

**“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**  
**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA UCH XATLAB SAKROVCHI O‘SMIRLARNING MASHG‘ULOT JARAYONINI TASHKIL ETISH USULLARI**

**Shokirjonov Kudratjon Shuxrat o‘g‘li**  
Namangan davlat universiteti o‘qituvchisi  
ksh9997777@gmail.com

**Qayumova Sarvinoz Qayumjon qizi**  
Namangan davlat universiteti  
talabasi sarvinozkayumova24@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18975536>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (11-12 yosh) uch xatlab sakrovchi o‘smirlarning mashg‘ulot jarayonini tashkil etish usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning fiziologik xususiyatlari, sakrash texnikasining poydevorini qo‘yishda G.V. Rashchupkin metodikasidan foydalanish va maxsus jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligi tahlil qilingan. Maqolada asosiy e‘tibor sakrash ritmini shakllantirish va tayanch-harakat a‘zolarini jarohatlardan himoya qilishga qaratilgan.

**Kalit so‘zlar.** uch xatlab sakrash, boshlang‘ich tayyorgarlik, o‘smirlar, sakrash ritmi, depsinish, metodika, jismoniy sifatlar, texnik mahorat.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются методы организации тренировочного процесса юных прыгунов тройным прыжком на этапе начальной подготовки (11-12 лет). Проанализированы физиологические особенности подростков, использование методики Г.В. Расщупкина для формирования основ техники прыжка и эффективность комплексов специальных упражнений. Основное внимание уделено формированию ритма прыжка и подготовке опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам.

**Ключевые слова.** тройной прыжок, начальная подготовка, подростки, ритм прыжка, оттачивание, методика, физические качества, техническое мастерство.

**Abstract:** This article examines the methods of organizing the training process for young skiers in triple jump at the initial training stage (11-12 years old). The physiological characteristics of adolescents, the use of G.V. Raschupkin's methodology for forming the basics of jumping technique, and the effectiveness of special exercise complexes were analyzed. The main focus is on forming the rhythm of jumping and preparing the musculoskeletal system for specific loads.

**Keywords.** triple jump, initial preparation, adolescents, jump rhythm, push-off, technique, physical qualities, technical skill.

**Kirish.** Yengil atletikaning murakkab turlaridan biri bo‘lgan uch xatlab sakrash sportchidan nafaqat yuqori tezkorlik va kuch, balki harakatlarning aniq koordinatsiyasini ham talab etadi. Zamonaviy sport talablariga ko‘ra, yuqori natijalarga erishishning asosi bu — boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida qo‘yilgan to‘g‘ri texnik poydevordir. [8]

11-12 yoshli bolalar fiziologiyasida ikkinchi bolalik davrining yakunlanishi kuzatiladi, bu esa ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va yangi harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Biroq, uch xatlab sakrashda depsinish paytida oyoqlarga tushadigan katta yuklama yosh sportchilarning tayyorgarligiga o‘ziga xos yondashuvni talab etadi.

Ushbu maqolaning dolzarbligi shundaki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bolalarni ixtisoslashtirishda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, sakrash texnikasini soddalashtirilgan usullar (masalan, chiziqli belgilar va maxsus ritmik mashqlar) orqali o‘rgatish zaruriyati mavjud. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni kelajakda sport mahoratini oshirish va jarohatlarning oldini olishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. [9]

Ishning maqsadi: Uch hatlab sakrovchilarni tayyorlashning eng maqbul vositalari va usullarini mashg‘ulot jarayonining dastlabki bosqichlarida aniqlash.

Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotning asosiy usuli nazariy ilmiy va ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv va tadqiqot natijalarini umumlashtirishdan iborat. [10]

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarning ko‘rsatishicha, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi bilan boshlanadi. 11-12 yosh bolalar fiziologiyasida ikkinchi bolalikning tugashi sifatida tavsiflanadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari sog‘liqni mustahkamlash, o‘smirlarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, yengil atletika

## **“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**

texnikasi asoslarini egallash mashqlariga e’tibor qaratiladi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichi o‘quv-mashq bosqichi hisoblanib, bu bosqichda sportning tanlangan turi bo‘yicha bir yildan kam bo‘lmagan tegishli tayyorgarlikdan o‘tgan o‘quvchi-sportchilardan guruhlar shakllantiriladi. Bu bosqichda keyingi o‘quv yillariga o‘tkazish o‘quvchi-sportchilar tomonidan sport razryadining bajarilganligi bilan amalga oshiriladi.

Ushbu bosqichda kelajakdagi yutuqlarning butun poydevori qo‘yiladi: darajasi oshiriladi funksional imkoniyatlar, turli ko‘nikma va malakalarning boy salohiyati yaratiladi. Mashq qilishga bosqichma-bosqich o‘tish uchun shart-sharoitlar yaratilganda ko‘pkurash tayyorgarligi asosida quriladi tanlangan ko‘rinishda ixtisoslashtiriladi va bo‘ljak sport mahorati asoslari shakllantiriladi.

Uch hatlab sakrashga dastlabki tayyorgarlikni 13-14 yoshdan boshlash maqsadga muvofiq bo‘lsada, biz 11-12 yosh bolalarda uch hatlab sakrash uchun dastlabki ko‘nikmalarni shakllantirishimiz mumkin. Bolalarni o‘qitish uch hatlab sakrashda uning tarkibiy qismlari (sakrash, qadam tashlash va sakrash) talab qilinishini yodda tutgan holda, uch marta depsinish va buning natijasida tayyorgarlikka katta talablar qo‘yilishini inobatga olish lozim. Shuning uchun yosh sakrovchilarning dastlabki tayyorgarligi o‘zining birinchi bosqichda faqat uch hatlab sakrash texnikasi elementlarini o‘zlashtirishdan iborat bo‘ladi.

Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini bevosita o‘rgatishga o‘smirlar depsinish malakasiga ega bo‘lganlaridan keyingina o‘tish mumkin, buning uchun turli xil sakrash mashqlari, qisqa masofaga yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashlarni qo‘llash kerak. Shuningdek, tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, uch hatlab sakrashda eng ko‘p yuk ko‘taradigan mushak guruhlarini (bel, qorin pressi, tos-son sohasi, boldir va ayniqsa oyoq panjasi mushaklari) rivojlantiruvchi maxsus va tayyorgarlik mashqlari qo‘llaniladi.

O‘qitish metodikasi yosh sakrovchilarning jismoniy sifatlarini har tomonlama tayyorlash masalasini hal qilishdan chetga chiqsa, to‘laqonli va samarali bo‘la olmaydi. Shuning uchun butun trenirovka jarayonini cheklangan miqdordagi mashqlarni bajarishdan iborat qilib qo‘yish yaramaydi, ular orasida asosiy o‘rinni bevosita sakrash egallaydi. Faqat biodinamik tuzilishi bo‘yicha musobaqa mashqiga yaqinlashtirilgan yuqori ixtisoslashtirilgan vositalar sakrovchilarning texnik-jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish vazifalarini hal qilish imkonini beradi. Bolalarni uch hatlab sakrashga o‘rgatishga kirishar ekanmiz, uning texnikasi kattalarnikidan birmuncha farq qilishini esda tutish zarur. Uning asosiy farqi shundan iboratki, bolalar uchtalik sakrashda va qadam tashlashda tananing umumiy og‘irlik markazidan itarilish va uchib chiqish burchaklari kichik bo‘ladi. Yosh sakrovchilar uchun sakrashning oxirida va sakrash-qadamning ikkinchi qismida depsinishga oyoqni kamroq faol qo‘yish ham xarakterlidir. Bolalar va katta yoshdagi sportchilar harakatlarining umumiy tuzilishi esa bir xil bo‘ladi.

Bolalarni uch hatlab sakrash texnikasiga o‘rgatishga ularni texnikaning xususiyatlarini hisobga olgan holda har tomonlama tayyorlab bo‘lgandan keyingina kirishish mumkin.

