

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA YENGIL ATLETIKANI O'QITISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Ro'ziyeva Mohinabonu Ilxomovnaga

Termiz davlat universiteti

Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti Yengil atletika yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Maqolada umumta'lim maktablarida yengil atletikani o'qitish metodikasini takomillashtirishga oid xulosalar bayon qilingan. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarning mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tborga olish zarur.

Kalit so'zlar: yengil atletika, umumta'lim maktablari, jismoniy rivojlanish, sport texnikasi, yugurish vositalari, atlet harakatlari.

Yengil atletika mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar va o'spirinlar jismoniy tarbiyasi sistemasiga kiradi. Ular umumta'lim, kasb hunar kollejlari va boshqa maktablar uchun ko'zda tutilgan. Yurish, yugurish, sakrash va uloqtirishlar hamda yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan turli maxsus mashqlar xilma-xil, yengil me'yorlashtiriladi va bolalar uchun qulaydir. Bolalar maktab yoshiga yetmasdan, har xil o'yinlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlarning sodda shaklda bajarilishini o'rganadilar.

Maktab o'quvchilarning yengil atletika mashqlari texnikasini bajarishni o'rganishi, harakat imkoniyatlarini kengaytirib, ularning boshqara olish qobiliyatlarini yaxshilabgina qolmay, keyinchalik sport-texnik mahoratiga erishish uchun zamin ham yaratadi. Yengil atletika mashqlari bilan shug'ullanish yurak-qon tomir va nafas olish sistemasini mustahkamlaydi, mushaklarning garmonik rivojlanishini ta'minlaydi, bo'g'inlardagi harakatchanlikni yaxshilaydi va asab-mushak koordinatsiyasini takomillashtiradi.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlar bilan o'tkaziladigan yengil atletika mashg'ulotlarning mazmuni ularning yosh xususiyatlariga bog'liq bo'lib, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish vaqtida buni e'tborga olish zarur. Kishi organizmining o'sishi, shakillanishi va rivojlanishi o'rta hisobda 25 yoshgacha davom etadi. Organizmining shakillanishi bilan birga, bolaning suyak sistemi ham rivojlanadi. To'qimlardagi zich g'ovak moddalar tuzilishi o'zgaradi, suyaklar bo'yiga va eniga o'sadi. Yoshdagi farq umurtqa ustunining tuzilishida ham o'z ifodasini topgan. Hatto 14 yoshdan keyin ham umurtqaning suyak to'qimalari ko'payib, kattalashib boradi. Umurtqa tanasi epifizlarining suyakka aylanishi 20-25 yoshgacha sodir bo'ladi. Bularni mashqlarni tanlashda e'tiborga olish kerak.

Umumiy va maxsus jismoniy kuchni, tezkorlik, chidamlilikni, chaqqonlikni, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Xuddi shu jismoniy fazilatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va sistemalar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi. Kuch ko'paymasa sport mahoratiga yetishib bo'lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko'p jihatdan muskullar kuchiga bog'liq. Bosh miya qobig'idagi harakatlantiruvchi zonaning nerv to'qimalaridan chiqadigan nerv impulslari orqa miyaning harakatlantiruvchi nervlari orqali muskullarga kelgandagina muskul kuchi sodir bo'ladi.

Bu, nerv sistemi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko'rsatadi. Ayniqsa yangi boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbatda o'z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko'proq kuch berib kuchlantira olish hisobiga bo'ladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko'ndalang kesimga to'g'ri proporsional bo'lgani uchun, jismoniy mashqlar ta'sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko'paya boradi, shu bilan birga, muskullarda qon aylanish kuchayadi, modda

almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko'payadi. Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o'zaro uzviy bog'liqdir.

Kuch o'rtacha yoki katta bo'lishi kerak. Kuchni rivojlantirish uchun elementar mashqlardan tortib, to yaxlit yengil atletika turiga qarab har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z 19 vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 10-15 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 2-5 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasida xizmat qiladi.

Og'ir yuk bilan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul guruhlariga, yengil yuk bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim muskul guruhlariga ta'sir qiladi. Atlet ancha og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'g'ri nafas olishga juda kata e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyigisini boshlash oldindan 2-5 minut vaqt o'tkazmoq kerak. Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini yengib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu yerda kuchlilikda va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor.

Trenirovkada og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham-og'irroq asboblarni uloqtirish, yelkaga qum to'ldirgan xalta olib sakrash mashqlari, og'ir belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitda yaqin sharoitda taraqqiy etadi. Bu metodni og'irlashtirilgan asboblardan bilan shug'ullanadigan uluqqtiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlar sakrovchanligi, unda foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatadi. Trenirovkaning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5-6 kg li belbog' bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul guruhlarini massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak. Og'irliklar bilan bajarilgan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz, keyin og'irlik bilan bajariladi. Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham foydalaniladi. Yengil atletikachi, yelkasi bilan past turnikka tiranib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi.

Endi boshlovchi yengil atletikachilar 1000 m ni 6-7 min da. ayollar esa 7-8 min da yugurib o'tishlari kerak. Keyinchalik bunday tezlik bilan 25-30 minut davomida yugurish kerak. Umumiy chidamlilikni oshirishning dastlabki vaqtida yugurish tezligi doimo bo'lib, faqat uning davom etish vaqti oshiriladi. Lekin tayyorlik darajasi o'sishi bilan, yuguruvchining o'ziga sezilmasdan tabiiy ravishda tezlik ortib borishi mumkin. O'rtacha masofalarga yuguruvchilar yugurish vaqtida paydo bo'ladigan qiyinchiliklarga bardosh berishni o'rganishlari, iroda fazilatlarini tarbiyalashlari ham lozimdir. 400 m ga yuguruvchilarga chidamlilikni rivojlantirishning boshqalardan farqi juda katta.

Bu masofalarga yugurishda kislorod iste'mol qilish chegarasiga katta bo'lsa ham unga bo'lgan talab qondirilmasdan, juda katta tezlikda o'tadi. Ularning chidamliligi dastlab takror yugurishlar vositasida rivojlantiriladi. Lekin keyinchalik 300-450 m masofaga mumkin qadar katta tezlikda takror yugurishlar, shuningdek, 300-400 m ga bir marta shu kungi eng tez natija bilan yugurish chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib qoladi. 100-200 m ga yuguruvchi maxsus chidamliligining o'ziga xos tomonlari ko'p. Bu masofalarda yugurish jadalligi maksimal jismoniy mashqlar qatoriga kiradi. Bunday masofalarni eng yuqori tezlikda

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-IYUN

ANDIJON, 2024

yugurib o'tish uchun, yuguruvchi maksimal darajada zo'r berish kerak. Buning sababi shundek 100-200 m ga yugurish vaqtida nafas olish va yurak-qon tomir sistemalari o'z faoliyatlarini ishlayotgan muskullarga keragicha kislorod yetkazib berish darajasiga ko'tarib ulgurmaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Seytxalilov E.A. Pedagogicheskie osnovy ozdorovitelnoy napravlenosti uchebnovospitatelnogo prostessa v obshchobrazovatelnykh shkolax Uzbekistana. Diss.nauch.dok. dok.ped.nauk. Tashkent, 2000 – 60 s.
2. Xankeldiev Sh.X. Problemy giperkinezii u yunyx sportsmenov v usloviyax gipertermii. Respublika ilmiy-amaliy anjuman. Buxoro 2004 - s. 21-23
3. Matveev L.P. Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovka sportsmenov. Kiev, 1999 g.. 318 s.