

**BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV BOSQICHIAGI BALANDLIKKA
SAKROVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATGICHLARI
ORQALI O‘QUV-MASHG‘ULOT GURUHLARIGA SARALASH**

Dilmurodova H.D

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika universiteti o‘qituvchisi

O‘zbekiston, Chirchiq shahri.

Muallif bilan bog‘lanish uchun:

hiloladilmurodova3@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu ishda boshlang‘ich bosqichidagi balandlikka sakrovchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarni aniqlash orqali o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga saralash va yo‘naltirish samaradorligi tadqiqot olingan. Tadqiqot davomida yosh yengil atletikachilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar kompleksi ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiiq etilgan.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, boshlang‘ich tayyorlov bosqichi, o‘quv-mashg‘ulotbosqichi, sport saralovi,maxsus mashqlar kompleksi, mashg‘ulot yuklamasi.

Абстрактный. В данной работе изучена эффективность сортировки и направления юных спортсменов группы первичной подготовки в тренировочные группы путем определения показателей физической подготовленности. В ходе исследования был разработан и внедрен в практику комплекс упражнений, направленный на повышение специальной физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: Физическая подготовка, группа начальной подготовки, тренировочная группа, спортивная квалификация, комплекс специальных упражнений, тренировочная нагрузка.

Abstract. In this work, the effectiveness of sorting and directing young athletes in the primary training group to training groups was studied by determining the physical fitness indicators. During the research, a complex of exercises aimed at improving the special physical fitness of young athletes was developed and put into practice.

Key words: Physical training, initial training group, training group, sports selection, special exercise complex, training load.

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Yengil atletika sport turlarida, ayniqsa, sakrash turlarida sport natijalarining o‘shishi yosh sportchilarning ko‘rsatayotgan natijalari keskin ravishda yuqorilab borayotganligini, sohada qo‘llaniyotgan yangi metodik usullar, mashg‘ulot jarayonlarini innovation texnologiyalarda boshqarish, olib borilayotgan pedagogik tadqiqotlar natijalarining xulosalariga tayanib sport turlariga birmuncha erta kelish yoki shiddat bilan tezlashgan tayyorlash uslublari qo‘llanib kelinmoqda. Bu borada yengil atletikaning balandlikka turida ham aynan bolalar sportiga e‘tibor orqali sport razryadlarini erta bajarish va yuqori natijaga erishilmoqda. Jahon sporti amaliyotida barcha

sport turlari singari yengil atletika sport turida ham to‘plangan ilg‘or pedagogik tajribalar sportchilar tayyorlash tizimining bosqichlari, musobaqa faoliyatining natijaviyligi, boshlang‘ich bazaviy ixtisoslik va churuqlashtirilgan sport tayyorgarligi bosqichi va sport takomillashuv bosqichlarida sportchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonlarining tuzilmasini ishlab chiqish samaradorligi bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi va yengil atletikachilarning natijalari doimo yangilanib turishi mashg‘ulotni samarali tashkil etishni talab qilmoqda.

Tan olish kerakki, oxirgi paytlarda yengil atletikaning balandlikka sakrash turlari bo‘yicha ko‘zga ko‘rinadigan maqtagudek natijalar deyarli yo‘q. Bu sohada yurtimizda malakali mutaxassislar ham yetarli darajada emas. Shu bois Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan ushbu sport turini yanada rivojlantirish, sportchilarning shug‘ullanishlari uchun zamonaviy moddiy–texnik baza yaratish va ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, takomillashtirish hamda tayyorlov guruhlarida saralash samaradorligi borasidagi ilmiy asos va tavsiyalarning yetarli emasligi tanlangan yo‘nalishning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi: Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi balandlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarligidagi ko‘rsatgichlar orqali o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga saralash va va oqilona mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish, tahlil qilish va umumlashtirish;
2. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi balandlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
3. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi balandlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish va mashg‘ulotlarda tadbiq etish orqali uning samaradorligini asoslab berish;

