

UZUNLIKKA UCH HATLAB SAKROVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK XUSUSIYATLAR

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi

Toirov Fazliddin Raximjon o'g'li

*Ilmiy raxbar: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali
direktori professor (DSc).*

N.T.To'xtaboyev

Калит сўзлар: *yengil atletika, uzunlikka uch hatlab sakrash, anatomik morfologik xususiyatlar, jismoniy rivojlanganlik, metodika, gipokineziya.*

Ключевые слова: *легкая атлетика, тройной прыжок в длину, анатомоморфологические особенности, физическое развитие, методика, гипокнезия.*

Key words: *athletics, triple long jump, anatomical and morphological features, physical development, methodology, hypokinesia.*

Anatatsiya: *Ushbu maqolada uch hatabga sakrovchi qizarning Antropometrik ko'rsatkichlari baholash orqaliy o'zbekiston osiyo jaxon brinchiliglarida yaxshi natijalarni qo'lga kiritish hamda aholi orasida malakaliy sportchi bo'lib yetishadigan uch hatlab sakrovchi qizlarni tanlab olishga qaratilgan.*

Аннотация: *В данной статье путем оценки антропометрических показателей женщин-тройников поставлена цель добиться высоких результатов на азиатских чемпионатах мира в Узбекистане и отобрать среди населения женщин-тройничков, которые станут компетентными спортсменками.*

Abstract: *In this article, by evaluating the anthropometric indicators of female triple jumpers, it is aimed to achieve good results in the Asian world championships of Uzbekistan and to select female triple jumpers who will become competent athletes among the population.*

Hozirgi kunda yengil atletikaning uzunlikka uch hatlab sakrash turi bilan shug'illanuvchi qizlarning jismoniy rivojlanish darajasida yoshga va jinsga bog'liq o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash, ulardagi anatomik va fiziologik o'zgarishlarni morfofunktsional ko'rsatkichlarini kuzatish asosida baholash, hozirgi kunda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning istiqbolli yo'nalishlari sifatida qaraladi. Shu boisdan sport maktablari o'quvchilarining salomatligini aniqlashda jismoniy rivojlanganlik va tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilish, tibbiy-pedagogik korrektsiya, profilaktika chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish muhim ilmiyamaliy ahamiyat kasb etadi.

TADQIQOT MAQSADI

Uzunlikka uch hatlab sakrovchi qizlarning jismoniy, ruhiyemotsion al, tibbiy-bialogik jihatdan sog'lom rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaratish masalasi har bir sportchi kelajagi uchun samarali va ustuvor metodikalar ishlab chiqishga e'tibor qaratilgan.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: Ta'lim olishva sport bilan shug'illanish jarayonida maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi va salomatligi holatini doimiy

ravishda monitoring qilish maqsadida fiziometrik-antropometrik ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish ularning salomatligini mustahkamlash chora-tadbirlari kompleksini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish, o'z navbatida kelib chiqishi mumkin bo'lgan turli xil kasalliklarning oldini olish nuqtai nazaridan ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Jahonda ko'pgina mamlakatlarda o'tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlarda o'quvchilarining jismoniy faollik darajasining optimal rivojlanishiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda maktab o'quvchilarining fiziologik yoshiga bog'liq individual xususiyatlarini hisobga olishni taqozo etadi. Amalga oshirilgan tadqiqotlarda jismoniy faollik darajasining susayishi (gipokineziya) ta'sirida bolalar va o'smirlar organizmida tayanch-harakat apparatlari, organizmning asosiy funktsional tizimlarining faolligi pasayishi va o'z navbatida turli xil kasalliklarga chalinishga moyillik darajasining ortishini aniqlash imkonini beradi.

