

SAKROVCHANLIK, SAKRASH CHIDAMKORLIGI VA ULARNING SPORT AMALIYOTIDAGI O‘RNI.

Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi

*Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchisi, Farg‘ona davlat universiteti “Sport
o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi” o‘qituvchisi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilar jismoniy tayyorgarligining muhim ko‘rsatkichlari bo‘lgan sakrovchanlik va sakrash chidamkorligining mazmuni, ularni rivojlantiruvchi omillar hamda sport amaliyotidagi o‘rni yoritilgan. Sakrovchanlik - sportchining qisqa vaqt ichida maksimal balandlikka yoki masofaga sakrash qobiliyati sifatida talqin qilinadi, sakrash chidamkorligi esa — uzluksiz, takroriy sakrash harakatlarini bajarishdagi bardoshlilikni ifodalaydi. Maqolada ushbu jismoniy sifatlarning voleybol, basketbol, yengil atletika va gimnastika kabi sport turlaridagi ahamiyati, trening metodikasi hamda amaliy mashqlar tahlil qilinadi. Ushbu material murabbiylar, sport mutaxassislari va jismoniy tarbiya o‘qituvchilari uchun foydali uslubiy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, pliometrik mashqlar, tezkor kuch, jismoniy tayyorgarlik, sport amaliyoti, chidamlilik, koordinatsiya, o‘yin sport turlari, trening metodikasi.

Аннотация. В данной статье рассматривается содержание прыгучести и прыжковой выносливости, которые являются важными показателями физической подготовленности спортсменов, факторы, способствующие их развитию, а также их роль в спортивной практике. Прыгучесть - интерпретируется как способность спортсмена прыгать на максимальную высоту или расстояние за короткий промежуток времени, в то время как прыжковая выносливость-представляет собой выносливость при выполнении непрерывных повторяющихся прыжковых движений. В статье анализируется важность этих физических качеств в таких видах спорта, как волейбол, баскетбол, легкая атлетика и гимнастика, методика тренировок, а также практические упражнения. Данный материал служит полезным

методическим пособием для тренеров, спортивных специалистов и учителей физкультуры.

Ключевые слова: прыжки, прыжковая выносливость, плиометрические упражнения, быстрая сила, физическая подготовка, спортивная практика, выносливость, координация, игровые виды спорта, методика тренировок.

Annotation. This article covers the content of jumping and jumping endurance, factors that develop them and their role in sports practice, which are important indicators of physical fitness of athletes. Jumping is interpreted as an athlete's ability to jump to maximum height or distance in a short period of time, while jumping endurance represents tolerance in performing continuous, repeated jumping movements. The article analyzes the importance of these physical qualities in sports such as volleyball, basketball, athletics and gymnastics, training methodology and practical exercises. This material serves as a useful methodological guide for coaches, sports professionals and physical education teachers.

Keywords: jumping, jumping endurance, pliometric exercises, fast strength, physical fitness, sports practice, endurance, coordination, game sports, training methodology.

KIRISH

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish uchun sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda maxsus jismoniy sifatlar, xususan sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Bu ikki sifat ko'plab sport turlarida, ayniqsa voleybol, basketbol, yengil atletika, gimnastika, sport o'yinlarida va hatto kurashda muhim rol o'ynaydi. Mazkur maqolada ushbu jismoniy sifatlarning mohiyati, ularni rivojlantirish usullari va sport amaliyotidagi o'rni yoritiladi.

1. Sakrovchanlikning mazuni va uni rivojlantirish omillari.

1.1. Sakrovchanlik nima?

Sakrovchanlik - bu sportchining tezkor kuchga asoslangan holda vertikal yoki gorizontal yo'nalishda qisqa muddat ichida maksimal balandlik yoki masofaga sakrashi qobiliyatidir. Bu harakat mushaklar kuchi, ularning qisqarish tezligi va markaziy asab tizimi tomonidan boshqariladi.

1.2. Rivojlantiruvchi omillar:

- Oyoq mushaklarining kuchi va elastikligi;

- Pliometrik tayyorgarlik (tez-tez qisqarish-cho‘zilish mashqlari);
- Harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligi;
- Yadro (core) mushaklarining barqarorligi va faolligi;
- Asab-mushak tizimining uyg‘unligi.

