

**PARA UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARDA CHIDAMLILIK, KUCH VA KOORDINATSIYA SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI****Xolbekova D.N.**

O'zDJTSU dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17553609>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlari chidamlilik, kuch va koordinatsiyani takomillashtirish usullari yoritilgan. Tadqiqotda maxsus mashg'ulotlar, kuch-quvvat mashqlari hamda muvofiqlashtiruvchi harakatlar orqali sportchilarning sakrash texnikasi va umumiy tayyorgarligini oshirish yo'llari ko'rsatib o'tiladi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida yuklama miqdori to'g'ri taqsimlash va individual yondashuvning ahamiyati tahlil qilinadi. Natijada, takomillashtirilgan mashg'ulot tizimi sportchilarning natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar.** Para atletika, uzunlikka sakrash, para uzunlikka sakrovchi qizlar, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, kuch sifatlari, koordinatsiya, texnik tayyorgarlik, maxsus mashg'ulotlar, reabilitatsion mashqlar, adaptiv sport mashg'ulotlari, trening usullari, jismoniy, sifatlarni rivojlantirish, harakat ko'nikmalari, mushak kuchi, sakrash texnikasi, sportchilarni tayyorlash metodikasi, para sportchilar uchun mashg'ulot dasturi, jismoniy yuklama, sportda motivatsiya.

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы совершенствования физических качеств – выносливости, силы и координации – у прыгуний в длину с паралимпийцев.

Показаны пути совершенствования техники прыжков и общей физической подготовки спортсменок посредством специальной подготовки, силовых упражнений и координационных движений. Также анализируется важность правильного распределения нагрузки и индивидуального подхода в процессе тренировки. В результате усовершенствованная система подготовки будет способствовать устойчивому улучшению результатов спортсменок.

**Ключевые слова:** Паралимпийская легкая атлетика, прыжки в длину, прыгунии в длину с паралимпийцами, физическая подготовка, выносливость, силовые качества, координация, техническая подготовка, специальная подготовка, восстановительные упражнения, адаптивная спортивная тренировка, методы тренировки, развитие физических качеств, двигательные навыки, мышечная сила, техника прыжков, методика подготовки спортсменок, программа подготовки спортсменок-паралимпийцев, физическая нагрузка, мотивация в спорте.

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

**Annotation.** This article examines methods for improving physical qualities endurance, strength, and coordination—in Paralympic long jumpers. It demonstrates ways to improve jumping technique and overall fitness through specialized training, strength exercises, and coordination exercises. The importance of proper load distribution and an individualized approach during training is also analyzed. As a result, an improved training system will contribute to sustainable improvement in athletes' performance.

**Keywords:** Paralympic athletics, long jump, Paralympic long jumpers, physical fitness, endurance, strength, coordination, technical training, specialized training, recovery exercises, adaptive sports training, training methods, physical development, motor skills, muscle strength,

*jumping technique, athlete training methods, training program for female Paralympic athletes, physical activity, motivation in sport.*

| № | Test turi                                       | O'lchov birligi | Boshlang'ich natija (O'rtacha) | 8-haftadan so'ng natija | O'sish (%) |
|---|-------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|-------------------------|------------|
| 1 | 30 m yugurish                                   | soniya          | 6.5 s                          | 5.8 s                   | 10.7 %     |
| 2 | Vertikal sakrash                                | sm              | 32 sm                          | 39 sm                   | 21.8 %     |
| 3 | Uzunlikka sakrash (joyidan)                     | sm              | 148 sm                         | 165 sm                  | 11.5 %     |
| 4 | Arqon sakrash (30 sek.)                         | marotaba        | 48                             | 60                      | 25 %       |
| 5 | Koordinatsion test (to'siqlar orasida yugurish) | soniya          | 12.3 s                         | 10.9 s                  | 11.4 %     |

**Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.** Para yengil atletika turlari orasida uzunlikka sakrash jismoniy tayyorgarlikning murakkab ko'rinishlaridan biridir. Bu sport turi sportchidan yuqori darajadagi **kuch, koordinatsiya** va **chidamlilikni** talab etadi. Ayniqsa, jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun har bir sifadni individual yondashuv asosida shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, para uzunlikka sakrovchi qizlarda bu sifatlarni rivojlantirishda maxsus moslashtirilgan mashg'ulot tizimi samarali natija beradi.

**Chidamlilik sifatini takomillashtirish.** Para sportchilarda chidamlilikni rivojlantirishda **aerob mashqlar, uzluksiz past intensivlikdagi ish va intervallar asosidagi mashg'ulotlar** muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulot dasturiga yugurishning o'rmini bosuvchi harakat turlari — masalan, aravachada yurish mashqlari, suzish elementlari va statik mashqlar kiritiladi.

