

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БАЛАНДЛИККА САКРОВЧИ АЁЛ СПОРТЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЖАРАЁНИНИ БОШҚАРИШ ТИЗИМИНИ ТАХЛИЛИ

Н.Т.Тўхтабоев

Профессор, Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
директор ўринбосари

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7227862>

Аннотация. Ушбу мақолада юқори малакали баландликка сакровчи аёл спортчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнини бошқариш тизимини тахлили бўйича маълумотлар кенг ёритиб берилган.

Калим сўзлар: инновацион технологиялар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик маҳорат, спортчиларни тайёрлаш тизими, юклама, ўқув-машғулот, сакраш характери, жисмоний машқ, машғулот воситалари.

ТЕКСТ НАУЧНОЙ РАБОТЫ НА ТЕМУ «АНАЛИЗ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ»

Аннотация. В статье широко освещены данные по анализу системы управления тренировочно соревновательным процессом высококвалифицированных прыгунов в высоту.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая подготовка, технико-тактическое мастерство, система подготовки спортсменов, нагрузка, тренировка, характер прыжков, физические упражнения, средства тренировки.

ANALYSIS OF THE MANAGEMENT SYSTEM OF TRAINING AND COMPETITION PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE HIGH JUMPER ATHLETES

Abstract. This article widely covers the data on the analysis of the control system of the training-competitive flow of highly qualified female athletes-high jumpers.

Keywords: innovative technologies, physical training, technical-tactical skill, system of training athletes, loading, training, character of jumping, physical exercise, training tools.

КИРИШ

Спортчилар машғулот жараёнларини назорат, тахлил қилиш ва маълумотларни қайта ишлаш учун янги инновацион технологиялардан фойдаланиш ҳамда баландликка сакраш бўйича техник тайёргарлик восита ва услубларни сакраш характери жихатларига боғлаш, улар асосида илмий тавсиялар ишлаб чиқиш, уларни илмий-услубий асослаш, махсус жисмоний тайёргарлиги, техникаси ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, баландликка сакровчи спортчиларни тайёрлашнинг мавжуд методологиясига спортчининг индивидуал кўрсаткичларини яқинлаштириш учун имкон беради. Баландликка сакровчилар машғулот жараёнини режалаштиришда спортчиларни индивидуал хусусиятларини инобатга олиш, қўлланиладиган восита-усулларни машғулот олдида қўйган мақсад ва вазифалар билан боғлиқлиги, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимига ижобий таъсир кўрсатади. Бирок, баландликка сакровчи спортчиларимизнинг спорт натижаларини жаҳон ареналаридаги натижалар билан қиёсий тахлил қилинганда орда қолаётганлигимизни кўришимиз мумкин. Жаҳон ва Олимпия ўйинлари

совриндорлари хали хануз йўқлиги спортчиларни техник тайёрлашнинг индивидуаллик тамойилига асосланган вариантыни ишлаб чиқиш талабини қўймоқда.

Тадқиқотнинг мақсади. Юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулот жараёнини бошқариш тизимини такомиллаштириш ва илмий асослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Юқори малакали баландликка сакровчиларнинг машғулот жараёнини кузатиш ва таҳлил қилиш.

2. Юқори малакали баландликка сакровчиларнинг тайёргарлик жараёнини мусобақа фаолияти самарадорлигини ва бошқариш тизимига боғлиқлигини тажрибада ўрганиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Спортда юқори натижаларга эришиш турли йўллар билан амалга оширилиши мумкин. Хусусан, спортчининг индивидуал жихатларини ривожлантиришга қаратилган турли хил педагогик ва тиббий-биологик тайёргарлик технологияларидан фойдаланмасангиз, жалб қилинган индивидуал фарқларнинг катталигини ҳисобга олмасангиз, машғулотнинг энг замонавий услуб ва воситалари, мураббийнинг юқори педагогик маҳорати машғулот жараёнини оптималлаштириш муаммосини тўлиқ ҳал қила олмайди.

Баландликка сакровчиларни тайёрлашда жисмоний ва идеомотор машқлар, аутоген машғулот, ташқи муҳитнинг маълум бир шароитлари, тикланиш воситалари ҳамда гигиеник режим қўлланилади. Сакровчилар жисмоний машқларни мунтазам бажариш орқали ўзларининг жисмоний ва иродавий сифатларини ривожлантирган ҳолда техника ва тактикада такомиллашиб борадилар.

М.Ж.Абдуллаев, М.С. Олимов, Н.Т. Тўхтабоевларнинг фикрича сакраш техникасини равнақ топишида кўплаб сакраш машқлари пойдевор бўлиб хизмат қилади. Турли амплитуда тезлик ва траекторияда бажариладиган бир оёқда, оёқдан оёққа ва иккала оёқда сакраш машқлари ҳам ёш спортчи, ҳам спорт устасини тайёрлаш дастурида мавжуд.

