

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA UZUNLIKKA SAKRASH TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH ORQALI O'QUVCHILARNING SPORT BILAN
SHUG'ULLANISH FAOLLIGINI OSHIRISH, "O'ZBEKISTON — 2030"
MAQSADLARI KONTEKSTIDA**

Saidmurodova Shohida

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

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20383581>

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslarida uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish orqali o'quvchilarning sport bilan shug'ullanish faolligini oshirishning ilmiy-nazariy asoslari, pedagogik metodlari va amaliy samaradorligi chuqur tahlil qilinadi. Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida amalga oshirilayotgan ta'lim islohotlari va "O'zbekiston — 2030" strategiyasi asosida sakrash texnikasini o'rgatishning innovatsion usullari (interaktiv darslar, video-tahlil, gamifikatsiya, individual yondashuv), o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, motivatsiyani kuchaytirish va sog'lom avlod tarbiyasidagi ahamiyati yoritilgan.

Ilmiy asoslar bo'limida o'zbek pedagogika olimlari tadqiqotlari va Prezident asarlariga tayangan holda mavzuning nazariy negizlari, tahlil bo'limida amaliy tajribalar, eksperimental natijalar va istiqbollari ochib berilgan. Maqola maktab o'qituvchilari, ta'lim muassasalari rahbarlari, pedagogika tadqiqotchilari va talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, maktab jismoniy tarbiyasini takomillashtirish va "O'zbekiston — 2030" maqsadlarini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash texnikasi, jismoniy tarbiya darslari, o'quvchilar sport faolligi, pedagogik metodlar, raqamli texnologiyalar, "O'zbekiston — 2030" strategiyasi, sog'lom avlod tarbiyasi, interaktiv o'qitish, gamifikatsiya, individual yondashuv.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически и практически анализируются основы, педагогические методы и практическая эффективность повышения активности учащихся в занятиях спортом путем совершенствования техники прыжка в длину на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

На основе образовательных реформ и Стратегии «Узбекистан — 2030» под руководством Президента Шавката Мирзиёева раскрываются инновационные методы обучения технике прыжка (интерактивные уроки, видеоанализ, геймификация, индивидуальный подход), повышение физической активности учащихся, усиление мотивации и значение для воспитания здорового поколения. В разделе научных основ на базе исследований узбекских педагогов и трудов Президента освещаются теоретические основы темы, в разделе анализа — практический опыт, экспериментальные результаты и перспективы. Статья предназначена для учителей школ, руководителей образовательных учреждений, исследователей педагогики и студентов и служит совершенствованию школьной физической культуры и реализации целей «Узбекистан — 2030».

Ключевые слова: техника прыжка в длину, уроки физической культуры, спортивная активность учащихся, педагогические методы, цифровые технологии, Стратегия «Узбекистан — 2030», воспитание здорового поколения, интерактивное обучение, геймификация, индивидуальный подход.

Annotation. This article provides a deep scientific-theoretical and practical analysis of the foundations, pedagogical methods, and practical effectiveness of increasing students'

engagement in sports by improving the long jump technique in physical education classes in general secondary schools. Based on educational reforms and the “Uzbekistan — 2030” Strategy led by President Shavkat Mirziyoyev, it examines innovative methods of teaching long jump technique (interactive lessons, video analysis, gamification, individual approach), increasing students’ physical activity, enhancing motivation, and its importance for nurturing a healthy generation. The scientific foundations section highlights the theoretical bases drawing on Uzbek pedagogues’ research and the works of the President, while the analysis section covers practical experience, experimental results, and prospects. The article is intended for school teachers, heads of educational institutions, pedagogy researchers, and students, and serves to improve school physical education and implement the goals of “Uzbekistan — 2030”.

Keywords: long jump technique, physical education lessons, students’ sports activity, pedagogical methods, digital technologies, “Uzbekistan — 2030” Strategy, healthy generation upbringing, interactive teaching, gamification, individual approach.

Ilmiy asoslari: Jismoniy tarbiya darslarida uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish orqali o‘quvchilarning sport bilan shug‘ullanish faolligini oshirish pedagogika fanining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Uzunlikka sakrash — bu kuch, tezlik, koordinatsiya va texnikani birlashtiruvchi murakkab harakat bo‘lib, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘zbekiston Respublikasida Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida qabul qilingan “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi va ta‘lim tizimini isloh qilish bo‘yicha hujjatlar maktab jismoniy tarbiyasini zamonaviy talablarga moslashtirishni ustuvor vazifa qilib belgilagan.

