

MAKTAB O'QUVCHILARINING UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Magistrant: SH.VOXIDOV

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti
Toshkent shahri, O'zbekiston*

Anotatsiya. Maktab o'quvchilarining uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishning zamonaviy uslub va shakllari" mavzusiga bag'ishlangan bo'lib, unda umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda uzunlikka sakrash texnikasini samarali rivojlantirish masalalari ilmiy-uslubiy jihatdan tadqiq etilgan.

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

Аннотация. Современные методы и формы совершенствования техники прыжков в длину школьников," в которой научно-методически исследованы вопросы повышения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и эффективного развития техники прыжков в длину.

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

Annotation. Modern methods and forms of improving the long jump technique for schoolchildren," which scientifically and methodologically investigates issues of improving the physical fitness of secondary school students and the effective development of long jump technique.

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

Tadqiqotning Dolzarbligi. Dunyo miqyosida yengil atletika turlarining sur'ati jadal oshib bormoqda. Zero bu yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini doimiy o'sib borishi bilan bog'liq bo'lib, shu orqali sport yutuqlari ko'lami ortib bormoqda. Ushbu omil yengil atletika bo'yicha zaxiralarni ta'minlash bilan birga yosh yengil atletikalarning jismoniy tayyorgarligiga ham yuqori talablarni qo'yadi, bu esa yosh yengil atletikachilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning o'quv mashg'ulotlari sifatini yaxshilash talabini keltirib chiqaradi. Shuni inobatga olgan holda umumta'lim maktablarida yengil atletika to'garaklarini tashkil etish va ularda shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish ham dolzarb masalalardandir. Tashkil etilgan yengil atletika to'garaklarida shug'ullanuvchi o'quvchilarining harakat samardorligi ularning jismoniy tayyorgarligining ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy yengil atletikada jismoniy tayyorgarlik darajasini

muntazam nazorat qilish umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligining yuqori darajada bo'lishi uchun ham xizmat qilishi zarur va bunda ularning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi zamon talablariga mos bo'lishi asosiy omillardan hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Maktab o'quvchilarining uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirishda zamonaviy uslub va shakllarning samaradorligini aniqlash, ularning jismoniy tayyorgarligi hamda texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga tavsiya etishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqotimiz oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalarni hal etdik:

maktab o'quvchilarining uzunlikka sakrash texnikasini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.

Uzunlikka sakrash texnikasining asosiy bosqichlari (yugurib kelish, depsinish, uchish va yerga tushish)ni takomillashtirishga qaratilgan zamonaviy mashq va usullarni 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, trampolinda 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 xaftalik mezon bo‘yicha taqsimladik.

Uzunlikka sakrovchi tajriba guruhi o‘quvchilarning mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan zamonaviy vosita va uslublar

Mashg‘ulot yo‘nalishi	Vositalar
JT	Sekin uzunlikga sakrash, kross, o‘yinlar
	Egiluvchanlikni, chaqqonlikni rivojlantirish
Kuch tayyorgarligi	SHTanga b-n mashqlar: dast, siltab ko‘tarish va boshqa
	YUklamalar bilan sakrash: giryar, partnyor bilan
	Og‘irliklar va to‘ldirma to‘plar bilan mashqlar
	Uloqtirishlar: yadro, tosh va boqalar
	Gimnastika va akrobatika mashqlari
Uzunlikga sakrash tayyorgarligi	Maxsus uzunlikga sakrash mashqlari, 50 m. gacha bo‘lgan masofalarga uzunlikga sakrash
	Startdan 60-80 m gacha bo‘lgan tezlanishli uzunlikga sakrashlar
	Startdan 100-150-200 m gacha bo‘lgan tezlanishli uzunlikga sakrashlar
	Takroriy uzunlikga sakrashlar 50-100 m gacha.
	Tepalikka va tepalikdan pastlikka 30-60 m gacha bo‘lgan uzunlikga sakrashlar(5-8 ⁰)
	YUgurib kelib 20-30 m masofalarga uzunlikga sakrash
	Sakrashdagi yugurib kelish masofasida uzunlikga sakrash(35 m gacha)
Sakrash tayyorgarligi	To‘liq yugurib kelish masofasidan deysinib qadamlab uchish
	O‘rta masofadan yugurib kelib uzunlikga sakrash
	Xuddi shu faqat silkinch oyoqda deysib
	Balandlikka xatlab o‘tish usulida sakrash
	Uch xatlab sakrash(turgan joyidan): bir oyoqda, oyoqdan oyoqqa.

	6-8 yugurib kelishdan 5 martalik sakrashlar: bir oyoqda, oyoqdan oyoqqa.
	Tepaliklardan(tumba) uzunlikka sakrash: uch xatlab, besh xatlab.
	30-40 m bir oyoqlab sakrash
	30-40 m oyoqdan oyoqqa sakrash
	Basketbol shitiga bir va ikki oyoqdan depsinib sakrash(turgan joyida)
	Basketbol shitiga yugurib kelib bir oyoqdan depsinib sakrash
	Tepalikka va tepalikdan pastlikka bir oyoqda va oyoqdan oyoqqa sakrash
	G'ovlardan sakrash: bir oyoqlab, ikki oyoqlab va boshqa
	To 'liq yugurib kelishdan uzunlikka sakrash

Tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi o'quvchilarning tezkor – kuch sifatlari (n =12).