O‘qitish oldida turgan birinchi vazifa bolalarda uch hatlab sakrash texnikasi haqida tasavvur hosil qilishdir. U so‘z bilan tushuntirish, amalda ko‘rsatish, rasmlar va boshqa uslublar bilan amalga oshiriladi.

Ikkinchi vazifa bolalarga uch hatlab sakrashning eng oddiy sxemasini o‘rgatishdan iborat bo‘lib, bolalar uni tushuntirish va ko‘rsatishdan keyin ancha oson o‘zlashtiradilar. Sakrashlar 3-5 yugurish qadamidan bajariladi. Sakrashni bajarishda asosiy e’tibor to‘g‘ri ritmga qaratiladi. Buning uchun shug‘ullanuvchilar 4-5 marta sakragandan keyin yo‘lkada bo‘r bilan belgilar qo‘yiladi, sakrovchilar shu belgilar bo‘yicha sakrashni, qadam tashlashni va sakrashni bajaradilar. G.V.Rashchupkinning bu usuli uch hatlab sakrashning to‘g‘ri ritmini bajarishni ancha yengillashtiradi, bunda yerga tushish chuqurchasidan 7-8 m masofada eni 30-40 sm li yo‘lak chiziladi va bu yo‘lakda yerga tushgandan keyin oyoqni qo‘yish joyini belgilash uchun diametri 30-40 sm li doiralari belgilanadi. Sakrashni bajargandan so‘ng, birinchi aylana depsinish joyidan 3,1-3,5 m masofada, ikkinchisi birinchi aylanadan 2,5-2,8 m masofada va uchinchi aylana ikkinchi aylanadan 2,9-3,2 m masofada qo‘nish chuqurida belgilanadi.

Agar yosh sakrovchilarni o‘rgatish paytida yugurish yo‘lakchasida va chuqurda qo‘nish amalga oshirilmasa belgi qo‘yilganda, sakrovchilar, odatda, juda katta sakrashni amalga oshiradilar va buning natijasida depsinuvchi oyoqqa katta yuk tushadi. Natijada u bir qadamda normal sakrashni bajara olmaydi, u juda qisqa bo‘ladi, bu oxir-oqibat sakrash ritmining buzilishiga olib keladi.

Amaliyot shuni ko‘rsatdiki, yosh sakrovchilar maxsus tayyorgarliksiz va uch hatlab sakrash texnikasini o‘rgatmasdan turib, 3,5 - 4,1 m ga sakrashni, 2,2 - 2,5 m ga qadam tashlashni, 3,1 - 3,4 m ga sakrashni bajaradilar.

## **“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**

Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish uchun sakrashlarni kichik yugurib kelishdan, katta yugurib kelishdan esa faqat sakrovchining texnik va jismoniy tayyorgarligi sharoitidagina sakrash mumkin. Sakrashda eng muhimi - to‘g‘ri ritmga rioya qilish. Shuningdek, mashg‘ulotga turli xil sakrash mashqlari ham kiritiladi, ular o‘zining bajarilish tuzilishiga ko‘ra oyoqni qo‘yish va depsinish texnikasini egallashga, sakrash ritmini, depsinish burchagini, qo‘llar ishini va gavda holatini o‘zlashtirishga yordam beradi: bu o‘ng va chap oyoqda ko‘p marta sakrash; sakrashlar bilan oldinga siljish; yugurish mashqlari; tezlanishlar; depsinish belgisi bilan yugurish yo‘lagi bo‘ylab yugurish va boshqalar.

Bu mashqlar uch guruhga bo‘linadi.

