

ЎЗБЕКИСТОН РАСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

З.М.БОБУР НОМИДАГИ
АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

3-БОСҚИЧ “Б” ГУРУХ ТАЛАБАСИ
ХАСАНОВ ШУХРАТНИНГ

“10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ” МАВЗУСИДАГИ

КУРС ИШИ

Илмий раҳбар:

Р.Исақов

Бажарди:

Ш.Хасанов

Андижон – 2015 йил

МАВЗУ: 10-12 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

РЕЖА

КИРИШ

1. Ёш енгил атлетикачиларнинг кучини ривожлантириш
2. Ёш енгил атлетикачиларнинг чидамлилигини ривожлантириш
3. Ёш енгил атлетикачиларнинг тезлигини ривожлантириш

ХУЛОСА

Фойдаланилган адабиётлар

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгандан сунг жисмоний тарбия ва спортга катта эътибор берилмокда. Республикада спортнинг бу даражага кутарилишида Президентимиз И.А.Каримовнинг хиссаси каттадир.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир канча ишлар амалга оширилмокда. Булардан 14 январ 1992 йилдаги Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт турисида”ги конуни, 4 март 1993 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Перзидентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис килиш тўғрисидаги Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сузлаган нутки, 24 сентябр 2004 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Перзидентининг “Ўзбекистонда Болалар спортини ривожлантириш жамгармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони, 31 октябр 2002 йилдаги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамгармасини тузиш тўғрисида”ги қарори ва бошқалар.

Жисмоний машқлар организмнинг асаб ва турли хил тизимларига ижобий таъсир курсатади, инсон саломатлигини мустаҳкамлаш йули билан руҳини, салахиятини юксалтиради.

Кўпгина олимлар томонидан утказилган тажрибалар натижалари шуни курсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўкувчининг меҳнат кила олиш қобилияти даражаси ҳамда доимий бажариладиган машқлар характери ва ҳажмига боғлиқдир деб таъкидлашган. Ҳозирги вақтда спортчилар организмга ортиқча жисмоний юклама қандай таъсир курсатиши буйича катта маълумотлар тупланган бўлсада, ўкувчи ёшлар организмни хусусиятларини ҳисобга олмасдан, уларга бир хилдаги юкламалар бериш ҳоллари ҳам кўп учрайди. Шу туфайли тренировка (яъни машғулот) жараёнини тўғри режалаштириш мақсадга мувофиқдир.

1. Ёш енгил атлетикачиларнинг кучини ривожлантириш.

Куч кўпаймаса спорт маҳоратига етишиб бўлмайди. Ҳаракат тезлиги ҳамда чидамлилиқ ва чакқонлиқ кўп жиҳатдан мускуллар кучига боғлиқ. Мускуллар кучи бош мия қобиғи фаолиятига мос келадиган марказий нерв тизимининг ахволига, мускулларнинг физиологик кўндаланг кесимига, мускулларда бўладиган биохимик жараёнларга, мускуллар қўзғолувчанлигининг ўзгаришига, уларнинг чарчоқлиқ даражасига ва бошқа сабабларга боғлиқ бўлади, бош мия қобиғидаги ҳаракатлантирувчи зонанинг нерв тўқималаридан чиқадиган нерв импульслари келгандагина мускул кучи содир бўлади. Бу, нерв тизими функционал имкониятларининг ҳал қилувчи аҳамияти бор эканини кўрсатади.

Айниқса янги, бошловчи енгил атлетикачиларда мускул кучини ривожлантириш биринчи навбатда ўз мускулларини бошқара билиш, уларни қисқартира олиш ва кўпроқ куч бериб кучлантира олиш (нерв-мускул координациясини яхшилаш) ҳисобига бўлади. Шу билан бир вақтда, катта ирода кучи кўрсата билишни ўргата борилгани ҳам муҳимдир. Бундан ташқари, мускул кучини намоён қила олиш нерв тўқималарининг функционал имкониятини ошириш йўли билан ҳам ривожлантирилади. Мускул кучи унинг физиологик кўндаланг кесимига тўғри пропорционал бўлгани учун жисмоний машқлар таъсирида мускул массаси ортган сари мускул кучи ҳам кўпая боради, шу билан бирга, мускулларда айланиш кучаяди, модда алмашилиш яхшиланади, энергия берадиган моддалар кўпаяди.(7,8)

Мускул кучининг бу асосий томонлари ўзаро узвий боғлиқдир. Бироқ машқ ва методларни, мускул массасини кўпроқ оширадиган ёки нерв тўқималарининг тегишли функционал имкониятлари даражасини ошириб, кучни намоён қила олишни яхшилайдиган қилиб танлаш мумкин.

