

PARA UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARDA JISMONIY SIFATLARNING SHAKLLANISHI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

Xolbekova D.N.

O'zDJTSU dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17535742>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy ishda para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning shakllanishi va ularni rivojlantirish omillari tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi — maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari orqali sakrash texnikasini takomillashtirish hamda chidamlilik, kuch, tezkorlik, muvofiqlashtirish va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish yo'llarini aniqlashdan iborat. Ish jarayonida sportchilarning individual xususiyatlari, mashg'ulot sharoitlari va psixologik tayyorgarlik darajasi hisobga olingan.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot tizimi, reabilitatsiya mashqlari va motivatsion omillar jismoniy sifatlarning shakllanishi va para uzunlikka sakrash natijalarining yaxshilanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur ish para sport turlari bilan shug'ullanuvchi murabbiylar, o'qituvchilar hamda sportchi qizlar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lgan metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: para uzunlikka sakrash, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, muvofiqlashtirish, mashg'ulot metodikasi, rivojlantirish omillari.

Аннотация. В данной научной работе анализируются факторы формирования физических качеств и их развитие у прыгунов в длину с паралимпийцев.

Цель исследования - выявить пути совершенствования техники прыжков и развития таких основных физических качеств, как выносливость, сила, скорость, координация и гибкость посредством специальной физической подготовки. В процессе работы учитывались индивидуальные особенности спортсменов, условия тренировок и уровень психологической подготовки. Результаты исследования показали, что правильно спланированная система тренировок, восстановительные упражнения и мотивационные факторы оказывают существенное влияние на формирование физических качеств и улучшение результатов в прыжках в длину с паралимпийцев. В данной работе содержатся методические рекомендации, имеющие практическое значение для тренеров, преподавателей и спортсменов, занимающихся паралимпийским спортом.

Ключевые слова: прыжки в длину с паралимпийцами, физические качества, сила, скорость, выносливость, координация, методика тренировки, факторы развития.

Annotation. This research paper analyzes the factors that shape and develop physical qualities in Paralympic long jumpers. The aim of the study was to identify ways to improve jumping technique and develop key physical qualities such as endurance, strength, speed, coordination, and flexibility through specialized physical training. The study took into account the individual characteristics of the athletes, training conditions, and psychological preparedness. The results showed that a properly planned training system, recovery exercises, and motivational factors have a significant impact on the development of physical qualities and improved performance in the Paralympic long jump. This paper provides methodological recommendations of practical value for coaches, teachers, and athletes involved in Paralympic sports.

Key words: Paralympic long jump, physical qualities, strength, speed, endurance, coordination, training methods, development factors.

Bugungi kunda sport sohasida jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalalari alohida eʼtibor markazida turibdi. Ayniqsa, nogironligi boʻlgan sportchilar, jumladan, para sportchilar orasida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ularning sport mahoratini oshirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Para uzunlikka sakrash turlari ham shunday sport yoʻnalishlaridandirki, unda sportchi nafaqat texnik mahoratni, balki kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va iroda kabi jismoniy hamda ruhiy sifatlarni yuqori darajada namoyon etadi.

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning shakllanish jarayoni murakkab boʻlib, u fiziologik, psixologik va pedagogik omillar bilan chambarchas bogʻliq. Mazkur sifatlarning toʻgʻri shakllanishi sportchining harakat texnikasini takomillashtirish, natijalarni yaxshilash hamda jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, bu jarayonni boshqarish va rivojlantirish uchun individual yondashuv, ilmiy asoslangan mashgʻulot tizimi hamda trener va sportchi oʻrtasidagi samarali hamkorlik zarurdir.

Ushbu maqolada para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning shakllanish xususiyatlari, ularni rivojlantirishga taʼsir etuvchi omillar hamda amaliy mashgʻulotlarda qoʻllaniladigan metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari para sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish hamda ularning sportdagi yutuqlarini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda sportning barcha turlarida, xususan, para sport yoʻnalishlarida jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlarni rivojlantirish masalasi alohida eʼtibor markazida turibdi. Para uzunlikka sakrash bilan shugʻullanuvchi qizlarda jismoniy sifatlarning shakllanishi nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki ularning umumiy sogʻligʻini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va psixologik barqarorlikni taʼminlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Soʻnggi yillarda Oʻzbekiston va jahon miqyosida para sport turlari, jumladan, para yengil atletika jadal rivojlanmoqda. Bunda ayollar ishtirokining ortishi, ular uchun zarur sharoitlar yaratilayotgani jismoniy sifatlarni ilmiy asosda shakllantirish va rivojlantirish metodikasini takomillashtirishni taqozo etadi.

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulot jarayonini toʻgʻri tashkil etish — zamonaviy sport pedagogikasi oldidagi dolzarb masalalardan biridir.

