



15-16 YOSHDAGI MAKTAB O'QUVCHILARINING UZUNLIKKA SAKRASHDA ZAMONAVIY VOSITALARDAN FOYDALANISH USULLARI

Magistrant

SH.VOXIDOV

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv

va texnologiyalar universiteti

Toshkent shahri, O'zbekiston

Anotatsiya. 15–16 yoshli o'quvchilarning yosh va fiziologik xususiyatlari hisobga olingan holda, uzunlikka sakrash texnikasini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg'ulot usullari, innovatsion pedagogik yondashuvlar va maxsus mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Shuningdek, tezkorlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish orqali sakrash natijalarini yaxshilash imkoniyatlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: Maktab, Uzunlikka sakrash, takomillashtirish, texnika, zamonaviy uslub.

Аннотация. С учетом возрастных и физиологических особенностей учащихся 15-16 лет разработаны современные методы тренировок, инновационные педагогические подходы и система специальных упражнений, направленных на развитие техники прыжков в длину. Также были проанализированы возможности улучшения результатов прыжков за счет развития скорости, силы, ловкости и координационных способностей.

Ключевые слова: Школа, прыжки в длину, совершенствование, техника, современный стиль.

Annotation. Considering the age and physiological characteristics of 15-16-year-old students, a system of modern training methods, innovative pedagogical



approaches, and special exercises has been developed to improve long jump technique. Furthermore, the potential for enhancing jumping performance by developing speed, strength, agility, and coordination was also analyzed.

Keywords: School, Long jump, improvement, technique, modern style.

Tadqiqotning Dolzarbligi. Jahon miqyosida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi umumta'lim maktablari o'quvchilarining faoliyatida harakat samaradorligini o'rganish va tahlil qilish bo'yicha ko'plab tajribalar to'plangan bo'lib, ularning mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish va tezkor yengil atletika uchrashuvlariga muvofiq shug'ullanish vositalarini optimallashtirish dolzarb muammo sanalmoqda. Yengil atletika to'garaklariga qamrab olish orqali umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot vositalari va usullarini doimiy takomillashtirish zarur bo'lib, mazkur muammo bo'yicha turli tajribalar olib borishga ehtiyoj sezilmoqda. Maktab o'quvchilarining sinfdan tashqari mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarligini doimiy nazorat qilish va muammoli jihatlarni tezkor bartarf etishga qaratilgan taklif va tavsiyalar yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab o'quvchilarining uzunlikka sakrash texnikasini rivojlantirishda zamonaviy metod va innovatsion shakllarning samaradorligini o'rganish, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda texnik ko'nikmalarini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi. Maktab o'quvchilarining uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishga oid ilmiy-metodik manbalarni o'rganish va tahlil etish;

Uzunlikka sakrash texnikasining asosiy elementlari — yugurib kelish, depsinish, uchish hamda qo'nish bosqichlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy mashqlar va samarali usullar majmuasini ishlab chiqish.



Tadqiqotning tashkil etilishi. Pedagogik tajriba Toshkent shahridagi Yunusobod tumani 26-maktab o'quvchilari ishtirok etdi. 2025 yilning fevral oyidan 2025 yilning may oyigacha o'tkazildi.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Biz barcha mashg'ulotlar shiddati va yuklamalarini o'rganib chiqib tajriba guruhiga shunday vositalarni taklif qildik:

Sakrashlar (yo'lka bo'ylab, tepalikka, pastlikka, g'ovlardan, qumga, og'irlashtirilgan uskunalar bilan va boshqa) bir va juft oyoqlarda;

1. Shtanga bilan bajariladigan mashqlar;
2. Yugurish (qisqa- 10-100 m, o'rta-150-250m, uzoqroq-600-2000m);
3. Uloqtirishlar (yadro – 3-5kg, og'irlashtirilgan to'p va hokazo);
4. Gimnastik mashqlar (egiluvchanlikni oshiruvchi mashqlar, trompolinda mashqlar va boshqa).

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalashga nazorat hamda tajriba guruhlarida butun o'quv-mashg'ulotlar vaqtining 10% ajratildi. Bu mashqlar mashg'ulotning asosiy qismida o'tkazildi. Boz ustiga nazorat guruhida quyidagi uslublar qo'llanildi; o'yin, musobaqa, takrorlash va oraliqli, aylanma mashg'ulot ko'rinishida o'tkaziladigan mashqlar.

Bu asosan sakrash-siltanish xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (buyumlar bilan va buyumlarsiz), yengil atletika mashqlari (uzunlikga sakrash, sakrash, uloqtirish), estafetalar.

