

Ismoilov Husniddin

Osiyo Xalqaro Universiteti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Email: ismoilovhusniddin@oxu.uz

MAKTAB O'QUVCHILARINI UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH, FUNKTSONAL VA MASHG'ULOTLARINING NAZARIY ASOSLARI

ANNOTATSIYA: Mamlakatimiz bundan 33 yil oldin o'z mustaqilligini elon qilib, tarixiy taraqqiyotning yangi bosqichiga qadam qo'ydi. O'tgan davr mobaynida bosib o'tgan murakkab, ayni paytda sharaflı yo'limizga nazar tashlar ekanmiz, Vatanimiz ozodligi naqadar mashaqqatli va tinimsiz kurashlar, halqimizning qanday og'ir va fidokorona mehnati evaziga qo'lga kiritilgani, mustaqil taraqqiyotimiz davomida amalga oshirgan ishlarimiz, erishgan natijalarimiz beixtiyor ko'z o'ngimizdan o'tadi. Shuni alohida qayd etish kerakki, yurtimizda har bir sohada kabi jismoniy tarbiya va sportda tub islohotlar amalga oshirish, sohani rivojlantirishda muhim o'rin egallaydi. Bugungi kun yoshlari orasidan iqtidorli sportchilarni izlab topish hamda jahon miqyosidagi raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalashning ustivor yo'nalishlariga etibor qaratilgan. Albatta, yengil atletika sohasida faoliyat olib borayotgan murabbiylar hamda mutaxassislar ham yurtimizda chiqarilayotgan Qarorlar, farmon va farmoyishlarda ham ayni sohada izlanishlar va tadqiqotlarni olib borishni taqozo etadi. Bu esa o'z o'rnida jismoniy tarbiya va sport sohasi bo'yicha kadrlar tayyorlash va sport sohasida zahira sportchilarni tayyorlash imkonini beradi.

Kalit so'zlar: yugurish, sakrash, depsinish, uchish, faza, texnika, tezkik, tayyorgarkik,

KIRISH

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi tahlili

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini, umuman uchta qismga bo'lish mumkin: yugurib kelish, depsinish, uchish va yerga tushish. Yugurib kelish. Uzunlikka sakrashda yugurib kelish sakrovchining optimal tezligini hosil qilish uchun xizmat qiladi. Bu turda yugurib kelish tezligi ko'proq maksimal tezlikka yaqinlashadi, uni boshqa sakrash turlaridan farqli ravishda sportchi rivojlantirishga qodir bo'ladi. Yugurib kelish uzunligi va yugurish qadamlari soni sportchining individual xususiyatlariga va uning jismoniy tayyorgarligiga bogliq. Etakchi sportchilar yugurish uzunligi 50 m bo'lganda 24 tagacha yugurish qadamlarini qo'llaydilar. Ayollarda bu qiymatlar bir oz kamroq – yugurish uzunligi 40 m gacha bo'lganda 22 tagacha yugurish qadamlaridan foydalanadilar. Yugurib kelishning o'zini shartli ravishda uch qismga ajratish mumkin: yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, depsinishga tayyorlanish. Yugurib kelishning boshlanishi har xil bo'lishi mumkin. Asosan, sportchilar quyidagi variantlardan foydalanadilar: turgan joyidan va etib kelgan (yoki yugurib kelgan) joyidan, shuningdek, tezlikni asta-sekin olish va keskin (sprintercha) boshlash bilan. Yugurib kelishning boshlanishi katta ahamiyatga ega, chunki yugurish surati va maromini belgilab beradi. Sportchini yugurib kelishni standart tarzda boshlashga va oldindan tayyorgarlik ko'rmasdan turib uni o'zgartirmaslikka o'rgatish zarur. Turgan joyidan yugurib kelishni boshlashda sportchi harakatni nazorat chizigidan boshlaydi, bunda u bir oyogini oldinga, ikkinchisini orqaga oyoq uchiga qo'yadi.

