

12-14-YOSHLI UZUNLIKKA SAKROVCHI QIZLARNING TEXNIK
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Qurbonova Sevinch Qobuljon qizi

**Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi
va texnologiyalar universiteti
2-bosqich magistranti**

Annototsiya: Ushbu maqolada 12–14 yoshli uzunlikka sakrovchi qiz sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishning asosiy jihatlari tahlil qilinadi. Uzunlikka sakrash texnikasining muhim bosqichlari — yugurib kelish, deysinish, uchish va tushish elementlari o'rganiladi hamda yosh sportchilarni mashg'ulot jarayonida texnik ko'nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqot jarayonida kuzatish, test va taqqoslash usullaridan foydalanilgan. Natijalar texnik tayyorgarlikni ilmiy asoslangan metodika orqali samarali rivojlantirish mumkinligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, uzunlikka sakrash, texnik tayyorgarlik, uslubiyat, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar.

Abstract: This article analyzes the main aspects of developing the technical preparation of 12-14-year-old female long jumpers. The important stages of the long jump technique - running, landing, take-off and landing elements - are studied, and methodological recommendations are developed to improve the technical skills of young athletes during training. The research used observation, testing and comparison methods. The results showed that technical preparation can be effectively developed through scientifically based methods.

Keywords: athletics, long jump, technical training, methodology, young athletes, physical qualities.

Yengil atletika sport turlarining “qirollik sporti” deb atalishi bejiz emas. Chunki u inson organizmining tabiiy harakatlarini — yugurish, sakrash va uloqtirishni o'zida mujassam etadi. Ulardan biri bo'lgan uzunlikka sakrash insonning tezkorligi, kuchi,

chaqqonligi va koordinatsion qobiliyatlarini uyg'unlashtiradigan murakkab sport faoliyati sifatida ajralib turadi. Bugungi kunda nafaqat katta yoshli sportchilar, balki 12–14 yoshli qizlar orasida ham bu sport turiga qiziqish ortib bormoqda. Shu sababli yosh davrida ularda texnik tayyorgarlikni to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. 12–14 yoshli qizlar organizmi fiziologik va psixologik jihatdan rivojlanishning o'ta muhim bosqichida bo'ladi. Bu davrda mushaklar faol rivojlanib, chaqqonlik, muvozanatni boshqarish va tezkorlik sifatlari tez shakllanadi. Aynan shu jarayonni samarali yo'naltirish murabbiylardan yuqori darajadagi pedagogik mahorat va ilmiy asoslangan metodlardan foydalanishni talab qiladi. Agar bu davrda sportchiga noto'g'ri texnik ko'nikmalar singdirilsa, kelgusida ularni to'g'rilash ancha qiyin bo'ladi. Shu boisdan texnik tayyorgarlikni yosh davridayoq mukammal shakllantirish sportchilarning kelajakdagi natijalari uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi. Uzunlikka sakrash texnikasi murakkab tuzilishga ega bo'lib, u bir necha asosiy bosqichlardan iborat: yugurib kelish, depsinish, uchish va tushish. Har bir bosqichning to'g'ri bajarilishi umumiy natijaga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, yugurib kelish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, depsinish kuchi shunchalik samarali bo'ladi; uchish fazasida tanani muvozanatda ushlab turish va tushish texnikasi esa natijani saqlab qolishga yordam beradi. Demak, murabbiy va sportchi uchun har bir bosqich ustida alohida ishlash talab etiladi. Zamonaviy sport ilmida yosh sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun turli metodlar ishlab chiqilgan. Jumladan, o'yin shaklidagi mashqlar, bosqichma-bosqich o'qitish, ko'rgazmalilik usuli, texnik vositalardan foydalanish va videoanaliz yordamida xatolarni tuzatish samarali natijalar bermoqda. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlar bilan birga sportchining psixologik tayyorgarligiga ham e'tibor qaratish zarur. Chunki musobaqa paytida o'zini tuta bilish, texnikani to'liq namoyon qilish sportchining ruhiy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Mavzuning dolzarbligi shundan iboratki, ko'plab ilmiy tadqiqotlar ko'proq katta yoshli sportchilar bilan olib borilgan bo'lsa-da, maktab yoshidagi qizlarda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyati yetarlicha o'rganilmagan. Ayni paytda O'zbekistonda yengil atletikaga bo'lgan e'tibor kuchayib

