

**YENGIL ATLETIKACHILARNING 100 METRGA BARYER OSHA YUGURISH  
TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING SAMARADORLIGI**

**Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich**

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

**Xushvaqov Siroj Toshtemir o'g'li**

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20595557>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada 100 metrga baryer osha yuguruvchi yengil atletikachilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida baryer osha yugurish texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksining sportchilar natijalariga ta'siri o'rganildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, test sinovlari va pedagogik tajriba metodlari asosida olingan natijalar maxsus mashqlarni muntazam qo'llash sportchilarning texnik mahorati, harakat koordinatsiyasi hamda musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qilishini ko'rsatdi.

**Kalit so'zlar:** yengil atletika, 100 metrga baryer osha yugurish, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, harakat koordinatsiyasi, tezlik, sport mahorati, mashg'ulot jarayoni.

**Abstract.** This article examines the effectiveness of special exercises in improving the technical performance of 100-meter hurdle athletes. The study focuses on developing hurdling technique through targeted training methods aimed at enhancing coordination, rhythm, and movement efficiency. Scientific literature analysis, pedagogical observation, testing procedures, and pedagogical experiment methods were applied during the research.

The results indicate that systematic use of special exercises significantly improves athletes' technical skills, movement coordination, and overall performance in the 100-meter hurdles event.

The findings confirm that integrating specialized drills into training programs is an effective approach to optimizing hurdling technique and improving competitive results.

**Keywords:** athletics, 100-meter hurdles, technical training, special exercises, movement coordination, sports performance, rhythm, speed, training methods, athletic development.

**Kirish.** Yengil atletikaning eng murakkab texnik turlaridan biri bo'lgan 100 metrga baryer osha yugurish sportchidan yuqori darajadagi tezlik, koordinatsiya, egiluvchanlik va texnik tayyorgarlikni talab etadi. Ushbu yo'nalishda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining baryerni oshib o'tish texnikasini mukammal egallaganligiga bog'liq.

Baryerlar orasidagi masofani optimal bosib o'tish, qadamlar ritmini saqlash va baryerdan oshish vaqtida tana holatini to'g'ri boshqarish sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

**Tadqiqot maqsadi.** 100 metrga baryer osha yuguruvchilarning texnik harakatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar kompleksining samaradorligini aniqlash va amaliy jihatdan asoslash.

### **Tadqiqot metodlari.**

**Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.** Tadqiqot davomida yengil atletika nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar, ilmiy maqolalar, monografiyalar hamda o'quv qo'llanmalar o'rganildi. Adabiyotlar tahlili asosida 100 metrga baryer osha yugurish texnikasining asosiy elementlari, texnik tayyorgarlikni rivojlantirish vositalari va zamonaviy mashg'ulot usullari aniqlandi.

**Pedagogik kuzatuv.** Pedagogik kuzatuv jarayonida sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati muntazam tahlil qilindi. Kuzatuv davomida startdan chiqish, baryerni oshib o'tish texnikasi, qadamlar ritmi va marraga yetib kelish bosqichlaridagi texnik xatolar aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Test sinovlari.** Sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini baholash maqsadida maxsus test sinovlari o'tkazildi. Jumladan, 30 metrga yugurish, 60 metrga tezlikka yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash hamda past balandlikdagi baryerlardan oshib o'tish bo'yicha testlar qo'llanildi. Olingan natijalar tajriba boshida va yakunida qiyosiy tahlil qilindi.

**Pedagogik tajriba.** Pedagogik tajriba davomida sportchilarga texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar kompleksi qo'llanildi. Mashqlar dasturiga koordinatsion mashqlar, ritmni rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus yugurish mashqlari va turli balandlikdagi baryerlarda bajariladigan texnik mashqlar kiritildi.

**Matematik-statistik tahlil.** Tadqiqot natijalari matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymatlar, foiz ko'rsatkichlari va natijalar orasidagi farqlar tahlil qilindi. Bu esa tajriba natijalarining ishonchligini aniqlash imkonini berdi.

**Tadqiqot natijalari va muhokama.** Pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar sportchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshiladi. Ayniqsa, baryerni oshib o'tish vaqtida tayanch oyoqning faol ishlashi, silkinch oyoq harakatining tezligi va qadamlar ritmining barqarorlashuvi kuzatildi.

### **Mashg'ulotlarda quyidagi maxsus mashqlardan samarali foydalanildi:**

- A) past balandlikdagi baryerlardan ketma-ket oshib o'tish;
- B) qisqartirilgan masofalarda ritmik yugurish;
- C) koordinatsion narvonchalar yordamidagi mashqlar;
- D) bir va ikki oyoqda sakrash mashqlari;
- E) baryer oralig'ida uch qadam ritmini takomillashtirish mashqlari;
- F) start va tezlanish texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan maxsus mashqlar yengil atletikachilarning 100 metrga baryer osha yugurish texnikasini takomillashtirishda muhim pedagogik ahamiyatga ega bo'ldi.

Past balandlikdagi baryerlardan ketma-ket oshib o'tish mashqlari sportchilarda harakat avtomatizmini shakllantirish, baryer ustidan o'tish texnikasini yengillashtirish va harakatlar tezligini oshirishga xizmat qildi.

Qisqartirilgan masofalarda ritmik yugurish mashqlari esa qadamlar chastotasini rivojlantirib, yugurish ritmini barqarorlashtirishga yordam berdi.

Koordinatsion narvonchalar yordamidagi mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasi, oyoq ishlash tezligi va nerv-mushak boshqaruvini takomillashtirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bir va ikki oyoqda sakrash mashqlari esa portlovchi kuchni rivojlantirib, start va tezlanish bosqichlarida zarur bo'lgan tezkor-kuch sifatlarini oshirdi. Baryer oralig'ida uch qadam ritmini takomillashtirish mashqlari sportchilarda optimal qadam uzunligi va ritmik barqarorlikni shakllantirishga xizmat qildi.

Start va tezlanish texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar esa yugurishning boshlang'ich bosqichida maksimal tezlikka tezroq erishishni ta'minlab, umumiy natijaga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Umuman olganda, mazkur maxsus mashqlar kompleksining muntazam qo'llanilishi sportchilarning texnik tayyorgarligi, harakat aniqligi va musobaqa samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari sportchilarning texnik xatolari kamayganligini, harakatlar aniqligi va tezligi oshganligini ko'rsatdi. Natijada yugurish vaqtining yaxshilanishi va musobaqa natijalarining o'sishi kuzatildi.

#### **Xulosa**

100 metrga baryer osha yugurishda yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liq. Maxsus mashqlar kompleksidan muntazam foydalanish baryerni oshib o'tish texnikasini takomillashtirish, qadamlar ritmini barqarorlashtirish va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga keng joriy etish sportchilarning texnik mahoratini oshirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
2. Salomov R.S. Sport trenirovkasining nazariy asoslari. – Toshkent, 2020.
3. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva, 2018.
4. Ozolin N.G. Legkaya atletika. – Moskva, 2019.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev, 2020.
6. World Athletics Competition and Technical Rules. – Latest edition.