

**BOSQON ULOQTIRUVCHILARNI TAYYORLASHDA MAXSUS
TAYYORGARLIK VOSITALARIDAN FOYDALANISH**

**THE USE OF SPECIAL TRAINING TOOLS IN THE PREPARATION OF
HAMMER THROWERS**

O‘ZDJTSU. O‘qituvchi F.Ch.Ziyayev

O‘ZDJTSU talabasi Axmatov J.O.

E-mail: Farruxziyayev89@mail.ru.

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi bosqon uloqtiruvchilarning bosqon uloqtirishda maxsus тайёргарлик воситалари orqali rivojlantirish va sport natijalarini oshirish uchun amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: maxsus tayyorgarlik, statik, mushaklar kuchi, mushak zo‘riqishlarining, kuch, sifatini yaxshilash, genofond, portlovchi kuch, davomiyligi, bosh miya qobig‘i.

Аннотация: В данной статье даны практические рекомендации по повышению качества специальной силы и улучшения спортивной результативности метателей в тренировочной группе.

Ключевые слова: Специальная сила, статика, сила мышц, перинагуризация мышц, сила, улучшить качество, генофонд, взрывной сила, продолжительность, кора головного мозга.

Annotation: This article provides practical recommendations for improving the quality of special strength and improving the sports performance of throwers in the training group.

Key words: Special strength, statics, muscle strength, muscle overload, strength, improve quality, gene pool, explosive strength, duration, cerebral cortex.

Dolzarbliqi. Bugungi kunda barcha sohalar singari sport sohasida ham keng islohotlar olib borilmoqda. Xususan, mamlakatimiz taraqqiyoti yo‘lida olib borilayotgan islohotlardan biri o‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlantirish sanaladi. Bunda esa jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyat kasb egadi. Ayni paytda jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, aholini, jumladan, yosh avlodni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona-vatanga sadoqat tuyg‘ularini shakllantirish, kamol toptirish ustuvor vazifalardan hisoblanadi. Yuqoridagi vazifalardan kelib chiqib, hozirgi kundan yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni

saralab olish (seleksiya) ishlarini tizimli tashkil etish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Yurtimiz vakillarining Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari hamda boshqa nufuzli yirik xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotganligi, xalqaro sport arenalarida mamlakatimiz bayrog'ini baland ko'tarilib, madhiyamiz yangrotganligi barcha yurtimiz fuqarolari uchun faxr va iftixor ekanligi hech kimga sir emas. O'zbekistan Respublikasi hududlarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, mamlakatimizda bu borada yaratilgan sharoitlardan samarali foydalanish natijadorligini oshirish maqsadida O'zbekistan Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori qabul qilindi. Mazkur qarorning qabul qilinishi so'ngi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga bo'lgan e'tiborni yanada ortib borayotganligining yorqin misolidir. O'quv-mashg'ulot guruhidagi yengil atletika bosqon uloqtiruvchilarning maxsus tayyorgarligini oshirish maqsadida vositalardan foydalanish orqali bosqon uloqtiruvchilarning texnik xolatini yaxshilashga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. (The purpose of the study) Bosqon uloqtiruvchilarni tayyorlashda maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalanish asosida takomillashtirish samaradorligi.

Ilg'or tajriba va ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni umumlashtirish, tahlil qilish, pedagogik nazorat testlari, pedagogik tajriba va matematik statistika. O'quv jarayonini boshqarish dasturi algoritmining tarkibiy qismlaridan biri maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning etarli vositalarini tanlash va ularni mashg'ulotlarga kiritish tartibini aniqlashdir. Qabul qilish va tayyorgarlik mashqlarini qayta qo'llash orqali ham, asosiy raqobat harakati shartlarini o'zgartirish orqali ham xatolarni tuzatish va harakatlanish texnikasini takomillashtirish mumkin. Bu yerda asosiy muammolardan biri bu vosita mahoratini uzatish muammosini hal qilishdir. Asosiy raqobat harakatining shartlarini o'zgartirish orqali texnikani takomillashtirish tahlil qilingan adabiyotda bunday bosqonlarni uloqtirishda va xususan bosqon uloqtirishda ishlatish masalalari katta ahamiyatga ega ekanligi, ammo hali to'liq o'rganilmaganligi aks ettirilgan. Bir qator tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yengil va og'ir bosqonlarni uloqtirishda, ishlaydigan mushaklarning soni, ishtirok etish ketma-ketligi, ularning qisqarish kuchi va tezligi standart og'irlikdagi uloqtirishdan farq qiladi. Xarakatlanish texnikasida sezilarli o'zgarishlar bo'ldi. Shuning uchun har xil og'irlikdagi bosqonlardan foydalanish muammosi to'g'ridan-to'g'ri vosita ko'nikmalarini ijobiy yoki salbiy o'tkazish masalalari bilan bog'liq. Maxsus texnik mashg'ulotlar paytida raqobatbardosh

