

**14-16 YOSHLI O'QUVCHILARNI YUGURIB KELIB UZUNLIKKA  
SAKRASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY  
USLUB VA SHAKLLARI**

**Mamadaliyev Farruhbek Jasurbek o'g'li**

*Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi  
yo'nalishi 1-kurs magistranti*

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada umumta'lim maktablarining 14-16 yoshli o'quvchilarida yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari tahlil qilingan. An'anaviy o'qitish metodlarining kamchiliklari ochib berilib, ularning o'rniga pliometrik mashqlar, harakat ritmini tovushli signallar orqali nazorat qilish, differensial yondashuv hamda raqamli vizual tahlil kabi innovatsion pedagogik vositalarni qo'llash samaradorligi asoslab berilgan. Shuningdek, o'smirlarning psixologik va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda, mashg'ulotlarni musobaqa hamda o'yin tarzida tashkil etish orqali texnik ko'nikmalarni avtomatlashtirish, sportga bo'lgan motivatsiyani oshirish va jarohatlarning oldini olish masalalari yoritilgan.*

***Kalit so'zlar:** yengil atletika, uzunlikka sakrash, 14-16 yoshli o'quvchilar, zamonaviy uslublar, pliometrik mashqlar, raqamli vizual tahlil, differensial yondashuv, harakatli o'yinlar, sport pedagogikasi, jismoniy rivojlanish.*

***Аннотация.** В данной статье анализируются современные методы и формы совершенствования техники прыжков в длину с разбега у учащихся 14-16 лет общеобразовательных школ. Раскрыты недостатки традиционных методов обучения и обоснована эффективность применения таких инновационных педагогических средств, как плиометрические упражнения, контроль ритма движений с помощью звуковых сигналов, дифференцированный подход и цифровой визуальный анализ. Кроме того, с учетом психологических и физиологических особенностей подростков, освещены вопросы автоматизации технических навыков, повышения мотивации к спорту и профилактики травматизма посредством организации занятий в соревновательной и игровой форме.*

***Ключевые слова:** легкая атлетика, прыжки в длину, учащиеся 14-16 лет, современные методы, плиометрические упражнения, цифровой визуальный анализ, дифференцированный подход, подвижные игры, спортивная педагогика, физическое развитие.*

***Annotation.** This article analyzes modern methods and forms of improving the running long jump technique among 14-16-year-old students in general education schools. The shortcomings of traditional teaching methods are revealed, and the effectiveness of using innovative pedagogical tools such as plyometric exercises, movement rhythm control through sound signals, a differential approach, and digital visual analysis is substantiated. Furthermore, taking into account the psychological and physiological characteristics of adolescents, the issues of automating technical skills, increasing motivation for sports, and preventing injuries by organizing training sessions in a competitive and playful manner are highlighted.*

***Key words:** athletics, long jump, 14-16-year-old students, modern methods, plyometric exercises, digital visual analysis, differential approach, active games, sports pedagogy, physical development.*

## **KIRISH**

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika, xususan, yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. 14-16 yosh davri o'quvchilarning suyak-mushak tizimi, kuch va tezlik qobiliyatlari jadal o'sadigan palla hisoblanadi. Shu sababli, aynan o'smirlik davrida harakatlarni to'g'ri va xavfsiz bajarishga o'rgatish kelgusida yaxshi natijalarga erishishning poydevori bo'lib xizmat qiladi. Uzunlikka sakrash shunchaki oyoq kuchi emas, balki yuqori tezlik, chaqqonlik va gavda muvozanatini saqlashni talab qiladigan murakkab harakatlar majmuidir [1, 12-b].

