

UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLILIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI

Farrux Muxiddinovich Karimov

O'zDJTSU Katta o'qituvchisi

ANNOTASIYA

Ushbu maqola uzunlikka sakrashga ixtisoslashgan uzunlikka sakrovchilar tayyorgarligida chidamlilik sifatini nazorat olib borish uchun eng samarali va axborotli test va mezonlarni aniqlashga bag'ishlangan. tadqiqotda uzunlikka sakrovchi uzunlikka sakrovchilar chidamliligini aniqlash uchun samarali uslubiyatlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash, chidamlilik, testlar, uzunlikka sakrovchilar tayyorgarligi.

ABSTRACT

This article is devoted to determining the most effective and informative tests and criteria for quality control of endurance in the training of long jumpers. The study presents effective methods for determining the endurance of long jumpers.

Keywords: long jump, endurance, tests, training of long jumpers.

KIRISH

Chidamlilik muammolarini ilmiy ishlanmalarida sezilarli qo'zg'alishlar sodir bo'layotganligiga qaramay, hozirgi kunda uzunlikka sakrovchilar ustidan pedagogik va tibbiy-biologik nazorat o'rnatish amaliyotida ushbu jismoniy sifatni rivojlanish darajasini nazorati uchun ancha axborotli mezonlar va tashhis uslublarini tanlovida yagona uslubiy ko'rsatma mavjud emas. Qo'llanilayotgan pedagogik va tibbiyshifokorlik nazorat uslublarining ko'pchiligi chidamlilikni rivojlantirish va uni foydalanilayotgan mashg'ulot vositalari va uslublari ta'sirida o'zgarishi to'g'risida aniq miqdoriy axborot olish imkoniyatini ta'minlay olmaydi.

Chidamlilikning rivojlanish darajasini aniqlashda aniq va to'g'ri ishlab chiqilgan natijalariga erishish uchun uzunlikka sakrashchilar mashg'ulotlarida tadqiqotlar o'tkazishda yuklama parametrlarini qat'iy belgilangan qiymatlaridan foydalanish zarur. Amaliyotda qo'llaniladigan testlash tadbirlari standart mashg'ulotlar jarayonida uzunlikka sakrovchilarning bioenergetik imkoniyatlarining tanlangan bahosini ta'minlashi va ushbu imkoniyatlarni alohida sport turlari bo'yicha musobaqalarning maxsus sharoitlarida amalda qo'llanilish darajsini miqdoriy baholay olishi kerak. Buning uchun chidamlilikni baholash uchun to'g'ri testlarni aniqlash va ancha

axborotli ko'rsatkichlarni belgilash hamda kuchi, sig'imi, aerob va anaerob metabolik jarayonlarning samaradorlik mezonlari bo'yicha chidamlilikni alohida tarkibiy qismlarini aniq baholashni ta'minlab bera olishi mumkin bo'lgan testlash tadbirlari nazoratini loyihalashga nisbatan asosiy yondoshuvni aniqlab olish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning maqsadi uzunlikka sakrovchilar chidamliligini baholash va nazorati uchun test va yuklamalarning ilmiy asoslangan talablarni belgilash.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan parametrlarning har birini miqdoriy baholash uchun muayyan testlash shartlariga rioya qilish lozim. Uzunlikka sakrovchilar chidamliligini kompleks baholashga mo'ljallangan test dasturlari qo'llaniladigan test mashqlarining tavsifi va bioenergiya imkoniyatlari yoki tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa sharoitlarida ularni uzunlikka sakrovchilar tomonidan amalga oshirilish darajasini o'rnatish maqsadiga ega ekanligidan kelib chiqib, ularni bajarilish shartlari bo'yicha farqlanadi. Bioenergetik imkoniyatlarning (anaerob va aerob imkoniyatlar) rivojlanish darajasini aniqlash uchun organizmning testlanayotgan vazifasi yoki xususiyatini maksimal darajada yuklantirishga imkon beruvchi ma'lum turdagi mashqlardan foydalanishni talab qiladi. Ushbu mashqlar barcha uzunlikka sakrovchilar uchun bir hil bo'lishi va testlanuvchi vazifa yoki sifatni to'liq ochib berilishini ta'minlashi kerak.