Ёш енгил атлетикачилар танасидаги ҳамма мускуллар кучли, гармоник ривожланган бўлиши керак. Лекин тана мускулатурасининг ривожланиш даражасига бўлган талаб енгил атлетиканинг турига боғлиқдир.

Улоктирувчиларга куч ҳаммадан кўп ривожлантиришда керак бўлса, марафончиларга ҳаммадан кам куч керак.

Ҳар қандай енгил атлетикачи тренировкасида, албатта кучда ривожлантирувчи машқлар ишлатилади. Лекин асосан енгил атлетиканинг мазкур турини бажариш учун энг муҳим бўлган мускуллар группасини ривожлантиришга эътибор берилади. Анчагина кўп мускул кучи намоён қила олишни яхшилаш учун катта ва максимал кучланиш методлари қўлланилади. Бу махсус танлаб олинган машқларни катта ва максимал куч билан (максималдан 75-100%) такрор-такрор бажариш демакдир. Бундай машқларда енгил атлетиканинг қайси турида мумкин қадар кўп куч сарфлашни ўргатиб олиш мақсад бўлса, шу турнинг ёки шу тур элементнинг координацион структура яхлитлиги сақлаб қолинади. Машқни қийинлаштира бориш (штанга ва снарядлар оғирлигини, сакраш баландлигини, югуриш тезлигини ошира бориш) ҳам бу машқларга хос хусусиятдир.(15)

Мускуллар массасини ошириш учун, машқлар то ҳаракат тўғрилиги бузиладиган даражада мускуллар чарчагунча тўхтовсиз бажарилади (“Ниҳоягача” методи). Бундай машқлар структура жиҳатдан, одатда спортчи ихтисос олаётган енгил атлетик турнинг элементларига ўхшайди. Бунда куч келиш ўртача ёки катта (максималдан 50-70%) бўлиши керак.

Кучни ривожлантириш учун элементлар машқлардан тортиб, то яхлит енгил атлетика турига (сакраш, улоктириш, стартдан ташланиш) қадар ҳар хил динамик машқлардан фойдаланилади. Кучни ривожлантиришда юк кўтариш машқлари, ўз вазнидан фойдаланиб ёки шериги қаршилигини енгиб бажариладиган машқлар энг кўп қўл келади. Бундан ташқари, кучни статик намоён қилиш қўлланади. Оғирлиги 2,5 кг дан ортиқ гантеллар, 10-15 кг гача қум билан тўлдирилган ҳалталар, 2-5 кг лик тўлдирма тўплар, 16 ва 32 кг лик тошлар ва штангалар юк тариқасида хизмат қилади.(7, 9)

Оғир юк билан, масалан, штанга билан бажариладиган машқлар тананинг хамма мускулларига, айниқса йирик ва бақувват мускул группаларига, енгил юк (масалан, тўлдирма тўплар, гантеллар) билан бажариладиган машқлар эса айрим мускул группаларга таъсир қилади.

Атлет анча оғир юк кўтариб машқ бажараётганда, баъзан нафас ритмини бузади ёки бутунлай нафас олмай қолади. Тўғри нафас олишга жуда катта эътибор бериш, максимал оғирлик билан қилинадиган машқларни бир мартагина бажариб, кейингисини бошлаш олдидан 2-5 минут вақт ўтказмоқ керак.

Енгил юк билан бажариладиган машқни қаторасига 2-3 марта такрорлаш (айрим вақтда озроқ) керак. Оғирлик қанча оз бўлса, машқни шунча кўп тўхтовсиз бажариш мумкин. Мускул ҳажмини ошириш учун бажарилаётган машқларни ҳар доим мускулларда чарчоқ сезилгунга қадар такрорлаш керак.

Юк кўтариб қилинадиган машқларни биринчи вақтларда секин-аста, кейинчалик оғирлик имкон берганича тез бажариш тавсия этилади.

