

**YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING
O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

Sh.M.Robilova

*Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi
sharofatrobilova486@gmail.com*

X.Raxmatova

Jismoniy madaniyat fakulteti bakalavri

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yengil atletikachi qizlarning o'ziga hos jismoniy tayyorgarligi va ularning jismoniy mashqlar bilan mashqlanishi natijasida hosil bo'ladigan turli xil ko'nikma va malakalar haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *sakrash, jismoniy mashqlar, shug'ullanish jarayoni, sport, sog'lom turmush tazi, ommaviy sport, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar.*

Аннотация: *В данной статье говорится о специфике физической подготовленности спортсменок и различных навыках и умениях, которые формируются в результате их тренировок физическими упражнениями.*

Ключевые слова: *прыжки, физические упражнения, тренировочный процесс, спорт, здоровый образ жизни, массовый спорт, физическая подготовка, физические качества.*

Annotation: *This article talks about the specifics of the physical fitness of female athletes and the various skills and abilities that are formed as a result of their physical training.*

Key words: *jumping, physical exercise, exercise process, sports, healthy lifestyle, mass sports, physical training, physical qualities.*

Hozirgi kunda mamlakatimiz jismoniy madaniyati va sportining darajasi jamiyati a'zolarini jisman barkamol individni, har tomonlama jismoniy rivojlangan shaxsga aylantirib tarbiyalashni nafaqat jismoniy tarbiya hatto ommaviy sport orqali ham tarbiyalash STT jismoniy madaniyati mashg'ulotlarisiz, ommaviy, uning uchun esa yetarli shart sharoit borligini isbotlab bo'ldi..

Jismoniy mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish orqali organizmning tashqi muhitni zararli oqibatlariga qarshi moslashuvi muvofaqqiyat bilan yo'lga qo'yiladi. Ruxiy noxushliklarning oldi olinadi. Optimistik kayfiyat, bardamlik, atrof-muhitga nisbatan ijobiy munosabat, Vatani, ona yurtiga muhabbati ortadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda yengil atletikachining har tomonlama rivojlanishi, ya'ni harakatlanish apparatini rivojlantirish, organizm va tizimlarni mustahkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish, qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatish nazarda tutiladi.

Bunga erishish uchun turli xil harakat faoliyatida qatnashuvchi organizm organlari va tizimlari hamda tana qismlariga jismoniy mashqlar yordamida muntazam ta'sir etib turish zarur. Buning uchun esa yuqorida aytib o'tilgan 3 guruh mashqlardan, ayniqsa, turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik yengil atletikaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining hamma funksional imkoniyatlarini, barcha organlar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan. Buning uchun, tabiiyki, tanlab olingan yengil atletika sport turining mashqlari va maxsus mashqlardan foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ko'pgina umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik uchun esa aniq maqsadga yo'naltirilgan mashqlardan foydalaniladi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikda ham jismoniy rivojlanish, tana tuzilishi, qomatdagi ayrim kamchiliklarni yo'qotish uchun aniq yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik xususiyatlarini rivojlantiruvchi mashqlar asosiy rol o'ynaydi. Aynan shu jismoniy sifatlarda yengil atletikachining butun organizmidagi organlar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning harakat qilish imkoniyati aks etadi.

Yengil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

- 1) vertikal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash);
- 2) gorizontal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

- 1) sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;
- 2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi.

UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho'pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega. Yengil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, Ya'ni bu yerda ham tsiklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud. Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajratish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshlanishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;
- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;
- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qo'nish joyiga tegish paytigacha;

- yerga tushish – yerga tushish joyiga tegish paytidan boshlab to tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish. To'rt xil sakrash turlari (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langarcho'pga tayanib sakrash) yugurib kelishda o'ziga xos xususiyatlarga ega, lekin ma'lum bir umumiy tomonlari ham bor. Yugurib kelishning asosiy vazifasi – sakrovchi tanasiga sakrashga mos bo'lgan optimal yugurib kelish tezligini berish hamda depsinish fazasi uchun optimal sharoitlarni yaratish. Yugurib kelish depsinishga tayyorlanish boshlanishidan oldin tsiklik harakat tuzilishiga ega.

Unda yugurish harakatlari yugurib kelishdagi harakatlardan bir oz farq qiladi. Yugurib kelish maromi doimiy bo'lishi kerak, ya'ni uni urinishdan urinishga o'zgartirib turish kerak emas. Odatda yugurib kelish sportchida ayni paytda kuzatiladigan uning jismoniy imkoniyatlariga mos keladi. Tabiiyki, jismoniy funksiyalar yaxshilanishi bilan yugurib kelish o'zgaradi, tezlik, qadamlar soni oshadi (ma'lum chegaragacha), lekin yugurish maromi o'zgaraydi. Bu o'zgarishlar sakrovchining ikkita asosiy jismoniy sifatlariga bog'liq, ularni parallel tarzda rivojlantirish zarur. Bu tezkorlik va kuchdir. Yugurib kelishning boshlanishi odatiy, har doim bir xil bo'lishi kerak. Sakrovchi yugurib kelishni, go'yoki start olgandek, turgan joyidan yoki yugurib kelish boshlanishining nazorat belgisigacha kelish bilan boshlashi mumkin. Yugurib kelishda sakrovchining vazifasi nafaqat optimal tezlikka erishish, balki depsinadigan oyoqni itarilish joyiga aniq qo'ya bilish lozim, shuning uchun yugurib kelish, uning maromi va hamma harakatlar doimiy bo'lishi kerak.

Yugurib kelishning ikkita variantini ajratish mumkin:

- 1) bir xil tezlanish bilan yugurib kelish;
- 2) tezlikni saqlab turishi bilan yugurib kelish.

Bir xil tezlanish bilan yugurib kelishda sakrovchi asta-sekin tezlik ola boshlaydi, uni yugurib kelishning oxirgi qadamlarida optimal darajagacha yetkazadi. Tezlikni saqlab turish bilan yugurib kelishda sakrovchi deyarli darrov, birinchi qadamlardan oq optimal tezlikni oladi, uni butun yugurib kelish davomida saqlab turadi, oxirida so'nggi qadamlarda uni biroz oshiradi. U yoki bu yugurib kelish variantining qo'llanilishi sakrovchining individual xususiyatlariga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Robilova, M. S. (2022). OILA-MAKTAB HAMKORLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY QILISH MUOMMOLARI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 10(12), 183-188.

2. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 12, 32-37.

3. Yuldashov, I. A., & Robilova, S. M. (2022). Problems of physical development of preschool children and junior school children. *Asian Journal Of Multidimensional Research*, 11(9), 125-130.
4. Robilova, M. S. (2022). OILA-MAKTAB HAMKORLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA OID YANGI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY QILISH MUOMMOLARI. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 10(12), 183-188.
5. Sharofatkhon, R. (2022). The Role of Parents and Its Significance in Forming a Healthy Lifestyle in the Family. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 14, 63-68.
6. Robilova, S. M. (2023). CHARACTERISTICS OF PRACTICAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGE STUDENTS IN FAMILY-SCHOOL PARTNERSHIP. *Conferencea*, 60-65.
7. Sharofat, R., & Nigora, A. (2023). THE ROLE OF GYMNASTICS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 12, 32-37.
8. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.
9. Robilova, S. M. (2023). O 'SMIR YOSHDAGI O 'QUVCHILARNING JISMONIY MADANIYAT, JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY RIVOJLANISH ASOSLARINING AHAMIYATI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(29), 764-768.
10. Mamajonovna, R. S. (2023). FEATURES OF PRACTICAL PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENT STUDENTS. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 2371-2375.