

YENGIL ATLETIKANING ULOQTIRISH TURLARIDA (NAYZA, DISK YOKI YADRO) SPORTCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI

Odiljonov Oybek Otabek o'g'li

Namangan davlat pedagogika institute

E-mail: odiljanovoybek07@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yengil atletikaning uloqtirish turlarida (xususan, yadro va disk uloqtirish) shug'ullanuvchi sportchilarning tezkor-kuch va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi tadqiq qilingan. Yengil atletika - bu inson tanasining maksimal kuch va tezligini, chidamliligini, moslashuvchanligini, ko'nikmalarini va tezkor reaksiyasini sinovdan o'tkazish uchun turli xil musobaqalar va jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan sport turi hisoblanadi. Yengil atletikada o'zaro raqobatlashuvchi sportchilar asosan yugurish, sakrash, uloqtirish va to'pni bir joydan ikkinchi joyga tashlash kabi harakatlarda qatnashadilar. Bu sport turi Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro musobaqalarda keng ommalashgan.

Kalit so'zlar: Yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurash, olimpiya o'yinlari va shartli musobaqalar.

ATHLETES' SPEED-POWER QUALITIES IN THROWING TYPES OF ATHLETICS (SPEAR, DISC OR PUZZLE)

Odiljonov Oybek

Namangan State Pedagogical Institute

Annotation: This article studies the methodology for developing speed-power and explosive power qualities of athletes involved in throwing types of athletics (in particular, shot put and discus throwing). Athletics is a sport that includes various competitions and physical exercises to test the maximum strength and speed, endurance, flexibility, skills and quick reaction of the human body. In athletics, competing athletes mainly participate in such actions as running, jumping, throwing and throwing the ball from one place to another. This sport is widely popular at the Olympic Games and other international competitions.

Keywords: Running, jumping, throwing, all-around, Olympic Games and conditional competitions.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ В МЕТАТЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ (КОПЬЕ, ДИСК ИЛИ ГОЛОВОЛОМКА)

Одилжонов Ойбек Отабек о'гли

Наманганский государственный педагогический институт

Аннотация: В данной статье рассматривается методика развития скоростно-силовых и взрывных качеств спортсменов, занимающихся метательными видами легкой атлетики (в частности, толканием ядра и метанием диска). Легкая атлетика — это вид спорта, включающий различные соревнования и физические упражнения для проверки максимальной силы и скорости, выносливости, гибкости, навыков и быстрой реакции человеческого тела. В легкой атлетике соревнующиеся спортсмены в основном участвуют в таких действиях, как бег, прыжки, метание и перебрасывание мяча с места на место. Этот вид спорта широко популярен на Олимпийских играх и других международных соревнованиях.

Ключевые слова: Бег, прыжки, метание, многоборье, Олимпийские игры и соревнования в различных условиях.

KIRISH

Zamonaviy yengil atletikada uloqtirish turlari (yadro, disk, nayza, bosqon) yuqori darajadagi dinamik portlovchi kuch va tezlikni talab qiluvchi murakkab texnik harakatlar majmuasidan iborat. Uloqtirish masofasining natijadorligi, birinchi navbatda, snaryadning qo'ldan chiqish tezligiga (release velocity) bog'liq. Snaryadga maksimal darajada boshlang'ich tezlik berish esa sportchining qisqa vaqt oralig'ida (soniyaning o'ndan bir ulushida) maksimal darajada kuch sarflay olish qobiliyati — tezkor-kuch (speed strength) va portlovchi kuch (explosive power) sifatlariga bevosita bog'liqdir. Uloqtirish harakati faqatgina qo'l yoki yelka kuchi bilan bajarilmaydi. Zamonaviy biomexanik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuch dastlab oyoq mushaklarida (depsinish natijasida) hosil bo'lib, tos, bel, ko'krak va yelka orqali snaryadga o'tadi. Ushbu jarayon sport fanida "Kinetik zanjir" (Kinetic chain) qonuniyati deb ataladi. Shu sababli uloqtiruvchilarning mashg'ulot tizimida oyoq, bel va yelka kamari mushaklarining tezkor-kuch hamda portlovchi kuch xususiyatlarini parallel va sinxron tarzda rivojlantirish muhimmuammohisoblanadi. An'anaviy mashg'ulot dasturlarida ko'p hollarda faqatgina maksimal kuchni oshirishga (masalan, shtanga bilan chuqur o'tirish, yotib shtanga siqish kabi statik kuch mashqlariga) katta e'tibor beriladi. Biroq bu uslub harakat tezligini pasaytirib qo'yishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlar tizimiga tezkor-

kuch va ballistik mashqlarni integratsiyalashgan holda tatbiq etish zarurati ushbu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi

