

TOG' CHANG'I SPORT TURIGA TAYYORLASHDA MASHG'ULOT VOSITA VA USULLARINI QO'LLASH XUSUSIYATLARI

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОК ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Jo'rayev Ibroxim Boxodir o'g'li

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14970308>**

Annotatsiya: Tog' chang'i sporti sportchilardan yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu maqolada Tog' chang'ichilarini tayyorlashda kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashg'ulot usullari va vositalari tahlil qilinadi. Turli mualliflarning tadqiqotlari asosida jismoniy tayyorgarlik usullarining samaradorligi yoritilgan.

Аннотация: Горнолыжный спорт требует от спортсменов высокой физической подготовки. В данной статье анализируются методы и средства тренировок для развития физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость и координация, при подготовке горных лыжников. На основе исследований различных авторов освещена эффективность методов физической подготовки.

Kalit so'zlar: Tog' chang'isi, mashg'ulot usullari, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, методы тренировки, сила, выносливость, ловкость, координация.

Dolzarbliigi: Tog' chang'isi sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligi muhim o'rin tutadi. Kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi muhim sifatlarni rivojlantirish orqali sportchilarning natijalari yaxshilanadi. Shu sababli, Tog' chang'ichilarini tayyorlashning eng samarali usullarini aniqlash muhim dolzarb masala hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirishning usullari Tog' chang'ichilarining kuchga ega bo'lishi texnik elementlarni aniq va samarali bajarishiga yordam beradi. Smirnov A.D. va Nesterov A.P. tadqiqotlariga ko'ra, oyoq, bel va gavda mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilaydi. Tog' chang'isi sportida kuch mashqlari turli darajadagi qiyaliklarda bajarilishi muhim bo'lib, bu mushaklarning haqiqiy sport sharoitlariga moslashishiga yordam beradi. Kuchni rivojlantirish uchun statik va dinamik mashqlar, og'irlik bilan bajariladigan maxsus tayyorgarlik, plyometrik mashqlar va intensiv qiyalik yugurishlari qo'llaniladi.

Chidamlilikni oshirish usullari Chidamlilik Tog' chang'isida sportchilar uchun muhim omil bo'lib, uzoq davom etadigan musobaqalar davomida yuqori samaradorlikni saqlash imkonini beradi. Federov A.N. va Tixinov S.V. tadqiqotlariga ko'ra, aerob va anaerob chidamlilikni rivojlantirish sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga yordam

beradi. Ushbu maqsadga erishish uchun intervalli mashqlar, uzoq masofali yugurishlar, tog'larda velosipedda yurish va suzish mashqlari samarali sanaladi. Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash orqali sportchilarning nafas olish imkoniyatlari kengayadi va mushaklarning kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish Tog' chang'isida chaqqonlik va koordinatsiya sportchilarning qiyaliklardagi yo'nalishni tez va aniq o'zgartirishiga yordam beradi. Bagdanov N.P. va Volkova L.M. tadqiqotlariga ko'ra, bu sifatlar yaxshi rivojlangan sportchilar murakkab trassalarda ham tez va aniq harakat qila oladi. Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish uchun maxsus to'siqlar, konuslardan iborat yo'nalishlar, tezkor burilish mashqlari va reaksiya tezligini oshirishga mo'ljallangan mashqlar ishlatiladi. Sportchilarning psixologik holati ham muhim bo'lib, diqqatni jamlash va stress sharoitida to'g'ri harakat qilish qobiliyatini shakllantirish talab etiladi.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va sport tajribasi har xil bo'lgani sababli, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish muhimdir. Chekalova I.A. va Kovalyev A.V. tadqiqotlariga ko'ra, mashg'ulot dasturlarini sportchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish ularning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Individuallashtirilgan dasturlar orqali sportchilarning kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi va har bir sportchiga mos keladigan mashg'ulot tizimi ishlab chiqiladi. Bunda murabbiylar ilmiy asoslangan yondashuvlarga tayanishi va texnologik imkoniyatlardan foydalangan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirishlari lozim.

Tog' chang'ichilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun murabbiylar mashg'ulot jarayonida kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani oshirishga yo'naltirilgan samarali vosita va usullardan foydalanishlari lozim. Sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda tayyorgarlik rejaları ishlab chiqilishi muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. Smirnov A.D., "Tog' chang'isi sportida kuchning ahamiyati" - Moskva, 2019.
2. Nesterov A.P., "Sportchilarda jismoniy tayyorgarlik usullari" - Sankt-Peterburg, 2020.
3. Federov A.N., "Chidamlilik mashg'ulotlarining zamonaviy usullari" - Novosibirsk, 2021.
4. Bagdanov N.P., "Chaqqonlik va muvozanat mashqlari" - Toshkent, 2018.
5. Chekalova I.A., "Yosh sportchilarni tayyorlash xususiyatlari" - Qozon, 2022.
6. Жўраев, И.Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғ чанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. Scientific Bulletin of Namangan State University, 544-548.
7. IBROKHIM JURAEV. (2023). IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL TRAINING OF SKIERS WHEN TURNING DOWN. INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY, 3(4), 171–173. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7807649>
8. Khojiev Shokhrukh. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>

9. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.-№12(127), 1582-1586 стр.

INNOVATIVE
ACADEMY