qurilmaning og‘irligini o‘zgartirib, asosiy vosita mahoratini va uning ritm tuzilishini yaratish va takomillashtirish vazifalari hal qilinadi, shu bilan birga bu vosita mahorati doirasida maxsus kuch va tezlikni rivojlantirish. Tashqi muhitni osonlashtirish va murakkablashtirish usullari harakatning bir yoki bir nechta xususiyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Bu holda, eksperimental fiziologiya va psixologiya tomonidan nisbatan batafsil o‘rganilgan va ma’lum miqdordagi harakatlar ma’lum yuk bilan bajarilganda, boshqa og‘irliklar bilan ishlashga o‘tishda namoyon bo‘ladi. birlamchi mushak qisqarishining tabiati bir muncha vaqt o‘zgarmaydi. Birlashtirilgan usul uzoq muddatli o‘quv jarayonining barcha bosqichlarida qo‘llaniladi. Biroq, ularning har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Shunday qilib, texnikani dastlabki o‘rgatish paytida, snaryadning og‘irligi asosan kamaytirilishi kerak va keyingi takomillashtirish jarayonida, ko‘rib chiqilayotgan barcha og‘irlikdagi snaryadlardan foydalanish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, snaryad og‘irligining ma’lum bir o‘zgarishi aniq va maqsadli ravishda harakatning individual tuzilmalari, qismlari va elementlariga ta’sir qilishi mumkin. Aniqlanishicha, bosqon uloqtirishda diqqatni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi va kam energiya sarflaydigan maxsus mushak tuyg‘usining rivojlanishiga ta’sir qiladi, burilishlarning ritmi va vaqt xususiyatlarini shakllantiradi va yakuniy bo‘ladi. O‘lchangan snaryadlar radiusining o‘zgarishiga yordam beradi, burilish va final texnikasini yaxshilaydi, shuningdek harakat ritmiga ta’sir qiladi. snaryadlarning og‘irligini shug‘ullanuvchilarning yoshi va jismoniy xususiyatlariga mutanosib ravishda tanlash taklif etiladi. Jismoniy ko‘rsatkichlar o‘sishi bilan asta-sekin bitta massali snaryadni ishlatishdan mutanosib og‘irroqlarga o‘tish tavsiya etiladi.

Bir qator mualliflar mashg‘ulot vaqtida snaryadni og‘irligining farqini oshirishning ruxsat etilgan chegaralarini aniqladilar, lekin ular shakllangan harakat mahoratining ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘zgarishlar bo‘lmadi. Ba’zi ma’lumotlarga ko‘ra, sifat o‘lchovi deb nomlangan bu qiymat, bosqonni uloqtirishda $\pm 0,250$ kg dan oshmasligi kerak, boshqalarga ko‘ra esa $\pm 0,500$ kg ga teng bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, asosiy snaryadning og‘irligining haddan tashqari ko‘payishi (bosqon uloqtirishda $\pm 2,00$ kg dan ortiq), raqobatbardosh mashg‘ulotlarning adekvatlik zonasidan chiqib ketishiga olib keladi. Sportchilarning mushak apparatlarining fiziologik imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish maqsadida mashg‘ulot uskunalari uchun optimal vazni tanlashni farqlash tavsiya etiladi. Malakali bosqon uloqtiruvchilarni texnikani va tezlikni mustahkamlashga o‘rgatishda odatda 6 kg og‘irlikdagi va 8 kg og‘irlikdagi snaryadlardan foydalanish tavsiya etiladi.

O‘qitishning asosiy vositalarini tahlil qilishda ularning o‘quv jarayonida foydalanish hajmi haqidagi ma’lumotlar katta ahamiyatga ega. Bizning fikrimizcha, bitta mashg‘ulotdagi sonlar 25-30 zarbadan oshmasligi kerak. Ko‘p takrorlash harakat

