

## **BALANDLIKKA LANGARCHO`P BILAN SAKROVCHILARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10070976>

**Toirov Fazliddin Rahimjon o`g`li**

*o`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti farg`ona filiali*

[fazliddintoirov89@gmail.com](mailto:fazliddintoirov89@gmail.com)

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada balandlikka langarcho`p bilan sakrovchilarning tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirish tamoyillari borasida ma`lumotlar keltirib o`tilgan. Yurtimizda joriy etilgan "Besh tashabbus olimpiadasi" da jami 9 ta sport turidan iborat, bo`lib, yengil atletika sport turi ham o`rin egallagan. Yengil atletikaning yadro itqitish turi Respublikamizda ommalashgan tur hisoblanib, Osiyo davlatlari orasida yetakchilar qatorida orin egallab kelishmoqda. Ammo, jaxon miqyosidagi natijalar biroz ortda qolayotganligi, bu bo`yicha murabbiylar va soxa mutaxassislari oldida turgan dolzarb masalalardan biri sanaladi.

### **Kalit so`zlar**

Besh tashabbus olimpiadasi, baandlika langarcho`p bilan sakrash plankasi, tezkor - kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarligining dinamikasi.

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРО СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПРЬГУНОВ В ШЕСТУ**

**Тоиров Фазлиддин Рахимжон угли**

*ферганский филиал узбекистанского государственного университета*

*физического култура и спорта*

[fazliddintoirov89@gmail.com](mailto:fazliddintoirov89@gmail.com)

### **Аннотация**

В данной статье представлена информация о принципах развития быстро-силовых качеств прыгунов в высоту. Введенная в нашей стране «Олимпиада пяти инициатив» включает в себя в общей сложности 9 видов спорта, также имела место легкая атлетика. Толка ядра – самый популярный вид легкой атлетики в нашей стране и один из лидеров среди стран Азии. Однако отставание мировых результатов является одним из актуальных вопросов, стоящих перед тренерами и экспертами в этом плане.

### **Ключевые слова**

*Олимпиада пяти инициатив, трамплин, трамплин, быстро-силовые качества, динамика физической подготовленности.*

## DEVELOPMENT OF QUICK POWER QUALITIES OF HIGH JUMPERS

TOIROV FAZLIDDIN RAHIMJON O'G'LI

**Тоиров Фазлиддин Рахимжон угли**

*Fergana branch of uzbekistan state university of physical education and sports*

[fazliddintoirov89@gmail.com](mailto:fazliddintoirov89@gmail.com)

### Anatation

*This article provides information on the principles of developing quick-power qualities of high jumpers. The "Olympiad of Five Initiatives" introduced in our country consists of a total of sports, and the sport of athletics also took place. The type of athletics shot put is considered a popular type in our Republic, and it is one of the leaders among the Asian countries. However, the fact that the world results are lagging behind is one of the urgent issues facing coaches and experts in this regard.*

### Keywords

*strength, speed, agility, endurance and flexibility, technical and tactical, tennis ball throwing, stair-step, specially placed pits.*

**Mavzuning dolzarbligi.** Zamonaviy sport musobaqalarida o'zaro raqobatning kuchayib borishi va natijalarning to'xtovsiz o'sayotganligi dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab sportchilarning barcha sifat va ko'nikmalarini ilmiy asosda shakllantirish masalasiga jiddiy e'tibor qaratish lozimligini taqozo etadi. Chunki bugungi kunda sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishish uchun sportchilar organizmi katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga tayyor bo'lishi lozim.

Sport mahoratining yuksak bosqichida, ya'ni malakali katta yoshdagi sportchilarda shunday ko'ngilsiz oqibatlar ro'y bermasligi uchun muayyan sport turiga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka oid mashqlarni me'yorlab qo'llash tavsiya etiladi. Oydan-oyga, yildan-yilga mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati zinapoyasimon tarzda emas, balki to'lqinsimon shaklda orttirib borilishi maqsadga muvofiqdir. Binobarin, har bir murabbiy, ayniqsa BO'SM murabbiylari o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini ilmiy asosda tashkil qilishi iste'dodli yosh sportchilar tayyorlash, xususan yengil atletikaning qisqa masofalarga yuguruvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda vositalarni samarali qo'llash hamda oldinga qo'yilgan yuksak sport natijalarini qo'lga kiritish bugungi kundagi dolzarb muammolardan hisoblanmoqda.

