

## UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI TAYYORLASH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

**Mamaraimov Sardor Xolmurod o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Karimov Farrux Muxiddin o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Normuradov Nodirbek Bahrin o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**G'aniboyev Ixtiyor Davlataliyevich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

**Ziyayev Farrux Choriyorovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

### ANNOTATSIYA

Maqolada sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi uchun muhim bo'lgan muammo – sportchilarni yugurib kelib uzunlikka sakrashga tayyorlash samaradorligini oshirish masalasiga bag'ishlangan.

**Kalit so'zlar:** Sakrovchi, o'quv jarayoni, uzunlikka sakrash, samaradorlik.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

### АННОТАЦИЯ

Статья посвящена значимой для теории и методики спортивной тренировки – проблеме повышение эффективности подготовки спортсменов в прыжках в длину с разбега.

**Ключевые слова:** прыгуны, тренировочный процесс, прыжок в длину, эффективность

## IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF LONG JUMPERS' TRAINING

### ABSTRACT

The article is devoted to the problem of increasing the effectiveness of training athletes in the long jump with a run – up which is important for the theory and methodology of sports training.

**Keywords:** jumpers, training process, long jump, effectiveness

Biz ilgari olib borgan adabiy manbalarning tahlili shuni ko'rsatdiki, so'nggi o'n yil ichida yengil atletika sportining rivojlanishi sport natijalarining jadal o'sishi sport mashg'ulotlari metodologiyasining yaxshilanishi bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Ko'pgina mamlakatlarda keng qamrovli o'quv tizimlari, muhim moliyaviy va moddiy-texnik infratuzilma, murabbiylarning kasbiy mahorati, kompleks yondashuv va yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar ishlarining olib borilishi – bularning barchasi sport sohasidagi yuqori natijalar bilan o'zaro bog'liqdir. Yugurib kelib uzunlikka sakrash sport turi qisqa vaqt ichida takrorlanishi kerak bo'lgan vosita va muvofiqlashtirish qobiliyatlari, texnik professionallik, aqliy tayyorgarlikni maksimal darajada namoyish etishni talab qiladigan sport faoliyatining bir turi sifatida nazarda tutadi. O'quv jarayoni samaradorligining bir jihati raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati hisoblanadi. Sportda raqobatning kuchayishi sharoitida inson imkoniyatlari chegaralariga yaqinlashayotgan taniqli sportchilarning mashg'ulot ishlarining miqdoriy xususiyatlari va ularning mahoratini, samaradorligini oshirish sport mashg'ulotlari tizimini ijobiy takomillashtirish masalalarini muhim ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, uzunlikka sakrovchi sportchilar mahoratining o'sishi bilan mablag'lar doirasi sezilarli darajada torayadi va ularning mashg'ulot ta'siri kamayadi, bu esa sport natijalarining yanada oshishiga olib keladi. Sport nazariyasi sohasidagi bir qator tadqiqotchilar sport mashg'ulotlarini qurish jarayonida o'quv jarayonining umumiy tuzilmalarni (sikllar, bosqichlar, fazalar) birlashtirishning nisbatan barqaror tartibini, ularning bir-biri bilan oqilona aloqasini va o'ziga xos ketma-ketligini aks ettiruvchi qat'iy uzluksizlik asosida ta'minlanishini tushuntiradilar.

Shu bilan birga, bu yaxlitlik doimiy ravishda o'zgarib turadigan jarayon bo'lib, individual mutanosib holatlar bilan tavsiflanadi, bunda o'qitish usullari va vositalarining tarkibi mantiqan o'zgaradi: ayniqsa ommalashgan umumiy tayyorgarlik mashqlari yanada soddalashtirilgan bo'lib, tanaga ta'sir turi, tuzilishi va o'ziga xosligi bo'yicha raqobatbardoshlikka yaqinlashadi. Natijada, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida uzunlikka sakrovchilarning o'quv jarayoni ajralmas dinamik tizim sifatida qaraladi, bu yerda sport mahoratini oshirishning barcha davrlarida vosita fazilatlarini rivojlantirish, texnik mahoratni shakllantirish va o'quv jarayonining vositalari, usullari

