

**KO'ZI OJIZ VA XIRA KO'RUVCHI SPORTCHILARNI UZUNLIKKA
SAKRASH MASHG'ULOT USLUBIYATINI
TASHKIL QILISH SAMARADORLIGI VA SPORT NATIJALARI DINAMIKASI**

B.S.Chevarov¹

¹ ADPI, 2 – bosqich magistranti

**MAQOLA
MA'LUMOTI**

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,
sakarash samaradorligi
dinamikasi*

Ushbu maqolada uzunlikga sakrovchi ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarni tayyorgarligida mashg'ulot uslubiyatini tashkil qilish samaradorligi va sport natijalar sifatini nazorat qilish uchun axboratli test mezonlarini aniqlashga bag'ishlangan tadqiqotda 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.

Tadqiqot mavzusi bo'yicha olib borilgan izlanishlar va adabiyotlar tahlilidan shu narsa ma'lum bo'ldiki, uzunlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlarini aniqlashda ananaviy bo'lgan mashqlarda foydalanish tavsiya etiladi. Ya'ni tadqiqot davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan mashg'ulot vosita va usullarini sportchilarning mashg'ulot jarayonlarida qo'llash orqali ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar samaradorligiga e'tibor qaratish kerak ekanligi kuzatildi.

Sport amaliyotida mashg'ulotlarni qanchalik to'g'ri tashkil etilsa, u albatta kelgusida samara beradi degan nazariy asoslar mavjud. Shu o'rinda, mashg'ulotlarda har bir mashq yoki mashg'ulotlardan so'ng sportchilarning organizmini tiklovchi vositalar yordamida tiklab borilsa bu shunchalik katta natija beradi.

Biz tomonimizdan Andijon viloyati Marhamat tumani Sport maktabi para yengil atletika ko'zi xira sportchilari bilan o'tkazilgan tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonini kelgusida ularning jismoniy tayyorgarlik darjasiga mos ravishda umumiy qilib rejalashtirishni taqazo etdi. Shuning uchun biz dastlab sportchilarning umumiy jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik holatini qabul qilishga erishdik.

narsa ma'lum bo'ldiki, barcha sportchilarning umumiy tayyorgarlik holati bir biriga nisbatan yaqinroq ekanligi ma'lum bo'ldi.

Unga ko'ra sakrovchilar uchun ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'lanilishi lozim bo'lgan ya'ni, oyoq kuchini, portlovchi kuchni va yugurish tezligini nazorat qilishga qaratilgan me'yoriy testlardan foydalanildi.

Olingan natijalar kelgusida biz tomonimizdan sportchilar uchun qo'llaniladigan vositalarni va usullarni tanlab olish imkonini berdi.

Yuqorida berilgan jismoniy tayyorgarlik testlaridan olingan natijalar asosida sportchilar uchun quyidaigcha tayyorgarlik turlari va tiklovchi vositalardan foydalanildi.

Guruhli o'quv-mashg'ulot darslarini rejalashtirishda foydalaniladigan vosita va usullarni mashg'ulot vazifalari shaklida to'g'ri taqsimlash muhimdir, bunda uni oqilona joylashtirib, almashlab, yuklamalar kattaligi va uning ketma-ketligi aniqlanadi. Mashg'ulot darsi uch qismga bo'linadi.

Asosiy qismning bosh vazifasi – sport mashqi texnikasini o'rganish, umumiy va maxsus tayyorgarlikni ta'minlash.

Asosiy qismda jismoniy mashqlar mashg'ulot vazifalari ko'rinishida (10-20 daq.) quyidagi ketma-ketlikda joylashtiriladi: tezlik, kuch, chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar (komplekslar va o'yinlar) (40-45 daq.).

Darsning yakuniy qismiga (15 daq.) tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni kiritilib, darsning asosiy qismida chigil yozishdan so'ng qo'llaniladi. Ulardan so'ng o'yin va o'yin mashqlaridan foydalaniladi.

Sakrash mashg'ulotlari mikrosikli

Mashg'ulot haftalik (yoki kunlarning boshqa soni bilan) sikli asosida kunlar bo'yicha rejalashtiriladi. Siklli rejalashtirish katta mashg'ulot ishini bajarish va shu bilan bir vaqtda etarlicha dam olish, buning ustiga faqat bo'sh kunlar hisobiga emas, balki uning turli mashg'ulot ishlarining maqsadga muvofiq almashinuvi va qo'shinuvi hisobiga ko'proq bo'lishiga imkon beradi. Hozirgi vaqtda sportchilar haftasiga 5-7 marta mashg'ulot o'tkazadilar.