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili; testlash, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba va matematik statistik usullar.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Zamonaviy sportning natijalari o‘laroq uning darajasi shu qadar yuqoriki, ularga erishish uchun sportchi kamyob marfologik xususiyatlarga, jismoniy va psixologik jihatlarining mutanosibligi kabi talablarga javob berishi kerak, va ular albatta, rivojlanishning eng yuqori saviyasida bo‘lishi lozim. Bunday uyg‘unlik, ko‘p yillik tayyorlovni eng oqilona ravishda tuzilganiga va zarur sharoitlarning barchasi yaratilganiga qaramasdan juda kam uchraydi. Aynan shuning uchun, oliy toifadagi sportchilarni tayyorlov tizimining eng markaziy masalasi sportchilarni saralash va yo‘naltirishdir. Sport saralovi - sportning ma‘lum turida yuqori natijalarga erishish imkoniga ega bo‘lgan, iqtidorli insonlarni qidiruv jarayonidir.

Sport yo‘naltirilishi - sportchilarning qobiliyati, imkoniyatlari, mahoratlarini shakllanishining shaxsiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo‘nalishlarini aniqlash.

Yengil atletika sport turlarida, ayniqsa, balandlikka sakrash turlarida sport natijalarining o‘sishi yosh sportchilarning ko‘rsatayotgan natijalari keskin ravishda yuqorilab borayotganligini, sohada qo‘llanilyotgan yangi metodik usullar, mashg‘ulot jarayonlarini innovasion texnologiyalarda boshqarish, olib borilyotgan pedagogik

tadqiqotlar natijalarining xulosalariga tayanib sport turlariga birmuncha erta kelish yoki shiddat bilan tezlashgan tayyorlash uslublari qo'llanib kelinmoqda. Bu borada yengil atletikaning sakrash turlarida ham aynan bolalar sportiga e'tibor orqali sport razryadlarini erta bajarish va yuqori natijaga erishilmoqda. Ya'ni yoshlarni yuqori sport natijasiga erishishida ularning organizmini funksional, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligiga kompleks yondashuv sabab bo'lmoqda.

Tadqiqot davomida balandlikka sakrovchilarni o'quv mashg'ulotlarida tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlarini yaxshilash va ularning tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi va amaliyotga tadbqiq etildi:

1-jadval

Boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi balandlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi

.	O'tirgan holda oyoqlar uchini tortish	+
.	O'tirgan holda 90 gradus burchakda oyoqlarni ushlab turish	+
.	Joyda sakrab qadam ochish	+
.	Oyoqlar uchida vaznni ko'tarish	+
	Arqon bilan bir va ikki oyoqda sakrash	+
	Bir oyoq sherikda, bir oyoq oldingga siljish bilan yuqoriga 3-5 marta sakrash	+
	Sakraganda havoda oyoqlarni almashtirish	+
	Yelkada yuk yoki sherik bilan 3x10 m ga yugurish	+
	Mayda qadamlarda qumga sakrash	+
0	Cho'qqayish va yarimcho'qqayishdan yuqoriga, oldingga sakrash	+
1	Kichik balandlikdagi to'siqlardan yugurib o'tish	+
2	Yelkada og'ir yuk bilan 5-7 marta sakrash	+
3	Yuqoriga sakrash 10-15 marta	+
4	Rezina qarshiligida 60-80 m ga yugurish	+

Yuqoridagi jadval asosida boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi balandlikka sakrovchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksini bajarish samaradorligini qisqacha izohlab o'tildi.

1. Baland ko‘rinishda yarim o‘tirgan holatda, oyoqlar yelka kengligida yozilgan, qo‘llar harakatda, yugurish holatidagi kabi tirsaklar qayrilgan, qo‘llarga yuklama berilishi (gantel, ichiga qum. suv, tosh solingan plastik idishlar yordamida), zo‘riqishlarsiz, navbat bilan, juda tez, biroq erkin holatda mashqni bajarish amalga oshiriladi.

2. Qadam tashlash holatida, to‘g‘ri holatdagi qo‘llar bilan katta amplituda qiymatida harakatlanish, bunda asta — sekin ortib boruvchi chastotaga amal qilinib, amplituda qiymati biroz qisqartirilishi, shuningdek, bukilgan qo‘llar bilan, biroq maksimal chastotada va amplituda qiymati qisqartirilishi holatida mashq bajariladi.