va qiymatlarini tanlash bo'yicha aniq vazifalar hal qilinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi uzunlikka sakrovchilarni tayyorlashning mashhur kontsepsiyalariga ko'ra, boshqaruv g'oyasi sport professionalligini dasturlashtirilgan takomillashtirish jarayonida ayniqsa batafsil amalga oshiriladi. Shuni ta'kidlash kerakki, olim N. G. Ozolin, sport bilan shug'ullanishda sportchining kelajagini ko'rish uchun ko'p yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish muhimdir. Shu bilan birga, mutaxassislarning ta'kidlashicha, ko'p yillik sport jarayonini batafsil tavsiflash juda qiyin, chunki sportchi deyarli cheksiz o'zgaruvchilarni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, uning hamkasbi professor Yu.V. Verxoshanskiyning fikriga ko'ra, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini asoslash hozirgi vaqtda izchil funktsional rivojlanishni ta'minlashda yanada takomillashtirilmoqda, bu esa o'z navbatida asosan sportchining motor ichki zaxirasining ko'payishi va uning reaksiyaning epchilligi, ma'lum bir vosita muammosini hal qilish uchun ushbu potentsialdan samarali foydalanish deb hisoblaydi.

Sport mahoratini rivojlantirish jarayonining holatlaridan biri sifatida ma'lum bir mashq bilan davom etadigan uzunlikka sakrovchilar tanasini faol takomillashtirish. Dastlab, organizm yangi vosita rejimiga uni tashkil etuvchi tizimlarning butun majmuasi bilan qulay munosabatda bo'ladi va bu, albatta, sport karerasidagi birinchi muvaffaqiyatlar uchun yetarli, ammo bu quyidagilarga imkon beradi. Kelajakda adaptiv siljishlar mashqning motorli o'ziga xosligi va u bilan birga keladigan tashqi ta'sirlarning o'ziga xosligi tufayli aniq tanlangan yo'nalishni to'playdi. Bunday sharoitda tananing ba'zi tizimlari rivojlanishning ta'sirchan ehtimolini keltirib chiqaradi, boshqalari esa kerakli vosita ishini ta'minlashdagi rolga qarab kamroq bo'ladi.

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

1. Солиев, И. Р., Смурыгина, Л. В., Олимов, М. С., Расулова, Т. Р., Иванова-Тюрина, В. В., & Каримов, Ф. М. (2021). ЎРТА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ТЕХНОЛОГИЯСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(2), 100-109.
2. 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.

3. Ziyayev, F. C., & 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.
4. Ортиқов, М., Солиев, И. Р., Каримов, Ф. М., Султонов, У. И., & Умматов, Н. Р. (2021). Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 156-163.
5. Каримов, Ф. М., Ганибоев, И. Д., Хўжамкелдиев, Ф. С., & Зияев, Ф. Ч. (2021). БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧЕНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 119-125.
6. 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.
7. Ch, Z. F. (2022). YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH. PEDAGOGS jurnali, 18(1), 183-185.
8. Ziyayev, F. C., G'aniboyev, I. D., Xo'Jamkeldiyev, G. S., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 280-285.
9. Yusupov, I. A., G'aniboyev, I. D., Ziyayev, F. C., Xo'Jamkeldiyev, G. S., & Karimov, F. M. (2022). O'ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO'YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O'TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O'ZBEKISTON

СЕМПИОНАТИ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 293-300.

10. Ғанибоев, И. Д., Зияев, Ф. Ч., Хўжамкелдиев, Ғ. С., Каримов, Ф. М., & Юсупов, И. А. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИНИ ЎЗИДА МУЖАССАМЛАШТИРГАН ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 286-293.

11. Хо‘jamkeldiyev, G. S., G‘aniboyev, I. D., Ziyaev, F. C., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). АҲОЛИ О‘РТАСИДА ОММАВИЙ YUGURISHNING АҲАМИЯТИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 120-125.

12. **Karimov F. M. i dr. BOSHLANG‘ICH IXTISOSLIK GURUHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARNING DEPSINISH KUCHINI RIVOJLANTIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – S. 119-125**

13. Yusupov, I. A., Ismoilova, D. T., Shirinov, S. B., Mamaraimov, S. X., & Normurodov, N. B.(2021). **О\_ЗБЕКИСТОН YENGIL ATLETIKACHILARINING CHET EL MUSOBAQALARIDA 2018-2021-YILLARDAGI ISHTIROKI TAHLILI. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS), 1(3), 304-312.**