

## UZUNLIKKA SAKRASHDA NATIJAGA TA'SIR QILUVCHI TEZLANISH TEZLIGINING O'ZGARISHI

*Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi  
Buxoro davlat pedagogika instituti  
U.R. Xaydarov*

*Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi  
Buxoro davlat Pedagogika instituti  
O.Q. Ozodov*

*Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi  
Buxoro davlat Pedagogika instituti  
A.A. Halimov*

**Annotatsiya.** Sakrovchilarning quvvat potentsialining samarali namoyon bo'lishi boshqa o'quv jarayoniga asoslanadi va mezosikllardagi o'zgarishlarning o'ziga xos xususiyatlariga ega. Sportchilarni sakrashga o'rgatish jarayoni o'sha kuch ko'rsatkichlariga asoslanadi, buning natijasida sakrash turlarining bosqichida yuqori tezlikka erishiladi. Kuch mashq qilish jarayonining alohida o'tkazilishi ko'zdan kechirilgan sakrovchilarda maksimal, portlash kuchi va chidamlilik darajasining oshishiga olib keldi.

**Kalit so'zlar:** sport natijasi, sakrash, sakrash, portlash kuchi, kuchga chidamlilik.

**Abstract.** The effective manifestation of the power potential of jumpers is based on a different learning process and has its own characteristics of changes in mesocycles. The process of training athletes to jump is based on those power indicators, as a result of which high speed is achieved in the stage of jumping types. The isolation of the strength training process led to an increase in maximal, explosive strength and endurance levels in the tested jumpers.

**Key words:** sports performance, jumping, jumping, explosive power, power endurance.

**Аннотация.** Эффективное проявление силового потенциала прыгунов основано на ином процессе обучения и имеет свои особенности изменения мезоциклов. Процесс подготовки спортсменов к прыжкам основывается на тех силовых показателях, в результате которых достигается высокая скорость на этапе прыжковых видов. Выделение силового тренировочного процесса привело к повышению уровня максимальной, взрывной силы и выносливости у испытуемых прыгунов.

**Ключевые слова:** спортивная работоспособность, прыжки, прыжки, взрывная сила, силовая выносливость

Kuchli jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi tananing jiddiy funktsional yuklarga moslashish jarayonlariga, sport formasini saqlash muddatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va sport natijalarining tez o'sishini ta'minlaydi.

Sakrovchilarning kuch imkoniyatlari asosan sakrashdagi sport natijasini aniqlaydi. Shu bilan birga, kuchga tayyorlik tuzilishi, ya'ni. uning tarkibiy qismlarining nisbati, turli sharoitlarda namoyon bo'ladi, raqobat masofasining uzunligi, sportchilarning yoshi va jinsini hisobga olgan holda o'zgaradi [5].

Sakrovchilarning asosiy vazifasi masofani bosib o'tishda tananing zaxiralarini oqilona taqsimlashdir. Sportchi suzishning aniq texnikasini egallashi, chidamli bo'lishi va butun suzish masofasi uchun tezlikni hisoblay olishi kerak [4].

Uch hatlab sakrash bo'yicha sakrashga ixtisoslashgan sakrashchilar va ijrochilar uchun o'quv dasturlari sezilarli farqlarni ko'rsatadi, chunki tananing jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg'ulot ta'sirining ma'lum usullarini qo'llash kerak. Sakrovchilarni tayyorlashda 13-14 yoshli 64 nafar yosh sakrashchilarning 11-ishtirokini tanlashda turli xil afzalliklarga ega bo'lgan sportchilar uchun kerakli

yukning nisbatiga e'tibor berish kerak. 2 ta sportchilar guruhi tuzildi: stayerlar va sprinterlar, ularning har biri eksperimental va nazorat guruhidan iborat edi.

**Tadqiqot usullari.** -uzoq yillar davomida ilmiy faoliyat bilan shug'ullanib kelayotgan bir qator olim va mutaxassislarning ilmiy-uslubiy adabiyotlari ma'lumotlarini tahlil qildi va umumlashtirdi;

- sinov usullari;

-matematik-statistik hisoblash usuli.