№	F.I.SH.	Tug' ilgan yili	Yuqori st. 30 m yugurish (sek.)	Pastki st 60 m yugurish (sek.)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash t/j (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida (sm)	Yugurib kelib uz.sak. (m.sm)
1	Abidov A.	2010	4,9	9,5	224	6,38	34	4,39
2	Aliev M.	2011	5,1	9,7	209	6,03	31	4,18
3	Bo 'riev YU.	2010	5,0	9,3	218	6,12	33	3,92
4	Bakirov I.	2010	4,8	9,7	221	5,89	29	3,87
5	Sulaymanov G.	2011	5,0	9,8	217	6,18	37	4,23
6	Sayfiev K.	2011	5,3	9,8	212	5,97	34	4,01
7	Sultanov N.	2010	5,1	9,5	221	6,27	35	4,30
8	Obidov K.	2010	4,9	9,2	223	6,33	38	4,54
9	Vaisov N.	2010	5,0	9,6	219	6,11	31	4,19

10	Karabaev S.	2010	5,0	9,5	215	5,60	29	4,03
11	Xoshimov O.	2011	5,3	9,8	212	5,97	34	4,01
12	Tulenov N.	2010	5,1	9,5	221	6,27	35	4,30
O 'rtacha			5,01	9,60	217,9	6,09	33,1	4,17

**Nazorat guruhi uzunlikka sakrovchi o'quvchilarning tezkor – kuch
sifatlari (n =12).**

№	F.I.SH.	Tug'igan yili	Yuqori st. 30 m yugurish (sek.)	Pastki st 60 m yugurish (sek.)	Uzunlikka sakrash t/j (sm)	Uch xatlab sakrash t/j (m.sm)	Bal.sakrash t/j (Abalakov usulida (sm)	Yugurib kelib uz.sak. (m.sm)
1	Aripov M.	2010	5,3	9,7	210	5,82	33	3,92
2	Ashurov N.	2010	5,3	9,7	208	5,94	34	3,85
3	Narziev S.	2010	5,2	9,5	207	5,85	34	3,96
4	Fayziev K.	2011	5,1	9,6	218	5,96	33	3,98
5	Kadirov S.	2010	5,2	9,9	227	6,02	32	4,07
6	Tilavov Z.	2011	5,3	9,6	213	5,87	31	3,86
7	Kozimov N.	2011	5,2	9,7	222	5,99	32	4,00
8	Sobirov YU.	2010	5,4	9,9	219	5,83	31	3,82
9	Abduraxmonov S.	2011	5,2	9,7	214	5,93	29	3,77
10	Muxiddinov F.	2010	4,9	9,5	216	6,01	32	3,99
11	Mansurov Z.	2011	5,3	9,6	213	5,87	31	3,86

12	Qosimov N.	2011	5,2	9,7	222	5,99	32	4,00
O 'rtacha			5,21	9,68	215,4	5,92	32,1	3,92

Pedagogik tajriba yakunida ikkala guruh o'quvchilarining tezkorlik sifatlarini takroran testlash shuni ko'rsatdiki, 30 metr ga yugurishda ham nazorat, ham tajriba guruhlarida yaxshi o'sish kuzatildi (o'sish 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'liqki, 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 guruhlarida 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 guruhlarida 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

1. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish muammolari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili quyidagi xulosaga kelish imkonini beradiki, aksariyat tadqiqotchilar dars mashg'ulotlari maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini yetarli darajada o'sishiga kamlik

qilishini, darsdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishini e'tirof etadilar.

2. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish shuni ta'kidlashga imkon beradiki, pedagoglar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaydigan mashqlarning bir qismi standartlashtirish talablariga mosligiga ko'ra tekshiruvdan o'tkazilmagan.

3. Jismoniy tayyorgarlikni baholash bo'yicha dasturlarning tahlili nazorat qilish to'g'risida gap ketsa baholashga bo'lgan turlicha yondashuvlar mavjudligini ko'rsatadi. Har xil dasturlarda uzunlikga sakrash, sakrashlar va ulotqirishlarda harakatlanish imkoniyatlarini amalga oshirishga turlicha talablar qo'yiladi. Ayrim mashqlarda katta me'yoriy talablar yo'q. Ko'pgina mualliflar yagona me'yoriy baza yo'qligini etirof etishadi.

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 sorevnovatel'nyy deyatelnosti borsov // Aktual'nyye 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 sovremennyykh usloviyax //Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'limning hozirgi zamon muammolari /Ilmiy tezislar 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, posvyayuyennoy 2200 letiyu g. Tashkenta /Aktualnost tradisionnykh vidov sporta i igr v zashite 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 dostijeniye. T., UzDJTI. – 2010, 99-100 betlar.
7. Xalmuhammedov R.D., Goncharova O.V. Osnovnyye kriterii programmno-

критерных требований для улучшения физической подготовленности учащейся молодежи// Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений/Республиканская научно-практическая конференция. Т., 2011, 296 – 298 бетлар.

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 uslubiyati.– T.Ilmiiy-texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. – 232 b.