

**KO'ZI OJIZ VA XIRA KO'RUVCHI UZUNLIKKA SAKROVCHI
SPORTCHILARNI SAKRASH SIFATLARINI OSHIRISH TAHLILI****B.S.Chevarov¹**¹ ADPI, 2 – bosqich magistranti**MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:**

Received: 06.12.2024

Revised: 07.12.2024

Accepted: 08.12.2024

KALIT SO'ZLAR:

*Ko'zi ojiz va xira
ko'ruvchi sportchilar,
sakrash sifatlari va
sportchilar
tayyorgarligi.*

Ushbu maqolada uzunlikga sakrovchi ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarni tayyorgarligida sakrash sifatlarini oshirish uchun eng samarali va axboratli test mezonlarini aniqlashga bag'ishlangan tadqiqotda sakrash sifatlarini aniqlash uchun samarali usullar keltirilgan.

KIRISH. Hozirgi kunda ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarni uzunlikka sakrash mezonlarini rivojlantirish bo'yicha yagona uslubiy ko'rsatma mavjud emas. Qo'llanilayotgan pedagogik uslubiy amaliyotlarning ko'pchiligi sakrash mezonlarini rivojlantirish imkoniyatini taminlay olmaydi.

Uzunlikka sakrash turida tayyorgarlikning har xil turlari mavjuddir. Barchaga ma'lumki, uzunlikka sakrash turida yugurish tayyorgarligi muxim ahamiyatga egadir. Malakali sakrovchilar nafaqat sakrashda qolaversa qisqa masofalarga yugurishda hali yaxshi sport natijasini ko'rsatish mumkin. Yugurish tayyorgarligining asosiy vazifasi tezkor chidamlilikni rivojlantirish yugurish tezligiga erishish, maksimal yugurish tezligini egallashga qaratiladi.

Yuguishda asosiy vositalar quyidagilardir:

Maxsus mashqlar: bedana qadamlab yugurish, tizzalarni baland-baland ko'tarib yugurish, oyoqdan-oyoqqa sakrab yugurishdir.

Bir maromda tezlanuvchi yugurish, har xil tezlikda yugurish, 5-10 qadam tezlanib 6-8 qadam o'rtacha tezlikdayugurib o'tish mashqi.

Pastki startdan chiqib yugurish,

Start oldidan 40-50m masofalarga yugurish

150-300 m masofalarga almashlab yugurish mashqlari

10x30 m masofaga takroriy yugurish

4x150+100+50 m masofalarga almashlab yugurish mashqlaridan foydalanish.

10x20, 10x30, 10x50, 10x100 m masofaga yugurish.

Dam olish oralig'li yugurish mashqlari 4x200/200 m masofalarga yugurish mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Uzunlikka sakrovchilarni jismoniy rivojlanganlik darajasi bevosita uning jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarligi, funktsional holati va sport natijalari bilan o'zaro uzviy bog'likdir. Sakrash turi sportchidan juda katta asab tuzilishini talab etadi. Uzunlikka sakrashda bo'ying uzunlik xam muxim ahamiyatga egadir.

Uzunlikka sakrashni xar tomonlama rivojlangan bulishi yukori darajada irodaviy fazilatlarini mustaxkamligiga, muskullarni harakatchanligiga, tana skeletining shakllanganligiga, yurak-kon tomir, nafas olish va boshqa sistema va organlar ish kobiliyatlarining a'lo darajada shakllanganligiga sport tayyorgarligida muxim ahamiyatga egadir. Har tomonlama rivojlanish darajasini oshirish tanlab olingan uzunlikka sakrash turida maxsus jismoniy tayyorgarlikka texnik maxoratga erishish asosiy shartidir

