



SPORTCHINING ATLETIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLAR

Shamuratov A.A.
TDPU dotsent v.b.

Tayanch soʻzlar: sportchi, mashqlar, yuklar, yengil atletika.

Ключевые слова: легкоатлет, упражнения, нагрузки, легкая атлетика.

Key words: athlete, exercise, exercise, athletics.

Kirish. Jismoniy tayyorgarlikning muhim koʻrsatkichi - kuchning rivojlanish darajasi (mushaklar harakati orqali tashqi qarshilikka qarshilik koʻrsatish yoki uni engish qobiliyati) hisoblanadi. Kuchning asosiy roli uning yordamida nafaqat tana harakatlarini, balki energiya ishlab chiqarishni ham funktsional ravishda taʼminlaydigan zarur mushak massasi hosil boʻlishi bilan belgilanadi. Individual rivojlanish jarayoni, kuchning shakllanishi notekis sodir boʻladi: harakat qobiliyatlari uchun masʼul boʻlgan mushaklar tezroq rivojlanadi va kichik mushak guruhlari sekinroq rivojlanadi. Kuchning namoyon boʻlishining asosiy omili mushaklarning kuchlanishidir. Shu bilan birga, insonning tana vazni muhim rol oʻynaydi. Insonning har qanday harakati turli jismoniy fazilatlarining namoyon boʻlishi bilan bogʻliq. Kuch yuklari chidamlilik, chaqqonlik va tezlikka ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Demak, insonning deyarli barcha jismoniy sifatlarini bir vaqtda rivojlantirmasdan turib, kuchni rivojlantirish mumkin emas [3, 99-bet].

Adabiyotlar tahili va metodologiya. Zamonaviy yengil atletika - bu yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va koʻpkurash kabi mashqlar turlarini oʻz ichiga olgan sport turi. Sportchilarning barkamol jismoniy rivojlanishiga hissa qoʻshadigan koʻplab jismoniy mashqlar turlari orasida engil atletika muhim oʻrin tutadi. Buning sababi shundaki, asosiy atletika harakatlari insonga bolalikdan butun umri davomida hamroh boʻlib, kundalik hayotda va jismoniy tarbiyada eng koʻp uchraydi. Maʼlumki, “yaxshi atletika mashgʻulotlari boshqa sport turlarida katta muvaffaqiyatlarga erishishga imkon beradi”.



Yengil atletika mashqlarini muntazam ravishda bajarish inson tanasining barcha a'zolari va tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (ularni amalga oshirishning optimal metodologiyasiga ko'ra). Ko'pgina olimlarning fikricha, yengil atletika mashqlari yordamida, agar ular tizimli ravishda amalga oshirilsa, barcha guruhlardagi sportchilarning uyg'un jismoniy rivojlanishi muammosi hal qilinadi [5, 74-bet]. Yengil atletika amaliy sport turi sifatida katta ahamiyatga ega, uning yordamida asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik rivojlanadi, ular kundalik hayotda va kasbiy faoliyatda keng namoyon bo'ladi. Yengil atletika mashqlari paytida harakatlarni muvofiqlashtirish, fazoda tez harakat qilish va har xil turdagi jismoniy mashqlarni optimal bajarish ko'nikma va malakalari shakllanadi. Yengil atletika bilan shug'ullanuvchi kishilar jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi, mashg'ulotlarni tashkil etish asoslari, shaxsiy gigiena, ovqatlanish, mehnat va dam olish bo'yicha bilimlarga ega bo'ladilar.

Yengil atletikada jismoniy mashqlar bir necha guruhlarga bo'linadi. Ulardan biri umumiy rivojlantiruvchi mashqlardir. Umumiy rivojlanish mashqlari - umumiy jismoniy rivojlanish uchun ishlatiladigan boshqa sport turlaridan mashqlar hisoblanadi. Shu bilan birga, uzoq masofaga yuguruvchilar og'irlik mashqlariga kamroq e'tibor berishadi. Biroq, umumiy chidamlilikni rivojlantirish va salomatlikni yaxshilash uchun barcha yengil atletikachilar uchun ba'zi mashqlar majburiydir. Musobaqa mashqlari elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqlarni maxsus tayyorgarlik mashqlari deb hisoblash mumkin.

Natijalar. Raqobat mashqlarini bajarish mahoratini oshirishda umumiy afzalliklar mavjud:

1. Harakatlar texnikasini o'zlashtirishda ular osonroq.
2. Turli xil bajarish shartlari keng qo'llanilishi mumkin.
3. Alohida mushak guruhlariga tanlab ta'sir qilish.
4. Siz darhol ijobiy oqibatlar yordamida maxsus mashqlarni raqobatbardosh mashqlar bilan birlashtira olasiz.

Maxsus mashqlarni bajarishning uslubiy tamoyillari maksimal ta'sir bilan jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

I tamoyil - har qanday mashqni takrorlash sonining ko'payishi bilan ularning bajarilish muddati ortadi, umumiy chidamlilik oshadi va bajarilish davomiyligining oshishi bilan chidamlilik shakllanadi.

II tamoyil - mushak to'siqlarini engib o'tishda mushaklarning kuch sifatleri shakllanadi.

III tamoyil - har qanday mashqlarni eng katta harakat oralig‘i bilan bajarish moslashuvchanlikni va unga hamroh bo‘lgan engillikni rivojlantiradi.

IV tamoyil – ko‘p sonli mushak guruhlarini o‘z ichiga olgan mashqlarni bajarish.

