

## БАЛАНДЛИККА САКРОВЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

**Н.Т.Тўхтабоев**

Профессор, Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти  
директор ўринбосари

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7227880>

**Аннотация.** Ушбу мақолада юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулоти жараёнини такомиллаштириш, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, рухий ҳолати, функционал тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишига эътибор қилган ҳолда машғулотлар режасини ишлаб чиқишига эътибор қаратилган.

**Калит сўзлар:** мусобақалар даври, юқори малакали баландликка сакровчилар, машғулоти, тайёргарлик даври, мусобақа даври, ўтиш даври, микроцикл.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

**Аннотация.** Данная статья посвящена совершенствованию тренировочного процесса высококвалифицированных прыгунов в высоту, разработке плана тренировок с акцентом на их физическую подготовленность, психическое состояние, функциональную подготовленность и физическое развитие.

**Ключевые слова:** соревновательный период, высококвалифицированные прыгуны в высоту, тренировочный период, подготовительный период, соревновательный период, переходный период, микроцикл.

## IMPROVING THE TRAINING PROCESS OF HIGH JUMPERS

**Abstract.** This article is devoted to improving the training process of highly qualified high jumpers, developing a training plan with an emphasis on their physical fitness, mental state, functional fitness and physical development.

**Keywords:** competitive period, highly qualified high jumpers, training period, preparatory period, competitive period, transitional period, microcycle.

## КИРИШ

Йиллик тайёргарликда, юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулоти жараёнини индивидуаллаштириш, жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик турлари билан бир-бирига узвий боғлиқ ҳолда юз беради. Ушбу жараёни бир-бирдан алоҳида тасаввур этиб бўлмайди. Мураббийлар спортчиларнинг жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлиги хусусиятларини яхши биладилар аммо алоҳида ёндашув асосида мусобақаларга тайёрлаш ишларини тизимли асосида олиб бормайдилар. Бунинг натижаси сифатида спортчиларнинг мусобақалар даврида етарли даражада танланган тур хусусиятларига тўла мос равишда тайёр бўлмасликларига олиб борувчи сабаблардан бири бўлиб, ушбу мавзунинг долзарб эканлигини асослаб беради.

**Тадқиқотнинг мақсади.** юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулоти жараёнини индивидуаллаштириш жараёнини такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг вазифалари.** Тадқиқот олдида қўйилган мақсаддан келиб қуйидаги вазифалар ҳал этилди;

- юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулоти жараёнини индивидуаллаштириш бўйича илмий - услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;

- юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулот жараёнини индивидуаллаштириш мазмунини ёритиб бериш.

**Тадқиқотнинг услублари.** Тадқиқот жараёнида, назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатув ҳамда математик - статистик услублардан фойдаланилди.

**Тадқиқотнинг муҳокамаси.** Жаҳон миқёсида енгил атлетика спорт амалиёти кўрсатишича юқори малакали спортчиларни тайёрлаш кўп йиллик тайёргарлик машғулотларни истиқболли режалаштириш тизими билан боғлиқ бўлиб, тайёргарликни замонавий восита ва усуллари излаб топиш ҳамда амалиётга татбиқ этишни талаб этмоқда. Жаҳоннинг етакчи мамлакатларида баландликка сакраш бўйича спортчилар томонидан кўрсатилган юқори спорт натижалари ўсиб боришининг асосий омилларидан бири - бу баландликка сакровчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги стратегиясини ишлаб чиқиш ва уни тизимли бошқаришга қаратилган. Чунки, кўп йиллик тайёргарликнинг босқич ва даврларида спортчилар олдига турли мақсад ва вазифаларни бажариш режалари кўйилмоқда.

Шу боисдан баландликка сакровчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларини режалаштиришнинг аҳамияти ва самарадорлигини аниқлаш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар ўтказилган.

Янада тўлақонли, ҳар томонлама интеграл тайёргарлик учун мажмуали такомиллашувни кўзда тутадиган умумий йўналиш билан бир қаторда яна қуйидаги устувор йўналишларни ҳам фарқлаб кўрсатиш лозим:

- индивидуал техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш;
- функционал имкониятларни иложи бор қадар сафарбар этиш қобилиятини такомиллаштириш;
- юксак иш қобилиятини тахминлаш учун максимал ҳаракат фаоллигидан нисбий бўшашиш даврларига кўчиш қобилиятини такомиллаштириш.

Бу йўналишларни ривожлантиришга хилма-хил усулий услублардан қўлланилади, булар: турли моделлаштирувчи қурилмаларни қўллаган ҳолда машқларни бажариш шароитларини енгиллаштириш; оғирликларни қўллаш ва машғулотларни ноқулай шароитларда (иқлимни, жойни, қопламани алмаштириш) ўтказиш йўллари билан шароитни мураккаблаштириш.