Ўз оғирлигини кўтариш ҳамда шериги қаршилигини енгиш машқлари юк кўтариш машқларига яқин. Булардан типикроғи - ўз гавда оғирлигидан фойдаланиб бажарадиган ўтириб-туриш (асосан бир оёқда), сакраш жумладан, пастга сакраб тушиб, шу заҳоти депсиниш, осилган ҳолатда тортилиш, таяниб ётган ҳолатда кўллари букиб - тўғрилаш каби машқлардир. Юк кўтариш машқларидаги сингари бу машқларда ҳам қанчалик кичик мускул группаси ишлайдиган бўлса, тананинг бориб келиш йўли қанча бўлса, машқ кўп такрорланади. Бора-бора секинроқ ҳаракатлардан тезроқ ҳаракатларга, енгилроқларидан қийинроқларига ўтиш керак. Кейинчалик эса, максимал тезлик билан бажариладиган машқларга кўпроқ ўрин берилади. (7, 9)

Шериги билан кўтаришиб, қаршилигини енгиб, тортишиб ва туртишиб бажариладиган машқлар мускулларга умумий ва танланган таъсир кўрсатиш имконини беради. Бу ерда кучлиликда ва бу кучдан фойдалана олишда

мусобақалашаётган атлетларнинг иродалари кучини кўрсата олишларининг катта аҳамияти бор.

Тренировкада оғирлик кўшиб бажариладиган енгил атлетик машқлардан ҳам - оғирроқ асбобларни улоқтириш, елкага қум тўлдирилган (6-12 кг) ҳалта олиб сакраш машқлари, оғир (5-6 кг) белбоғ билан юқорига сакраш каби машқлардан ҳам фойдаланилади. Бунақа машқларда ҳаракатнинг структураси деярли ўзгармайди, лекин атлет учун одатдагидан кўпроқ куч сарфлаши керак бўлади. Куч атлет учун зарур шароитга яқин шароитда тараққий этади.

Бу методни оғирлаштирилган асбоблар билан шуғулланадиган улоқтирувчилар кўпроқ қўллайдилар. Лекин оғирлик кўшиб бажариладиган машқларни бошқа енгил атлетикачилар ҳам муваффақият билан қўллашлари мумкин. Масалан, илмий текширишлар сакраш машқларида оғирликлардан фойдаланганларнинг сакровчанлиги, ундан фойдаланмаганларга нисбатан кўпроқ ортганини кўрсатди. Тренировканинг тайёрлов даврида енгил атлетикачилар оғир пойабзал кийиб ёки 5-6 кг ли белбоғ (қўрғошин бўлакчалари ёки питра солинган брезент белбоғ) боғлаб, махсус машқлар бажаришлари мумкин.

Оғирликлар билан бажариладиган енгил атлетика машқлари ёрдамида маълум мускул группалари массасини оширишгина эмас, балки жуда катта ирода кучи намоёниш қила билиш қобилиятини ҳам тарбиялаш мумкин. Бундай машқларни мумкин қадар максимал тезликда бажариш керак. (11)

Оғирликлар билан бажариладиган енгил атлетика машқларини худди шу машқларнинг оғирликсиз бажарилиши билан алмаштириб туриш керак. Одатда машқ олдин оғирликсиз. Кейин оғирлик билан бажарилади.

Енгил атлетикачилар тайёргарлигида статик кучланиш машқларидан ҳам (“изометрик” метод) фойдаланилади. Енгил атлетикачи, масалан, елкаси билан паст турникка тираниб ёки жуда ҳам оғир штангани ердан узиш учун, ярим букик оёқларини тўғрилашга ҳаракат қилиб, мумкин қадар максимал кучланиш

сарфлайди. Бундай ниҳояга етиб турган статик кучланишда, бош миянинг куч келаётган мускул группаларига оид нерв тўқималарига айниқса катта талаб қўйилади. Табиийки, бундай кучланишга жавобан нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ортади-да, енгил атлетикачи яна ҳам кўпроқ куч бера олади. Нерв тўқималарининг функционал имкониятлари ошганлиги динамик ҳаракатларда ҳам кўпроқ кучланиш сарфлаш имкониятини беради. (35)

Катта ва максимал статик кучланишли ҳар қайси машқ бир машғулот мобайнида 5-6 секунддан 2-4 марта такрорланади. Бу метод фақат катталарга тавсия қилинади.

