

O'ZBEKISTON — 2030 STRATEGIYASIDAGI RAZRYADLI SPORTCHILAR SONINI OSHIRISH MAQSADI ASOSIDA MAKTAB O'QUVCHILARINI UZUNLIKKA SAKRASHGA IXTISOSLASHTIRISH TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH

Nazarova Dilnoza Eraliyevna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20383605>

Annotatsiya. Ushbu maqolada “O'zbekiston — 2030” strategiyasida belgilangan razryadli sportchilar sonini oshirish maqsadi asosida umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarni uzunlikka sakrashga ixtisoslashtirish tizimini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari, pedagogik-metodik yondashuvlari va amaliy mexanizmlari chuqur tahlil qilinadi.

Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida amalga oshirilayotgan ta'lim va sport islohotlari doirasida sakrash texnikasini o'rgatishning innovatsion usullari (video-tahlil, interaktiv darslar, gamifikatsiya, individual va guruhli treninglar), o'quvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish, razryad normativlarini bajarish va sportga ixtisoslashuvni rag'batlantirish masalalari yoritilgan. Ilmiy asoslar bo'limida o'zbek pedagogika va sport olimlari tadqiqotlari hamda Prezident asarlariga tayangan holda mavzuning nazariy negizlari, tahlil bo'limida amaliy tajribalar, eksperimental natijalar, muammolar va istiqbollar ochib berilgan. Maqola maktab o'qituvchilari, ta'lim muassasalari rahbarlari, sport trenerlari, tadqiqotchilar va talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, maktab jismoniy tarbiyasini takomillashtirish va “O'zbekiston — 2030” strategiyasining sport maqsadlarini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: uzunlikka sakrash, razryadli sportchilar, jismoniy tarbiya darslari, maktab o'quvchilari sport faolligi, “O'zbekiston — 2030” strategiyasi, pedagogik innovatsiyalar, texnika takomillashtirish, individual trening, gamifikatsiya, sog'lom avlod.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически и практически анализируются основы, педагогическо-методические подходы и практические механизмы совершенствования системы специализации школьников на прыжках в длину на основе цели увеличения количества спортсменов-разрядников, предусмотренной Стратегией «Узбекистан — 2030». На основе образовательных и спортивных реформ под руководством Президента Шавката Мирзиёева раскрываются инновационные методы обучения технике прыжка (видеоанализ, интерактивные уроки, геймификация, индивидуальные и групповые тренировки), повышение физической и технической подготовки учащихся, выполнение разрядных нормативов и стимулирование специализации в спорте. В разделе научных основ на базе исследований узбекских педагогов и спортивных ученых, а также трудов Президента освещаются теоретические основы темы, в разделе анализа — практический опыт, экспериментальные результаты, проблемы и перспективы. Статья предназначена для учителей школ, руководителей образовательных учреждений, спортивных тренеров, исследователей и студентов и служит совершенствованию школьной физической культуры и реализации спортивных целей Стратегии «Узбекистан — 2030».

Ключевые слова: прыжки в длину, спортсмены-разрядники, уроки физической культуры, спортивная активность школьников, Стратегия «Узбекистан — 2030», педагогические инновации, совершенствование техники, индивидуальная тренировка, геймификация, здоровое поколение.

Annotation. This article provides a deep scientific-theoretical and practical analysis of the foundations, pedagogical-methodical approaches, and practical mechanisms for improving the system of specializing school students in long jump based on the goal of increasing the number of ranked athletes outlined in the “Uzbekistan — 2030” Strategy. Based on educational and sports reforms led by President Shavkat Mirziyoyev, it examines innovative methods of teaching long jump technique (video analysis, interactive lessons, gamification, individual and group training), enhancing students’ physical and technical preparation, fulfilling ranked standards, and stimulating sports specialization. The scientific foundations section highlights the theoretical bases drawing on Uzbek pedagogues and sports scholars’ research and the works of the President, while the analysis section covers practical experience, experimental results, problems, and prospects. The article is intended for school teachers, heads of educational institutions, sports coaches, researchers, and students, and serves to improve school physical education and implement the sports goals of the “Uzbekistan — 2030” Strategy.

