



YUGURIB KELIB UCH HATLAB SAKRASHNI O‘RGATISH BOSQICHLARI VA METODIKASI

Tadjibayev Jamshid Kuldashevich

QDU dotsenti

Azizov Muxammadjon Azamovich

QDU dotsent v.b

Annotatsiya. Mazkur maqolada yengil atletikaning murakkab texnik turlaridan biri bo‘lgan yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgatishning samarali uslubiy yondashuvlari yoritilgan. Uch hatlab sakrashning asosiy bosqichlari — yugurib kelish, birinchi, ikkinchi va uchinchi hatlash hamda qo‘nish jarayonlari tahlil qilinadi. Mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich tashkil etish, texnik xatolarni aniqlash va tuzatish usullari ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, muvozanat, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirish mashqlariga alohida e‘tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: yugurib kelib uch hatlab sakrash, sakrash texnikasi, o‘rgatish metodikasi, harakatlar ketma-ketligi, koordinatsiya, tezlik va kuch, mashg‘ulot jarayoni.

Аннотация. В данной статье освещаются эффективные методические подходы к обучению технике тройного прыжка с разбега — одному из сложных технических видов лёгкой атлетики. Анализируются основные фазы тройного прыжка: разбег, первый, второй и третий прыжки, а также процесс приземления. Рассматриваются способы поэтапной организации тренировочных занятий, выявления и исправления технических ошибок. Особое внимание уделяется физической подготовке спортсменов, а также упражнениям, направленным на развитие равновесия, быстроты и координации движений.

Ключевые слова: тройной прыжок с разбега, техника прыжка, методика обучения, последовательность движений, координация, скорость и сила, тренировочный процесс.

KIRISH. Yengil atletika sport turlarining ichida sakrash turlari, xususan, yugurib kelib uch hatlab sakrash o‘ziga xos murakkabligi, yuqori tezlik, kuch va muvofiqlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Bu harakat sportchidan nafaqat tabiiy jismoniy qobiliyatlarni, balki sakrash texnikasini mukammal egallashni ham talab qiladi. Uch hatlab sakrashda fazalarining o‘zaro uzluksiz bog‘liqligi sportchining tezlik-kuch sifatlarini maksimal darajada namoyon etishini taqozo etadi. Bugungi kunda yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish, ularning motorik ko‘nikmalarini to‘g‘ri shakllantirishda zamonaviy

o‘qitish metodikasidan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida va sport seksiyalarida uch hatlab sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o‘rgatish jismoniy tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi hamda jarohatlarning oldini oladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR.

Uch hatlab sakrash texnikasi yugurib kelish, birinchi hatlash (sakrash), ikkinchi hatlash va uchinchi hatlash bosqichlaridan iborat bo‘lib, har bir bosqichni to‘g‘ri bajarish umumiy natijaga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘rgatish jarayonida sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

I-vazifa. Shug‘ullanunchilarni uch hatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish, ularda yugurib kelish, sapchish, qadam, va sarash to‘g‘risida tasavvur hosil qilish.

Vositalari: O‘rtacha yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini ko‘rsatish. Qisqa yugurib kelib sakrashni takrorlab, tushunchani aniqlash. Sakrash texnikasi haqidagi fotokinogramma, kinokolsovka va plakatlarni ko‘rib chiqish. Musobaqada usta sakrovchilar texnikasini kuzatish.

II-vazifa. Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan bajariladigan oddiy texnikasini o‘rgatish.

Vositalari:

1-Turgan joydan uch hatlab sakrash.

2-Shu mashqning o‘zini belgilarga qarab bajarish.

3-Sakrab qadamlash – oyoqdan oyoqqa – qadamlab, uchishfazasini tobora oshira borib, ko‘p marta sakrash. Shuning o‘zi, lekin 20-30 m masofaga qadam tashlab yetish, 5-7 sakrash qadamida kim uzoqroqqa sakrash tarzida mashq qilish (mashq turgan joydan uzunlikka sakrashdan boshlanadi).

4-Sapchishlar – 15-20 m ga ko‘p marta bir oyoqda sakrash. Shuning o‘zini bir chiziqda bir-biridan 160-200 sm nari qo‘yilgan to‘ldirma to‘plar (yoki boshqa narsalar) ustidan sakrab bajarish. Shuning o‘zini musobaqa tarzida bajarish.

5-Uch qadamdan yugurib kelib deqsuvchi oyoq tushgan yerdan deqsib, uch hatlab sakrash. Shuning o‘zini chiziqdan yoki ma’lum belgidan deqsib bajarish.

6- 5-8 m dan yugurib kelib, uch hatlab sakrash. Shu mashqning o‘zini 12-16 m dan yugurib kelib bajarish. Shuning o‘zini yo‘lkada sapchish, qadam uzunligini ko‘rsatib qo‘yilgan belgilarga qarab bajarish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. O‘rganunchilar birinchi urinishdanoq uch hatlab sakrash sxemasini o‘zlashtira boshlaydilar. Lekin boshda ko‘proq sakrash mashqlarini: sakrash qadamlarini va ayniqsa sapchishni o‘zlashtirishga ko‘proq e’tibor beriladi. Uch hatlab sakrashda sapchishni o‘zlashtirishning eng yaxshi mashqi predmetlar (to‘ldirma to‘plar) ustidan ko‘p marta – sapchib o‘tishdir. Dastlabki paytlarda mashq texnikasining detallarini o‘rgatish kerak emas. Eng muhimi, uch hatlab sakrash sxemasini va ritmini o‘zlashtirishdir. O‘rganuvchilar yugurgandagidek qadamlamay, balki sakrashlari kerak. Buninig uchun yuqoridagi mashqlarni va belgilar ustidan sakrashni ko‘proq bajarish kerak.

