

YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA PORTLOVCHI KUCHNI RIVOJLANTIRISH USLUBLARI

Nishanov Abdulla Rafiqjon o‘g‘li

Talabasi Andijon Davlat Pedagogika instituti jismoniy

madaniyat fakulteti maktabgacha talimda

Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi 208-guruh

Annotatsiya

Yengil atletika mashg‘ulotlarida portlovchi kuchni rivojlantirish sportchilar uchun juda muhimdir. Portlovchi kuch – bu mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan ishlash qobiliyatidir. Bu startda tezlik, uzoqqa sakrash, yadro uloqtirish va boshqa ko‘plab yengil atletika turlarida yuqori natijalarga erishishda asosiy o‘rin tutadi. Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar tavsiya etiladi:

Kalit so‘zlar: pliometriya, yengil atletika, mushaklar, portlovchi kuch, Qisqarish, Deadlift, interval yugurish, dinamik mashqlar, kuch bilan sakrash.

Annotation.

Developing explosive power is crucial for athletes during track and field training. Explosive power is the ability of muscles to work with maximum force in a short period. It plays a key role in achieving high results in sprints, long jumps, shot put, and many other track and field disciplines. To develop explosive power, the following methods are recommended:

Keywords. Plyometrics, track and field, muscles, explosive power, contraction, deadlift, interval running, dynamic exercises, power jumps.

Аннотация

Развитие взрывной силы чрезвычайно важно для спортсменов на тренировках по лёгкой атлетике. Взрывная сила — это способность мышц работать с максимальной силой за короткий промежуток времени. Она играет ключевую роль в достижении высоких результатов в спринте, прыжках в длину, толкании ядра и многих других дисциплинах лёгкой атлетики. Для развития взрывной силы рекомендуются следующие методы:

Ключевые слова. Плиометрия, лёгкая атлетика, мышцы, взрывная сила, сокращение, становая тяга, интервальный бег, динамические упражнения, прыжки с усилием.

Kirish

Yengil atletika sport turlarining asosini jismoniy tayyorgarlik va harakatlarni tezlik bilan bajarish tashkil etadi. Ayniqsa, startdagi chaqqonlik, sakrashda balandlik va uzoqlikka erishish, hamda yadro uloqtirish kabi ko'rsatkichlar sportchining portlovchi kuch darajasiga bog'liq. Portlovchi kuch — mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch bilan ishlash qobiliyati bo'lib, u sportchining natijalarini sezilarli darajada oshiradi. Ushbu kuchni rivojlantirish, ayniqsa, yuqori darajadagi sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik dasturlarining ajralmas qismi hisoblanadi. Shu boisdan, portlovchi kuchni rivojlantirishning zamonaviy usullarini qo'llash va takomillashtirish yengil atletika mashg'ulotlarida katta ahamiyatga ega. Pliometriya mushaklarni tez qisqarish va cho'zilish orqali kuch hosil qilishga o'rgatadi. Ushbu mashqlar mushaklarning portlovchi harakatlarini takomillashtirishda juda foydali. Masalan: Platformaga yuqori sakrash, Sakrashdan keyin maksimal tezlikda yugurish. Og'irlik ko'tarish mashqlari. Og'irlik bilan ishlash portlovchi kuchni oshirish uchun eng samarali usullardan biridir. Masalan: Og'ir shtanga bilan o'tirib turish (squat), shtanga bilan sakrash; Deadlift mashqlari. Tezkorlik mashqlari: Bu mashqlar mushaklarni qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilishga moslashtiradi. Masalan: Qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish, start pozitsiyasidan yugurish, interval yugurish. Dinamik mashqlar amaliy jihatdan portlovchi kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Masalan: Yadro uloqtirish, kuch bilan koptok uloqtirish, ikkilamchi sakrash texnikasi. Mushaklarni mashg'ulotdan oldin tayyorlash jarohatlarning oldini oladi va portlovchi kuchni rivojlantirishni yengillashtiradi. Organizmda portlovchi kuchni hosil bo'lishi uchun bir necha muhim jarayonlar sodir bolishi muhim hisoblanadi. Ularga bir nechta jarayonlarni kiritsak bo'ladi. Portlovchi kuch hosil bo'lishi uchun Mushaklar kuchli va elastik bo'lishi kerak. Bu bosqichda mushak tolalari maksimal yuklanishga tayyorlanadi. Asosiy tayyorgarlik bu umumiy jismoniy mashqlar va kuchni oshirishga qaratilgan dastlabki ishlar hisoblanadi. Mushaklarning tezkor qisqarishi va kuch hosil qilishda markaziy asab tizimi asosiy rol o'ynaydi. Portlovchi kuch uchun signal tezligi oshiriladi. Maxsus mashqlar: qisqa va tezkor yugurish, to'siqlardan sakrash. Mushaklar ichida anaerob (kislorodsiz) energiya manbalari faollashadi. Bu energiya portlovchi harakatlarni tez va kuchli amalga oshirish imkonini beradi. Mushak tolalari qisqarib, maksimal tezlikda va kuch bilan harakatni bajaradi. Bu bosqichda sakrash, yugurish yoki otish kabi harakatlar sodir bo'ladi. Har bir sport turi uchun portlovchi kuchning qo'llanilishi boshqacha bo'ladi. Masalan, sprinterlar uchun boshlang'ich tezlikni oshirish, sakrovchilar uchun esa maksimal balandlikka yoki masofaga sakrash muhimdir. Portlovchi kuchni rivojlantirishda davomiylik, texnika va individual yondashuv zarur. Portlovchi kuchni rivojlantirish va kuchaytirish juda muhimdir. Lekin sportchida portlovchi kuch past yoki yetishmasligi salbiy oqibatlariga olib keladi. Agar sportchida portlovchi kuch past bo'lsa yoki yetishmasa, bu yengil atletikadagi ko'plab

natijalarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Portlovchi kuch past bo'lsa, sportchi yugurish tezligini maksimal darajada oshira olmaydi. Bu ayniqsa qisqa masofaga yugurishda yoki tezkor startlarda katta yo'qotishlarga olib keladi. Sakrashlarda, masalan, uzunlikka yoki balandlikka sakrashda, past portlovchi kuch sportchining maksimal balandlikka yoki uzoqlikka erishishini cheklaydi. Yuqori natijalar uchun tezlik va kuch birgalikda zarur. Portlovchi kuch yetishmaganda, sportchi raqiblar bilan teng raqobat qila olmaydi va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishishi qiyinlashadi. Past portlovchi kuch mushaklarning haddan tashqari zo'riqishiga olib keladi, chunki ular harakatni talab qilingan tezlik va kuchda bajarishga moslashmagan bo'ladi. Bu jarohatlar xavfini oshiradi (mushaklar cho'zilishi, paylarning shikastlanishi va hokazo). Portlovchi kuch yetishmasligi harakatlar koordinatsiyasi va samaradorligiga putur yetkazadi. Bu start olishda, burilishlarda yoki sakrashda texnik xatolarga olib kelishi mumkin. Sportchi o'zining kam natijalari tufayli ishonchini yo'qotishi mumkin. Bu psixologik jihatdan bosimni oshiradi va motivatsiya pasayishiga olib keladi. Yengil atletikadagi ko'pgina turlar portlovchi kuchga bog'liq, masalan, sprinterlik, sakrash yoki uloqtirish. Bu ko'nikmalar yetishmaganda, sportchining umumiy ko'rsatkichlari yomonlashadi. Portlovchi kuchni rivojlantirish va uni doimiy ravishda saqlab turish sportchi uchun yuqori darajadagi muvaffaqiyatga erishishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, sportchilar o'z mashg'ulotlarida ushbu jihatga alohida e'tibor qaratishlari kerak.

Foydalanilgan manbalar

1. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" Mualliflar: M.J. Abdullayev, M.S. Olimov Nashr yili: 20172.
2. "Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika)" Muallif: M.S. Olimov Nashr yili: 2017
3. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" Muallif: Hamroqul Rafiyev Nashr yili: 2012
4. "Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" Muallif: B. Xudoyberdiyev Nashr yili: 2017
5. "Sport nazariyasi va metodikasi" Muallif: A. To'xtayev Nashr yili: 2015
6. Wikipediya