Янги бошловчи енгил атлетикачилар гавдадаги ҳамма мускуллари ривожлантириш учун, кўпроқ куч келадиган хилма - хил жисмоний машқлар қилишлари керак. Тайёрланган яхши спортчилар танлаб олган турларида муваффақиятга эришиш қайси мускул группалари кучли бўлишини талаб қилса, ўша мускул группаларини ривожлантиришлари керак. Албатта, улар кучни ривожлантирувчи машқлар билан ўзларининг умумий жисмоний тайёрлик даражаларини сақлаб боришлари керак.

Куч кўпайтирадиган машқлар тренировканинг тайёрлов даврида кўпроқ, мусобақа даврида эса камроқ қўлланади. Лекин мусобақа даврида ҳам куч талаб (кўпинча максимал кучланиш талаб қиладиган) махсус машқлар етарли даражада қолдирилади. Бу куч тараққиётида эришилган даражани сақлаб қолиш учунгина эмас, балки уни янада ошириш учун ҳам керак бўлади. (37)

2. Ёш енгил атлетикачиларнинг чидамлилигини ривожлантириш.

Чидамли бўлиш енгил атлетикачиларга фақат мусобақаларда қатнашиш вақтида эмас, балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва тизимларнинг (айниқса марказий нерв тизими, юрак-қон томир, нафас олиш тизимлари ва мускул аппаратининг) тайёрлик даражасига, спорт техникасининг такомил даражасига ва ҳаракатларини тежамли бажара билишга боғлиқдир.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик - ҳар қандай спортчининг умумий жисмоний ривожланишининг таркибий қисми бўлиб, аввало марказий нерв тизимидаги, юрак-қон томир, нафас олиш ва бошқа тизимлардаги жиддий ижобий ўзгаришларнинг натижасидир. Енгил атлетика айрим турларининг хусусиятига қараб спортчига махсус чидамлилик керак. Маълумки, қисқа масофага югурувчи марафонча югуришда, марафончи эса 400 м тез югуришда чидамсиздир. Кўп соатли мусобақага бардош бера оладиган лангарчўп билан сакровчи, 1500 м га югуришда чидамсиз бўлиб чиқиши мумкин. Енгил атлетиканинг ҳар бир туридаги махсус чидамлиликнинг ўзига хослиги шу қадар зўрки, унинг ҳар бири учун ўз методикаси бўлиши керак. (35)

Умумий чидамлилик йиллик тренировкага киритилган жисмоний машқларнинг деярли ҳамма воситасида ҳосил қилинади.

Тайёргарлик даражаси юқори бўлган югурувчилар ва тез юрувчиларнинг умумий чидамлиликни ошириш учун югуриш масофалари 20-30 км гача етиши мумкин. Бунда тезлик катта бўлмаслиги керак. Бунда югуришлари бор машғулотлар ҳафтада 3 марта, энг кучли стайерларда эса тайёрлов даврининг 3-5 ойи давомида ҳафтада 6-7 марта ўтказилади. Умумий чидамлилик асосан тайёрлов даврида ривожлантирилади, мусобақа даврида эса фақат сақлаб борилади.

Умумий чидамлилик, енгил атлетикачиларнинг умумий иш қобилияти ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамлиликни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. У қанча юқори бўлса, шу асосида махсус чидамлилик ҳам шунча яхши ривожланади.

Чидамлиликни маълум бир тартибда ривожлантириш керак. Олдин (тайёрлов даврида) умумий чидамлиликни ривожлантиришга, кейин (мусобақа даврида) махсус чидамлиликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор берилади. Бу билан бирга тайёрлов даврида ҳам махсус чидамлилик ривожланаверади, мусобақа даврида эса умумий чидамлилик сақлаб борилади. (29)

Сакровчилар ва улоқтирувчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантиришнинг асосий йўли - танлаб олинган енгил атлетика турини, қисман эса махсус машқларни кўп марталаб бажаришдир.

