

UZUNLIKKA SAKROVCHI SPORTCHILARNING MAHSUS SIFATLARINI
RIVOJLANGANLIGI.

Yaqubboyeva Lolajon Qurdosh qizi

Matyoqubov Adham Rasul ogli

UrDU

Anotatsiya. Sakrash - yengil atletikaning eng ko'p rivojlangan turidan biridir. Sakrash o'zining ko'p yillik tarixida juda tezda rivojlanib keldi. Sakrash turlarida sport ko'rsatkichlarining o'sishi jaxon musobaqalardagi konkurensiyalarning axamiyati juda kattadir. Buning natijasida sakrash texnikasida, taktikasida trenirovkasi vositalarida yangi formalar paydo bo'la boshladi.

Kalif so'z. Sakrash, tezkorlik, masofa, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatlanish.

Аннотация. Прыжки – один из самых развитых видов легкой атлетики. Конкур очень быстро развивался за свою многолетнюю историю. Рост спортивных результатов в прыжках очень важен для участия в мировых соревнованиях. В результате стали появляться новые формы прыжковой техники, тактики и средств обучения.

Ключевое слово. Прыжки, ловкость, дистанция, физическое развитие, физическая подготовка, движение.

Annotation. Jumping is one of the most developed types of athletics. Jumping has developed very quickly in its many years of history. The growth of sports performance in jumping is very important for competitions in world competitions. As a result, new forms of jumping techniques, tactics and training tools began to appear.

Keyword. Jumping, agility, distance, physical development, physical training, movement.

KIRISH. Jismoniy tarbiya o'zbekiston Respublikasi xalqlari milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy tarbiya va ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib, o'zbekiston Respublikasining xalqlari o'rtasida do'stlikni mustahkamlash, ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyot ishiga xizmat qiladi. Bu esa korgina talablarni qo'yib bormoqda.

1992- yilning 14- yanvarida o'zbekistonda "Jismoniy tarbiya va sport haqida"gi Qonun (2-marotaba 2000- yilning 26- may) va (yangi tahlili 2015-yil 4-sentabr) qabul qilindi. Buning negizida hozirgi kunda sportga berilayotgan etibor juda kattadir. Sport harakatlari har tamonlama nafaqat katta sportni

balki ommaviy sportni ham rivojlantirildi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustaxkamlash, jismonan sog'lom va ma'nan boy yosh avlodni tarbiyalashda, sportchi yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug'ullanishlariga erishish bugungi kunning yechimini kutayotgan masalalaridan hisoblanadi.

Ishning dolzarbligi. Maktab o'quvchi - yoshlarning tezkor - kuch sifatleri yaxshi rivojlanmaganligi ularning sportdagi natijalariga ta'sir ko'rsatmokda. Tezkor - kuch sifatleri natijalarning asosi bo'lib hisoblanadi va ularni rivojlantirish orqali sportchilar yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

Natija. 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 sakrovchilar 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, tadqiqot guruhidagi sportchi yoshlarning tezkor - kuch sifatleri shu sport turi bilan shug'ulanadigan sportchi yoshlarning bilan deyarli bir xil ekanligi ko'zga tashlanadi. Masalan, agar 30 m ga yugurish tajriba guruhida natijalarimiz bo'yicha 5,7 daqiqa- ga teng bo'lsa, nazorat guruhida 5,7 daqiqa ko'rsatkichini ko'rsatdi. 60 m ga yugurish tajriba guruhida natijalarimiz bo'yicha 9,86 daqiqaga teng bo'lsa, nazorat guruhida 9,87 daqiqa ko'rsatkichini ko'rsatdi. Joydan turib uzunlikka sakrashda: tajriba guruhida 199 m ni, nazorat guruhida 199 m ni tashkil etdi. Uch xatlab sakrash ko'rsatkichi bo'yicha tajriba guruhida 5,48 m, nazorat guruhida 5,47 m. To'liq yugurib kelishdan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida 3,61 m, nazorat guruhida 3,60 m. 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 sportchi yoshlarning tatqiqotdan oldin tezkor - kuch sifatleri ko'rsatkichlari (n =10)

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (sek.)	60 m yugurish (sek.)	Uzunlik ka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Uz.sak. (to'liq masofa m.sm)
1	Otabegov Z	2003	5,4	9,9	204	5,60	3,75
2	Baxtiyorov A	2003	5,7	10,05	190	5,30	3,42
3	Matyoqubov I	2003	5,5	9,7	200	5,45	3,50
4	Jamilov E	2002	5,6	9,8	194	5,15	3,23

5	Rajabboyev X	2003	5,8	10,10	207	5,85	3,77
6	Rajabboyev B	2003	5,9	10,05	195	5,40	3,64
7	Yusufboyeva L	2003	5,6	9,8	205	5,85	3,83
8	Bahodirov A	2002	5,5	9,7	210	5,75	3,91
9	Ergashboyev Z	2002	5,8	9,9	190	5,61	3,60
10	O'ktamov M	2002	5,8	9,7	180	4,94	3,44
O'rtacha			5,6	9,87	197	5,49	3,60

2-jadval

Tajriba (tadqiqot) guruhi uzunlikka sakrovchi sportchi yoshlarning tatqiqotdan keyingi tezkor - kuch sifatleri ko'rsatkichlari (n =10)

№	F.I.SH.	Tug'ilgan yili	30 m yugurish (sek.)	60 m yugurish (sek.)	Uzunlik ka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash (m.sm)	Uz.sak. (to'liq masofa m.sm)
1	Otabegov Z	2003	5,1	9,1	206	5,70	3,85
2	Baxtiyorov A	2003	5,3	10,0	195	5,40	3,50
3	Matyoqubov I	2003	5,2	9,2	205	5,50	3,60
4	Jamilov E	2002	5,1	9,4	197	5,20	3,45
5	Rajabboyev X	2003	5,4	10,0	210	5,88	3,87
6	Rajabboyev B	2003	5,3	9,6	200	5,46	3,86
7	Yusufboyeva L	2003	5,2	9,3	210	5,90	3,90
8	Bahodirov A	2002	5,0	9,0	212	5,85	3,97
9	Ergashboyev Z	2002	5,3	9,1	197	5,75	3,80
10	O'ktamov M	2002	5,1	9,2	195	4,98	3,60
O'rtacha			5,2	9,39	202	5,56	3,74

Biz barcha mashg'ulotlar 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. Yugurishlar (qisqa- 10-30-100 m, o'rta 600-850 m, uzoqroq 1500-2000m);
3. Uloqtirishlar (yadro - 3 kg, og'irlashtirilgan to'p va hokazo);

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga nazorat hamda tajriba guruhlarida butun o'quv-mashg'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.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Xo'jaev F., Usmonjo'jaev T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari.- T.:O'qituvchi, 1996.-184 b.

2. Qudratov R.Q. Sportcha yurish va yugurish texnikasining asoslari. Talabalarning mustaqil ishlari uchun qo'llanma. T., O'zDJTI, 1992. 18 s.

3. Qudratov R.Q. Sakrash texnikasi asoslari. Studentlarning mustaqil ishi uchun problematik ma'ruza. T., O'zDJTI, 1989. 26 b.

4. Xankeldiev Sh.X. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Т.: Медицина, 1996.- 205 с.