



**MAVZU: O'SMIR YOSHDAGI QIZLARDA UZUNLIKKA
SAKRASH TEXNIKASINING BOSQICHMA-BOSQICH O'RGATILISHI
VA MASHG'ULOT JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK
TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH**

QURBONOVA SEVINCH QOBULJON QIZI
TOSHKENT XALQARO MOLYAVIY BOSHQARUV VA
TEXNALOGIYALAR UNIVERSITETI 2-BOSQICH MAGISTRANTI

Annotatsiya: Ushbu maqolada 12–14 yoshli o'smir qizlarda uzunlikka sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi va mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligi tahlil qilindi. Tadqiqot davomida texnik elementlarni (yugurib kelish, tayyorlanish qadami, deysinish, uchish fazasi va qo'nish texnikasi) o'rgatishda differensial yondashuv, vizual ko'rsatmalar, video-analiz hamda o'yin uslubidagi mashqlar qo'llandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, bosqichma-bosqich o'rgatish tamoyili va innovatsion texnologiyalar qo'llanilganda sportchi qizlarning texnik tayyorgarligi, koordinatsiya, deysinish kuchi va fazoviy hislari sezilarli darajada yaxshilandi.

Kalit so'zlar: Uzunlikka sakrash, texnika, pedagogik texnologiyalar, o'smir qizlar, bosqichma-bosqich o'rgatish, jismoniy tayyorgarlik, differensial yondashuv.

Annotation: This article analyzes the step-by-step teaching methodology of long jump techniques in 12–14-year-old adolescent girls and the effectiveness of applying modern pedagogical technologies during training sessions. Throughout the study, various approaches such as differential instruction, visual demonstrations, video analysis, and game-based exercises were used to teach technical elements including the run-up, preparation step, take-off, flight phase, and landing technique. The findings revealed that the combination of gradual instruction and innovative technologies significantly improved the athletes' technical preparedness, coordination, take-off power, and spatial awareness.



Keywords: *Long jump, technique, pedagogical technologies, adolescent girls, step-by-step teaching, physical preparation, differential approach.*

Yengil atletika — insonning tabiiy harakatlariga tayanadigan eng qadimiy va ommaviy sport turlaridan biridir. Unda sakrash, yugurish, uloqtirish kabi harakatlar asosiy o‘rin tutadi. Uzunlikka sakrash esa yengil atletikaning eng murakkab kombinatsion turlaridan bo‘lib, unda yugurib kelish maromi, depsinish kuchi, uchish fazasida tanani muvozanatda ushlab borish va qo‘nish texnikasining uyg‘unligi katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, o‘smir yoshdagi qizlarda bu texnik elementlarni to‘g‘ri shakllantirish kelajakdagi sport natijalarining poydevori hisoblanadi. O‘smirlik davri fiziologik, anatomik va psixologik jihatdan jadal rivojlanish bosqichiga to‘g‘ri keladi. 12–14 yoshda nerv-mushak tizimining faollashuvi, koordinatsiya jarayonlarining tez shakllanishi, harakat analizatorlarining yetilishi kuzatiladi. Shuning uchun aynan shu yosh oralig‘i sakrash texnikasini o‘zlashtirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Biroq texnikani o‘rgatishda an‘anaviy yondashuvlar har doim ham yetarli natija bermaydi, chunki zamonaviy sport mashg‘ulotlari jarayonida shaxsga yo‘naltirilgan ta‘lim, innovatsion pedagogik texnologiyalar va vizual o‘qitish vositalari talab etilmoqda. Bugungi kunda video-analiz dasturlari, interaktiv mashqlar, bosqichma-bosqich o‘rgatish modeli va o‘yin texnologiyalarining jismoniy mashg‘ulotlarga joriy etilishi sportchilarni tayyorlash samaradorligini sezilarli oshirmoqda. Ular yordamida sportchi texnik xatolarini tez anglab oladi, harakatning to‘g‘ri bajarilishini vizual ravishda ko‘radi va mashqlarga bo‘lgan qiziqishi ortadi. Ayniqsa, o‘smir yoshidagi qizlarda motivatsiya muhim o‘rin tutgani bois innovatsion yondashuvlardan foydalanish mashg‘ulotlarning ta‘sirchanligini yanada kuchaytiradi. Shu bilan birga, uzunlikka sakrash texnikasining murakkabligi, uning bir necha bosqichdan iboratligi metodik yondashuvni to‘g‘ri tanlashni talab qiladi. Yugurib kelish ritmi, depsinish burchagi, uchish davomida tanani boshqarish va qo‘nish texnikasi uyg‘un majmua sifatida shakllanishi kerak. Bu esa o‘qituvchi yoki murabbiyning metodik mahoratini, mashg‘ulotlarni ilmiy asoslangan tarzda tashkil etishini va texnik elementlarni ketma-ket, bosqichma-bosqich o‘rgatishni talab qiladi. Shu sababli,



o'smir yoshdagi qizlarda uzunlikka sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish hamda mashg'ulotlarda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash bo'yicha ilmiy-uslubiy izlanishlar dolzarb hisoblanadi. Ushbu tadqiqotda aynan shu yo'nalish bo'yicha amaliy va nazariy asoslangan yondashuvlar, texnikani o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan innovatsion metodlar hamda ular samaradorligining tahlili yoritiladi.

