

13-14 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHILARDA KUCH SIFATINI TARBIYALASH USULLARI

Abdullayeva O'g'iloy Xayitbayevna

Urganch davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrasida o'qituvchisi

oguloyabdullayeva1996@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8064247>

Abstract: *This article describes the methods of training the quality of strength in 13-14-year-old track and field athletes. In the work, it was emphasized that the age characteristics of students are important in training the quality of strength. In addition, it is reflected the possibility of training other qualities by training the quality of strength from physical qualities. in the process of training the quality of strength, the collection of information about learning theoretical knowledge and effective implementation of practical exercises through them, teaching theoretical and practical knowledge of the basics of sports training by using pedagogical technologies is reflected.*

Keywords: *strength development, muscle tension, isometric, isokinetic, dynamic, submaximal, maximum speed, movement, maximum effort, external resistance.*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada 13-14 yoshli yengil atletikachilarda kuch sifatini tarbiyalash usullarini yoritib berilgan. Ishda asosan kuch sifatini tarbiyalashda o'quvchilarning yoshiy xususiyatlari ahamiyatga ega ekanligi takidlab o'tilgan. Bundan tashqari jismoniy sifatlardan kuch sifatini tarbiyalash orqali boshqa bir sifatlarni ham tarbiyalash mumkunligi aks ettirilgan. kuch sifatini tarbiyalash jarayonida nazariy bilimlarni o'rganish va ular orqali amaliy mashg'ulotlarni samarali ijro etish, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini pedagogik texnologiyalarni qo'llash orqali o'rgatish haqidagi ma'lumotlar jamlanmasi o'z aksini topgan.*

Kalit so'zlar: *kuchni rivojlanish, mushak kuchlanishi, izometrik, izokinetik, dinamik, submaksimal, maksimal tezlik, harakat, maksimal urinishlar, tashqi qarshiliklar.*

Аннотация: *В данной статье описаны методы тренировки качества силы у легкоатлетов 13-14 лет. В работе подчеркнута, что возрастные особенности студентов имеют важное значение в тренировке силовых качеств. Кроме того, отражена возможность тренировки других качеств путем тренировки качества силы из физических качеств. в процессе тренировки отражается качество силы, сбор информации об усвоении теоретических знаний и эффективное выполнение с их помощью практических упражнений, обучение теоретическим и практическим знаниям основ спортивной подготовки с использованием педагогических технологий.*

Ключевые слова: *развитие силы, напряжение мышц, изометрическое, изокинетическое, динамическое, субмаксимальное, максимальная скорость, движение, максимальное усилие, внешнее сопротивление.*

KIRISH

Yengil atletikachilarda kuch qobiliyatlarining yugurish turlariga qarab yo'naltirilgan, kuchni rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg'ulotlar

jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Yengil atletikachilarni usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari bor. O'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy uzilgan holda tashqi qarshiliklarni engish va hakoza. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

- Maksimal urinishlar usuli;
- Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli;
- Izometrik urinishlar usuli;
- Izokinetik urinishlar usuli;
- Dinamik urinishlar usuli;
- "Jadal" usul.

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida. Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki maksimal izotermik va izokinetik urinishlar usullari qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi. Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham xosdir.

Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg'ulotlarni submaksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og'irlik 100% va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daqiqagacha. Chegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95% og'irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orasidagi dam olish vaqti 4-6 daq. Va urinishlar orasida 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezlik – eng kamdan maksimalgacha. Amaliyotda bu usulning turli yo'llari bor, ularning asosida og'irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko'p shug'ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda. Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg'ulotlarida asosiy, lekin yagona bo'lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qo'llaniladi. Katta vaznlar, ba'zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100% dan ortiq yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki maxsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar hajmini sezilarli ko'paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul o'smirlarning kuch darajasini baholash uchun o'tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shtangani tortish; gorizental yotgan holda shtanga ko'tarish; elkada shtanga bilan o'tirib turish.

Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli. Ma'nosi-chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni to qattiq charchaguncha yoki "oxirigacha" takrorlash.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Har bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daqiqa, seriyalar orasidagi 3-5 daqiqa. Mashg'ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimaldan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og'irlik bilan qaytarishlar soni kam bo'lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning

o'zida kuchning ko'payishi va mushaklar hajmining ortishi yuz beradi. Va, aksincha, qaytarishlar soni ko'p bo'lib, og'irlik miqdori kam bo'lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo'llaganda mashg'ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So'nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha etadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon xuddi katta qarshiliklarni engayotganday bo'ladi.