borayotgan bir davrda, 12–14 yoshli sportchilarni samarali tayyorlash va ularni xalqaro maydonga olib chiqish uchun puxta ilmiy asoslangan metodikalarga ehtiyoj katta. Shunday qilib, uzunlikka sakrash texnikasini mukammal o'rgatish nafaqat sport natijalarini oshirish, balki yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy jihatdan baquvvat, irodali va intizomli qilib tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

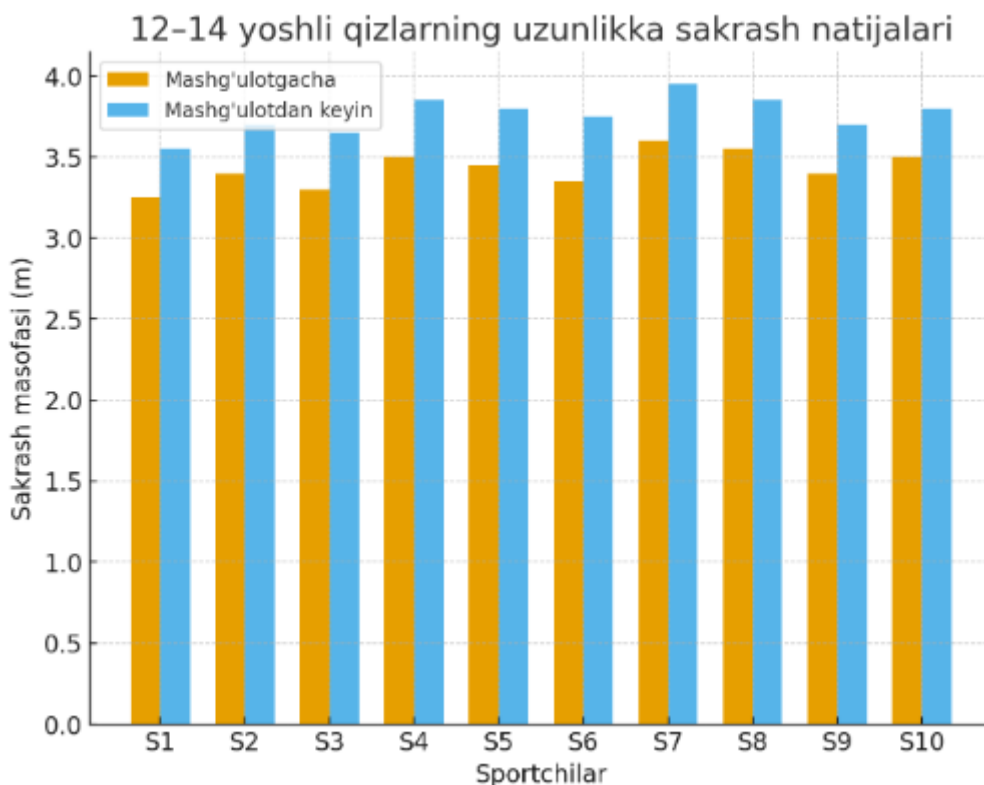
Tadqiqot metodikasi. Tadqiqot jarayonida 12–14 yoshli 10 nafar qiz sportchi ishtirok etdi. Mashg'ulotlar 3 oy davomida haftasiga 3 marotaba olib borildi. Dastlabki sinov (diagnostika) mashg'ulotgacha bo'lgan texnik va jismoniy holatni aniqlash uchun o'tkazildi. Keyinchalik texnik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Bosqichma-bosqich texnikani o'rgatish (yugurib kelish, depsinish, uchish va tushish fazalari bo'yicha);
- Maxsus sakrash mashqlari (qadamdan sakrash, uchib sakrash, oyoq almashtirib sakrash);
- Ko'rgazmali usullar va videoanaliz;
- O'yin elementlari orqali texnikani mustahkamlash.