3. Qo‘llar harakatda, yugurishdagi kabi tirsakdan qayrilgan holatda, elkada arg‘imchoq yoki sochiq bilan, elkalar va qo‘llarni silkitish va bo‘shashtirish usullari oralig‘ida harakatlar tempini asta - sekin maksimal darajasiga oshirish amalga oshiriladi.

4. Yugurishdagi kabi oyoqlar bilan harakat mashqi, bunda brusda qo‘llar bilan yuqoriga tayanish, bir oyoq bilan harakatlar soni 10 - 20 s davomida qayd qilinishi amalga oshirilishi, har bir o‘tishlar oralig‘ida 3 - 5 minut dam olish belgilanadi.

5. 90° gacha amplituda qiymatida to‘g‘ri oyoqlar bilan harakatlanish, yugurishdagi kabi erkin harakatlar maksimal chastotasiga o‘tish bilan birgalikda harakatlarni bajarish.

6. Yelkada yuk bilan 2 oyoqda oldinga sakrash.

7. Tekis qo‘llar bilan yuk ko‘tarib, yarim o‘tirib turish. sakrab turish bilan qiyinlashtirish.

8. Yelkada yuk ko‘targan holda, tizzalarni ochib o‘tirib turish.

9. Balandroq joyda tayanib qorinda yotgan holda oyoqlarni orqada baland ko‘tarish.

10. Og‘irlikni mustaxkamlash - gantelni oyoq kiftiga mustaxkamlash usuli. Mustaxkam arqonning xalqasiga 3 kg og‘irlikdagi gantel bog‘lanib, gantel ustidagi erkin holatdagi teshik orqali oyoq kiftining oldingi qismi zich holatda kiritnadi. 2 - 3 dona oyoq kiyimi (krossovka) bog‘ichlaridan bog‘lam sifatida foydalanib, ular oyoq kifti tugallangan qism balandligi yaqinidan bog‘lanadi.

11. Keng qadam (qadam tashlash) holatida oyoqlarni gimnastika devorining 3-6 to‘sinlariga (reka) yoki skameykaga tayagan holatda, taranglik ko‘rinishidagi tebranish, bu mashq ham har ikkala oyoqlarning tezkor tarzda turtki asosida bajarilib, yengil tarzda sakrash bilan oyoqlar holati o‘zgartiriladi,

asta - sekin almashtirish chastotasi oshirib boriladi, bunda xuddi yugurishdagi kabi qo‘llarning erkin ishlashi nazorat qilinadi; bu mashqda ham har bir o‘tishlarda tayanch maksimal qiymatgacha oshiriladi.

12. Balandlikka sakrash. Birinchi depsinish 50 dan 100 sm.gacha bo‘lgan balandlikdan bajariladi, ikkinchi depsinish depsinuvchi oyoq bilan, uchinchisi 50 sm balandlikdan silkinch oyoq bilan bajariladi. Bir yoki ikki oyoqda qumli chuqurga tushiladi. Ikkinchi depsinishni yumshoq tuproqda (gimnastika to‘shamasi, qumda) bajarish tavsiya etiladi.

Tadqiqotni davomida boshlang‘ich bosqichidagi balandlikka sakrovchilarni jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini belgilovchi tadqiqot nazorat mashqlaridan - 60 metrga yugurish, turgan joyidan uch hatlab sakrash, to‘ldirma to‘p uloqtirish, 4x10 metr moksimon

yugurish mashqlari orqali tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi aniqlandi.

Yengil atletikachilarning oyoq mushaklarini portlash kuch sifati va texnik mahorati – turgan joydan uch hatlab sakrash, qo‘l mushakining mutloq kuchini to‘ldirma to‘p uloqtirish mashqlari orqali aniqlandi. Tezkorlik sifatleri esa 60 metrqa va 4x10 metrqa moksimon yugurish mashqlarida qayd etildi. Murakkab va o‘zgaruvchan harakatlarda namoyon bo‘ladigan chaqqonlik, tayanch harakat apparatidagi yuqori amplitudani namoyon qiladigan egiluvchanlik sifatleri yugurib kelib balandlikdan hatlab o‘tish mashqlarida aniqlandi. Sport mahoratini takomillashtirish jarayonini baholash sport natijalarining o‘shish miqdori bilangina emas, balki o‘shish ehtimolligi bilan baholanadi. Bunda sinaluvchilarning umumiy soniga, dastlabki natijalarni oshirgan sinovchilar soniga nisbatlariga qarab aniqlanadi.