2. Sakrash chidamkorligi - uzluksiz sakrashga doir qobiliyat.

2.1. Sakrash chidamkorligi tushunchasi

Sakrash chidamkorligi - bu sportchining ma'lum vaqt davomida takroriy sakrashlarni intensivlikni pasaytirmasdan bajara olish qobiliyatidir. Bu sifat ayniqsa voleybol va basketbol kabi o‘yinlarda, shuningdek, gimnastika va aerobika kabi uzluksiz harakatlarni talab qiluvchi sport turlarida muhim ahamiyatga ega.

2.2. Sakrash chidamkorligiga ta'sir etuvchi omillar:

- Aerob va anaerob energiya tizimlarining rivojlanganligi;
- Oyoq mushaklarining kuchi va charchoqqa bardoshliligi;
- Harakat texnikasining to‘g‘riligi;
- Qon aylanish va nafas olish tizimlarining samaradorligi.

3. Sport amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi.

3.1. Sport turlarida qo‘llanilishi

Sport turi	Sakrovchanlik	Sakrash chidamkorligi
Voleybol	Juda muhim	Muhim
Basketbol	Juda muhim	Juda muhim
Yengil atletika	Muhim (sakrash turlari)	Kamroq muhim
Gimnastika	Muhim	Muhim
Futbol	O‘rta darajada	Muhim

3.2. Amaliy mashqlar turi

Sakrovchanlik uchun mashqlar:

- Vertikal sakrashlar (qadamba-qadam balandroqqa);
- Pliometrik mashqlar (depth jump, box jump);

- Og'irlik bilan sakrash mashqlari (skvot bilan).

Sakrash chidamkorligi uchun mashqlar:

- Intervallik pliometrik sakrashlar (30 soniya – 1 daqiqa);
- Platformadan pastga tushib, yana yuqoriga sakrash (tsiklik);
- Reaksiyaga asoslangan sakrashlar (komanda bo'yicha).

4. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda trening metodikasi.

4.1. Mashg'ulot prinsiplari

- **Bosqichma-bosqichlik:** Yuklama asta-sekin orttiriladi.
- **Turlicha mashqlar:** Chidamkorlik va kuchni uyg'unlashtirish.
- **Davriylik (periodizatsiya):** Charchoq va tiklanish oralig'i hisobga olinadi.
- **Texnikaga e'tibor:** To'g'ri texnika orqali samaradorlik oshadi.

4.2. Mashg'ulot namunalari

Haftalik mashg'ulot namunasi:

Kun	Mashg'ulot yo'nalishi
Dushanba	Pliometrik kuch mashqlari
Seshanba	Sakrash chidamkorligi + aerobika
Chorshanba	Dam olish yoki yengil harakatlar
Payshanba	Platformali sakrashlar
Juma	Og'irlik bilan pliometrik mashqlar
Shanba	O'yinli mashqlar + testlar
Yakshanba	To'liq tiklanish

XULOSA

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi - sportchining harakat tezligi, kuchi va chidamlilik darajasining uyg'unlashgan ifodasidir. Ularni tizimli mashg'ulotlar orqali rivojlantirish sportchining umumiy samaradorligini oshiradi, texnik jihatdan puxta harakatlarni bajarish imkonini beradi va raqobatbardoshligini ta'minlaydi. Ayniqsa,

voleybol, basketbol, gimnastika kabi sport turlarida bu sifatlarning o‘rni beqiyosdir. Murabbiylar va sportchilar bu omillarni e‘tiborga olgan holda trening jarayonlarini rejalashtirishlari zarur

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro‘yxati

1. Verkhoshansky Y. V. (2009). Special Strength Training: Manual for Coaches. Moscow: Sport and Science Publishing. Pliometrik mashqlar, sakrovchanlik va kuch tayyorgarligi bo‘yicha asosiy manba.
2. Bompa T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Sakrovchanlik va chidamkorlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish metodikasi haqida.
3. Isroilov S. I. (2015). Sport mashg‘ulotlari metodikasi. Toshkent: «Fan va texnologiya» nashriyoti. O‘zbekiston sharoitida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodlari tahlil qilingan.
4. Platonov V. N. (2004). Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya Literatura. Sportchilar tayyorgarli-gining umumiy nazariy asoslari.
5. Zaytsev G. N. (2007). Fiziologiya razvitiya detey i podrostkov. Moskva: Akademiya. Yosh sportchilarda jismoniy rivojlanishning fiziologik asoslari yoritilgan.