



Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences

Journal home page:
<http://ijournal.uz/index.php/jartes>



TECHNIQUES FOR DEVELOPING THE STRENGTH OF ATHLETES

Tursunov Mirshod Shodievich¹

Bukhara State University

KEYWORDS

personal-strength skills and speed-strength, absolute and Relative Strength, maximum tension, high workability

ABSTRACT

To give an idea about the development of the strength of athletes.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6635693

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Student of Bukhara State University, Bukhara, UZB

YENGIL ATLETIKACHILARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH METODLARI

KALIT SO‘ZLAR:

shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi, absolyut va nisbiy kuch, maksimal zo‘riqish, yuqori ishchanlik

ANNOTATSIYA

Yengil atletchilarning kuchini rivojlantirish haqida tushunchalar berish.

Kuch ko‘paymasa sport mahoratiga yetishib bo‘lmaydi. Harakat tezligi hamda chidamlilik va chaqqonlik ko‘p jihatdan muskullar kuchiga bog‘liq. Muskullar kuchi bosh miya qobig‘i faoliyatiga mos keladigan markaziy nerv tizimining ahvoriga, muskullarning fiziologik ko‘ndalang kesimiga, muskullarda bo‘ladigan bioximik jarayonlarga, muskullar qo‘zg‘oluvchanligining o‘zgarishiga, ularning charchoqlik darajasiga va boshqa sabablarga bog‘liq bo‘ladi, bosh miya qobig‘idagi xarakatlantiruvchi zonaning nerv to‘qimalaridan chiqadigan nerv impulslari kelgandagina muskul kuchi sodir bo‘ladi. Bu, nerv tizimsi funksional imkoniyatlarining hal qiluvchi ahamiyati bor ekanini ko‘rsatadi.

Ayniqsa yangi, boshlovchi yengil atletikachilarda muskul kuchini rivojlantirish birinchi navbavtda o‘z muskullarini boshqara bilish, ularni qisqartira olish va ko‘proq kuch berib kuchlantira olish (nerv muskul koordinatsiyasini yaxshilash) hisobiga bo‘ladi. SHu bilan bir vaqtda, katta iroda kuchi ko‘rsata bilishni o‘rgata borilgani ham muhimdir. Bundan tashqari, muskul kuchini namoyon qila olish nerv to‘qimlaraning funksional imkoniyatini oshirish yo‘li bilan ham rivojlantiriladi. Muskul kuchi uning fiziologik ko‘ndalang kesimiga to‘g‘ri proporsional bo‘lgani uchun, jismoniy mashqlar ta‘sirida muskul massasi ortgan sari muskul kuchi ham ko‘paya boradi, shu bilan birga, muskullarda aylanish kuchayadi, modda almashinish yaxshilanadi, energiya beradigan moddalar ko‘payadi.

Muskul kuchining bu asosiy tomonlari o‘zaro uzviy bog‘liqdir. Biroq mashq va metodlarni, muskul massasini ko‘proq oshiradigan yoki nerv to‘qimalarining tegishli funksional imkoniyatlari darajasini oshirib, kuchni namoyon qila olishni yaxshilaydigan qilib tanlash mumkin.

Yosh yengil atletikachilar tanasidagi hamma muskullar kuchli, garmonik rivojlangan bo‘lishi kerak. Lekin tana muskulaturasining rivojlanish darajasiga bo‘lgan talab yengilatletikaning turiga bog‘liqdir. Uloqtiruvchilarga kuchni hammadan ko‘p rivojlantirish kerak bo‘lsa, marafonchilarga hammadan kam kuch kerak.

Har qanday yengil atletikachi mashg‘ulotsida albatta kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ishlatiladi. Lekin asosan yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun eng muhim bulgan muskullar guruhsini rivojlantirishga e‘tibor beriladi. Anchagina ko‘p muskul kuchi namoyon qila olishni yaxshilash uchun, katta va maksimal kuchlanish metodlari qo‘llaniladi. Bu maxsus tanlab olingan mashqlarni katta va maksimal kuch bilan (maksimaldan 75-100%) takror takror bajarish demakdir. Bunday mashqlarda yengil

atletikaning qaysi turida mumkin qadar ko'p kuch sarflashni o'rgatib olish maqsad bo'lsa, shu turning yoki shu tur elementning koordinatsion strukrura yaxlitligi saqlab qolinadi. Mashqni qiyinlashtira borish (shtanga va snaryadlar og'irligini, sakrash balandligini, yugurish tezligini oshira borish) ham bu mashqlarga xos xususiyatdir.

