

UCH HATLAB SAKROVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

Jonibekova Fotima G'ulomjon qizi

NamDU, Tel: 99 324 02 47 jonibekovafotima7@gmail.com

Asqarov Fahritdin Alisherovich

NamDU Jismoniy madaniyat kafedراس mudiri

Tel: 93 671 77 76 asqarovfahridin85@gmail.com

Annaotatsiya: *Maqolqda uch hatlab sakrovchi yengil atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha fikrlar yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *Uch hatlab, konservativ, sprinter, progressiv, inersiya.*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ТРОЙНЫХ ПРЫЖКОВ

Жонибекова Фотима Гуломжон кизи

НамГУ, Тел: 99 324 02 47 jonibekovafotima7@gmail.com

Аскарлов Фахритдин Алишерович

Заведующий кафедрой физической культуры НамГУ

Телефон: 93 671 77 76 Askarovfahridin85@gmail.com

Аннотация: *В пословице содержатся мысли о специальной физической подготовке спортсменов в тройном прыжке.*

Ключевые слова: *Три линии, консервативная, спринтерская, прогрессивная, инерционная.*

SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF TRIPLE JUMPER ATHLETES

Jonibekova Fotima G'ulomjon qizi

NamSU, Tel: 99 324 02 47 jonibekovafotima7@gmail.com

Askarov Fakhritdin Alisherovich

Head of the Department of Physical Culture, NamSU

Phone: 93 671 77 76 Askarovfahridin85@gmail.com

Annotation: *The proverb contains thoughts on the special physical training of triple jump athletes.*

Key words: *Three lines, conservative, sprinter, progressive, inertia.*

Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini xisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishini unutmasligimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori

bo'lgan sportchi uchun 800 metrga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflansa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3.5 minutli muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

Uch hatlab sakrovchi yosh sportchilarni tarbiyalashda tezkorligini tarbiyalash asosiy sifatlaridan biri xisoblanadi. Tezkorlik-kishining harakat faoliyatini qisqa vaqt ichida bajarish fazilatidir. Bu kishi harakatlarining tezligini va harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning yig'indisidir. Geznorlik-bu kishining kompleks jismoniy fazilatlaridir va bu fazilat yakka shaklda bo'lmaydi. Shuning uchun tezlik fazilatlari namoyon bo'lishi shakllari to'g'risida fikr yuritilsa aniqroq bo'ladi. Tezkorlik namoyon bo'lish shakllari quyidagilar:

- 1) Harakat reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri)
- 2) Yakka harakatning tezligi
- 3) Tezkorlik fazilatlarining namoyon bo'lish tezligi (keskinligi)
- 4) Harakat sur'ati

Tezkorlikning bu shakllari o'zaro aloqador emas. Biroq, startdan chiqish qobiliyati va masofa bo'ylab yugurish orasida, tezlik va harakat sur'ati orasida tez-tez harakat qilish bilan joydan joyga ko'chish tezligi va boshqalar orasida o'zaro bog'liqlik mavjuddir.

Tezkorlik-konservativ (Mutanosib) fazilat bo'lib, juda sust rivojlanadi. Chunonchi, tezkorlikning tabiiy rivojlanishi va uni mashq qilish orqali rivojlantirish orasidagi farq juda kam bo'ladi va 20 %ni tashkil qiladi. Tezkorlikni tashkil qiladi asosiy manbalar quyidagilar: Nerv jarayonining qo'zg'aluvchanligi, tezkor kuch, cho'ziluvchanlik, muskullarning qiyishqoqligi, va salqinlanish qobiliyati, tezkor harakatlardagi harakatlarni ta'minlovchi bioniylik mexanizmlari, sport texnikasining sifati va irodaviy zo'r berish jadalligi.

Nerv jarayonlarining qo'zg'aluvchanligi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro tez almashishi tufayligina amalga oshiriladi. Tezkor kuch va muskullarning ish bajarish uchun taranglashishining boshlanishida samarali kuch bilan harakatlanish qobiliyatidir.

Cho'ziluvchanlik-muskulni tortganda uning cho'zila olishi qobiliyatidir. Qayishqoqlik muskullar cho'zilgandan so'ng o'zining birinchi shakliga qayta olish qobiliyati, navbatma-navbat sinergist yoki antagonis rolida ish bajargandan keyin bo'shashish qobiliyatidir. Agar muskullarining shu qobiliyatlari etarli rivojlanmagan bo'lsa, harakatlarning etarli amplitudasi (kengligi) ga erishib bo'lmaydi. Harakat davomida, ayniqsa, harakat amplitudasining oxirgi nuqtasida sinergist muskullar juda katta qarshilikni engishga to'g'ri keladi, shuning uchun cho'zilish va bo'shashish mashqlari doimo mashg'ulotning organik qismini tashkil qilishi kerak.

Bioximik nuqtai nazaridan tezkorlik muskullaridagi energiya manbaiga va ximik energiyaning tez safarbarligiga bog'liq bo'ladi. Katta shiddatli ish natijasida O₂ etishmasligi hosil bo'ladi, u kislorod talabning talabning 95 % ni tashkil qilishi va organizmda sut kislotasining tez to'planishiga olib kelishi mumkin.

