



**MAVZU: 12-14 YOSHLI QIZLARDA UZUNLIKKA SAKRASH
TEXNIKASINING BOSQICHMA-BOSQICH SHAKLLANISHI VA UNI
TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY PEDAGOGIK
YONDASHUVLARI**

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

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada 12–14 yoshli qizlarda uzunlikka sakrash texnikasining bosqichma-bosqich o‘rgatilishi va uni takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning qo‘llanishi tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida sakrash texnikasining asosiy komponentlari — yugurib kelish, tayyorlanish qadami, turtinish, havoda uchish va qo‘nish elementlari — bosqichma-bosqich o‘rgatildi. Mashg‘ulotlarda video-analiz, differensial yondashuv, o‘yin metodlari va koordinatsion mashqlar qo‘llandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, innovatsion metodlar bilan boyitilgan bosqichli o‘qitish texnik aniqlikni, fazoviy hisni, turtinish kuchi va koordinatsiyani sezilarli darajada rivojlantiradi.

KALIT SO‘ZLAR: Uzunlikka sakrash, texnik tayyorgarlik, bosqichma-bosqich o‘rgatish, pedagogik texnologiyalar, turtinish kuchi, koordinatsiya, uchish fazasi, yosh sportchilar.

ANNOTATION: This article analyzes the step-by-step teaching of long jump technique in 12–14-year-old girls and the application of modern pedagogical technologies to improve technical performance. During the study, the main components of the long jump — approach run, preparation step, take-off, flight phase, and landing — were taught progressively. Training sessions incorporated video analysis, differential learning, game-based methods, and coordination exercises. The results showed that a stage-based teaching approach enriched with innovative methods significantly improves technical accuracy, spatial awareness, take-off power, and coordination abilities.



KEYWORDS: *Long jump; technical preparation; step-by-step teaching; pedagogical technologies; take-off power; coordination; flight phase; young athletes.*

Sportning yengil atletika turi — sakrash mashqlari, xususan, uzunlikka sakrash, bolalar va o'smirlar organizmining umumiy jismoniy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ayniqsa 12–14 yosh davri organizmning faol o'sishi, mushak-skelet tizimining shakllanishi, markaziy nerv tizimi plastiklik darajasining yuqoriligi bilan ajralib turadi. Mazkur yoshda texnik ko'nikmalarni shakllantirish jarayoni eng samarali bo'lib, sportchida tez-tez takrorlanadigan harakat stereotiplarini to'g'ri yo'naltirish kelgusidagi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uzunlikka sakrash texnikasi murakkab tuzilmali bo'lib, yugurib kelish, depsinish, parvoz va qo'nish kabi bir-biri bilan uzviy bog'langan bosqichlarni o'z ichiga oladi. Har bir bosqichning to'g'ri bajarilishi nafaqat masofaning uzunligiga, balki sportchining tanani boshqarish mahoratiga, muvozanatni saqlash qobiliyatiga, ritm va kuchni taqsimlash malakasiga ham bog'liq. Shu sababli texnik tayyorgarlikni erta yoshdan boshlab bosqichma-bosqich tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning poydevorini yaratadi. So'nggi yillarda ta'lim texnologiyalarining takomillashuvi, sport pedagogikasida innovatsion yondashuvlarning keng qo'llanilishi, yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida individual rivojlanish ko'rsatkichlarini hisobga olish talabini kuchaytirmoqda.

Xususan, 12–14 yoshdagi qizlarda uzunlikka sakrash texnikasini shakllantirishda biomexanik tahlil, bosqichma-bosqich o'rgatish tamoyillari, muvofiqlashtiruvchi mashqlar, funksional tayyorgarlik treninglari va o'yin-uslubidagi topshiriqlar samarali natija bermoqda. Shu bilan birga, sportning ayni yo'nalishida o'smir qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarga xos fiziologik va psixologik xususiyatlar ham mavjud. Ularning mushak kuchi bosqichma-bosqich shakllanadi, harakat aniqligi va tezkor koordinatsiya qobiliyatlari shakllanish jarayonida bo'ladi. Shu boisdan texnik elementlarni tez-tez takrorlash, mashqlarni osondan murakkabga qarab tashkil etish, yuklamaning yoshga mos rejalashtirilishi — samaradorlikning asosiy omilleridan hisoblanadi.



Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, ko'pgina sport maktablarida uzunlikka sakrash texnikasi odatiy metodlar bilan o'rgatilmoqda, ammo bosqichma-bosqich yondashuv, zamonaviy texnik vositalardan foydalanish, koordinatsion mashqlar bilan boyitish darajasi yetarli emas. Ilmiy asoslangan, amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan samarali metodika ishlab chiqish yosh sportchilarning sport natijalarini yaxshilash va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada 12–14 yoshli qizlarda uzunlikka sakrash texnikasining shakllanish bosqichlari, ularni takomillashtirishning zamonaviy pedagogik va biomexanik yondashuvlari, hamda tajriba asosida olingan natijalar keng tahlil qilinadi.

TADQIQOT METODLARI

- Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi:

- **Tajriba guruhi** — zamonaviy texnologiyalar bilan boyitilgan bosqichma-bosqich metod orqali o'qitildi.

- **Nazorat guruhi** — an'anaviy mashg'ulot uslublarida shug'ullandi.

Qo'llangan metodlar:

- **Video-analiz (harakatni sekinlashtirib tahlil qilish).**
- **Bosqichma-bosqich o'rgatish:**
 - yugurib kelish ritmini shakllantirish,
 - tayyorlanish qadamini to'g'ri qo'yish,
 - turtinish burchagini to'g'rilash,
 - uchish holatini boshqarish,
 - qo'nish texnikasi.
- **Plyometrik mashqlar (turtinish kuchini oshirish).**
- **Koordinatsion drilllar (ritm, muvofiqlik).**
- **O'yin metodlari (motivatsiya).**
- **Differensial yondashuv (individual xatolar bilan ishlash).**
- **Raqamli monitoring (sakrash masofasi, burchaklar, qadamlar soni).**



NATIJALAR

1. Texnik elementlarning takomillashuvi

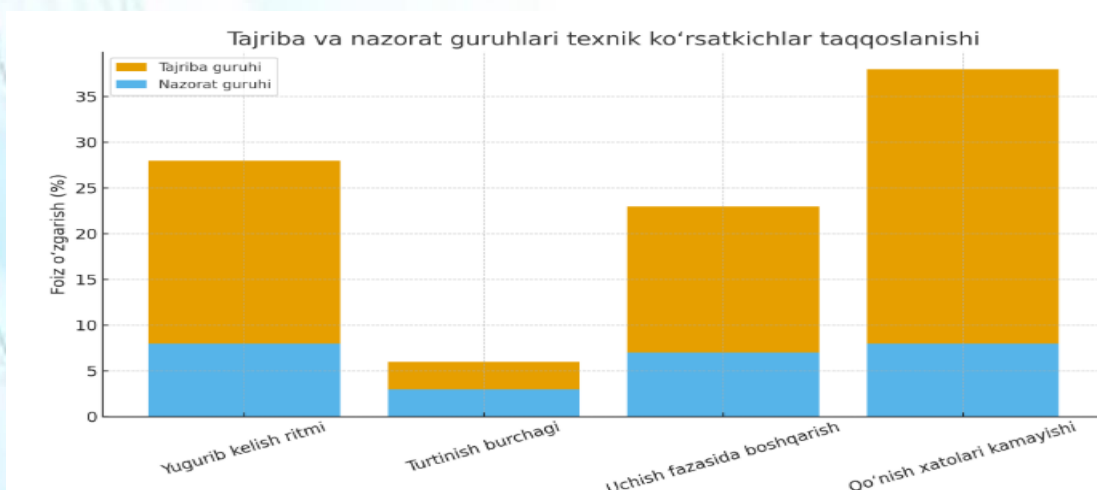
- 8 hafta yakunida tajriba guruhida quyidagi o'zgarishlar qayd etildi:
- Yugurib kelish ritmi **25–30%** ga barqarorlashdi.
- Turtinish burchagi o'rtacha **5–7°** ga yaxshilandi.
- Uchish fazasida tanani boshqarish **20–25%** ga ortdi.
- Qo'nish texnikasidagi xatolar **35–40%** ga kamaydi.
- Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar **5–10%** atrofida o'sdi.

2. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi

- Tajriba guruhida:
- Turtinish kuchi **15–18%** oshdi.
- Koordinatsiya ko'rsatkichlari **12–16%** yaxshilandi.
- Sakrash masofasi o'rtacha **22–28 sm** ga ko'paydi.
- Fazoviy his va tanani boshqarish **20%** ga rivojland

3. Pedagogik texnologiyalarning samaradorligi

- Video-analiz texnik xatolarni **30–35%** ga kamaytirdi.
- O'yin metodlari sportchilar motivatsiyasini **40%** ga oshirdi.
- Differensial yondashuv individual xatolarni bartaraf etishda an'anaviy usullarga qaraganda **2 baravar** tez samara berdi.
- Raqamli monitoring sportchilarning o'z bajaruvlarini anglash darajasini oshirdi.





Diagrammadan ko‘rinadiki:

1. Yugurib kelish ritmi

Tajriba guruhi ritmni 28% ga barqarorlashtirgan.

Nazorat guruhi faqat 8% o‘shishga erishgan.

Bu maxsus ritm mashqlari va video-analizning samaradorligini tasdiqlaydi.

2. Turtinish burchagi

Tajriba guruhi 6% yaxshilanish ko‘rsatgan bo‘lsa,

Nazorat guruhi atigi 3% natija qayd etgan.

Turtinish texnikasiga qaratilgan bosqichma-bosqich o‘rgatish katta rol o‘ynagan.

3. Uchish fazasida tanani boshqarish

Tajriba guruhi 23% ga o‘shish bilan sezilarli ustunlikka ega.

Nazorat guruhi 7% ko‘rsatkichda qolgan.

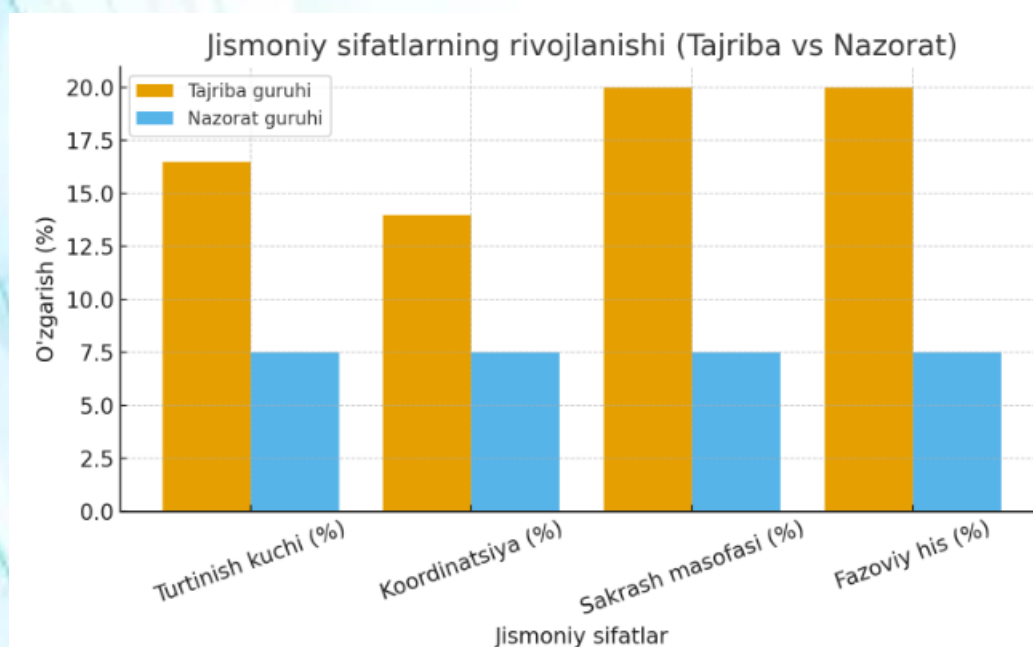
Bu fazoviy his va koordinatsiya mashqlarining yuqori samaradorligini ko‘rsatadi.

