

## YENGIL ATLETIKACHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA SOVUQ IQLIM SHAROITINI O‘RNI VA AHAMIYATI

**Mirzayev Karim Mamarasul o‘g‘li**

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti o‘qituvchisi

**Ubaydullayeva Nozima Abdusharif qizi**

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi

### ANNOTATSIYA

*Ushbu maqolada yengil atletikachilarda kuch sifatini rivojlantirishda sovuq iqlim sharoitini o‘rni, sportchilarning kuch sifati va sovuq iqlim sharoitidagi ish faoliyatini yaxshilash yoki mashg‘ulotlar vaqtida jarohatni kamaytirishga qaratilgan takliflar bo‘yicha ma‘lumotlar berib o‘tilgan.*

**Kalit so‘zlar:** qish fasli eng zo‘r vaqt, jahon chempioni, mashg‘ulotning shiddati, klassik yondashuv, sonning harakatchanligini rivojlantirish.

### АННОТАЦИЯ

*В данной статье представлена информация о роли холодных климатических условий в развитии силовых качеств в легкой атлетике, силовых и холодных климатических условиях - тренировках, направленных на повышение работоспособности или снижение травматизма.*

**Ключевые слова:** зима – лучшее время, чемпион мира, интенсивность тренировок, классический подход, развитие подвижности бедер.

### ANNOTATION

*This article provides information about the role of cold climatic conditions in the development of strength qualities in athletics, strength and cold climatic conditions - training aimed at increasing performance or reducing injuries.*

**Key words:** winter is the best time, world champion, training intensity, classic approach, development of hip mobility.

**Mavzuning dolzarbligi va uning o‘rganilganligi.** Hozirgi kunda sportchilarda jismoniy sifatni rivojlantirish masalalariga kata e‘tibor qatilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy sifatlarni qaysi davrda ya‘ni qaysi shroitda iqlim sharoitidan kelib chiqib rivojlantirish murabbiylar va soha mutaxassislari oldidagi dolzarb masalalardan biridir.

Taniqli yengil atletika murabbiyi Endi Kay kuch sifatini rivojlantirish uchun qish fasli eng zo'ra vaqt ekanligi haqida ko'plab ma'lumotlar taqdim etgan. Ushbu davr ko'plab yengil atletikachilar uchun yilning hal qiluvchi davri hisoblanadi. U shunday deydi: Yoz faslidagi mashg'ulotlar tezda uzoq xotiraga aylanar ekan, kelgusi yozda bizni nima kutayotgani uchun hozirdanoq sportchilarda muhim poydevor (baza) qo'ymoq zarur. Mashg'ulotning shiddati biroz pastroq bo'lganda, keyinchalik yuqori shiddatli bo'lgan qo'shimcha elementlar ustida ishlash imkoniyati mavjud. Bu yerda musobaqaning qizg'inligidan uzoqda bo'lgan ba'zi kechikkan fikrlar oldinga o'tishga yordam beradi.

Endi Kay, Pure Performance kroskovkalari asoschisi, 2016-yildan beri Jeyk Uaytman bilan ishlagan va britaniyaliklarga 1500 metr ga jahon chempioni oltin medalini qo'lga kiritishda yordam bergan jamoaning bir qismi bo'lgan asosiy kuchli murabbiy hisoblanadi. Har bir mavsumning boshida Kay o'zi ishlaydigan sportchilarning biomexanik zaif tomonlarini aniqlash uchun ularning profilini yaratadi. Ular ustida ishlash nafaqat birinchi ishga aylanadi, balki u tuzadigan stadiondan tashqari mashg'ulotlar rejasining maqsadi va vazifasini ham ta'minlaydi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Kuch siafti va sovuq iqlim sharoiti - bu ish faoliyatini yaxshilash yoki jarohatni kamaytirishga qaratilgan ish uchun ishlatiladigan atama hisoblanadi. Murabbiyning vazifasi sportchiga imkon qadar ko'proq vaqt va imkoniyat berish, uni yo'lga qo'yishdan iborat bo'ladi. Ammo, agar sportchilar jarohat olgan bo'lsa yoki ularda, masalan, tejamkorroq yugurish yo'lakchasi bo'lsa, ular samaraliroq yoki chidamliroq bo'lishlari mumkin. Kuch va sovuq iqlim sharoiti asosan bir-birini to'ldiruvchi omillardir, lekin siz qanchalik kuchli bo'lsangiz, ular shunchalik as qotadi. Kuch sifatini chinakam yaxshilashning yagona yo'li plyometrik yoki og'ir izometriyadir. Shikastlanishning oldini olish nuqtai nazaridan, tendonlar stressga ayniqsa yaxshi javob beradi. Bu uzoq, eksantrik yoki izometrik yuklama va yugurishning aksidir. Agar siz tezda tuzalib, sog'lom bo'lishni istasangiz, buni qilishning yagona yo'llaridan biridir. Agar siz tabiatan unchalik yaxshi sport formasida bo'lmasangiz va jarohat olmasangiz, unda bir nuqtada yaxshilanish yoki stadionga qaytish uchun qandaydir kuch va fitnessdan foydalanish kerak bo'ladi.