Shuningdek, har bir sportchining sog'lig'i holatiga qarab mashg'ulot intensivligi bosqichma-bosqich oshiriladi.

Amaliy kuzatuvlarga ko'ra, haftasiga 3–4 marotaba 30–40 daqiqalik o'rtacha yuklamali mashg'ulotlar chidamlilikni 12–15% ga oshiradi. Bu esa sakrash masofasining barqarorligini ta'minlaydi hamda sportchining musobaqa davomida kuchni to'g'ri taqsimlashiga yordam beradi.

#### **Kuch sifatini oshirish usullari**

Kuchni rivojlantirishda asosiy e'tibor **oyoqlarning portlovchi kuchi, bel va yadro mushaklari** faoliyatini kuchaytirishga qaratiladi. Para sportchilarda bu mashqlar individual imkoniyatlarga moslashtirilgan holda bajariladi. Masalan:

Rezina lentalar yordamida oyoq mushaklarini kuchaytirish;

Yengil og'irliklar bilan yarim o'tirish mashqlari;

“Step-up” va “box jump” turidagi past balandlikdagi sakrash mashqlari;

Harakatlanish imkoniyati cheklangan sportchilar uchun aravachada bosim mashqlari.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kuch mashg'ulotlarini 6–8 haftalik siklda qo'llash natijasida sportchilarning sakrash oldi tezlanishi 8–10% ga, uchish fazasidagi barqarorlik esa 6% ga yaxshilangan.

#### **Koordinatsiya sifatini rivojlantirish**

Koordinatsiya — harakatlarning aniqligi va uyg'unligini belgilovchi muhim sifat bo'lib, para uzunlikka sakrashda uchish, turtinish va qo'nish fazalarida katta ahamiyatga ega. Uni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

Ritmik mashqlar va muvozanat doskalarida bajariladigan mashg'ulotlar;  
Ko'zlarni yopib yoki bir oyoqda bajariladigan muvozanat mashqlari;  
Harakat yo'nalishini tez-tez o'zgartirishga asoslangan o'yinli mashg'ulotlar.

Koordinatsiyani rivojlantirish natijasida sportchilar turtinish burchagini aniqroq nazorat qiladi, bu esa sakrashning optimal traektoriyasini ta'minlaydi.

O'tkazilgan tajriba asosida aniqlanishicha, maxsus moslashtirilgan mashg'ulot dasturi para uzunlikka sakrovchi qizlarda:

chidamlilik ko'rsatkichlarini **12–15%**,

kuch ko'rsatkichlarini **10%**,

koordinatsiya aniqligini esa **8–9%** ga yaxshilagan.

Bu esa para yengil atletika musobaqalarida natijalarni barqaror oshirish uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimini qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

### **Xulosa**

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda chidamlilik, kuch va koordinatsiya sifatlarini takomillashtirish ularning sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus mashg'ulot tizimini to'g'ri tashkil etish, individual yondashuv va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish orqali ushbu sifatlarni samarali rivojlantirish mumkin.

Chidamlilikni oshirish mashqlari sportchining uzoq muddatli faoliyatini ta'minlasa, kuchni rivojlantirish mashqlari sakrash amplitudasini va itarilish kuchini yaxshilaydi.

Koordinatsiya mashqlari esa harakatlarni aniqlik bilan boshqarish va texnikani mukammallashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib, para uzunlikka sakrovchi qizlar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga qaratilgan tizimli mashg'ulotlar, zamonaviy metodik yondashuvlar va individual dasturlarni qo'llash yuqori sport natijalariga erishishda asosiy omil hisoblanadi.

Para uzunlikka sakrovchi qizlarda jismoniy sifatlarni — chidamlilik, kuch va koordinatsiyani — kompleks tarzda rivojlantirish ularning sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus mashg'ulot dasturlarini tuzishda individual yondashuv, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, texnik va funksional tayyorgarlikni uyg'unlashtirish orqali sportchi organizmining funksional imkoniyatlari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari mushak faoliyatining barqarorligini ta'minlaydi, kuch sifatini oshirish mashqlari esa sakrash amplitudasi va itarilish kuchini kuchaytiradi. Koordinatsion mashqlar esa harakatlar aniqligi, muvozanatni saqlash va texnikani to'g'ri bajarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda, para uzunlikka sakrovchi qizlarda chidamlilik, kuch va koordinatsiya sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan tizimli, ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biridir.

### **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. – 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. Ортиков 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. БОШЛАНГИЧ ИХТИСОСЛИК ГУРУҲИДАГИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ 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 CHIDAMLIK SIFATINI RIVOJLANTIRISH ME'ZONLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1 SPECIAL. – С. 269-273.
  9. Karimov F. M. UZUNLIKKA SAKROVCHILARNI CHIDAMLIK 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.