**1-жадвал**

**180 м га сакрашда Ўзбекистоннинг етакчи баландликка сакровчиларининг техник тайёргарликни ўзгарувчанлигининг статистик параметрлари ва кўрсаткичлари (n= 16)**

Т/р	Кўрсаткичлар	$\bar{X}$	$\sigma$	В%
1	Мусобақа натижаси	1,80		
2	Охирги босқичдаги тезлик, м/с	7,72	0,38	5,0
3	Депсинишгача 4-қадам қолгандаги темпи, қ/с	2,90	0,38	13,1
4	Депсинишгача 3-қадам қолгандаги темпи, қ/с	3,54	0,34	9,7
5	Депсинишгача 2-қадам қолгандаги темпи, қ/с	4,09	0,46	11,4
6	Охирги қадам темпи, қ/с	4,64	0,51	11,0
7	Ўртача суръат, 3 қадам фаоллиги қ/с	4,09	0,31	7,6

8	Темпни мобилизация коэффициенти	1,31	0,11	8,7
9	Депсинишдаги таянч вақти, с	0,17	0,02	12,4
10	Охирги қадамнинг амортизацияси босқичида тизза бўғими эгилиш бурчаги, град.	122,0	9,4	7,8
11	Оёқни депсинишга қўйиш бурчаги, град.	49,5	1,6	3,33
12	Оёқни депсинишга қўйишда сонлар орасидаги бурчаги, град.	51,0	11,6	22,8
13	Депсиниш амортизацияси вақтида тизза бўғимини эгилиш бурчаги, град	144,3	10,0	6,9
14	Депсиниш амортизацияси вақтида тос-сон бўғимини эгилиш бурчаги, град	144,0	7,2	5,0
15	Депсиниш амортизацияси вақтида умумий оғирлик марказининг ерга нисбатан баландлиги	74,5	7,3	9,8

Баландликка сакровчиларнинг техник кўрсаткичлари ўртасидаги фарқ яққол кўзга ташланганини кўришимиз мумкин. Бунда спортчиларнинг бир хил натижаси ва индивидуал сакраш кўрсаткичлари ўртача кўрсаткичдан сезиларли даражада фарқ қилади. Шундай қилиб қилинган хулосалар хусусан Олий спорт маҳорати босқичида спортчиларнинг натижаларга эришиш йўлларидаги сезиларли фарқлар ўз тасдиғини топади.

В.Б. Попов юқори малакали узунликка сакровчиларнинг тэхник тайёргарлигига индивидуал ёндашувни таклиф қилади: сакраш учун ҳаддан ташқари тайёргарлик кўрилганда “тэзкор” машғулот йўналиши ва учиб чиқиш бурчагини ва “куч” йўналишини пасайтириш зарурати пайди бўлади, узунликка сакрашда эса парвоз босқичининг траэкториясини ошириш ва учиб чиқиш бурчагини ошириш кэрак. Шу билан бирга, “юқори тэзлик” йўналишида максимал интэнсивликдаги спринт машқлари (жумладан, югуриш тэзлигини ошириш учун юкларни тортиш ва осма мосламалардан фойдаланиш), тэзликни тайёрлашни мақсадли вазифага ўтказиш учун турли хил учиш вариантлари қўлланилади. “Куч” йўналишида максимал интэнсивликдаги куч машқлари асосий машқнинг ишлаш рэжимида (“ишчи” бурчаклардаги оғирликлар билан “портловчи” сакраш машқлари), шунингдэк, узунликка сакрашнинг парвоз босқичининг траэкторияси ва учиш бурчаги сэктор бўйича техник тайёргарлигини оширишга қаратилган. Бундан ташқари В.Б. Поповни такидлашча спортчиларнинг сакраш жараёнларини қуйидаги сакраш характерларига бўлиш лозим:

1. Спринтер-кучли;
2. Кучли-сакровчан;
3. Спринтер-сакровчан;
4. Универсал.

Албатта, юқорида келтирилган сакраш характерлари спортчиларнинг жисмоний сифатларининг ривожланганлик даражалари билан чамбарчас боғлиқ.

Юқори малакали сакровчиларни тайёрлаш амалиётида, шунингдэк, ўсишда сезиларли турғунлик пайдо бўлгунга қадар амалга ошириладиган тайёргарлик даврида сакровчининг тайёргарлигининг кучли томонларига таҳсир қилишни назарда тутадиган яна бир назарий ва услубий қоида қўлланилади бу махсус тайёргарлик (В.Н. Платонов).

Спортчиларнинг мусобақалашув фаоллигини тарбиялаш технологиялари машқ қилиш жараёнида спортчининг функционал ҳолатини назорат қилиш, спортчининг махсус тайёргарлигининг турли томонларини модэллаштириш зарурати туғилади. Бу миқдорий машғулот модэлларини ишлаб чиқиш ва модел характеристикани шаклланишини назарда тутди.

## ХУЛОСА

Юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулот жараёнини индивидуаллаштириш кўп омилли хусусиятларга эга бўлиб, мавжуд адабиётлар ушбу мавзунинг мазмун - моҳиятини тўлиқ очиб бера олмайди. Юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулот жараёнини индивидуаллаштириш доимий машғулотлар жараёнидаги восита усуллар билан чекланиб қолмасдан, уларни ранг-баранг кўринишларини қўллаш орқали, мусобақалар даврида юқори спорт натижаларига эришиш мумкин.

## REFERENCES

1. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O'rta va uzoq masofaga yugurish uslubi. 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 uslubi / 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. Платонов В. Н. "Общая теория подготовки спортсмена в олимпийском спорта". 1997 г.
5. 2. Попов В.Б. Исследование особенностей высшего спортивно-технического мастерства и управления совершенствованием его в прыжках в длину с разбега: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Попов. М., 1968.
6. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - М.: Терра спорт, 2000. - 176 б.
7. 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.
8. 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.
9. Тўхтабоев Н.Т. "Жисмоний тарбия мутахасисларининг касбий маҳоратини ривожлантириш". Тошкент-2010 йил.