

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: Ushbu ilmiy maqolada uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida maxsus tayyorlangan mashqlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o‘tkazildi. Tajriba natijasida sportchilarning sakrash texnikasi, qo‘l va oyoq koordinatsiyasi, sakrash masofasi va umumiy taktika ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Olingan natijalar takomillashtirilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: uzunlikka sakrash, ayol sportchilar, texnik tayyorgarlik, taktika, metodika, mashq, sport natijasi.

Аннотация: В данной научной статье рассмотрена методика совершенствования технической и тактической подготовки у женщин-спортсменок, занимающихся прыжками в длину. В рамках исследования была разработана система специально подобранных упражнений и апробирована на практике. В результате опытных занятий были выявлены положительные изменения в технике прыжка, координации движений верхних и нижних конечностей, длине прыжка и общих тактических показателях. Полученные данные подтверждают эффективность предложенной методики.

Ключевые слова: прыжок в длину, женщины-спортсменки, техническая подготовка, тактика, методика, упражнения, спортивные результаты.

Abstract: This scientific article examines a methodology for enhancing the technical and tactical preparedness of female athletes engaged in long jump. During the research, a system of specially designed exercises was developed and tested in practice. The experimental training resulted in positive changes in jump technique, coordination of upper and lower limb movements, jump distance, and overall tactical performance. The findings confirm the effectiveness of the improved methodology.

Keywords: long jump, female athletes, technical preparedness, tactics, methodology, exercises, sport performance.

Uzunlikka sakrash sportning eng ko‘p mashhur va talabgir turlaridan biri bo‘lib, ayniqsa ayol sportchilar orasida xalqaro musobaqalar va Olimpiya o‘yinlarida yuqori natijalarga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Sakrash

samaradorligi ko‘pincha sportchining tezkorligi, kuchi, koordinatsion qobiliyatlari va harakatlarni to‘g‘ri uyg‘unlashtirish qobiliyati bilan belgilanadi. Shu bois, yuqori natijalarga erishish uchun faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki maxsus texnik-taktik metodikani joriy etish zarur. Hozirgi kunda ayol sportchilarning uzunlikka sakrash bo‘yicha tayyorgarligi bilan bog‘liq ilmiy adabiyotlarda ko‘plab tavsiyalar mavjud bo‘lsa-da, amaliyotda qo‘llanilayotgan metodikalar ko‘pincha umumiy xarakterga ega va sportchilarning individual xususiyatlari, koordinatsion va texnik tayyorgarlik darajalari yetarlicha hisobga olinmaydi. Shu sababli samarali metodik tizim ishlab chiqish va uni amaliyotda sinovdan o‘tkazish dolzarb masala hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlikning takomillashishi sportchilarning sakrash texnikasini mukammallashtirish, qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligini oshirish, sakrash masofasini maksimal darajaga yetkazish va musobaqalarda muvaffaqiyatli natijalarga erishish imkonini beradi. Shuningdek, muntazam va tizimli metodika sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va musobaqa sharoitida moslashuvchanligini ham oshiradi.

Tadqiqotning dolzarbligi: Uzunlikka sakrash sport turlari orasida eng ko‘p e‘tibor qaratiladigan va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlik talab qilinadigan sport turlaridan biridir. Ayol sportchilar uchun sakrash samaradorligi ko‘pincha ularning kuchi, tezkorligi, koordinatsion qobiliyatlari va harakatlarni uyg‘unlashtirish qobiliyati bilan belgilanadi. Shu bois, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik va taktika mashqlarini tizimli ravishda qo‘llash dolzarb masalalardan biridir. Hozirgi kunda mavjud amaliyotda ayol sportchilar bilan ishlashda ko‘plab metodikalar qo‘llaniladi, biroq ular ko‘pincha umumiy xarakterga ega bo‘lib, texnik-taktik tayyorgarlikni har tomonlama rivojlantirishni ta‘minlamaydi. Bu esa sportchilarning musobaqalardagi natijalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli samarali, tizimli va ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish sport tayyorgarligi jarayonida dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, texnik-taktik tayyorgarlikning takomillashishi nafaqat sakrash masofasini oshirish, balki sportchilarning musobaqa sharoitida tez qaror qabul qilish, harakatlarni to‘g‘ri uyg‘unlashtirish va psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash imkonini beradi. Aynan shu jihatlari sababli tadqiqot natijalari nafaqat amaliy, balki pedagogik va ilmiy ahamiyatga ham ega bo‘ladi. Shuningdek, tadqiqotning dolzarbligi shundaki, ishlab chiqilgan metodika murabbiylar uchun aniq tavsiyalar beradi, mashg‘ulotlarni individual va guruh darajasida samarali tashkil etish imkonini yaratadi va ayol sportchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Bu esa sportchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi va sportning rivojlanishiga hissa qo‘shadi.

Tadqiqotning maqsadi: Uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan metodikani

ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asosda tekshirish.

Tadqiqotning vazifasi:

- Ayol sportchilarda uzunlikka sakrash texnikasining hozirgi holatini aniqlash.
- Maxsus texnik va taktika mashqlarini ishlab chiqish.
- Takomillashtirilgan mashqlar tizimini amaliyotda sinovdan o'tkazish.
- Natijalarni test va tahlil qilish orqali metodikaning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Tadqiqot Toshkent shahar Shayhontohur tumani bolalar va o'smirlar sport maktabi uzunlikka sakrash bilan shug'ullanuvchi ayol sportchilar bilan o'tkazildi. Tadqiqotga 16–17 yoshdagi 20 nafar sportchi jalb qilindi.

