**UZUNLIKKA UCH HATLAB SAKROVCHA QIZLARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI TAKOMILLASHTIRISH.**

**Erkinjon.Isaqov.Tulkinovich**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti farg‘ona filiali “Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi” o‘qituvchisi.

**Toirov.Fazliddin.Raximjon o‘g’li**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti farg‘ona filiali “Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi” o‘qituvchisi.

***Annotatsiya.*** *Ushbu maqolada yuqori malakali uchhatalab sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, ularning jismoniy tayyorgarligi, ruxiy holati, funksional tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishiga e’tibor qilgan holda mashg‘ulotlar rejasini ishlab chiiishga e’tibor qaratilgan.*

***Kalit so‘zlar:*** *musobaqalar davri, yuqori malakali uchhatab sakrovchilar, mashg‘ulot, tayyorgarlik davri, musobaqa davri, o‘tish davri, mikrotsikl.*

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК В ДЛИНУ.**

***Анататция:*** *В данной статье основное внимание уделяется совершенствованию тренировочного процесса высококвалифицированных прыгунов в тройном прыжке, разработке плана тренировок с учетом их физической подготовленности, психического состояния, функциональной подготовленности и физического развития.*

***Ключевые слова:*** *соревновательный период, триатлеты высокой квалификации, тренировка, период подготовки, соревновательный период, переходный период, микроцикл*.

**KIRISH**

Yillik tayyorgarlikda, yuqori malakali uchhatab sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik turlari bilan bir-biriga uzviy bog‘liq holda yuz beradi. Ushbu jarayonni bir-biridan alohida tasavvur etib bo‘lmaydi. Murabbiylar sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligi xususiyatlarini yaxshi biladilar ammo alohida yondashuv asosida musobaqalarga tayyorlash ishlarini tizimli asosida olib bormaydilar. Buning natijasi sifatida sportchilarning musobaqalar davrida yetarli darajada tanlangan tur xususiyatlariga to‘la mos ravishda tayyor bo‘lmasliklariga olib boruvchi sabablardan biri bo‘lib, ushbu mavzuning dolzarb ekanligini asoslab beradi.

**Tadqiqotning maqsadi:**. yuqori malakali uch hatlab sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish jarayonini takomillashtirish.

**Tadqiqotning vazifalari**.: Tadqiqot oldiga qo‘yilgan maqsaddan kelib quyidagi vazifalar hal etildi;

1.Yuqori malakali uch hatlab sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish bo‘yicha ilmiy - uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish;

2.yuqori malakali balandlikka sakrovchilarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish mazmunini yoritib berish.

**Tadqiqotning uslublari**.: Tadqiqot jarayonida, nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv hamda matematik - statistik uslublardan foydalanildi.

**Tadqiqotning muhokamasi**.: Jahon miqyosida yengil atletika sport amaliyoti ko‘rsatishicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarni istiqbolli rejalashtirish tizimi bilan bog‘liq bo‘lib, tayyorgarlikni zamonaviy vosita va usullarini izlab topish hamda amaliyotga tatbiq etishni talab etmoqda. Jahonning yetakchi mamlakatlarida uch hatlab sakrash bo‘yicha sportchilar tomonidan ko‘rsatilgan yuqori sport natijalari o‘sib borishining asosiy omillaridan biri - bu uch hatlab sakrovchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi strategiyasini ishlab chiqish va uni tizimli boshqarishga qaratilgan. Chunki, ko‘p yillik tayyorgarlikning bosqich va davrlarida sportchilar oldiga turli maqsad va vazifalarni bajarish rejalari qo‘yilmoqda.

Shu boisdan uch hatlab sakrovchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirishning ahamiyati va samaradorligini aniqlash muammolariga bag‘ishlangan tadqiqotlar o‘tkazilgan. Yanada to‘laqonli, har tomonlama integral tayyorgarlik uchun majmuali takomillashuvni ko‘zda tutadigan umumiy yo‘nalish bilan bir qatorda yana quyidagi ustuvor yo‘nalishlarni ham farqlab ko‘rsatish lozim:

1. individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish;

2. funksional imkoniyatlarni iloji bor qadar safarbar etish qobiliyatini takomillashtirish;

3. yuksak ish qobiliyatini tahminlash uchun maksimal harakat faolligidan nisbiy bo‘shashish davrlariga ko‘chish qobiliyatini takomillashtirish.

Bu yo‘nalishlarni rivojlantirishga xilma-xil usuliy uslublardan qo‘llaniladi, bular: turli modellashtiruvchi qurilmalarni qo‘llagan holda mashqlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish; og‘irliklarni qo‘llash va mashg‘ulotlarni noqulay sharoitlarda (iqlimni, joyni, qoplamani almashtirish) o‘tkazish yo‘llari bilan sharoitni murakkablashtirish.

