



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

GERMANY

CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SCIENCE, ENGINEERING AND
TECHNOLOGY**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

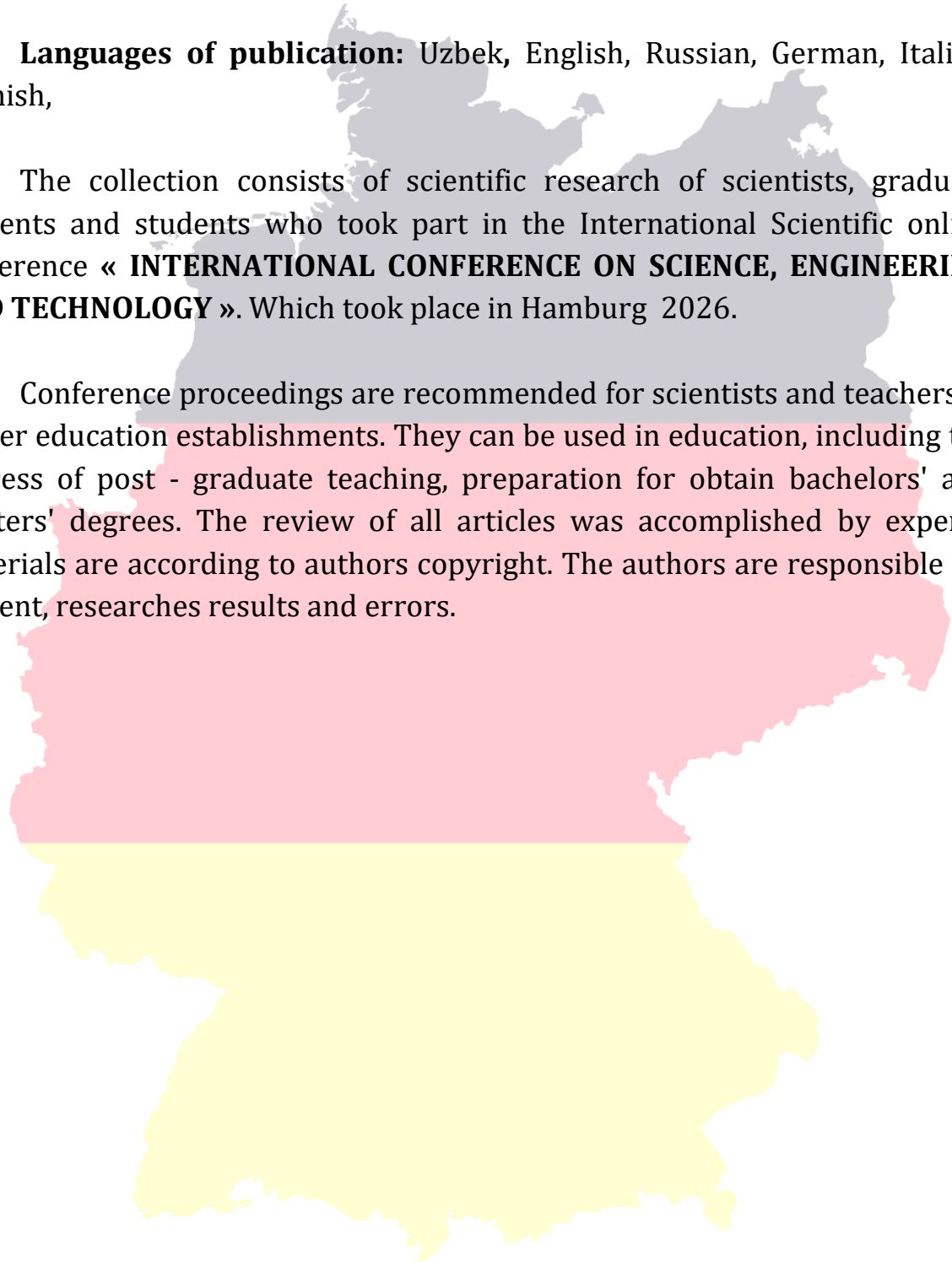


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY:
a collection scientific works of the International scientific conference –
Hamburg, Germany, 2026 Issue 6

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian,
Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference « **INTERNATIONAL CONFERENCE ON SCIENCE, ENGINEERING AND TECHNOLOGY** ». Which took place in Hamburg 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.





YENGIL ATLETIKA TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI

Mirzajonova Komila Mamasodiqovna

Farg'ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 24-47 C guruh talabasi

Ilmiy rahbar: **To'ychiyev Ashurali**

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletika sport turining asosiy elementlari bo'lgan yugurish, sakrash va uloqtirish (otish) mashqlari texnikasini o'quvchi hamda yosh sportchilarga o'rgatishning pedagogik tamoyillari va metodik bosqichlari tahlil qilingan. Maqolada harakat ko'nikmalarini shakllantirishda yo'l qo'yiladigan tipik xatolar va ularni bartaraf etish mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy jismoniy tarbiya darslarida va sport to'garaklarida yengil atletika texnikasini samarali o'rgatish uchun metodik tavsiyalar tizimi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, harakat texnikasi, o'rgatish metodikasi, pedagogik tamoyillar, sport pedagogikasi, yugurish texnikasi, uzoqlikka sakrash, tipik xatolar, jismoniy sifatlari.