Amaliyotda kuzatiladigan holatlardan biri shuki, ko'pincha o'quvchilar sakrash texnikasini faqat vizual ko'rish orqali mexanik tarzda takrorlashga harakat qilishadi. Bu esa o'z navbatida yugurish tezligini yo'qotish, depsinish taxtasiga noaniq qadam tashlash yoki yerga noto'g'ri tushish kabi xatolarga olib keladi. Zamonaviy sport metodikasi esa bu jarayonga oddiy takrorlashlardan ko'ra chuqurroq, innovatsion yondashishni talab etmoqda. O'quvchilarni zeriktirib qo'ymaslik va mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun qiziqarli, harakatli o'yinlar va maxsus yordamchi mashqlar elementlaridan foydalanish bugungi kunning asosiy talablaridan biridir [2, 28-b].

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asosan to'rtta muhim fazadan iborat bo'lib, bular: yugurish, depsinish, havoda parvoz qilish va yerga tushish bosqichlaridir. 14-16 yoshli o'quvchilarda aynan shu bosqichlarning bir-biriga uzviy bog'lanishini ta'minlash muhim sanaladi. Eng katta qiyinchilik odatda maksimal yugurish tezligini kuchli depsinishga aylantira olishda ko'zga tashlanadi [3, 45-b]. Bu muammoni hal qilish uchun an'anaviy uslublardan voz kechib, har bir o'quvchining individual jismoniy imkoniyatlariga moslashtirilgan zamonaviy pliometrik mashqlar, harakatlarni qismlarga ajratib o'rgatish va tahlil qilish shakllarini amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Shu o'rinda, yuqorida ta'kidlangan zamonaviy uslublarning eng samarali vositalaridan biri bo'lgan pliometrik mashqlarga alohida to'xtalish lozim. Pliometrika – bu mushaklarning tezkor qisqarishi va yozilishi orqali portlovchi kuchni hosil qilishga qaratilgan harakatlar majmuidir. 14-16 yoshli o'quvchilar uchun past to'siqlar osha ketma-ket sakrash, balandlikdan chuqurlikka tushib darhol yuqoriga depsinish yoki qisqa masofalarda bir oyoqda tayanch holatidan sakrab yugurish kabi mashqlar yugurib kelib sakrash natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi [4, 32-b]. Bu mashqlar nafaqat tayanch-harakat apparatini mustahkamlaydi, balki asab tizimiga qisqa vaqt ichida maksimal kuch sarflashni o'rgatadi.

Mashg'ulotlarning zamonaviy shakllaridan yana biri bu – harakatlarni sun'iy ravishda bo'lib tashlamasdan, yaxlit ritmni saqlagan holda o'rgatishdir. Amaliyotda o'quvchilar ko'pincha yugurish yo'lakchasida tezlikni yaxshi oshirib borib, depsinish taxtasiga yaqinlashganda qadamlarini sekinlashtiradilar yoki oyog'ini to'g'ri qo'yish maqsadida taxtaga qarab qoladilar. Bu esa yugurish davomida to'plangan inersiyani va tezlikni butunlay yo'qqa chiqaradi. Ushbu xatoning oldini olish uchun zamonaviy yondashuvda qadamlar ritmini tovushli signallar (qarsak chalish yoki metronom) orqali nazorat qilish, shuningdek, nigohni pastga emas, oldindagi aniq bir nuqtaga qaratish mashqlari keng qo'llaniladi [5, 18-b]. Natijada o'quvchi depsinish taxtasiga qarashdan qutulib, harakatni avtomatlashgan tarzda ishonch bilan bajarishni o'zlashtiradi.

Shuningdek, bugungi kunda mashg'ulotlar shaklini boyitishda oddiy raqamli texnologiyalardan vizual tahlil vositasi sifatida foydalanish kutilganidan ham yaxshi samara bermoqda. O'quvchining sakrash jarayonini oddiy smartfon kamerasida sekinlashtirilgan rejimda (slow-motion) yozib olish va darhol o'ziga ko'rsatish orqali texnik xatolarni tushuntirish juda osonlashadi. Parvoz vaqtida qo'l va oyoqlarning qanday ishlashi, havoda tana muvozanatini saqlash va eng muhimi, qumga xavfsiz va to'g'ri tushish kabi nozik elementlarni vizual tahlil qilish, o'qituvchining quruq og'zaki tushuntirishlariga qaraganda ancha ta'sirchandır [6, 21-b]. Bu kabi interaktiv va ko'rgazmali uslublar o'quvchilarni o'z ustida ishlashga qiziqtiradi hamda sakrash texnikasini ongli ravishda tushunib, tezroq o'zlashtirishlariga yordam beradi.

