

**ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ
СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС
ХУСУСИЯТЛАРИ**

Шадиев Азиз Ёкубжонович
“Жисмоний маданият” кафедраси ўқитувчиси
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти
Ўзбекистон Республикаси

Annotatsiya: Ушбу мақола ўқувчи-ёшлар ўртасида энгил атлетиканинг турли масофага югуриш ва сакраш, узунликка ва узоқликга сакраш, ядро, найза, диск улоқтириш ҳамда кўпкурашли энгил атлетика турларини ривожлантириш, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ва энгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш ва тренировка жараёнини такомиллаштиришга қаратилган маълумотлардан иборат.

Калим сўзлар: энгил атлетика, жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, старт, эстафета, реакция.

**CHARACTERISTICS OF TRAINING THE PHYSICAL QUALITIES
OF ATHLETES**

Shadiev Aziz Yokubjonovich
Teacher of "Physical Culture" department
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region
Republic of Uzbekistan

Abstract: This article consists of information on the development of lightweight athletics for different distance running and jumping, length and distance jumping, core, spear, disc throw, as well as the development of multi-

track types of athletics, improvement of physical training and improvement of the physical qualities of light athletics and improvement of the training process.

Key words: *light athletics, physical training, special physical training, physical attributes, start, aesthetics, reaction.*

Бугунги кунда энг асосий ва оммабоп спорт турларидан бири бу энгил атлетика спорт туридир. Ўқувчи-ёшлар ўртасида энгил атлетиканинг турли масофага югуриш ва сакраш, узунликка ва узоқликга сакраш, ядро, найза, диск улоқтириш ҳамда кўпкурашли энгил атлетика турларини ривожлантириш, жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш ва энгил атлетикачиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш ва тренировка жараёнини такомиллаштириш бугунги куннинг долзарб масалалардан биридир.

Ўқув муассасаларида энгил атлетика спорт турини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи - ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Шунингдек, ўқув муассасаларида жисмоний тарбия - соғломлаштириш ва оммавий - спорт ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчиларнинг энгил атлетика спорт турига интеллектуал қизиқишини ошириш, билими, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Таълим тизимидаги умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий вазифаларидан бири ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришдир.

Физиология нуқтаи назаридан ҳар томонлама тайёргарлик И.П.Павловнинг таълимотига асосланади. У организмни яхлит сифатида кўриб чиқади, унда инсоннинг барча сифатлари ўзаро бир-бирига боғлиқ, ҳаракат сифатларидан бирининг ривожланиши бошқаларининг

ривожланишига ижобий таъсир қилади ёки унинг тескариси, ривожланишнинг кечикиши бошқаларини ҳам ривожланишдан тўхтатади.

Жисмоний тарбия жараёнида ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш тамойили муҳим аҳамият касб этади. Ёшга хос хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқларга ўргатишни у ёки бу жисмоний сифатларни намоён қилиш самарадорлигига йўналтириш лозим. Уларни ривожлантириш учун ёшга хос қулай шарт-шароитлар бўлиши керак.

Енгил атлетикачиларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш (жисмоний тайёргарлик) – энг аввало спортчининг ҳар томонлама ва махсус жисмоний ривожланиш жараёнидир. Шунга биноан жисмоний тайёргарлик умумий жисмоний тайёргарликка ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик деганда енгил атлетикачининг гармоник ривожланиши, яъни ҳаракат мушакларини ривожлантириш, организм органлари ва тизимларини мустаҳкамлаш, уларнинг функционал имкониятларини орттириш, бошқара олиш қобилиятини яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлиликни, чаққонликни, эгилувчанликни ошириш, қомат ва тана тузилишидаги камчиликларни тузатиш назарда тутилади. Бунга эришиш учун турли хил ҳаракат фаолиятига қатнашувчи организм органлари ва тизимлари билан ҳамма тана қисмларига жисмоний машқлар ёрдамида мунтазам таъсир этиб туриш зарур. Бунинг учун эса юқорида зикр этилган уч гуруҳдаги машқлардан, айниқса, умумий ривожланишга мўлжалланган машқлардан ҳар хилларини ишлатиш керак.