Tezkorlik va kuch-bu ikkalasi ham deyarli bir hil fazilatlar va ularni bioximik nuqtai nazaridan ajratish noto'g'ridir (u yoki bu fazilatning namoyon bo'lishi Beldol bo'yicha sarkomerning razmeriga bog'liq bo'ladi). Quyidagi tolalar mavjud.

1) Tezkor oq tolalar kuchni ifodalashga qodir, ammo chidamsiz;

2) Sust harakatlanuvchi qizil tolalar: ularni juda ingichka nerv tolalari ishlatadi va o'rtacha shiddatdagi uzoq vaqt davom etadigan ishni ta'minlaydi;

3) Qizil tez tolalar avvalo tez qizil tolalar, so'ng tez oq tolalar ishga tushadi.

Ular tez bajariladigan ishni ta'minlaydilar, tezkorlikka bardosh berishni ta'minlash uchun esa, qizil sust harakatlanuvchi tolalarni ishga jalb etish talab qilinadi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar, konkida uchuvchilar va boshqalarning og'irligi, tanasining, oyog'ining uzunligi va shuningdek, oyoqlarning bo'yicha nisbatan uzunligi masofaga yugurish vaqtida ta'sir qilmaydi. Ko'rinishicha, yugurish tezligi ko'proq tana tuzilishiga emas, balki sportchining tayyorgarlik darajasiga va ayniqsa uning tezkor kuch imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi, shu fazilatini shug'ullanuvchilarni tanlab olish mumkin. Maksimal tezlik bilan bajariladiga ko'pgina harakatlar ikki bosqichdan iborat.

1) Tezlanish fazasi, ya'ni startdan boshlab tezlikni oshirib borish va maksimal quvvat (tezlik) ga chiqish.

2) Masofa bo'ylab yugurishni nisbat barqarorlash, u quyidagilar bilan harakterlanadi:

A) Maksimal tezlikni davom ettirish;

B) Charchashga bardosh berish.

Ilmiy tadqiqotlardan ma'lum bo'ldiki, bu ko'rsatkichlar bir-biriga bog'liq emas. Sprinterlar uchun 40-50 metrgacha tezlikni oshirib bormasdan, balki startdan birdan katta tezlik olish zarur. Odatda 5-6 sekund ichida maksimal tezlikka erishiladi (bu 40-50 mertni tashkil qiladi), shuning uchun sprinter masofada yugurish tezligiga katta e'tibor berish, sport o'yini bilan shug'ullanuvchilar esa boshlang'ich tezlikka ahamiyat berishlari lozim. Qoida bo'yicha tezlik talab etiladiga harakatlar, masalan, 100 metr masofaga yugurishda finishgacha maksimal tezlikni saqlab turish juda murakkab. Tezlik pasayishining asosiy sabablari shunday iborat

1) Nerv sistemasiga tez-tez kelib turadigan impulsar uni charchatadi, bu esa tormozlanish jarayonlarining tezlanishiga shart tug'diradi;

2) O'rta katta tezlik zonasida kislorod zapasi tezlikning (kub_2) o'zgarishiga nisbatan proporsional ortadi;

3) Maksimal tezlikdan bajarilayotgan harakatlarga tuzatishlar kiritish qiyinlashadi, shuning uchun qattiq yugurganda chigal harakatlarni bajarib ulgurish murakkabdir. Yuksak va eng yuksak tezlikda qilinganda uzoq vaqt (10-12 minut) tanaffus talab etiladi.

Kishi erisha oladigan maksimal tezlik faqatgina tezkorlikni rivojlantirishga bog'liq bo'lmasdan, balki dinamik kuch, qiyishqoqlik, bardoshlik, texnikani egallash darajasi va xokazolarga ham chambarchas bo'ladi. Mashqni katta tezlikda bajarish uchun quyidagilar zarur: texnika shunchalik malakali o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, mashqni

tezlikda ijro etishga imkon bersin: Mashq shunchalik yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerakki, harakat vaqtida irodaviy zo'r berish mashq bajarish uslubiga emas, bajarish tezligiga qaratilsin; u shunday davom etishi kerakki, mashq yakunlashidagi charchoqda ham uni bajarish tezligi kamaymasin.

Harakat tezligini tarbiyalash barcha usullarining asosiy g'oyasi o'z maksimal tezligini oshirishga urinib ko'rish va shu tezlik sezgisini "esda saqlash" dan iborat. Masalan, qisqa masofaga yugurishning mashg'ulot shartida mashq qo'zg'atuvchilar shtangani ko'targanda yoki balandlikda sakragandagidek bevosita ta'sir qilmaydi.

Shunga ko'ra ko'pchilik sportchilarga o'z irodaviy zo'r berishlarini (maksimal) darajada ko'tarish qiyin bo'ladi. Shuning uchun ko'proq ongli irodaviy faoliyatiga ahamiyat bermoq zarur. Bu erda sportchi erishgan tezlik to'g'risida aniq ma'lumot berish aloxida o'rin egallaydi. Barcha tezlikda bajariladigan mashqlar maksimal zo'r berib bajarilishi shart.

