

KO'RISH QOBILIYATI BUZILGAN QIZLARDA PARAYENGIL ATLETIKANING UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Ilmiy rahbar: **Bobomurodov N.Sh.**

O'zDJTSU Adaptiv jismoniy tarbiya va sport o'qituvchisi

Muallif: **Eshmurodov M.E**

O'zDJTSU Adabtiv jismoniy tarbiya va sport kafedrası 1-kurs magistri;

Annotatsiya: Ushbu maqolada ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor qizlarda uzunlikka sakrash turiga o'rgatish texnikasi va ruxiy tayyorlash bosqichlari ko'rib chiqiladi. Dastlabki umum jismoniy tayyorgarlik jarayonlari haqida.

Kalit so'zlar: Parayengil atletika, uzunlikka sakrash fazalari, psixologik tayyorgarlik.

Parayengil atletika bu — imkoniyati cheklangan insonlar shug'ullanadigan yengil atletikaning muvofiqlashtirilgan turi hisoblanadi. Parayengil atletika sporti uchta keng toifaga bo'linadi:

Kar sportchilar, jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar va aqli zaif sportchilar uchun mo'ljallangan.

Bu sportning biz o'rganadigan turi esa, Parayengil atletikaning jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun mo'ljallanganidir. Parayengil atletika 1960-yildan beri Paralimpiya o'yinlarining sport turlaridan biri hisoblanadi. Jahon chempionatlari ham xuddi sog'lomlarniki bilan bir yilda o'tkaziladi. Birgina bu parayengil atletikaning o'zida 32 ta sinf mavjud va 4 ta sport bo'limiga bo'linadi. Ular : yugurish, aravachada poyga , sakrash va uloqtirish.

Parayengil atletika O'zbekistonda ham keng ommalashgan va yutuqlarga boy bo'lgan sport turi hisoblanadi. Hozirgi kunda O'zbekistonda Paralimpiya o'yinlari bilan, Jahon va ko'plab yuqori saviyadagi grand-pri g'oliblari va sovrindorlari shug'ullanib kelishmoqda. Birgina 2019-yil Dubay shahrida o'tkazilgan Jahon

championatida yuzdan ortiq mamlakatlar orasida 8 ta medal bilan umum jamoa hisobida 10-o‘rinni egallashdi (4ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza) va bu sportchilar: Doniyor Soliyev uzunlikka sakrash bahslarida 7.44 sm natija bilan oltin medal, Omonov Bobur yadro uloqtirish bo‘yicha 14.03 sm natija bilan oltin medal, Husniddin Norbekov yadro uloqtirish turida 17.32 sm natija bilan oltin medal, Chevarov Bekjon uzunlikka sakrash turida 7.23 sm natija bilan oltin medal, Burxonova Sofiya yadro uloqtirish turida 14.97sm natija bilan kumush medal, Temur Giyazov balandlikka sakrash bahsida 1.99sm bilan balandlikni zabt etib kumush medal, ElbekSultonov yadro uloqtirish bahsida 15.39 sm natija bilan g‘oliblikni qo‘lga kiritib kelishdi.

Sportchi qizlar dastlab sportga kirib kelganlaridan so‘ng umum jismoniy tayyorgarlik davrida bo‘ladilar bir necha oy ichida. Bunda hali mustaqil yurib, yugurib, mashq qilib ko‘rmagan ko‘zi ojiz qizlarning qo‘lidan yo‘riqchi sifatida murabbiy o‘zi olib yuguradi, mashqlarni birgalikda bajaradi. Ularda diqqatni oshiruvchi mashqlar va kordinatsion mashqlar ustida ko‘proq ishlaydi. Masalan dastlab 10, keyinchalik 20 va 30 metr masofadan ovoz berib ularni bir chiziqda yugurish yo‘lakhasidan chiqip ketmagan xolda kelishini o‘rgatadi. Umum jismoniy mashg‘ulotlarda sportchini butun tana a‘zosidagi mushaklarini chiniqtirish uchun mashqlar beriladi. Albatta bu mashqlar ichida ularni depsinish, portlovchi kuch kabi va egiluvchanlik xususiyatlarini o‘zida ko‘proq jamlaydigan mashqlar bilan boyitadi. Umum jismoniy tayyorgarliklardan so‘ngina ularni uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtiriladi. Uzunlikka sakrash turi asosan 4 ta fazaga bo‘linadi. Ular: yugurish, depsinish, uchish va qo‘nishdan iborat.

