



**MAVZU: UZUNLIKKA SAKRASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI AYOL
SPORTCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

Qurbonova Sevinch Qobuljon qizi

Toshkent xalqaro molyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning yugurib kelish tezligi, depsinish kuchi, havodagi harakat koordinatsiyasi va qo‘nish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi hamda amaliy tajriba orqali sinovdan o‘tkazildi. Olingan natijalar tajriba guruhida texnik ko‘rsatkichlar va sport natijalarining sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari ayol sportchilarning morfofunktsional xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

Аннотация: В данной научной статье освещается методика совершенствования технико-тактической подготовки женщин-спортсменок, специализирующихся в прыжках в длину. В ходе исследования был разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие скорости разбега, силы отталкивания, координации движений в фазе полёта и техники приземления, который был апробирован в процессе педагогического эксперимента. Полученные результаты показали значительное улучшение технических показателей и спортивных результатов у спортсменок экспериментальной группы. Итоги исследования подтверждают необходимость индивидуализации тренировочного процесса с учётом морфофункциональных особенностей женщин-спортсменок.



Abstract:This scientific article presents a methodology for improving the technical and tactical training of female long jump athletes. During the research, a set of special exercises aimed at developing run-up speed, take-off strength, coordination in the flight phase, and landing technique was developed and tested through a pedagogical experiment. The obtained results demonstrated a significant improvement in technical indicators and sports performance among athletes of the experimental group. The findings confirm the necessity of individualizing the training process while taking into account the morphofunctional characteristics of female athletes.

Kalit so‘zlar:Uzunlikka sakrash, ayol sportchilar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, yugurib kelish tezligi, depsinish kuchi, koordinatsiya, sport natijasi, mashg‘ulot metodikasi, pedagogik tajriba.

Ключевые слова:прыжок в длину, женщины-спортсменки, техническая подготовка, тактическая подготовка, скорость разбега, сила отталкивания, координация, спортивный результат, методика тренировки, педагогический эксперимент.

Keywords:long jump, female athletes, technical training, tactical training, run-up speed, take-off strength, coordination, sports performance, training methodology, pedagogical experiment.

Tadqiqotning dolzarbligi:Zamonaviy yengil atletika sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy, balki texnik-taktik tayyorgarligiga ham bevosita bog‘liqdir. Uzunlikka sakrash texnik jihatdan murakkab koordinatsion harakat bo‘lib, yugurib kelish, depsinish, parvoz va qo‘nish fazalarining uyg‘unligi sport natijasini belgilaydi. Ayol sportchilarda morfologik va fiziologik xususiyatlarning o‘ziga xosligi (mushak kuchi, tezkorlik, bo‘g‘im harakatchanligi) mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi. Shu bois, uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi.



Tadqiqotning maqsadi: Uzunlikka sakrash bilan shugʻullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan samarali mashgʻulot metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba yoʻli bilan aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari

1. Uzunlikka sakrash texnikasining nazariy asoslarini tahlil qilish.
2. Ayol sportchilarning texnik koʻrsatkichlarini aniqlash.
3. Maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
4. Tajriba va nazorat guruhleri oʻrtasida taqqoslama tahlil oʻtkazish.
5. Olingan natijalarni matematik-statistik usulda qayta ishlash.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot Toshkent shahar Shayhontohur tumani bolalar va oʻsmirlar sport maktabi uzunlikka sakrash bilan shugʻullanuvchi ayol sportchilar bilan oʻtkazildi.

Tadqiqot 15–16 yoshli 20 nafar ayol sportchi ishtirokida oʻtkazildi. Ular tasodifiy tanlash asosida 2 guruhga ajratildi:

- **Nazorat guruhi (10 nafar)** – anʼanaviy mashgʻulot dasturi asosida shugʻullandi.
- **Tajriba guruhi (10 nafar)** – ishlab chiqilgan maxsus texnik-taktik mashqlar asosida shugʻullandi.

Tajriba muddati: 12 hafta.

Baholash mezonlari:

- Yugurib kelish tezligi (m/s)
- Depsinish kuchi (sm)
- Sakrash masofasi (m)

1-jadval

Uzunlikka sakrash bilan shugʻullanuvchi ayol sportchilarning texnik koʻrsatkichlari dinamikasi (n=20)



№	Ko'rsatkichlar	Guruhlar	Tajriba boshida (M±m)	Tajriba oxirida (M±m)	O'sish (%)
11	Yugurib kelish tezligi (m/s)	Nazorat (n=10)	6,8 ± 0,12	7,0 ± 0,10	2,9 %
		Tajriba (n=10)	6,9 ± 0,11	7,4 ± 0,09	7,2 %
22	Depsinish balandligi (sm)	Nazorat (n=10)	42 ± 1,3	44 ± 1,1	4,7 %
		Tajriba (n=10)	43 ± 1,2	49 ± 1,0	13,9 %
33	Sakrash masofasi (m)	Nazorat (n=10)	4,85 ± 0,08	4,95 ± 0,07	2,0 %
		Tajriba (n=10)	4,88 ± 0,07	5,25 ± 0,06	7,5 %

Jadvalga ilmiy izoh:Jadval natijalari shuni ko'rsatadiki, 12 haftalik pedagogik tajriba davomida tajriba guruhida barcha texnik ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'sish kuzatildi. Ayniqsa, depsinish balandligi (13,9 %) va sakrash masofasi (7,5 %) ko'rsatkichlarining ortishi ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.Nazorat guruhida ham o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, u statistik jihatdan past darajada bo'lib, mashg'ulot jarayonining an'anaviy shakli bilan bog'liq.

XULOSA

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, uzunlikka sakrash bilan shug'ullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus ishlab chiqilgan metodika samarali hisoblanadi.Tadqiqot davomida yugurib kelish tezligi, depsinish fazasidagi kuch ko'rsatkichi hamda sakrash masofasi kabi asosiy texnik parametrlar tahlil qilindi. Tajriba guruhi sportchilarida ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilangani aniqlanib, bu mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni bosqichma-bosqich va maqsadli shakllantirish muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqladi.Nazorat guruhida o'zgarishlar nisbatan past darajada qayd etildi, bu esa an'anaviy mashg'ulot



usullarining texnik-taktik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish uchun yetarli emasligini ko'rsatadi. Shunday qilib, ayol sportchilarning morfofunktsional xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi:

- yugurib kelish tezligini optimallashtirishga,
- depsinish samaradorligini oshirishga,
- sakrash texnikasining barqarorligini ta'minlashga,
- sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari amaliyotda qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda kelgusida biomekanik va individual yondashuv asosida yanada chuqurlashtirilgan izlanishlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – Москва: Астрель, 2003. – 863 с.
6. Бомпа Т., Хафф Г. Периодизация спортивной тренировки. – Москва: Олимпийская литература, 2016. – 384 с.
7. Hay J.G. The Biomechanics of Sports Techniques. – 4th ed. – New Jersey: Prentice Hall, 1993. – 543 p.
8. Lees A., Graham-Smith P., Fowler N. A biomechanical analysis of the last stride, touchdown, and takeoff characteristics of the men's long jump // Journal of Applied Biomechanics. – 1994. – Vol. 10. – P. 61–78.



9. Bridgett L.A., Linthorne N.P. Changes in long jump take-off technique with increasing run-up speed // Journal of Sports Sciences. – 2006. – Vol. 24(8). – P. 889–897.
10. IAAF (World Athletics). Athletics Coaching Manual. – Monaco: World Athletics, 2019. – 320 p.
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. – Тошкент, 2020.
12. Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘zDJTSU nashriyoti, 2018. – 356 b.