



YOSH YENGIL ATLETIKACHILARNI YUGURISH BOSQICHLARIGA TAYYORLASH

Abduraximov S.D.

CHDPU “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasi o’qituvchisi

Tayanch so’zlar: yengil atletika, tarix, ta’lim, skill, speed, stamina, strength, suppleness.

Ключевые слова: легкая атлетика, история, образование, мастерство, скорость, выносливость, сила, гибкость.

Ключевые слова: легкая атлетика, история, образование, мастерство, скорость, выносливость, сила, гибкость.

Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev ta’kidlaganidek” Farzandlarimiz chiroyli, qad-qomati kelishgan, xuddi ajdodlarimiz Jaloliddin Manguberdi va To’maris kabi dostonlarimizda kuylanib kelayotgan Alpomish va Barchinoy, Go’ro’g’li, Kuntug’mishlardek jasur , bahodir va dono bo’lib o’sishlari uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishimiz zarurdir. birinchi Prezidentimizning ham tarixdan o’chmas gaplari bor-“Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi” deganlar. Shunga ko’ra yurtimizda sport va sportning barcha turlarini rivojlantirish maqsadida O’ZDJTSU hamda pedagogika universitetlarining jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika sport turiga ajratilgan mashg’ulotlar amalda qo’llanilib kelinmoqda va yengil atletika kafedralari ajratilgan, pedagogika universitetlarida fan sifatida o’tilayotgani, maktab darslarida ham o’quvchilarga aynan shu sport turi o’qitilib kelayotganligi bunga yaqqol misoli bo’la oladi.

Bizga ma’lumki yengil atletikada ya’ni yugurish eng qadimgi tarixdan paydo bo’lgan bo’lib bu narsa bora-bora universal sportga aylanishga turtki bo’ldi. Yaqin masofaga yugurish atletik bellashuvning eng qadimiy turi hisoblanadi. Qadimiy Olimpiya o’yinlarining hammasi deyarli quyidagi qisqa masofaga yugirish bo’lgan:

Stade: Stadion uzunligi 200qadam



Dialos: Stadion uzunligi va orqasi 400 qadam bu hozirgi zamon yugurishiga ta'sir otkazgan va 400qadam – 400 metrli musobaqalar bo'lib o'tmoqda.

Dolishes: taxminan 5000 metr.

To'siqlar osha yugurishda yerga o'rnatilgan panjaralar ustidan amalga oshirilgan. Shunga qaramay atletlar to'siq ustidan sakrashgan. Bu sport ommaviy hozirgi kunda dunyo sporti turiga aylanguncha rivojlanishda davom etdi. Atletlar o'zlarini ko'pgina vaqtlarini shug'illanishga sarflashadi. Hozirgi kunda muvaffaqiyatli atlet bo'lish uchun ko'p soatli fitness va mashqlar talab etiladi. Bu qismda, turli xildagi mashq qilish turlari berilgan va atlet bunda o'ziga kerakligini tanlab oladi. Atletlarni mashq qildirishni beshta S bilan tasvirlash mumkin:

Skill-Mahorat;

Speed-Tezlik;

Stamina- Chidamlilik ;

Strength-kuch;

Suppleness-Egiluvchanlik.

Birinchi S bu Speed (tezlik)dir bunda yangi texnikalarni rivojlantirish uchun mashq qilish va oldingi qobiliyatlarini mustahkamlashdir. Qolgan 4 ta S: skill, strength, suppleness, staminalar atletni jismoniy holati uchun muhim aspektlar hisoblanadi. Shunday ekan mustaqil bo'lganimizdan mamalakatimizda bu sportni rivojlantirish chora tadbirlari ommaviy tus oldi . Bugun O'zbekistonlik yengil atletikachilar Osiyoda va jahon sport maydonlarida mustaqil O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarib ildamlab bormoqdalar bular: G.Xubbiyeva, S. Rodzivil, A.Kotlyorova, S.Voinov, L.Andrev, N.Sveshnikova , A.Juravleva, B.Shokirjonov va boshqalardir. Shunday ekan sport turini rivojlantirishda yurtimizda bugungi kunda davlat maktablarida jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika o'tib kelinmoqda. Sifatli mashg'ulotlar nafaqat talabalarining qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf etishga yordam beradi.

