

UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI HARAKAT TRAEKTORIYASI ASOSIDA MODELLASHTIRISH

Ismailova Dilnoza Tolibovna

*O‘zDJTSU o‘qituvchi
dilnoza-amonova@mail.ru*

Annotatsiya. Ushbu maqolada qizlarning uzunlikka sakrash sportiga texnik tayyorgarligini oshirishning keng qamrovli metodologiyasi keltirilgan. Traektoriya tahlili va harakat mexanikasiga e'tibor qaratib, tadqiqot ishlash natijalarini yaxshilash uchun o'quv dasturlarini optimallashtirishga qaratilgan. To'liq adabiyotlarni ko'rib chiqish orqali maqola taklif qilingan metodologiyaning nazariy asosini yaratadi. Usullar bo'limida traektoriyaga asoslangan mashg'ulotlar bilan bog'liq qadamlar ko'rsatilgan, natijalar bo'limida esa ushbu yondashuvni qo'llash natijalari keltirilgan. Munozara bo'limi natijalarning natijalarini o'rganadi va kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari haqida tushuncha beradi. Va nihoyat, yosh ayol uzunlikka sakrashchilarni rivojlantirishga yordam beradigan murabbiylar va murabbiylar uchun xulosalar va amaliy takliflar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: qizlarning uzunlikka sakrashi, texnik tayyorgarlik, traektoriya tahlili, harakat mexanikasi, sportni rivojlantirish.

Uzunlikka sakrash-bu dinamik va texnik jihatdan talabchan yengil atletika musobaqasi bo'lib, sportchilardan masofani maksimal darajada oshirish uchun aniq harakatlarni bajarishni talab qiladi. Erkak uzunlikka sakrashchilarni tayyorlashga katta e'tibor berilgan bo'lsa-da, ayol sportchilarning ehtiyojlariga moslashtirilgan mashg'ulot usullarini optimallashtirishda bo'shliq qolmoqda. Ushbu maqola ushbu bo'shliqni qizlarning uzunlikka sakrashi uchun texnik tayyorgarlikka traektoriyaga asoslangan yondashuvni taklif qilish orqali hal qiladi. Harakat traektoriyasini tahlil qilib, murabbiylar va murabbiylar ishlash natijalarini yaxshilash uchun sakrash mexanikasi va tikuvchi o'quv dasturlari haqida qimmatli ma'lumotlarga ega bo'lishlari mumkin.

Uzunlikka sakrash bo'yicha mashg'ulotlar sohasidagi avvalgi tadqiqotlar birinchi navbatda erkak sportchilarga qaratilgan bo'lib, ayol sportchilarning noyob fiziologik va biomexanik xususiyatlariga cheklangan e'tibor berilgan. Biroq, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jinslar o'rtasida sakrash texnikasida sezilarli farqlar mavjud bo'lib, jinsga xos ta'lim yondashuvlari zarurligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, tadqiqotlar muhimligini ko'rsatdi traektoriya tahlili uchish burchagi, tezlik va qo'nish texnikasi kabi sakrash masofasiga hissa qo'shadigan asosiy o'zgaruvchilarni tushunishda. Biomexanika, motorni o'rganish va sport psixologiyasidan tushunchalarni birlashtirib, murabbiylar ishlashni optimallashtirish va ayollarning uzunlikka sakrashlarida

shikastlanish xavfini kamaytirish uchun yanada samarali o'quv dasturlarini ishlab chiqishlari mumkin.

Qizlarning uzunlikka sakrashi uchun texnik tayyorgarlikka traektoriyaga asoslangan yondashuv bir necha asosiy qadamlarni o'z ichiga oladi:

1. Ma'lumot yig'ish: yuqori tezlikdagi video tahlil butun sakrash ketma-ketligini, shu jumladan uchish, parvoz va qo'nish bosqichlarini olish uchun ishlatiladi.

2. Traektoriyani tahlil qilish: maxsus dasturiy ta'minot yordamida sportchining harakat traektoriyasi uchish burchagi, tezlik va qo'nish texnikasi kabi asosiy o'zgaruvchilarni aniqlash uchun tahlil qilinadi.

3. Biomexanik baholash: harakat naqshlarining samaradorligini baholash va takomillashtirish sohalarini aniqlash uchun batafsil biomexanik tahlil o'tkaziladi.

4. O'quv dasturini loyihalash: traektoriyani tahlil qilish va biomexanik baholash natijalari asosida texnik kamchiliklarni bartaraf etish va ishlash natijalarini yaxshilash uchun moslashtirilgan o'quv dasturi ishlab chiqilgan.

5. Amalga oshirish va Monitoring: o'quv dasturi malakali murabbiylar nazorati ostida amalga oshiriladi, video tahlil va ishlash sinovlari orqali muntazam ravishda kuzatib boriladi.