Кўп курашчининг махсус чидамлилиги аъло даражадаги умумий чидамлиликка, қисқа масофага югуришдаги махсус чидамлиликка, шунингдек, кўп курашга кирган ҳамма машқлар техникасининг мукамаллигига асосланади.

Махсус чидамлилик енгил атлетиканинг ҳамма турида спортчи орган ва тизимларининг махсус тайёргарлик қанчалик юқори эканлиги билан аниқланади.

Турли масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилигини ривожлантириш методикасида фарқ бор. У аввало органлардаги, тизимлардаги ва бутун организмдаги югуриш жадаллиги ва югуриш қанча давом этишига боғлиқ физиологик хусусиятлар билан белгиланади. Бунда кислородга бўлган талабнинг уни истеъмол қилинишга нисбатини ҳисобга олиш айниқса муҳимдир. Маълумки, организмнинг ва айниқса бош мия нерв тўқималарининг иш қобилияти кислород билан таъминлашга боғлиқ. Кислород етишмаса (айниқса узоқ давом этадиган иш пайтида), иш қобилияти камайиб кетади. Шунинг учун ҳам организмни кислород билан таъминлайдиган нафас олиш ва

юрак-қон томир тизимларининг аҳамияти жуда катта. Тренировка методикаси кўп жihatдан мана шу тизимларни такомиллаштиришга қаратилгандир. (27)

Физиологларнинг фикрича, тез юрувчилар билан узоқ ва ўта узоқ масофаларга югурувчиларнинг махсус чидамлилиги кўп жihatдан организмнинг узоқ вақтгача кислородга бўлган талаб ва уни истеъмол қилишда мувозанат сақлай олиш имконияти (“турғунлик ҳолати”) билан белгиланади. Бу юриш, узоқ ва ўта узоқ масофаларга югуриш вақтида кислород истеъмол қилиш, томир уриш тезлиги, қоннинг минутлик ҳажми узоқ вақт давомида бир хил даражада сақланишида ҳам кўринади. Мана шундай “турғунлик ҳолати”га қарамасдан, чарчоқ аста секин ортиб бориб, спортчи масофани қаттиқ чарчоқ аломатлари билан тугаллайди. Бунинг сабаблари кўп, лекин асосий сабаб бош миядаги юриш ва югуришни белгилаб берадиган нерв тўқималари фаолиятининг вақтинча сусайишидир. Табиийки, спортчи югуришни ўз имкониятидан ортиқ тезлик билан бошласа, чарчаш тез содир бўлиб, у тезликни камайтиришга ёки югуришни тўхтатишга мажбур бўлади. (36)

Бунда кислородга бўлган талаб истеъмол қилинаётганидан ортиб кетади-да, мускулларгина эмас, балки бош миянинг нерв тўқималари ҳам кислород билан етарли таъминланмайди. Бу эса спорчининг иш қобилиятини камайтирмай қўймайди.

Узоқ ёки ўта узоқ масофаларни яхши натижалар билан ўтиш учун спортчини, нафас олиш ва юрак-қон томир тизимларининг функционал имкониятини ошириш керак. Бунинг учун тренировка пайтида организмга кўпроқ талаб қўйиш ва ҳаракат тезлигини ошириш натижасида кислородга бўлган талаб ортиқроқ бўлганда нисбатан “турғунлик ҳолати” сақлаб қолишга эришиш зарур. Бундай тренировкага аввало спортчи айна вақтда бутун масофа охиригача ҳеч камайтирмай ета оладиган тезликка нисбатан 3-4 % ортиқроқ тезликда югуришни киритиш керак (36)

Ўрта масофаларга югуриш дастлабки 1-2 мин. ичида кислород истеъмол қилиниши кескин ортиши билан характерланади. Кўп ўтмай бу энг юқори даражага етиб, озрокқина вақт давомида ўзгармай туради. Лекин кислород истеъмол қилиниш миқдорининг бундай “турғунлик ҳолати” организм кислород истеъмол қилиниши ниҳоясига тақалиб, бундай ортиқ истеъмол қилинишнинг иложи бўлмаганини натижасидир. Шундай қилиб, ўртача масофага югуриш кислородга бўлган талаб уни истеъмол қилиш даражасидан ортади (физиологик ниҳояга етган бўлса ҳам), яъни кислород қарз ҳосил қилади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, қарз шунча кўпайиб, чарчоқ тезроқ бошланади. Кислород етишмаслиги бунга нисбатан энг сезгир бўлгани учун биринчи галда марказий нерв тизимига салбий таъсир қилади. (16)