Mashg'ulotlar aylanma va potokli usullarda tashkil qilindi. Sakrashlar chuqurlikka va ketidan yuqoriga yoki uzunlikka sakrash bilan uyg'unlikda qo'llanildi, so'ngra to'pni olib yurib, sakrab turib oyoq yoki bosh bilan zarba berish amalga oshirildi. "Kuchli" uslub yordamida mashqlarni 20 minut ichida bajarish paytida paytida yosh futbolchilar 20-30 marta chuqurlikka sakrab ketganda otilib chiqish mashqini bajardilar.



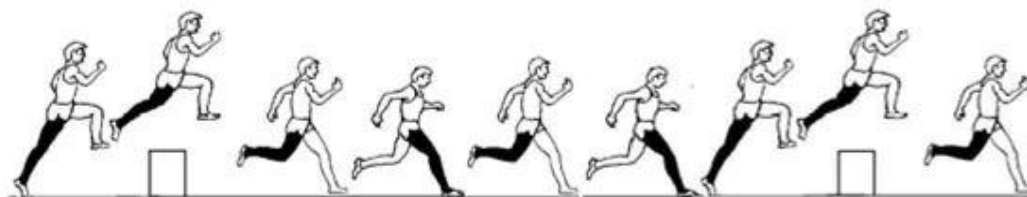
Pedagogik tajriba davomida hammasi bo‘lib 97 ta o‘quv-mashg‘ulotlardan 44 tasida “kuchli” uslub qo‘llanildi. Har bir mashg‘ulotlarning davomiyligini 45 minutni tashkil etdi, undan 15 minuti “kuchli” uslub mashqlariga ajratildi.

Shu vositalar shiddatini va yuklamalarini haftalik mezon bo‘yicha taqsimladik.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o‘rgatishni zamonaviy vosita va usullari.

1.Mashq G‘ovlar: orasidan sakrash ketma-ketligi

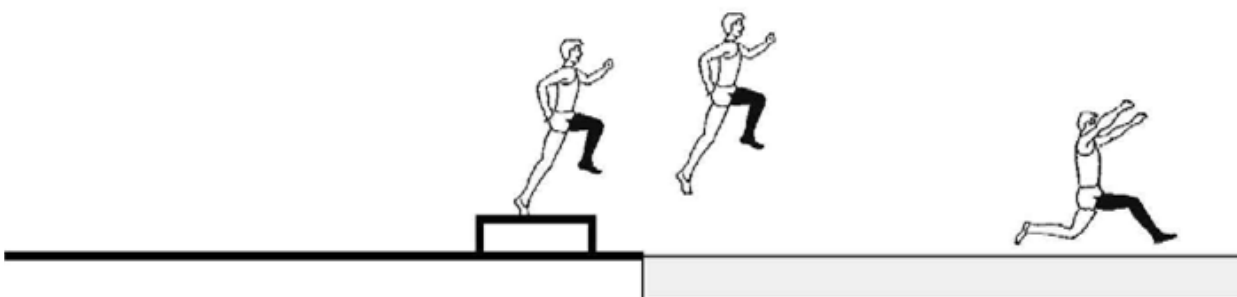
Maqsadi: qisqa uzunlikga sakrashdan depsinish, depsinishda gavda holatini ko‘paytirish.



- Qisqa uzunlikga sakrash joyidan foydalanish oralig‘i 6-8 m
- Silkinch oyoqqa qo‘nish balandligi 30-50 sm
- 5-7 qadam ritmidan foydalanish.

2 .Mashq Qurilmadan depsinish

Maqsadi: qurilmadan depsinish, qo‘nish, uchish fazasini kuchaytirish.

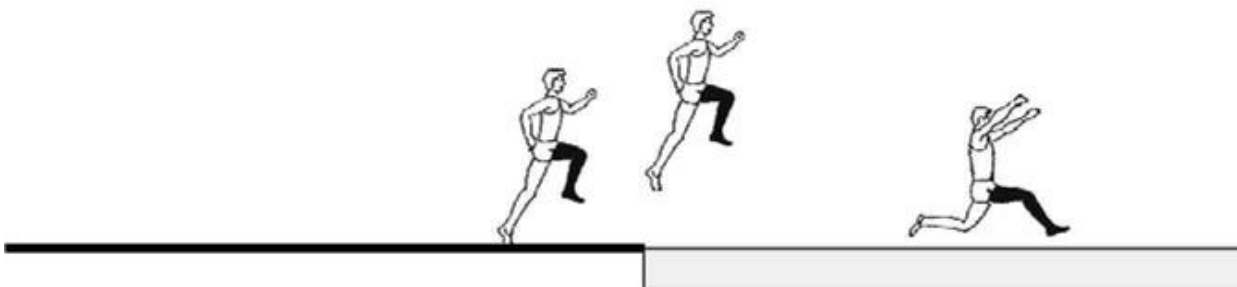


- 3-5 qadamdan yugurib ko'rish – qurilmaning balandligi 15-25 *sm*.
- gavdani havoda ushlab turish.
- “qadam” holatida qo'nish.

