

YOSH YENGIL ATLETIKACHI SPORTCHILARNI UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA SARALASHDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

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

Yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turi bugungi kunda eng ko'p rivojlangan turlaridan biri hisoblanadi. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida juda tezda rivojlanib keldi. Yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi dunyo sport maydonlaridagi raqobatning ahamiyati juda kattadir. Buning natijasida yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasida, taktikasida mashg'ulotlar jarayoni va vositalarida yangi usullari hamda uslublari paydo bo'la boshladi.

Kalit so'zlar: Sakrash, tezkorlik, masofa, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatlanish.

АННОТАЦИЯ

Беговой и прыжковый в длину вид легкой атлетики сегодня считается одним из наиболее развитых. Прыжок развивался очень быстро за свою долгую историю. Рост спортивных результатов в беговых и прыжковых видах легкой атлетики значение соревнований на мировых спортивных аренах очень велико. В результате этого в технике, тактике, тренировочном процессе и средствах бега и прыжков в длину стали появляться новые методы и приемы.

Ключевые слова: Прыжки, ловкость, дистанция, физическое развитие, физическая подготовка, движение.

ABSTRACT

Running and long jump athletics are considered one of the most developed today. The jump has developed very quickly over its long history. The growth of sports results in cross-country and jumping athletics, the importance of competitions in the world sports arenas is very great. As a result, new methods and techniques began to appear in the technique, tactics, training process and means of running and long jumping.

Keywords: Jumping, agility, distance, physical development, physical training, movement.

Bugungi kunda dunyo hamjamiyati ko‘z o‘ngida sport natijalarining kundan kunga o‘shini takidlab o‘tish joiz. O‘zbekiston respublikasi prezidentining 2022-yil 03.11dagi PQ-414-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori dasturi amal bo‘lib xizmat qiladi.

Buning negizida hozirgi kunda sportga berilayotgan e‘tibor juda kattadir. Sport harakatlari har tamonlama nafaqat katta sportni balki ommaviy sportni ham rivojlantirishda, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, aholini salomatligini mustahkamlashda, jismonan sog‘lom va ma‘nan boy yosh avlodni tarbiyalashda yengil atletikaning o‘rni beqiyosdir. Sportchi yosh yengil atletikachilarni jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug‘ullanishlariga erishish bugungi kunning eng dolzarb yechimini kutayotgan masalalaridan hisoblanadi.

Ishning dolzarbligi. Yengil atletika sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchi-yoshlarning tezkor-kuch sifatleri yaxshi rivojlanmaganligi ularning sportdagi natijalariga ta‘sir ko‘rsatmoqda. Tezkor-kuch sifatleri natijalarning asosi bo‘lib hisoblanadi va ularni rivojlantirish orqali yosh yengil atletikachi sportchilar yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

TADQIQOT NATIJALARI VA METODOLOGIYASI

O‘tkazilgan pedagogik tadqiqotning natijalari shuni ko‘rsatadiki, nazorat va tajriba guruhlarida tezkor-kuch sifati tadqiqot boshlanishidan avval deyarli bir-biridan farq qilmagandi.

Demak, bunday vaziyat nazorat va tajriba guruhlariga tanlab olingan yengil atletikaning sakrash turi bilan shug‘ullanuvchilar jismoniy tayyorgarligi bir xil ekanligidan darak beradi. Bu esa pedagogik tadqiqot o‘tkazish jarayonining muhim tamoyillaridan biri hisoblanadi.

Jadvalda qayd etilgan ko'rsatkichlardan shularni kuzatish mumkinki, tadqiqotdan oldin tajriba va nazorat guruhidagi sportchi yoshlarning tezkor-kuch sifatlari deyarli bir xil ekanligi ko'zga tashlanadi. Masalan, tajriba guruhida 30 m. ga yugurishda o'rtacha ko'rsatgich 5,7 soniyaga teng bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatgich 5,8 soniyaga teng bo'ldi. Tajriba guruhida 60 m. ga yugurishda o'rtacha ko'rsatgich 9,86 soniyani tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatgich 9,87 soniya ko'rsatkichini ko'rsatdi. Joydan turib uzunlikka sakrashda: tajriba guruhida o'rtacha 199 sm ni ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhida esa o'rtacha 197 sm ni tashkil etdi. Uch xatlab sakrashda tajriba guruhida 5,45 sm, nazorat guruhida esa 5,44 sm. To'liq yugurib kelishdan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida o'rtacha 3,61 sm ni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhida esa o'rtacha 3,60 sm ni ko'rsatgichni ko'rsatdi.

Demak, bu natijalar bizga tajriba va nazorat guruxidagi sportchi yoshlarning jismoniy ko'rsatkichlari deyarli bir hil ekanini ko'rsatadi.

1-jadval

Tajriba (tadqiqot) guruhi uzunlikka sakrovchi yosh yengil atletikachi sportchi yoshlarning tadqiqotdan oldin tezkor-kuch sifatlari ko'rsatkichlari (n =10)

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (sek.)	60 m yugurish (sek.)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Uz.sak. (to'liq masofa m.sm)
1	O. Z	2009	5,4	9,9	204	5,60	3,75
2	B. A	2009	5,7	10,05	190	5,30	3,42
3	M. I	2010	5,5	9,7	200	5,45	3,50
4	J. E	2010	5,6	9,8	194	5,15	3,23
5	R. X	2009	5,8	10,10	207	5,85	3,77
6	R. B	2009	5,9	10,05	195	5,40	3,64
7	Y. L	2009	5,7	9,8	205	5,85	3,83
8	B.A	2010	5,6	9,7	210	5,75	3,91
9	E. Z	2010	5,8	9,9	190	5,61	3,60
10	O'. M	2010	5,8	9,7	180	4,94	3,44
O'rtacha			5,7	9,86	199	5,45	3,61

