



YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI
RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li

Asia International University

Lecturer at the Department of Physical Education

E-mail: nuriddinovaxrorjonbahodirugli@oxu.uz

Annotatsiya

Mazkur tezisda yosh yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilingan. Maxsus chidamlilik sportchining ma'lum bir musobaqa faoliyatini yuqori samaradorlik bilan uzoq vaqt davomida bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Tadqiqotda interval mashqlar, takroriy yugurishlar, o'zgaruvchan yuklamalar va kompleks mashg'ulotlarning yosh sportchilar organizmiga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maxsus chidamlilikni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olishning ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: *yengil atletika, maxsus chidamlilik, yosh sportchilar, interval mashqlar, mashg'ulot jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, sport natijalari.*

Kirish

Yengil atletika sport turlarida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy sifatlari rivojlanish darajasiga bevosita bog'liq. Ushbu sifatlar orasida maxsus chidamlilik alohida o'rin egallaydi. Maxsus chidamlilik sportchining ma'lum masofani yoki mashqni yuqori intensivlikda bajarish davomida ish qobiliyatini saqlab qolish qobiliyatidir. Ayniqsa, o'rta va uzoq masofalarga yuguruvchi yosh atletlar uchun mazkur sifatning rivojlanganligi muhim ahamiyatga ega.

Bugungi kunda sport natijalarining o'sishi murabbiylardan mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etishni talab qilmoqda. Shu sababli yosh yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish usullari

Yosh yengil atletikachilarni tayyorlash jarayonida maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi usullardan keng foydalaniladi:

Interval usuli haqida batafsil

Interval usuli — bu maxsus chidamlilikni rivojlantirishda eng samarali mashg'ulot usullaridan biri bo'lib, yuqori intensivlikdagi ish va to'liq tiklanishga yetkazmaydigan dam olish oralig'ining navbatma-navbat almashinishiga asoslanadi. Ushbu usul organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va energiya ta'minoti tizimlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Yosh yengil atletikachilar uchun interval mashqlari organizmning kislorod iste'mol qilish qobiliyatini oshiradi, yurak mushaklarini mustahkamlaydi va musobaqa davomida yuqori





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



tezlikni uzoqroq saqlab turishga yordam beradi. Interval mashg'ulotlar vaqtida sportchi dam olish davrida to'liq tiklanib ulgurmaydi. Natijada organizm kislorod yetishmovchiligi sharoitida ishlashga moslashadi va chidamlilik darajasi ortadi.

Interval usulining afzalliklari

Yurakning zarba hajmini oshiradi.

O'pkaning hayotiy sig'imini yaxshilaydi.

Mushaklarning kisloroddan foydalanish samaradorligini oshiradi.

Sut kislotasi (laktat) to'planishiga chidamlilikni rivojlantiradi.

Musobaqa sharoitiga yaqin yuklama hosil qiladi.

Charchashga qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytiradi.

Takroriy mashqlar usuli (takroriy yugurish usuli) maxsus chidamlilikni rivojlantirishning eng keng tarqalgan usullaridan biri hisoblanadi. Ushbu usulda sportchi ma'lum bir masofani yuqori yoki musobaqaga yaqin tezlikda bir necha marta bosib o'tadi va har bir takrorlashdan so'ng organizmning deyarli to'liq tiklanishi uchun dam olish vaqti beriladi.

Interval usulidan farqli ravishda, takroriy usulda dam olish oralig'i uzoqroq bo'lib, keyingi mashqni yuqori sifatda bajarish imkonini beradi. Shu sababli bu usul sportchilarning tezlikka chidamliligini va maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Takroriy usulning mohiyati

Takroriy mashqlar davomida sportchi bir xil masofani bir necha marta maksimal yoki submaksimal tezlikda yuguradi. Natijada organizm musobaqa sharoitiga moslashadi, mushaklarning energiya almashinuvi tizimlari takomillashadi va charchoqqa qarshi kurashish qobiliyati ortadi.

Masalan: 300 metr \times 5 marta; 400 metr \times 4 marta; 600 metr \times 3 marta; 800 metr \times 2–3 marta.

Har bir yugurishdan keyin 4–8 daqiqa faol dam olish (yengil yurish yoki sekin yugurish) tavsiya etiladi.