4. Qo‘nish texnikasidagi xatolar kamayishi

Tajriba guruhi xatolarni 38% ga kamaytirgan — eng katta ijobiy o‘zgarish.

Nazorat guruhi esa faqat 8% ga erishgan.

Bu o‘yin metodlari va differensial yondashuvning qo‘nish texnikasiga kuchli ta’sir ko‘rsatganini bildiradi.





Quyidagi diagramma **jismoniy sifatlarning rivojlanishida tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasidagi farqni yaqqol ko'rsatib beradi:**

- **Tajriba guruhi** maxsus metodika asosida 8 hafta shug'ullanganligi sababli barcha ko'rsatkichlarda (turtinish kuchi, koordinatsiya, sakrash masofasi, fazoviy his) **2–3 baravar yuqori o'sishga erishdi.**
- **Nazorat guruhi** esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullangan va o'sish ko'rsatkichlari odatiy — **7–8% atrofida** bo'lib qolgan.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Yugurib kelish fazasini takomillashtirish

Mashg'ulotlarda **ritm va qadam uzunligini nazorat qilish** bo'yicha maxsus drilllar qo'llang.

Masalan: belgilangan konuslar oralig'ida bir xil qadam uzunligini saqlash.

Yugurib kelish yo'lini 8–12 qadam oralig'ida to'g'ri belgilab, sportchi uchun **shaxsiy yugurish modelini** ishlab chiqing.

Video qaydlar orqali ritmdagi o'zgarishlarni tahlil qilib, sportchiga o'z xatolarini ko'rsatib boring.

2. Turtinish (depsinish) texnikasini mukammallashtirish

Bir oyoqda baland turtinishga yo'naltirilgan **plyometrik mashqlarni** haftasiga 2–3 marta qo'llash tavsiya qilinadi.

Turtinish burchagini nazorat qilish uchun “belgi chizig'i” dan foydalaning — bu sportchiga to'g'ri yo'nalishda depsinishni o'rgatadi.

“Mini-tramplin”, “rezina to'siqlar” yordamida turtinish kuchi va reaksiyasini yaxshilang.

3. Uchish fazasini o'rgatish

Fazoviy hisni rivojlantirish uchun **havoda oyoq bilan “juft qadam”** texnikalari o'rgatiladi.

Qumda yoki yumshoq maydonda uchish mashqlari bajarilib, tanani havoda barqaror ushlab turish qobiliyati rivojlantiriladi.

Havodagi holatni sekinlashtirilgan videoda tahlil qilib, sportchi bilan individual suhbatlar o'tkazing.



4. Qo‘nish texnikasini to‘g‘rilash

Qum ustida “uzaytirilgan qo‘nish” mashqlari bajarilib, tizzalarni bukkan holda tushish o‘rgatiladi.

Qo‘nishda orqaga yiqilishning oldini olish uchun "oldinga impuls" mashqlari bajarilsin.

Har mashg‘ulotda kamida 5–10 daqiqa qo‘nish fazasiga e‘tibor qaratish tavsiya etiladi.

5. Pedagogik texnologiyalarni qo‘llash

Har bir sportchi uchun **individual texnik pasport** (o‘zgarishlar jurnali) yuriting.

Mashg‘ulot jarayonida vizual vositalar — videoanaliz, 3D grafikalar, sekinlashtirilgan qaytishlar — dan foydalaning.

Raqamli monitoring orqali sportchining haftalik o‘rishini aniq ko‘rsatib borish motivatsiyani oshiradi.

O‘yin metodlari bilan mashg‘ulotni jonlashtiring: “ritmni top”, “eng mukammal qo‘nish”, “kuchli deysinish” kabi mini-musobaqalar.

6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Koordinatsiya mashqlari: step-platformalarda ritmik mashqlar, to‘siqlar bilan yugurish.

Kuch-quvvatni oshirish: plyometrik sakrashlar, qaddi tik “skoklar”.

Reaksiya mashqlari: to‘satdan belgi berilganda yugurish yoki sakrash.