### 1. «Umumiy kuch»:

- oyoq mushaklari uchun: oyoq barmoqlarini bukish hisobiga oyoq kaftini poldan uzmasdan silliq yuzada (oyoq yalang yoki oyoq uchida) harakatlanish (ya‘ni “oyoq kafti bilan emaklash”);
- tizza mushaklari uchun: sportchi baland tayanchda o‘tiradi, sherigi qo‘llari bilan uning boldirini bosadi,
- qarshilik ko‘rsatayotgan oyoqni tayanch ostiga egishga harakat qilib;
- qorin mushaklari uchun: tayanchga ko‘ndalang holda yuqoriga qarab yotish (gimnastika o‘rindig‘ida), oyoqlar sherigi tomonidan mahkamlangan, bukish - qo‘llar bilan polga tegishdan vertikal holatgacha to‘g‘rilanish.
- og‘irlik bilan bajariladi (gantellar yoki meditsinbolda);
- orqa mushaklari uchun: xuddi shuning o‘zi, lekin tayanchga ko‘ndalang holda yuztuban yotib;
- umumiy rivojlanish uchun: gimnastika devorida osilgan holatda uzatilgan oyoqlarni ko‘tarish-tushirish; oyoqlarni gimnastika o‘rindig‘iga qo‘yib, poldan itarilish.

Bu mashqlarning har biri 2-3 martadan seriyalab bajariladi (“oyoq kafti bilan emaklash”ning bir martalik me‘yori 30-50 marta siqish).

### 2. «Tezkor kuch» (o‘z og‘irligini yengib):

- uncha baland bo‘lmagan tayanchda (kursi sathida) o‘tirgan holatdan: bir oyoq bilan depsinib va ikkinchi oyoq bilan bukilgan tizzani siltab yuqoriga sakrash.;
- xuddi shu kuchlanishlar hisobiga tayanchga qarab turish: silkinch oyoq tayanchga turadigan qilib yuqoriga sakrash.;
- gimnastika devori bo‘ylab tez ko‘tarilish-tushish;
- holatdan, chalqancha yotgan holda zich guruhlanib, oldinga keskin dumalab, oyoqqa turish va yuqoriga itarilish. Ikki oyoqda ham, bir oyoqda ham navbatma-navbat bajariladi.;
- balandlikka sakrash: balandlikka ilingan tegishli belgiga yetishga harakat qilib, yuqoriga sakrash;
- zinapoya oralig‘idagi pog‘onalardan bir vaqtning o‘zida ikki oyoqda yoki bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrash;
- zal bo‘ylab harakatlanish bilan past o‘rindiqdan “qurbaqa” sakrashlari: navbatma-navbat ikki oyoqda va bir oyoqda;

Bu mashqlar har bir oyoqqa 2-3 martadan seriyalab, maksimal tezlik va shiddat bilan bajariladi.

### 3. «Portlovchi kuch» (og‘irliklar bilan):

- qo‘llarni oldinga cho‘zib o‘tirgan holatdan yuqoriga “blin” ushlab sakrash 1,5kg.;
- xuddi shunday, 3-5 kg li “blin”ni cho‘zilgan qo‘llarda bosh ustida ushlab turish.;
- qo‘llarda gantellar bilan siltanuvchi oyoqni tayanchga qo‘yib sakrash;
- sonni baland ko‘tarib yugurish, oldinga cho‘zilgan qo‘llarda “blin” ushlab (1,5-3) kg.;
- qo‘lda gantellar bilan bir joyda “oyoq kerib” sakrash;
- bir qo‘lda 5 kg tosh bilan past cho‘qqidan bir oyoqda sakrash.

Bu guruh mashqlari har bir oyoqqa 1-2 martadan seriyalab bajariladi.

“Yugurish + sakrash” bog‘lamini o‘zlashtirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi: qisqa yoki o‘rtacha yugurishdan “qadam + qadam + sakrash” yoki “qadam + sakrash + sakrash” yoki “sakrash + sakrash + sakrash” yoki “sakrash + qadam + sakrash” (klassik uchlik sxemasi). Uch hatlab sakrashning klassik sxemasida metr bo‘yicha fazalar nisbati quyidagicha bo‘lishini hisobga olgan holda oyoqlarni doimiy almashtirish bilan mashqlar bajariladi: sakrash - (36 - 37) %, qadam - (29 - 30) %, sakrash - (33 - 34) %.

