O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/2

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Z.X. Yusupova., S.B. Ibragimova – Sport faoliyatida statistik tahlilni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanishning ahamiyati va dolzarbligi. 63

J.M. Ishtayev – Sport turlari kesimida portlash qobiliyati va temperament tiplari o‘rtasidagi bog‘liqlik. 66

O.X. Xasanov – Yosh futbolchilarning yurak ritmi variabilligini baholash metodikasi. 70

Г.А. Ералиева., Н.К. Султанова., Ш.Т. Хайдаров – Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы гимнастов. 73

Х.Э. Мусулмонов – Практическая значимость формирования симметричных технических действий (бросков справа и слева) у борцов на поясах в экспериментальных условиях. 77

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi. 80

X.X. Qurbonov – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirish mexanizmi. 83

R.S. Xudarganov., R.B. Otaxonov., A.I. Otaboyev – 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va uning sport natijalariga ta’siri. 86

B.O. Amangeldiev – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga texnik-taktik usullarini o‘rgatish muammolari. 89

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

L.T. Davlatova., U.R. Sharopova – Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi ko‘zi ojiz sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslari. 92

Sh.I. Djumanazarova – Adaptiv jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish orqali tayanch-harakat apparatida buzilishlari mavjud bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. 95

L.T. Davlatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida para voleybolchilarni jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. 99

N.SH. Bobomuradov – Malakali paradzyudochilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish. 102

**OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

M.K. Jumaniyazov – 14–18 yoshli regbichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari. 106

A.N. Shopulatov – Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari. 110



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
L.T. DAVLATOVA[1]

Magistrant
U.R. ShAROPOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0003-0571-2912

10.65149/fansport.2026.v9i2.a027

YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKROVCHI KO‘ZI OJIZ SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ILMIY ASOSLARI

Annotatsiya

В данной статье широко освещены роль, значение и методические особенности прыжка в длину с разбега в физической подготовке спортсменов с нарушением зрения. В исследовании проанализированы основные технические фазы прыжка в длину, физические и координационные факторы, влияющие на результат, а также вопросы эффективной организации тренировочного процесса в условиях адаптивного спорта. На основе научных источников обосновано влияние скорости разбега, силы отталкивания и уровня координации на дальность прыжка у незрячих спортсменов. Также раскрыты научно-методические аспекты индивидуального подхода в тренировках по паралегкой атлетике.

***Ключевые слова**: спортсмены с нарушением зрения, прыжок в длину с разбега, адаптивный спорт, легкая атлетика, физическая подготовка, координация, скорость реакции, этапы подготовки, психологическая устойчивость, вестибулярная устойчивость.*

Abstract

Mazkur ilmiy maqolada ko‘zi ojiz sportchilar uchun yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqining jismoniy tayyorgarlikdagi o‘rni, ahamiyati hamda metodik jihatlari keng yoritilgan. Tadqiqotda uzunlikka sakrashning asosiy texnik bosqichlari, unga ta’sir etuvchi jismoniy va koordinatsion omillar, shuningdek adaptiv sport sharoitida mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Ilmiy adabiyotlar asosida ko‘zi ojiz sportchilarda yugurib kelish tezligi, itarilish kuchi va koordinatsiya darajasining sakrash masofasiga ta’siri asoslab berilgan. Shuningdek, parayengil atletika mashg‘ulotlarida individual yondashuvning ilmiy-uslubiy jihatlari yoritilgan.

***Kalit so‘zlar**: ko‘zi ojiz sportchilar, yugurib kelib uzunlikka sakrash, adaptiv sport, yengil atletika, jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, reaksiya tezligi, tayyorgarlik bosqichlari, psixologik barqarorlik, vestibulyar barqarorlik.*

This article examines the role, significance, and methodological aspects of the running long jump in the physical training of visually impaired athletes. The study analyzes the main technical phases of the long jump, the physical and coordination factors affecting performance, and the organization of the training process in adaptive sports. Based on scientific literature, the influence of run-up speed, take-off force, and coordination level on jump distance in visually impaired athletes is substantiated. The scientific and methodological aspects of an individualized approach in para-athletics training are also highlighted.