2-jadval

Tajriba (tadqiqot) guruhi uzunlikka sakrovchi yosh yengil atletikachi sportchi yoshlarning tadqiqotdan keyin tezkor-kuch sifatleri ko'rsatkichlari (n=10)

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (sek.)	60 m yugurish (sek.)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Uz.sak. (to'liq masofa m.sm)
1	O. Z	2009	5,1	9,1	206	5,70	3,85
2	B. A	2009	5,3	10,0	195	5,40	3,50
3	M. I	2010	5,2	9,2	205	5,50	3,60
4	J. E	2010	5,1	9,4	195	5,20	3,41
5	R. X	2009	5,4	10,0	210	5,88	3,82
6	R. B	2009	5,3	9,6	200	5,46	3,81
7	Y. L	2009	5,2	9,3	210	5,90	3,90
8	B.A	2010	5,0	9,0	210	5,85	3,90
9	E. Z	2010	5,3	9,1	197	5,75	3,80
10	O'. M	2010	5,1	9,2	193	4,98	3,60
O'rtacha			5,4	9,80	201	5,53	3,67

Olib borilgan tadqiqotning shiddati va yuklamalari o'rganib chiqib tajriba guruhiga shunday vositalarni taklif qildik:

Sakrashlar (yo'lakcha bo'ylab, tepalikka, pastlikka, g'ovlardan, qumga, og'irlashtirilgan uskunalar bilan va boshqa) bir va juft oyoqlarda;

1. Shtangada bilan bajariladigan mashqlar;

2. Yugurish mashqlari (qisqa masofaga- 10-30-100 m, o'rta masofaga 600-850 m, uzoq masofaga 1500-2000m);

3. Uloqtirish turlari (To'ldirma to'p 2-3 kg, yadro itqitish – 3, 4, 5 kg va hokazo);

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga nazorat hamda tajriba guruhlarida butun o'quvmashg'ulotlar vaqtining 10% ajratildi. Bu mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida o'tkazildi.

Bu asosan sakrash-siltanish xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (buyumlar bilan va buyumlarsiz), yengil atletika mashqlari (yugurish, sakrash, uloqtirish), estafetalar.

Bir vaqtning o'zida tajriba guruhida tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashda "kuchli" mashg'ulot uslubi qo'llanildi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan ushbu uslub mashqlari tajriba guruhi sakrovchilari tomonidan og'ir sinaryadlar hamda sinaryadsiz bajarildi.

Mashg'ulotlar aylanma usullarda tashkil qilindi. Sakrashlar chuqurlikka va ketidan yuqoriga yoki uzunlikka sakrash bilan uyg'unlikda qo'llanildi.

"Kuchli" uslub yordamida mashqlarni 20 minut ichida bajarish paytida yosh uzunlikka sakrovchilar 20-30 marta chuqurlikka sakrab ketganda otilib chiqish mashqini bajardilar.

Pedagogik tajriba davomida hammasi bo'lib 93 ta o'quv-mashg'ulotlardan 41 tasida "kuchli" uslub qo'llanildi. Har bir mashg'ulotlarning davomiyligini 90 minutni tashkil etdi, undan 20 minuti "kuchli" uslub mashqlariga ajratildi.

XULOSA

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil etish natijasida shu narsa aniqlandiki, 14-15 yoshidagi uzunlikka sakrovchi sportchi yoshlarning mashg'ulot mobaynida murabbiy tomonidan beriladigan yuklamalar shiddati va dam olish intervallariga oz e'tibor berishi tezkor-kuch sifatlarini sekin sur'atda o'sishiga olib kelmoqda.

- Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda asosan mashqlarni ratsional rejalashtirgan xolda mashg'ulotlarni o'tkazish maqsadga muvofiq ekanligi ma'lum bo'ldi.

- Harakat imkoniyatlarini tezkor-kuch sifatlarini unumli takomillashtirishda haftasiga 10 soat mobaynida mashg'ulot o'tkazish kerakligi aniqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Солиев, И. Р., Смурьгина, 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. Ортиков, 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., Ғанибоев, И. Д., Хўжамкелдиев, Ф. С., & Зияев, Ф. Ч. (2021). БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(4), 119-125.
6. Ziyayev, F. S., Xo‘jamkeldiyev, G. S., G‘Aniboyev, I. D., & Karimov, F. M. (2021). О ‘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. S., 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. S., Xo‘Jamkeldiyev, G. S., & Karimov, F. M. (2022). О‘ZBEKISTONDA YENGIL ATLETIKA BO‘YICHA YOPIQ INSHOATLARDA O‘TKAZILGAN 2021-2022-YILDAGI O‘ZBEKISTON SHEMPIONATI MUSOBAQALARINING TAHLILI. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(10), 293-300.
10. Ғанибоев, И. Д., Зияев, Ф. Ч., Хўжамкелдиев, Ф. 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. Xo‘jamkeldiyev, G. S., G‘aniboyev, I. D., Ziyayev, F. S., Karimov, F. M., & Yusupov, I. A. (2022). AHOLI O‘RTASIDA OMMAVIY YUGURISHNING AHAMIYATI. 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_ ZBEKISTON YENGIL ATLETIKACHILARINING CHET EL MUSOBAQALARIDA 2018-2021-YILLARDAGI ISHTIROKI TAHLILI. CENTRAL ASIAN RESEARCH JOURNAL FOR INTERDISCIPLINARY STUDIES (CARJIS), 1(3), 304-312.