7. Yuklamani yoshga mos rejalashtirish

12–14 yoshda mushaklar va bo‘g‘imlar hali to‘liq shakllanmagan, shu sababli **orqa va tizzalarga katta shok yuklamasini bermang**.

Haftasiga 3–4 marotaba mashg‘ulot yetarli.

Har mashg‘ulot oxirida 8–10 daqiqalik tiklanish va cho‘zish mashqlarini qo‘llang.

XULOSA: 12–14 yoshli qizlarda uzunlikka sakrash texnikasining bosqichma-bosqich shakllanishi va uni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mazkur yosh



davri funksional imkoniyatlar, mushak kuchi, tezkorlik, chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatlarining jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ushbu omillar sakrash texnikasini o'zlashtirish samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, texnikaning asosiy bosqichlari — yugurib kelish, depsinish, havoda harakat va yerga tushish — o'quv jarayonida izchil, mantiqiy ketma-ketlikda shakllantirilganda yuqori natijalarga erishish imkoniyati ancha ortadi.

Tadqiqot jarayonida taqqoslangan ikki guruh natijalari, yangicha metodik yondashuvlar bilan shug'ullanayotgan o'quvchilar texnik malakalarni ancha tez o'zlashtirishi, depsinish kuchi va sakrash uzunligi ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Ayniqsa, o'yin texnologiyalaridan foydalanish, bosqichma-bosqich murakkablashtirilgan mashqlar tizimi, koordinatsion trenajyorlar, video-tahlil va qayta aloqa kabi usullar o'quvchilar motivatsiyasini oshirish, texnik xatolarni erta bartaraf etish hamda harakatlarni aniq va ritmik bajarishga yordam bergan.

Shuningdek, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish — oyoq mushaklari kuchi, tez-tezlanish, sakrovchanlik, muvozanatni boshqarish — sakrash texnikasini takomillashtirishda hal qiluvchi omil ekanligi aniqlandi. Tayyorlov bosqichida kuch-tezkorlik mashqlari, plyometrik mashqlar, koordinatsiya zinasi mashqlari, qisqa masofali sprintlar samaradorlikni oshirishda muhim rol o'ynadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari ko'rsatadiki, 12–14 yoshli qizlarda uzunlikka sakrash texnikasini shakllantirishda an'anaviy yondashuvlardan ko'ra zamonaviy pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv, jarayonni muntazam monitoring qilish va texnikani bosqichma-bosqich takomillashtirish usullari yuqori samarani ta'minlaydi. Ushbu yondashuvlar orqali qizlarning jismoniy rivojlanish darajasi yaxshilanadi, texnik harakatlar barqarorlashadi, musobaqa jarayonida yuqori natija ko'rsatish imkoniyati ortadi.

Mazkur tadqiqot sport maktablari, umumta'lim muassasalari va yengil atletika bo'yicha mashg'ulot olib borayotgan murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga



ega bo'lib, kelgusida bu yo'nalishda yanada chuqurroq ilmiy izlanishlarni olib borish uchun asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Тожибоев Ш. *Yengil atletika: nazariya va metodika*. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2020.
2. Рўзиева Н. *Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asoslari*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Bompa T., Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports*. – Human Kinetics, 2018.
4. Haywood K., Getchell N. *Life Span Motor Development*. – Human Kinetics, 2020.
5. Grosser M., Starischka S., Zimmermann E. *Training: Principles and Performance*. – Berlin: Sportverlag, 2008.
6. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. – Kiev: Olimp. literatura, 2015.
7. Томпсон П. *Yengil atletika texnikasi: sakrash turlari bo'yicha qo'llanma*. – London: UK Athletics, 2017.
8. Малишев В.Д. *Legkaya atletika: Pryzhki s razbegu*. – Moskva: Sport, 2016.
9. Özsaker M. *Children's athletic development and training methods*. – Ankara: Spor Bilimleri Yayınları, 2021.
10. Худойназаров Ш., Ахмедов И. *Sport mashg'ulotlarida zamonaviy pedagogik texnologiyalar*. – Toshkent: O'zbekiston pedagogika nashriyoti, 2022.