Uzunlikka sakrovchilar uchun maxsus mashqlarining bajarilish texnikasi, musobaqa bellashuvlarini olib borish taktikasi va sportchining psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'lgan sport mahsuldorligini baholash uchun mo'ljallangan testlar, qoida bo'yicha, ushbu sport turining aniq sharoitlarida imkoniyatlarni amalda qo'llanilish darajasini aniqlab beradi.

Aerob va anaerob ishchanlik qobiliyatlarini baholash tizimini birlashtirishga bo'lgan ko'p sonli urinishlarga qaramay, hozirgi kunda uzunlikka sakrovchilarning asosiy aerob va anaerob chidamlilik parametrlarini baholashga yo'naltirilgan standart laboratoriya tadbirlari ishlab chiqilmagan va ko'p sonli mustaxassislar tomonidan qabul qilinmagan.

Chidamlilikni baholash bo'yicha mavjud bo'lgan turli hil tavsiyalar e'tibordan chetda qolishi, ko'pincha taklif qilinayotgan sinovlar, testlar nazariyasiga muvofiq qat'iy ilmiy tekshiruvlardan (ishochlilik, amal qilish muddati, ob'yektivligi va boshqalar tekshiruvi) o'tkazilmasligi bilan bog'liq.

Uzunlikka sakrovchilarda erishilgan jismoniy tayyorgarlik darajasi ustidan uzluksiz nazorat o'tkazish uchun ma'lum fiziologik mezonlarga javob bera oladigan testlar majmuasini tanlab olish va sinovdan o'tkazish zarur. Bundan tashqari, taklif qilinayotgan testlash tadbirlari ham ishonchliligi va amal qilish muddatiga ko'ra, ham taqdimotliligiga ko'ra asoslangan bo'lishi kerak, chunki ushbu testlar o'rganilayotgan

sifatni ochib berishi va ularni amaliy sharoitlarda qo'llash imkoniyatlari mavjudligini bilish lozim. Uzunlikka sakrovchilarning ma'lum guruhi uchun laboratoriya testlarini yuqori ishonchliligi va takroran ishlab chiqariluvchanligi bitta sessiyadan ortiq o'tkazilgan sinovlarda o'rnatilishi, ularni amaliyotda keng qo'llash uchun tavsiya qilishga imkon beradi. Natijalarni yuqori ishlab chiqaruvchanligi tanlangan fiziologik vazifalar yoki ishchanlik qobiliyatlariniga nisbatan uning kuchli axborotliligini aniqlab beradi.

Uzunlikka sakrovchilar ustidan pedagogik nazorat o'rnatish amaliyotida, muvofiq testlardan foydalanish va ergometrik va metabolik o'lchamlarni o'tkazish yo'li bilan chiqarilgan ancha axborotli mezonlarni ochib berish asosida chidamlilikning rivojlanish darajasini baholash mumkin.

Standart mashg'ulotlar va maxsus testlarda qayd qilinishi mumkin bo'lgan aerob va anaerob ishchanlik ko'rsatkichlari, uzunlikka sakrovchilarning maxsus chidamlilik sifatini rivojlanish darajasini baholovchi eng muhim mezonlar hisoblanadi. Ko'pincha maksimal kislarod iste'moli, anaerob almashinuv ostonasi, maksimal kislarod qarzi va qonda to'plangan sut kislotasini aniqlashdan foydalaniladi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, uzunlikka sakrovchilarni aerob va anaerob chidamlilik ko'rsatkichlarida ko'p yillik maxsus mashg'ulotlar va ularning sport tayyorgarligiga yo'naltirilgan shakllari ta'siri yaqqol namoyon bo'ladi.

Mashg'ulot jarayoni samadorligi ko'p jihatdan tayyorgarlik nazoratini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi ustidan muntazam amalga oshirib boriladigan nazorat qo'llanilayotgan mashg'ulot vosita va uslublari samadorligi to'g'risida muhokama qilishga imkon beradi, tayyorgarlikni kuchli va sust (kuchsiz) tomonlarini ochib berishga yordam beradi, bu o'z navbatida, mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni yengillashtiradi.