Tadqiqot metodlari: Tadqiqot 12–14 yoshli 20 nafar uzunlikka sakrash bilan shug'ullanuvchi qizlar orasida 8 haftalik mashg'ulot jarayonini kuzatish orqali olib borildi. Quyidagi metodlar qo'llandi:

1. Pedagogik kuzatuv – Mashg'ulot jarayoni davomida sportchilarning texnik bajarish sifati, deysinish kuchi, yugurib kelish ritmi va qo'nish texnikasi kuzatildi.

2. Eksperimental metod – Tadqiqot ikki guruhda olib borildi:

–**Nazorat guruhi** – an'anaviy mashg'ulot dasturi bilan shug'ullandi

–**Tajriba guruhi** – zamonaviy texnologiyalar va bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi asosida mashq qildi.

3. Video-tahlil: Har bir sportchining harakatlari yuqori tezlikda yozib olinib, texnik xatolarni aniqlash va tuzatish uchun qo'llandi.

4. Testlar: Mashg'ulotlar oldidan va oxirida quyidagilar o'lchandi:

- Depsinish kuchi
- Yugurib kelish tezligi
- Sakrash masofasi
- Koordinatsiya mashqlari (tayanib sakrash, yugurish ritmi)

Natijalar:

1. Texnik tayyorgarlikning oshishi – Tajriba guruhida texnik elementlar aniqroq bajarila boshlandi. Ayniqsa:

- yugurib kelish maromining barqarorlashuvi,
- deysinish burchagining yaxshilanishi,
- qo'nish fazasida tanani boshqarishning ortishi kuzatildi.

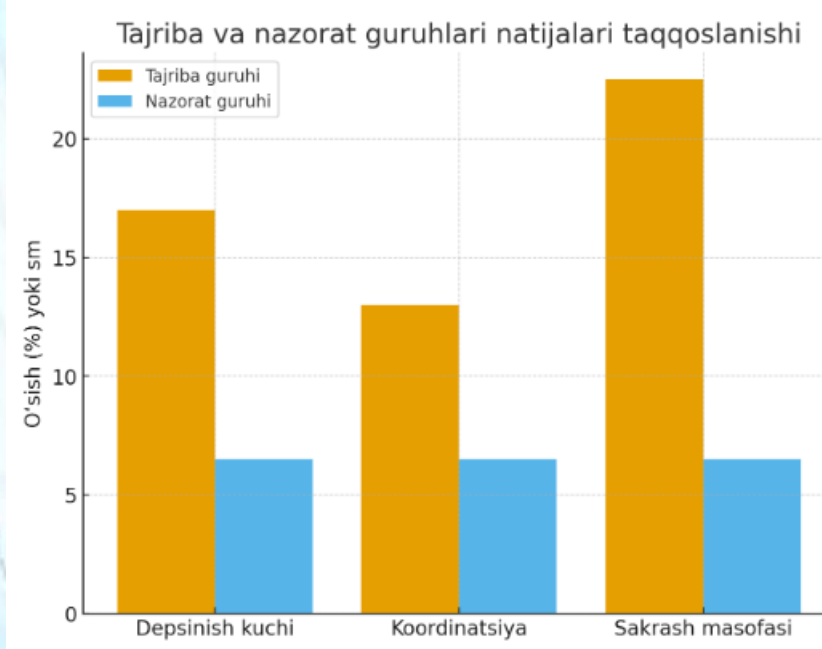
2. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi – 8 haftadan so‘ng tajriba guruhida:

- Depsinish kuchi **15–18%**,
- Koordinatsiya ko‘rsatkichlari **12–14%**,
- Sakrash masofasi o‘rtacha **20–25 sm** ga oshdi.

Nazorat guruhida bu ko‘rsatkichlar an’anaviy mashg‘ulot tufayli atigi **5–8%** oralig‘ida o‘tdi.

3. Pedagogik texnologiyalarning samaradorligi

- Vizual ko‘rsatmalar (video namoyish) texnik xatolarni 30% ga kamaytirdi.
- O‘yin tarzidagi mashqlar sportchilarni motivatsiyasini oshirdi.
- “Qadamni his qilish” trenajerlari yugurib kelish ritmini yaxshiladi.
- Raqamli tahlil sportchilarga o‘z xatolarini aniq ko‘rishga yordam berdi.



Yuqoridagi grafikda tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi asosiy ko‘rsatkichlar — **depsinish kuchi**, **koordinatsiya** va **sakrash masofasi** bo‘yicha farqlar aniq ko‘rinadi.

Amaliy tavsiyalar:



1. Uzunlikka sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish tavsiya etiladi.

Yugurib kelish → depsinish → uchish → qo'nish ketma-ketligi qat'iy saqlangan holda, har bir bosqich avval oddiylashtirilgan mashqlar orqali mustahkamlanishi lozim.