***Keywords**: visually impaired athletes, running long jump, adaptive sport, athletics, physical training, coordination, reaction speed, training stages, psychological stability, vestibular stability.*

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun sport bilan shug‘ullanishga zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash hamda davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

So‘nggi yillarda adaptiv sport turlarining rivojlanishi jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sport orqali jamiyatga integratsiyalashuvida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, ko‘zi ojiz sportchilar uchun parayengil atletika mashqlari jismoniy rivojlanish bilan bir qatorda psixologik barqarorlikni mustahkamlash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish hamda ijtimoiy moslashuvchanlikni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash murakkab koordinatsion mashq bo‘lib, u yugurish, sakrash va qo‘nish fazalarining o‘zaro uyg‘unligini talab etadi. Ko‘zi ojiz sportchilar uchun ushbu mashqni o‘rgatish maxsus yondashuvni, ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini hamda individual xususiyatlarni hisobga olgan holda xavfsizlik choralarini ta’minlashni talab qiladi. Adaptiv metodikalarni qo‘llash o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

Ko‘zi ojiz shaxslarning adaptiv sport turlarida ishtirok etishi ularning jamiyatga integratsiyalashuvi, ijtimoiy faolligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va psixologik barqarorligini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Yengil atletika mashqlari, xususan yugurib kelib uzunlikka sakrash murakkab koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradi, mushak kuchi, tezlik va harakat koordinatsiyasini takomillashtiradi hamda jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko‘rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi.

Hozirgi kunda ko‘zi ojiz sportchilar bilan ishlash bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarining yetarli emasligi, metodik vositalarning cheklanganligi hamda individual yondashuvga ehtiyoj mazkur mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Shu sababli ko‘zi ojiz sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish, ularning texnik ko‘rsatkichlarini oshirish va xavfsiz sharoitlarni ta’minlashga qaratilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish zarur.

Mazkur tadqiqot natijalari adaptiv sport sohasida yangi metodik vositalarni yaratish, murabbiylar va o‘qituvchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish hamda ko‘zi ojiz sportchilar tayyorlash samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot usullarini amalga oshirishda yugurib kelib uzunlikka sakrash quyidagi asosiy bosqichlar asosida o‘rganildi va ilmiy tahlil qilindi:

yugurib kelish bosqichi;
itarilish bosqichi;
havodagi harakat bosqichi;
qo‘nish bosqichi.

Ko‘zi ojiz sportchilarda ushbu bosqichlar o‘zaro uyg‘unlikda bajarilgandagina yuqori natijaga erishish mumkin. Ayniqsa, yugurib kelish jarayonida tezlikni barqaror saqlash hamda itarilish nuqtasini aniq his qilish muhim ahamiyatga ega.

Ko‘zi ojiz sportchilarda uzunlikka sakrash texnikasi sog‘lom sportchilarnikidan bir qator muhim jihatlari bilan farq qiladi. Bu farqlar, avvalo, ko‘rish analizatorining cheklanganligi bilan bog‘liq bo‘lib, harakatni boshqarish, fazoviy yo‘nalishni aniqlash hamda sakrash texnikasini bajarishga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Birinchidan, ko‘zi ojiz sportchilarda fazoviy orientatsiya yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lishi mumkin. Yugurib kelish yo‘lagida masofani vizual nazorat qilish imkoniyati bo‘lmagani sababli yugurish tezligi va qadam uzunligi asosan kinestetik sezgi orqali boshqariladi. Shu bois mashg‘ulot jarayonida takroriy yugurish mashqlari yordamida harakat stereotipini shakllantirish muhim hisoblanadi.

Ikkinchidan, ovozli yo‘naltirish ko‘zi ojiz sportchilar uchun asosiy yordamchi vositalardan biridir. Murabbiy yoki yordamchi shaxs tomonidan beriladigan aniq va barqaror ovozli signallar sportchining yugurish yo‘nalishini to‘g‘ri saqlashiga hamda itarilish nuqtasini o‘z vaqtida aniqlashiga yordam beradi. Ovozli yo‘naltirish texnik aniqlikni oshirish bilan birga sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham mustahkamlaydi.

Uchinchidan, harakat koordinatsiyasi va muvozanat masalasi alohida e’tiborni talab etadi. Ko‘rish axborotining yetishmasligi sababli muvozanatni saqlash qiyinlashadi. Shu bois mashg‘ulotlarda tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi hamda muvozanatni rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu mashqlar havodagi harakat va qo‘nish bosqichini xavfsiz bajarishga yordam beradi.