Kelajak avlod yurtimizga munosib farzand bo'lib o'sib kelishi uchun hamma shart sharoitlar yaratilgan bo'lib, bulardan faqatgina unimli va to'g'ri yo'llarda foydalanishimiz shart va zarur . Sportda erishilayotgan yutuqlardan shuni bilishimiz mumkinki, yoshlar o'z vaqtlarini to'g'ri va unimli sarflashmoqdalar. Yurtimizda yengil atletika sport turi rivojlanish va butun dunyoda eng oldi marralarni egallash arafasida. Yoshlarni bu sport turiga jalb qilish uchun erishilayotgan yutuqlar va bu yutuqlar orqasida katta mehnat yotganini murabbiylar ko'rsata bilishi lozim deb hisoblayman.

Ayniqsa qisqa masofaga yugurish turi bo'yicha bugungi kunda yaxshi natijalar olish bo'yicha izlanishlar va tayyorgarliklar ko'p. Mamlakatimizda yengil atletika bilan millionlab kishilar shug'ullanadilar. Mashqlarning turli-tumanligini qo'llanadigan jihozlarning oddiyligi, ularni yuqori samaradorligini oshirishda jismoniy yuklamani boshqarish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Shu bois, yengil atletika keng yoyilgan bo'lib, uni bejiz "Sport qirol" deb atashmaydi. Yengil atletika insonda quyidagi jismoniy qobiliyatlarni oshirishga yordam beradi: tezlik, mahorat, chidamlilik.

Mahorat. Yugurish sakrash va uloqtirish mahoratlari yoshlikdan rivojlantiriladi, bularning hammasi atletning yillik shug'ullanish dasturiga qo'yilishi kerak.

Tezlik. Tezlikni oshirish uchun bu qobiliyat bilan maksimum darajaga yaqin shug'ullanish kerak bo'ladi. Yugurishda tezlik, sportchini tez yugurish mahoratiga bog'liq. Shunga qaramay tezlikni oshirish uchun qisqa masofaga yugurish kerak, bunda maksimum darajadagi urinish qo'llaniladi. Tezlik mashqi mahorat mashqi bilan birgalikda, atletni toliqishi o'rnini bosishi kerak. Shunga qaramay, atletning tezlashish mahoratini oshirish, mashq qilish davrining boshlanishi, maksimal darajadagi urinishlarga bog'liqdir.

Bularning hammasi qisqa masofa va uzoq masofaga yugurish orqali rivojlanadi. Bunday sifatlarni oshirishda mashg'ulotlarda qisqa masofaga tayyorlanish jarayoni alohida ahamiyatga ega. Bunga misol bo'la oladigan mashg'ulotlardagi mashqlardan misol qilib, 2x4x150 metr va uning dam olish vaqti 10-15 daqiqa. yana bir misol 4x300 metr 5 daqiqadan-2 daqiqa oralig'i dam olish lozim, 60x30-40 metrga (start chizig'idan) tezlik uchun va ortga qaytib yurib kelish dam olish vaqti hisoblanadi. Bularning hammasi sportchining qisqa masofaga tezlik bilan yugurishiga tayyorlab beradi. Bularda yaxshi natijaga erishish uchun esa trener sportchi bilan birga-bir ishlashi uning ovqatlanish rejimi, dam olish vaqti keraklicha bo'lishi va albatta ortiqcha narsalarga chalg'imasdan bor e'tiborini trenerovkaga qaratishini ta'minlab berishi lozim deb hisoblayman.

Xulosa qilib aytganda yuqorida aytib o'tilgan fikr –mulohazalar hamda mashqlar ta'lim muassasalridagi yengil atletikachilarni yanada rivojlanishiga ko'proq hissa qo'shadi, shularning orqasidan yaxshi sprinter va yuqori natijalarni qo'lga kiritish yo'llari ochilishini ko'rishimiz mumkin.

Adabiyotlar:

1. Qudratov.R "Yengil atletika"darslik 2012yil 160b
2. To'xtaboyev N.T, SHakirjonova R.T, Soliyev.I.R "qisqa masofalarga yugurish uslubi" "o'quv qo'llanma.Toshkent 2016yil 186b



3. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.

4. Shukrullayev Jurabek Maksadbayevich. Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil 28-30-bet.

РЕЗЮМЕ

Mazkur maqolada yengil atletikachilarni tayyorlash bosqichlari haqida ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, atletlar ommaviy hozirgi kunda yuqori sportchiga aylanguncha rivojlanishdagi ma'lumotlar, tavsiflar va tavsiyalar berilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье содержится информация об этапах подготовки спортсменов, информация, описания и рекомендации по развитию спортсменов до тех пор, пока они не станут сегодня ведущими спортсменами.

SUMMARY

This article contains information about the stages of training athletes, information, descriptions and recommendations on the development of athletes until they become top athletes today.