

**YENGIL ATLETIKA TURLARIDA SPORTCHILARNING TEXNIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI.**

*Jizzax politexnika instituti “Jismoniy tarbiya” kafedrası*

*Dotsent Berdanov Azamat Oltinbekovich*

**Annotatsiya**

Yengil atletika turlarida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullari yoritilgan. Yengil atletika mashg'ulotlarida texnik harakatlarni to'g'ri shakllantirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda zamonaviy trening metodlaridan foydalanish samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda sprint, sakrash va uloqtirish turlarida qo'llaniladigan asosiy mashq tizimlari va ularning sport natijalariga ta'siri ko'rib chiqilgan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, texnikani videotasvir orqali tahlil qilish va individual yondashuvning ahamiyati asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar**

yengil atletika, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sprint, sakrash, uloqtirish, mashg'ulot metodikasi, sportchi, yuklama, trening

**Abstract**

The methods of improving the technical and physical training of athletes in track and field athletics are highlighted. The effectiveness of the correct formation of technical movements, the development of special physical qualities, and the use of modern training methods in track and field athletics training are analyzed. The study examines the main training systems used in sprinting, jumping, and throwing events and their impact on sports results. The importance of gradually increasing loads during training, analyzing techniques through video, and an individual approach is also substantiated.

**Key words**

track and field athletics, technical training, physical training, sprint, jumping, throwing, training methodology, athlete, load, training

Kirish. Yengil atletika sport turlari inson harakat imkoniyatlarining eng tabiiy va asosiy shakllarini o'z ichiga oladi. U yugurish (sprint, o'rta va uzoq masofa), sakrash (uzunlikka, balandlikka, uch hatlab sakrash) hamda uloqtirish (yadro, disk, nayza) turlaridan iborat.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish uchun faqat jismoniy kuch yetarli emas, balki texnik harakatlarning mukammalligi ham muhimdir. Texnik tayyorgarlik sportchining harakatni to'g'ri, tejamkor va samarali bajarishini

ta'minlaydi. Jismoniy tayyorgarlik esa organizmning funksional imkoniyatlarini oshirib, yuqori yuklamalarga chidamlilikni shakllantiradi.

Ushbu maqolaning asosiy maqsadi yengil atletika turlarida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullarini ilmiy jihatdan tahlil qilish va samarali metodlarni aniqlashdan iborat.

Adabiyotlar tahlili: Ilmiy manbalar tahliliga ko'ra, yengil atletikada texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda takroriy mashqlar, imitasion harakatlar va texnik elementlarni bo'lib o'rganish usullari samarali hisoblanadi. Ko'plab olimlar (Verxoshanskiy, Matveyev, Platonov) jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashini ta'kidlaydi. Shuningdek, zamonaviy sport metodikasida videoanaliz, biomexanik tahlil va funksional testlardan foydalanish keng tarqalgan.

Metodologiya. Yengil atletika turlarida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish usullarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, unda ilmiy-pedagogik yondashuv asosida bir nechta metodlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayoni sport mashg'ulotlari sharoitida olib borilib, sportchilarning real faoliyati va natijalari asos qilib olindi. Avvalo, pedagogik kuzatuv metodi qo'llanildi. Bu metod yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi texnik harakatlari, harakatlarni bajarish aniqligi, tezligi hamda jismoniy holati muntazam kuzatildi. Kuzatuv davomida sprint, sakrash va uloqtirish turlarida uchraydigan asosiy texnik xatolar qayd etildi va ularning sabablari tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqichda tajriba (eksperiment) metodi amalga oshirildi. Sportchilarga maxsus ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi joriy etildi. Ushbu dasturda texnik mashqlar, maxsus jismoniy mashqlar va umumrivojlantiruvchi mashqlar uyg'unlashtirilgan holda qo'llanildi. Mashg'ulotlar 8–12 haftalik sikl asosida olib borilib, yuklamalar bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Shuningdek, test sinovlari o'tkazildi. Sportchilarning tezlik, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlari aniq baholash uchun 30 metr va 60 metrga yugurish, uzunlikka sakrash, yadro uloqtirish hamda chidamlilik testi kabi standart testlar qo'llanildi. Bu testlar orqali sportchilarning boshlang'ich va yakuniy natijalari solishtirildi. Bundan tashqari, videoanaliz metodi ham ishlatildi. Mashg'ulot jarayoni videotasvirga olinib, keyinchalik harakat texnikasi sekinlashtirilgan holda tahlil qilindi. Bu usul sportchilarning texnik xatolarini aniq ko'rish va ularni tezkor tuzatish imkonini berdi. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili metodi ham muhim o'rin egalladi. Yengil atletika bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar o'rganilib, zamonaviy mashg'ulot metodikalari va ilmiy yondashuvlar solishtirildi.