Keywords: long jump, ranked athletes, physical education lessons, students’ sports activity, “Uzbekistan — 2030” Strategy, pedagogical innovations, technique improvement, individual training, gamification, healthy generation.

Ilmiy asoslari: “O‘zbekiston — 2030” strategiyasida razryadli sportchilar sonini oshirish maqsadi maktab jismoniy tarbiyasini takomillashtirish va yosh avlodni sportga jalb qilishning strategik yo‘nalishlaridan biridir. Uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish bu maqsadni amalga oshirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi, chunki u kuch, tezlik, koordinatsiya va texnik tayyorgarlikni kompleks rivojlantiradi.

Prezident Shavkat Mirziyoyevning ta’lim va sport sohasidagi islohotlari maktab darslarini zamonaviy talablarga moslashtirishni, o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirishni va razryad normativlarini bajarishni ustuvor vazifa qilib belgilagan. Prezidentimizning nutqlarida “Har bir o‘quvchi sport bilan muntazam shug‘ullanishi, sog‘lom va kuchli 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 va differensial yondashuv.
2. Fiziologik va biomexanik asoslar — mushaklar rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va tezlikni oshirish.
3. Innovatsion metodlar — video-tahlil, virtual simulyatorlar, gamifikatsiya.
4. Motivatsiya nazariyasi — sportga qiziqishni oshirish va razryad olishni rag‘batlantirish.
5. Strategik maqsadlar — “O‘zbekiston — 2030”da belgilangan razryadli sportchilar sonini ko‘paytirish.

O‘zbek olimlari (pedagogika, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi bo‘yicha tadqiqotchilar) bu mavzuni chuqur o‘rganishgan. Ular texnikani takomillashtirish o‘quvchilarning sport faolligini 35-55% ga oshirishi mumkinligini eksperimental tadqiqotlar orqali isbotlagan. Prezident asarlari va strategiyalari bu ilmiy izlanishlar uchun asosiy yo‘l-yo‘riq hisoblanadi.

Tahlil bo‘limi:

Maktab jismoniy tarbiya darslarida uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish tajribasini tahlil qilganda ijobiy natijalar aniq ko‘rinadi. Innovatsion usullar qo‘llanilganda o‘quvchilarning sakrash natijalari va sportga qiziqishi ortmoqda.

Amaliy misollar:

- Toshkent shahar va viloyat maktablarida o'tkazilgan pilot loyihalarda video-tahlil va gamifikatsiya usullari qo'llanilganda o'quvchilarning sakrash natijalari o'rtacha 18-28% ga yaxshilangan.

- Razryad normativlarini bajarish ko'rsatkichi 2-3 baravar oshgan.

- Individual trening dasturlari zaif o'quvchilarni faol ishtirok etishga undagan.

Muammolar:

- Dars vaqtining cheklanganligi.

- O'qituvchilarning zamonaviy texnikalarga tayyorgarligi yetarli emasligi.

- Material-texnik baza (to'siqlar, paslar, video jihozlari) yetishmovchiligi.

- O'quvchilarning motivatsiyasi pastligi.

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

- Darslarni interaktiv va raqamli platformalar bilan boyitish.

- O'qituvchilar uchun maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etish.

- Maktab va oila hamkorligini kuchaytirish.

- Razryad olish uchun motivatsion dasturlarni joriy etish.

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

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

Xulosa: Jismoniy tarbiya darslarida uzunlikka sakrash texnikasini takomillashtirish "O'zbekiston — 2030" strategiyasidagi razryadli sportchilar sonini oshirish maqsadini amalga oshirishning samarali yo'lidir. Prezident Sh.M.Mirziyoyev rahbarligida yaratilayotgan sharoitlar maktab jismoniy tarbiyasini yangi bosqichga ko'taradi. Kelajakda innovatsion metodlarni keng joriy etish sog'lom avlod tarbiyasiga katta hissa qo'shadi va milliy sport rivojiga xizmat qiladi.

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 rivojlantrish. 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 menejrlarni 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 jihatlarini. 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>