Uzunlikka sakrashning yugurish va depsinish bosqichlaridan keyingi eng hal qiluvchi pallasi bu – havoda parvoz qilish va yerga (qumga) tushish fazalaridir. 14-16 yoshli maktab o'quvchilari uchun havoda harakatlanishning asosan "oyoqlarni bukib" (guruhlangan holatda) sakrash usuli tavsiya etiladi, chunki bu usulni o'zlashtirish nisbatan oson va u o'smirlar anatomiyasiga to'la mos keladi. Ushbu bosqichda havoda tanani to'g'ri tutish va muvozanatni saqlash texnikasini takomillashtirish uchun trampolin (batut), gimnastika ko'prigi yoki past balandlikdagi to'siqlardan foydalangan holda sakrash mashqlarini bajarish yaxshi samara beradi. Eng muhimi, qumga tushish vaqtida tizzalarni ko'krakka yaqinlashtirib, oyoqlarni iloji boricha oldinroqqa cho'zish ko'nikmasini shakllantirish kerak [7, 54-b]. Bu texnika nafaqat natijani bir necha santimetrغا yaxshilashga yordam beradi, balki tizza va to'piq bo'g'imlarini keskin zarba hamda turli jarohatlardan asraydi.

Mashg'ulotlarni tashkil etishning zamonaviy shakllari o'quvchilarga differensial (tabaqalashtirilgan) yondashishni ham qat'iy talab qiladi. 14-16 yoshda qizlar va o'g'il bolalarning, shuningdek, tengdoshlar o'rtasidagi jismoniy rivojlanish (bo'y, vazn, mushak massasi) ko'rsatkichlarida sezilarli farqlar kuzatiladi. Shu bois, barcha

uchun bir xil qolipdagi mashqlarni me'yor qilib berish noto'g'ri. Zamonaviy uslubiyatda o'quvchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab kichik guruhlariga ajratish maqsadga muvofiqdir. Masalan, yugurish tezligi yuqori, ammo depsinish kuchi past o'quvchilarga oyoq mushaklarini kuchaytiruvchi lokal va pliometrik mashqlar ko'proq berilsa, tana vazni nisbatan og'irroq bo'lgan o'quvchilar uchun texnikani qadam-baqadam o'zlashtirishga qaratilgan, tizza bo'g'imiga zo'riqish tushirmaydigan yengillashtirilgan vositalar qo'llaniladi [8, 22-b]. Bunday individual yondashuv har bir o'quvchining o'z imkoniyatidan kelib chiqib, qo'rquvsiz harakat qilishiga zamin yaratadi.