Tekshiruvdan o'tgan sportchilar maksimal kuch (6 ko'rsatkich), portlash kuchi (1 ko'rsatkich), kuchga chidamlilik va ikkita hisoblangan ko'rsatkich - muvofiqlashtirish koeffitsienti va quvvat imkoniyatlaridan foydalanish koeffitsienti ko'rsatkichlarini qayd etdilar. Shuningdek 50 m va 300 m masofani bosib o'tish tezligi.

O'rganilayotgan guruhlar sportchilarida o'quv yuklamalari va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari og'irliklar bilan sakrashning yo'nalishi va mashg'ulotning ushbu bosqichining vazifalariga mos keldi. Sakrashchilarning tajriba guruhlarini tayyorlash jarayoni maxsus ishlab chiqilgan dasturga muvofiq amalga oshirildi [1-3].

Tadqiqot natijalari. Sprinting bo'yicha sportchilarning mashg'ulot

jarayonining mazmuni bunday ko'rsatkichlarning tezligi va kuchi bo'yicha sezilarli rivojlanishiga yordam berdi; jismoniy tayyorgarligi oshgan: 60, 100 metrga yugurish, bir joydan uzunlikka sakrash, joydan uch marta sakrash, yuqoriga sakrash (1-jadvalga qarang).

Tadqiqot natijalari. Sprinting bo'yicha sportchilarning mashg'ulot 1-jadval

jarayonining mazmuni bunday ko'rsatkichlarning tezligi va kuchi bo'yicha sezilarli rivojlanishiga yordam berdi; jismoniy tayyorgarligi oshgan: 60, 100 metrga yugurish, bir joydan uzunlikka sakrash, joydan uch marta sakrash, yuqoriga sakrash (1-jadvalga qarang).

#### Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining qiyosiy jadvali

| № | Qabul qilingan nazorat testlari  | Tajribaning boshida<br>n=11 |       | Tajribaning oxirida<br>n=11 |      | Farq % |     | Farqning ahamiyati |
|---|----------------------------------|-----------------------------|-------|-----------------------------|------|--------|-----|--------------------|
|   |                                  | $\bar{X} \pm \Omega$        | V%    | $\bar{X} \pm \Omega$        | V%   |        |     |                    |
| 1 | 60 metrga yugurish               | 8,218±0,715                 | 8,70  | 7,836±0,727                 | 9,3  | 0,1    | 1,2 | t=2,2<br>P < 0.05  |
| 2 | Turgan joydan uzunlikka          | 207,5±19,96                 | 9,62  | 218,7±19,56                 | 8,9  | 1,2    | 5   | t=2,4<br>P < 0.05  |
| 3 | Turgan joydan uch hatlab sakrash | 613,8±63,69                 | 10,38 | 636±65,33                   | 10,3 | 17,8   | 3,5 | t=1,4<br>P > 0.05  |
| 4 | Yuqoriga joydan sakrash          | 47,5±5,84                   | 12,28 | 52,5±6,07                   | 11,6 | 5      | 9   | t=3,5<br>P < 0.01  |

1. Tajriba boshida 60 metrga yugurish o'rtacha tezligi 8,218±0,715 soniyani, tajriba oxirida esa 7,836±0,727 sekundni tashkil etdi. (t=2,2; P>0,05).

2. Tajriba boshida bir joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari 207,5±19,96 sm, tajriba oxirida esa 218,7±19,56 sm (t=2,4; P>0,05).

3. Tajriba boshida bir joydan uch hatlab sakrash ko'rsatkichlari 620,6±68,18 sm, tajriba oxirida esa 636±65,3 sm (t=1,4; P>0,05).

