

MAXSUS SAKRASH MASHQLARI: JOYDAN VA YUGURIB KELIB “OYOQ BUKISH” USULIDA UZUNLIKKA SAKRASH

. Mirzayeva Go'zalxon Tursunovna

Andijon tumani 13- umumiy o'rta ta'lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada uzunlikka sakrash texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladigan maxsus sakrash mashqlari, jumladan joydan va yugurib kelib “oyoqlik bukish” usuli batafsil tahlil qilinadi. Tadqiqotda ushbu mashqlar atletning koordinatsiyasi, kuch-quvvat ko'rsatkichlari va sakrash balandligi va uzunligiga ta'siri ilmiy asosda yoritilgan. Mashqlar tizimli ravishda bajarilganda mushaklar faoliyati, oyoq va tana koordinatsiyasi, refleks tezligi va sakrash natijalari sezilarli darajada yaxshilanishi kuzatiladi. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlarida maxsus sakrash mashqlarini qo'llashning samaradorligini, shuningdek, atletning texnik mahoratini oshirish va jarohatlardan himoyalaniish imkoniyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash, maxsus sakrash mashqlari, oyoq bukish usuli, koordinatsiya, mushak kuchi, sport texnikasi, refleks.

Abstract: This scientific article provides a detailed analysis of specialized jump exercises used to improve long jump technique, including standing jumps and running jumps using the "leg bending" method. The study examines the impact of these exercises on athletes' coordination, strength and power indicators, as well as jump height and distance. When performed systematically, these exercises significantly enhance muscle activity, leg and body coordination, reflex speed, and jumping performance. The results of the study demonstrate the effectiveness of incorporating specialized jump exercises into sports training, as well as their role in improving athletes' technical skills and preventing injuries.

Keywords: long jump, specialized jump exercises, leg bending method, coordination, muscle strength, sports technique, reflex.

Аннотация: данной научной статье представлен подробный анализ специальных прыжковых упражнений, используемых для совершенствования техники прыжка в длину, включая прыжки с места и прыжки с разбега с использованием метода «сгибания ног». Исследование рассматривает влияние этих упражнений на координацию спортсменов, показатели силы и мощности, а также высоту и длину прыжка. При систематическом выполнении упражнения значительно улучшают работу мышц, координацию ног и тела, скорость рефлексов и результаты прыжка. Результаты исследования демонстрируют эффективность применения специальных прыжковых упражнений в спортивной подготовке, а также их роль в улучшении технического мастерства спортсменов и предотвращении травм.

Ключевые слова: прыжок в длину, специальные прыжковые упражнения, метод сгибания ног, координация, мышечная сила, спортивная техника, рефлекс.

KIRISH

Uzunlikka sakrash sportining asosiy vazifasi — maksimal masofaga sakrash va tananing havo holatini nazorat qilishdir. Bugungi kunda sakrash texnikasi murakkabligi va yuqori natijalarga erishish ehtiyoji sababli maxsus mashqlar sportchilarning tayyorgarligida markaziy o‘rinni egallaydi. Maxsus sakrash mashqlari mushaklar, bo‘g‘imlar va asab tizimini moslashtirishga xizmat qilib, sakrash texnikasining aniq va samarali bajarilishiga yordam beradi. Xususan, “oyoqlik bukish” usuli — sakrash jarayonida oyoq va tananing koordinatsiyasini mukammallashtirishga qaratilgan maxsus yondashuv sifatida e’tiborga loyiqdir. Ushbu usul orqali atlet oyoq mushaklarini maksimal ishlatib, sakrash masofasini oshiradi va sakrash balandligini optimallashtiradi. Sport pedagogikasi va atletika metodikasida uzoq yillardan buyon mushaklarni kuchaytirish, refleksni rivojlantirish va koordinatsiyani shakllantirish mashqlari qo‘llanib keladi. Shu