2-jadval

Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalarining qiyosiy tahlili (n=12)

/r	Testlar	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
		T /o	T /K	F ARQ		T /o	T /K	FA RQ	
.	60 metrqa yugurish	8,3	7,7	0,6	,7	8,3	,9	0,4	
.	Turgan joydan uch hatlab sakrash	7,40	7,90	0,50	,3	7,60	,83	0,23	,9
.	To‘ldirma to‘p uloqtirish	7,97	8,35	0,53	,3	8,06	,25	0,19	,3
.	4x10 moksimon yugurish	8,5	7,9	0,6	,5	8,5	,3	0,2	,4

Tadqiqot davomida tajriba guruhi sinaluvchilarining 60 metrqa yugurish nazorat mashqi natijalari 7,7 sekundni, nazorat guruhi sinaluvchilariniki 7,9 sekundni, turgan joyidan uch hatlab sakrash mashqi natijalari tajriba guruhi sinaluvchilarida o‘rtacha 7.90 smni, nazorat guruhi sinaluvchilarida 7.83 smni, to‘ldirma to‘p uloqtirish natijalari tajriba guruhi sinaluvchilarida o‘rtacha 8.35 smni, nazorat guruhida 8.25 smni, 4x10 moksimon yugurish natijalari tajriba guruhi sinaluvchilarida o‘rtacha 7,9 sekundni, nazorat guruhida 8,3 sekundni tashkil etdi.

Xulosa. Biz tomonidan o‘tkazilgan qiyosiy pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, tanlangan maxsus mashqlar kompleksi shug‘illanuvchilarning yosh va jins xususiyatidan kelib chiqib qo‘llanilishi, ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini va harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish yo‘nalishidagi ko‘rsatkichlar dinamikasiga, yosh yengil atletikachilarning sport natijalarini o‘shishiga ijobiy ta‘sirini,

hamda uning standart va o'zgaruvchan sport mashg'ulotlari amaliyotida qo'llanilganida ustunligini ko'rsatadi.

Tadqiqot oxiriga kelib boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi balandlikka sakrovchilarning 60 metrga yugurish nazorat mashqi natijalari 7,7 % ga, turgan joyidan uch hatlab sakrashda 6,3 % ga, to'ldirma to'p uloqtirishda 6,3% ga, 4x10 metr moksimon yugurishda 7,5% ga oshdi.

Shunday qilib boshlang'ich bosqichidagi balandlikka sakrovchilarda mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan yuklamalarni shug'llanuvchilarning organizm va jismoniy rivojlanish holatidan kelib chiqib muntazam ravishda asta-sekinlik bilan belgilangan me'yorda olib borish, shug'llanuvchi yengil atletikachilarning sport natijalarining o'sishiga va keying tayyorgarlik bosqichiga hech qanday kamchiliklarsiz o'rin bo'shatishiga, sport turning texnik-taktik ko'rsatchilarining samarali darajada yaxshilanishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Qudratov R. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan zamonaviy talablar//Fan – sportga, № 1, 2004.

Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma. – T., 2008. - 72 b.

2. Qudratov R.Q., G'aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari / uslubiy qo'llanma. O'zDJTI nashriyoti. T.: 2011. - 64 b.

3. Qudratov R.Q. Yengil atletika // darslik. Noshir nashriyoti. – T.: 2012. -367 b.

4. Rafiyev H. “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi”. O'quv qo'llanma. Noshir, 2012.

5. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. “Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi”. Darslik. –T., 2017.

6. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xaydarov B.Sh. “Sport pedagogik mahoratini oshirish”. – T.: 2017. - 320 b

7. To'xtaboyev N.T. “ Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida balandlikka sakrovchi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini boshqarish” nomzodlik dissertatsiyasi. Chirchiq 2022.

8. Sh.S. Mannonova “O'quv mashg'ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish. Nomzodlik dissertatsiyasi avtoreferati. Toshkent 2025