Махсус жисмоний тайёргарлик енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун нима талаб этилишига қараб, спортчи организмнинг ҳамма функционал имкониятларини, ҳамма органлар ва системаларини юқори даражада ривожлантиришга қаратилган. Бунинг учун, табиийки, танлаб

олинган енгил атлетика турининг машқлари ва махсус машқлардан фойдаланилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун кўпинча умумий таъсир кўрсатадиган машқлардан, махсус тайёргарлик учун эса, аниқ мақсадга йўналтирилган машқлардан фойдаланилади. Лекин умумий жисмоний тайёргарликда ҳам жисмоний ривожланиш, тана тузилиши, қомат расолик ва шунга ўхшашлардаги айрим камчиликларни йўқотиш учун, аниқ йўналтирилган машқлар қўлланади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликда кучни, тезкорлик, чидамлиликни, чаққонликни, эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар асосий роль ўйнайди. Худди шу жисмоний фазилатларда енгил атлетикачининг бутун организмидаги органлар ва системалар иш қобилиятига асосланиб, унинг ҳаракат қилиш имконияти акс этади

Педагогик тажрибалар шунга гувоҳлик берадики, ҳатто жисмоний тарбия дарси ҳафтада икки марта бўлган шароитда ҳам ўқувчиларда асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришда ижобий натижаларга эришиш мумкин ва асосий эътиборни тезкорлик, тезкор-куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва умумий чидамлилик сифатларини ривожлантиришга қаратиш лозим.

Маълумки, жисмоний машқлар барча ҳаракат сифатларини, баъзилари эса фақат айрим жисмоний сифатларни ривожлантиради. Масалан, 30 метрга паст стартдан югуриш асосан тезкорликни ривожлантирса, штанга билан машқ қилиш мушак кучини ривожлантиришга ёрдам беради.

Жисмоний машқнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришга таъсир кўрсатиш самараси унинг қўлланилиш усулияти билан белгиланади. Масалан, штанга билан бир маротаба машқ бажариш асосан мушак кучини ва тезкор- куч сифатларини ривожлантиради, шу машқни кўп маротаба, лекин камроқ оғирлик билан бажариш куч чидамлилигини ривожлантиради.

Ҳаракат тезлигини ривожлантиришда маълум бир ижобий натижаларга эришиш учун кўпроқ тезкор-куч ва куч талаб қилинадиган машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Тезкорликни ривожлантиришнинг асосий воситаси – максимал тезликда бажариладиган машқлардир. Масалан, унча катта бўлмаган масофаларни югуриб ўтиш, 50-60 метрга кескин югуриш, (стартдан туриб ёки турган жойидан), 60, 100 ва 200 метрга югуриш, эстафета югуришлари, махсус югуриш машқлари, кумли ерда югуриш; тоққа югуриб чиқиш ва бошқ.

Умумий чидамлилиқни ривожлантириш ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигида муҳим аҳамиятга эга.

Умумий чидамлилиқни ривожлантиришнинг асосий воситаси узок давом этадиган, кам шиддатли югуриш ҳисобланади. У ҳамма органлар ва тизимларнинг функционал “чегарасини” ошириш учун ижобий шарт-шароитлар яратади ва уларнинг юқори даражада уюшқоқлик билан ишлашини таъминлайди. Битта машғулотда югуришда йўл қўйиладиган юкламалар 10-12 ёшдаги ўқувчиларда 800 - 1000 метргача масофаларни ташкил этади.

Чидамлилиқни ривожлантиришнинг бошқа самарали воситалари – турли хил циклик машқлар ва ҳаракатли спорт ўйинларидир. Умумий чидамлилиқни ривожлантиришнинг самарали услуби масофани бир маромда, турли хилдаги вариантларда босиб ўтиш, ўйин ва айланма машғулот услублари ҳисобланади.

Махсус чидамлилиқ икки йўналишда ривожлантирилади. Агар умумий чидамлилиқ кўпроқ циклик хусусиятга эга машқларни қўллаш йўли билан ривожлантирилса, махсус чидамлилиқ ўқувчи ихтисослашаётган машқ турлари воситаси орқали ривожлантирилади. Бошқа хусусияти шундан иборатки, махсус чидамлилиқни ривожлантириш машқлари мусобақа ёки унга яқин бўлган шиддат билан бажарилади.