KIRISH. Yengil atletika mashqlari umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya dasturlarida fundamental o'rinni egallaydi. Jismoniy tarbiya darslarining qariyb 30-40 foizi aynan yengil atletika turlariga (qisqa va uzoq masofaga yugurish, estafeta, uzoqlikka va balandlikka sakrash, granata yoki to'p uloqtirish) ajratilgan.

Biroq, ko'p yillik pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'qituvchi va trenerlar mashg'ulotlarda asosiy urg'uni faqat jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chidamlilik) rivojlantirishga qaratib, **harakat texnikasini** to'g'ri shakllantirishga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar. Texnik jihatdan noto'g'ri bajarilgan harakat nafaqat sport natijasining past bo'lishiga, balki o'quvchilarning tayanch-harakat apparatida surunkali jarohatlar (tizza, boldir, umurtqa pog'onasi shikastlanishi) kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shu bois, yengil atletika texnikasini o'rgatishning eng samarali metodik usullarini tizimlashtirish va amaliyotga joriy etish bugungi kun sport pedagogikasining dolzarb muammolaridan biridir.

ASOSIY QISM

Texnikani O'rgatishning Pedagogik Bosqichlari

Yengil atletikaning har qanday turini (masalan, pastki startdan yugurish yoki uzoqlikka sakrash) o'rgatish didaktik (pedagogik) qoidalarga binoan **uchta asosiy bosqichda** amalga oshiriladi:

1-bosqich: Harakat bilan dastlabki tanishish va tasavvur hosil qilish

- **Maqsadi:** O'quvchida mashq qanday bajarilishi kerakligi haqida aniq vizual va mantiqiy tushuncha yaratish.
- **Metodlari:** O'qituvchi tomonidan mashqni ideal darajada ko'rsatib berish (namoyish), plakatlar, videoroliklar va kinogrammalardan foydalanish. Mashqning eng qiyin elementlarini so'z bilan tushuntirish.

2-bosqich: Harakatni chuqurlashtirilgan o'rganish (Dastlabki ko'nikma)

- **Maqsadi:** Mashqni qismlarga bo'lgan holda va yaxlit ravishda o'rganish, harakatlanish malakasini shakllantirish.
- **Metodlari:** Etaklovchi va tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanish. Masalan, uzoqlikka sakrashni o'rgatishda dastlab faqat "depsinish va yerga qo'nish"



elementlari alohida mashq qilinadi. Bu bosqichda o'qituvchi o'quvchining har bir harakatini nazorat qiladi.

3-bosqich: Harakatni mustahkamlash va takomillashtirish (Malaka)

- **Maqsadi:** Harakatni avtomatizm darajasiga yetkazish, uni turli o'zgaruvchan sharoitlarda (musobaqa, estafeta, charchoq holatida) to'g'ri bajarishga erishish.
- **Metodlari:** Mashqni ko'p marotaba takrorlash, o'yin va musobaqa metodlarini qo'llash.

Yengil Atletikaning Asosiy Turlarini O'rgatish Metodikasi

Yengil atletika texnikasi elementlarini to'g'ri o'rgatish uchun har bir turning o'ziga xos uslubiy zanjiriga amal qilish lozim.

A) Yugurish texnikasi (Qisqa masofaga - Sprint)

Sprintda maksimal tezlikka erishish uchun start, startdan keyingi tezlanish, masofa bo'ylab yugurish va marraga yetib kelish (finish) bosqichlari uyg'un bo'lishi kerak.

- **Metodik ketma-ketlik:** Dastlab to'g'ri qadam tashlash va oyoq uchi (kaft oldi)ga qo'nish o'rgatiladi. Qo'llarning tirsakdan 90 daraja burchak ostida, oldinga va orqaga parallel harakati mashq qilinadi. Shundan so'ng yuqori va pastki start elementlari kiritiladi.
- **Asosiy qoida:** Gavda haddan tashqari oldinga egilib ketmasligi, yelka kamari erkin, qisqarishsiz (spazmsiz) bo'lishi shart.

B) Uzoqlikka sakrash texnikasi ("Oyoqni bukib" usuli)

Sakrash to'rt qismdan iborat: depsinish chizig'igacha yugurib kelish (razbeg), depsinish (ottalkivanie), havoda uchish fazasi va yerga qo'nish (zazemlenie).