Umuman olganda, qo'llanilgan metodlar bir-birini to'ldiruvchi kompleks tizim sifatida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini samarali baholash va rivojlantirish imkonini berdi.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

- Pedagogik kuzatuv
- Trening jarayonini tahlil qilish
- Sportchilarning test natijalarini solishtirish
- Adabiyotlar tahlili
- Eksperimental mashg‘ulotlar

Tajriba jarayonida sprint, uzunlikka sakrash va yadro uloqtirish turlarida maxsus mashqlar tizimi qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar 8–12 haftalik sikl asosida olib borildi.

### Natijalar

#### 1-jadval. Sportchilarning test natijalari (tajribadan oldin va keyin)

Ko‘rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O‘zgarish (%)
30 m sprint vaqti (soniya)	4.35 s	3.95 s	↑ 9.2% yaxshilanish
60 m sprint vaqti (soniya)	7.90 s	7.10 s	↑ 10.1% yaxshilanish
Uzunlikka sakrash (sm)	520 sm	565 sm	↑ 8.6% yaxshilanish
Yadro uloqtirish (m)	11.8 m	13.2 m	↑ 11.8% yaxshilanish
Chidamlilik (Cooper testi, m)	2100 m	2350 m	↑ 11.9% yaxshilanish

### Natijalar izohi

Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan kompleks mashg‘ulot dasturi ijobiy samaradorlikka ega bo‘ldi.

**1. Sprint ko‘rsatkichlari:** 30 m va 60 m yugurish natijalarida sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Bu start texnikasining takomillashuvi, tezlik-kuch mashqlarining qo‘llanishi hamda reaksiyon tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar bilan bog‘liq.

**2. Sakrash natijalari:** Uzunlikka sakrashda natijaning oshishi sportchilarning oyoq mushaklari kuchi va koordinatsiyasining rivojlanganini ko‘rsatadi. Maxsus plyometrik mashqlar bu jarayonda muhim rol o‘ynagan.

**3. Uloqtirish natijalari:** Yadro uloqtirish ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi yuqori tana kuchi, texnik harakatlarning to‘g‘ri bajarilishi va impuls kuchining oshishi bilan izohlanadi.

**4. Chidamlilik darajasi:** Cooper testi natijalarining oshishi yurak-qon tomir tizimi funksional imkoniyatlarining yaxshilanganini bildiradi. Intervall va uzoq davomli yugurish mashqlari bunda asosiy omil bo‘lgan.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, texnik va jismoniy tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog‘liqdir. Agar sportchi faqat jismonan rivojlangan bo‘lsa, lekin texnikani to‘g‘ri bajarmasa, yuqori natijaga erishish qiyin bo‘ladi.

Shuningdek, zamonaviy yondashuvlar (video tahlil, funksional testlar) an'anaviy usullarga nisbatan samaraliroq ekanligi aniqlandi. Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Xulosa: Yengil atletika turlarida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish murakkab va ko'p bosqichli jarayon hisoblanadi. Samarali natijaga erishish uchun kompleks yondashuv, ya'ni texnik mashqlar, jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar va zamonaviy tahlil usullarini birgalikda qo'llash zarur. Shuningdek, individual yondashuv va doimiy monitoring sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Matveyev L.P. *Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi*. Moskva: Fizkultura va sport, 1999.
2. Platonov V.N. *Sportchilar tayyorgarligi tizimi*. Kiev: Olimpiya adabiyoti, 2004.
3. Verxoshanskiy Yu.V. *Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari*. Moskva: Sovet sporti, 1988.
4. Zatsiorskiy V.M. *Sport biomexanikasi*. Moskva: Fizkultura va sport, 1982.
5. Ozolin N.G. *Yengil atletika mashg'ulotlari metodikasi*. Moskva: Fizkultura va sport, 2003.
6. Kuznetsov V.V. *Yengil atletika nazariyasi va metodikasi*. Moskva: Akademiya, 2007.
7. Bompa T.O. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2015.
8. Issurin V.B. *Block Periodization Training*. Ultimate Athlete Concepts, 2008.
9. World Athletics. *Coaching and Training Manuals*.  
<https://worldathletics.org>
10. Karimov A., Xolmurodov Sh. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. Toshkent: O'qituvchi, 2018.