texnikasida keraksiz xatolarga olib kelishi mumkin. Mashg‘ulotda, texnikani takomillashtirish uchun har xil og‘irlikdagi snaryadlar ishlatilganda, uloqtirishlarni 50% standart va 25% og‘irlikdagi snaryadlar to‘g‘ri keladigan nisbatda taqsimlash tavsiya etiladi. Tahlillardan kelib chiqadiki, har xil og‘irlikdagi qobiqlardan foydalanishning turli variantlari mavjud. Uloqtirishda vaqtinchalik tuzilmaning shakllanishiga eng katta ta‘sir ularning o‘zgaruvchan ishlatilishi hisoblanadi. Bu usul tezlik to‘sig‘ini yengib o‘tishga hislar paydo bo‘lishiga hissa qo‘shishi mumkin. Ammo bu tayyorgarlik davrida eng qulay tarzda amalga oshiriladi, chunki asosan bu vaqtda harakatning zarur elementlarini tuzatish zarur. Og‘irliklarni har haftada har xil kombinasiyalarda ishlatish eskirgan motorli ko‘nikmalarning bo‘shashishiga yordam beradi va sizga yangisini va yanada mukammalini yaratishga imkon beradi. Mutaxassislar bir darsda yengil, standart va og‘irlikdagi qobiqlarni uloqtirish ketma - ketligi to‘g‘risida bir qator hukmlarga ega. Ularning murakkab va muqobil kombinasiyalarining variantlari dars davomida berilgan. Tahlil qilingan adabiyotlar individual mashg‘ulotlarning boshida va oxirida uloqtirishdan foydalanishning maqsadli farqlanishi to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni ko‘rsatadi. Mashg‘ulotning boshida va oxirida og‘irlashtirilgan snaryadni uloqtirishni aniq taqsimlash uchun ulardan foydalanishning ba‘zi variantlari taklif qilinadi, ammo ular taxminiy xarakterga ega va etarli asoslanmagan. Uloqtiruvchilarni o‘qitish jarayonida snaryadlardan foydalanish tartibi to‘g‘risida zarur ma‘lumotlar - bu uloqtirish intensivligi haqidagi ma‘lumot, ular diapazoni bilan belgilanadi va shuning uchun zaif, o‘rta va maksimal darajalarga bo‘linadi.

O‘rganilgan mashg‘ulotlar vositalarini ko‘rib chiqish natijasida sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarida bosqon uloqtirishda ishlatiladigan maxsus tayyorgarlik va etakchi mashqlarning katta arsenali aniqlandi. Bu vositalar ishlab chiqilgan va amalda tegishli maqsadlar va batafsil ko‘rsatmalar bilan qo‘llanilgan.

Xulosalar. Maxsus motorli fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik mashqlari komplekslarini ajratishga imkon berdi va bosqon uloqtirish texnikasini o‘zlashtirish uchun ishlatiladigan yetakchi mashqlarni tizimlashtirish, uni takomillashtirish va mashg‘ulotning boshlang‘ich bosqichida va sportni takomillashtirish bosqichida texnikaga universal ta‘sir ko‘rsatadi. Ushbu bo‘limni ko‘rib chiqish oxirida shuni xulosa qilish mumkinki, bosqon uloqtiruvchilarni o‘qitishda ishlatiladigan maxsus mashqlar ta‘rifidan tashqari, uloqtirish mashg‘ulotining asosiy vositasi sifatida har xil og‘irlikdagi snaryadlar ishlatilgani haqida ma‘lumotlar oshkor qilingan. Nostandart bosqonlarni ishlatish tartibi aniqlandi, urinishlarning optimal hajmi va intensivligi aniqlandi, ammo ma‘lum bo‘ldiki, bu asboblarning o‘zgarishiga qanday ta‘sir qilishi mumkin va shu munosabat bilan harakatning alohida elementlarini tuzatish. texnika Mashg‘ulotning ma‘lum bosqichlarida ham, individual mashg‘ulotlarda ham og‘irliklarning boshqa ta‘sir etuvchi omillar bilan

birgalikda bosqon uloqtirish texnikasini takomillashtirish jarayoniga maqsadli ta'siri masalasi ham ko'rib chiqilmagan.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сонли фармони “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. (Халқ Сўзи. 2018 йил 5- март.)

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПФ 5924-сонли фармони “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги. Фармони (Халқ сўзи 2020 йил 24-январ).

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ПҚ 3031-сон қарори “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги (Халқ сўзи 3 июн 2017 йил)

4. Soliev I.R, Khaydrov B.SH, Mirzatillayev I.I, Khujamkeldiyev G.S, Ziyayev F.SH. Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol.24, Issue 05, 2020, <http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/> 46-50 бетлар.

5. Солиев И. Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.

6. Солиев И. Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи кизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎЗМУ ХАБАРЛАРИ. Тошкент. 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.

7. Азимов И., Собитов Ф. Спорт физиологияси. –Т. 1993 йил. 89-93 бетлар.

8. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. - Т.: ЎзДЖТИ, 2005йил. 279 бет.

9. Олимов М.С., Солиев И.Р., Ҳайдаров Б.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. – 2017 йил 245 бетлар

10. Озолин Н.Г. “Легкая атлетика” 1971 йил 576-600 бетлар