



UDK: 796.431.2:015.26:31

**Farrux KARIMOV,**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti katta o'qituvchisi*

*E-mail: yengilatlet@mail.ru*

*O'zbekiston yengil atletika federatsiyasi bosh kotibi, PhD., K.Ruzamuxamedov taqrizi asosida*

### PROBLEMS IN PLANNING ANNUAL TRAINING FOR LONG JUMPERS AT THE INITIAL PREPARATION STAGE

Annotation

This article extensively covers the planning of the training process for long jumpers in the initial preparatory group of sports schools, the effectiveness of applying means and methods aimed at increasing the efficiency of results, and the problems affecting their outcomes.

**Key words:** Athletics, long jump, physical preparation, technique, tactics, weekly microcycle, physical load, recovery activities, physical development, motor skills, training tools.

### ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ГОДИЧНЫХ ТРЕНИРОВОК ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В данной статье подробно освещены вопросы планирования тренировочного процесса прыгунов в длину в группах начальной подготовки спортивных школ, эффективность применения средств и методов, направленных на повышение результативности, а также проблемы, влияющие на их результаты.

**Ключевые слова:** Легкая атлетика, прыжки в длину, физическая подготовка, техника, тактика, недельный микроцикл, физическая нагрузка, восстановительные мероприятия, физическое развитие, двигательные способности, средства подготовки.

### BOSHLANG'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI YILLIK MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR

Annotatsiya

Ushbu maqola sport maktablarning boshlang'ich tayyorlov guruhidagi uzunlikka sakrovchilarining mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish, natijalar samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan vosita, usullarni qo'llash samaradorligi va ularning natijalariga ta'sir qiluvchi muammolar haqida keng yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Yengil atletika, uzunlikka sakrash, jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika, haftalik mikrosikil, jismoniy yuklama, tiklanish tadbirlari, jismoniy rivojlanish, harakat qobiliyati, tayyorgarlik vositalari.

**Kirish.** Dunyo olimlari tomonidan ilmiy asoslangan sport mashg'ulotlari rejasini tuzish, barcha sport turlari kabi yengil atletika mashg'ulotlarining yuqori samaradorligiga va sport natijalarining o'sishiga zamin yaratuvchi eng muhim omil hisoblanadi. So'nggi yillarda mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmi va jadalligi sezilarli darajada oshganligi tufayli, uzunlikka sakrovchi sportchilarning mashg'ulotlar jarayonida harakat imkoniyatlari darajasida yaqqol ifodalanuvchi funksional tizimlarning yuklamalari ham keskin ortmoqda.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Bugungi kunda olib borilayotgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, jismoniy tayyorgarlik sport xazinalarini tayyorlash jarayonining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Yuqori sport natijalariga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga ega bo'lish zarur, bu esa birinchi navbatda, uzunlikka sakrovchilarda mushak tizimining kuch ko'rsatkichlari va aerob imkoniyatlarni rivojlanish darajasiga bilan belgilanadi.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda o'g'il bolalarga qaraganda birmuncha boshqacha kehadigan qizlar organizmining moslashish reaksiyalarini inobatga olish lozim. Ayniqsa 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilarda, balog'at yoshi va funksional tizimlarning shakllanish jarayoni yakunlanayotgan davrda kattaligi va yo'nalishi bo'yicha xilma-

xil yuklamalar ustidan nazorat o'rnatish muhim ahamiyatga egadir.

Ba'zi mutaxassislar zamonaviy tendensiyalarni inobatga olgan holda, uzunlikka sakrovchi yosh o'g'il qizlarning jismoniy tayyorgarlik tizimida aynan ularning jismoniy qobiliyatlariga tayanish orqali tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilikka yo'naltirilgan yuklamalar hajmini oshirish taklifini ilgari surmoqdalar. Bizning nazarimizda, mazkur yondoshuv 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilar uchun istiqbolli yo'nalishlardan biridir. Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilar bilan faoliyat olib borishga qaratilgan ilmiy izlanishlar aynan shu yo'nalishda amalga oshirilishi kerak, chunki mazkur ishning dolzarbligi oydin va ravshandir.

**Tadqiqotning maqsadi.** Uzunlikka sakrovchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yillik mashg'ulotlarini rejalashtirish tahlilini o'tkazishdan hamda rejalashtirishdagi muammolarni o'rganishdan iborat.

**Tadqiqotning uslublari va tashkil etilishi.** Tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida yillik siklda o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish bo'yicha pedagogik tahlillar amalga oshirildi.