Talabalarni nisbatan bir xil ritmga o‘rgatish uchun belgilar oralig‘i bir xilda bo‘lgani ma’qul. Ketma-ket sakrashlarda, uchish fazasini uzaytirish maqsadida, B-i-i-r, ik-ki-i, u-uch deb sanab turish kerak.

III-vazifa. – Sapchish va qadamdan keyin yerga tushish va depsinish uchun oyoqni to‘g‘ri qo‘yishni o‘rgatish.

Vositalari:

1-Silkinch oyoq sonini gorizontaldan yuqoriroq ko‘tarib, to‘xtovsiz sakrash qadamlari. Depsinuvchi oyoqni baland-baland ko‘tarib va uni oyoq uchidan boshlab aktiv yerga qo‘yib, to‘xtovsiz sapchishlar.

2-Oyoqni depsinish joyiga shiddat bilan tez orqaga sidirayotganday qo‘yib, sonni baland-baland siltab, turgan joydan besh va yetti hatlab oldinlab va sapchib sakrashlar.

Z-Yerga oyoq qo‘yishdan oldin, sonni baland ko‘tarishga diqqatni jalb qilib, bir oyoqda sapchishlar.

4-Sonni baland-baland silkib, oyoqni depsinish joyiga tez va aktiv qo‘yib, to‘xtovsiz sakrash qadam va sapchish mashqlari.

5-Qisqa yugurib kelib, uzunlikda sakrash taxtasida depsinish; bir oyoqda qumga tushib, oldinga yugurib o‘tish.

6-Shu mashqning o‘zini qadamlab uchishni cho‘zibroq, oyoqlarni kechroq almashtirib bajarish.

7-Shuning o‘zi, lekin oyoqlarni almashtirishda oyoqni baland silkib, tez va shiddat bilan sidiruvchi harakat qilib yerga qo‘yish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Sakrovchini tayyorlashdagi muhim vazifalardan biri oyoqni silkishni va depsinish uchun tez yerga qo‘yishni o‘rgatishdir. Yozilgan mashqlarni tez-tez va katta hajmda bajarish kerak. Uchish fazasidagi trayektorianing yetarli darajada baland bo‘lishiga erishish zarur. Qumli chuqurga sapchib sakrash mashqini ko‘proq bajarish kerak.

Shunda muskullar kamroq charchaydi, mashqni ko‘proq takrorlasa bo‘ladi. Sapchishni yo‘lkadan ko‘ra, o‘tloq futbol maydonida bajargan yaxshroq. Oyoqni sidiruvchan qo‘yish tezligiga ko‘proq e’tibor berish kerak. Shundagina yo‘lkadagi UOM proyeksiyasiga yaqinroq tushadi. Yerga tegish paytida oyoq deyarli to‘g‘ri, tarang bo‘lishi lozim ekanini doim eslatib turish kerak. Yerga tushayotganda oyoqni haddan tashqari bukib bo‘lmaydy. Mashqlarni bajarayotganda gavda sal egashgan bo‘lishini, sonni silkib ko‘targanda gavda ko‘proq engashishini, oyoqni depsinish joyiga qo‘yganda kamroq engashishini yodda tutish kerak.

IV-vazifa. Sapchishni qadamlab sakrash bilan bog‘lashni o‘rgatish.

Vositalari:

1- 1-2 qadam yugurib kelib, qisqagina —sapchib, yo‘lkaga bir oyoqda tushish, keyin uzunlikka oddiy sakrab, qumli chuqurga ikki oyoqda tushish.

2-Shuning o‘zini yugurib kelishni tobora uzoqlashtirib bajarish.

Uslubiy ko‘rsatmalar. Sapchishdan keyin kuchli depsinish uchun, uchish fazasidayoq bunga tayyorlanish kerak. Sapchishda sonni shiddat bilan silkib ko‘tarish va sal kam to‘ppa-to‘g‘ri oyoqni UOM proyeksiyasi yaqiniga tez qo‘yish bir onda tarang bukilgan oyoqda depsinish imkonini beradi. Sarflanayotgan kuchlarni aniq boshqarib, sakrovchi yerga

tushishdagi kabi emas, balki depsinishga moslab qo‘ysa bo‘ladi. Shunday qila oladigan bo‘lish uchun, tasvirlangan mashqlarni bajarishgina kifoya qilmay, balki sapchish va sakrash mashqlarini juda ko‘p marta takrorlash kerak bo‘ladi. Tabiiyki, yerga tushgan zahoti kuchli depsina olish sakrovchining qanchalik jismoniy rivojlanganiga bog‘liq.

XULOSA.

Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgatish puxta rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan uslub asosida olib borilishi lozim. Har bir texnik elementni alohida va keyinchalik bir butun holda o‘rgatish o‘quvchilarning harakat malakalarini samarali rivojlantiradi. To‘g‘ri tanlangan mashqlar, muntazam takrorlash va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish natijasida o‘quvchilarda yuqori sport natijalari va jismoniy sifatlar shakllanadi va rivojlanishini ham ta‘minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Арзобаев К.О. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебник. –Т.: “ Университет”, 2021. 314 с.
2. Арзобаев К.О., Мирзаев А.М. Легкая атлетика и методика ее преподавания. Учебное пособие. – Т.: “ Университет”, 2021. 248 с
3. Kudratov R.K. Yengil atletika. O‘quv qo‘llanma. 2012 y
4. Normurodov A.N. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. T.,2011 y
5. Qudratov R, G‘aniboyev I.D, Soliye.I.R, Baratov.A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari-t 2011 y.
6. I.Yakubjonov. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi “Darslik” Qo‘qon, 2025.
7. O. Abdullaev. Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi “O‘quv qo‘llanma” Qo‘qon, 2021.