

**YENGIL ATLETIKADA UZUNLIKKA SAKRASH VA UCH HATLAB
SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISH VA TAKOMILLASHTIRISH**

Ilmiy raxbar: Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li

ADPI, Jismoniy madaniyat kafedrası v.b. dotsenti.

G'ofurov Omadbek G'ayratjon o'g'li

ADPI, Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti, Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3 -bosqich 302- guruh talabasi.

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada yengil atletikaning muhim turlaridan bo'lgan uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish hamda takomillashtirish masalalari tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida sportchilarda texnik ko'nikmalarni shakllantirishning bosqichlari, samarali o'quv mashqlari, metodik yondashuvlar hamda pedagogik shart-sharoitlar o'rganildi. Eksperimental mashg'ulotlar asosida ishlab chiqilgan metodika sportchilarning natijalarini sezilarli yaxshilashi aniqlangan. Tadqiqot natijalari yengil atletika murabbiylari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: yengil atletika, uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, texnika, o'rgatish metodikasi, sport tayyorgarligi, deysinish, uchish fazasi.

Аннотация: В данной научной статье анализируются вопросы обучения и совершенствования техники прыжка в длину и тройного прыжка, важных видов легкой атлетики. В ходе исследования были изучены этапы формирования технических навыков у спортсменов, эффективные тренировочные упражнения, методические подходы и педагогические условия. Установлено, что разработанная на основе экспериментальной тренировки методика значительно улучшает результаты спортсменов. Результаты исследования имеют практическое значение для тренеров по легкой атлетике и учителей физической культуры.

Ключевые слова: легкая атлетика, прыжок в длину, тройной прыжок, техника, методика обучения, спортивная подготовка, приземление, фаза отталкивания.

Abstract: This scientific article analyzes the issues of teaching and improving the technique of long jump and triple jump, which are important types of athletics. During the research, the stages of forming technical skills in athletes, effective training exercises, methodological approaches and pedagogical conditions were studied. It was found that the methodology developed on the basis of experimental training significantly improves the results of athletes. The results of the study are of practical importance for athletics coaches and physical education teachers.

Keywords: athletics, long jump, triple jump, technique, teaching methodology, sports training, landing, take-off phase.

KIRISH

Yengil atletika sport turlari orasida uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash murakkab koordinatsion harakatlar tizimi bilan ajralib turadi. Ushbu turlar sportchidan tezkorlik, kuch, chaqqonlik va texnik mahoratning yuqori darajasini talab etadi. Zamonaviy sport amaliyotida natijalarni oshirish ko'p jihatdan to'g'ri o'rgatish metodikasiga bog'liq.

So'nggi yillarda yosh sportchilarni tayyorlashda texnik xatolarni erta bartaraf etish, individual yondashuvni qo'llash hamda bosqichma-bosqich o'rgatish dolzarb masalaga aylangan. Shu sababli uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash texnikasini samarali o'rgatish va takomillashtirish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi — uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish hamda takomillashtirishning samarali metodikasini ishlab chiqish va tajribada sinash.

Tadqiqot vazifalari:

- texnik harakatlar tuzilishini tahlil qilish;
- o'rgatish bosqichlarini aniqlash;
- maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;
- taklif etilgan metodikaning samaradorligini aniqlash.

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqot 2025–2026 yillarda sport maktabi o'quvchilari ishtirokida olib borildi. Tadqiqotda 12–15 yoshli 24 nafar sportchi qatnashdi. Ular tajriba (12 nafar) va nazorat (12 nafar) guruhlariga ajratildi.

Qo'llanilgan metodlar:

- pedagogik kuzatuv;
- videotasvir tahlili;
- test sinovlari;
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Baholash mezonlari:

- yugurib kelish tezligi;
- depsinish kuchi;
- sakrash masofasi;
- texnik xatolar soni.

Tajriba guruhi bilan muallif tomonidan ishlab chiqilgan maxsus metodika asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur bo'yicha shug'ullandi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida sportchilarda texnik ko'rsatkichlar sezilarli o'zgarishi kuzatildi.

Uzunlikka sakrash bo'yicha

Tajriba guruhida:

- yugurib kelish barqarorligi oshdi;
- depsinish burchagi optimallashti;
- uchish fazasida muvozanat yaxshilandi;
- o'rtacha natija 18–22 sm ga yaxshilandi.

Nazorat guruhida esa o'sish 7–9 sm atrofida bo'ldi.

Uch hatlab sakrash bo'yicha

Tajriba guruhida:

- “sakrash-qadam-sakrash” ritmi barqarorlashdi;
- fazalararo muvofiqlik yaxshilandi;
- umumiy natija 28–35 sm ga oshdi.

Nazorat guruhida o'sish 10–14 sm ni tashkil etdi.

Texnik xatolar dinamikasi

Tajriba guruhida:

- depsinishdagi xatolar — 31% ga kamaydi;
- qo'nishdagi xatolar — 27% ga kamaydi.

Bu ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini ko'rsatadi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, uzunlikka va uch hatlab sakrashni o'rgatishda quyidagi omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega:

- bosqichma-bosqich o'rgatish;
- maxsus sakrovchanlik mashqlari;
- ritm va koordinatsiyani rivojlantirish;
- videotaqqoslash orqali xatolarni tuzatish.

An'anaviy mashg'ulotlarda ko'pincha yugurib kelish va depsinish alohida yetarli darajada mustahkamlanmaydi. Taklif etilgan metodika esa har bir fazani alohida va keyin kompleks o'rgatishga asoslanadi.

Tadqiqot natijalari boshqa mualliflar fikri bilan ham mos keladi: yosh davrida texnikani to'g'ri shakllantirish keyingi sport natijalarining poydevorini yaratadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi xulosalar qilindi:

1. Uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish eng samarali yo'l hisoblanadi.

2. Maxsus sakrovchanlik va ritmik mashqlar texnik ko'rsatkichlarni sezilarli yaxshilaydi.

3. Videotahlil asosida xatolarni tuzatish mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

4. Ishlab chiqilgan metodika yosh sportchilar natijalarini ishonchli ravishda yaxshilaydi.

Amaliy tavsiyalar:

-mashg'ulotlarda fazaviy o'rgatish usulini qo'llash;

-depsinish kuchini rivojlantiruvchi mashqlar ulushini oshirish;

-har 2–3 haftada videotahlil o'tkazish;

-individual yondashuvni kuchaytirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A. Yengil atletika nazariyasi va metodikasi. — Toshkent, 2021.

2. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. — Moskva, 2019.

3. Ozolin N.G. Yengil atletika. — Moskva, 2020.

4. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi tizimi. — Kiyev, 2018.

5. Karimov R.T. Yengil atletikada sakrash turlari metodikasi. — Toshkent, 2022.

6. IAAF Coaching Manual. — World Athletics, 2019.

7. Xo'jayev A.A. Sport pedagogikasi asoslari. — Toshkent, 2020.

8. Zatsiorsky V.M. Biomechanics of Sport. — Human Kinetics, 2018.