

ТАЛАБА СПОРТЧИЛАРНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ
РИВОЖЛАНТИРИШИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРИНИНГ АХАМИЯТИ
(ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МИСОЛИДА)

Алишер Базарбаевич Ашуралиев

Андижон давлат чет тиллари институти катта ўқитувчиси

Азизбек Алиевич Ашуралиев

Андижон давлат чет тиллари институти тьютори

Аннотация: *Жисмоний машқларда, хусусан енгил атлетикада спортчиларни умумий жисмоний ривожлантиришда машқларнинг ахамияти, спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишида махсус ва тайёрлов машқларининг ахамияти ўрганилди ҳамда тахлил қилинди.*

Калит сўзлар: *Енгил атлетика, жисмоний тайёргарлик, спорт турлари, амплитуда, циклик, ациклик, ядро, боқон, итқитиш, махсус машқ.*

Аннотация: *В статье изучено и проанализировано значение упражнений в общем физическом развитии спортсменов при занятиях физическими упражнениями, особенно в легкой атлетике, значение специальных и подготовительных упражнений в достижении высоких спортивных результатов спортсменов.*

Ключевые слова: *Легкая атлетика, физическая подготовка, виды спорта, амплитуда, циклические, ациклические, основные, атака, толчки, специальные упражнения.*

Abstract: *The significance of exercises in the general physical development of athletes in physical exercises, especially in athletics, the importance of special and preparatory exercises in achieving high sports results of athletes was studied and analyzed in the article.*

Key words: *Athletics, physical training, sports, amplitude, cyclic, acyclic, core, attack, pushing, special exercise.*

Жисмонан бақувват, соғлом, иродали ва рухан тетик фарзандларни камолга етказишда жисмоний тарбия фанининг ахамияти ниҳоятда катта, дарс жараёнида назарий билимлар ўғил-қизларни рухий камолотга етаклаб маънан чиниқтиради ва зукколигини янада оширади. Таълим жараёнида ўқувчилар шахсий гигиенаси ва овқатланиш, эрталабки бадан тарбия машқларининг ахамияти ҳақидаги билимларга эга бўладилар.

Юртимизда барча соҳалар қаторида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам қоплаб илмий тадқиқот ишлари ўтказилмоқда. Спорт турлари



бўйича ўқув машғулоти ва техникаси ҳамда ўргатиш услубиятлари такомиллашмоқда. Илмий тадқиқотлар ва тажрибалар шуни асослайдики, енгил атлетикачиларни тайёрлашда ҳам асосан уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигига катта эътибор бериш керак. Хозирги кунга келиб барча тренерларга, ўқитувчиларга, спортчиларга маълум бўлиши керакки, енгил атлетиканинг турларини ўргатиш ва ўқув машғулотида махсус тайёрлов машқларининг ахамияти жуда катта.

Жисмоний машқлар техникаси енгил атлетикада кинематик (спортчи гавдасининг ҳолати, ҳаракатнинг йўналиши ва амплитудаси, масофа, ритм ва тезлик) ва динамик (спортчи томонидан ривожлантирилаётган кучланиш ва бир-бирига таъсири) характеристикалардан тузилади.

Енгил атлетиканинг айрим ҳаракатларини очиқ беришда, албатта, бошланиши ва тугалланиши, йўналиши, амплитудаси, тезлиги ва бошқаларини фарқлаш керак.

Енгил атлетика машқлари ўзининг тузилиши бўйича: 1) циклик, яъни машқдаги бир хил ҳаракат кўп марта қайта такрорланади (юриш ва югуриш); 2) ациклик, яъни машқдаги бир ҳаракат қайта такрорланмайди (сакраш ва улоқтириш).

Махсус машқлар орқали мушаклар кучини, бўғимлардаги ҳаракатчанликни, эгилувчанликни, ҳаракат тезлигини ва чидамликни ривожлантириш мумкин.

Асосий сифатларини ривожлантиришда енгил атлетика турларининг машқларини эътиборга олиш лозим. Хусусан, босқон улоқтирувчининг катта кучи ва ядро итқитувчининг кучи узок масофаларга югуришда яхши натижалар кўрсатишда халакит бериши ёки югурувчининг енгил вазни улоқтиришда инвентарлари (ядро, босқонни) узокка улоқтира олмаслиги бизга маълумдир. Машғулоти воситаларини танлашда тўғри йўл тутиш учун мураббий ёки ўқитувчи қисқа масофа ёки ўрта ва узок масофаларга югурувчининг, баландликка, узунликка ёки лангар чўп билан сакровчининг, диск, найза, босқон улоқтирувчининг, ядро итқитувчининг қайси сифатларини ривожлантириш лозимлигини яхши фарқлай олиши керак.

Юқори спорт натижаларига эришиш учун махсус ва тайёрлов машқларини йил давомида бажариш лозим. Бу спорт техникаси маҳорати ўсишида ёрдам беради.

Махсус машқларни машғулотнинг тайёрлов қисмида қўллаш спортчиларга асосий қисмни яхши тайёргарлик билан бошлашга, хусусан, ихтисослашаётган спорт турида енгил атлетикани техникасини яхши



ўзлаштиришга ҳамда яхши спорт формасига эга бўлишга, шу билан бирга, мусобақаларда юқори натижаларга эришишга ёрдам беради.

Махсус машқларни қўллаш уларнинг меъёрланишига, шу билан бирга, қуйидагиларга боғлиқ:

1. Шуғулланувчиларнинг ёши ва жинси.
2. Саломатлик даражаси, жисмоний ва техник тайёргарлиги.
3. Йил фасли ва машғулоти ўтказиш шароити.
4. Енгил атлетика тури.
5. Мураббийнинг малакаси ва билим даражаси.

Биз қуйидагиларни таклиф қиламиз: Енгил атлетика спорт турида юқори спорт техникасига ҳар томонлама мақсадли жисмоний тайёргарлик асосида эришилади. Шу сабабли тайёргарлик даврида асосий эътиборни яхши ўйлаб чиқилган, хусусан, мақсадга йўналтирилган машқларни қўллашга қаратилиши лозим. Енгил атлетикачи умумий ва махсус тайёргарлиги бирлиги уларнинг мазмунининг бир-бирига боғлиқ эканлиги билан ифодаляди, чунки унинг жисмоний тайёргарликнинг мазмуни, танланган спорт турининг хусусиятларига қараб белгиланади, махсус тайёргарликнинг мазмуни эса умумий тайёргарлик натижасида пайдо бўлган шарт-шароитларга боғлиқ бўлади.

Енгил атлетика спорт турининг ҳар бир турларида махсус машқларни қўллашдан асосий мақсад шуғулланувчиларнинг асосий ва зарур бўлган сифатларини ривожлантириш ҳамда техникани ўргатиш ва такомиллаштиришдан иборатдир.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Енгил атлетика (ўқув қўлланма) И. Ниёзов Фарғона 2005 й
2. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси (дарслик) А. Абдуллаев Ш. Хонкелдиев Тошкент 2005 й
3. Щеглов Н.И. Отбор и ориентация приоритет образованных тренеров: Методическое пособие / Н.И. Щеглов. – Ростов-на-Дону: Фрегат, 2004. __