“Oxirigacha” usulining uchta asosiy yo'li mavjud:

1. Mashqlar bir mashg'ulotda “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni ham “oxirigacha” emas.

2. Bir necha urinishlarda mashqlar “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “oxirigacha” emas.

3. Mashqlar har bir urinishda “oxirigacha” bajariladi, yondashuvlar soni “oxirigacha”.

“Oxirigacha” usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko'maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo'lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik kattaligiga bog'liq emas. Uni hal qiluvchi rol ni kuch kattaligi o'ynagan, namoyon bo'lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq.

Izotermik urinishlar usuli. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 soniya. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta, 30-60 soniya tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1-3 daqiqa. Izotermik mashqlarni mashg'ulotga haftasiga 4 martagacha qo'shish mumkin, ularga 10-15 daqiqa ajratilsa kifoya. Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan holda tahminan 4-6 hafta qo'llanilishi mumkin, so'ngra u ba'zi boshlang'ich holatlarning o'zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izotermik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo'g'imlarning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Elka oldi bukuvchilarining bo'g'imlarining katta burchagida mashg'ulot kuch o'sishini kam ta'minlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo'g'imlarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Izotermik kuchlanish bo'g'im burchagi 900 da, 1200 va 1500 ga nisbatan, gavdani eguvchilarning o'sishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Izokinetik urinishlar usuli. Bu usulning o'ziga xosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik kattaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidir. Mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda quloqlab eshishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajerlarda bajariladigan kuch mashqlari bo'g'imlarning harakat tezligini 1 soniyada 0 dan 200 tagacha o'zgartirish imkonini beradi. Shuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har xil turlarini – “sust”, “tez”, “portlash” kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Usul suzish, engil atletika, sport o'yinlarida – oyoq va qo'llar bilan zarbalar, koptok irg'itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo'llaniladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og'irliklar yordamidagi mashg'ulotlardan farqlanadi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA

Mashqlarni bajarish vaqtida odam o‘zining natijalarini monitor yoki boshqa vosita orqali ko‘rib turadi, shu asnoda o‘zi bilan o‘zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur‘atda katta bo‘lmagan og‘irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch qobiliyatlarini – “portlash” kuchini rivojlantirish uchun qo‘llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 – 8 daqiqa.

Og‘irlik vazni shunday bo‘lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo‘lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 kg li meditsinbol qo‘llanilganda, eng yaxshi natijalar ko‘rsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 kg.

“Jadal” usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og‘irligining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag‘batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining “amortizatsiya” va “portlash” kuchini rivojlantirish uchun ham qo‘llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning “portlash” kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizatsiya va undan keyingi erdan itarilish xuddi bir butunday bajarilishi kerak.

Maktab yoshidagi bolalar harakat faoliyatining rivojlanishida sezgi bosqichlari topografiyasi (A.A.Gujalovskiy bo‘yicha). 1-jadval

Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari (yil)									
	-8	-9	-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Kuch	●●	●●	++	●●●	●●●	+●●	●●●	+●●	+●●	●●●
Tezkorlik	●●●	●●●	++	●●●	++	++	++	+	+	++
Tezlik-kuch sifatleri	●	●●	+●●	+●●	+●	+●●	+●●	+●●	+●	+●●
Statik chidamlilik		++	●●●		++	++	+●●	+●●	++	+●●
Dinamik chidamlilik	+●	●●●	●●+	●+	●●●	+●	+	++	+●	++
Umumiy chidamlilik	+●●	+●●	++	●●●	++	+●●●	++	+●●●	++	+●●●
Egiluvchanlik	++	++	+●	++	●+	++	●●●	●●+	+●●●	●●
Muvofiqlash	++	●●+	+●●●	++	++	++	++	++	++	++

Shartli belgilar:

+ - Subkritik va kritik davrlar;

● – past sezgirlik bosqichi;

●● – o‘rtacha sezgirlik bosqichi;

●●● – yuqori sezgirlik bosqichi.