Ўқувчиларда чаққонликни ривожлантиришнинг асосий вазифаларидан бири янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларини эгаллаш ҳамда вазият ўзгарганда ҳаракат фаолиятини самарали қайта қуриш қобилиятини такомиллаштириш ҳисобланади. Шунинг учун чаққонликни ривожлантириш, биринчидан, координацион мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириш қобилиятини ривожлантиришни, иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарадиган вазият талабларига мувофиқ қайта ўзгартириш қобилиятини назарда тутати.

Чаққонликнинг энг муҳим таркибий элементи - янги вазиятга жавоб бериш тезлиги бўлиб, уни такомиллаштириш учун ўқувчиларни ҳар сафар тезроқ реакция қилишга мажбур қиладиган услубий усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ. Чаққонликни ривожлантириш учун қулай имконият ўсмирлик ва ёшлик даврига тўғри келади, бу пайтда ўқувчи организми кейинги ривожланиш даврига қараганда эгилувчан бўлади.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун «чўзилтириш» машқлари хос бўлиб, улар ҳаракат амплитудасини аста-секин охиригача ошириб бориш билан тавсифланади. Асосий ва қўшимча гимнастиканинг энг содда машқлари чўзилтириш учун етакчи восита ҳисобланиб, у ёки бу мушак гуруҳларига пайларга (оёқлар, қўллар, гавда, бўйин учун машқлар) танлаб таъсир этади.

Эгилувчанлик учун машқлар снарядларда, гимнастика деворида ва бошқа снарядларда, тўлдирма тўплар, гантеллар, шерик билан бажарилиши мумкин. Бу машқларда ҳаракат амплитудасини шуғулланувчи ўз кучи билан – қўл ёки оёқларни силкинма ҳаракатлари ёки ташқи куч ишлатиш ҳисобига, масалан, жуфт бўлиб бажариладиган машқларда жуфтнинг кучи билан ошириши мумкин.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун турли хил ҳаракатли ва спорт ўйинларидан, катта ҳаракат амплитудаси билан (буюмлар билан ва буюмларсиз) бажариладиган машқлардан бўғимлар, пайлар ва мушакларни

мустаҳкамлаш ҳаракатлари билан қўшиб бажариладиган эгилувчанлик машқларидан фойдаланиш лозим бўлади. Эгилувчанлик машқларини бажаришда унинг суръати машқларнинг хусусияти ва қандай мақсадга мўлжалланганлигига, шунингдек, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий услуби – машқни такрорий бажариш ҳисобланиб, уни мунтазам ривожлантириб бориш зарур. Эгилувчанлик машқларини кўп мароталаб такрорлашдан (10-15 марта) сўнггина ҳаракат амплитудасини оширишга эришиш мумкин. Машғулотлар ҳар куни ёки бир кунда икки маротаба ўтказилгандан кейингина эгилувчанликни ривожлантиришда энг катта самарага эришса бўлди. Бундан ташқари, мустақил, эрталабки гигиеник гимнастика машқлари вақтида ҳам эгилувчанлик машқлари билан шуғулланиш лозим.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш лозимки, энгил атлетикачиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш чунончи, ҳаракат чاقқонлиги, куч, тезкорлик, чидамлиликни тарбиялашга имконият яратади. Бу эса энгил атлетикачиларнинг кундалик меҳнат ва ҳарбий фаолияти учун зарур.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ф. Хўжаев, Х. Мелиев, Д. Юнусова. “Жисмоний тарбия тарихи”. Тошкент 27.09.2010 йил. 203 бет.
2. Т. С. Усмонхўжаев. М. В. Алиев. Х. Х. Садиев. “Болалар ва ўсмирлар спорти машғулотлари назарияси ва услубиятлари”. Тошкент 2006 йил. 101 бет.
3. М. Тожиева. С. Хусанхўжаева. “Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси”. Тошкент
4. Нормуродов А.Н. энгил атлетика Тошкент: 2002 йил - 196 б.
5. Ниёзов И. энгил атлетика Ўздав ЖТИ, 2005 йил - 103 б.

6. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземсева Л.А.,
Умумривожлантирувчи машкларни УРМ ўргатиш методикаси. Тошкент:
2005 йил - 42 б.