4. Tajriba boshida yuqoriga sakrash 47,5±5,84 sm, tajriba oxirida 52,5±6,07 sm (t=3,5; P>0,05).

Quvvat imkoniyatlaridan foydalanish ko'rsatkichlari dinamikasining murakkab jarayoni suvda to'liq muvofiqlashtirishda sakrash paytida quruqlikdagi tortish kuchi va tortish kuchi ko'rsatkichlari darajasining turli xil o'zgarishi bilan izohlanadi. Tajriba guruhidagi sakrashchilarda 60 m masofani bosib o'tishning o'rtacha tezligi doimiy ravishda oshib bormoqda ( $p < 0,05$ ), nazorat guruhidagi jumperlarda esa bu ko'rsatkich birinchi mezotsikldan keyin sezilarli darajada pasayib, boshlang'ich darajaga faqat o'tish davrida erishdi. to'rtinchi mezotsiklning boshlanishi. Bu eksperimental guruhning jumperlari uchun kuchga yo'naltirilgan mashqlarni qurishning yanada maqsadga muvofiq va oqilona usulini tasdiqlaydi. Nazorat va eksperimental guruhlardagi sprinterlarning kuchga tayyorlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlar 3-4-jadvallarda keltirilgan. Katta hajmdagi umumiy va yordamchi kuch mashqlari bilan tavsiflangan birinchi, umumiy tayyorgarlik mezotsikldan so'ng, nazorat guruhida maksimal kuch darajasi va kuch imkoniyatlaridan foydalanish ko'effitsienti ma'lum bir pasayish kuzatiladi.

Eksperimental guruhda tortishish kuchining doimiyliqi qayd etilgan. Sprinterlarning ikki guruhida suzish tezligining oshishi kuzatilmaydi, tajriba guruhida esa

yugurish tezligi darajasining 60 m ga sezilarli pasayishi qayd etildi ( $p < 0,05$ ). Keyinchalik, ikkinchi-beshinchi mezotsikllarda, nazorat va eksperimental guruhlarning sprint jumperlarida quruqlikda va suvda maksimal tortishish kuchining namoyon bo'lish darajasi oshadi. Sprint jumperlarining eksperimental guruhida katta hajmdagi kuch mashqlari bilan quvvat imkoniyatlaridan foydalanish ko'effitsientidagi o'zgarishlar uning darajasini 63,3 dan 57,0 gacha pasaytirish yo'nalishi bo'yicha sodir bo'ladi va keyinchalik 67,0 ga ko'tariladi. Ko'rsatkichning pasayishi, bir tomondan, maksimal tortish kuchi darajasining sezilarli darajada oshishi, ikkinchi tomondan, suvda jumperlarning ortib borayotgan quvvat potentsialidan tez foydalanishga yo'l qo'yilmasligi bilan belgilanadi. Harakatni muvofiqlashtirishning nerv-mushak mexanizmini normallashtirish uchun sportchilarga juda uzoq vaqt kerak bo'ladi.

Muvofiqlashtirish ko'effitsienti dinamikasini ko'rib chiqishda shunga o'xshash rasm qayd etiladi. Eksperimental guruhda suvda tortish kuchining doimiyliqi qayd etilgan. Keyinchalik, ikkinchi-beshinchi mezotsikllarda nazorat va eksperimental guruhlarning jumperlarida maksimal tortish kuchining namoyon bo'lish darajasi oshadi.

Eksperimental sakrash guruhida katta hajmdagi kuch mashqlari bilan kuch imkoniyatlaridan foydalanish ko'effitsientining o'zgarishi uning darajasini pasaytirish yo'nalishida sodir bo'ladi. Ko'rsatkichning pasayishi, bir tomondan, maksimal tortish kuchi darajasining sezilarli darajada oshishi, ikkinchi tomondan, suvda jumperlarning ortib borayotgan quvvat potentsialidan tez foydalanishga yo'l qo'yilmasligi bilan belgilanadi. Harakatni muvofiqlashtirishning nerv-mushak mexanizmini normallashtirish uchun sportchilarga juda uzoq vaqt kerak bo'ladi.

Muvofiqlashtirish ko'effitsienti dinamikasini ko'rib chiqishda shunga o'xshash rasm qayd etiladi.

