# BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI UZUNLIKKA UCH HATLAB SAKROVCHILARNINIG BIR OYLIK MASHG‘ULOT TSIKLI

**Toirov Fazliddin Raximjon o‘g‘li**
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi dotsenti fazliddintoirov89@gmail.ru

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi uch hatlab sakrovchilarning bir oylik mashg‘ulot tizimi, mashg‘ulot mazmuni, yuklama bosqichlari, texnik va jismoniy sifatlarni shakllantirish masalalari yoritiladi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonining haftalik dinamikasi, metodik talablari va mashg‘ulot samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

**Kalit so‘zlar:** Uch hatlab sakrash, tayyorgarlik bosqichi, jismoniy sifatlar, texnika, mashg‘ulot tsikli, plyometrika

**Kirish:** Yengil atletikaning sakrash turlari ichida uch hatlab sakrash murakkab koordinatsiya, kuch-tezkorlik, yugurish texnikasi va ritmik harakat uyg‘unligini talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi mazkur sport turi bo‘yicha sportchining kelajakdagi texnik va jismoniy rivojlanish poydevorini tashkil etadi. Shu bois mashg‘ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish, jismoniy sifatlar o‘sishini nazorat qilish va yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish muhim hisoblanadi.

Ushbu maqolada 1 oylik mashg‘ulot tsiklining tuzilishi, haftalik mashg‘ulotlar mazmuni, yuklama dinamikasi hamda mashg‘ulot metodikasini qo‘llash tamoyillari asoslab beriladi.

**Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:**

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash.
2. Sakrash texnikasining dastlabki elementlarini o‘rgatish.
3. Kuch-tezkorlik, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish.
4. Uch bosqichli sakrashning (hop–step–jump) mexanik mohiyatini tushuntirish.
5. Harakat ritmini sezish va yugurishdan sakrashga o‘tish ko‘nikmasini shakllantirish.

**Mashg‘ulot tsiklini rejalashtirish tamoyillari.** Boshlang‘ich sportchilar bilan ishlashda quyidagi tamoyillarga rioya qilinadi:

Yengildan og‘irga — yuklama bosqichma-bosqich oshiriladi.

Oddiydan murakkabga — texnik elementlar ketma-ketlikda o‘rgatiladi.

Individual yondashuv — sportchining yosh, tayyorgarlik, sog‘lig‘i hisobga olinadi.

Barqarorlik va izchillik — mashg‘ulotlarni ketma-ket va muntazam o‘tkazish.

Tiklanishning ta’minlanishi — yuklama va dam olishning muvozanati.

**Bir oylik mashg‘ulot tsiklining umumiy tuzilishi:** Tsikl 4 haftadan iborat bo‘lib, haftasiga 4 ta mashg‘ulot rejalashtiriladi. Mashg‘ulotlarning asosiy maqsadlari quyidagicha:

| № | Hafta | Maqsad | Yuklama darajasi |
|---|---|---|---|
| 1 | 1-hafta | Moslashuv, umumiy tayyorgarlik, texnika asoslari | Yengil |
| 2 | 2-hafta | Texnikani mustahkamlash, kuch va koordinatsiya | O‘rta |
| 3 | 3-hafta | Kuch-tezkorlik, maxsus sakrash mashqlari | O‘rtadan yuqori |
| 4 | 4-hafta | Yakuniy rivojlantirish, nazorat mashqlari | O‘rta |

**Haftalik mashg‘ulotlar mazmuni:**

**1-hafta** — Texnika asoslari va moslashuv, yengil yugurish, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, oyoq kafti va boldir mushaklarini mustahkamlash mashqlari, oddiy skok mashqlari (30–40 m), 1- va 2-bosqichli sakrashlarni o‘rganish, qumga yengil sakrashlar.

**2-hafta** — Texnikani rivojlantirish va kuch ishlash, koordinatsiya narvoni mashqlari, yugurishdan sakrashga tayanch qo‘yish texnikasi, 2–3 bosqichli sakrashlar (5–6 marta),

plyometrik mashqlar: past balandlikdan sakrashlar, oyoq kuchi mashqlari (o‘tirib turish, tizzadan sakrash).

**3-hafta** — Asosiy kuch-tezkorlik yuklamalari, 20–30 m tezlanishlar, sakrash mashqlari (qadamli sakrash, qo‘sh oyoq bilan sakrash), chuqurlikdan sakrash (20–40 sm), 70–80% quvvat bilan uch hatlab sakrash, qumga uzun masofali sakrashlar.

**4-hafta** — Yakuniy tayyorgarlik va nazorat, ritmik yugurish ishlari (40–60 m), uch bosqichli sakrashni to‘liq tsikl bilan bajarish, 80–90% maksimal kuch bilan sakrash, nazorat mashg‘uloti: masofa o‘lchash, tiklanish mashqlari, cho‘zilish.

**Mashg‘ulot jarayonida rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar:Kuch-tezkorlik.**

Uch hatlab sakrovchilar uchun asosiy hal qiluvchi sifat bo‘lib, past balandlikdagi plyometrika, zinaga sakrash va qisqa masofalarda tezlanish orqali rivojlantiriladi.

**Koordinatsiya va muvozanat:** Texnik bosqichlar o‘rtasidagi almashuvni aniqlik bilan bajarish uchun muhim. Koordinatsiya narvoni mashqlari va ritm ishlari yordam beradi.

**Tezlik va chidamlilik:** Yugurish yo‘lagi bo‘ylab startdan sakrashgacha bo‘lgan tezlikni oshirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi.

**Mashg‘ulot tsiklining kutilgan samaralari:** 1). Texnik elementlarning aniq shakllanishi. 2). Oyoq mushaklarining kuchayishi va sakrash balandligi oshishi. 3). Uch bosqichli sakrash ritmining yaxshilanishi. 4). Harakat koordinatsiyasi va chidamlilikning rivojlanishi. 5). Psixologik ishonch va musobaqa tayyorgarligining ortishi.

**Xulosa:** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida uch hatlab sakrovchilarni tayyorlash murakkab va bosqichma-bosqich yondashuvni talab etadi. Bir oylik mashg‘ulot tsiklini ilmiy asosda tuzish sportchining jismoniy va texnik rivojlanishiga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Tsikl davomida yuklama asta-sekin oshiriladi, texnik ko‘nikmalar mustahkamlanadi, sakrashning barcha bosqichlari puxta o‘rgatiladi. Maqolada taklif qilingan mashg‘ulot tizimi yosh sportchilarning sog‘lom, xavfsiz va samarali tarzda ushbu sport turiga kirib kelishini ta’minlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**


- Toirov, F. (2024, May). Aholi o ‘rtasida sport-sog ‘lomlashtirish dasturlarini optimallashtirish. In *Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions"*.
- Toirov, F. Raximjon o ‘g ‘li, TF, & To ‘xtaboyev, NT (2024). *Uzunlikka uch hatlab sakrovchi qizlarning antropometrik xususiyatlar. Новости образования: исследование в XXI веке*, *2*(18), 111-114.