Uzunlikka uch hatlab sakrashda yuqori tezlikda yugurish uchun kerak bo'ladigan samarali harakatlarni ta'minlovchi mushaklarning tez, kuchli qisqarishi natijasidir. Skelet mushaklarining qisqarishidan sodir bo'ladigan tezlik ko'p jihatidan mushak tolalari xossalriga bog'liq. Tez mushak tolalari miqdorining proporsiyasi maksimal harakat tezligi bilan yaqindan bog'liqdir (Balsevich V.K.2000y). V.K.Balsevich fikrichamashg'ulot jarayonida egallangan malakalar mushak qisqarishlarining tezkor yugurishharakatlariga aylanishiga yordam beradi. Bu qobiliyatlarni faqat mashqlar yordamidarivojlantirish zarur. Mashg'ulotlar ham boshqa jismoniy sifatlarni, jumladan kuch, koordinasiya va maxsus chidamlilikni oshirishi mumkin, bu sakrovchida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. mushak tolalari faoliyatiga ta'sir qilishi mumkin. Umumiy ta'sir ko'rsatishi mumkinki, ularning mumkin bo'lgan qisqarish tezligi oshishi kuzatilar ekan. Mushaklar tarkibida ham nevrologik, ham metabolik tarkib mavjud, ular ham uzunlikka sakrashni belgilab berishi mumkin. K.T.Shakirjonova va boshqalar fikriga ko'ra uzunlikka sakrashdaqadamlar uzunligi va surati orasidagi bog'liqlik tajribalarda o'rganilgan. Bu ko'rsatkichlar sportchining bo'yiga, oyoqlari uzunligiga va yugurish tezligiga, qadam uzunligi esa son mushaklarining yozilish kuchiga xam bog'liq. Uzunlikka uch hatlab sakrashda uncha yuqori malakaga ega bo'lmagan yuguruvchilarda sport natijasini asosan kuch qobiliyatlarini mashq qilish yo'li bilan qadamlar uzunligini oshirish orqali yaxshilash zarur. (Bondarchuk A.P.2007y). Odatda, ayollarda erkaklarga nisbatan qadamlarsuratini oshirish osonroq. Yuqori malakali uzunlikka uch hatlab sakrovchilar qadamlar sur'atini saqlab qolgan holda masofaning yakunlovchi fazalarida koordinasiyani yaxshilab olishlari kuzatilar ekan.

Uzunlikka uch hatlab sakrovchichi o'g'il bolalarda 10 yoshda maksimal qadamlar sonisekundiga 4,4-4,5 qadamni, qizlarda esa sekundiga 4,0-4,1 qadamni tashkil qilishiilmiy tadqiqotlarda o'rganilgan. Bu surat dunyoning eng yaxshi uzunlikka sakrovchi sportchilarda esa rivojlantira oladigan suratdan juda kam farq qiladi. Uzunlikka sakrovchi sportchilarni qadam uzunligini oshirish bo'yicha mashg'ulotlarni boshlash uchun optimal vaqt jinsiy yetuklik (yigitlarda taxminan 15-16 yosh, qizlarda 13-15 yosh) davri boshlangandan keyin davr hisoblanar ekan. (Bednenko V.S.2001y) Har xil bo'y uzunligi va vazniga ega uzunlikka sakrovchilar, oyoqlar uzunligi ko'rsatkichlari turlicha bo'la turib, Uzunlikka sakrashda katta natijalarga erishishi mumkin. Sportchilarning bo'y uzunligi va tana vazni

ko'rsatkichlari bo'yicha sportchining uzunlikka sakrashga layoqatini aniqlash juda qiyin. Lekin tana tuzulishiga qarab, oyoqlar uzunligining umumiy bo'y uzunligiga nisbatini e'tiborga olib bu ko'rsatkich sprintlarda juda yuqori va 54-55% qiymatga yetishini K.T.Shokirjonova. N.T.To'xtaboyevlar o'z tadqiqotlarida tadbiiq etishgan. Yaxshi sport natijalar ko'rsatadigan uzunlikka uch hatlab sakrovchichilarda boldiri va soni katta uzunlikka ega. Sportchilarni uzunlikka uch hatlab sakrashga ixtisoslashish uchun saralab olish davomida shuni e'tiborga olish lozim.

Yuqori malakali uzunlikka sakrovchilar tana a'zolarining o'rtacha qiymatlari (K.T.Shokirjonova va boshqalar).

<u>Sakrash turi</u>	<u>Tana a'zolari</u>					
	<u>Tana</u>	<u>Gavda</u>	<u>Qo'llar</u>	<u>Oyoqlar</u>	<u>Sonlar</u>	<u>Boldirlar</u>
<u>Uzunlikka sakrash</u>	80,4±0,46	53,3±0,3	77,3±0,4	94,7±0,6	48,1±0,4	39,2±0,3
<u>Uch hatlab sakrash</u>	81,0±0,3	53,8±0,2	78,6±0,3	96,8±0,4	49,0±0,3	40,6±0,3

Uch hatlab sakrovchichi sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari genetik tarzda ota-onalaridan o'tadi. Maksimal tez xarakatlarda koordinasion imkonyatlarni ifoda etuvchi asab tizimi xossasi sport mashg'uloti jarayonida deyarli o'zgarmaydi. K.Xess va A. Xeksli (Germaniya) ma'lumotlariga ko'ra, mashq qilish yo'li bilan mavjud mushak tolalari turlarining nisbatini o'zgartirib bo'lmaydi. V.G.Nikitushkin bergan ma'lumotlarda mushak tolasi tuzilishini o'rganish uchun olingan sinov mushak biopsiyasi deb ataladi va laboratoriya sharoitlarida maxsus aparatura yordamida bajariladi. Ushbu tashxislash usuli sportda saralab olish amaliyotda keng qo'llanilmaydi. Yugurish skarashda deyarli barcha tana mushaklari ishtirok etadi. Biroq eng katta yuklama oyoqlar mushagiga tushishi mumkin ekan. Yugurishda mushaklar ishi asosini xarakatlarning chalishtirma koordinasiyasi tashkil etadi.