Tayyorgarlik ixtisoslashuvi bosqichida sakrashchilarning kuch qobiliyatini yaxshilash uchun mashg'ulot jarayonida quyidagi vositalardan foydalanish kerak: maksimal tezlikda yugurish, mushaklarning minimal kuchlanishi bilan yugurish, (yelka kamarini bo'shatib yugurish, ko'zni yumib yugurish va h.k.), uzunlikka sakrash, imkon qadar tez itarish bilan

balandlikka sakrash, sportchi og'irligining 30-40% og'irligi bilan kuch mashqlari. O'tkazilgan tadqiqotlarga asoslanib, shuni aytish mumkinki, yaxshi sprint, umuman olganda, mushaklarning haddan tashqari kuchlanishi yo'qligi sababli erkin harakatlanish qulayligi bilan tavsiflanadi. Ushbu sportchining yugurishi, agar boshlang'ich yugurishda maksimal tezlikka erishib, masofa bo'ylab yugurishda uni kamroq darajada yo'qotsa, yaxshi hisoblanadi. Progressiv charchoqqa qarshi kurash. Tajriba davomida biz portlovchi quvvatning tayyorligini eksperimental ravishda isbotlay oldik. Eksperimentdagi texnik tayyorgarlikdagi o'zgarishlarning qiyosiy tahlili butun vaqt davomida sub'ektlarning kuch va tezlik ko'rsatkichlarida 0,05 ahamiyat darajasida sezilarli o'sish kuzatilganligini aniqlashga imkon berdi. Shu munosabat bilan biz tavsiya etilgan mashqlar to'plami to'g'ri tanlangan va haqiqatan ham oyoqning to'g'ri joylashishi sprinterning tezligini oshirishga ijobiy ta'sir qiladi degan xulosaga kelishimiz mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Кадиров Р. Х., Хайдаров У. Р. ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННАЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ: 10.53885/edinres. 2022.43. 80.022 РХ Кадиров Доцент кафедры Теории и методики физической культуры, к. п. н. УР Хайдаров Магистрант БГУ //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 493-496.

2. Лобанов А.Л., Плыгань Г.А. Онекоторых факторах, влияющих на улучшение скорости бега. Электронная библиотека БГУ (Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники) 2009 год стр. 152-156.

URL: <http://elib.bsu.by>.

3. Маркин М.О. диссертация Повышение эффективности стартовых действий бегунов-спринтеров массовых разрядов. / тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, кандидат педагогических наук стр. 2014 год

URL: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-effektivnosti-startovykh-deistvii-begunov-sprinterov-massovykh-razryadov>

(Дата обращения 24.03.2021)

4. Реутова О.В. Григорьева Е.Л. Оптимизация специальной физической подготовки легкоатлетов в учреждении дополнительного образования / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018 г. стр. 199-201 Т. 7. № 1(22).

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovki-legkoatletov-v-uchrezhdenii-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

(Дата обращения 18.03.2021)

5. Семенцов. Д.В. Методика контроля амплитуды колебательных движений тела в боковом направлении у бегунов на короткие дистанции

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-kontrolya-amplitudy-kolebatelnyh-dvizheniy-tela-v-bokovom-napravlenii-u-begunov-na-korotkie-distantsii>

(Дата обращения 18.03.2022)

6. Хайдаров У. Р. 7. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.

7. Семенова О.Ю., Попов А.П. Совершенствование системы спортивной подготовки легкоатлетов высших учебных заведений, Наука-2020, № 1 (37)2020 г стр.100/184-104/184

URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnoy-podgotovki-legkoatletov-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah/veawer>.

8. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ:

10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович  
Магистрант Бухарского государственного университета Научный  
руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории  
и методики физической культуры. п. н. Бухарского государственного  
университета //Научно-практическая конференция. – 2021.

9. Шикарлова Л.И., Алексун А.А., Анципович В.И. Формирование  
техники бега на спринтерской дистанции. УДК 796.0122016 г. стр. 249-  
25312.

10. Khaydarov U. R. Features of the Training Process Aimed to  
Perfection Speed Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research  
Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 207-211.

11. Khaidarov U. R. Technique of Movement of Sprinters' Legs  
Affecting the Increase in Sprint Speed //Nexus: Journal of Advances Studies  
of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 49-54.

12. A COMPLEX OF SPECIAL JUMPING EXERCISES THAT FORM  
THE CORRECT JUMPING TECHNIQUE IN HIGHER EDUCATIONAL  
INSTITUTIONS

MRK U.R. Khaydarov

Procedia of Social Values and Community Ethics 1, 22-26