Shuningdek, bu yoʻnalishdagi ilmiy izlanishlar hali yetarlicha chuqur oʻrganilmagan boʻlib, ayniqsa, para sportchilarning jinsiy, yosh va jismoniy xususiyatlarini inobatga olgan maxsus tayyorlov tizimini ishlab chiqish zaruriyati mavjud. Shu bois, mazkur tadqiqot para uzunlikka sakrovchi qizlarning jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirish omillarini oʻrganish orqali ularning sport natijalarini oshirish hamda ijtimoiy integratsiyasiga xizmat qiladi.

Asosiy qism. Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning ahamiyati

Para uzunlikka sakrovchi sportchilar, ayniqsa qizlar uchun jismoniy sifatlarning toʻgʻri shakllanishi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardandir. Ushbu sport turi kuch, tezlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish qobiliyati va sakrash texnikasini oʻzida mujassam etadi.

Jismoniy imkoniyatlar darajasi sportchining nafaqat sakrash bo'yicha natijasiga, balki jarohatlardan himoyalaniishi va musobaqaga tayyorgarlik samaradorligiga ham ta'sir qiladi.

Para uzunlikka skrovchi sportchilar uchun bu sifatlarning rivoji ko'p jihatdan individual imkoniyatlar, tibbiy holat, rehabilitatsiya darajasi va ruhiy tayyorgarlikka bog'liqdir. Shu bois, mashg'ulot dasturlarini tuzishda har bir sportchining funksional holati va nogironlik turi e'tiborga olinishi lozim.

Jismoniy sifatlarning shakllanish bosqichlari. Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning bosqichma-bosqich shakllanadi:

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi – umumiy jismoniy tayyorgarlik, mushaklar faoliyatini yaxshilash, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi – sakrash texnikasini takomillashtirish, start tezligi, yugurish ritmi va depsinish kuchini oshirish mashqlari bajariladi. Musobaqaga tayyorlov bosqichi – sportchi holatini barqarorlashtirish, mashqlarni individuallashtirish, psixologik tayyorgarlikka e'tibor beriladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish omillari.

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishi quyidagi omillar bilan belgilanadi: Individual yondashuv – sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri taqsimlash. Mashg'ulot metodikasi – plyometrik mashqlar, maxsus yugurish mashqlari, depsinish va uchish fazalarini takomillashtiruvchi mashg'ulotlaridan iborat.

Rehabilitatsiya va tiklanish – fizioterapiya, massaj, suv muolajalari, nafas mashqlari yordamida mushaklarning tiklanishini ta'minlash. Psixologik tayyorgarlik – motivatsiya, o'ziga ishonch, irodaviy sifatlarni rivojlantirish orqali musobaqalarda ruhiy barqarorlikni saqlash.

Murabbiy va tibbiy xodimlar hamkorligi – mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish, sog'liqni doimiy monitoring qilish orqali jarohatlanish xavfini kamaytirish. Mashg'ulot tizimini takomillashtirish yo'nalishlari. Para uzunlikka sakrovchi qizlar uchun mashg'ulot tizimini quyidagi yo'nalishlarda takomillashtirish maqsadga muvofiq. Harakat tezligini oshirish uchun qisqa masofaga sprint mashqlari. Depsinish kuchini oshirish uchun plyometrik mashqlar (qadamli sakrashlar, vertikal sakrashlar). Texnikani mukammallashtirish uchun video-tahlil va texnik diagnostika vositalaridan foydalanish. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun test sinovlarini muntazam o'tkazish.

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning shakllanishi

Para uzunlikka sakrovchi sportchilar uchun asosiy jismoniy sifatlarning shakllanishi — **kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va chidamlilik** hisoblanadi. Ayniqsa qizlarda bu sifatlarning tabiiy fiziologik xususiyatlar (mushak massasi, gormonal muvozanat, bo'y uzunligi, oyoq mushaklarining nisbiy kuchi) bilan chambarchas bog'liq.

Shuningdek, nogironligi bo'lgan sportchilar uchun harakatlanish imkoniyatlarining cheklanganligi sababli **kompensator moslashuvlar** muhim rol o'ynaydi. Bu jarayon mushaklararo muvofiqlikni yaxshilash va mavjud imkoniyatlarni maksimal darajada safarbar etish orqali jismoniy sifatlarning shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar

Para sportchilar, xususan, qizlarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi quyidagi ichki va tashqi omillarga bog'liq

T/r	Omil turi	Omil tavsifi	Ta'sir darajasi
1	Fiziologik omillar	Mushak kuchi, bo'g'im harakatchanligi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati	Yuqori
2	Psixologik omillar	Motivatsiya, irodaviy sifatlar, o'ziga ishonch	O'rta-yuqori
3	Texnik-taktik tayyorgarlik	Sakrash texnikasi, yugurish fazalari, sakrash burchagi	Yuqori
4	Mashg'ulot sharoitlari	Stadion, jihozlar, maxsus protez yoki tayanch vositalar sifati	O'rta
5	Trenerlik uslubi	Individual yondashuv, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Yuqori
6	Oziqlanish va tiklanish	Vitaminlar, oqsil, suv balansi, uyqu sifati	O'rta