**Tadqiqot natijalarining muhokamasi.** O'zbekiston yengil atletika Federatsiyasi tomonidan ishlab chiqilgan sport

maktablari uchun Dasturda 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilar uchun alohida rejalashtirilgan yillik soatlar hajmi mavjud emas. Shu sababli 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilari bilan faoliyat olib borayotgan murabbiylar uchun ishlab chiqilgan Dastur

## 1-jadval

Yengil atletikaning uzunlikka sakrash turida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi bo'yicha yillik (52 haftalik) o'quv-mashg'ulotlarining rejasi

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Birinci o'qitish yili	Bir yildan ko'p o'qitish
1.	Nazariy tayyorgarlik	6	8
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	78	100
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	94	116
4.	Texnik tayyorgarlik	108	158
5.	Psixologik tayyorgarlik	10	12
6.	Nazorat sinovlari	2	6
7.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti	-	-
8.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha	
9.	Tiklanish tadbirlari	14	16
Jami		312	416

Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy.

Mashg'ulot vositalari: harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, maxsus yugurish mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quv-mashg'ulot bellashuvlari.

Ushbu bosqichda uzunlikka sakrovchilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq shug'ullanuvchining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak.

Uzunlikka sakrovchilarda musobaqa usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik

## 2-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhida sport mashg'ulotlarining musobaqaoldi tayyorgarligi siklidagi o'quv yuklamalari vazifalari va hajmi

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Nazariy tayyorgarlik		1		1	1		1				1	1	6
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7	8	7	6	6	6	6	7	8	6	6	5	78
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5	6	8	10	11	10	7	6	4	6	10	11	94
4.	Texnik tayyorgarlik	12	12	7	8	5	6	10	11	12	12	7	6	108
5.	Psixologik tayyorgarlik			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6.	Nazorat sinovlari	1											1	2
7.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti													
8.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
9.	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
Oylik yuklama		26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	26	26	312

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

## 3-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi uzunlikka sakrovchilarining ikkinchi yili uchun o'quv soatlari taqsimotining jadvali

T/r	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Nazariy tayyorgarlik	1		1		1		1		1		1		6
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	21	21	23	23	20	23	23	18	18	16	20	22	248
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Texnik-taktik tayyorgarlik	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
5.	Sport va harakatli o'yinlar	6	6	8	8	8	8	8	8	8	6	6	8	88
6.	Psixologik tayyorgarlik		1	1	1			1	1	1	1			8
7.	Nazorat sinovlari		1	1	1			1	1	1	1			8
8.	Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti													

9.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
	Oylik yuklama	34	35	38	37	33	37	38	32	33	30	34	35	416

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi uzunlikka sakrovchilarining ikkinchi yili uchun rejalashtirilgan o'quv mashg'ulotlarida nazariy, umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik, sport va harakatli o'yinlar, psixologik tayyorgarlik, nazorat sinovlari, hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti, musobaqalarda ishtirok etish hamda tiklanish tadbirlari nazarda tutilgan bo'lib, bu orqali tayyorgarlikning ushbu bosqichi tashkil etiladi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, yosh uzunlikka sakrovchilarning tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilik tayyorgarligiga alohida e'tibor bergan holda, harakat ko'nikmalarini shakllantirish ko'p jihatdan uzunlikka sakrovchilar tomonidan harakatlaning ma'lum kinematik va dinamik tavsiflariga erishilganligi bilan belgilanishi ko'rsatib o'tilgan ilgari o'tkazilgan tadqiqotlarga tayandik. Bir qator sport turlari kabi yengil atletika sport turida ham harakat ko'nikmalarini shakllantirish va texnikaning murakkab elementlarini o'zlashtirilishi uzunlikka sakrovchilarning harakat qobiliyatlarini rivojlanish darajasi, xususan, tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilik ko'rsatkichlariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi tasdiqlangan juda ko'p tadqiqotlar mavjud. Tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilik ko'rsatkichlarini rivojlantirish hisobiga yosh uzunlikka sakrovchilarning harakatlanish tezligi ham oshadi.

Yengil atletikada uzunlikka sakrovchilar tayyorgarligini rejalashtirishda jismoniy tayyorgarlik vositalari va uslublarini oqilona individuallashtirish tamoyilini inobatga olish zarur. Mazkur tamoyil uzunlikka sakrovchilar tayyorgarligini rejalashtirishda mashg'ulot yuklamalarini ham yosh bo'yicha, ham tayyorgarlik darajasi bo'yicha bo'lishni nazarda tutadi. Yosh uzunlikka sakrovchilar tayyorgarligini rejalashtirishda, mashg'ulot yuklamalari bir tomondan murabbiy tomondan tanlangan mashg'ulot modeliga maksimal yaqinlashtirilgan va boshqa tomondan uzunlikka sakrovchilarning tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Afsuski, yosh uzunlikka

sakrovchilar tayyorgarligida ushbu tamoyil inobatga olinmaydi. Murabbiy yosh uzunlikka sakrovchilar uchun yuklama kattaligi va yo'nalishini tavsiya qilingan yuklamalarga muvofiq ravishda rejalashtiradi.