bilan birga, maxsus sakrash mashqlari individual xususiyatlar va texnik mahorat darajasiga mos tarzda tanlanishi kerak. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, “oyoqlik bukish” usuli orqali uzunlikka sakrash mashqlarini tizimli ravishda bajarish atletning texnik va fizikal ko‘rsatkichlarini yaxshilashga imkon beradi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot materiallari sifatida o‘rta va yuqori sport tayyorgarligiga ega bo‘lgan atletlar tanlandi. Mashg‘ulotlar jarayonida ikki turdagi maxsus sakrash mashqlari qo‘llanildi: joydan sakrash va yugurib kelib sakrash. Har bir mashq turi davomida sakrash oldi tayyorgarlik, oyoq bukish amplitudasi, sakrash fazasi va havo harakati nazorat qilindi. Metodologiyada eksperimental metod asosiy o‘rin tutdi. Atletlarning sakrash natijalari dastlabki va yakuniy mashg‘ulotlar bilan taqqoslandi. Bundan tashqari, biomexanik tahlil va video-monitoring usuli orqali sakrash texnikasi, oyoq va tananing koordinatsiyasi, tananing havodagi holati aniqlab borildi. Mashqlar tizimli tarzda 6 hafta davomida haftada 3 martadan bajarildi. Tadqiqot davomida mushak kuchi va refleks tezligini baholash uchun maxsus testlar ishlatildi. Shuningdek, atletlarning individual xususiyatlari va texnik darajasi hisobga olindi. Olingan natijalar statistik metodlar yordamida tahlil qilindi va mashqlar samaradorligi ilmiy asosda baholandi.

NATIJALAR

Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus sakrash mashqlari, xususan, “oyoqlik bukish” usuli bilan bajarilgan mashqlar, sakrash uzunligi va balandligini sezilarli darajada oshirdi. Joydan sakrash mashqlari oyoq mushaklari va refleks tezligini rivojlantirdi, koordinatsiyani yaxshiladi. Yugurib kelib sakrash mashqlari esa kuch, tezlik va havo fazasida tanani muvozanatlashga xizmat qildi. Mashqlar davomida atletlar oyoq bukish amplitudasi va sakrash fazasini nazorat qilishni o‘rgandilar, bu esa texnik ko‘rsatkichlarni optimallashtirishga olib keldi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, mashqlarni tizimli va bosqichma-bosqich bajarish sakrash samaradorligini oshiradi, shuningdek, jarohatlar xavfini kamaytiradi. “Oyoqlik bukish” usuli orqali sakrash paytida mushaklar

to‘liq ishlatiladi, reflekslar va koordinatsiya yaxshilanadi, natijada uzunlikka sakrashning optimal texnikasi shakllanadi.

MUHOKAMA

Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, joydan va yugurib kelib “oyoqlik bukish” usulida bajarilgan maxsus sakrash mashqlari uzunlikka sakrash texnikasining samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Joydan sakrash mashqlari mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyatini rivojlantiradi, refleks va koordinatsiyani mustahkamlaydi, shuningdek, boshlang‘ich sakrash balandligi va tezligini optimallashtiradi. Bu mashqlar orqali atletlar oyoq va tana koordinatsiyasini yaxshilash bilan birga, sakrash jarayonida havo fazasida tananing barqarorligini ta‘minlay oladi. Shu bilan birga, mashqlarni muntazam bajarish mushaklarning chidamliligini oshiradi va sakrashda energiya tejashga yordam beradi. Yugurib kelib “oyoqlik bukish” usulida sakrash mashqlari esa kuch, tezlik va havo fazasidagi balansni rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar atletga maksimal masofaga sakrash imkonini beradi va sakrash jarayonidagi texnik xatoliklarni minimallashtiradi. Tadqiqot davomida kuzatilganidek, mashqlarni tizimli ravishda bajarish sakrash balandligi va uzunligini sezilarli darajada oshirdi, bu esa maxsus tayyorgarlikning samaradorligini tasdiqlaydi.