3.Mashq

“qadamda” sakrash

Maqsadi: depsinishdan so'ng qadamda sakrash va qo'nish holatini qayd qilish.

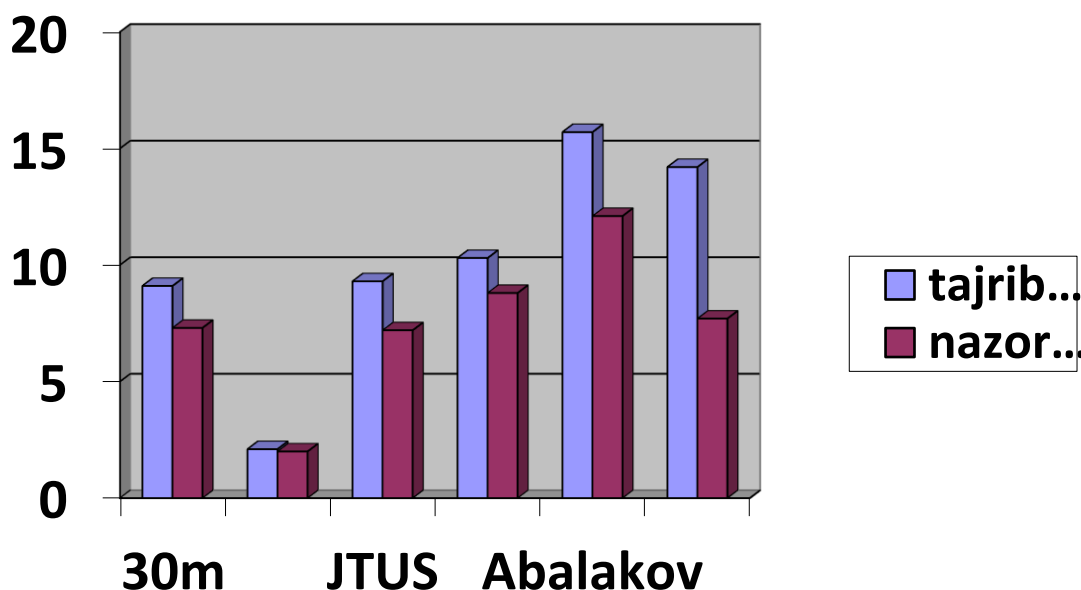


- 3-5 uzunlikga sakrash qadamidan urinib ko'rish.



- gavda holatini havoda ushlab turish.
- “qadam” holatida qo’nish.

**Tajriba va nazorat guruhi o‘quvchilarining natijalari foiz hisobida
diagramma ko‘rinishida**



Pedagogik tajriba yakunida ikkala guruh o‘quvchilarining tezkorlik sifatlarini takroran testlash shuni ko‘rsatdiki, 30 metrga yugurishda ham nazorat, ham tajriba guruhlarida yaxshi o‘rish kuzatildi (o‘rish 9,9% va 7,2%). Tajribadan oldin va keyin tezlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ishonchli farq faqat.

Ushbu nazorat sinovida ko‘zga tashlangan natijalarning yaxshilanishi shunga bog‘liqlik, bitta sifatni (tezkorlik-kuchni) tarbiyalashda “kuchli” uslub mashqi ikkinchi sifatning (tezkorlik) tarbiyalanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarini taqqoslash shuni ko‘rsatdiki, deyarli hamma sakrash turlarida pedagogik tajriba yakunida nazorat guruhi o‘quvchilarida, ayniqsa tajriba guruhi sportchilarida ancha oshdi.

Tajriba guruhi sakrovchilarida tajribadan oldin va keyin hamma ko‘rsatkichlar bo‘yicha farqlar yuqori darajaga ko‘tarildi. Joyidan turib uzunlikka



sakrashda ko'rsatkichlarning o'sishi yetarlicha yuqori bo'ldi va tajriba hamda nazorat guruhlarini muvofiq ravishda (18,5sm 8,5% va 14,6 7,2%) ga teng bo'ldi.

Joyidan turib uch xatlab sakrashda bir biriga juda o'xshash va juda yaxshi o'sish kuzatildi. Muvofiq ravishda 5,7sm (9,4%) va 5,2sm (8,8%) ga teng bo'ldi. Balandlikka "Abalakov" usulida sakrashda ham ko'rsatkichlar ijobiy tomonga o'sdi. Muvofiq ravishda 4,5 sm (13,6%) va 3,9 sm (12,1%). Tezkor-kuch tayyorgarligi natijalarining o'sishida ko'proq farq tajriba guruhi sakrovchilarida 10 qadamdan va to'liq yugurib kelib uzunlikka sakrashda qayd qilindi. U tajriba boshidagiga qaraganda uning oxirida 3,3 sm (9,3%) ga va 4,2 sm (12,5%) ga yaxshilandi.