Takror-seriyali urinish usuli quyidagi maqsadlarda qo‘llaniladi:

- ◆ Mushaklar hajmini maromida rivojlantirish uchun;
- ◆ Mushaklar hajmini keskin ko‘paytirish uchun;
- ◆ Insonning kuchini oshirish uchun.

Mushaklar hajmini oshirish uchun takror – seriyali usul bilan bajariladigan mashqlarning bir necha turli texnologik yo‘llari mavjud.

1-yo‘l. Vazn 75-80%. 10-12 takrorlashda harakatlarni sekin, qattiq charchash alomatleri paydo bo‘lgunga qadar bajariladi. Jami 2-4 yondashuv, oraliqlarda 2

daqiqagacha faol hordiq bilan bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-3 guruh mushaklarga ta'sir qiladigan mashqlarni tanlash maqsadga muvofiq.

2-yo'l. Vazn 60-70%. Har birida 15-20 marta mashq ijro etiladigan 3-5 yondashuv bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daqiqa tanaffus.

3-yo'l. Vazn 80%. Bir guruh mushaklarga ta'sir etadigan 3-5 yondashuvda 8-10 tadan takrorlash bajariladi. Yondashuvlar orasida 2-3 daqiqa tanaffus. Qattiq charchagan hollarda tanaffus 5 daqiqagacha cho'ziladi.

4-yo'l. Vazn 85-95%. 4-8 yondashuvda 5-8 tadan takrorlash oraliqda 3-4 daqiqa tanaffus bilan bajariladi.

5-yo'l. Vazn 85-90%, qattiq charchash alomatlari sezilgandan so'ng sherik yordamida engib o'tish qismida 2-3 qo'shimcha mashq bajariladi. Yangi yondashuvga tayyor bo'lgungacha etadigan vaqt oralig'ida tanaffus bilan 2 yondashuvni bajarish maqsadga muvofiq.

6-yo'l. Bir xil miqdordagi takrorlashlar bajariladi, lekin navbatdagi yondashuvlarda vazn engillashib boradi. Masalan: 70x10; 65x10; 60x10. yondashuvlar orasida 2 daqiqa tanaffus. Mazkur yo'l tez charchaydigan mayda guruh mushaklarini mashq qildirishga yordam beradi.

Xulosa va tavsiyalar. Yosh yengil atletikachilarda kuch sifatini tarbiyalash usullarining ilmiy-uslubiy asoslarini o'rganish, ta'lim-tarbiya jarayoniga joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

1. Kuch sifatini tarbiyalash usullarini o'rgatishga oid pedagogik, psixologik va uslubiy adabiyotlarni o'rganishdan shu narsa ma'lum bo'ldiki yosh sportchilarga kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan samarali foydalanish yaxshi samara beradi. Harakatlarga erkinlik berish va bu harakatlarni bilish jarayonining butun tuzilmasi tizimida tartibga tushirish bilan boshqariladi.

2. Kuch sifatini tarbiyalashda pedagogik talablar hamda mezonlarni ilmiy tadqiq etishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali metodlarining har qaysisi, o'zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o'rgatishni to'la-to'kis ta'minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma metodlar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o'zida birga ham qo'llanadi va ko'proq shug'ullanuvchining faolligiga tayanish kerak ya'ni uning o'zi texnikani tahlil qilishi, imkoniyat darajasida xatolarni to'g'irlashi kerak. Bunda tayyorgarlik vositalari turli xil vaziyat va sharoitlarda eksperimental ta'sir xarakteristikasiga ega bo'lishi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaev A. Xonkeldiev Sh.T Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi 2005y. 112-135b.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М., ФИС, 1988г., 330с.
3. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар Т – 2004 йил.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Терра-Спорт, 2000 г.
5. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика Тошкент: 2002 йил.
6. Ниёзов И. Енгил атлетика ЎзДав ЖТИ, 2005 йил.
7. Иноземтсева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Тошкент: 2001 йил.
8. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Ўз.ДЖТИ, 2005 й.

9. Легкая атлетика. Учебная пособия. ФиС. М. 1989.
10. Л.П.Матвеев. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. М., 1989.
11. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Теория и методика физическая воспитания. Под ред.. - М; Физкультура и спорт. 1986