Uch hatlab sakrovchi qizlarning sakrovchilarning texnik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq yaqqol ko‘zga tashlanganini ko‘rishimiz mumkin. Bunda sportchilarnng bir xil natijasi va individual sakrash ko‘rsatkichlari o‘rtacha ko‘rsatkichdan sezilarli darajada farq qiladi. Shunday qilib qilingan xulosalar xususan Oliy sport mahorati bosqichida sportchilarning natijalarga erishish yo‘llaridagi sezilarli farqlar o‘z tasdig‘ini topadi. V.B. Popov yuqori malakali uzunlikka sakrovchilarning texnik tayyorgarligiga individual yondashuvni taklif qiladi: sakrash uchun haddan tashqari tayyorgarlik ko‘rilganda “tezkor” mashg‘ulot yo‘nalishi va uchib chiqish burchagini va “kuch” yo‘nalishini zarurati paydi bo‘ladi, uzunlikka sakrashda esa parvoz bosqichining traektoriyasini oshirish va uchib chiqish burchagini oshirish kerak. Shu bilan birga, yuqori tezlik” yo‘nalishida maksimal intensivlikdagi sprint mashqlari (jumladan, yugurish tezligini oshirish uchun yuklarni tortish va osma moslamalardan foydalanish), tezlikni tayyorlashni maqsadli vazifaga o‘tkazish uchun turli xil uchish variantlari qo‘llaniladi. “Kuch” yo‘nalishida maksimal intensivlikdagi kuch mashqlari asosiy mashqning ishlash rejimida (“ishchi” burchaklardagi og‘irliklar bilan “portlovchi” mashqlari), shuningdek, uzunlikka sakrashning parvoz bosqichining traektoriyasi va uchish burchagi sektor bo‘yicha texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan. Bundan tashqari B.B. Popovni takidlashicha sportchilarning sakrash jarayonlarini quyidagi sakrash xarakterlariga bo‘lish lozim:

1. Sprinter-kuchli;

2. Kuchli-sakrovchan;

3. Sprinter-sakrovchan;

4. Universal.

Albatta, yuqorida keltirilgan sakrash xarakterlari sportchilarning jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajalari bilan chambarchas bog‘liq. Yuqori malakali sakrovchilarni tayyorlash amaliyotida, shuningdek, o‘sishda sezilarli turg‘unlik paydo bo‘lgunga qadar amalga oshiriladigan tayyorgarlik davrida sakrovchining tayyorgarligining kuchli tomonlariga tahsir qilishni nazarda tutadigan yana bir nazariy va uslubiy qoida qo‘llaniladi bu maxsus tayyorgarlik (V.N. Platonov).

Sportchilarning musobaqalashuv faolligini tarbiyalash texnologiyalari mashqilish jarayonida sportchining funsional holatini nazorat qilish, sportchining maxsus tayyorgarligining turli tomonlarini modellashtirish zarurati tug‘iladi. Bu miqdoriy mashg‘ulot modellarini ishlab chiqish va model xarakteristikani shakllanishini nazarda tutadi.

**XULOSA**

Yuqori malakali uch hatab sakrovchi qizarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish ko‘p omilli xususiyatlarga ega bo‘lib, mavjud adabiyotlar ushbu mavzuning mazmun - mohiyatini to‘liq ochib bera olmaydi. Yuqori malakali uch hatab sakrovchi qizarning mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish doimiy mashg‘ulotlar jarayonidagi vosita usullar bilan cheklanib qolmasdan, ularni rang-barangko‘rinishlarini qo‘llash orqali, musobaqalar davrida yuqori sport natijalariga erishish mumkin.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

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.Qudratov R, Gʻaniboyev I.D, Soliyev I.R, Varatov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. T: 2011y

1. Rahimjon o‘g‘li, T. F. (2023). O ‘QUV-MASHG ‘ULOT GURUHLARIDA SHUG ‘ULLANUVCHI 13-15 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI. Scientific Impulse, 2(14), 434-437.
2. Raximjon o‘g‘li, T. F., & To‘xtaboyev, N. T. (2024). UZUNLIKKA UCH HATLAB SAKROVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK XUSUSIYATLAR. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(18), 111-114.

5 .Shokirjonova K.T. Shokirjonov T.A. /Yengil atletikachilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning vosita va metodlari . o‘quv uslubiy qo‘llanma O‘zDJTI. T: 2014y.

G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika) / O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2019. - 166 b.

.

6. Mirzatillo o‘g‘li, A. D. (2024). BOLALAR UCHUN SUZISHNING AHAMIYATI VA O'QITISH USULLARI. Научный Фокус, 2(13), 416-420.

7. Hakimovich, A. S. (2024). SOG ‘LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O ‘RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.

8.Jismoniy, A. S. O. Z. D., Farg‘Ona, T. V. S. U., Va, F. S. O. Y. N., & O‘Qituvchisi, U. A. (2024). MAKTABYUQORI SINF O ‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI. Экономика и социум, (2-2 (117)), 19-22.

9.Xakimovich, A. S. (2024). UMUMTA’LIM MAKTABLARDA SOG ‘LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH. Научный Фокус, 1(12), 244-247.

10.Anvarov, D. (2024, May). 11-12 yoshlı suzuvchılarda jısmonıy sıfatlarnıng rıvojlanıshı. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".

11.Anvarov, D. (2024, May). Suzishning inson tanasiga foydali tomonlari. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".

12.Mirzatillo o‘g‘li, A. D. (2024). SUZISHDA CHIDAMLILIKNING AHAMIYATI. SO ‘NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(5), 205-209.

13.Mirzatillo o‘g‘li, A. D. (2024). KROLL USULIDA KO'KRAKDA SUZISH. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 400-402.

1. Rahimjon o‘g‘li, T. F. (2023). O ‘QUV-MASHG ‘ULOT GURUHLARIDA SHUG ‘ULLANUVCHI 13-15 YOSHLI YENGIL ATLETIKACHI QIZLARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DINAMIKASI. Scientific Impulse, 2(14), 434-437.
2. Raximjon o‘g‘li, T. F., & To‘xtaboyev, N. T. (2024). UZUNLIKKA UCH HATLAB SAKROVCHI QIZLARNING ANTROPOMETRIK XUSUSIYATLAR. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(18), 111-114.