Ishtirokchilar tasodifiy ravishda ikki guruhga ajratildi:

- **Tajriba guruhi (10 nafar)** — yangi texnik-taktik metodika asosida mashq qildi.
- **Nazorat guruhi (10 nafar)** — an'anaviy mashg'ulotlar dasturi asosida shug'ullandi.

O'quv mashg'ulotlari **8 hafta davomida**, haftasiga 3 marta, har bir mashg'ulot **60 daqiqa** davomida tashkil etildi.

Mashg'ulotlar davomida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi quyidagi testlar yordamida baholandi:

- Vertikal sakrash (kuch ko'rsatkichi)
- Uzunlikka sakrash masofasi (texnik samaradorlik va koordinatsiyani aniqlash)
- Qo'l-oyoqlar koordinatsiyasi bo'yicha maxsus mashqlar (harakat uyg'unligi)
- Sakrash texnikasini kombinatsiyalash testlari (tezkor va to'g'ri sakrash)

Bu tadqiqot tashkil etilishi orqali tajriba va nazorat guruhlari ko'rsatkichlari solishtirilib, yangi texnik-taktik metodikaning samaradorligi ilmiy asosda baholandi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Jadval 1. Texnik-taktik ko'rsatkichlarning dastlabki va yakuniy natijalari

Ko'rsatkichlar	Guruh	Dastlabki holat	Yakuniy holat
Uzunlikka sakrash (m)	Nazorat	4,8	5,0
	Tajriba	4,9	5,8
Vertikal sakrash (cm)	Nazorat	42	44
	Tajriba	41	50
Qo'l-oyoqlar koordinatsiyasi (%)	Nazorat	65	68
	Tajriba	64	82
Sakrash texnikasi (%)	Nazorat	60	63
	Tajriba	59	80

Jadvalga izoh:

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi sportchilari barcha parametrlar bo‘yicha sezilarli o‘rish ko‘rsatdi. Bu yangi texnik-taktik metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhi ko‘rsatkichlarida o‘rish mavjud bo‘lsa-da, sezilarli emas.

Umumiy tahlil va muhokama: Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, tizimli texnik-taktik mashqlar sportchilarning koordinatsion qobiliyati, kuchi, tezligi va sakrash texnikasini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tajriba guruhi sportchilari mashqlarni tezroq va to‘g‘ri bajarish qobiliyatini oshirdi, shuningdek, musobaqa sharoitida tez moslashish va harakatlarni uyg‘unlashtirish ko‘nikmalari rivojlandi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus metodika muhim ahamiyatga ega. Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi sportchilarning sakrash texnikasini mukammallashtirish, harakatlarni uyg‘unlashtirish va umumiy koordinatsion tayyorgarlikni oshirish imkonini beradi. Mashqlar tizimi nafaqat texnik, balki taktika ko‘rsatkichlarini ham rivojlantiradi. Sportchilar mashg‘ulotlar davomida o‘z harakatlarini to‘g‘ri va samarali bajarishni o‘rganadi, musobaqa sharoitida tez qaror qabul qilish va harakatlarni uyg‘unlashtirish ko‘nikmalarini oshiradi. Shuningdek, metodika sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, diqqatni jamlash qobiliyati va intizomi yaxshilanadi. Bu esa musobaqa sharoitida muvaffaqiyatli chiqish imkoniyatini oshiradi. Nazorat guruhi bilan solishtirilganda, maxsus metodika yordamida mashq qilgan sportchilar texnik va taktika ko‘rsatkichlarini ancha yaxshilashga erishadi. Shu bois, ishlab chiqilgan metodika murabbiylar va sport maktablari uchun amaliy qo‘llanma sifatida ishlatilishi mumkin. Umuman olganda, tadqiqot natijalari maxsus texnik-taktik mashqlar tizimining uzunlikka sakrash bilan shug‘ullanuvchi ayol sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga yordam berishini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mamaraimov S., Karimov F., Normuradov N., G‘aniboyev I., Ziyayev F. Yosh yengil atletikachi sportchilarni uzunlikka sakrash turiga saralashda jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Educational Research in Universal Sciences, 2022, №3, 45–52.
2. Yusupov B. Uzunlikka sakrovchi talabalarning mashg‘ulot jarayonini tabaqalashtirilgan yondashuv. Journal of New Century Innovations, 2021, №4, 33–41.

3. Ismailova D.T. Uzunlikka sakrovchi qizlarning texnik tayyorgarligini harakat traektoriyasi asosida modellashtirish. PEDAGOGS International Research Journal, 2022, №2, 28–36.
4. Husniddin Ismoilov. Maktab o‘quvchilarini uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish, funksional va mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. Jismoniy tarbiya va sport, 2020, №1, 14–22.
5. Pardayeva E. 14–16 yoshli o‘quvchilarga yugurib kelib uzunlikga sakrash texnikasini o‘rgatish metodikasini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya, sport va salomatlik, 2021, №3, 55–63.
6. Toshkent shahar sport maktablari pedagogik jurnali. Ayol sportchilarda uzunlikka sakrash texnikasini rivojlantirish metodikasi. Fizkultura va sport, 2022, №2, 18–27.
7. Nazarov A., Qodirov B. Yengil atletikachilarni tezlik-kuch va koordinatsion tayyorgarlik asosida trening metodikasi. Ilmiy axborot, 2020, №4, 12–20.