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar **individual reja** asosida tashkil qilinadi. Quyidagi jadvalda asosiy mashqlar va ularning rivojlantiruvchi yo'nalishi keltirilgan:

Jismoniy sifat	Mashq turi	Mashq namunasi	Mashq davomiyligi / Takror soni
Kuch	Oyoq mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar	O'tirib sakrash, step-up, leg-press (yengil og'irlikda)	3-4 marotaba, 10-12 takror
Tezkorlik	Qisqa masofaga yugurish (20-40 m)	Start tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar	5-6 marotaba
Koordinatsiya	Harakatni muvofiqlashtirish mashqlari	Arqon bilan sakrash,	10-15 daqiqa
Chaqqonlik	To'siqlardan o'tish, yonlama sakrash	Kichik to'siqlardan seriyali sakrash	4-5 seriya
Chidamlilik	Uzluksiz mashqlar	600-800 m yugurish, aralash mashqlar kompleksi	15-20 daqiqa

Para sportchilarda jismoniy tayyorgarlikning o'sish dinamikasi

Quyidagi jadvalda 3 oylik mashg'ulotdan so'ng para uzunlikka sakrovchi qizlarda kuzatilgan o'zgarishlar ko'rsatilgan (shartli ma'lumotlar asosida).

Ko'rsatkich	Boshlang'ich natija	3 oydan so'ng	O'sish foizi (%)
Sakrash uzunligi (m)	2.45	2.88	+17.5%

Ko'rsatkich	Boshlang'ich natija	3 oydan so'ng	O'sish foizi (%)
Start tezligi (m/s)	4.2	4.8	+14.3%
Oyoq kuchi (kg)	65	78	+20.0%
Muvozanatni saqlash vaqti (s)	8.4	10.2	+21.4%

Tahlil va xulosa (asosiy qism yakuni sifatida)

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda individual yondashuv, psixologik qo'llab-quvvatlash va mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich intensivligi muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining nogironlik turi va darajasidan kelib chiqib, mashqlar hajmi va yuklamasi moslashtirilishi zarur.

Xulosa. Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarning shakllanishi va ularni rivojlantirish omillari sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu sport turi yuqori darajada kuch, tezlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va sakrash texnikasini talab qiladi.

Shuning uchun jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish — sportchining natijalarini oshirishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, para sportchilar, xususan, qizlarda jismoniy sifatlarni shakllantirishda individual yondashuv, rehabilitatsion mashqlarni sport mashg'ulotlari bilan uyg'unlashtirish, hamda psixologik qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda kuchni oshiruvchi mashqlar, tezkorlik va portlovchi kuchni rivojlantiruvchi sakrash mashqlari, shuningdek, moslashtirilgan trenajyorlar bilan ishlash katta samara beradi.

Shuningdek, trenerning metodik yondashuvi, to'g'ri ovqatlanish, dam olish va tiklanish rejimiga rioya qilish sportchining umumiy tayyorgarligini oshiradi. Para sportchilarda motivatsiya va irodaviy sifatlarni rivojlantirish ham jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. **Umuman olganda**, para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish — murakkab, ammo to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulot jarayonida yuqori natijalarga erishish imkonini beruvchi jarayondir. Maxsus mashqlar tizimi, individual yondashuv, sog'lom turmush tarzi va psixologik tayyorgarlik ushbu sportchilarni muvaffaqiyat sari yetaklovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Солиев И. Р. и др. Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 2. – С. 100-109.
2. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. KICHIK RAZRYADLI O'RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI //Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS).-2021.-Т. 1.-№. 3. – С. 270-274.
3. Ziyayev F. C. et al. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHDA UMUMIY O'RTA T'ALIM MAKTABLARINING JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YENGIL ATLETIKA TURLARINI O 'RGATISH METODIKASINI

- TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 1. – №. 3. – С. 348-355.
4. Ортиқов М. и др. Биатлончиларни мусобақаларга тайёрлашда машғулот юкламалари воситаларининг оптималлаштириш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 156-163.
 5. Каримов Ф. М. и др. БОШЛАНҒИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДЕПСИНИШ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 119-125.
 6. Ziyayev F. C. et al. O 'RTA MASOFAGA YUGURUVCHI YENGIL ATLETIKACHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGI SAMRADORLIGINI OSHIRISH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – Т. 1. – №. 4. – С. 78-90.
 7. Ch Z. F. YENGIL ATLETIKACHILARNI UZUNLIKKA SAKROVCHANLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH //PEDAGOGS jurnali. – 2022. – Т. 18. – №. 1. – С. 183-185.
 8. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.
 9. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.
 10. Ziyayev F. C. et al. BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA MODELLASHTIRISH ORQALI SAMARADORLIGINI ANIQLASH //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 280-285.