V tamoyil - mushak sezgilarini doimiy ravishda kuzatib borish, ularni erishilgan natijalar bilan solishtirish, ishda qatnashmaydigan mushaklarni bo‘shashtirishda nazoratni o‘zlashtirishga yordam beradi [1, 132-bet].

Yengil atletika mashqlarini bajarish aralash dinamik rejimlarda sodir bo‘ladi. Tezlik va kuch mashqlarining aniq muammolarini hal qilish uchun quyidagi mashqlar qo‘llaniladi:

- o‘z tana vaznini engish;
- yugurish, sakrash va uloqtirishda turli qo‘shimcha og‘irliklar;
- tashqi muhit ta‘sirini qo‘llash;
- eng tez harakatlarda tashqi tayanchlarni engish.

Namoyish vaqti va kuch miqdori musobaqa mashg‘ulotlarining maxsus shakllarining yo‘nalishini va pirovardida samaradorligini belgilaydi.

Mukohama. Atletikachi uloqtiruvchilarning kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, ularning alohida harakat birliklariga ustun ta‘sirining quyidagi xususiyatlariga ko‘ra bo‘linadi:

I. umumiy ta‘sir.

II. mahalliy ta‘sir.

II. (a). qo‘l va elka mushaklarini rivojlantirish uchun;

II. (b). magistral mushaklarning rivojlanishi uchun;

II. (c). oyoq mushaklari va tos bo‘shlig‘ining rivojlanishi uchun.

III. uloqtiruvchilarning qo‘llarini taqlid qilish.

I guruhning maxsus mashqlari bir vaqtning o‘zida harakat qismlarining ko‘p qismida ishlaydi. Tanlangan harakatning II guruhining maxsus tayyorgarlik mashqlari uloqtiruvchilarning kuch mashqlarining asosiy qismini tashkil qiladi.

III guruh mashqlari musobaqa mashqlarining alohida elementlari bo‘lgan barcha xilma-xil harakatlarni o‘z ichiga oladi. Ular turli ixtisoslik va yoshdagi sportchilarning, ayniqsa, ayollarning tezlik va kuch sifatleri bo‘yicha tanlab harakat qilish hisobiga tezlik-kuch tayyorgarligini oshiradi [4, 51-bet]. Birinchi guruh (I) 60 dan 80% gacha bo‘lgan og‘irliklarni o‘z ichiga oladi, bir yondashuvda uch-besh marta ko‘tariladi. Mashqlarning ikkinchi guruhi (II) 30-50% shtanga og‘irligi bilan bajariladi. Bir to‘plamda sakkizdan o‘n ikki martagacha bo‘lgan bu mashqlar mushaklar kuchini nisbatan kam tashqi qarshilik bilan oshirish imkoniyatini beradi.



Sportchilarning asosiy kuch mashg'ulotlarida quvvat yuklarining quyidagi variantlari samarali bo'ladi: mashqning birinchi versiyasi - birinchi (I) bilan bir xil daraja va uchinchi - maksimal natijaning 80% - ikkinchi (II) variant. uchta ko'tarish, 70% - to'rtta ko'tarish va 60%/

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, bitta yondashuvda beshta ko'tarilish mumkin. Ikkinchisi, sportchilarni tayyorlash – mashg'ulot varianti - 50% - oltita ko'tarish - sportchilar turli xil o'zgarishlarni qo'llash, 40% - sakkizta ko'tarish va 30% - kuch mashqlarining 10 ko'tarilishi bir yondashuvda ko'tarilishlarga olib keladi [2, 627-bet]. Rivojlanish darajasidagi sezilarli o'zgarishlar va uchinchi variant yukni birlashtiradi va har qanday darajadagi musobaqalarda katta muvaffaqiyatlarga erishishga imkon beradi.

Adabiyotlar:

1. Головкин Н.Г. Реализация правила «рычага» в спортивных упражнениях легкоатлета / Н.Г. Головкин // Бюллетень научных работ Белгородской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Я. Горина. - 2013. - №35. - С. 130-137.
2. Кузнецов Г.В. Основы применения упражнений на силовые качества в тренировочном процессе бегунов-легкоатлетов / Г.В. Кузнецов, Б.Ф. Прокудин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. - 2015. - С. 623-630.
3. Лалаева Г.С. Комплекс прыжковых упражнений для легкоатлетов на начальном этапе подготовки / Г.С. Лалаева, Е.Ю. Дьякова // Современные тенденции в образовании и науке. - 2013. - С. 88-90.
4. Свиридов А.И. Силовая тренировка в системе подготовки группы спортивного совершенствования по легкоатлетическому кроссу // Научно-методический электронный журнал Концепт. - 2016. - Т. 22. - С. 50-52.
5. Спиридонова Л.Е. Повышение уровня развития скоростной выносливости с помощью специальных упражнений для легкоатлетов северных районов / Л.Е. Спиридонова, Н.П. Олесов // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2017. - С. 71-75.

РЕЗЮМЕ

Maqolada kuch mashqlari uchun turli xil variantlardan foydalangan holda atletika sportchilarining mashg'ulotlarida kuch yuklarini dozalash parametrlari keltirilgan. Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar ko'rib chiqiladi.

РЕЗЮМЕ

В статье представлены параметры дозирования силовых нагрузок в тренировке спортсменов по легкой атлетике с использованием различных вариантов силовой подготовки. Рассмотрены специальные упражнения направленные на развитие физических качеств легкоатлета.

SUMMARY

The article presents the parameters of the dispensing power loads in the training of athletes in athletics using a variety of options for strength training. Considered special exercises aimed at developing physical qualities of the athlete.