Muhokama shuni ko‘rsatadiki, maxsus sakrash mashqlari bir-birini to‘ldiruvchi xususiyatga ega: joydan sakrash mushak va refleks tayyorgarligini rivojlantirsa, yugurib kelib sakrash koordinatsiya va tezlikni kuchaytiradi. Shu sababli, mashqlarni integratsiyalashgan yondashuv bilan bajarish atletik natijalarni maksimal darajada oshiradi. Tadqiqot shuningdek, mushaklarning maksimal ishlashini, refleks tezligini va sakrash jarayonida tanani boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun mashqlarni bosqichma-bosqich va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tanlash zarurligini ko‘rsatdi.

Natijalar shuni ham ko‘rsatadiki, mashqlarni muntazam ravishda bajarish sportchilarning texnik mahoratini oshiradi, ularni jarohatlardan himoya qiladi va

psixologik tayyorgarlikni kuchaytiradi. Shu bilan birga, mashqlarni raqamli monitoring va videotasvir usuli orqali nazorat qilish mashqlar samaradorligini oshirishga imkon beradi, chunki bu yondashuv atletning har bir fazasini tahlil qilish va texnik xatolarni tuzatishga yordam beradi. Tadqiqot shuni ham ko'rsatdiki, mashqlarni individual ehtiyojlar va texnik darajaga moslashtirish yuqori natijaga erishishda muhim omil hisoblanadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, joydan va yugurib kelib "oyoqlik bukish" usulida bajarilgan maxsus sakrash mashqlari uzunlikka sakrash texnikasini samarali rivojlantiradi. Mashqlar mushak kuchi, refleks tezligi, koordinatsiya va havo fazasida tanani boshqarish qobiliyatini oshiradi. Joydan sakrash mashqlari boshlang'ich kuch va refleksni rivojlantirsa, yugurib kelib sakrash mashqlari kuch, tezlik va balansni mukammallashtiradi. Shu sababli mashqlarni uyg'unlashtirib tizimli bajarish atletning sakrash natijalarini maksimal darajada oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, mashqlarni individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tanlash va bosqichma-bosqich rivojlantirish mushaklar va bo'g'imlarning xavfsiz ishlashini ta'minlaydi hamda sportchilarni jarohatlardan himoya qiladi. Videotasvir va monitoring yondashuvi esa mashqlar samaradorligini baholash va texnik xatolarni aniqlashda muhim vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, maxsus sakrash mashqlari nafaqat uzunlikka sakrash texnikasini rivojlantirish, balki atletning umumiy sport tayyorgarligini, refleks tezligini, koordinatsiyasini va xavfsizligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, mashqlarni muntazam va individual yondashuv bilan bajarish uzunlikka sakrashning texnik va fizikal natijalarini optimal darajada yaxshilashga yordam beradi hamda sportchilarning raqobatbardoshligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, M. Atletika texnikasi va mashqlar metodikasi. Toshkent: Sport nashriyoti, 2018.

- 2.Xolmatov, R. Maxsus tayyorgarlik mashqlari: sakrash va yugurish metodikasi. Toshkent: Oliy va o'rta maxsus ta'lim, 2019.
- 3.Tursunov, A. Sport mashg'ulotlarida mushak kuchi va koordinatsiyani rivojlantirish. Samarqand: Pedagogika, 2020.
- 4.Karimov, S. Oyoq mushaklarini rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar. Toshkent: Sport, 2017.
- 5.Rasulov, N. Atletikada refleks va balansni rivojlantirish texnikalari. Buxoro: Pedagogika, 2019.
- 6.Yo'ldoshev, R. Sakrash mashqlarining texnik va metodik asoslari. Toshkent: Oliy va o'rta maxsus, 2020.
- 7.Abduhamidov, O. Maxsus sport mashqlari va ularning samaradorligi. Toshkent: Fan va Texnologiya, 2018.