Yugurishda va sakrashda sportchi harakatlarining tashqi ko'rinishini baholash harakatlarining to'liq ko'rinishini baholash yoki, mexanika tilida aytadigan bo'lsak, harakat kinematikasini o'rganish har doim ham to'liq ma'lumot beravermasligi kuzatildi. Tananing asosiy harakat dvigateli skelet mushaklarining qisqarish faoliyati natijasi hisoblanar ekan. Inson harakat aparatining eng murakkab anatomik va fiziologik tuzilmalari hozirgi vaqtda yugurishning xususiyatini yetarlicha aniq moddellastirishga hamda ta'riflab berishga imkon yaratmaydi. Yugurish va sakrashda ma'lumki, mushaklar ishida mushak zo'riqishi shunga olib keladiki, u o'rab turgan bo'g'im burchagi kamayadi va u qisqaradi. Xar xil xarakatlarda mushaklar yerga tushishni amortizasiyalashi yoki katta tezlik bilan harakatlanayotgan oyoqlarni to'xtatishi kerak bo'ladi. Buning natijasida zo'riqqan mushak tashqi kuchlar ta'sirida cho'ziladi, bunday rejim fanda eksentrik zo'riqish, deb atalar ekan.(N.G.Ozolin va boshqalar.). Amortizasiya fazasida boldir mushaklari ilik va kambalasion mushaklar, shuningdek axill paylari paylari asosiy yuklamani ko'taradi, bunda boldir-kaft bo'g'imidagi burchak 34-38° ga o'zgaradi. Tana vazni og'irligi ta'sirida zo'riqqan boldir mushaklari, cho'zila turib, ikkinchi fazada depsinishida undan foydalanish maqsadida energiyani o'zida

saqlab qoladi. Tayanch davrida oyoq azolarining tizza bo'g'imidan siljishi faqat 4-10° ga yetadi. Aniqlanishicha, Uzunlikka sakrashda tayanch davrida boldir-kaft bo'g'imi mushaklari tizza bo'g'imi mushaklariga nisbatan 6 marta ko'proq ish bajaradi. Yugurishda depsinishning ikki fazasi orasida oldindan depsinish fazasi eng muximi hisoblanadi.

Maksimal tezlik bilan yugurishda samarali texnikada umumiy energiyaning 70% oldindan depsinish paytida to'planadi va faqat 30% depsinishning yakunlovchi fazasida hosil bo'ladi. Shunday qilib, sportchi qancha ko'p energiyasi to'play olsa va mushaklar, boylamlari xamda paylarining cho'ziluvchanlik xususiyatlaridan qancha samaraliroq foydalansa olsa, uning yugurish tezligi shuncha yuqori bo'lishi mumkin emas. (Travin Yu.G. Korolev G.N 2009y) Ekstrimal (favqulotda) sharoitlarda muntazam ishlash boldir mushaklari maksimal kuch imkoniyatlarining ancha o'sishiga olib keladi. Shuning uchun ilik mushaklari qattiqligiga ko'ra eng kuchli sprinterlar boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilardan ancha ustun hisoblanar ekan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Солиев И.Р., Смурыгина Л.В., Олимов М.С., Расулова Т.Р., ИвановаТюрина В.В., & Каримов Ф.М. (2021). Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси..

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.

3.Rahimjon o'g'li, T. F. (2023). O 'QUV-MASHG 'ULOT GURUHLARIDA SHUG 'ULLANUVCHI 13-15 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI. Scientific Impulse,

4. Toirov Fazliddin Rahimjon o'g'li 2023/11/22 BALANDLIKKA LANGARCHO'P BILAN SAKROVCHILARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH FARS INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION,SOCIAL SCIENCE & HUMANITIES (ISSN:2945-4492).

5. F.R. Toirov 2023/11/2 QISQA 400 METR MASOFAGA YUGURUVCHILARNING.ANATOMIK.FIZYALOGIK,XUSUSIYATLARIScientific-technical (STJ FerPII68-171).

6. Xasanov, A. T., & Anvarov, D. M. (2023). YOSH SUZUVCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1283-1289.

7. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.

8.Erkayev, E. (2023). TEACHING THE USE OF STUDENTS'INDEPENDENT WORK REFLECTION DURING PEDAGOGICAL PRACTICE IN THE ORGANIZATION. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(5), 552-557.