Tayyorgarlikni rejalashtirishda 10-12 yoshda reproduktiv vazifalarning kuchayishi, morfofunksional tizimlar va harakat vazifalarining shakllanishi bilan kuzatiladigan yosh uzunlikka sakrovchilarning organizmida gormonal qayta qurilishlar sodir bo'ladigan holatlarni ham inobatga olish zarur. Bu davrga kelib yosh sportchilar yurak qisqarish chastotasining ortishi, qonning sistolik va daqiqali hajmini kamayishi qayd qilinadi, bu esa ularning aerob imkoniyatlarida ahamiyatli darajada ifodalanadi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, 10-12 yoshda yosh uzunlikka sakrovchilarga mashg'ulot usullarini tez va aniq bajarish hali qiyin bo'lsa ham, diqqat hajmi ortadi, diqqatni jamlash va taqsimlash mahorati ishlab chiqiladi. Shu sababli, yosh uzunlikka sakrovchilarning jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama rivojlantirish mazkur yosh davrida amalga oshiriladigan eng asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

**Xulosalar.** 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilar tayyorgarligi bo'yicha rejalashtirishni chuqur va har tomonlama o'rganib chiqish, sport maktablari shug'ullanuvchilari uchun Dastur ishlab chiqish va ilmiy jihatdan asoslash zarur. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh uzunlikka sakrovchilarning tezkorlik, kuchlilik, sakrovchanlik, egiluvchanlik, chidamlilikka yo'naltirilgan yillik yuklamalar hajmini oshirish. 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchilarning tayyorgarlik darajasini to'g'ri nazorat qilish uchun natijalari bo'yicha xilma-xil tayyorgarlik turlarini rejalashtirish mumkin bo'lgan pedagogik testlashga qaratilgan kompleks dasturni ishlab chiqish. Ommaviylikni oshirish hisobiga yoshlar orasida yengil atletikani uzunlikka sakrash turini targ'ib qilish vositalaridan keng foydalanish, 10-12 yoshli uzunlikka sakrovchi yoshlarni umumta'lim maktablaridagi hamda sport maktablaridagi to'garaklarida shug'ullanishga jalb qilish.

#### ADABIYOTLAR

1. Солиев И. Р. и др. Ўрта масофага югурувчиларни мусобақаларга тайёрлаш технологияси //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 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. – T. 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. – T. 1. – №. 4. – С. 156-163.
5. Каримов Ф. М. и др. Бошланғич ихтисослик гуруҳидаги узунликка сакровчи кизларнинг депсиниш кучини ривожлантириш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2021. – T. 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. – T. 1. – №. 4. – С. 78-90.
7. Ch Z. F. Yengil atletikachilarni uzunlikka sakrovchanligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish //pedagogs jurnali. – 2022. – T. 18. – №. 1. – С. 183-185.
8. Karimov F. M. Uzunlikka sakrovchilarni chidamlilik sifatini rivojlantirish me'zonlari //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.
9. Karimov F. M. Uzunlikka sakrovchilarni chidamlilik sifatini rivojlantirish me'zonlari //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 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. – T. 2. – №. 10. – С. 280-285.

11. Yusupov I. A. et al. O'zbekistonda yengil atletika bo'yicha yopiq inshootlarda o'tkazilgan 2021-2022-yildagi O'zbekiston chempionati musobaqalarining tahlili //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 10. – С. 293-300.
12. Ғанибоев И. Д. и др. Мактабгача таълим муассасаларида енгил атлетика машқларини ўзида мужассамлаштирган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали болаларни жисмоний сифатларни тарбиялаш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 286-293.
13. Xo'jamkeldiyev G. S. et al. Aholi o'rtasida ommaviy yugurishning ahamiyati //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). – 2022. – Т. 2. – №. 10. – С. 120-125.
14. G'aniboyev I. D. et al. Uzunlikka sakrovchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 725-729.
15. G'aniboyev I. D. et al. Yosh yengil atletikachi sportchilarni uzunlikka sakrash turiga saralashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 736-741.
16. G'aniboyev I. D. et al. Qisqa masofaga yugurish texnikasini boshlang 'ich tayyorgarlik bosqichi sportchilariga o'rgatish samaradorligi //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 730-735.
17. G'aniboyev I. D. et al. G'ovlar osha yuguruvchilarni musoboqalarga tayyorlash tizimini takomillashtirish //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 14. – С. 718-724.
18. Muxiddin o'g'li K. F. Modern Methods of Organizing Track and Long Jumpers at the Initial Preparatory Stage //Web of Semantics: Journal of Interdisciplinary Science. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 34-38.