UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI ZAMONAVIY TRENAJYORLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Esanova Sabrina Olimjon qizi
Alfaragnus universiteti
1-bosqich magistranti
O‘zbekiston, Toshkent
Esanovasabrina01@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu tezisda uzunlikka sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonida sakrash texnikasini samarali rivojlantirishning zamonaviy trenajyor anjomlaridan qanday foydalanish,tartibli qo‘llashning namunaviy shakllari keltirilgan.

Annotation

This thesis presents the use of modern training equipment for the effective development of jumping technique in long jumpers, along with model approaches for its systematic application during the training process.

Kalit so‘zlar

Uzunlikka sakrash, zamonaviy trenajyor, mashg‘ulot yuklamasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.

Keywords

Long jump, modern exercise equipment, training load, physical preparation, technical preparation.

Dolzarbligi: Hozirgi davrda sportchining yugurish tezligi, depsinish kuchi (portlovchi kuch) va havodagi muvozanatini aniq biomexanik nazorat

ostida shakllantirish usullarini munosib qo‘llash orqali uzunlikka sakrovchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish muhim hisoblanib bormoqda. Chet el mamlakatlarida sportchilar tayyorgarligi mazmunini yanada boyitish maqsadida zamonaviy trenajyor anjomlardan foydalanish tartibi kuchaytirilganligi sportchilar orasidagi raqobatning jadallashuvini keltirib chiqaradi va bu holat dunyo sportchilari orasidagi sog‘lom munosabatni oshirishga yordam beradi. Zamonaviy uskunalar har bir faza (yugurib kelish, depsinish, uchish va qo‘nish) bo‘yicha alohida yuklama berib, jarohat xavfini kamaytiradi va natijani tezroq oshiradi.

Yugurib kelish va tezlik fazasi uchun trenajyorlar Uzunlikka sakrashda maksimal gorizontal tezlikka erishish va oxirgi qadamlarda ritmni saqlash hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tezlik chanalari va qarshilik parashyutlaridan foydalanish- yugurishning dastlabki qismida start tezlanishini va oyoq mushaklarining surish kuchini rivojlantiradi.

Tortuvchi va tormozlovchi tizimlar- kompyuterlashtirilgan motorli troslar yordamida sportchiga aniq o‘lchangan qarshilik beradi yoki aksincha, me'yordan ortiq tezlikda (overspeed) yugurishni mashq qildiradi.

Koordinatsion narvonchalar va elektron to‘siqlar - depsinish oldidan oxirgi qadamlar chastotasini oshirish va oyoq qo‘yish aniqligini shakllantiradi.

Depsinish va portlovchi kuch trenajyorlari - depsinish paytida tayanch oyoqqa tana vaznidan 4–6 baravar ko‘p yuklama tushadi.

Bu fazani kuchaytirish uchun quyidagilar qo‘llaniladi:

Pnevmotik kuch trenajyorlari - oddiy temir toshlardan farqli o‘laroq, havo bosimi hisobiga inersiya hosil qilmaydi. Bu esa sportchiga o‘tirib-turish (squat) va bir oyoqda siltanish mashqlarini maksimal tezlikda bajarish imkonini beradi.

Inersiyali maxovik trenajyorlari - mushaklarning ham qisqarish (konsentrik), ham cho‘zilish-tormozlanish (ekssentrik) fazalariga birdek kuchli yuklama berib, depsinishdagi "prujina" effektini oshiradi.

Pliometrik tumbalar va elektron sakrash gilamchalari - yerga tegish vaqti (kontakt vaqti) va sakrash balandligini millisekund aniqligida o‘lchab, depsinish samaradorligini baholaydi.



1-rasm (ko‘chirib olib yurish mumkin bo‘lgan eng qulay zamonaviy trenajyor anjomi).



2-rasm (portlovchi kuchni rivojlantirishda eng samarali ko‘chma trenajyor anjomi)

Xulosa. Uzunlikka sakrovchilarning sakrash texnikasini rivojlantirishda ularning doimiy bir xil mashg‘ulot yuklamasidan zerikishni oldini olish uchun yuqorida berilgan zamonaviy trenajyor anjomlaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Sportchilarning organizmidagi mashqlanishga nisbatan ijobiylikni

yanada oshirish uchun rasmlard keltirilgan oddiy va samarasi yuqori bo‘lgan trenajyorlardan haftada kamida 2 marotaba foydalanib turish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. Barkamol fayz media nashriyoti. T: 2017. - 628 b.

2. Анисимова Е.А. Проблемы педагогического стимулирования двигательной активности бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры. 2012. - № 4. - С. 66-69.

3. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физ. культуры. 2001. - № 4. - С. 9-10.

4. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Fan va texnoligiya”, - T.: 2016. - 156 b.

5. 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.