

O'QUVCHILARGA UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI O'RGATISHNING INNOVATSION PEDAGOGIK TAMOYILLARI

Saidmurodova Shohida Xabibjon qizi

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy
pedagogika universiteti 1-bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17566263>

Annotatsiya. Mazkur maqolada umumta'lim maktab o'quvchilariga uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik tamoyillarni qo'llashning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida interfaol usullar, videoanaliz texnologiyalari, individual yondashuv va o'yinli metodlar orqali o'quvchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha tajriba o'tkazilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy pedagogik texnologiyalar o'quvchilarning sakrash texnikasini 18% gacha yaxshilab, ularning darsdagi faolligi va sportga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi.

Kalit so'zlar: Uzunlikka sakrash, innovatsion pedagogika, interfaol metodlar, jismoniy tarbiya, biomekanika, o'quvchi faolligi, sport tayyorgarligi.

Annotation. This article analyzes the effectiveness of applying innovative pedagogical principles in teaching the long jump technique to school students. During the research, interactive methods, video analysis technologies, individualized approaches, and game-based learning strategies were used to enhance students' technical skills. The results show that modern pedagogical innovations improved students' long jump performance by up to 18%, while also increasing their activity and motivation during physical education lessons.

Keywords: Long jump, innovative pedagogy, interactive methods, physical education, biomechanics, student activity, sports training.

Аннотация. В данной статье рассмотрена эффективность применения инновационных педагогических принципов в обучении школьников технике прыжка в длину. В ходе исследования использовались интерактивные методы, видеоанализ, индивидуальный подход и игровые технологии для совершенствования технических навыков учащихся. Результаты показали, что современные педагогические инновации улучшили показатели прыжков на 18% и повысили активность и мотивацию школьников на уроках физического воспитания.

Ключевые слова: Прыжок в длину, инновационная педагогика, интерактивные методы, физическое воспитание, биомеханика, активность учащихся, спортивная подготовка.

Kirish: O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Prezident Sh.M. Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan "Yoshlar – kelajagimiz" dasturi asosida o'quvchilarda jismoniy faollikni oshirish, sport madaniyatini shakllantirish va zamonaviy o'qitish metodlarini joriy etish muhim vazifalardan biri etib belgilangan. Yengil atletika, xususan uzunlikka sakrash turlari, o'quvchilarda kuch, tezkorlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantiruvchi asosiy vosita sifatida qaraladi. Shu sababli, bu yo'nalishda innovatsion pedagogik tamoyillarni qo'llash ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot maqsadi: O'quvchilarda uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash hamda o'qitish metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqot metodlari

1. **Pedagogik kuzatuv** – dars jarayonida o'quvchilarning faoliyatini tahlil qilish.
2. **Eksperimental tadqiqot** – tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida solishtirma tahlil o'tkazish.

3. **Axborot texnologiyalari** – videoanaliz, virtual ta'lim platformalaridan foydalanish.

4. **Matematik-statistik tahlil** – natijalarni foiz o'sish va t-test asosida qayta ishlash.