Har tomonlama ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi uzunlikka sakrovchilarni organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun, xilma-xil usullarni ko'llashda turli-tuman mashklarni ko'llash talab etiladi. Sport mashg'ulotlarini tashkil etish va shug'ullanuvchi sportchilar bilan o'tkazishda sport mashg'ulotlari tamoyillari muxim o'rin egallaydi. Mashg'ulotlarni o'tkazishda asta-sekinlik tamoyilidan uzunlikka sakrovchilar mashg'ulotlarida foydalanish mashg'ulot xajmini bajarish shiddatini oshirish xamda harakatlarni asta-sekin qiyinlashtirish orkali bajarish nazarda tutiladi. Bu tamoyil asosida organizm sistemalari funktsional o'zgarishlar asosida organizmning rizoqlanishi kuzatiladi. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarni bajarish yoki uni mashg'ulot jarayonida Qo'llashda albatta sportchining rivojlanganlik darajasi muxim ahamiyatga egadir. Mashg'ulotlarni yunalishi, sportchilarni jismoniy rivojlanishiga uz ta'sirini kursatadi. Uzunlikka sakrashda jismoniy rivojlanishini mashqlar yordamida shakllantirib boriladi. Sportchilarning jismoniy rivojlanishida texnika tez o'sishi munosabati tezkorlik turg'unlashib qolishi xam mumkin. Ma'lumki, uzunlikka sakrashda yugurib kelish masofasi uzunligi optimal darajadan kamaysa, depsinishning davom etish vaqti ortadi, depsinish tezligi esa pasayadi.

Demak, uzunlikka sakrashda depsinish tezligi nafaqat jismoniy tayyorgarlikka balki, jismoniy rivojlanganlik darajasi bilan xam bog'liqdir.

Jismoniy rivojlanganlik darajasi sportchilar organizmining o'zgarishi muskul kuchini oshishi, bo'ying uzunligi ko'krak qafas kengligi, nafas olish chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imi xajmi,

xamda oyok uzunligi, vazni og'irligi, quloq uzunligi bilan ifodalanadi. Uzunlikka sakrovchilarda gavda uzunligi qadamlar chastotasi juda muximdir, bundan tashkari umurtqa pog'onasining harakatchanligi, muskullar elastligi, shuningdek, muskullarga xam bog'likdir. Uzunlikka sakrashda bo'g'inlarning shakli harakat amplitudasi katta bo'lishiga to'skinlik qilmaydi. Lekin harakat vaqtida bo'g'inlar yo'l qo'yadigan maksimal amplituda paylar va muskullarning harakatchanligiga bog'liqdir. Uzunlikka sakrashda muskullar qanchalik elastik bo'lsa harakatlarni chegaralash shuncha oz bo'ladi. Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi xar qanday jismoniy mashqlar uchun to'la etarlidir. Umurtqa ustunining egiluvchanligi xar qanday jismoniy mashqlar uchun to'la etarlidir. Lekin umurtqa pay muskullari tanadagi va tos atrofidagi son-sanoqsiz muskullar egiluvchanligini mashq bajarish chog'ida ancha kamaytirishi mumkin.

Sportchilarning xar qanday harakatida faol ishlayotgan muskullarning qisqarishi, antogistlarning faol ishlayotgan teskari harakat qiladigan muskullarning bo'shishi va cho'zilishi bilan bir vaqtda bo'ladi. Sportchilar mashg'uloti jarayonida harakat amallarini bajarganda harakat amplitudasi kichik bo'lib, anxogistlar osongina cho'zilaveradi. Lekin maksimal amplitudada harakatdan iborat bo'lgan ayrim mashqlarni bajarish vaqtida antogistlarning bo'shishi etarli bo'lganligi sababli bo'g'inlarda harakatchanlikni cheklab qo'yadi. Har tomonlama jismoniy rivojlanishida sportchilar har xil mashqlarni mashg'ulotlar jarayonida qo'llashlari mumkin. Ammo mashqlarni qo'llashda birinchi galda sportchilarning tayyorgarligining shug'ullanganlik darajalariga mos ravishda mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Sport (**inglizcha sport**, bu eskifransuz tilidan qisqartirilgan **Desport** so'zidan olingan bo'lib – "o'yin", "ko'ngil yozish" degan ma'nolarni anglatadi) – bu ma'lum bir qoidalar asosida insonnlarning jismoniy yoki aqliy imkoniyatlari bo'yicha vujudga keladigan jarayonda bahslashish yoki bellashish deganidir.

Sportda Sport o'zida vujudga keladigan jismoniy va aqliy imkoniyatlarni maqsadga yonaltirilgan tayyorgarlikni mashg'ulotlar yordamida doimiy ravishda oshirib borish orqali musabaqada ishtirokini ta'minlashga qaratilgan mujassamlashgan jarayon sifatida ham qaraladi.

Sport mashg'ulotlarining maqsadi – tanlangan sport turi bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatish uchun rejalashtirilgan muayyan jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish demakdir.

