

UZUNLIKKA SAKROVCHI TALABALARNING MASHG'ULOT
JARAYONINI TUZISHGA TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV

Yusupov Baxtiyor

*UrDU Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti,
Yakka kurash kafedrasida stajor o'qituvchisi*

Annototsiya. Uzunlikka sakrashda yuqori sport natijasiga erishish asosan yugurib kelish natijasida hosil qilingan gorizontal tezlikka va depsinish natijasida hosil bo'lgan vertikal tezlikka bog'liq. Shuning uchun depsinish paytida yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa va depsinish qanchalik tez bajarilsa, boshlang'ich uchib chiqish tezligi shuncha yuqori bo'lib, shunchalik uzoqqa sakraladi.

Kalit so'zlar. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, texnika, taktika, jismoniy holat, harakat, vosita, metod, sakrash.

Аннотация. Достижение высокого спортивного результата в прыжках в длину во многом зависит от горизонтальной скорости, создаваемой бегом, и вертикальной скорости, создаваемой приземлением. Следовательно, чем выше скорость приземления и чем быстрее приземление, тем выше начальная скорость взлета и тем дальше прыжок.

Ключевые слова. Физическая подготовка, физическое развитие, техника, тактика, физическое состояние, движение, инструмент, прием, прыжки.

Annotation. Achieving a high sports result in the long jump mainly depends on the horizontal speed generated by running and the vertical speed generated by landing. Therefore, the higher the landing speed and the faster the landing, the higher the initial take-off speed and the farther the jump.

Key words. Physical training, physical development, technique, tactics, physical condition, movement, tool, method, jumping.

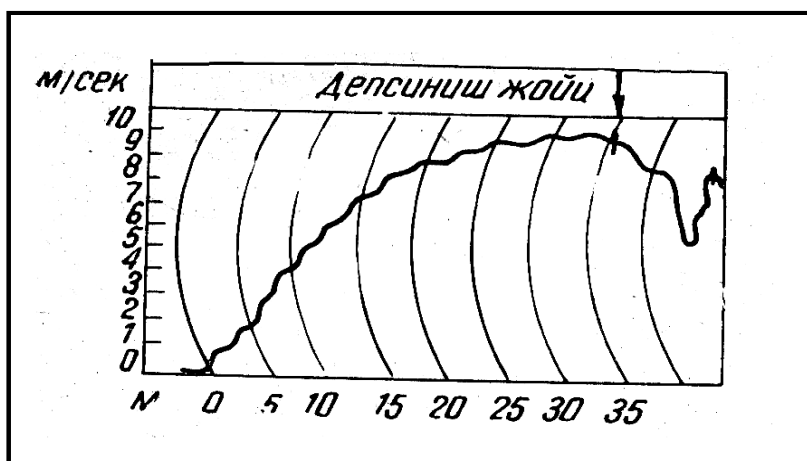
Kirish. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, jismonan sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqorolarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shug'ullanishlariga erishish, bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori, hamda 2017-yil 9-martdagi "O'zbekiston sportchilarini 2020-yil Tokio (Yaponiya) shahrida o'tkaziladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash haqida"gi PQ-2821-sonli qarori, sport mutaxassislarining, ustoz-murabbiylarning chuqur bilim, yuksak malaka, boy tajriba va mahoratga ega bo'lishi, har tomonlama yetuk, ma'naviy barkamol kadrlar tayyorlash garovidir. Zero ustozlar har jihatdan

shogirdlariga namuna bo‘la olsagina kelajakka ishonchli zamin tayyorlanadi. Bunga erishish uchun murabbiylar tinimsiz izlanishlari, o‘z bilim va malakalarini oshirib borishning barcha imkoniyat va vositalaridan samarali foydalanishlari zarur.

Asosiy qism. Uzoq vaqt maboynida uzunlikka sakrash mashg‘ulotlarida tayyorgarlik jarayonini mukammallashtirish asosan uslublarni emperik mukammallashtirish hisobiga olib borilayapti. Murabbiylarning diqqati ob‘ekti urinishlar va xatoni aniqlash yo‘llari bilan topilgan, ularni fikricha, qulayroq metodik usul va mashqlar bo‘lmoqda. Afsuski, bunday “topilmalar” tayyorgarlik darajasini sifatli yuqoriroq pog‘onaga ko‘tara olmaydi, u faqatgina eskirgan nazariy tasavvurlarga asoslangan, mavjud metodlar doirasida tayyorgarlikni mukammallashtirish imkonini beradi. Oldinga siljish uchun uzunlikka sakrash texnik tayyorgarlik uslublarining rivojlanishini tormozlovchi holatlar to‘g‘risida tanqidiy fikrlash zarur. Uchish fazasida bajariladigan harakatlar sakrovchining muvozanatni saqlay bilishiga va yerga tushishi uchun qulay holatga ega bo‘lishiga yordam beradi. Sakrashning barcha qismlari o‘zaro uzviy bog‘liqdir, lekin bayon etishni osonlashtirish uchun ular alohida-alohida qarab chiqiladi.