Bazi yuguruvchilar bunday holatda tana ogirligini goh oldinda turgan oyoqqa, goh orqada turgan oyoqqa o'tkazib, bir oz oldinga-orqaga tebranishlarni bajaradilar. Sportchi yugurib kelishni harakatdan (etib kelish yoki yugurib kelishdan) boshlayotgan paytda shu narsa muhimki, u oldindan belgilab olgan oyogida nazorat chizigiga aniq tushishi kerak. Shuni yodda tutish lozimki, yugurib kelishda yugurish qadamlari soni juft bo'lganda nazorat chizigiga deysinadigan oyoq qo'yiladi va harakat siltanuvchi oyoqdan boshlanadi va, aksincha. Sportchi yugurib kelishni boshlagandan so'ng yugurish tezligini olishga o'tiladi. Bu yerda yuguruvchi to'g'ri yo'lka bo'ylab qisqa masofaga yugurish texnikasiga o'xshash yugurish qadamlarini bajaradi. Qo'llar va oyoqlar harakatlari amplitudasi birmuncha kengroq, gavdaning egilishi 80o ga etadi, yugurish oxiriga kelib vertikal holatni qabul qiladi. Bu paytda har bir qadamda yumshoq deysinishga etibor qaratish lozim, o'z harakatlarini nazorat qilib borish va har tomonga tebranmasdan bir chiziq bo'ylab yugurishni bajarish kerak. Deysinishga tayyorlanishda oxirgi 3-4 yugurish qadamlarida sportchi o'zi uchun optimal tezlikni rivojlantirishi kerak. Yugurishning bu qismi harakat suratining oshishi, yugurish qadam uzunligining bir oz kamayishi bilan ifodalanadi, oyoq soni oldinga-orqaga harakat qilganida uning birmuncha yuqoriga ko'tarilishi ortadi. Tizza bo'gimidan tekislangan deysinuvchi oyoq oxirgi qadamda orqaga "tiraluvchi" harakat orqali butun oyoq tagi bilan deysinish joyiga qo'yiladi.

Uchish. Sakrovchi tanasi deysinish joyidan uzilgandan so'ng uchish fazasi boshlanadi, bu yerda hamma harakatlar muvozanatni saqlashga va yerga tushish uchun optimal sharoitlarni yaratishga qaratiladi. Deysinish UOMga harakat yo'nalishini beradi, bu yo'nalish sakrovchi tanasining boshlangich uchib chiqish tezligi kattaligi, uchib chiqish burchagi va uchib chiqish balandligi bilan aniqlanadi. Jahonning etakchi sakrovchilari taxminan 9,4-9,8 m/s boshlangich tezlikka erishadilar. UOMning ko'tarilish balandligi taxminan 50-70 sm ga teng. Sakrashning uchish fazasi shartli ravishda uchta qismga bo'linadi: 1) ko'tarilish; 2) oldinga gorizontal harakatlanish; 3) yerga tushishga tayyorlanish. Hamma turdagi sakrashlarda ko'tarilish bir xil bo'ladi. U qadam tashlab turib uchishdan iborat. Deysinishdan so'ng itariladigan oyoq birmuncha vaqt orqada tekis holda qoladi, siltanuvchi oyoq gorizontal darajasigacha tos-son bo'gimidan bukilgan, boldir siltanuvchi oyoq soni bilan to'g'ri burchak ostida tizzadan bukilgan. Gavda bir oz oldinga egilgan. Siltanuvchi oyoqqa qrama-qarshi bo'lgan qo'l tirsak bo'gimidan salgina bukilgan va oldinda bosh darajasida turadi, boshqa qo'l yarim bukilgan holda orqaga uzatilgan. Bosh tekis ushlanadi, yelka bo'shashtirilgan. Qo'llar va oyoqlarning etarlicha keng amplitudada hamda erkin harakatlar bilan qarama-qarshi harakatlanishlari deysinish tugagandan keyin gavdaning vertikal o'q atrofida aylanma harakatlarini qoplaydi. Keyin tanlangan sakrash usuliga mos bo'lgan harakatlar bajariladi.

"Oyoqlarni bukib" usulida sakrashning uchish fazasi ham ijro etish, ham texnikasini o'rganish uchun oddiy hisoblanadi. Yerdan ko'tarilgandan so'ng qadam tashlash holatida deysinuvchi oyoq tizza bo'gimidan bukiladi va siltanuvchi oyoqqa olib kelinadi, yelka muvozanatni saqlash uchun, shuningdek, qorin pressi mushaklari hamda oyoqlarni osilib turgan holatda ushlab turuvchi sonlar old yuzasining ortiqcha zo'riqishini yo'qotish uchun bir oz orqaga olinadi. Tirsak bo'gimlaridan bir oz bukilgan qo'llar yuqoriga ko'tariladi. UOM yo'nalishi pastga tusha boshlagan paytda yelkalar oldinga chiqariladi, qo'llar oldinga-pastga harakat qilib pastga tushiriladi, oyoqlar tizza bo'gimidan to'g'rilanib ko'krakka yaqinlashadi. Sakrovchi yerga tushish uchun holatni egallaydi.