Harakat traektoriyasi asosida uzunlikka sakrashda qizlarning texnik tayyorgarligini modellashtirish bir necha asosiy qadamlarni o'z ichiga oladi:

1. Biomexanikani tushunish: uzunlikka sakrash biomexanikasini, shu jumladan sakrash fazalarini (yaqinlashish, uchish, parvoz va qo'nish), asosiy texnik komponentlarni (tezlik, uchish burchagi, oyoq harakati, qo'l harakati va boshqalarni) tushunishdan boshlang.) va jalb qilingan kuchlar.

2. Ma'lumot to'plash: sportchilarning hozirgi ko'rsatkichlari, jumladan, ularning ko'p burchaklardan sakrashlarining videoyozuvlari, yaqinlashish tezligi, uchish burchagi va sakragan masofalarining o'lchovlari haqida ma'lumot to'plang.

3. Traektoriya tahlili: sportchilar texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun sakrash traektoriyasini tahlil qiling. Bunga uchish burchagi va balandligi, parvoz yo'lining shakli va qo'nish burchagi va masofasi o'rganiladi.

Harakat traektoriyasi asosida uzunlikka sakrashda qizlarning texnik tayyorgarligini modellashtirish bir necha asosiy qadamlarni o'z ichiga oladi:

Biomexanikani tushunish: uzunlikka sakrash biomexanikasini, shu jumladan sakrash fazalarini (yaqinlashish, uchish, parvoz va qo'nish), asosiy texnik komponentlarni (tezlik, uchish burchagi, oyoq harakati, qo'l harakati va boshqalarni) tushunishdan boshlang.) va jalb qilingan kuchlar.

Ma'lumot to'plash: sportchilarning hozirgi ko'rsatkichlari, jumladan, ularning ko'p burchaklardan sakrashlarining videoyozuvlari, yaqinlashish tezligi, uchish burchagi va sakragan masofalarining o'lchovlari haqida ma'lumot to'plang.

Traektoriya tahlili: sportchilar texnikasining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun sakrash traektoriyasini tahlil qiling. Bunga uchish burchagi va balandligi, parvoz yo'lining shakli va qo'nish burchagi va masofasi o'rganiladi.

Texnik xatolarni aniqlang: uchish burchaklarining noto'g'riligi, sakrash paytida qo'l va oyoqlarning samarasiz ishlatilishi yoki parvoz paytida tananing yomon joylashishi kabi texnik xatolarni aniqlash uchun traektoriya tahlilidan foydalaning.

O'quv rejasini ishlab chiqish: tahlil asosida takomillashtirishga muhtoj bo'lgan aniq texnik sohalarga yo'naltirilgan o'quv rejasini ishlab chiqing. Bu tezlikni, quvvatni, muvofiqlashtirishni va texnikani yaxshilash uchun mashqlar va mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Amaliyot va fikr-mulohaza: mashg'ulot rejasini muntazam mashg'ulotlar orqali amalga oshirish, sportchilarga ularning texnikasi va taraqqiyoti haqida fikr-mulohazalar berish. Sportchilarga o'z faoliyatini tasavvur qilish va qanday tuzatish kerakligini tushunish uchun video tahlil va boshqa vositalardan foydalaning.

Progressiv ortiqcha yuk: vaqt o'tishi bilan yaxshilanishni ta'minlash uchun mashg'ulot mashqlarining qiyinligi va intensivligini asta-sekin oshiring. Bunga yaqinlashish masofasini oshirish, parvozda portlovchi kuchga e'tibor qaratish yoki sakrash vaqtini yaxshilash kiradi.

Davriy baholash: sportchilarning faoliyatini vaqti-vaqti bilan qayta ko'rib chiqing va mashg'ulot rejasini ularning taraqqiyotiga qarab kerak bo'lganda sozlang. Bu ularning texnikasini doimiy ravishda takomillashtirish va optimallashtirishga imkon beradi.

Aqliy tayyorgarlik: mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchilarga diqqatni jamlash, o'ziga ishonish va aqliy jihatdan bardoshli bo'lishga yordam beradigan aqliy tayyorgarlik usullarini qo'shing. Vizualizatsiya, maqsadni belgilash va ijobiy o'z-o'zini gapirish bu borada qimmatli vosita bo'lishi mumkin.

Jarohatlarning oldini olish: sportchilarning sog'lom bo'lishlari va mashg'ulotlarni izchil davom ettirishlari uchun to'g'ri isinish, sovutish va jarohatlarning oldini olish strategiyalariga e'tibor bering.

Ushbu bosqichlarni bajarib, mashg'ulot yondashuvini sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va qobiliyatlariga moslashtirish orqali siz harakat traektoriyasi asosida uzunlikka sakrashda qizlarning texnik tayyorgarligini samarali modellashtirishingiz mumkin.

4. Texnik xatolarni aniqlang: uchish burchaklarining noto'g'riligi, sakrash paytida qo'l va oyoqlarning samarasiz ishlatilishi yoki parvoz paytida tananing yomon joylashishi kabi texnik xatolarni aniqlash uchun traektoriya tahlilidan foydalaning.