Yugurib kelish: Uzunlikka sakrashda yugurib kelish sportchining optimal tezligini oshirish uchun xizmat qiladi. Yugurib kelishni o‘zini shartli ravishda uchga bo‘lish mumkin: yugurishning boshlanishi, yugurish tezligini olish, depsinishga tayyorlanish. Odatda erkaklar bu borada depsinish doskasigacha 24 juft qadamini sanab yugurib keladilar, ayollar esa 22 qadam. Yugurib kelayotganda tezlik maksimal darajaga ko‘tarilib olishi kerak. Depsinish joyiga yaqinlashganda esa oxirgi 3-4 qadam shiddati yanada kuchliroq, qadamlar orasi esa biroz kichikroq bo‘lishi kerak

Depsinish: Bu sakrash qismi oyoq depsinish joyiga qo'yilgandan boshlanadi. Depsinishning asosiy maqsadi yugurib kelishning gorizantal tezligini sakrovchi tanasining vertikal uchib chiqish tezligiga o'tkazishdir. Depsinishning optimal burchagi 75° , optimal uchib chiqish burchagi esa 22° bo'ladi. Depsinish qanchalik tez bajarilsa uzoqroqqa vertikal uchish yuzaga keladi.

Uchish: Sakrovchi tanasini depsinish joyidan uzilgandan so'ng uchish fazasi boshlanadi. Sakrashning uchish fazasi o'z navbatida uchga bo'linadi: ko'tarilish, oldinga gorizantal harakatlanish, yerga tushishga tayyorlanish. Uchish fazasida 3 xil sakrash teznikasi mavjud. 1). Oyoqlarni bukib sakrash 2). Qaychi usulida 3). Ko'krak kerib sakrashdir.

Qo'nish :

Sakrashning bu yakuniy qismi uning uzoqligi uchun katta ahamiyatga ega. Yerga tushish samarali bo'lishi uchun oyoqlarni shunday ushlab qolish kerakki, ularning uzunasiga (bo'yiga) o'qi yerga tushish sathiga nisbatan o'tkirroq burchak ostida bo'lishi kerak.

Psixologik tayyorgarlik: sportchilar aslida vediomateriallardan foydalana olganlarida yoki malakali murabbiyning harakatlarini kuzata olganlarida ularda tushuncha bir muncha oson va yengil kechgan bo'lardi. Shu uchun ham biz ko'zi ojiz sportchilar bilan ishlaganda ularni psixologik xolatiga ko'proq ahamiyat qaratamiz. Ularda autogenni mashg'ulot jarayonlari olib boriladi. Murabbiyga bo'lgan ishonchni to'la xosil qiyovlashdan iboratdir asosiy qiyinchliklardan biri. Sababi ular siz bergan ishora signaliga ishonib o'zlarini qum to'ldirilgan maxsus yamaga otishlari uchun ishonch birinchi o'rinda turadi. Bu borada ular bilan ko'proq suxbatlashib bu xolatni avval xayolan tasavvurida xosil qilish va buni takrorlash kerak. Xayolan yugurib kelishi, depsinishi, uchishini va qo'nishini o'rgatish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar :

@paralimpic.uz

Abduholiqov S.A.

Maxsudov Muxammad (Matonat, jasorat so'ng g'alaba) kitobi.

Qudratov R (yengil atletika) kitobi.