"Ko'krak kerib" usulida sakrash ancha murakkab bo'lib, uchishda malum bir harakat koordinatsiyasini taqozo etadi. Yerdan ko'tarilgandan va qadam tashlashda uchishdan so'ng siltanuvchi oyoq pastga-orqaga deysinuvchi oyoqqa tushiriladi. Oldinda turgan qo'l pastga tushiriladi va boshqa qo'l bilan birlashtiriladi; qo'llar tirsak bo'gimlaridan to'g'rilanadi; keyin orqaga harakatlangan holda yuqoriga ko'tariladi. Sakrovchi orqaga egilgan holatga o'tadi va shu holatda uchish fazasining deyarli yarmini bosib o'tgan holda go'yo tanaffus ushlaydi. Keyin

ikkala oyoq tos-son va tizza bo`gimlaridan bukilgan holda oldinga ketadi, yelkalar bir oz oldinga egiladi, qo`llar oldinga-pastga tushiriladi. Uchishning yakuniy qismida oyoqlar tizza bo`gimlaridan tekislanadi, qo`llar orqaga uzatiladi. Sakrovchi yerga tushish uchun holat egallaydi.

Sakrovchanlik qobiliyatlarini oshirishning o`ziga xos xususiyatlari

Sakrash tayorgarligi jarayonida ikkita parallel va o`zaro bogliq bo`lgan asosiy vazifalar uzunlikka sakrash texnikasini uning ayrim elementlarini egallash hamda ularni takomillashtirish, shuningdek, sakrovchining maxsus jismoniy sifatlari darajasini oshirish vazifalari hal etiladi. Yengil atletikaning ushbu turi bilan tanishishda eng erta bosqichlaridan sakrash texnikasi asoslarini o`zlashtirishda to`gri malaka hosil qilingandagina yuqori sport natijalarga erishish mumkin. Yuqori tezlik va harakatlar aniqligi, sakrovchi depsinish paytida boshidan kechiradigan katta zo`riqishlari uzunlikka sakrashni o`ziga xos xususiyati hisoblanadi. Depsinishda harakat yo`nalishi o`zgarishi sababli tana-harakat apparatiga va depsinuvchi oyoqqa tushadigan yuklama sportchi vaznidan 4-6 marta ko`proq bo`ldi. Shuning uchun sakrash texnikasini egallash va uni takomillashtirish sakrovchining maxsus jismoniy tayorgarligi darajasini oshirishi bilan yaqindan bogliq. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishda qator xususiy vazifalarni hal etish zarur.

1. Yugurib kelish tezligini oshirish.
2. Yugurib kelish barkarorligiga erishish (ayniqsa, qadamlar boshida va oxirida).
3. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarida depsinishga tayyorlanish vaqtida yugurish faolligini saqlab qolish.
4. Depsinishda faolligini oshirish va oyoqni yerga qo`yishda tayanchni kamaytirish.
5. Uchish paytida yelka kamari, qo`llar faolligini va depsinishda oyoq bilan siltanish amplitudasini oshirish sharoitida muvozanatga erishish.
6. Uchishda harakatini takomillashtirish, oyoq va qo`llar harakatlarida erkinlikka va keng amplitudaga erishish.
7. Yerga tushishni aniqlash tanani kamaytirish oyoq qo`llarni ancha oldinlariga uririb turish.
8. Yugurib kelish va sakrashni takomillashtirish mashqi.

Yengil atletikachining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish usuliyati

Umumiy jismoniy tayorgarlikning muayyan darajasini taminlash sportchining funksional imkoniyatlarini uning ixtisosligi uchun zarur yonalishda rivojlantirish asosi hisoblanadi. Bu qoida yengil atletikaning barcha turlari uchun juda muhim sanaladi (M.S.Olimov). Gap yosh sportchilar haqida ketganida, jismoniy tayorgarlikning kerakli darajasiga erishish uchun sarflanadigan vaqt hisobi oylar va haftalarda emas, balki yillarda olib borilishi lozim. Bu maqsadga erishish yoli – asosan barcha harakat sifatlari: tezkorlik, kuch, tezlik-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy faollikning har xil turlari bilan uygunlashgan izchil yoki bir vaqtdagi mashgulotlardir. Bunda tegishli harakat sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqt bilan texnikani takomillashtirishga sarflangan

vaqt orasidagi muayyan nisbatga rioya qilish shart. Yengil atletikaning har qanday turida mukammal texnika egallansagina harakat sifati eng samarali darajada yuzaga chiqishi mumkin.