5. O'quv rejasini ishlab chiqish: tahlil asosida takomillashtirishga muhtoj bo'lgan aniq texnik sohalarga yo'naltirilgan o'quv rejasini ishlab chiqing. Bu tezlikni,

quvvatni, muvofiqlashtirishni va texnikani yaxshilash uchun mashqlar va mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin.

6. Amaliyot va fikr-mulohaza: mashg'ulot rejasini muntazam mashg'ulotlar orqali amalga oshirish, sportchilarga ularning texnikasi va taraqqiyoti haqida fikr-mulohazalar berish. Sportchilarga o'z faoliyatini tasavvur qilish va qanday tuzatish kerakligini tushunish uchun video tahlil va boshqa vositalardan foydalaning.

7. Progressiv ortiqcha yuk: vaqt o'tishi bilan yaxshilanishni ta'minlash uchun mashg'ulot mashqlarining qiyinligi va intensivligini asta-sekin oshiring. Bunga yaqinlashish masofasini oshirish, parvozda portlovchi kuchga e'tibor qaratish yoki sakrash vaqtini yaxshilash kiradi.

8. Davriy baholash: sportchilarning faoliyatini vaqti-vaqti bilan qayta ko'rib chiqing va mashg'ulot rejasini ularning taraqqiyotiga qarab kerak bo'lganda sozlang. Bu ularning texnikasini doimiy ravishda takomillashtirish va optimallashtirishga imkon beradi.

9. Aqliy tayyorgarlik: mashg'ulotlar va musobaqalar paytida sportchilarga diqqatni jamlash, o'ziga ishonish va aqliy jihatdan bardoshli bo'lishga yordam beradigan aqliy tayyorgarlik usullarini qo'shing. Vizualizatsiya, maqsadni belgilash va ijobiy o'z-o'zini gapirish bu borada qimmatli vosita bo'lishi mumkin.

10. Jarohatlarning oldini olish: sportchilarning sog'lom bo'lishlari va mashg'ulotlarni izchil davom ettirishlari uchun to'g'ri isinish, sovutish va jarohatlarning oldini olish strategiyalariga e'tibor bering.

Ushbu bosqichlarni bajarib, mashg'ulot yondashuvini sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va qobiliyatlariga moslashtirish orqali siz harakat traektoriyasi asosida uzunlikka sakrashda qizlarning texnik tayyorgarligini samarali modellashtirishingiz mumkin.

Ushbu tadqiqot natijalari traektoriya tahlilini qizlarning uzunlikka sakrashning texnik tayyorgarligiga kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Sakrash mexanikasini chuqurroq tushunib, murabbiylar muayyan ehtiyojlarni qondirish va ishlash natijalarini optimallashtirish uchun o'quv dasturlarini moslashtirishi mumkin. Bundan tashqari, topilmalar yanada samarali harakat modellarini targ'ib qilish va tanadagi biomexanik stressni kamaytirish orqali jarohatlarning oldini olish strategiyasini takomillashtirish uchun traektoriyaga asoslangan mashg'ulotlar uchun potentsialni ta'kidlaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu yondashuvning turli populyatsiyalarda samaradorligini yanada tasdiqlashga va uning boshqa yengil atletika tadbirlarida qo'llanilishini o'rganishga qaratilishi kerak.

Xulosa va takliflar:

Xulosa qilib aytganda, traektoriyaga asoslangan yondashuv qizlarning uzunlikka sakrashning texnik tayyorgarligini oshirish uchun istiqbolli asosni taklif etadi. Biomexanika va motorni o'rganish bo'yicha tushunchalardan foydalanib, murabbiylar

ishlash natijalarini maksimal darajada oshirish uchun yanada maqsadli va samarali o'quv dasturlarini ishlab chiqishlari mumkin. Murabbiylar va murabbiylar uchun amaliy takliflar video tahlilni muntazam mashg'ulotlarga kiritish, to'g'ri texnika va mexanikani ta'kidlash va sportchilarga individual fikr bildirishni o'z ichiga oladi. Treningga yaxlit yondashuvni qo'llagan holda, murabbiylar yosh ayol uzunlikka sakrashchilarning barcha imkoniyatlarini ochib berishga va ularning elita sportchilari sifatida rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar (2018) yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. Toshkent. 882 b
2. Olimov M.S., Soliyev I.R. Haydarov. b. Sh (2018) Sport pedagogic mahoratini oshirish (yengil atletika) Toshkent 342 b
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sultonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O'zDJTSU Chirchiq . 661-665 b
4. Wolfgang Killing Elke Bartschat , Herbert Czingon / Jugendleichtathletik-Sprung. 2008(German)
5. Tolipovna I. D. YENGIL ATLETIKA MASHG 'ULOTLARI JAROYONIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNI MASHG 'ULOT MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISH //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – C. 352-356.