Юқори малакали баландликка сакровчиларни жисмоний тайёргарлик меъзони сифатида қуйидаги жадвални келтириш мумкин.

Юқори малакали баландликка сакровчиларни жисмоний тайёргарлик меъзони
1-жадвал

№	тест	Улчов бирлиги (См.кг м)	натижа
1	Баландликка сакраш	м	1,90-2,00
2	30 м югуриш	С	4,10-4,30
3	Турган жойдан узунликка сакраш	М	2,70-2,90
4	12 та югуриш қадами билан узунликка сакраш	М	5,40-5,60
5	Баландликка сакраш (Абалаков тести)	См	70-75
6	Елкада штанга билан ярим ўтириб туриш (тизза бурчаги-90°)	Кг	100-110
7	Турган жойда уч хатлаб сакраш	М	860-890
8	Ядрони икки қўлда бош узра отиш(4кг).	М	12-14

Етакчи жисмоний сифатларни ривожлантириш спортчининг харакат имкониятларини белгилашини инобатга олиб, баландликка сакровчи кизлар С.Радзивил ва Н.Дусанованинг махсус жисмоний тайёргарлигини натижалари куйидаги жадвалдан кўриш мумкин.

Баландликка сакровчилар ХТСУ С.Радзивил ва Н.Дусанованинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

1-жадвал

№	Назорат тестлари	С.Радзивил	Н.Дусанова
1	Турган жойдан узунликка сакраш, см	275	292
2	Турган жойдан юқорига сакраш, см	76	82
3	Югуриб келиб оёқдан-оёққа 5 хатлаб сакраш, м, см	16 м 60 см	18м 50 см
4	Ядрони бош устидан орқага улоқтириш	15 м 45 см (3 кг)	15м 20 см (4 кг)

Н.Дусанова С.Радзивилнинг бўйидан анча паст. Фарқи 11 см.ни ташкил қилади. Сакровчанлик даражасини таҳлил қилганда аниқландики, гарчи бўйи пастроқ бўлса ҳам Н.Дусанованинг кўрсаткичлари юқорироқ, узунликка жойидан сакраш – 2 м 92 см, С.Радзивилда эса – 2 м 75 см. Н.Дусанованинг югуриб келиб 1 оёқдан 2-чи оёққа 5 хатлаб сакраш натижаси 18,50 м га тенг бўлса, С.Радзивилда ушбу кўрсаткич 17.60 м га етади. Бу 1- спортчининг куч чидамлиги юқориликдан белги, шунингдек, портловчи кучини ўстириш устида алоҳида ишлаганликдан дарак беради. Бу сифатлар узоқ муддатли машғулотларга нисбатан сакровчиларда чидамликнинг қанчалик ривожланганлигини исботлайди.

Сакраш турларида натижа депсиниш кучига боғлиқдир. Бу еса сакровчилардан мусобоқаларда жисмоний тайёргарликни максимал даражада ривожланишни талаб қилади. Сакрашнинг ҳамма турларида оёқ депсиниш жойига тез ва шахдам кўйилади. Депсиниш бурчаги қанчалик катта бўлиши керак бўлса, оёқ ҳам шунча олдинроқ кўйилади ва таянч нуктасидан сакровчи гавдаси ва У.О.М.нинг проекциясигача масофа ҳам шунча кўп бўлади. Масофа ортган сари, горизонтал тезликнинг вертикал тезликка ўтиш йўли орта боради.

Сакраш баландлиги ортар экан, болдир мушакларининг ҳолати ва уларнинг тезлик хусусиятларига талаблар ортади. Бунинг сабаби шуки, қисқартирилган вақт шароитида тос-сон ҳамда тизза бўғимлари ишида қатнашадиган мушаклар шу бўғимлардаги катта амплитудадан фойдаланишга имкон бермайдиган реактив кучларга қарши туради. Шунинг учун тезликни ошириб берувчи асосий халқа кафт мушаклари ҳисобланади.

Юқори малакали баландликка сакровчиларнинг тос-сон бўғимидаги букилиш бурчаги 135-136°С атрофида тебранади (В.И.Бобровник, С.И.Бобровник, 1992).

ХУЛОСА

Баландликка сакровчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотларида жисмоний тайёргарлигини инобатга олган ҳолда режалаштиришнинг оптималлаштирилган тузилмаси амалиётга татбиқ этилиш машғулоти самарадорлиги оширади. Бу еса

баландликка сакровчилар учун ишлаб чиқилган йиллик тайёргарлик машғулотларининг тайёргарлик даври ва босқичларидаги қўлланиладиган восита ва юкламаларнинг шуғилланувчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлик ҳолатидан келиб чиқиб тўғри олиб боришни талаб қилади.

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. 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.