Quyida yengil atletika turlarining uch guruhi uchun sportchidagi xilma-xil qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha usuliy tavsiyalar taklif etiladi: 1) sprinterlar va govchilar uchun; 2) sakrovchi va ulotqiruvchilar uchun; 3) orta, uzoq masofalarga yuguruvchilar va yuruvchilar uchun. Birinchi guruh sportchilari uchun eng asosiy sifat – tezkorlik, ikkinchisi uchun – tezlik-kuch qobiliyatlari, uchinchisi uchun esa chidamlilikdir. Sprinterlik va govlar osha yugurishda tezkorlik u namoyon boladigan nisbatan mustaqil shakllarda ifodalanadi: oddiy harakat reaksiyasi; harakatlar surati (chastotasi); harakatlarning keskinligi (gayriixtiyoriyligi) – tezlik kuchi; majmualiy ifodalangan tezkorlik. Sprinterlar va govchilarda oddiy harakat reaksiyasini rivojlantirish uchun 5-10 s davomida sportchining signal (tovish yordami eshitish qobiliyati) bo'yicha harakatlanishi bilan bogliq har xil mashqlar qollaniladi. Eng kop ishlatiladigan vositalar – buyruq bo'yicha past yoki baland startdan 20-30 m ga maksimumning 95-100%i darajasidagi shiddat bilan yugurish.

Takrorlar miqdori–3-4 marta, ular orasida dam olish–1 daq. atrofida. Seriyalar miqdori – 3-4 ta, seriyalar orasida dam olish – 1-2 daq. Harakatlar suratini rivojlantirishda quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin: yorgalab yugurish – 30-40 m, tayanib turgan joyda yugurish – 10-20 s., qiya joyda yugurish (yolkaning ogish burchagi – 200) – 60-80 m, tortuvchi yordamida yugurish – 30-60 m, qoyilgan belgilar bo'yicha yugurish – 30-50 m, ovozli-gromofon yordamida yugurish – 15-30 s, shamol harakati boylab yugurish – 60-80 m va b. Barcha holatlarda yugurish tezligi maksimal imkoniyatlarning 100% darajasida. Takrorlar orasidagi dam olish muddati – 3 daq. Takrorlash va seriyalar miqdori – 3-4, seriyalar orasida dam olish – 8-10 daq. Sprinterlar va govchilarda harakatlarning keskinligini (gayri-ixtiyoriyligini), yani tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari sifatida ogirliklar bilan yugurish va sakrash mashqlarini bajarishni tavsiya etish mumkin. Kesmalar uzunligi, odatda, 50 m dan oshmaydi. Ogirliklar sirasiga 3-7 kg ogirlikdagi belboglar yoki boldirga taqiladigan 1-1,5 kg li manjetlarni kiritish mumkin. Kesmalarini bosib otish tezligi maksimal imkoniyatlarning 80-90%iga teng. Bir seriyada takrorlar soni – 3-4 marta, ular orasidagi dam olish–3-4 daq. Seriyalar miqdori – 2-5 ta, seriyalar orasidagi dam olish – 8-10 daq. Bundan tashqari toqqa qarab, zina va minbarlarning pillapoyalari boylab, shamolga qarab, “tortuvchi ot” bolib yugurish va h.k. – 10-20 s.

Tadqiqotda pedagogik kuzatuv va testlar

Pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalardagi chiqishlarning xususiyat-lari, sport natijalarining dinamikasi, mashgulot jarayonining tuzilishi va mazmuni kabilar baholanadi. Yengil atletikaning ko`pgina turlarida maksimal kuch omili nisbiy ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchilar kuch imkoniyatlarini sakrash xususiyatini hisobga olib rivojlantiradilar. Ular uchun sportchining tana vaznini oshirmaydigan kuch tayyorgarligi usullari, boglamlarning mustahkamlanishiga yordam beruvchi usullar, itarilish vaqtida tana qismlarining tarangligiga ko`ra o`zaro tasiri imkoniyatlarini orttiruvchi harakat tizimlari (mushaklar, ularning boglamlari, kenoton, paylar, suyak-boglam tuzilmalari – gadir-budurliklar va h.k.) hamda harakatlarni bajarish, haddan ortiq yuklamalarni engish va sakrash quvvatini oshirishda muhim bo`lgan tana azolari tizimlarini tanlab va uygun holda rivojlantirish hamda mustahkamlash usullari juda muhim.