Ўрта масофаларга югурувчиларнинг асосий вазифаси - махсус чидамлилиқни яхшилаш, шунга мослаб орган ва тизимларни ривожлантириб, улар функцияларини такомиллаштиришдан, шунингдек, организмни кислороддан тежамли ва сифатли фойдаланишга ўргатишдир. Бунга эса камайитирилган масофага мусобақада кўрсатилмоқчи бўлган тезликдан ортиқ тезликда югуришни такрорлаш билан эришилади.(11) Бундай такрор югуришларда анча кўп “кислород қарзи” ҳосил бўлади, орган ва тизимларга талаб ортади. Етарли даражада узок вақт тренировка қилиб юргандан кейин, югуриш тезлиги юқори бўлиши натижасида пайдо бўладиган кескин чарчай бошлашга қарши кураш қобилиятини ўстирган югурувчи, тренировкадагидан узокроқ давом этса ҳам, жадаллиги камроқ ишни осонроқ бажаради. (16)

Тажрибада кўрилишича, агар югуриш тезлиги мусобақадагидан юқори бўлса, ўзгарувчан югуриш 800-1500 м га югуриш тренировкасида ҳам фойдали экан. Лекин ўртача масофада югуришда махсус чидамлилиқни ошириш учун такрорий усул (масалан, 800 м га югурувчилар одатда 400-600 м га югуришни, 1500 м га югурувчилар эса 800-1000 м га югуришни такрорлайдилар)

қўллайдилар. Такрор югуришлар ўртасида 15-20 минут дам олган маъқул, бу кейинги такрор югуришларни ҳам юқори тезликда бажариш учун керак бўлади.

100 ва 200 м га югурганда чарчоқ тез ўсиб боришнинг энг муҳим сабаби бош миёна нерв тўқималаридаги ўзгаришлардир. Максимал зўр беришлар пайтида, айниқса гипоксемия шароитида, асабга жуда каттиқ зўр келади. Иш қобилияти тезда пасайиб кетиши ҳам шундан. Агар югурувчи жуда катта зўр бераётганига қарамай, ҳаддан ташқари каттиқ кучанмасдан бемалол енгил югурса 100 ва 200 м га югуришда ҳам чарчоқ секинроқ кўпаяди. (25)

Чарчашни камайтириш учун тегишли қобик жараёнларини ва нерв-мускул аппаратини такомиллаштириш, мускуллардаги биохимик жараёнлар фойдасини ошириш, қондаги кислороддан яхшироқ фойдаланиш керак. Катта тезликдаги югуриш пайтида энергетик моддалар жуда тез парчаланиб, мускуллардаги ҳамма биохимик жараёнлар қарийб кислородсиз шароитда ўтадиганлиги учун 100-200 м га югуришдаги чидамлилиқни оширадиган орган ва тизимларни фақат шу шароитнинг ўзидагина ривожлантириш мумкин. Демак, спринтда зарур бўлган чидамлилиқни кичик тезликда югуриш билан тўлиқ тараққий эттириш мумкин эмас.

Масофа қанча узун бўлса, бир спортчининг ўзида ўрта ҳисобдаги вақт билан 100 м га ўртача югуришдаги энг яхши натижа ўртасидаги фарқ шунча катта бўлади. Дунёдаги кўпгина энг кучли югурувчиларнинг натижаларини умумлаштириш асосида олинган фарқларнинг қандай экани кўрсатилган.

3. Ёш енгил атлетикачиларнинг тезлигини ривожлантириш.