Mashg'ulot siklida turli vazifalar, vositalar usullar va yuklamalari bo'lgan darslar almashinib turadi. Shu sababli, mikrosiklni shunday tuzish juda muhimki, bunda siklda turli darslarni to'g'ri taqsimlash hisobiga samaradorlik oshiriladi. Endi, texnikani takomillashtirish uchun mashg'ulot darslaridagi ishlarning oldinroq bajarilishi ahamiyatga ega. Agar mashg'ulot chidamlilikni tarbiyalash yoki eng yuqori kuch qo'yib, texnikani takomillashtirishga bag'ishlangan bo'lsa, unda ertasi kuni texnikani yaxshilash, ustida ishlash yaramaydi, chunki bundan foyda yo'q. SHu bilan bir vaqtda katta bo'lmagan yuklamalarda ketma-ket bir necha kun davomida texnikani takomillashtirish ijobiy natijalar beradi.

Mikrosiklni takrorlashda jo'shqin muhit tutgan o'rinni ham hisobga olish kerak. Masalan, ko'p tomoshabinlar to'plangan musobaqalardan so'ng yoki mashg'ulotdan so'ng yengil mashg'ulot o'tkazish kerak. Darsga kiritilgan turli mashqlar va mashg'ulot yuklamalari orasidan asosiylikni ajratish kerakki, ular qandaydir harakat sifatini tarbiyalash, texnika yoki taktikani egallash, mashqlarga chidamlilik yoki faol dam olish va boshqalarni ta'minlashda ustunlikdagi yo'nalishni aniqlab berish lozim. Ta'kidlash kerakki, ustunlikdagi yo'nalish asosiy masalani aniqlaydi; undan tashqari mashg'ulotlarda ko'pgina hollarda boshqa masalalar ham hal qilinadi, lekin sportchining diqqatini, uning imkoniyatlarini qandaydir bilish xamda mashg'ulot yuklamalarini sportchining individual xususiyatlaridan kelib chikib qo'yish maqsadga muvofiqdir.

Haftalik siklda mashg'ulotlar mazmuni va kunlar bo'yicha taqsimlanishi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik haftasi (UJT-1)

1-kun. 120 minut davomida salqin joylarda yengil yugurish (tiklovchi vositalar).

2-kun. Chigalyozdi mashqlar. O'yin (voleybol, basketbol, qo'l to'pi, futbol), tiklovchi vositalar. 3-4 ta egiluvchanlik mashqlari. Hammom.

3-kun. Dam.

4-kun. Chigalyozdi mashqlar. 90 minut o'yin. Suzish.

5-kun. Dam.

6-kun. Chigalyozdi mashqlar. 90-120 o'yin. 3-4 ta egiluvchanlik mashqlari. Hammom.

7-kun. Dam.

1-kun. Barerlarda 30 minut chigalyozdi mashqlar. 6x60m ga yugurish. 20 kg.li griftda sakrashlar bilan almashlab bajarish 6x30. Og'irlik bilan har bir sakrashdan so'ng gimnastik dekorda 10 soniya davomida osib turish. Balandlikka sakrash – 100 marta. Yadro uloqtirish – 30 minut. Qorin pressini rivojlantirish uchun mashqlar – 6x25 martadan. 20minut zaminka, tiklovchi vositalar majmuasi.

2-kun. Sherigi bilan chigalyozdi mashqlar (egiluvchanlikka) - 30 minut. Tezlanishli yugurish - 4-5x80-100 m. 10-12 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash - 15 marta. To'ldirma to'plar uloqtirish – 8-10 minut. 300, 200, 150 m.ga yugurish – 4-6 marta.

3-kun. Chigalyozdi mashqlar: umumrivojlantiruvchi mashqlar va shtanga bilan burilishlar, egilishlar – 35-40 minut. Og'irliklarni ko'tarishlar va dast ko'tarishlar – 1-1,5 tonna. 60-140 kg.li og'irlik bilan yarim o'tirib-turishlar (umumiy- 2,5 tonna). Shtanga bilan sakrashlar – 5x100 kg va 5x120 kg (4 urinishdan). Yengil yugurish 20-30 minut. Tezlanishli yugurish 2-3x200-300 m. tiklovchi vositalar majmuasi.

4-kun. Dam.

5-kun. 1-kunni rejasi bilan ishlash, faqat bunda bir oyoqda shtanga bilan sakrashlardagi seriyalar 40 m.ga 6 martadan va turgan joydan balandlikka sakrash ko'rinishida bo'ladi. tiklovchi vositalar majmuasi.

6-kun. 3- kunning rejasi bilan ishlash, faqat bunda yengil yugurish 20-30 minut va tezlanishli yugurishlar 2x200 m va 2x150 m. ko‘rinishida bo‘ladi.

7-kun. Dam.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik xaftasi

1-kun. Barerlarda chigalyozdi mashqlar. Barerlar osha yugurish 4-8x4-5 barer. Shtanga bilan mashqlar: burilishlar, egilishlar, dast ko‘tarishlar – 10-15 marta, o‘tirib-turishlar 10-15x80-140 kg. Seriyalar: startdan yugurish 3-5x20-40 m, sherigini elkaga olib bir oyoqda sakrashlar - 10 marta va sakrash mashqlari 2x50 m (sapchishlar yoki depsinishlar har 3-qadamda). Seriyalarni takrorlash soni – 4 marta. tiklovchi vositalar majmuasi.