Sport musobaqalari – ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi natijalar o'rtasidagi raqobatlarini o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni jismonan kamol topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan majmuoali jarayondir.

Sport musobaqalarini maqsadi – kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ'ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar,

sportchilar, hakamlar faoliyatiga ob'ektiv baho berishdir. Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi – murakkab, ko'p omilli hodisa bo'lib, u sportchining eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishini ta'minlovchi maqsad, vazifalar, vosita va usullar tashkiliy shakllari, moddiy-texnik sharoitlar va sportchining musobaqalarga tayyorlanishni tashkiliy-pedagogik jarayonini o'z ichiga oladi. Sportchini tayyorlash tizimi tarkibini quyidagi omillarga ajratiladi:– sport mashg'uloti;– sport musobaqalari; – mashg'ulot va musobaqalarning natijalariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulot va musobaqalarga taalluqli bo'lmagan omillar.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– sport mashg'ulotlari pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport mashg'uloti jarayonida shunday umumiy va xususiy vazifalar hal qilinadiki, ular pirovard natijada sportchining mustahkam salomatligini, ma'naviy va aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishi, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, ahloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi hamda usuliyati sohasidagi bilim va ko'nikmalarning yuksak darajasida shakllanishini ta'minlaydi. Sport mahorati cho'qqilariga uzoq muddat davomida yil bo'yi amalga oshiriladigan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy mashqlar va dam olishni oralig'ini to'g'ri tashkil qilish mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatining optimal nisbatiga rioya qilgan holda ularni asta-sekin oshirib borish; sportga xos turmush tarzi doirasida hayot va faoliyatning umumiy rejimini tashkil qilish yo'li bilan erishish mumkin. Yengil atletikaning alohida turlarida mashg'ulot sportchining individual xususiyatlarini va shu turlarning o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan holda o'tkaziladi. Sport mashg'uloti natijasida sportchi organizmida xilma-xil morfologik va funksional o'zgarishlar yuz berishi natijasida ularda turli funksional tizim va mexanizmlarining imkoniyatlarini aks ettiradigan biologik jarayonidir. Sport mashg'ulotlari ikkiga bo'linadi:– umumiy jismoniy tayyorgarlik;– maxsus jismoniy tayyorgarlik; Umumiy jismoniy tayyorgarlik – sog'liqni mustahkamlovchi jismoniy va inson organizmi a'zolari tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlanish darajasini oshiruvchi mashqlar ta'siri ostida mushak faoliyatining har xil turlariga muvofiq ravishda rivojlantirib boruvchi jarayondir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu tanlangan sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan hamda muayyan mushak faoliyatining takomillashtirishga yo'naltirilgan jarayondir. Sport mashg'uloti uchun o'ziga xos xususiyat – tanlangan sport

