

KO'ZI OJIZ VA XIRA KO'RUVCHI SPORTCHILARNI UZUNLIKKA SAKRASH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI

B.S.Chevarov

ADPI, 1 – bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10404892>

Annotatsiya: Ushbu maqolada uzunlikga sakrovchi ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarni tayyorgarligida uzunlikka sakrash sifatini nazorat qilish uchun eng samarali va axboratli test mezonlarini aniqlashga bag'ishlangan tadqiqotda uzunlikka sakrovchilarni sakrash sifatlarini aniqlash uchun samarali usullar keltirilgan.

Kalit so'z va iboralar: Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilar, uzunlikka sakrash, sakrash sifatleri va sakrovchilar tayyorgarligi.

KIRISH

Hozirgi kunda ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarni uzunlikka sakrash mezonlarini rivojlantirish bo'yicha yagona uslubiy ko'rsatma mavjud emas. Qo'llanilayotgan pedagogik uslubiy amaliyotlarning ko'pchiligi sakrash mezonlarini rivojlantirish imkoniyatini taminlay olmaydi.

Uzunlikka sakrash mezonlarini rivojlantirishda aniq va to'g'ri ishlab chiqilgan uslubiy ko'rsatmlardan foydalanish zarur. Buning uchun uzunlikka sakrash texnikasini o'zlashtirish va undan to'g'ri foydalanish yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Tadqiqotning maqsadi ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarni uzunlikka sakrash sifatlarini rivojlantirish.

Muhokama va Natijalar

Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarga uzunlikka sakrash uchun sakrashning oqilona usullarini va xarakat mexanizimini tushuntirish kerak. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarga uzunlikka sakrash juda ham qiyin hisoblanadi. Ular kuch, tezlik va chaqonlik kabi fazilatlarini puxta o'rganishi lozim bo'ladi. Sakrash orqali sportchi bir zumda o'z kuchini jamlashi, tez xarakat qilishi va sakrash fazalarini vaqtida bajarishi lozim. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi (T11- T12) sportchilarda uzunlikka sakrash joyi maxsus 1 metrli o'lchamda bo'ladi. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilar ushbu maxsus deysinish joyidan sakrashlari mumkin. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarga ushbu sakrash joyi mashg'ulot paytida tushuntiriladi va amalda sakrab ko'riladi. Sakrashda yuqori sport natijalariga erishish uchun sportchi tanasining har tomonlama rivojlanishi va ratsional sakrash texnikasini mukammal egallash kerak. Sportchi jismoniy jihatdan qanchalik yaxshi rivojlangan bo'lsa va sakrash texnikasi qanchalik rivojlangan bo'lsa shunchalik yaxshi natija ko'rsatadi. Shuning uchun sportchi mashg'ulotning birinchi yilida ko'p qirrali tayyorgarlikdan o'tishi kerak. Sakrash to'rtta fazadan iboratdir. Yugurish, itarilish, uchish va qo'nish. Yugurish qanchalik tez bo'lsa va deysinish qanchalik tez bajarilsa, shunchalik uzoqqa sakraladi. Bundan tashqari uzunlikka sakrash natijasi yaxshi bo'lish uchun sportchining yerga tushish oldidagi va yerga tushayotgandagi xarakatlari qanchalik to'g'ri bo'lishiga ham bog'liq. Uzunlikka sakrashning barcha qismlari bir biriga uzviy bog'liqdir.

Uzunlikka sakrash muvaffaqiyatli chiqishi uchun tezlik va sakrash bir biriga mohirona uyg'unlashuviga bog'liq bo'lib bu o'z navbatida xarakatlarning to'g'ri texnikasiga va sportchining yuqori ko'p qirrali va maxsus jismoniy rivojlanishiga asoslanadi. Sakrashda harakatlarning tezligi, aniqligi va to'g'ri texnikasi yaxshi yugurishning birinchi shartidir.

Sakrash doskasidan aniq sakrash uchun mashg'ulot paytida yugurishni va sakrashni ko'p marotaba amaliy bajarish kerek. Yugurish bosqichida qadamlar aniq tashlanish kerek. Keyin umumiy yugurish masofasini aniqlab olish lozim. Buning uchun sakrash sektorlarida kerakli masofa tanlab olinadi va aniq qilib belgi qo'yiladi. Xalqaro musoboqalarda belgini hakamlar o'zlari beradi. Yugurishni muntazam ravishda tekshirish orqali sakrash taxtasiga to'g'irlab olish mumkin. Musoboqa paytida aynan ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarda o'z hamrohlari yoki trenerlari belgini qo'yib yoki surib berishi mumkin.

Asosan mashg'ulot jarayonlarida sakrashni 6, 8, 10, 12, 16, 18, 24, va 32 qadamlar bilan yugurib kelib sakrashni mashq qilsa bo'ladi. Agar sakrovchi sakrash taxtasidan o'tib ketsa belgini orqaga agar yetib bormasa oldiga belgini surishi mumkin. Shu bilan birga sakrovchining yugurishining oxirgi bosqichlarini qanday bajarishini kuzatish kerak. Oxirgi qadam undan oldingi qadamdan taxminan 15 – 20 sm qiqaroq bo'lishi kerak, ba'zi xolatlarda ko'proq. Tananing vertikal xolatini saqlab qolgan holda oxirgi qadamning bu qisqarishi, sakrovchining sakrash taxtasiga oyoqni juda kuchli qo'yishiga yo'l qo'ymaydi, va tezlik tushib ketmaydi.