**Ishning maqsadi** Balandlikka langarcho`p bilan sakrash bilan shug`ullanishni boshlagan maktab o`quvchilarida jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligini aniqlash .

Tadqiqot oldiga qo`yilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Balandlikka langarcho`p bilan sakrovchilarning jismoniy rivojlanganlik darajasini o`rganish.

2. Balandlikka langarcho`p bilan sakrovchilarning jismoniy sifatlarini nazorat testlari orqali aniqlash.

3. Balandlikka langarcho`p bilan sakrovchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda ishlab chiqilgan mashg`ulot vositalarning samaradorligini amalda qo`llash.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Har qanday harakatni jismoniy sifatlarsiz tasavvur etib bo`lmaydi. Sport faoliyatida ijro etiladigan jamiyki harakat malakalari kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlari bilan chambarchas bog`liqdir. Texnik va taktik malakalarning qisqa yoki uzoq vaqt davomida vaziyat talablariga mos ravishda samarali ijro etilishi aynan shu sifatlarning shakllanganligiga bog`liqdir. Harakat malakalariga o`rgatish, ularni shakllantirish va mahorat darajasiga olib chiqish jismoniy sifatlarning qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Yengil atletikada harakat faoliyati turli vaziyatlarga mos bo`lgan o`zgaruvchan asosida amalga oshiriladi. Keskin qarama-karshiliklar bilan bog`liq bo`lgan ushbu vaziyatlarda yuqori natijaga erishish yengil atletikachilardan shakllangan tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik sifatlari bilan bir qatorda turg`un aniq harakat qobiliyatini namoyish etish talab etiladi.

Tadqiqot Toshkent viloyati chirchiq shaxridagi 18 umumtalim maktabi yengil atletika bilan shug`ulanuvchi maktab o`quvchilari bilan birgalikda olingan. Pedagogik tajriba jarayonida o`quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish samaradorligini baholashda quyidagi test mashqlaridan foydalanildi:

1. 30 metrga yugurish (m);
2. 4x10 m. makkisimon yugurish (sek);
3. tennis koptogini uloqtirish (m);
4. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm);

Nazorat guruhidagi o`quvchilar bilan o`tkazilgan mashg`ulotlar an'anaviy mazmunga ega bo`lib, Davlat ta'lim standarti talablariga mos qilib ishlab chiqilgan dastur asosida jismoniy tarbiya o`qituvchisi tomonidan darsdan keyingi to`garakda amalga oshirildi.

Tajriba guruhidagi bolalar mashg'ulotlarida ham soatlarning tayyorgarlik turlariga taqsimlanishi bir xil qilib olindi. Lekin ushbu guruhda shug'ullangan bolalar har bir mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarida asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan estafetali o'yin shaklidagi vositalarga asosiy e'tibor qaratildi.

#### **Estafetali o'yinlarning ro'yxati va mazmuni:**

1. Ikki ketma-ket qatorga saflanib (har ketma-ket qatorida 5 tadan o'quvchi), oyoqlar bog'langan holda sakrab 15 metr masofaga birinchi yetib kelish (3 marta).

2. Ikki ketma-ket qatorida o'ng va chap oyoqlarda sakrab 15 metr masofaga birinchi yetib kelish (1 martadan).

3. Ikki ketma-ket qatorga saflanib, 30 m masofaga basketbol to'pini yerga urib va 4 ta ko'ndalang qo'yilgan gimnastika o'rindiqlaridan sakrab o'tib marraga birinchi kelish (1 martadan).

4. Ikki ketma-ket qatorida turib, 30 m masofaga yugurib kelib, yerda turgan basketbol to'pini olib, sakrab devorda chizilgan diametri 1 m.li aylana – nishonga kuch bilan aniq otish (2 martadan).

5. Ikki ketma-ket qatorida turib, 30 m.li masofaga maxsus qo'yilgan g'ovlardan har qadamda oshib yugurib marraga birinchi yetib kelish (2 martadan).

