

## СПОРТДА КАМОЛАТГА ЭРИШИШ ГУРУҲИДА БАЛАНДЛИККА САКРОВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ СПОРТ НАТИЖАЛАРИГА БОҒЛИҚЛИГИ

**Н. Т. Тўхтабоев**

Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти директор ўринбосари,  
профессор  
[tnizom@mail.ru](mailto:tnizom@mail.ru)

### АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада спортда камолатга эришиш гуруҳида баландликка сакровчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг спорт натижаларига боғлиқлиги, уларни назорат қилиш орқали машғулотларда самарали восита ва усулларни қўллаш бўйича маълумотлар берилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тайёргарлик, техник-тактик маҳорат, юклама, ўқув-машғулот, жисмоний машқ, машғулот воситалари.

### ABSTRACT

This article provides information on the dependence of the physical fitness of high jumpers on sports results in the group of adults in sports, the use of effective means and methods in training by managing them.

**Keywords:** physical training, technical-tactical skills, loading, training, physical exercises, training tools.

**Долзарблиги.** Замонавий енгил атлетикада баландликка сакровчиларнинг жисмоний тайёргарлигига алоҳида эътибор талаб қилади. Сакровчиларнинг юқори даражадаги жисмоний тайёргарликка эгаллиги, беллашувларда муваффақиятли иштирок этишда энергияни тежаш самарадорлиги ва техник-тактик маҳоратини оширишга ёрдам беради. Бу эса юқори малакали баландликка сакровчиларни тайёрлайдиган мураббийлардан машғулотларни самарали ташкил қилишда устувор восита ва усулларини қўллашни ва талаб қилади. Баландликка сакровчиларнинг ўқув машғулотларини ташкил қилишнинг самарали шакллари ва усулларидан фойдаланишни, жисмоний қобилятларни барча таркибий қисмларини энг самарали ривожлантиришни ва спорт натижаларига боғлиқлигини амалиётда таққослаб фойдаланиш йўллари кенг қўллаш ҳозирги кунда долзарб вазифалардан бири ҳисобланади.

**Тадқиқот ишининг мақсади.** Спортда камолатга эришиш гуруҳида баландликка сакровчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг спорт натижаларига боғлиқлиги илмий асослаш ва амалиётга жорий этиш.

**Тадқиқот ишининг вазифалари:** 1. Баландликка сакровчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида жисмоний тайёргарлигини назорат ва таҳлил қилиш;

2. Жисмоний тайёргарлиги назорат қилиш орқали машғулотларда самарали восита ва усулларни қўллаш.

**Тадқиқот натижаси ва унинг муҳокамаси.** Маълумки, машғулот жараёнидаги асосий воситалар умум қабул қилинган тоифаланишга мувофиқ умумий жисмоний ва махсус тайёргарлик воситаларга бўлинадиган жисмоний машқлар ҳисобланади ва кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичида қўлланиладиган умумий жисмоний тайёргарлик восита ва усуллари салмоғи юқори ҳисобланади. Машғулот жараёнида сакраш ишларини бажаришда юкломанинг катта қисми оёқ мушакларига тушади, шунинг учун умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан бири ҳисобланган бу машқни бажарилиши “сакраш” тавсифидаги, яъни бажарилиш тартибидан келиб чиқиб, ёки куч, ёки тезкор чидамкорликка урғу бериш билан умумий тезкор-куч чидамкорлигини яхшилашга ёрдам беради.

Баландликка сакровчиларнинг жисмоний ҳолатидан келиб чиқиб сакраш турларига хос, уларни спорт тури техникасини тез ва осон ўзлаштиришга қўмаклашадиган, жисмоний сифатларини маълум меъёрда ривожлантиришга қаратилган махсус жисмоний тайёргарлик воситалари шуғилланувчиларнинг спорт натижаларига ўз таъсирини кўрсатади.

### Баландликка сакровчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (А.П. Стрижак, Э.П.Загорулько бўйича)

1-жадвал

Т/р	Тест	Ўлчов бирликлари	Натижа
1	30 метрга югуриш	сония	4,00-4,20
2	Юқорига сакраш	см	70-80
3	Турган жойдан узунликка сакраш	метр	2,80-3,00
4	5 марта сакраб 8 қадам югуриш	Сония	19-20
5	Ядро итқитиш (4кг)	метр	14-16

Спорт мутахасисларидан бири Э.И.Қодировнинг таъкидлашича машғулот жараёнининг маълум бир босқичида асосий махсус жисмоний тайёргарлик воситаларига

ўзгартириш ва кўшимчалар киритиш зарурияти пайдо бўлиши аниқ, чунки юкламалар улушида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини оддий ошириш билан эришиладиган натижа имконияти тез орада камайиб кетиши, машғулот хусусиятига зид бўлиши мумкин.