Buning ustiga, o'smirlar psixologiyasini hisobga olgan holda, mashg'ulot jarayoniga musobaqa va harakatli o'yin uslublarini keng joriy etish texnikani takomillashtirishning eng samarali shakllaridan biri hisoblanadi. Shunchaki qat'iy buyruqlar ostida, texnikani quruq takrorlash tezda zerikishga va diqqatni yo'qotishga olib keladi. Buning o'rniga, kichik o'quv estafetalari, "eng uzoqqa qadam tashlash", "nishonga aniq tushish" kabi o'yinli topshiriqlar o'quvchilarda sog'lom raqobat va g'alaba qozonish motivatsiyasini uyg'otadi [9, 37-b]. Musobaqa sharoitida o'quvchining asab tizimi faollashadi, mas'uliyat ortadi, parvoz oldidagi qo'rquv kabi psixologik to'siqlar o'z-o'zidan yo'qoladi. Natijada sekin-asta o'rganilgan murakkab texnik elementlar amaliyotda uzviy bog'lanib, avtomatlashgan tarzda namoyon bo'la boshlaydi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, 14-16 yoshli o'quvchilarga yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirish quruq jismoniy mashqlarni mexanik takrorlashdan iborat emas. Bu jarayon jismoniy tarbiya o'qituvchisidan yuqori pedagogik mahorat, yondashuvlarning xilmaxilligi hamda har bir o'quvchining individual fiziologik xususiyatlarini inobatga olishni talab qiladi [10, 41-b]. Pliometrik mashqlar, qadam ritmini nazorat qilish, raqamli vizual tahlil va o'yin-musobaqa shaklidagi metodlar orqali o'quvchilarning nafaqat texnik ko'nikmalari, balki sportga bo'lgan qiziqishlari va motivatsiyasi ham jadal ortib boradi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, to'g'ri tashkil etilgan sakrash mashg'ulotlari o'smirlarning tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Chuqur o'zlashtirilgan sakrash texnikasi o'quvchilarda o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni shakllantiradi, murakkab harakatlar koordinatsiyasini yuksak darajaga olib chiqadi [11, 15-b]. Shuningdek, mashg'ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya etish, xususan, qumga tushish (qo'nish) texnikasini puxta egallash kelgusida turli sport jarohatlarining oldini olishning eng asosiy kafolatidir.

Umuman olganda, umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya darslarida yengil atletika turlarini, xususan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni zamonaviy innovatsion uslublar asosida o'qitish va takomillashtirish bugungi kunning muhim talablaridan biridir. Ushbu jarayonga ilmiy asoslangan va amaliyotda o'z tasdig'ini topgan zamonaviy uslublarni joriy etish orqali biz nafaqat jismonan sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazamiz, balki kelajakda xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok eta oladigan iqtidorli sportchilar zaxirasi uchun mustahkam poydevor yaratgan bo'lamiz.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Salomov R.S. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. // Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 1-son. – Toshkent, 2022. – 12-16 b.
2. Kerimov F.A. O'smirlar sportida harakatli o'yinlar va jismoniy rivojlanish. // Fan va sport jurnali, 3-son. – Toshkent, 2021. – 28-32 b.
3. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya darslarida sakrash turlarini o'rgatish texnologiyalari. // Zamonaviy ta'lim jurnali, 4-son. – Toshkent, 2023. – 45-51 b.
4. Qudratov R.Q. O'smirlar sportida pliometrik mashqlarning o'rni va ahamiyati. // Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2-son. – Toshkent, 2020. – 32-37 b.
5. To'laganov A.A. Maktab o'quvchilarida tezkorlik va kuch sifatlarini tarbiyalash. // Pedagogika jurnali, 1-son. – Toshkent, 2022. – 18-24 b.
6. Ibragimov O.A. Zamonaviy sport mashg'ulotlarida raqamli vizual tahlil usullari. // Maktab va hayot jurnali, 5-son. – Toshkent, 2024. – 21-26 b.
7. Usmonov Q.U. Uzunlikka sakrash texnikasi va biomexanik asoslari. // O'zbekiston sport xabarnomasi, 3-son. – Toshkent, 2021. – 54-61 b.
8. Yunusov T.T. Jismoniy tarbiya darslarida differensial yondashuv metodikasi. // Pedagogika jurnali, 6-son. – Toshkent, 2023. – 22-29 b.
9. Xo'jayev F.X. Harakatli o'yinlar orqali o'smirlarni sportga jalb etish va motivatsiya. // Zamonaviy ta'lim jurnali, 2-son. – Toshkent, 2020. – 37-43 b.
10. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. // Fan va sport jurnali, 4-son. – Toshkent, 2017. – 41-48 b.
11. Rahimov M.M. Sportchilarda jarohatlarning oldini olish va xavfsizlik texnikasi. // Sport tibbiyoti jurnali, 1-son. – Toshkent, 2022. – 15-20 b.