Yugurib kelish. Yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 35-45 m, ayollarda esa 30-35 m gacha bo‘ladi. Bu uzoqlik odatda sakrovchining shaxsiy xususiyatlariga qarab, birinchi navbatda esa yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Tabiiyki, tezlikni qanchalik tez oshirib olinadigan bo‘lsa, yugurib kelish uzoqligi shuncha qisqa bo‘ladi. Yugurib kelishda yugurish qadamlari 20-22 tagacha yetadi.

Yugurib kelishni aniqroq bajarish uchun uni quyidagi dastlabki holatdan boshlash tavsiya qilinadi: oyoqlar tagi bir chiziqda bo‘lib, orasi 10-15 sm ochiq, tizzalari bo‘g‘imida sal bukilgan, qo‘llar pastga osilgan yoki tizzalar ustida, gavda oldinga engashgan. Sakrovchi gavdasini oldinga yanada ko‘proq engashtirib, o‘z muvozanatini buzadi-da, yugurishni deyarli to‘la jadallikda boshlaydi. Yugurib kelishning bunday boshlanishi dastlabki qadamlar bir xilligini ta‘minlaydi va yugurib kelishni aniq bajarishga yordam beradi.



1-rasm. Uzunlikka sakrashdagi yugurib kelish spidogrammasi.

Yugurib kelishni spidografda yozib olish ikki xil yugurib kelish varianti bor ekanini ko'rsatadi. Birinchi variantda (1-rasm) sakrovchi yugurib kelishni tez boshlaydi va yugurib kelish masofasining taxminan 2/3 qismida yoki undan sal ertaroq eng yuqori tezlikka erishadi-da, ijro to'g'ri bo'lganda bu tezlik depsingunga qadar saqlanadi, agarda yugurish noto'g'ri bo'lsa, depsinguncha tezlik sal kamayadi. Ikkinchi variantda sakrovchi yugurishni nisbatan bemalol boshlab, tezlikni asta-sekin oshirib boradi va yugurib kelish oxirida maksimal tezlikka erishadi. Bu variantlarning birinchisi tuzukroq.

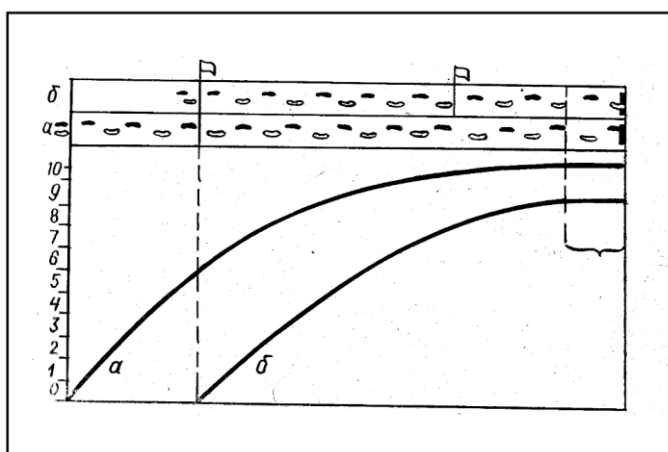
Oxirgi qadamgacha yugurish texnikasi to'g'ri bo'lishining juda muhim ahamiyati bor. Yugurib kelishning oxirida tezlik 10-10,5 m/sek.ga etadi. (V.M.Dyachkov, V.B.Popov)

Depsinadigan taxtaga to'g'ri qadam qo'yish uchun sakrovchilar, ayniqsa endi boshlayotgan sakrovchilar 6 ta yugurish qadam naridan boshlab depsinish taxtasigacha masofaga nazorat belgilar qo'yib chiqadilar.

Usta sakrovchilarning ko'pchiligi nazorat belgilarini yugurib kelish boshlanish joyiga yaqinroq qo'yadilar va yugurib kelishning ko'p qismini "kela turib yugurish" prinsipida yugurib o'tadilar. Shunda tezlik kamroq o'zgarib, taxtaga aniq oyoq qo'yish osonlashadi. Nazorat belgilar yo'lkada qolgan izlarga qarab, yugurib kelish qanchalik to'g'ri bo'lganini tekshirish mumkin. Belgilar bilan taxta orasidagi qadamlar miqdori juft bo'lgani ma'qul. Shunday bo'lganda depsinuvchi oyoq belgi ustiga tushadi.(2-rasm)

Yo'lkaning qattiqligi, shamol va boshqa sharoitlarning o'zgarishi bilan yugurib kelish uzoqligi sal o'zgaradi, lekin qadamlar soni doimiy bo'ladi.