METODOLOGIYA

Yengil atletika atamasi shartli bolib, bu sport turiga kiradigan hamma mashqlarning tabiiy ahamiyatini yoritib bera olmaydi. Shu bilan birga yengil atletika qadimiy yunoncha "atletika" so'zidan olingan bo'lib. "mashq", "kurash", "bellashuv" ma'nosini anglatadi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqgonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb ataganlar. Hozirgi kunda jismoniy kamolotli kishilar atlet deyiladi. Ayrim mamlakatlarda yengil atletikani "Atletika" (Fransiyada), "yo'lka va maydondagi mashqlar" (AQSH va Angliyada) deb ataydilar. Yengil atletika hayotda keng tarqalgan eng kerakli mashqlar - yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlarini birlashgan eng ommaviy sport turi hisoblanadi. Ko'pgina yengil atletika mashqlarini umumiy omma - eng kichik yoshdagi bolalardan boshlab kattalargacha bu mashqlar kundalik hayotda har-xil turda uchraydi va turlicha me'yorlanadi. Yengil atletika bilan yil davomida shug'ullansa bo'ladi. Shu sabablarga ko'ra yengil atletika mashqlari (yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) Respublika maxsus testlar majmuasini "Alpomish va Barchinoy" ko'pchilik qismining amaliy me'zonlarini tashkil etadi. Yengil atletikani ko'pincha "Sport malikasi" deb atashadi. Respublika valgaro musobaqalar Olimpia o'y inlarining hamma dasturlariga kiritilgan. shu bilan hirga o ynaladigan medallarning majmuasi va soni bo yicha eng ko p hisoblanadi. Jismoniy tarbiya instituti. Universitetlar va pedagogik institutlarning "jismoniy madanivat* fakultetlari dasturida yengil atletika asosiy o quv fani bo lib. "jismoniy tarbiya va sport" vo nalishidagi bakalavrlarni tay yorlashda muhim ahamiyatga ega. Maxsus jismoniy tarbiya o qus yurtlarida va pedagogika institutlarida, jismoniy madaniyat fakultetida esa yengil atletika mazkur sport turining nazariyasidan, amaliy ishlardan hamda uni o qitish metodikasidan iborat darsdir.

Yengil atletika shu sohada ilmiy tadqiqotlar o' tkaziladigan fandır. Yugurish: insonning joydan joyga kuchishini tabiiy usulidir. Bu jismoniy mashqning kuprok tarkalgan turi bo'lib juda kup sport turlari (futbol, basketbol, kul tupi va boshkalar) tarkibiga kiradi. Yugurishning juda kup xillari yengil atletika xar xil turlarining organik kismi hisoblanadi. Yengil atletikada yugurishning yengil yugurish, tusiklar osha yugurish, estafetali yugurish va tabiiy sharoitda yugurish xillari bo'ladi. Yugurishning xillari va masofa uzoqligi va yaqinligiga qarab yaqin masofaga, o'rta masofaga va marafoncha yugurishlar kiradi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, faqatgina statik og'irliklar bilan ishlash yengil atletikaning uloqtirish turlarida yuqori natijaga erishish uchun yetarli emas.