Nazorat guruhi sportchilarida o'sish nisbatan kamroq bo'ldi 2,4 sm (6,9%) va 3,0sm (7,7%). Turli testlarda bunday har xil darajada o'sish shundan dalolatki, tezkorlik sifatlarini tarbiyalashda nazorat guruhi sakrovchilari tezkor-kuch mashqlarini og'irliksiz yoki qandaydir qarshilikni yengish bilan takroran bajarish uslubi qo'llanildi.

Testlash natijasida tajriba boshida shu narsa aniqlangan ediki, tezkorlik va tezkor-kuch sifatleri bo'yicha nazorat hamda tajriba guruhlarini o'quvchilarida farqlar kuzatilmadi. Tajriba boshida nazorat guruhida startdan turib 30 m.ga yugurish tezligi o'rtacha 5,62 s.ga, tajriba guruhida hamda startdan turib yugurish tezligi muvofiq ravishda 5,56 s.ga teng edi. Uzunlikka, balandlikka va uch hatlab sakrashlarda nazorat hamda tajriba guruhlarida natijalar deyarli bir xil bo'ldi. Hamma ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar ancha ishonchli bo'ldi.

XULOSALAR

Yengil atletika to'garagida shug'ullanganlik samarasini aniqlash maqsadida shug'ullanuvchilardan jismoniy rivojlanganlik va jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'quv yili boshida va oxirida nazorat testleri o'tkaziladi.



Har qanday sport turida sportchining jismoniy tayyorgarligi yoki uning harakat qilish imkoniyatlarini jismoniy sifatlardan (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik) aniqlasa bo‘ladi. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosida organizmning o‘z ishlash qobiliyati darajasidan qo‘shimcha, jismoniy yuklamaga bardosh bera olishi qobiliyati yotadi.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo, yosh yengil atletikachilarning harakat funksiyalarini (o‘z harakatlarini vaqt oralig‘ida, havoda va muskullarning zo‘r berish darajasiga ko‘ra boshqara bilish harakat funksiyasining asosiy tarkibiy qismlari bo‘lib hisoblanadi) shakllantirishdan iborat bo‘ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e‘tibor berish kerak, chunki bolalik va o‘smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi O‘RQ-3994 son Qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3031 son Qarori.
3. Kerimov F.A., Ruziyev A.A., Raximov M.M. Kontrol sorevnovatelnyy deyatelnosti borsov // Aktualnyye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kultury: Materialy mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferensii, posvyayuyennoy 10-letniyu nezavisimosti Respubliki Kazaxstan.-Almaty, 2001.- 353-354 betlar.
4. Salamov.R.S., Oripov.Yu., Goncharova O.V. O nekotoryx problemax fizicheskogo vospitaniya deystviy detey i podrostkov v sovremennyx usloviyax //Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta’limning hozirgi zamon muammolari /Ilmiy tezislari to‘plami.-T.O‘zDJTI, 2007.- 60-61 betlar.
5. Usmonxodjayev T.S., Latipov R.I., Burnashev I.I., Boymurodov R. Fizicheskoye razvitiye i fizicheskaya podgotovlennost detey, podrostkov i yunoshyey kak faktory, opredelyayuyiye fizicheskoye sovershenstvo//IV



Vsemirnyy zelenyy festival po tradisionnym vidam borby, posvyayemyy 2200 letiyu g. Tashkenta /Aktualnost tradisionnykh vidov sporta i igr v zaщite nasii (Mejdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferensiya, 22-24 oktyabrya 2009) T., 2009. - 3-7 betlar.

6. Xalmuhammyedov R.D., Goncharova O.V., Sharipov A.K. Rezultaty anketirovaniya ob otnoshenii uchayixsya vsex vozrastov k urokam fizicheskoy kultury/ Respublikanskaya nauchno-prakticheskaya konferensiya (20-21.05.2010) // Nauchno-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy obespecheniya sporta vysshix dostijeniy. T., UzDJTI. – 2010, 99-100 betlar.

7. Xalmuhammedov R.D., Goncharova O.V. Osnovnyye kriterii programmno-kriternykh trebovaniy dlya uluchsheniya fizicheskoy podgotovlennosti uchayeyesya molodeji// Nauchno-pedagogicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy obespecheniya sporta vysshix dostijeniy/Respublikanskaya nauchno-prakticheskaya konferensiya. T., 2011, 296 – 298 betlar.

8. M.S.Axmatov. O'quv muassasasida yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish va ularni harakatga keltirish mexanizmlarini tashkiliy va boshqaruv asoslari. "Fan-sportga" 2013-yil, 2-son. (21-25-bet)

9. Abdullayev.A.N., Sh.X.Xankeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyyati.–T.Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 232 b.