Maktab o'quvchilarining tezlik chidamliligi oshirishda albatta quyidagi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Vositalarning qo'llanilishida ularning yosh guruhlarini inobatga olish shart. Shundan kelib chiqib quyidagi mashqlarni qo'lladik.

1. Tizzalarni turgan joyida yuqoriga ko'tarib yugurish.

2. Turgan joyida qo'llar bilan g'ovni ushlab tizzalarni baland-baland ko'tarib imitatsiya mashqlarini bajarish.

3. Bir oyoqda turib, ikkinchi oyoqni yugurishdagidek sonni oldinga-yuqoriga, keyin pastga-orqaga tortayotganda, oyoq tagini shiddat bilan tez yerga qo'yish.

#### **Yugurib bajariladigan mashqlar:**

1. Kichik, lekin yuqori tezlikda erkin qadam tashlab bedana qadamlar bilan yugurish.

2. Sonlarni yuqoriga kamida 90 gradusgacha ko'tarib yugurish.

3. Oyoq tagi bilan to'la depsinib, sal-sal sakrab yugurish, oyoq bukilmay yerga qo'yiladi.

4. Aniq chiziq bo'ylab, to'g'ri chiziq bo'ylab va xar xil radiusli aylana bo'ylab yugurish.

5. Yuqoriga qarab yugurish.

6. pastka qarab yugurish.

Mashqlarni mashg'ulot davomida qo'llash 10-11 yoshli 400 m ga yuguruvchilarning tezlik chidamliligini tarbiyalashda muxim rol o'ynaydi.

Yuqorida ko'rib chiqilgan harakat tezlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi xarakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

### Tajriba va Nazorat guruhi o'quvchilarining tadqiqot davomida ko'rsatgan natijalarini % hisobida taqqoslash.

T/	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		T/O	T/K	farqi	%	T/O	T/K	farqi	%
1	2 daqiqa davomida rish (m).	568	611	43	7,6	563	583	20	3,6
2	4x15 m.ga kisimon yugurish	14,6	14	0,6	4,1	14,7	14,4	0,3	2,0
3	600 m.ga yugurish (sek).	2:05,5	1:57,3	0:08,2	6,5	2:07,1	2:02,1	0:05,0	3,9
4	Joydan turib likka sakrash (sm).	229	248	19	8,3	225	237	12	5,3
		524	553	29	5,5	520	537	17	3,3

### Xulosa

Tahlil qilingan ilmiy va uslubiy adabiyotlar shundan dalolat beradiki, ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali yengil atletikachilarni tayyorlash ustuvor jihatdan jismoniy sifatlarning rivojlantirish sur'atiga bog'liq. Bu borada sakrovchanlik va maxsus tezlik chidamliligi sifatlari texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan uzviy bog'liqligi hamda mazkur sifatlarni sport mahoratini progressiv taraqqiy etishida muhim rol o'ynashi yana bir bor e'tirof etildi. Sinab ko'rilgan sakrovchanlik va maxsus tezlik chidamliligi sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan estafetali-o'yin mashqlari va maxsus yugurish mashqlari an'anaviy mashqlardan samaradorlik jihatidan ustun ekanligi hamda estafetali-o'yin mashqlari o'zining psixologik nuqtai nazardan emosional ahamiyati tufayli mazkur sifatlarni samarali rivojlantirishga mos ekanligi isbotlandi. Qisqa masofaga yuguruvchi yengil atletikachilarni tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yuqorida qayd etilgan mashqlarni muntazam tarzda qo'llash nafaqat jismoniy sifatlarni unumli shakllantirishga imkon beradi, balki

shu asosda texnik-taktik mahoratning qisqa muddatlarda osonroq takomillashtirishga ham sabab bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qudratov R.Q., G'aniboyev I.D, Soliyev I.R., Baratov A.M. "Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari". Uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. Toshkent 2011 y.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletika aholini sog'lomlashtirish vositasi sifatida. Uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2011 Y. 35 bet
3. Qudratov R. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar//Fan - sportga, № 1, 2004
4. Salamov R.S. O'quvchilarni jismoniy tayyorlash jarayonida harakatli o'yinlar. «Fan - sportga», 2005 y. 3-bet.