



10-12 yoshli yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni oshirish usullari

Nodirov Jahongir Ro'ziqul o'g'li
Qarshi Davlat Universiteti Sport faoliyati magistranti

Anotatsiya: Mazkur maqolada 10–12 yoshli yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni oshirishning ilmiy asoslangan usullari, mashg'ulot tamoyillari va amaliy tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Maxsus chidamlilik, yurak-qon tomir, o'pka hajmi, tiklanish jarayoni, sportchi, fiziologik holat, yugurish, metr.

Аннотация: В данной статье рассматриваются научно обоснованные методы, принципы тренировки и практические рекомендации по повышению специфической выносливости у легкоатлетов в возрасте 10–12 лет.

Ключевые слова: Специфическая выносливость, сердечно-сосудистая система, объем легких, процесс восстановления, спортсмен, физиологическое состояние, бег, метр.

Abstract: This article reviews scientifically based methods, training principles, and practical recommendations for increasing specific endurance in 10–12-year-old track and field athletes.

Keywords: Specific endurance, cardiovascular, lung capacity, recovery process, athlete, physiological state, running, meter.

Kirish

Bugungi kunda bolalar sportini rivojlantirish, ayniqsa yengil atletika kabi ommaviy sport turlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. 10–12 yosh davri bolalarning organizmi faol o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lib, bu davrda jismoniy sifatlarni, jumladan, chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay sharoit mavjud. Ayniqsa, maxsus chidamlilik – ya'ni ma'lum sport turiga xos yuklamalarni uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyati – yengil atletikachilar uchun asosiy omillardan biridir.

Maxsus chidamlilik tushunchasi va uning ahamiyati

Chidamlilik – bu organizmning uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatidir. Maxsus chidamlilik esa muayyan sport turiga xos harakatlarni samarali bajarishda namoyon bo'ladi. Masalan, o'rta masofaga yuguruvchilar uchun bu – barqaror tezlikni saqlab qolish, sprinterlar uchun esa – yuqori tezlikni qisqa vaqt



ichida maksimal darajada ushlab turishdir.

10–12 yoshli bolalarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish quyidagi sabablarga ko‘ra muhimdir:

- organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi;
- yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi;
- sport natijalarini yaxshilash uchun poydevor yaratadi;
- kelajakda yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlari:

10–12 yoshdagi bolalarda quyidagi xususiyatlar kuzatiladi:

- yurak va o‘pka hajmi hali to‘liq rivojlanmagan;
- tez charchashga moyillik mavjud;
- asab tizimi yuqori darajada qo‘zg‘aluvchan;
- tiklanish jarayonlari nisbatan tez kechadi.

Shu sababli mashg‘ulotlarni tashkil etishda yuklamani to‘g‘ri me‘yorlash, ortiqcha zo‘riqishdan saqlanish va o‘yin elementlaridan foydalanish muhimdir.

Maxsus chidamlilikni oshirishning asosiy usullari

1. Takroriy mashqlar usuli

Bu usulda sportchi ma‘lum masofani bir necha marotaba yuguradi va har bir takrorlash orasida dam oladi. Masalan:

- 200–400 metr masofani 3–5 marta yugurish;
- har bir yugurishdan so‘ng 2–3 daqiqa dam olish.

Ushbu usul yurak-qon tomir tizimini rivojlantiradi va tezlikni saqlash qobiliyatini oshiradi.

2. Interval usuli

Interval mashg‘ulotlar qisqa vaqtli yuklama va qisqa dam olish oralig‘idan iborat bo‘ladi. Masalan:

- 100 metrni tez yugurish (70–80% kuch bilan);
- 1 daqiqa yengil yugurish yoki yurish;
- 5–8 marotaba takrorlash.

Bu usul kisloroddan foydalanish samaradorligini oshiradi va organizmni tez tiklanishga o‘rgatadi.

3. O‘yin usuli

10–12 yoshli bolalar uchun eng samarali usullardan biri bu – o‘yin orqali mashq qilishdir. Masalan:

- estafeta yugurishlari;
- quvlashmchoq elementlari bilan mashqlar;



- jamoaviy yugurish o‘yinlari.

O‘yin usuli bolalarda qiziqishni oshiradi va charchoqni kamroq sezdiradi.

4. Uzluksiz (doimiy) yugurish usuli

Bu usulda sportchi past yoki o‘rtacha tezlikda uzoq vaqt yuguradi. Masalan:

- 10–15 daqiqa davomida sekin yugurish;
- yurish bilan aralashtirib yugurish.

Bu usul umumiy chidamlilikni oshirish orqali maxsus chidamlilikka asos yaratadi.

5. Aralash usul

Mashg‘ulotlarda turli usullarni birlashtirish ham samarali hisoblanadi. Masalan:

- 5 daqiqa yengil yugurish;
- 3 marotaba 200 metr tez yugurish;
- o‘yin elementi bilan yakunlash.

Bu usul mashg‘ulotni xilma-xil qiladi va barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish tamoyillari

Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:

- Bosqichma-bosqichlik – yuklama asta-sekin oshirilishi kerak;
- Muntazamlik – haftasiga kamida 3–4 marta mashg‘ulot o‘tkazish;
- Individuallik – har bir bolaning jismoniy holatini hisobga olish;
- Xavfsizlik – ortiqcha yuklama va jarohatlardan saqlanish;
- Qiziqarli muhit yaratish – bolalarda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish.

Amaliy tavsiyalar

- Mashg‘ulot davomiyligi 45–60 daqiqadan oshmasligi kerak;
- Har bir mashg‘ulotdan oldin qizish mashqlari bajarilishi zarur;
- Mashg‘ulotdan so‘ng tiklanish mashqlari (cho‘zilish, nafas mashqlari) bajarilishi kerak;

Suv ichish rejimiga e‘tibor qaratish lozim;

- Murabbiy doimiy nazorat olib borishi zarur.

Xulosa

10–12 yoshli yengil atletikachilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish murakkab, ammo muhim jarayondir. Bu jarayon to‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulotlar, yoshga mos yuklamalar va zamonaviy usullar orqali samarali amalga oshiriladi. Takroriy, interval, o‘yin va uzluksiz mashg‘ulot usullarini uyg‘unlashtirish orqali bolalarda nafaqat chidamlilik, balki sportga bo‘lgan qiziqish ham ortadi.

Kelajakda yuqori natijalarga erishish uchun aynan shu yosh davrida to‘g‘ri poydevor yaratish hal qiluvchi ahamiyatga ega.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Normurodov A.N. Yengil atletika Toshkent: 2002 yil
2. Niyozov I Yengil atletika O'zDav JTI, 2005 yil
3. I.Niyozov Yengil atletika Qo'qon 2005
4. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. 0 'quv qo'llanma. —T-2008