Биз баландликка сакровчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ошириш учун куйидаги машқлардан фойдаландик: ва умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган машқлардан машғулотларда қўллаш самара берди:

150-200 м гача мусобақаларга югуриш, 60-80 м гача масофага спринтерлик югуриш орқали тезкорлик сифатини ривожлантириш ва спорт формасини ошириш мумкин. машқлари ҳафтада 1кун 2-3 марта такрорлаш оралиғида бажарилди.

Ўтирган ҳолда оёқ учларини тортиш машқи ҳар ойда 6 кун 10 мартадан 2-3 такрорлаш оралиғида, ўтирган ҳолда 90 градус бурчакда оёқларни ушлаб туриш 6 кун 2 мартадан 1-2 такрорлаш оралиғида бажариш, спортчиларнинг оёқ мушакларини ривожлантиришга, бўғинни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Жойда сакраб қадам очиш, оёқлар учида вазни кўтариш, сакраганда ҳавода оёқларни алмаштириш, оғирликлар билан 6-8 қадамдан югуриб келиб сакрашлар, 90-95% ва 95-100% шиддат зоналарида баландликка сакрашлар машқлари ҳар ойда 4 кун 10 мартадан 2 марта такрорлаш оралиғида бажариш орқали оёқ мушагининг портлаш кучи ва чакқонлик сифатини ривожлантириш ва сакраш техникасини шакллантириш мумкин.

Қумда югуриш, майда қадамлар билан сакраш машқлари ҳар ойда 4-5 кун 10-15 дақиқадан бажариб борилди. Шуғилланувчиларнинг ўзгарган муҳит шароитида ҳаракат фаолиятини самарали амалга оширишда, шиддатли машғулот жараёнидан сўнг тикланишда бу машқларнинг роли катта ҳисобланади.

Кичик баландликдаги тўсиқлардан югуриб ўтиш машқи ҳар ойда 6 кун 2-3 мартадан 1-2 такрорлаш оралиғида ўтказилди. Бу машқ сакраш турлари техникасини ўзлаштиришга, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, тезлик ва чакқонлилиқ сифатларини тарбиялашга ёрдам беради.

Орқа, қорин, оёқ кафти мушакларини мустаҳкамлаш учун куч хусусиятига эга машқлар, штанга билан турли хил машқлар (ўтириб-туришлар, ярим ўтиришлар, таянч устига туришлар) эгилишлар, тўлдирма тўп, гиря, ядро улоқтириш машқлари орқали шуғулланувчиларнинг мутлақ куч сифатини ривожлантириш мумкин. Бу машқлар ҳар ойда 4 кун 1-2 такрорлаш оралиғида ўтказилди.

## Спортда камолатга эришиш гуруҳида баландликка сакровчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

2-жадвал

	Тестлар	Тажриба гуруҳи				Назорат гуруҳи			
		Т/о	Т/К	ФАРҚ	%	Т/о	Т/К	ФАРҚ	%
1.	60 метрга югуриш, сек	7,2	7,0	0,2	2,8	7,1	7,2	0,1	1,3
2.	Юқори стартда 150 метрга югуриш, сек	17,5	17	0,5	3	17,3	17,4	0,1	0,5
3.	Ядро итқитиш (бкг)	12,00	13,50	1,50	11	12,1	12,3	0,2	1,6
4.	Югуриб келиб баландликка сакраш, см	1,82	18,8	0,6	3	1,83	1,87	0,4	2

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, баландликка сакраш мураккаб ҳаракатлар мутаносиблигидан иборат бўлиб, шуғилланувчилардан жисмоний тайёргарликни юқори даражада ривожланишини талаб қилади. Юқоридаги жисмоний тайёргарлик воситаларидан самарали фойдаланиш сакровчиларнинг спорт натижаларини яхшиланишида ўз таъсирини кўрсатади.

### REFERENCES

1. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubiyati. T.: 2016. – 154 b.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smurigina L.V. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati / darslik. T.: 2018. - 872 b.
3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". / darslik. T.: 2018. - 376 b.
4. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - М.: Терра спорт, 2000. - 176 б.
5. Рузамухамедов К.Ф., Тўхтабоев Н.Т. Етакчи ўзбек баландликка сакровчиларининг сакраш техникаси хусусиятлари ва ўзгарувчанлиги // «Енгил атлетикани ривожлантиришнинг долзарб ва замонавий муаммолари» халқаро илмий-амалий анжумани 2020 йил 29-30 май, Б. 67-72.
6. Ruzamukhamedov K. Tukhtaboev N. Features and variability of jumping techniques of leading uzbek high jumpers: Academia science. Vol. 2, Iss. 7, 2021. P. 97-103.