Харакатларни тез бажара олиш енгил атлетикачининг муҳим фазилатларидан биридир. Тезкорлик сакровчининг депсиниши, улоқтирувчиларнинг силташи, спринтернинг югуриши учун зарур бўлибгина қолмай, балки тезкорлик бош фазилат ҳисобланмаган атлетларга ҳам зарурдир. Юқори даражадаги тезкорлик тезлиги кам ҳаракатларни осонроқ бажаришга имкон беради. Бу эса ишнинг кўпроқ вақт давом этишига ёрдам беради. (6)

Спортчининг ҳаракат тезлигига биринчи навбатда мускулларнинг таранглаштириб ва бўшаштириб турадиган ҳаракатларни йўлга солиб ва бошқариб турадиган бош миё қобиғининг тегишли нерв фаолияти сабаб бўлади. Бу фаолият кўп жihatдан спортчининг спорт техникаси қанчалик такомиллашганига, мускулларнинг кучи ва эластиклигига, бўғинларининг ҳаракатчанлигига, узок давом этган иш пайтида эса, унинг чидамлилигига боғлиқ. (10)

Тезкорлик – туғма фазилат, масалан, туғма қобилият бўлмаса, қисқа масофада югурувчи бўлиш мумкин эмас, деган фикрлар ҳали ҳам учраб туради. Албатта, табиий мойиллик ва туғма имкониятнинг муайян аҳамияти бор, аммо бош роль ўйнайдиган – тарбия, ўрганиш ва тараққиёт топишдир. Тизимтик кўп йиллик тренировка жараёнида ҳар қандай спортчи тезкорлик фазилатини ниҳоят даражада ошириб олиш мумкин.

Ҳаракат тезлигини (айниқса ўйинлар ёрдамида) 10–12 ёшдан ривожлантира бошлаш керак.

Ҳаракат тезлигини оширишнинг энг муҳим томони – югуриш, сакраш ва улоқтириш мукамал техникасини эгаллашдир. Бунга фақат ўрганиш жараёнидагина эришиб бўлмайди. Машқларни кўп марталаб такрорлайвериш,

хатто машқ техникасини тўла ўзлаштириб олгандан кейин ҳам такрорлайвериш зарур. Такрорлаш (масалан, 10–15 X 100-150 м, 30-60 марта ядро итқитиш, дискни 30-40 марта улоқтириш, лангарчўп билан 30 марта сакраш) максималдан пастроқ (максимумнинг 9-10 қисмича) кучланишда бажарилиши керак. Бундай такрорлашлар айниқса спринтерлар ва ғов ошарлар учун керакдир. Буларда югуриш тезлигининг ортиши, аввало, фақат ҳаракат техникасидаги жуда мураккаб нерв-мускул координация қарор топгани ва руҳий иштиёқ натижасидагина эмас, балки улар ниҳоят даражада мустаҳкам бўлган тақдирдагина рўй беради. Бунга эса бир машғулотда 100–110–150–200 м ни максимал тезликка яқин тезликда кўп марталаб югуриб ўтиш натижасида эришилади. (22)

Спринтерлар учун 50–60 метрли қия (2-3) йўлкада югуриш сифатлироқ. Югуриб кела туриб, 30–50 м га қия йўлкадан югуриб кетганда турғунлашиб қолган максимал тезлик ортади. Югурувчи тезроқ депсинишга ўргатади, бурилишдан тўғри йўлкада чиқишда жадалроқ қадам ташлайдиган бўлишади. Лекин енгиллаштирадиган шароитда бажариладиган қия йўлкада югуриш горизонтал йўлкада югуришга тўла ўхшаш эмас. Шунинг учун у спринтер тренировкасининг оз қисминигина ташкил этиши мумкин.

Суръатини тезлаша борадиган ритмик баланд товуш ёрдамида ҳам югуриш ва ҳаракатда турғунлашиб қолган максимал тезликни ошириш мумкин. Чунки спринтер ўз қадами жадаллигини товуш суръатига мослаб ташлашга интилади.

Бир машқда тренировка қилиш натижасида спортчининг тезкорлиги ортгандан кейин, у бошқа машқларни ҳам тез бажара оладими йўқми эканини билиш муҳимдир. Тажрибалар шуни кўрсатадики, ҳосил бўлган тезкорлик ҳаракат структураси ўхшаш бўлмаган бошқа машқларга ўтмайди. Масалан, спринтда тренировка қилиш натижасида телеграф калити билан ишлаш

частотаси ошмайди. Бошқарилиши ўхшаш бўлган ҳаракатларда эса бундай эмас. Спринтча югуришда ҳосил бўлган тезкорлик фазилати, сакрашда депсинишга ва улоқтиришда оёқни тўғрилаш ҳаракатига ўтади.