Muskullar massasini oshirish uchun, mashqlar to harakat to'g'riligi buziladigan darajada muskullar charchaguncha to'xtovsiz bajariladi ("Nihoyagacha" metodi). Bunday mashqlar struktura jihatdan, odatda sportchi ixtisos olayotgan yengil atletik turning elementlariga o'xshaydi. Bunda kuch kelish o'rtacha yoki katta (maksimaldan 5070%) bo'lishi kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun elementlar mashqlardan tortib, to yaxlit yengil atletika turiga (sakrash, uloqtirish, startdantashlanish) qadar har xil dinamik mashqlardan foydalaniladi. Kuchni rivojlantirishda yuk ko'tarish mashqlari, o'z vaznidan foydalanib yoki sherigi qarshiligini yengib bajariladigan mashqlar eng ko'p qo'l keladi. Bundan tashqari, kuchni statik namoyon qilish qo'llanadi. Og'irligi 2,5 kg dan ortiq gantellar, 1015 kg gacha qum bilan to'ldirilgan xaltalar, 25 kg lik to'ldirma to'plar, 16 va 32 kg lik toshlar va shtangalar yuk tariqasiida xizmat qiladi.

Og'ir yuk bilan, maslan, shtanga bilan bajariladigan mashqlar tananing hamma muskullariga, ayniqsa yirik va baquvvat muskul guruhlariga, yengil yuk (masalan, to'ldirma tuplar, gantellar) bilan bajariladigan mashqlar esa ayrim muskul guruhlarga ta'sir qiladi.

Atlet ancha og'ir yuk ko'tarib mashq bajarayotganda, ba'zan nafas ritmini buzadi yoki butunlay nafas olmay qoladi. To'g'ri nafas olishga juda katta e'tibor berish, maksimal og'irlik bilan qilinadigan mashqlarni bir martagina bajarib, keyingisini boshlash oldidan 25 minut vaqt o'tkazmoq kerak.

Yengil yuk bilan bajariladigan mashqni qatorasiga 23 marta takrorlash (ayrim vaqtda ozroq) kerak. Og'irlik qancha oz bo'lsa, mashqni shuncha ko'p to'xtovsiz bajarish mumkin. Muskul hajmini oshirish uchun bajarilayotgan mashqlarni har doim muskullarda charchoq sezilgunga qadar takrorlash kerak.

Yuk ko'tarib qilinadigan mashqlarni birinchi vaqtlarda sekin asta, keyinchalik og'irlik imkon berganicha tez bajarish tavsiya etiladi.

O'z og'irligini ko'tarish hamda sherigi qarshiligini yengish mashqlari yuk ko'tarish mashqlariga yaqin. Bulardan tipikrog'i o'z gavda og'irligidan foydalanib bajaradigan o'tirib turish (asosan bir oyoqda), sakrash jumladan, pastga sakrab tushib, shu zahoti depsinish, osilgan holatda tortilish, tayanib yotgan holatda qo'llarini bukib to'g'rilash kabi mashqlardir. Yuk ko'tarish mashqlaridagi singari bu mashqlarda ham qanchalik kichik muskul guruhi ishlaydigan bo'lsa, tananing borib kelish yo'li qancha bo'lsa, mashq ko'p takrorlanadi. Bora bora sekinroq harakatlardan tezroq harakatlarga, yengilroqlaridan qiyinroqlariga o'tish kerak. Keyinchalik esa, maksimal tezlik bilan, bajariladigan mashqlarga ko'proq o'rin beriladi.

Sherigi bilan ko'tarishib, qarshiligini yengib, tortishib va turtishib bajariladigan mashqlar muskullarga umumiy va tanlangan ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bu yerda kuchlilikda va bu kuchdan foydalana olishda musobaqalashayotgan atletlarning irodalari

kuchini ko'rsata olishlarining katta ahamiyati bor. Mashg'ulotda og'irlik qo'shib bajariladigan yengil atletik mashqlardan ham og'irroq asboblarni ulotqirish, yelkaga qum to'ldirilgan (6 12 kg) xalta olib sakrash mashqlari, og'irligi (5 6 kg) belbog' bilan yuqoriga sakrash kabi mashqlardan ham foydalaniladi. Bunuqa mashqlarda harakatning strukturasi deyarli o'zgarmaydi, lekin atlet uchun odatdagidan ko'proq kuch sarflashi kerak bo'ladi. Kuch atlet uchun zarur sharoitga yaqin sharoitda taraqqiy etadi.