turida sportchi erishishi mumkin bo'lgan maksimal sport natijalarga erishishga yo'naltirilganligi, mashg'ulot jarayonining barcha alohida jihatlari – uning maqsadlari, vosita va usullari tarkibi, rejalashtirish xususiyatlari, qo'llanadigan yuklamalar kattaligi va tavsifi, musobaqa faoliyatining xossalari va h.k.lar bilan belgilanadi. Yuksak natijalarga intilish mashg'ulotlarning yanada samarali usullarini, mashg'ulot jarayonini o'lchamli o'tkazish variantlarini, hajmi, xususiyatlari va shiddatiga ko'ra juda yuqori mashg'ulot yuklamalari, dam olish oralig'i, ovqatlanish, tiklovchi tadbirlarning maxsus tizimini qo'llashni talab qiladi. Tajribalardan ma'lumki, faqat shu holdagina zamon talab darajasiga javob beruvchi natijalarga erishish mumkin. Shaxsni jismoniy rivojlantirish zarurati umumiy va maxsus tayyorgarlikning qonuniy aloqasini, ularning birligini taqozo etadi. Bir tomonlama maxsus tayyorgarlik ya'ni faqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yoki maxsus jismoniy tayyorgarliklarni qo'llash funksional tayyorlik darajasining pasayishiga yoki tayyorlikning alohida tomonlariga, boshqalariga ziyon etkazgan holda bir tomonlama rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorlik, bir tomondan, sport ixtisoslashuviga bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikma va malakalarning takomillashuvi va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yo'naltirilishi kerak, boshqa tomondan esa har tomonlama tayyorlik maxsus mashg'ulotlarning shunday tashkil etilishini talab qiladiki, ular mavjud funksional imkoniyatlarni yengil atletikaning muayyan turiga xos jihatlari bilan bog'lashga xizmat qilishini taminlashda zarur bo'ladi. Umumiy va maxsus tayyorlik nisbati ko'p yillik va yil davomidagi mashg'ulotlarning tashkil etilishi xususiyatlari bilan belgilanadi, shuningdek, sportchining yoshiga, uning sport mahorati saviyasiga, sport ixtisoslashuviga, individual xususiyatlari jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sport takomillashuvining dastlabki bosqichlarida umumiy tayyorgarlikning hissi katta bo'lib, u, eng avvalo, salomatlikni mustahkamlash, mushak faoliyatining xilma-xil shakllariga muvofiq ravishda jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish masalalariga xizmat qiladi. Keyinchalik, sportchining mahorati oshgani sayin bu nisbat maxsus tayyorgarlik vositalari foydasiga o'zgara boshlaydi, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa tobora yordamchi vositaga aylana boradi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning nisbati hamda yo'nalishidagi tebranishlar har xil variantlarda bo'lishi mumkin, murabbiyning bu nisbatlarni qanchalik to'g'ri rejalashtirgani har bir sportchining sport-natijalarining o'sish darajasi va sur'atida aks etadi. Mashg'ulot jarayonining uzluksizligi quyidagi qoidalar bilan tavsiflanadi: sport mashg'uloti ko'p yillik va yil davomidagi tayyorgarlik jarayoni sifatida tashkil etiladi, uning barcha halqalari o'zaro bog'liq, bir-birini taqozo etadi va maksimal sport natijalariga erishish vazifasiga yo'naltirilgan bo'ladi; har bir

keyingi mashg'ulot, mikrosikl, bosqich va h.k. ta'siri avvalgi natijalarning go'yo navbatdagi qatlamni hosil qilishi, ularni mustahkamlashi va rivojlantirishi kerak; sport mashg'ulotida ish va dam olish shunday reglamentlanadiki, bu yengil atletikaning muayyan turida sport mahoratining darajasini belgilovchi sifat va qobiliyatlarning optimal rivojlanishini ta'minlashi kerak, ya'ni takroriy mashg'ulotlar, mikro- va hatto mezosikllar sportchining yuqori yoki tiklangan ish qobiliyati sharoitida ham, turli darajadagi charchoq holatlarida ham o'tkazilishi mumkin. Mazkur qoidalar har xil yoshda va malakali sportchilarni tayyorlash amaliyotida turlicha aks etadi. Masalan, I-sport razryadiga ega bo'lgan yosh sportchilar, odatda, har kungi bir martalik mashg'ulotlar bilan qanoatlanadilar, katta yuklamali mashg'ulotlarni ham nisbatan kam qo'llaydilar (haftada 1-2 marta). Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashda bunday tartib nari borsa shug'ullanganlikning erishilgan darajasini saqlab turishga yordam berishi mumkin. Shu sababli har kuni 2-3 marta mashg'ulot o'tkazish va haftasiga 4-6 marta katta yuklamali mashg'ulotlarni qo'llash zarur.

Zamonaviy sport mashg'ulotlariga xos xususiyat bajariladigan ish hajmini asta-sekin oshirib borib, maksimal mashg'ulot yuklamalari kattaliklariga intilishdan iborat. Bu takomillashuvning har bir keyingi bosqichida sportchining oldiga uning funksional imkoniyatlari chegarasiga yaqin talablar qo'yish imkonini beradi, moslashuv jarayonlarining jadal kechishida bu hal qiluvchi ahamiyatga ega.

XULOSA

Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarda uzunlikga to'g'ri sakrash texnikasiga va yuqori natijalarga erishish uchun ko'rsatib o'tilgan sakrash fazalarini mukammal darajada bajarish kutilgan natijalarga erishish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida sakrash sifatlarini rivojlantirishda natijalarni o'zgarishini muntazam kuzatib borish va mashg'ulot samaradorligini baholash mashg'ulot tuzilishining optimal variantini aniqlashga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. fayylar.org
2. uz.m.wikipedia.org
3. Легкая Атлетика В.М.Дьячков 1956
4. Легкая Атлетика Спорт за рубежом Н. И.Макаров 1960