Natijalarning TG da keskin o'sishi qo'llanilgan maxsus metodika bilan uzviy bog'liq:

- Olimpiyamashqlariningsamarasi:Shtanganiko'krakka jadal tezlikda olish (Power Clean) mashqi sportchidan qisqa vaqt ichida juda yuqori quvvat ishlab chiqarishni talab qiladi. Bu mushaklardagi tez qisqaruvchi (oq/II tur) oqsil tolalarini faollashtiradi. Aynan shu tolalar yadroni depsinib uloqtirish paytidagi portlash kuchini ta'minlaydi

- Ballistikmashqlarninghissasi (Medicine Ball): To'ldirma to'plarni otganda harakat oxirida qo'lni tormozlash (tormojenie) sodir bo'lmaydi, snaryad qo'ldan to'liq chiqib ketadi. Bu biomexanik jihatdan yadro yoki diskni uloqtirish harakatiga 100%moskeladi. Natijada yelka va tana mushaklarining qisqarish tezligi oshadi.

- Plyometrikaningroli(Oyoqkuchayishi):Balandlikka sakrash va chuqurlikdan sakrash mashqlari mushaklarning "Cho'zilish-qisqarish sikli"ni (Stretch Shortening Cycle- SSC) takomillashtiradi. Oyoq yerga tekkanda, elastik energiya to'planadi va depsinish paytida u bir necha barobar kuchliroq bo'lib tashqariga chiqadi. Bu yadro uloqtirishda oyoq bilan yerni kuchli depsinish tezligini oshiradi.

XULOSA

Yengil atletika turli masofalar, balandliklar, kuch, chidamlilik, va mahoratni sinovdan o'tkazadigan eng ko'p turlarni o'z ichiga oladi. Har bir turda qatnashuvchilar individual mahorat va kuchlarini sinovdan o'tkazadilar. Yengil atletika turli masofalar va harakatlar orqali sportchilarning jismoniy va ruhiy chidamliligini, tezligini va mahoratini o'zgacha tarzda sinovdan o'tkazadi, bu sportning olimpiya o'yinlari kabi yirik xalqaro musobaqalarda keng tarqalishiga sabab bo'lgan.

1.Yengil atletikaning uloqtirish turlarida tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirishda faqat statik og'ir yuklamalardan foydalanish samarasiz bo'lib, dars tizimiga ballistik, plyometrik va tezkor shtanga mashqlarini kiritish zarur.

Ishlab chiqilgan tezkor-kuch dasturi yosh sportchilarning yadro uloqtirish masofasini 12 hafta ichida o'rtacha 18.2% ga, oyoq depsinish kuchini esa 9.1% ga oshirish imkonini beradi. Amaliy tavsiyalar:

— Uloqtirish yo'nalishidagi murabbiylarga haftalik mashg'ulotlar rejasiga 2-3 marta, og'irligi maksimal vaznning 50-60% idan oshmaydigan, lekin maksimal tezlikda bajariladigan shtanga mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Yelka va tana mushaklarining portlovchi kuchini oshirish uchun har bir darsda turli og'irlikdagi to'ldirma to'plar (medicine ball) bilan kamida 15-20 marta ballistik otish mashqlarini bajarish zarur

FOYDALANILGAN ADABIYOLAR

1. Xolmamatovich J. B. 18-20 YOSHLI KURASHCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 292-297.
2. Абдулахатов А. Р., Жумадурдиев Б. Х., ўғли Sulonv B. Замонавий футболда майдон ўйинчарини мусобақага тайёрлашнинг психологик усуллари “PEDAGOGS” international research journal ISSN: 2181-3027_SJIF: 4.995 <https://scientific-jl.com/ped> 135 Volume-77, Issue-1, March -2025 //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 1. – №. 1.Имомкулов И. И. СПОРТ ТАЪЛИМИДА УЗЛУКСИЗЛИК ВА ИЗЧИЛИКНИ ТАЪМИНЛАШ МУАММОЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 11. – С. 848-853.

3. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Бухоро. —Durdona|| – 2015 yil.
4. Abdullayev M.J. —YENGIL ATLETIKA|| O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. —Durdona|| – 2015 yil.
5. Андрис Э.Р., Қудратов Р.К. Енгил атлетика. Ўқув қўлланма. –Т.: 1998 йил.
6. . Арзуманов Г.Г, Малыхина Л.А., Мартынова Н.Б. Легкая атлетика в Узбекистане. Ташкент «Медицина», 1988 г.
7. K.T.Shokirjonova. Yengil atletika. –Т.: —Lider Press||.2007
8. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, - Т.: 2011 y.
9. Qudratov R, G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – Т.: 2011 y