Mashg'ulot jarayonida uzunlikka sakrovchilarning chidamlilik ko'rsatkichlari o'zgarishini faqat bajarilgan yuklamalar hajmi va tayyorgarlikni alohida bosqichlarida turli yo'nalishdagi vositalarni taqsimlanishi to'g'risida aniq miqdoriy tasavvurlar asosida kuzatib borish mumkin. Yaqin kunlarga qo'llaniladigan yuklamalar hajmi to'g'risida aniq ma'lumotlarni kamligi ko'pgina sport turlarida zamonaviy uslubiy ko'rsatmalarni rivojlanishiga sezilarli darajada to'sqinlik qilgan. Bunga mashg'ulot yuklamalarini hisobga olish va nazorat qilishning yagona birlashtirilgan tizimi yo'qligi ham katta darajada yordam bergan.

Mashg'ulot testlarini o'tkazishdagi asosiy shartlar, tanlangan test mashqlarini soddaligi va yengilligida, uzunlikka sakrash sport turi talablariga muvofiq standartlashtirilgan bayonnomalar va ma'lum jihozlarni qo'llash bilan tashqi muhitni doimiy sharoitlariga rioya qilishdan iborat.

Asosiy shart sifatida aerob va anaerob chidamlilikni har tomonlama baholash shundan kelib chiqadiki, qo'llaniladigan testlash tadbirlari ushbu sport turi mashg'ulotlarida barcha amalda qo'llaniladigan organizmning aerob va anaerob bioenergetik qobiliyatlarini tanlangan bahosini ta'minlab bera olishi kerak. Organizmning ushbu funksional xususiyatlaridan har biri uchta parametrlar bo'yicha baholanishi kerak: kuchi, sig'imi va samaradorligi.

XULOSA

1. Uzunlikka sakrovchilarda chidamlilikni namoyon bo'lishi juda o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Chidamlilikni ushbu o'ziga hosligi turli kuchlanishli va maksimal davomiylik bilan mashqlarda uzunlikka sakrovchilarning aerob va anaerob qobiliyatlarini namoyon bo'lish tavsifiga asoslangan.

2. Mashg'ulot jarayonida chidamlilik ko'rsatkichlari o'zgarishini muntazam kuzatib borish qo'llanilayotgan mashg'ulot vositalari samaradorligini baholash va shug'ullantirilgan chidamlilik ko'rsatkichining o'sib borishi, turli ta'sirga ega yuklamalarni bajarilgan hajmi bilan qiyoslanadigan maqsadli vazifalarni o'rganib chiqish asosida mashg'ulot tuzilishining optimal variantini aniqlashga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов, Ф. М., Ганибоев, И. Д., Хўжамкелдиев, Ф. С., & Зияев, Ф. Ч. (2021). БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(4), 119-125.

2. Ziyayev, F. C., Xo'jamkeldiyev, G. S., G'aniboyev, I. D., & Karimov, F. M. (2021). O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(4), 78-90

3. Ортиқов, М., Солиев, И. Р., Каримов, Ф. М., Султонов, У. И., & Умматов, Н. Р. (2021). БИАТЛОНЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(4), 156-163.

4. Abdullaev, M. J., Karimov, F. M., & Juraeva, Z. O. (2022). PHYSICAL PREPARATION DYNAMICS OF YOUNG ATHLETES. *Central Asian Research*

Journal For Interdisciplinary Studies, 2(6), 446-458. <https://doi.org/10.24412/2181-2454-2022-6-446-458>

5. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). УРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАКДЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(2), 100-109.

6. G__aniboev, I. D., Ziyayev, F. C., Xujamkeldiyev, G. S., & Karimov, F. M. (2021). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O`RTA T`ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O`RGATISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(3), 348-355

7. Xo`jamkeldiyev, G. S., G`aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., & Karimov, F. M. (2021). KICHIK RAZRYADLI O`RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI. *CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS)*, 1(3), 270-274.