Sakrovchi sakrash taxtasiga yugurib kelib bir vaqtning o'zida deyarli butun oyog'i bilan taxtaga qo'yishi avval tovoni bilan yengil teginish shundan so'ng darhol old oyoqqa urg'u berishi kerak. Agar sakrovchining vazni yengil bo'lsa, uning boldir muskullari yaxshi rivojlangan va oyog'i kuchli bo'lsa, oyoqning old qismi bilan birinchi navbatda yerga tegib oyoqni sakrash taxtasiga qo'yish mumkin. Uzunlikga sakrashda to'g'ri va tez sakrashni bajarish uchun tizzani ko'tarib yugurish tavsiya qilinadi.

Uzunlikga sakrashning bir necha turlari bor va ulardan biri oyoqlarni bukib sakrash texnikasi. Bu usul ancha sodda va tabiiydir. Uchish qadam tashlab ko'tarilgandan keyin orqadagi oyoqni yaqinlashtirib, ikkala oyoqni ko'krak qismiga tortish kerak. Bu holatda gavdani ortiqcha engshtirib yuborish kerak emas. Taxminan yerga tushishga yarim metr qolganida oyoqlar sal to'g'irlanadi. Qo'llar boshlagan harakatni davom ettirib pastga orqaga tushiriladi. Bunday kompensator harakat boldirlar muvozanatini saqlashga yordam beradi. Ko'krak kerib sakrash texnikasida dehsinuvchi oyoq tizzasi qattiq bukiladi ikkinchi oyoq esa ko'proq to'g'irlanadi. Shu bilan bir vaqtda tos va ummumiy og'irlik markaziga nisbatan oldinga siljiydi va sakrovchi ko'kragini kerib belini orqaga egadi. Bunday harakatga yarim bukilgan qo'llarini yon tomonlaridan orqaga yoki orqadan yuqoriga aylantirib, yon tomonlarga tez xarakati yordam beradi. Oyoqlarni bukib va ko'krak kerish usulida sakraganda yugurib kelish, dehsinish va qadam tashlashb ko'tarishdagi harakatlar o'xshashligi g'ujanak bo'lganda yoki ko'krak kerganda buziladi. Sakrovchining xarakatdan xarakatga o'tishi keskin bo'lmasligi uchun intilishlar qaychi sakrashga olib keladi. Bu usulda bir xarakat ikkinchisiga rovon o'tadi. Qaychi deyilgan xarakat xarakterini tog'ri ifodalaydi. Chunki uchish payti oyoqlar to'g'irlanmaydi va bir biriga qarama qarshi xarakat qilmaydi. Bunday sakrashda oyoqlar yugurushdagiga o'xshagan, lekin ancha keng xarakat qilinadi. Shuning uchun bunday sakrashni havoda yugurib sakrash deb ataladi. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi uzunlikga sakrovchi sportchilar yuqorida keltirilgan sakrash texnikalaridan foydalansa bo'ladi. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi uzunlikga sakrovchi sportchilar qo'l muskullarini hamda qorin va bel sohasidagi muskullarini ham rivojlantirish zarur. Qo'l muskullari oyoq muskullariga simetriya shaklida kuchli bo'lsa sakrash natijalari yaxshi bo'ladi. Qorin va bel muskullarini kuchli bo'lishi esa sakrash vaqtida havoda oyoqlarni va tizzalarni ko'tarib turishga yordam beradi. Sakrash natijasini o'lchashda

sportchining eng oxirgi qoldirgan izidan o'lchanadi shuning uchun sakragandan so'ng qo'llarni orqaga qo'ymaslik zarur.

Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarda yugurib kelish uzoqligi erkaklarda 25-40m, ayyolarda esa 15-30 gacha bo'lishi mumkin. Bu uzoqlik odatda sakrovchilarning shaxsiy xususiyatlariga qarab birinchi navbatda esa, yugurib kelish tezligini qanchalar tez yoki sekin oshirib olish qobiliyatiga qarab belgilanadi. Mashg'ulot jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan tayyorgarlik nazoratini to'g'ri tashkil etishga bog'liq. Jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi ustidan muntazam amalga oshirilib boriladigan nazorat qo'llanilyotgan mashg'ulot vosita va uslublari samaradorligi to'grisida muhokama qilishga imkon beradi. Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi uzunlikaga sakrovchi sportchilar ustidan pedagogik nazorat o'rnatish amaliyotida, muvofiq testlardan foydalanish zarur. Mashg'ulot testlarini o'tkazishdagi asosiy shartlar tanlangan test mashqlarini soddaligi va yengiligida.

XULOSA

Ko'zi ojiz va xira ko'ruvchi sportchilarda uzunlikga to'g'ri sakrash texnikasiga va yuqori natijalarga erishish uchun ko'rsatib o'tilgan sakrash fazalarini mukammal darajada bajarish kutilgan natijalarga erishish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida sakrash sifatlarini rivojlantirishda natijalarni o'zgarishini muntazam kuzatib borish va mashg'ulot samaradorligini baholash mashg'ulot tuzilishining optimal variantini aniqlashga imkon beradi.

References:

1. fayllar.org
2. uz.m.wikipedia.org
3. Легкая Атлетика В.М.Дьячков 1956
4. Легкая Атлетика Спорт за рубежом Н.И.Макаров 1960