Takroriy usulning fiziologik ta'siri

Takroriy yugurishlar davomida organizmning anaerob va aerob energiya tizimlari faol ishlaydi. Natijada:

1. mushaklarda energiya zaxiralari ko'payadi;
2. yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlari kengayadi;
3. kisloroddan foydalanish samaradorligi ortadi;
4. laktatga (sut kislotasiga) chidamlilik rivojlanadi;
5. tezlikni uzoq vaqt saqlab turish qobiliyati shakllanadi.

Ushbu usul ayniqsa 400 m, 800 m, 1500 m va 3000 m masofaga yuguruvchilar uchun samarali hisoblanadi.

3. O'zgaruvchan yuklama usuli (fartlek yoki variativ mashq usuli) yosh yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ushbu usul mashg'ulot davomida tezlik, masofa, intensivlik va dam olish oralig'ini muntazam ravishda o'zgartirib borishga asoslanadi. Natijada sportchi organizmi



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



turli darajadagi yuklamalarga moslashadi va musobaqa sharoitlarida yuzaga keladigan o'zgarishlarga tayyor bo'ladi.

O'zgaruvchan yuklama usulining asosiy xususiyati shundaki, mashg'ulot davomida bir xil temp saqlanmaydi. Sportchi ma'lum masofani tez yugurib o'tgach, keyingi qismda tezlikni pasaytiradi va so'ngra yana oshiradi. Bunday almashinuv yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi.

Usulning mohiyati

Mazkur usulda sportchi yugurish davomida turli intensivlikdagi harakatlarni bajaradi:

1. yuqori tezlikdagi yugurish;
2. o'rtacha tempdagi yugurish;
3. sekin yugurish yoki tiklanish yugurishi.

Masalan, 200 metr tez yugurish, 200 metr sekin yugurish va yana 300 metr tez yugurish ketma-ket bajarilishi mumkin. Bunda organizm doimiy ravishda o'zgarib turuvchi yuklamalarga moslashishga majbur bo'ladi.

Fiziologik ta'siri

O'zgaruvchan yuklama usuli organizmning aerob va anaerob imkoniyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantiradi. Mashg'ulot davomida yurak urish chastotasi doimiy ravishda o'zgarib turadi, bu esa yurak faoliyatining takomillashishiga yordam beradi.

Ushbu usul natijasida:

1. kislorod iste'mol qilish qobiliyati oshadi;
2. yurak-qon tomir tizimi mustahkamlanadi;
3. nafas olish tizimining samaradorligi ortadi;
4. mushaklarning energiya ta'minoti yaxshilanadi;
5. charchoqqa chidamlilik rivojlanadi;
6. sportchining musobaqa sharoitlariga moslashuvi kuchayadi.

4. Kompleks mashg'ulotlar usuli yosh yengil atletikachilar tayyorgarligida keng qo'llaniladigan zamonaviy metodlardan biri bo'lib, bir mashg'ulot davomida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu usulda yugurish, sakrash, kuch mashqlari, koordinatsion mashqlar va umumrivojlantiruvchi vositalar o'zaro uyg'un holda qo'llaniladi. Natijada sportchi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatilib, maxsus chidamlilik bilan bir qatorda tezkorlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya ham rivojlanadi.

Yengil atletika sport turida yuqori natijalarga erishish faqat chidamlilikning o'zi bilan emas, balki boshqa jismoniy sifatlarning ham yetarli darajada rivojlangan bo'lishi bilan bog'liq. Shu sababli kompleks mashg'ulotlar yosh sportchilarning ko'p qirrali tayyorgarligini ta'minlaydi.

Kompleks mashg'ulotlarning mazmuni

Kompleks mashg'ulotlar tarkibiga quyidagi vositalar kiritilishi mumkin: turli masofalarga yugurish mashqlari; sakrash mashqlari (uzunlikka, balandlikka, ko'p sakrashlar); kuch mashqlari (o'z tana vazni bilan); koordinatsion mashqlar; estafetalar va harakatli o'yinlar; maxsus yugurish mashqlari.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Xulosa

Yosh yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biridir. Interval, takroriy, o'zgaruvchan va kompleks mashg'ulot usullaridan oqilona foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini yaxshilaydi. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy asosda tashkil etish esa maxsus chidamlilikni rivojlantirish samaradorligini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Moskva, 2010.
2. Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilar tayyorlash tizimi. – Kiyev, 2015.
3. Ozolin N.G. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2012.
4. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
5. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2018.