Mashg'ulotning asosiy usullari qat'iy tartibda mashq, musobaqa va o'yin metodlari xisoblanadi. Bunda ko'plab takrorlash, progressiv, o'zgaruvchan mashq qilish metodlari o'ziga xos afzallikka ega. Bu metodlar orqali tezkorlik ustida mashq qilinganda, qisqa masofalarga maksimal shiddat bilan, dam olish uchun etarli interval bilan (kislorod qarzi qondirishi va markaziy nerv sistemasining optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlaydigan darajada) tezlikning kamayishi yo'l qo'yilmasdan ish olib borishi kerak.

Tezlikning pasayishi va tezlik ustida ish olib borishni to'xtatishning signalidir. Birok ko'plab takrorlash metodining kamchiligi shundan iboratki, unda "tezlik to'sig'i" xosil bo'ladi, u fazo, dinamik va surat harakat teridagi stereotiplarni rivojlantiradi. Shuning uchun to'liq masofadan uch hatlab sakrash bo'yicha etakchi sportchilarni mashg'ulotida, barcha sakrashlarning bor-yo'g'i 12-15 % ini tashkil qiladi. Asosiy vaqt turli harakterli mashqlarga va odatdan tashqari sakrashlarga qaratiladi. Agarda tezkorlik doimiylashib qolsa, bu to'siqqa o'zgaruvchan metod bilan (qiyalik bo'ylab yugurish, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish, oqim bo'ylab suzish va xokazo orqali) yo'q qilish zarur. Bir necha vaqt bu tezlik mashqlarining umuman bajarmaslik mumkin, shuning uchun hosil qilingan salbiy malaka buziladi va so'nadi. Odatda, tezlik mashqlarini bajarganda tashqi qarshiliklarni (og'irlik, o'z tana inersiyasini va xokazo) engishga to'g'ri keladi, bu esa kishining kuch imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Kuch mashqlari tezkorlikni tarbiyalashda keng qo'llaniladi. Tezkorlikni tarbiyalash uchun kuch mashqlarini tanlashda ikki vazifa hal qilinadi.

1. Maksimal kuch darajasini oshirish.
2. Tez harakat qilish sharoitida katta kuch bilan zo'r berish qobiliyatini tarbiyalash.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, maksimal tezkorlikni oshirish ancha murakkab, shuning bilan birga kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi oddiyroq xam etiladi.

Praktikada tezlikni rivojlantirish kuch mashqlarini juda keng qo'llamoq lozim. Biroq kuch mashqlarini tezlik ifodalanadigan harakat faoliyati tartibida bajarilgandagina ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh sportchilarda tezkorlikni tarbiyalash. Yosh xususiyatlarini mashq qilish metodikasiga sezilarli o'zgarishlar kiritishni taqozo etadi. Hozirgi vaqtda yosh guruhlar ularning yoshi jinsi, tayyorgarligi va xokazolarga qarab ajratilgan. Tezkorlikni rivojlantirish uchun eng qulay yosh 9-10 yosh xisoblanadi. 12-14 yoshga kelib biologik o'zgarishlar sodir bo'ladi, bukuvchi va yozuvchi asosiy muskul guruhlar moslasha olmaydi, harakat sur'ati pasayadi va iste'dodli bolalarni tanlashda adashish mumkin.

O'rgatishning boshlang'ich bosqichida harakat sur'atini, harakatlarining tabiiy shakllarini (yugurish, sakrash, o'yin, estafeta va xokazolarda) rivojlantirish lozim. Vaqtdan oldin tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirish tavsiya etilmaydi.

Nisbiy kuch mutloq og'irlik sportchining vazni kishining yuqorida belgilangan mutloq muskul kuchini muskullikning fiziologik 10 m ko'ndalang kesilishga to'g'ri keladigan mutloq kuchi bilan almashtirilmaslik zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sport va sog'lom oila – og'lom bola va sog'lom jamiyat asosi. Prezident I.Karimovning O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi (2014-yil 28-yanvar). "Xalq so'zi" – Toshkent, 2014-yil 29-yanvar.
2. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» qonuni (14.01.1992). "Xalq so'zi", Toshkent: 1992-yil 21-fevral.
3. Asqarov F. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Namangan. 2023-yil.
4. Axmatov M. Uzlaksiz ta'lim tizimida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. Toshkent. 2009-yil.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jimoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Toshkent. 2005-yil.
6. Mavlonov X, Ulukov N, Boynazarov F. Yangi pedagogik texnologiya asoslari (interfaol darslar) Toshkent. 2007-yil.
7. Normurodov A. Yengil atletika. Toshkent. 2009-yil.
8. Niyozov I. Yengil atletika uslubiy qo'llanma. Farg'ona. 2005-yil.
9. Xonkeldiev Sh, Abdullaev A, Kasak Yu, Xamraqulov R, Xasanov A, Yuldashev M. Sog'lom turmush tarzining jismoniy madaniyati. Farg'ona. 2010-yil.
10. www.pedagog.ru
11. www.sports.ru