Bu metodni og'irlashtirilgan asboblarni bilan shug'ullanadigan ulotqiruvchilar ko'proq qo'llaydilar. Lekin og'irlik qo'shib bajariladigan mashqlarni boshqa yengil atletikachilar ham muvaffaqiyat bilan qo'llashlari mumkin. Masalan, ilmiy tekshirishlar sakrash mashqlarida og'irliklardan foydalanganlarning sakrovchanligi, undan foydalanmaganlarga nisbatan ko'proq ortganini ko'rsatdi. Mashg'ulotning tayyorlov davrida yengil atletikachilar og'ir poyabzal kiyib yoki 5 6 kg li belbog' (qo'rg'oshin bo'lakchalari yoki pitra solingan brezent belbog') bog'lab, maxsus mashqlar bajarishlari mumkin.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlari yordamida ma'lum muskul guruhlarini massasini oshirishgina emas, balki juda katta iroda kuchi namoyish qila bilish qobiliyatini ham tarbiyalash mumkin. Bunday mashqlarni mumkin qadar maksimal tezlikda bajarish kerak.

Og'irliklar bilan bajariladigan yengil atletika mashqlarini xuddi shu mashqlarning og'irliksiz bajarilishi bilan almashtirib turish kerak. Odatda mashq oldin og'irliksiz. Keyin og'irlik bilan bajariladi.

Yengil atletikachilar tayyorgarligida statik kuchlanish mashqlaridan ham ("izometrik" metod) foydalaniladi. yengil atletikachi, masalan, yelkasi bilan past turnikka turanib yoki juda ham og'ir shtangani yerdan uzish uchun, yarim bukik oyoqlarini to'g'rilashga harakat qilib, mumkin qadar maksimal kuchlanish sarflaydi. Bunday nihoyaga yetib turgan statik kuchlanishda, bosh miyaning kuch kelayotgan muskul guruhlariga oid nerv to'qimalariga ayniqsa katta talab qo'yiladi. Tabiiyki, bunday kuchlanishga javoban nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari ortadida, yengil atletikachi yana ham ko'proq kuch bera oladi. Nerv to'qimalarining funksional imkoniyatlari oshganligi dinamik harakatlarda ham ko'proq kuchlanish sarflash imkoniyatini beradi.

Katta va maksimal statik kuchlanishli har qaysi mashq bir mashg'ulot mobaynida 5 6 sekunddan 2 4 marta takrorlanadi. Bu metod faqat kattalarga tavsiya qilinadi.

Yangi boshlovchi yengil atletikachilar gavdadagi hamma muskullarini rivojlantirish uchun, ko'proq kuch keladigan xilma xil jismoniy mashqlar qilishlari kerak. Tayyorlangan yaxshi sportchilar tanlab olgan turlarida muvaffaqiyatga erishish qaysi muskul guruhlarini kuchli bo'lishini talab qilsa, o'sha muskul guruhlarini rivojlantirishlari kerak. Albatta, ular kuchni rivojlantiruvchi mashqlar bilan o'zlarining umumiy jismoniy tayyorlik darajalarini saqlab borishlari kerak.

Kuch ko'paytiradigan mashqlar mashg'ulotning tayyorlov davrida ko'proq, musobaqa davrida esa kamroq qo'llanadi. Lekin musobaqa davrida ham kuch talab (ko'pincha maksimal kuchlanish talab qiladigan) maxsus mashqlar yetarli darajada qoldiriladi. Bu kuch

taraqqiyotida erishishlgan darajani saqlab qolish uchungina emas, balki uni yanada oshirish uchun ham kerak bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Normuradov.A Yengil atletika Toshqent 2002 yil.
2. Niyozov.I Yengil atletika Fargona 2005 yil.
3. Xonkeldiyev Sh. X. O'quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. –T.: Meditsina. 1996.
4. AtoyevA.K. Farzandlaringiz barkamol bo'lsin.-T.:Ibn.Sino. 1995.