## **“Ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy qilishning muammo va yechimlari” mavzusidagi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallar to‘plami. NamDU - 2026-yil 20-21-fevral**

Texnikani takomillashtirish uchun harakat obrazini yaratish va uni sakrashga o‘tkazgan holda eslab qolishga yordam beradigan takroriy imitatsion-sakrash mashqlari (bo‘lingan yoki birlashtirilgan elementlar) foydalidir. Bular bir oyoqda depsinish, 5-10 marta depsinish; oyoqdan-oyoqqa qadam tashlash, 10-15 marta depsinish; sakrash + qadam, 6-8 marta depsinish; 4-6 yugurish qadamidan, 5-6 marta seriyada depsinish; 5-6 to‘siqdan (50 sm) har 10-12 m dan keyin depsinish. Ushbu sakrash bog‘lamalarining barchasi sektorda, qiya yo‘lkada, shuningdek, 30 - 50 sm balandlikdagi platformadan itarilish bilan navbatma-navbat bajariladi.

Asosiy musobaqalar davrida mashg‘ulotlar hajmi kamayadi, lekin ularning shiddati ortmaydi, bu esa mashg‘ulotlarni musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiradi. Yosh sportchilarga uch hatlab sakrash bo‘yicha musobaqalarda qatnashish bilan bir qatorda yugurib kelib uzunlikka sakrash, g‘ovlar osha yugurish va qisqa masofalarga yugurish bo‘yicha musobaqalarda qatnashishni tavsiya etish mumkin, sababi ushbu yoshda bolalar yengil atletika turlariga saralov davrida bo‘lishadi.

Uch hatlab sakrash bo‘yicha to‘g‘ri amalga oshirilgan ko‘p yillik mashg‘ulotlar, o‘smirlarning 18-19 yoshda sport ustaligiga nomzod me‘yorini bajarishga, 19-20 yoshda esa sport ustasi me‘yorini bajarishga, 21-27 yoshda esa xalqaro toifadagi sport ustasi darajasida sakrash imkonini yaratadi.

Xulosalar:

– 11-12 yoshda boshlang‘ich tayyorgarligi bosqichidagi asosiy vazifalar sog‘liqni mustahkamlash, o‘smirlarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, yengil atletikaning texnika asoslarini egallashdan iborat..

– Uch hatlab sakrashga dastlabki tayyorgarlikni 13-14 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

– Uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirish uchun o‘rgatishni kichik yugurib kelishdan boshlash tavsiya etiladi.

– Katta yugurib kelishdan sakrovchining texnik va jismoniy tayyorgarligi yetarli bo‘lgan taqdirdagina sakrashga ruhsat berish mumkin.

– Imitatsion-sakrash mashqlarini ko‘p marta takrorlash hamda sakrab o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarni qo‘llash, uch hatlab sakrash texnikasini takomillashtirishga katta yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xaydarov B.Sh. “Sport pedagogik mahoratini oshirish”. – T.: 2017. - 320 b

2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg‘ulotlari asoslari. O‘quv qo‘llanma. – T., 2008. - 72 b.

3. Qudratov R. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo‘yiladigan zamonaviy talablar//Fan – sportga, № 1, 2004.

4. Креер, В. На штурм 18 метров / В. А. Креер // Легкая атлетика. -1998. № 4, 5, 6. - С. 12-14, 8-10, 8-11

5. Креер, В.А. Клуб «Кузнечик»: Кто прыгнет выше и дальше / В.А. Креер// Теория и практика физ. культуры; тренер: журнал в журнале, 1998, 78с.

6. Оганджанов, А. Л. Биомеханическая оценка техники тройного прыжка с разбега /А.Л. Оганджанов // Человек, здоровье и спорт в изменяющемся мире Материалы научно-методической конференции - Коломна, 2000 – С. 21-23.

7. Юшкевич, Т.П., Михаленя, В.М. Тренировка мужчин 17-20 лет в тройном прыжке. Методические рекомендации / Т.П. Юшкевич, В.М. Михаленя // Минск: БГИФК, 1983 – С. 70.