**Тезлик қобилияти ҳақида тушунча. Тезлик қобилияти даражасини
ривожлантириш омиллари.**

Инсоннинг ҳаракат масалаларини жадал суръатларда бажара олиш имкониятини ифодалаш учун бир неча йиллар давомида «тезкорлик» атамаси ишлатилиб келинган. Ҳаракат тезкорлигининг кўплаб шакллари мавжудлигини ва уларнинг ўзига хослигини эътиборга олиб, бу атамаси сўнгги вақтларда «тезлик қобилияти» тушунчасига алмаштирилди.

Тезлик қобилияти - бу дақимал вақт оралигидаги шароитда ҳаракатларнинг бажарилишини таъсдиқловчи инсон хусусиятлари-нинг функционал мажмуаси.

Тезлик қобилиятининг **элементар ва мажмуавий** шакллари мавжуд.

Элементар шаклга тезлик қобилиятларининг тўртта тури киради.

1. Берилган хабарни тез сезиш қобилияти.
2. Юқори тезликдаги ҳаракатни яқка локал бажариш қобили-яти.
3. Ҳаракатни тез бошлаш қобилияти (баъзида амалиётда кес-кин бажариш билан аталади).
4. Ҳаракатни максимал суръатда бажариш қобилияти.

Ҳозирги вақтдаги йиғилиб қолган бир қатор илмий омил-ларнинг кўрсатишича, бу қобилиятлар ҳам мураккаб тизимга эга.

Элементар тезлик ҳаракати максимал суръати тезлик қоби-лиятининг ягона шакли дейиш мумкин эмас. Бунга ҳаракатнинг юқори суръат кўрсаткичлари орасидаги дастлабки ҳолатнинг бажа-рилишини, юкнинг ҳар хил оғирлиги ва ортиқча оғирликсиз ҳаракат амплитудаси ўзгаришларидаги алоқанинг йўқлиги каби омиллар гувоҳлик қилади.

ХУЛОСА

10-12 ёшли мактаб ўқувчилари жисмоний сифатларини тарбиялаш, машғулотлар тузилмасини аниқлаш, шуғулланувчиларни имкониятига қараб, функционал ҳолатларини ҳисобга олиб юкламаларни бериш, мураббийлардан катта эътибор бериш кераклиги тажрибада исботланди.

Шу нарса аниқландики, 10-12 ёшдаги енгил атлетика тайёрлаш амалиётида ўқув-машғулот ишининг энг катта ҳажми умумий чидамлиликини тарбиялашга 30% вақт ажратилган. Бу эса бошқа сифатларни тарбиялашга вақт кам қолаётганлигини кўрсатади.

10-12 ёшли ўқувчиларни ёш жихатларини ҳисобга олиб машғулот жараёнини тўғри режалаштириш ва шуғулланувчиларни восита ва услублар орқали жисмоний сифатларини тарбиялаш кутилган натижасини берди. Тажрибада 10-12 ёшли ўқувчиларни машғулотларга тайёрлашда илмий-услубий кўрсатмалар, машғулотлар шакллари ҳамда воситалари тўғри танланганлиги амалда исботланди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (14 январь 1992 йил).
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги фармони (1993 й. 4 март).
3. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.Каримовнинг “Соғлом авлод учун” орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқи. Т. Ўзбекистон 1994 йил. 2 том. 207 бет.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони. 24 сентябрь 2004 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь 2002 йил “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги 271 қарори.
6. Андريس Э.Р., Қудратов Р.Қ. Енгил атлетика ўқув қўлланмаси. Тошкент. 1998 й.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М.ФиС. 1970 й.
8. Енгил атлетика дарслиги. Жисмоний тарбия талабалари учун. Н.Г.Озолин, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примаковалар тахрири остида Жисмоний тарбия ва спорт. 1989 й.
9. Л.С.Хоменков. Енгил атлетика бўйича тренер китоби. Москва. Жисмоний тарбия ва спорт. 1987 й.
10. Учебник тренера по легкой атлетики. Л.С.Хоменков тахрири остида. М.ФиС. 1982 й.
11. Школа легкой атлетики. А.В.Коробкова тахрири остида. ФиС. 1968 й.
12. Н.Г.Озолин. Современные системы спортивной тренировки. М.ФиС.1974.