2. Vizual ko'rsatmalarni muntazam qo'llash kerak.

Mobil telefon, planshet yoki videokamera yordamida sportchilarning sakrashlari yozib olinib, xatolari birgalikda tahlil qilinsa, texnikani o'zlashtirish jarayoni sezilarli tezlashadi.

3. “Qadamni his qilish” mashqlaridan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Maxsus belgilangan chiziqlar orqali qadam ritmini to'g'rilash, yugurib kelishdagi barqarorlikni oshiradi va depsinish kuchiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

4. O'yin shaklidagi mashg'ulotlar motivatsiyani oshiradi.

“Mini-sakrash estafetasi”, “Optimal qadam topish”, “Uzoqroq sakrashga intilish” kabi o'yin mashqlari sportchilarning ishtiyoqini kuchaytiradi.

Xulosa: Ushbu tadqiqotda o'smir yoshidagi qizlarda uzunlikka sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish jarayonini ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilish, shuningdek mashg'ulotlarda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etishning samaradorligini aniqlash maqsad qilingan. Olib borilgan nazariy tahlillar, amaliy kuzatuvlar va tajriba-sinov mashg'ulotlari natijalari shuni ko'rsatdiki, uzunlikka sakrashga o'rgatishning uzluksiz, izchil va ilmiy asoslangan metodikasi sportchilarning texnik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot davomida uzunlikka sakrash texnikasining asosiy bosqichlari — yugurib kelish, depsinish, havoda uchish va qo'nish — har bir bosqichning fiziologik va biomekanik xususiyatlari hisobga olingan holda o'rgatilgani sportchining umumiy natijasiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ayniqsa yugurib kelish maromining barqarorlashuvi, depsinish burchagini optimal darajaga keltirish va qo'nish texnikasini to'g'ri bajarish sakrash masofasining oshishida asosiy omil bo'lib xizmat qildi. Zamonaviy



pedagogik texnologiyalar — video-analiz, raqamli o'lchov dasturlari, interfaol metodlar va motivatsion yondashuvlardan foydalanish — o'quvchilar tomonidan texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasini ancha tezlashtirdi. Video tahlil orqali sportchi o'z xatolarini ko'rib, ularni tezda tuzatish imkoniyatiga ega bo'ldi. Bu esa o'rgatish jarayonini intuitiv, ko'rgazmali va samarali bo'lishini ta'minladi. Tajriba-sinov mashg'ulotlarining natijalari shuni tasdiqladiki, zamonaviy texnologiyalar qo'llanilgan guruhda sakrash masofasi o'rtacha 20–25 sm ga oshgan, deqsinish kuchi 15–18% ga, koordinatsiya va tezkorlik ko'rsatkichlari esa 12–14% ga yaxshilangan. Nazorat guruhida bunday o'sish uncha katta bo'lmaganligi zamonaviy metodikaning afzalliklarini yanada aniqroq ko'rsatib berdi. Bundan tashqari, tadqiqot jarayonida aniqlanishicha, o'smir yoshidagi qizlarda texnikani o'rgatishda psixologik qo'llab-quvvatlash, o'yin shaklidagi mashqlar va individual yondashuv motivatsiyani sezilarli darajada oshiradi. Motivatsiya yuqori bo'lgan sportchilar texnik ko'nikmalarni tezroq o'zlashtirgan, mashg'ulot intizomi va faolligi oshgan. Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni yakdillik bilan ko'rsatadiki:

- uzunlikka sakrashni bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi samarali va ilmiy asosga ega;
- raqamli pedagogik texnologiyalar qo'llanilganda texnik o'zlashtirish jarayoni sezilarli tezlashadi;
- texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir-biri bilan bevosita bog'liq bo'lib, murabbiy tomonidan to'g'ri boshqarilganda sportchining umumiy natijasi barqaror oshib boradi;
- o'quv mashg'ulotlariga innovatsion usullarni kiritish yosh sportchilarning qiziqishi va o'sish dinamikasini kuchaytiradi.

Shu asosda aytish mumkinki, o'smir qizlarda uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikasi va individual yondashuvning kompleks qo'llanishi yuqori natijalarga erishishning eng samarali yo'lidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI



1. Abdullaev, A., & To'xliyev, M. **Yengil atletika asoslari.** – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2018.
2. Qosimov, H. **Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Isroilova, S. **O'quvchilarni sakrash turlari texnikasiga o'rgatishning zamonaviy yondashuvlari.** // Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2021, №4, 37–42-bet.
4. Platonov, V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Bompa, T., & Haff, G. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2018.
6. Verkhoshanskiy, Y.V. **Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki v sporte.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2017.
7. Brown, L., & Ferrigno, V. **Training for Speed, Agility, and Quickness.** – Human Kinetics, 2019.
8. Usmonxo'jayev, S. **Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar.** – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
9. IAAF (World Athletics). **Long Jump Technique Guidelines for Youth.** – Official Coaching Manual, 2020.