Yugurib kelish vaqtida, ayniqsa tezlanishning boshlanishida sakrovchi gavdasi oldinga engashgan bo'ladi. Tezlik orta borgan sari engashganlik kamaya boradi. Oxirgida bitta oldingi qadamda gavda vertikal holatda yoki oldinga sal engashgan bo'lishi kerak.



2-rasm. Yugurib kelish tezligining o'sib borishini ko'rsatadigan egri chiziq va yugurib kelishni belgilash:

a)malakali sakrovchilar uchun; b) yangi boshlayotganlar uchun.

Yugurib kelish jarayonida sakrovchining butun e'tibori gorizonta tezlikni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Yugurib kelishning oxirida, sakrovchi depsinishga tayyorlanib, tezlikni saqlab qolishga harakat qilishi, ortiqcha kuchanmay erkin harakatlanmog'i kerak. Bu paytda yugurish tezligi pasaymasligi uchun oxirgi qadamlar chastotasini oshirish kerak.

Depsinishga tayyorlanish avvalo butun e'tiborni depsinishga qaratmoq demakdir.

Oxirgi 4-2 qadamda uzunroq qadam tashlash, depsinishdan oldin silkinch oyoqni oxirgi marta yerga qo'yganda uni bukish hisobiga u.o.m. pastroq tushadi. Yugurib kelishning oxirgi qadamlarini maksimal tezlik va tekis ritmda bajarib, bir onda depsinishga o'tish nihoyatda ideal bo'lar edi. Ammo ko'p sakrovchilar, odatda yugurib kelishning oxirgi 4-qadamidagina depsinishga tayyorlana boshlaydilar. Bu qadamlar o'ziga xos ritmda bajariladi va depsinishni kuchaytirishga yordam beradi. Bu tayyorlanish shundan iboratki, unda depsinuvchi oyoqdan silkinch oyoqqa o'tish qadamlarida depsinish tobora kuchliroq bo'la boradi. Bunda, 4-qadam (yog'ochdan orqaga hisoblaganda) 5-dan 5-15 sm uzunroq qo'yiladi, oxirgidan bitta oldingi qadam kattaroq, oxirgi qadam esa kichikroq qo'yiladi. Oxirgidan bitta oldingi qadam eng uzun, oxirgisi esa eng qisqa bo'ladi.

Depsinishga faqat oxirgi to'rt qadamda emas, balki oxirgi ikki qadamda tayyorlansa ham bo'ladi. Bunda gorizonta tezlik kamroq pasaygani uchun bunday tayyorlanish foydaliroq, lekin shunga yarasha qiyinroq hamdir.

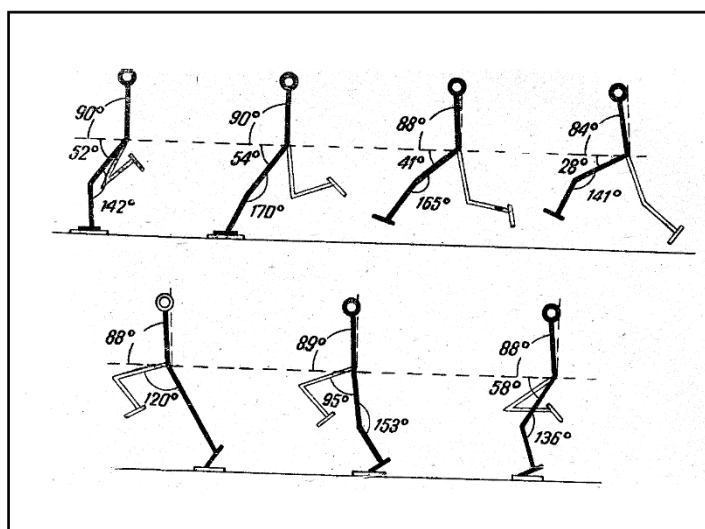
Oxirgi 4 ta qadamlar uzunligining o'zgarishi sababli gavdaning vertikal tebranishi ko'zga tashlanadigan darajada katta emas, lekin uni yo'lkada qoldirilgan qadamlar izi uzunligini o'lchash bilan tekshirib ko'rish mumkin.

Depsinishga tayyorlanishda oxirgi depsinishdan bitta oldingi qadamning alohida ahamiyati bor.

Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki (V.M.Dyachkov) oxirgidan bitta oldingi qadam tugallanayotgan, oxirgi qadam boshlanayotgan paytda tayanch oyoqda (bu payt silkinch oyoq tayanchda bo'ladi) sal cho'nqayish sakrovchiga tayanch oyoqni faol to'g'rilash hisobiga depsinish oldi fazadayoq u.o.m.ni ko'tara boshlash imkonini beradi. Oxirgi qadamda u.o.m. oldiniga uncha ko'tarilmaydi, depsinish paytida esa yoy chizig'i bo'ylab yuqoriga keskin ko'tariladi. Bu samaraliroq depsinishga yordam beradi, chunki oldindan vertikal tezlik hosil bo'ladi. Shuning o'zi yugurishdan depsinishga o'tish vaqtidagi tormozlanish kuchini kamaytiradi. U.o.m.ning oldindan pastga tushishidan depsinishda foydalanish uchun oxirgi qadam uchish fazasida u.o.m. pasaya boshlamasdan oldin (mumkin qadar tezroq) oyoqni taxtaga qo'yib olish zarur.

Shu bilan bir vaqtda oxirgi qadamning uchish fazasida silkinch oyoqni oldinga faol chiqariladi. Oyoqni tezroq silkish va gavdaning depsinish vaqtidagi zarur holatini saqlab qolish uchun depsinuvchi oyoq taxtaga tekkan zahoti to'sni mumkin qadar tez

oldinga chiqarishi kerak. Muvaffaqiyatli depsinish uchun sakrovchining gavda holati va depsinuvchi oyoq yog'ochga qanday qo'yilgani katta ahamiyatga ega. Bu gavda qismlarining harakati u.o.m. nisbatan qanday ekanini tahlil qilib chiqmoq kerak.(3-rasm)



3-rasm. Depsinayotganda gavda bilan oyoqlar holatining sxemasi.

Tizzasi 170-172⁰ gacha to'g'rilangan depsinuvchi oyoq, yuqoridan pastlatib orqaga tortilib, tez harakat bilan u.o.m. proeksiyasiga yaqinlatib taxtaga qo'yiladi. Masalan, yuqori malakali sakrovchilarda oyoq taxtaga qo'yilayotganda, gorizontaal chiziq bilan pastga tushayotgan depsinuvchi oyoq chizig'i o'rtasidagi burchak 28⁰ dan 54⁰ gacha oshadi, yerga nisbatan esa har doim pastlatib oldinga qo'yiladi. Depsinuvchi oyoq soni bilan boldiri o'rtasidagi burchak 141⁰ dan 170⁰ gacha oshadi.

Agarda yugurish vaqtida gavda engashgan bo'lsa, oyoqni taxtaga qo'yayotganda u vertikal yoki juda kam engashgan bo'lishi kerak. Bu sakrovchining depsinuvchi oyoqqa shiddatliroq o'tishiga, gavda og'irligini tezroq tayanch ustiga yuklashiga va depsinishning oxirgi fazasiga o'tishga imkon beradi.

XULOSA

1.Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish metodlarining har qaysisi, o'zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o'rgatishni to'la-to'kis ta'minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma metodlar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o'zida birga ham qo'llanadi va ko'proq sportchining faolligiga tayanish kerak ya'ni sportchining o'zi texnikani tahlil qilishi, imkoniyat darajasida xatolarni to'g'rilashi kerak. Bunda tayyorgarlik vositalari turli xil vaziyat va sharoitlarda ekspremental ta'sir xarakteristikasiga ega bo'ladi.

2.Murabbiyning pedagogik mahorati, tarbiya jarayoni kabi ko'p qirralidir. Mutaxassisda pedagogik mahorat shug'ullanuvchilarni malakali o'qitish harakat faoliyatida mustaqil fikr yurita bilishni rivojlantirishda, texnik va ularni jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda; aqlni sinchkovligini va taktik harakatlarga o'rgata

bilishda; shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlari, xatti-harakat motivlarini ustalik bilan tushunib olishda va qizishlari, talablari, ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan yo‘lga qo‘ya bilishda namoyon bo‘ladi .

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Авлиякулов Н.Х. Ўқитишнинг модул тизими ва педагогик технологияни амалий асослари. Бухоро, 2000, 38-б.
2. Азизходжаева Н.Н. Научные основы педагогической технологии /Респ. илм.-мет.конф. мат./ Т. 2000, 7-9 б.
3. АзизходжаеваН.Н. Ўқув жараёнининг самарадорлигини оширишда педагогик технологиялар.Т.: ТДПУ,2007,27-55.
4. Анатомия и физиология Е.А.Воробьева, А.В.Губорь, Е.Б.Сафьянникова.-М.: Наука, 1969 г.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.