Biz sport zalida ko'p vaqtimizni izometrik ushlagichlar bilan o'tkazamiz - bu oyoq presslari yoki og'ir cho'zilgan mushaklar bo'lishi mumkin, lekin bir xilda, bu shunchaki shtangalar yoki shunchaki og'irlashtirilgan jismlardan foydalanish va kuchlanishni yaratish uchun foydalanish bo'lishi mumkin. Bizning ishimizning katta qismi mashg'ulotlarda sakrash, qo'nish va reaktivlik kabi plyometrikani ham o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, og'irlik bilan bog'liq bo'lgan ko'plab vositalar mavjud. Klassik yondashuv - bu sport zaliga yugurish yo'lakchasi yoki eski maktab mentaliteti kabi munosabatda bo'lish, bu yerda yagona maqsad charchashdir. Agar yagona maqsad fitness va mashg'ulotlardan olinadigan charchoq bo'lsa, demak, agar yugurishdan

bunga erishmasangiz, noto'g'ri mashg'ulot qilyapsiz, chunki yugurish sizni ko'proq yugurish bazasi rivojlanishiga tayyorlab boradi. Ba'zi odamlar uchun bu yondashuv yordam beradi, lekin siz yetarlicha yaxshi yuguruvchi bo'lsangiz, bu sizga kerak bo'lgan narsa emas. Bundan tashqari, siz uchun ishlamaydigan yoki endigina internetdan olgan mashg'ulotlarni tanlashdir. O'zingizga foyda keltiradigan narsani tanlamagan bo'lsangiz, bu shunchaki vaqtni behuda sarflashdir. Biror mashg'ulot qilish uchun yaxshi sababga ega bo'ling va bu faqat sportdan hamda o'zingizning o'tmishdagi muammolaringiz va jarohatlaringizdan orqaga qaytganingiz uchun ekanligini bilib olishingizga yordam beradi.

Biz bilan ishlayotgan barcha sportchilar uchun biz har mavsum boshida ularning zaif tomonlarini ko'rish uchun juda keng profil qilamiz. Kichik jarohatdan boshlab kuch va umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratamiz. Bu, albatta, sizning organizmingizni mustahkamlashga yordam beradi. Buni haddan tashqari oshirib yuborish juda qiyin va ular yugurish paytida o'zingizni qanday his qilayotganingizni sezilarli darajada farq qiladi. Bundan tashqari, plyometrikaga qarashingiz va mashg'ulotlarda foydalanishingiz mumkin. Yugurishdan atigi 10 daqiqa oldin siz bir nechta izometrik ushlab turish, bir nechta oson sakrash, sonning harakatchanligini rivojlantirish uchun bir oz mashqlar qilishingiz mumkin. Agar buni har bir yugurishdan oldin qilsangiz va haftada besh marta yugursangiz, bu juda katta hajm hisoblanadi. Biz har doim sportchilar yugurish mavsumi kabi munosabatda bo'lishini, shuning uchun qishni birinchi kunidanoq boshlashini - katta hajm, ko'p kuch sarflashi, og'irlikni ko'tarib, og'ir yuklamaga o'tishdan oldin o'z tayyorgarligini aniqlashini tushintirib o'tamiz. Yugurish kabi, progressiv ortiqcha yuklama shiddatilikning asta-sekin o'sishiga asoslanadi.

Agar siz unga boshida qo'nish va sakrash nuqtai nazaridan unchalik faol emasligini sezasiz. Har qanday sakrashda stadionda ko'p vaqt sarflasangiz, bu sizning kuchingizni tez rivojlantira olmasligingizni ko'rsatadi. Yuqori tezlikda oyog'ingiz 0,1 soniyadan kamroq vaqt davomida yo'lda bo'ladi, shuning uchun kuch ishlatish uchun ko'p vaqtingiz bo'lmaydi. Agar siz va men bir xil tezlikda yugursak va siz qisqaroq vaqt ichida ko'proq kuch ishlata olsangiz, men maksimal tezligimga tezroq erishaman va siz meni bosib o'ta olasiz. Kimningdir juda kuchli bo'lishidan ko'p tashvishlanmayman, chunki yugurishda kuchingizni ko'rsatishga vaqtingiz yo'q – sizda haddan tashqari tezlik va kuch ko'rsatishga vaqtingiz bor. U ishlab chiqarishi mumkin bo'lgan quvvat miqdori va u sakrashi mumkin bo'lgan balandlik ajoyibdir.

**Xulosa.** Biz O'zbekiston yengil atletika fedratsiyasi bilan uning maksimal quvvat ishlab chiqarishi bo'yicha bir qancha sinovlarni o'tkazdik va hatto og'irlikni ko'tarish bilan ham u ikkala oyog'ida ham o'z vaznidan to'rt baravar ko'payishi aniqlandi. Bu ular belgilagan mezondan ikki baravar ko'p. Endi u o'ta kuchli, o'ta

kuchli va bu har doim maqsad bo'lgan, chunki siz qanchalik chaqqon bo'lsangiz, qanchalik chidamli bo'lsangiz, har bir qadamga shunchalik kam energiya sarflashingiz kerak bo'ladi va shuning uchun siz kamroq kislorod ishlatasiz va tezroq harakat qilishingiz mumkin.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi —Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-3031-sonli qarori.
3. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent,2005.
4. Qudratov R.Q. Yengil atletika. –Toshkent, 2010.
5. Normurodov A.N. Yengil atletika. –Toshkent, 2010.
6. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. Sport pedagogik maxoratini oshirish. –Toshkent, 2017.
7. Utayev Z.M. Bolalar o'smirlar sport maktablarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish. Monografiya. Samarqand 2019.
8. Utayev Z.M., Nazarov N.B. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiylati Uslubiy qo'llanma. Samarqand 2020.