- **Metodik ketma-ketlik:** O'quvchilarga avval 3-5 qadamdan yugurib kelib, depsinish oyoqda keskin yuqoriga sakrash va siltanuvchi oyoqni tizzadan bukib oldinga chiqarish o'rgatiladi. Keyin qumloq maydonchaga ikki oyoqlab, tizzani yumshatgan holda (amortizatsiya) xavfsiz qo'nish mashq qildiriladi.

C) To'p yoki granata uloqtirish texnikasi

Uloqtirishda asosiy kuch faqat qo'ldan emas, balki oyoq, chanoq va tana mushaklarining ketma-ket zanjirsimon harakatidan olinadi.

- **Metodik ketma-ketlik:** Birinchi navbatda snaryadni (to'pni) barmoqlar bilan to'g'ri ushlab o'rgatiladi. Keyin bir joyda turib, chap oyoq oldinda (o'ng qo'llar uchun) tana og'irligini orqadagi oyoqqa o'tkazib, "kamondan otilish" (natyagivanie) holati mashq qilinadi. Oxirgi bosqichda yugurib kelib uloqtirish texnikasi birlashtiriladi.

Tipik Xatolar va Ularni Tuzatish Metodologiyasi

Pedagogik amaliyotda o'quvchilar tomonidan texnikani o'zlashtirishda ko'p uchraydigan xatolar va ularning sabablari quyidagi jadvalda tizimlashtirilgan:

Yengil atletika turi	Ko'p yo'l qo'yiladigan xatolar	Kelib chiqish sababi	Tuzatish usullari
Yugurish (Sprint)	Tovon bilan yerga keskin urilish, qo'llarning yonga qarab harakati.	Oyoq va tana mushaklarining haddan tashqari tarangligi (skovannost).	Oyoq uchida yugurish mashqlari, baland tizzalab yugurish, qo'llar harakatini joyida turib oynaga qarab



Yengil atletika turi	Ko'p yo'l qo'yiladigan xatolar	Kelib chiqish sababi	Tuzatish usullari
			bajarish.
Uzoqlikka sakrash	Depsinishda tezlikni yo'qotish yoki chiziqni bosib olish.	Yugurib kelish qadamlari uzunligining turlachaligi, ritmning buzilishi.	Yugurib kelish masofasini (metr va qadamlarda) aniq belgilash, nazorat chiziqlaridan foydalanish.
To'p/Granata uloqtirish	Snaryadni faqat qo'l kuchi bilan, tanani qatnashirmasdan otish.	Oyoq va chanoq mushaklarining ishlash mexanizmini tushunmaslik.	To'ldirma to'plarni (medbol) ikki qo'llab bosh ortidan va pastdan otish mashqlari orqali tana mushaklarini faollashtirish.

3. METODIK TAVSIYALAR. Yengil atletika mashqlari texnikasini muvaffaqiyatli o'rgatish uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari va trenerlar quyidagi uslubiy qoidalarga rioya qilishlari tavsiya etiladi:

- Jismoniy tayyorgarlik va texnika mutanosibligi:** Agar o'quvchining oyoq mushaklari va paylari kuchsiz bo'lsa, u uzoqlikka to'g'ri depsinish texnikasini bajara olmaydi. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) texnika darslari bilan parallel olib borilishi kerak.
- "Qismlarga bo'lib o'rgatish" usulidan unumli foydalanish:** Murakkab harakatlarni (masalan, to'siqlar osha yugurish yoki balandlikka sakrash) birdaniga yaxlit o'rgatish salbiy dinamika beradi. Mashqni mayda bo'laklarga bo'lib, har bir bo'lakni mukammallashtirish lozim.
- Vizualizatsiya va qayta aloqa:** Zamonaviy smartfonlar yordamida o'quvchining harakatini videoga olib, sekinlashtirilgan kadrda (slow-motion) uning o'ziga ko'rsatish xatoni anglash samaradorligini 2 barobarga oshiradi.

XULOSA. Yengil atletika texnikasini o'rgatish — bu uzoq muddatli, izchil va ilmiy asoslangan pedagogik jarayondir. Mashqlarni to'g'ri texnikada bajarish o'quvchilarning jismoniy salomatligini mustahkamlash bilan birga, ularning harakat samaradorligini (kam kuch sarflab, yuqori natijaga erishish) ta'minlaydi.

O'qitish jarayonida didaktik tamoyillarga rioya qilish, xatolarni o'z vaqtida aniqlab, ularni maxsus tayyorgarlik mashqlari orqali bartaraf etish yosh sportchilarning kelajakda professional sportda yuqori cho'qqilarni zabt etishlariga mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- Soliyev I.R.** "Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – Toshkent: "Turon-Iqbol", 2021. – 320 b.
- Shakirjanova K.T.** "Yengil atletika sport turida texnik tayyorgarlik asoslari". O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zDJTSU, 2019.
- Matveyev L.P.** "Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi". – Moskva: Fizkultura i sport, 2008. (Harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish bosqichlari qismi).