2-kun. Sherik bilan chigalyozdi mashqlar (egiluvchanlikka). Tezlanishli yugurish 4x200 m.,: 10-12 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash – 5-7 marta, 12-14 qadamdan 6-7 marta, yugurish yo‘lkasida ritm bilan yugurib – 6-8 marta va 3-5 marta sakrash. Yadro va to‘ldirma to‘plar uloqtirish – 8-10 minut. Qorin pressini rivojlantiruvchi mashqlar 3x10 marta. Tezlanishli yugurish – 2x150 m.

3-kun. Chigalyozdi mashqlar: umumrivojlantiruvchi mashqlar va shtanga bilan mashqlar - 30 minut. Yuqoriga dast ko‘tarishlar (umumiy 1-2 tonna). Shtanga bilan sakrashlar (10x80 kg (1 marta), 10x100 kg, 10x120 kg, 5x130 kg (2 martadan), 5x140 kg, 10x60 - 80 kg (4 martadan)ni tezlanishli yugurish (6x50-60 m) bilan almashlab bajarish. Yugurishlar - 2-4x150 m va 2-4x200 m.

4-kun. Dam.

5-kun. Barerlarda chigalyozdi mashqlar. Barerlar osha yugurish 4-8-5 barerda. 10-12 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash – 5-8 marta, 12-14 qadamdan – 6-8 marta, yugurib kelish yo‘lagida suratli yugurib o‘tishlar - 4-6 marta va 2-3 marta sakrash. Startdan yugurish - 8-10 marta. Shtanga bilan yoki sherigini elkaga olib sakrashlar (umumiy 60 marta sakrash).

6-kun. Sherik bilan chigalyozdi mashqlar (egiluvchanlikka). Tezlanishli yugurish 2-4x100 m. maxsus sakrash mashqlari 12x50 m. To‘ldirma to‘plar va yadro uloqtirish. Yugurishlar – 2-4x200 m va 2-4x150 m.

7-kun. Dam.

Texnik tayyorgarlik haftasi.

1-kun. Barerlarda chigalyozdi mashqlar. Tezlanishli yugurish 2x100 m. 10-12 qadamdan yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4-6 marta, 14-16 qadamdan – 2-4 marta, 18 qadamdan – 2-3 marta, yugurib kelish yo‘lagida suratli yugurib o‘tishlar – 5-8 marta va 4-5 marta sakrash. Yadro uloqtirish – 8-10 minut. Yengil yugurish – 7-10 minut.

2-kun. Chigalyozdi mashqlar: umumrivojlantiruvchi mashqlar. Yugurish yo‘lagida suratli yugurish – 5-6 marta, uzunlikka sakrash sektorida – 10-18 marta. Shtanga bilan mashqlar – dast ko‘tarishlar (5-8 marta), shtanga bilan sakrash - 5x100 kg, 5x120 kg, 5x140 kg, 5x150 kg, 5x160 kg. YUgurish - 2x150 m.

3-kun. Dam.Sauna.

4-kun. 2-kunning rejasi bilan ishlash.

5-kun. Faol dam olish yoki ko'ngilochar joylarda xordiq chiqarish.

6-kun. 1-kunning rejasi bilan ishlash. Yugurish yo'lagida suratli yugurish o'rniga startdan b'gurishlar 10-12x20-40 m.ni bajarish mumkin.

7-kun. Dam.

Musobaqa tayyorgarligi haftasi

Ushbu haftada musobaqalarda qatnashish ko'zda tutilgan bo'lib, oldindagi musobaqaga tayyorgarlik ko'rish maqsadida aniq va ma'lum maqsad, vazifalar belgilab olinadi. Mashg'ulot kunlari shunday tashkil etilishi kerakki, bu haftada sportchi avvalgi haftalarda erishgan sport formasini to'laqonli namoyish etishi uchun unda ham texnik, ham ruxan tayyor bo'lii lozim. Buning uchun musobaqa haftasida mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilishi muxim.

Tayyorgarlik mashg'ulotlarini haftaning 7 kuniga rejalashtirish maqsadga muvofiq. Chunki bu vaqt oralig'ida sportchi har tomonlama erkin bo'lmog'i lozim. Ortiqcha siqilish va yuklamalarni bajarish oldinda turgan musobaqada yuqori natija ko'rsatishiga xalaqit berishi mumkin. Haftalik mashg'ulotlar siklida bajarilgan yuklamalar samarasini saqlab qolish muxim. O'rtacha musobaqaga tayyorgarlik vaqtida haftaning 3- va 5-kuni dam olish etib belgilanib, 4-kun esa 1- va 2-kunning rejasi asosida mashg'ulot olib boriladi. 1- va 2-kunlari mashg'ulot yuklamalari xajmini 1 martadan qisqartirish mumkin. Yuqori darajadagi musobaqaga tayyorgarlik vaqtida mashg'ulotlar kuniga ikki martadan olib boriladi (6,5- va 4,3-kunlari), mashg'ulotlar oralig'ida 2 yoki 1 kundan dam beriladi va so'ngi haftaning 7-kuni mashg'ulotlar yakunlanadi.

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