To‘rtinchidan, psixologik omillar uzunlikka sakrash natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Sakrash jarayonida qo‘rquv hissi yoki ishonchsizlik yuzaga kelishi mumkin. Murabbiy tomonidan beriladigan qo‘llab-quvvatlash, ijobiy motivatsiya hamda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish sportchining ruhiy barqarorligini ta’minlaydi.

Beshinchidan, xavfsizlik masalasi mashg‘ulot jarayonida ustuvor hisoblanadi. Yugurib kelish yo‘lagi va qo‘nish joyi maxsus talablarga muvofiq tayyorlanishi, ortiqcha to‘siqlar bo‘lmasligi lozim. Mashg‘ulotlar doimiy murabbiy nazorati ostida o‘tkazilishi jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Ko‘zi ojiz sportchilarda uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy tayyorgarligi, sezgi imkoniyatlari va psixologik holati turlicha bo‘lganligi sababli mashg‘ulot dasturi shunga mos ravishda tuzilishi lozim. Yuqoridagi jihatlarni inobatga olgan holda tashkil etilgan mashg‘ulotlar sakrash natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga hamda adaptiv sport tizimida yuqori samaradorlikka erishishga xizmat qiladi.

Ilmiy manbalarda ko‘rish nuqsoniga ega sportchilarda yugurish tezligi va pastki tana mushaklarining kuchi uzunlikka sakrash natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlangan. Tayanch oyoq orqali samarali itarilish va tananing oldinga yo‘naltirilgan harakati sakrash masofasini oshiradi. Shuningdek, koordinatsiya va muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar texnik harakatlarni ishonch bilan bajarishga yordam beradi.

Mazkur maqola ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslangan bo‘lib, ko‘zi ojiz sportchilar uchun yugurib kelib uzunlikka sakrash mashg‘ulotlarini tashkil etishda ilmiy-uslubiy yondashuvning ahamiyati yoritildi. Ushbu sport turi yuqori darajadagi muvofiqlashtirilgan harakatlarni talab qilgani sababli mashg‘ulot jarayoni tizimli, bosqichma-bosqich hamda xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya etilgan holda olib borilishi lozim.

Mashg‘ulotlarning tayyorlov bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik, mushak kuchi, harakat amplitudasi va muvozanat qobiliyatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Ayniqsa, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash sakrash jarayonida barqarorlikni ta’minlaydi.

Keyingi bosqichda texnik tayyorgarlik ustuvor vazifa hisoblanadi. Yugurib kelish bosqichida qadam ritmi va tezlikni barqaror saqlash, itarilish bosqichida esa tayanch oyoq harakatini aniq bajarish takroriy usulda o‘rgatiladi. Ko‘zi ojiz sportchilarda bu harakatlar asosan kinestetik sezgi orqali shakllantiriladi, bu esa mashqlarni ko‘p marotaba takrorlashni talab qiladi.

Mashg‘ulot jarayonida ovozli signallar va aniq verbal ko‘rsatmalar muhim o‘rin tutadi. Murabbiy tomonidan beriladigan qisqa va tushunarli ko‘rsatmalar harakatni to‘g‘ri bajarishga yordam beradi hamda o‘rganish jarayonini tezlashtiradi. Individual yondashuv tamoyili asosida har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va psixologik holati inobatga olinib, yuklama hajmi va mashqlar murakkabligi belgilanadi. Bu ortiqcha zo‘riqishning

oldini oladi va barqaror sport natijalariga erishishni ta’minlaydi.

Shu nuqtai nazardan, ko‘zi ojiz sportchilarda yugurib kelib uzunlikka sakrashga ta’sir etuvchi omillarning ilmiy asoslarini o‘rganish hamda asosiy ko‘rsatkichlarini tahliliy tavsiflash muhim ahamiyat kasb etadi (jadval).

Jadval

Ko‘zi ojiz sportchilarda yugurib kelib uzunlikka sakrashga ta’sir etuvchi omillar

Ko‘rsatkichlar	***Ta’sir darajsi***	***Tavsif***
Yugurib kelish tezligi	Yuqori	Sakrash masofasini belgilaydi
Itarilish kuchi	Yuqori	Oldinga harakatni kuchaytiradi
Harakat koordinat-siyasi	O‘rta -yuqori	Texnikani barqarorlashtiradi
Ovozli yo‘naltirish	Juda muhum	Aniqlik va xavfsizlikni ta’min-laydi
Psixologik ishonch	Muhim	Natijaga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi ko‘zi ojiz sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda kompleks va ko‘p komponentli ta’sir mexanizmiga ega samarali vosita hisoblanadi. Ushbu mashqning samaradorligi, avvalo, unda tezlik, kuch, koordinatsiya va muvozanat kabi asosiy jismoniy sifatlarning bir vaqtning o‘zida namoyon bo‘lishi hamda o‘zaro uyg‘unlashuvi bilan izohlanadi.