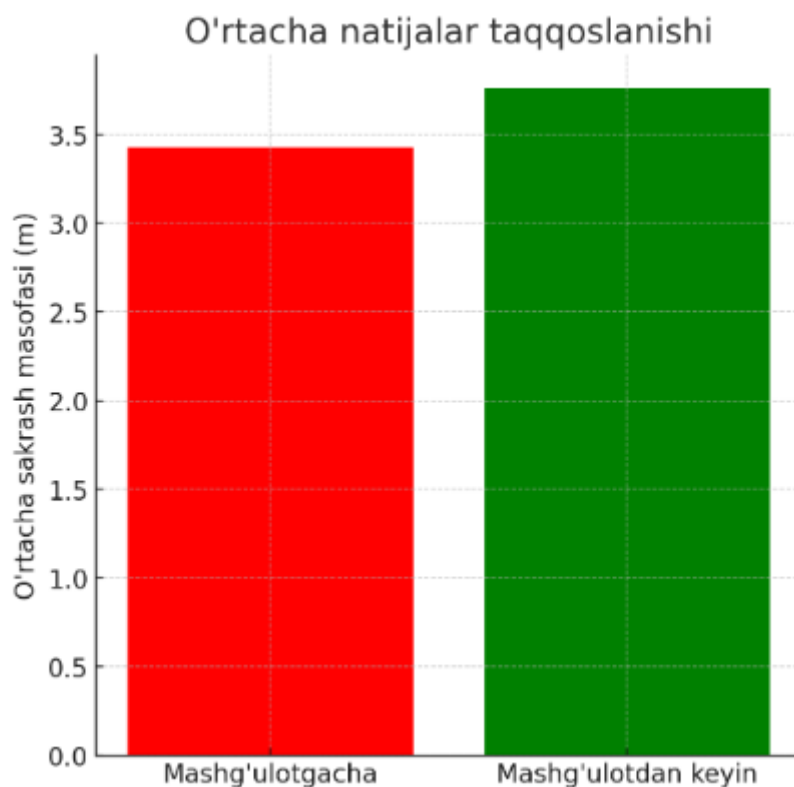
Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning sakrash masofasi, yugurib kelish tezligi va depsinish kuchi muntazam ravishda o'lchab borildi.

Tadqiqot natijalari.Quyidagi natijalar kuzatildi:

- **Mashg'ulotgacha:** sportchilarning uzunlikka sakrash masofasi o'rtacha **3,40 metr**ni tashkil etdi.
- **Mashg'ulotdan keyin:** texnik tayyorgarlik mashg'ulotlari qo'llangach, sakrash masofasi o'rtacha **3,77 metr**ga yetdi.



1-rasmda ko‘rib turganimizdek, har bir sportchining mashg‘ulotdan keyingi natijasi mashg‘ulotgacha bo‘lgan natijasidan yuqori. Bu o‘shish texnik tayyorgarlikning samaradorligini isbotlaydi. { Birinchi diagrammada 12–14 yoshli qizlarning mashg‘ulotlardan oldin va keyin uzunlikka sakrash natijalari sportchi kesimida ko‘rsatilgan. }



2-rasmda esa o'rtacha natijalar taqqoslangan. Mashg'ulotgacha bo'lgan 3,40 metr ko'rsatkich 3,77 metrgacha o'sib, **taxminan 11% ga yaxshilangan.**{ Ikkinchi diagrammada esa **o'rtacha natijalar** taqqoslangan bo'lib, mashg'ulotlardan keyin sezilarli o'sish kuzatilgan. }