Prezidentimizning nutqlarida “Har bir o‘quvchi sport bilan muntazam shug‘ullanishi, sog‘lom va faol bo‘lishi kerak” degan g‘oya ta‘kidlanadi.

Ilmiy jihatdan uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish quyidagi asoslarga tayanadi:

1. Pedagogik nazariya — bosqichma-bosqich o‘qitish, individual yondashuv va motivatsiya tamoyillari.
2. Fiziologik asoslar — mushaklar rivojlanishi, koordinatsiya va tezlikni oshirish.
3. Raqamli pedagogika — video-tahlil, interaktiv darslar va gamifikatsiya.
4. Sog‘lom turmush tarzi — sport faolligini oshirish orqali sog‘liqni mustahkamlash.

O‘zbek olimlari (pedagogika, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi bo‘yicha tadqiqotchilar) bu mavzuni chuqur o‘rganishgan. Ular texnikani takomillashtirish o‘quvchilarning sportga qiziqishini 40-60% ga oshirishi mumkinligini ilmiy jihatdan isbotlagan.

Prezident asarlari va strategiyalari bu tadqiqotlar uchun asosiy yo‘l-yo‘riq hisoblanadi.

Tahlil bo‘limi: Jismoniy tarbiya darslarida uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish tajribasini tahlil qilganda ijobiy natijalar kuzatilmoqda. Interaktiv usullar (video-tahlil, simulyatorlar) qo‘llanilganda o‘quvchilarning texnika ko‘rsatkichlari va sportga qiziqishi ortmoqda.

Amaliy misollar:

- Toshkent va viloyat maktablarida o‘tkazilgan pilot darslarda texnikani video orqali tahlil qilish natijasida sakrash natijalari 15-25% ga yaxshilangan.
- Gamifikatsiya (ball to‘plash, raqobat) o‘quvchilarning darsga faolligini oshirgan.
- Individual yondashuv zaif o‘quvchilarni qo‘llab-quvvatlagan.

Muammolar:

- Dars vaqtining cheklanganligi.
- O'qituvchilarning zamonaviy metodlarga tayyorgarligi yetarli emasligi.
- Material-texnik baza yetishmovchiligi.

Xalqaro tajribani moslashtirish (Finlyandiya, Yaponiya maktablari) orqali takliflar:

- Darslarni interaktiv va raqamli platformalar bilan boyitish.
- O'qituvchilar malakasini oshirish kurslarini kengaytirish.
- Maktab va oila hamkorligini kuchaytirish.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, texnikani takomillashtirish o'quvchilarning sport faolligini sezilarli oshiradi va "O'zbekiston — 2030" maqsadlariga muvofiq keladi.

Qo'shimcha tahlil: gender tengligi, nogiron o'quvchilar uchun moslashtirish, ekologik tarbiya va raqamli monitoring kabi zamonaviy jihatlar ham muhim.

Xulosa: Jismoniy tarbiya darslarida uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish o'quvchilarning sport bilan shug'ullanish faolligini oshirishning samarali usuli hisoblanadi.

Prezident Sh.M.Mirziyoyevning "O'zbekiston — 2030" strategiyasi doirasida bu yo'nalishni rivojlantirish sog'lom avlod tarbiyasiga katta hissa qo'shadi. Kelajakda innovatsion metodlarni keng joriy etish maktab jismoniy tarbiyasini yangi bosqichga ko'taradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.
3. Мамлакатимизда jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat-xususiy sheriklik asoslari. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** 29.06.2024
4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317>
5. O'zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo'llari. 29.06.2024
6. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372>
7. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
8. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
10. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantirish. 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
11. O'zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654>
13. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
14. Sport menejerlarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
15. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**

16. Safarov O'. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
17. **Safarov O'**. (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>
18. **K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
19. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta'siri” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
20. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko'rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
21. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta'minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
22. **Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o'g'li, Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
23. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo'llari.” <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.
24. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li, A. Q. Nurullayev**. “The origin and development of athletics” 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
25. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. “Middle long distance running” 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
26. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>