1. 30 m.ga startdan chiqib yugurish,
2. 30 m.ga yugurish,
3. 60 m.ga yugurish,

4. Turgan joydan uzunlikka sakrash,
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash,
6. Uzunlikka sakrash.

XULOSA

Ilmiy uslubiy adabiyotlarda uzunlikka sakrovchi oquvchi-sportchilarni sakrash texnikasiga o'rgatish samaradorligi o'rganib chiqildi. Lekin mashg'ulotlarni o'tkazishda mashg'ulot vositalari bajarishni meyori mashqlar samaradorligi aniq ko'rsatilmaganligiga tadqiqot davomida kuzatildi: Mashg'ulot jarayonida bazi bir murabbiylar qisqa vaqt ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirishni maqsadga muvofiq deb bilishadi. Ammo tezroq malakali sportchilar tayyorlashda maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma – zo'raki qo'llaydilar bu esa sportda bazaviy tayyorgarligi bor sportchi oquvchilarga uncha tasir etmasligi mumkin. Shuning uchun sport mashg'ulotlarini shugullanuvchi oquvchilar bilan o'tkazishdi qiziqarli va oquvchilarning jismoniy tayyorgarligiga mos ravishda taqsimlash, mashg'ulot yuklamasini to'g'ri qo'llashga qaratiladi. Katta yuklamali mashg'ulotlar oquvchilarni tez charchashi va ularning organizmini zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida bunday holatlar uchray turadi. Oquvchilarga muntazam ravishda qo'llaniladigan yengil atletika darslari yoki sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlari oquvchilarni ushbu sport turiga qiziqishini so'ndirishi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar

1. Ismoilov, H. (2024). ANALYSIS OF THE CRITERIA FOR SELECTING YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SPRINT DISTANCES. *Journal of Universal Science Research*, 2(10), 174–182. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/universal-scientific-research/article/view/59008>
2. Ismoilov , H. (2024). YENGIL ATLETIKA FANIGA KIRISH VA YENGIL ATLETIKANING RIVOJLANISH TARIXI. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 2(9), 725–737. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/59544>
3. Husniddin, I. (2025). QISQA MASOFALARGA YUGURISHNING TAHLILI VA NATIJALARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 745-749.
4. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKA MASHQLARINI O'RGATISH METODIKASI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 760-767.
5. Husniddin, I. (2025). YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI YENGIL ATLETIKA SPORT TURIGA INTELEKTUAL QIZIQISHINI OSHIRISH YO'LLARI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 278-283.
6. Исмаилов, Х. (2025). ПЛАНИРОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(2), 135-143.
7. Ikramov, A. A., & ISMAILOV, H. (2022). WAYS TO INCREASE THE INTELLECTUAL INTEREST OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF ATHLETICS. *THEORETICAL & APPLIED SCIENCE Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (4), 560-564.

8. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKA MASHQLARINING UMUMIY HARAKTERISTIKASI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 735-739.
9. Husniddin, I. (2025). JISMONIY TARBIYA SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 131-135.
10. 2(5), 300–304. Retrieved from Ismoilov, H. (2023). YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG'LIQ JAROHATLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 750–754. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2771>
11. Husniddin, I. (2025). O'ZBEKISTONDA SPORTNI RIVOJLANTIRISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 750-754.
12. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKANING METODOLOGIYASI. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 755-759.
13. Husniddin, I. (2025). MUSOBAQA DAVRIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI YAXSHILASH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 740-744.
14. Husniddin, I. (2025). YENGIL ATLETIKA BOYICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA OTKAZISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(1), 768-772.
15. Ismoilov , H. N. o'g'li. (2023). YENGIL ATLETIKA O'QITUVCHILARINING TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHINING AHAMIYATI. *Educational Research Universal Sciences*, <http://erus.uz/index.php/er/article/view/2637>
16. Husniddin, I. (2024). YENGIL ATLETIKA BOYICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA OTKAZISH. *Международный журнал научных исследователей*, 9(1), 170-173.