Ilmiy nuqtayi nazardan, yugurib kelish bosqichi sportchining tezlik sifatini hamda ritmik harakat stereotipini shakllantiradi. Ko‘zi ojiz sportchilarda vizual nazoratning cheklanganligi sababli yugurish jarayoni asosan kinestetik va proprioseptiv sezgilar orqali boshqariladi. Bu holat markaziy nerv tizimida harakatlarni ichki sezgi asosida boshqarish mexanizmlarini faollashtiradi va motor nazorat barqarorligini oshiradi. Natijada yugurish tezligi va qadam ritmi barqarorlashib, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yuksaladi.

Mazkur mashq pastki tana mushaklarining kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, samarali itarilish mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatiga bog‘liq bo‘lib, bu ko‘rsatkich ko‘zi ojiz sportchilarda muntazam sakrash mashqlari orqali sezilarli darajada yaxshilanadi. Ushbu jarayon nafaqat sakrash masofasini oshiradi, balki tayanch-harakat apparatining funksional imkoniyatlarini ham mustahkamlaydi.

Havodagi harakat va qo‘nish bosqichlari esa koordinatsiya hamda muvozanat qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ko‘rish analizatoridan keladigan axborot yetishmasligi sharoitida sportchi tananing holatini asosan vestibulyar va proprioseptiv tizimlar orqali nazorat qiladi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi ushbu tizimlarning faol ishtirokini talab qilgani sababli ularning funksional moslashuvi kuchayadi. Natijada sportchining harakat aniqligi, muvozanatni saqlash qobiliyati hamda xavfsiz qo‘nish ko‘nikmalari rivojlanadi.

Shuningdek, mazkur mashq psixologik jihatdan ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Murakkab koordinatsion harakatni muvaffaqiyatli bajarish sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, qo‘rquv hissini kamaytiradi va harakat faoliyatiga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytiradi. Bu esa jismoniy tayyorgarlikning barqaror o‘sishiga bevosita xizmat qiladi.

Shu sababli yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi ko‘zi ojiz sportchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishda ilmiy jihatdan asoslangan, kompleks ta’sirga ega bo‘lgan samarali vosita sifatida baholanadi. Ushbu mashqni adaptiv sport sharoitida tizimli, bosqichma-bosqich hamda xavfsizlik talablariga qat’iy rioya qilgan holda qo‘llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, ko‘zi ojiz sportchilar uchun yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqining jismoniy tayyorgarlik tizimidagi ilmiy asoslari, uning ahamiyati va metodik jihatlari chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari ko‘zi ojiz sportchilarda uzunlikka sakrash murakkab, ko‘p bosqichli ko‘nikmalar tizimini talab etishini ko‘rsatdi. Shu asosda ko‘zi ojiz sportchilar bilan ishlashda ilmiy-metodik yondashuvlar jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish, individual mashg‘ulot rejalarini ishlab chiqish hamda adaptiv sport tizimini yanada takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega ekanligi isbotlandi.

Adabiyotlar:

1. Sobirova, L. B. (2023). Zaif ko‘ruvchi va ko‘zi ojiz shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari (DSc dissertatsiyasi). O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq.

2. Mirjamolov, M. X. (2020). Adaptiv jismoniy tarbiya va sport (o‘quv qo‘llanma, p. 18). Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti.

3. Mirjamolov, M. X., & Valiyeva, V. Yu. (2022). Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (pp. 78–79). Toshkent.

4. Baouchichi, A., & O’Sullivan, D. (2018). Adapted physical activity and training methods for athletes with visual impairments. Journal of Sports Science & Coaching, 13(2), 115–128.

5. Haywood, K. M., & Getchell, N. (2019). Life span motor development (7th ed.). Human Kinetics.

6. Lees, A., Fowler, N., & Derby, D. (2004). A biomechanical analysis of long jump technique. Journal of Sports Sciences, 22(9), 785–793.