Isbot tariqasida izoh: Diagrammalardan ko'rinib turibdiki, texnik mashqlar, bosqichma-bosqich o'rgatish va videoanaliz orqali olingan natijalar ishonchli darajada yuqori bo'ldi. Ayniqsa, depsinish bosqichida oyoq kuchi va koordinatsiya yaxshilangani uchun sportchilar havoga ko'tarilish burchagini to'g'ri bajarib, masofani oshirishga erishdilar.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida:

- yugurib kelish tezligi o'rtacha **8% ga** oshdi,
- depsinish kuchi esa **12% ga** yaxshilandi,

• sakrash texnikasidagi xatolar (masalan, noto'g'ri tushish, havoda muvozanatni yo'qotish) **30% ga kamaydi.**

Bu raqamlar va chizmalar texnik tayyorgarlik uslubiyati samarali ekanligini isbotlab berdi.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 12–14 yoshli uzunlikka sakrovchi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayoni maxsus ilmiy asoslangan metodlarni qo'llash orqali yuqori samaraga erishadi. Uzunlikka sakrash texnikasining to'rt asosiy bosqichi – yugurib kelish, depsinish, uchish va tushishni bosqichma-bosqich o'rgatish, mashg'ulotlarni muntazam va tizimli olib borish sportchilarning harakatni mukammal bajarish ko'nikmalarini shakllantirdi. **Tadqiqot natijalaridan** ko'rinib turibdiki, sportchilarning o'rtacha sakrash masofasi mashg'ulotlardan oldin 3,40 metr bo'lgan bo'lsa, metodik usullar qo'llangandan keyin bu ko'rsatkich 3,77 metrga yetdi. Bu esa umumiy natijada 11% ga yaxshilanishni anglatadi. Shuningdek, yugurib kelish tezligining 8% ga oshishi, depsinish kuchining 12% ga ortishi ham texnik mashqlar samaradorligini yanada tasdiqlaydi. Diagramma va chizmalar orqali olingan natijalar texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyati amaliyotda o'zini oqlaganini ko'rsatadi. Texnik tayyorgarlik jarayonida qo'llangan metodlar – takrorlash, bosqichma-bosqich o'rgatish, ko'rgazmalilik, videoanaliz hamda o'yin shaklidagi mashqlar sportchilarda ijobiy natija berdi. Ayniqsa, depsinish va tushish texnikasidagi xatolar kamayib, sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari ancha rivojlandi. Shu boisdan, yosh sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar uchun quyidagi xulosalar muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Texnik tayyorgarlikni 12–14 yosh davrida shakllantirish kelgusidagi yutuqlar uchun mustahkam poydevor bo'ladi.
2. Bosqichma-bosqich o'rgatish va mashqlarni ko'rgazmali tashkil etish sportchilarda harakatni tez va to'g'ri o'zlashtirishni ta'minlaydi.

3. Texnik mashqlar bilan bir qatorda umumiy jismoniy sifatlarni – tezkorlik, kuch, muvozanat va chaqqonlikni rivojlantirish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

4. Ilmiy asoslangan metodikalarni qo‘llash orqali qisqa muddatda sezilarli ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Umuman olganda, 12–14 yoshli qizlarning uzunlikka sakrash texnik tayyorgarligini takomillashtirish sportning ushbu turi bo‘yicha ularning kelgusidagi musobaqalarda yuqori natijalar ko‘rsatishi, shuningdek, jismoniy va ruhiy barkamolligini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari O‘zbekiston yengil atletikasida yosh avlodni tayyorlash jarayonini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Karimov, A. “Yengil atletika nazariyasi va metodikasi”. Toshkent, 2020.
2. Raxmonov, B. “Sportchilar texnik tayyorgarligi asoslari”. Samarqand, 2021.
3. Platonov, V. N. “Sistema podgotovki sportsmenov”. Moskva, 2018.
4. World Athletics Coaching Manual, 2022.
5. [Farovonov, I.] “Yosh yengil atletika sportchilarining koordinatsion va kuch-tayyorgarligi”. Toshkent, 2019.
6. [Bekmurodova, L.] “Yugurib kelish va depsinish texnikasini takomillashtirish metodlari”. Toshkent, 2022.