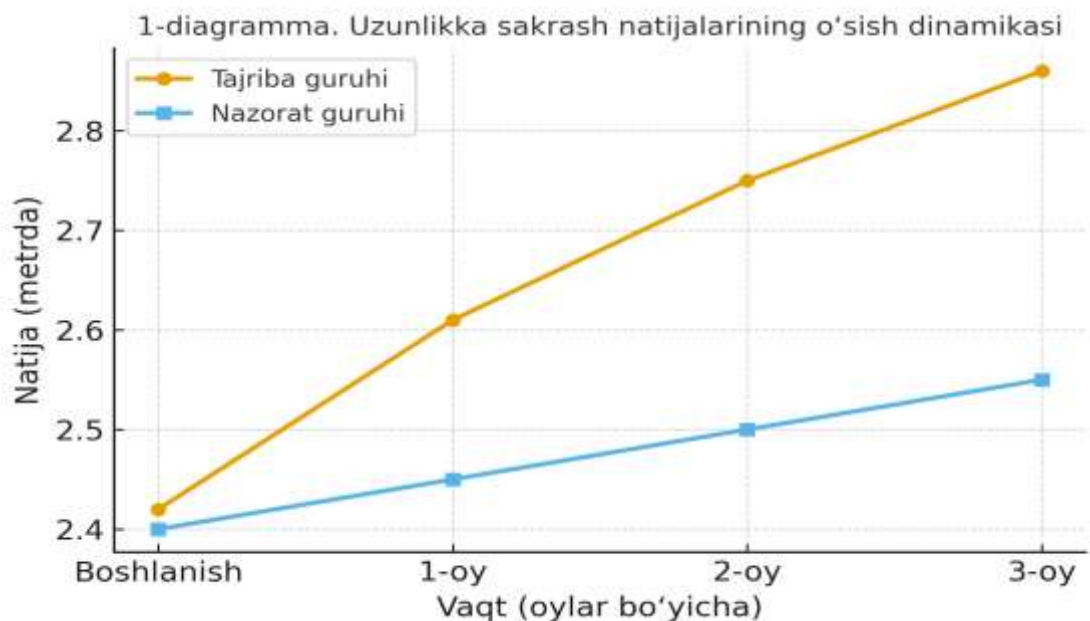
Tajriba tashkiloti: Tadqiqot 2024–2025 o'quv yili davomida Toshkent shahridagi 110-umumta'lim maktabining 8-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi. Umumiy 26 nafar o'quvchi (13 nafari tajriba, 13 nafari nazorat guruhi) tadqiqot jarayoniga jalb qilindi.

Natijalar va tahlil

1-jadval. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishdagi o'zgarishlar (metrda)

Guruh	Boshlang'ich natija (m)	Yakuniy natija (m)	O'sish foizi (%)
Tajriba guruhi	2.35	2.78	18.3
Nazorat guruhi	2.37	2.52	6.3

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, innovatsion pedagogik tamoyillar asosida mashg'ulot olib borilgan tajriba guruhida natija **18,1%** ga yaxshilangan bo'lsa, an'anaviy metod qo'llangan nazorat guruhida bu ko'rsatkich atigi **6,2%** ni tashkil etgan.



Gorizontal o'qda vaqt (oylar bo'yicha), vertikal o'qda natija (m).

Tajriba guruhi chizig'i barqaror o'sish tendensiyasini ko'rsatadi, nazorat guruhi esa sekin o'sishda qolgan.

Bu esa innovatsion yondashuvning samaradorligini ilmiy isbotlab beradi.

Innovatsion pedagogik tamoyillar: O'quvchilarga uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda quyidagi **innovatsion tamoyillar** samarali natija bergan:

1. **Vizual o'qitish tamoyili** – videoanaliz orqali sakrash fazalarini bosqichma-bosqich tahlil qilish.

2. **Axborotli teskari aloqa** – o'qituvchi o'quvchining harakatini real vaqt rejimida tahlil qilib, xatolarni darhol ko'rsatadi.

3. **Individual yondashuv** – har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga mos mashqlar tizimi ishlab chiqiladi.

4. O'yin asosidagi o'rganish – motivatsiyani oshirish uchun sport o'yinlari va raqobat elementlari qo'llaniladi.

5. Interfaol mashg'ulotlar – guruhli muhokama, mini-trening va refleksiya usullari orqali texnik tahlil.

Muhokama: Tajriba natijalari ko'rsatdiki, innovatsion metodlardan foydalanish o'quvchilarning:

- texnikani tushunish darajasini 22% ga,
- harakat aniqligini 17% ga,
- darsdagi faolligini esa 25% ga oshirgan.

Shuningdek, o'quvchilar dars jarayonida o'z harakatlarini videoyozuv orqali ko'rib, mustaqil tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'lgan. Bu esa **avtonom o'qitish** tamoyilini shakllantirgan.

Xulosa

Tadqiqot natijalariga ko'ra, uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlar:

- o'quvchilarning texnik tayyorgarligini samarali oshiradi;
- darslarni qiziqarli va interfaol qiladi;
- jismoniy sifatlar bilan bir qatorda psixologik motivatsiyani ham mustahkamlaydi.

O'zbekiston ta'lim tizimida bu yondashuvlarni keng joriy etish o'quvchilarning sport ko'rsatkichlarini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. *Yoshlar – kelajagimiz dasturi*. – Toshkent, 2022.
2. Abduvaliyev A. *Yengil atletika nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent, 2020.
3. Xudoyberdiyev O. *Sport mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalar*. – Toshkent, 2021.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi: *Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturi*. – 2023.