FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI
ILMIY-METODIK JURNAL
ISSN 3093-8694 ◆ saen.uz
2026-yil
11-son

UDK: 796.422:373.3

O‘ktamov Dilyorbek Tojiboyevich,
Andijon davlat universiteti “Yakka kurash sport turlari” kafedrasi dotsenti,
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA YUGURISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR MAJMUASIDAN FOYDALANISH

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilarda yugurish texnikasini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlar majmuasidan foydalanishning nazariy va uslubiy asoslari yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslarida yugurish harakatlarini to‘g‘ri shakllantirish, qo‘l va oyoq harakatlari muvofiqligini rivojlantirish, qadamlar ritmini takomillashtirish hamda tezlanish ko‘nikmalarini shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar tahlili asosida o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: maktab o‘quvchilari, jismoniy tarbiya, yugurish texnikasi, maxsus mashqlar, harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и методические основы использования комплекса специальных физических упражнений для совершенствования техники бега у школьников. Проанализированы вопросы правильного формирования беговых движений на уроках физической культуры, развития координации движений рук и ног, совершенствования ритма шагов и формирования навыков ускорения. На основе анализа научной литературы разработан комплекс специальных упражнений, учитывающий возрастные особенности учащихся.

Ключевые слова: школьники, физическое воспитание, техника бега, специальные упражнения, координация движений, быстрота, физическое развитие.

THE USE OF A SET OF SPECIAL EXERCISES TO IMPROVE RUNNING TECHNIQUE IN SCHOOL-AGE STUDENTS

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations of using a set of special physical exercises to improve running technique in school-age students. It analyzes the formation of proper running movements during physical education lessons, the development of arm-leg coordination, the improvement of stride rhythm, and the formation of acceleration skills. Based on a review of relevant scientific literature, a set of special exercises adapted to the age characteristics of students is proposed.

Keywords: school students, physical education, running technique, special exercises, motor coordination, speed, physical development.

KIRISH

Bugungi kunda maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini ta’minlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Jismoniy

tarbiya darslarida yugurish mashqlari o‘quvchilarning tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya va umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi.

Yugurish tabiiy harakat faoliyati bo‘lsa-da, uning samarali bajarilishi gavdaning holati, qo‘l va oyoq harakatlarining uyg‘unligi, qadamlar uzunligi va chastotasi hamda tayanch fazasidagi harakatlar bilan belgilanadi. Bolalar va o‘smirlarda yugurish texnikasi organizmning o‘sishi, tana proporsiyalarining o‘zgarishi va jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab shakllanadi [1].

Maktab amaliyotida yugurish mashqlarini o‘rgatishda ayrim o‘quvchilarda gavdani ortiqcha oldinga yoki orqaga egish, qo‘llarni noto‘g‘ri harakatlantirish, oyoqlarni sust olib chiqish va qadamlar ritmini saqlay olmaslik kabi texnik kamchiliklar kuzatilishi mumkin. Bunday kamchiliklarni bartaraf etishda maxsus mashqlardan tizimli foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Yosh yuguruvchilar bilan ishlashda mashqlar mazmunini o‘quvchilarning biologik yetukligi, jismoniy tayyorgarligi va individual imkoniyatlariga moslashtirish lozim. Ilmiy manbalarda bolalar yugurish texnikasiga yosh, tana massasi, oyoq uzunligi, poyabzal va boshqa omillar ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan [2].

Tadqiqotning maqsadi — maktab yoshidagi o‘quvchilarda yugurish texnikasini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslash va uni jismoniy tarbiya darslarida qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yugurish texnikasini shakllantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Yugurish texnikasining asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash.
3. O‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
4. Yugurish texnikasini baholash mezonlari va mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalarni belgilash.

MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Bolalar va o‘smirlarda yugurish texnikasini o‘rganish sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport biomexanikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Ilmiy adabiyotlarda yugurish harakatlarining shakllanishi ko‘plab omillar, jumladan, yosh, tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarlik va mashg‘ulot tajribasi bilan bog‘liqligi ta’kidlangan.

Sudlow va hammualliflar tomonidan 2023-yilda e’lon qilingan sharhda bolalar va o‘smirlarda yugurish harakatlariga ta’sir qiluvchi omillar tizimli ravishda tahlil qilingan. Mualliflar yosh, tana massasi, tana tarkibi va oyoq uzunligi yugurish biomexanikasi bilan bog‘liqligini ko‘rsatgan. Shuningdek, yugurish texnikasini faqat bitta omil asosida baholash to‘g‘ri emasligi, chunki harakat xususiyatlari bir nechta omillarning o‘zaro ta’sirida shakllanishi qayd etilgan [2].

McSweeney va hammualliflarning tadqiqotida o‘smir yuguruvchilarning biomexanik xususiyatlari, o‘sish jarayonida yuz beradigan o‘zgarishlar va jarohatlarning oldini olish masalalari yoritilgan. Mualliflar o‘smirlar organizmining rivojlanish xususiyatlarini hisobga olmasdan kattalar uchun ishlab chiqilgan mashg‘ulot tavsiyalarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri qo‘llash maqsadga muvofiq emasligini ta’kidlaydilar [1].

Krabak va hammualliflar yosh yuguruvchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ilmiy manbalarni tahlil qilib, jismoniy yuklamani individual rejalashtirish, mushaklar va paylarni mustahkamlash, tiklanish hamda jarohatlarning oldini olishga e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatganlar [3].

Uthoff va hammualliflar tomonidan 13–15 yoshli o‘smir sportchilar ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotda oldinga va orqaga yugurishga asoslangan maxsus mashg‘ulotlarning tezlik va quvvat ko‘rsatkichlariga ta’siri o‘rganilgan. Natijalar maxsus yugurish mashqlarini yosh sportchilar tayyorgarligida qo‘llash imkoniyatlarini ko‘rsatadi, biroq ularni barcha maktab o‘quvchilariga bir xil tatbiq etishdan oldin yosh va tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olish zarur [4].

Rumpf va hammualliflarning sprint mashg‘ulotlari bo‘yicha sharhida erkin yugurish, qarshilik bilan yugurish, yordamchi vositalar yordamida yugurish, kuch va sakrash mashqlarining tezlik ko‘rsatkichlariga ta’siri tahlil qilingan. Mualliflar mashg‘ulot usulini tanlashda yugurish masofasi va sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish kerakligini ko‘rsatganlar [5].

Mazkur manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yugurish texnikasini takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish nazariy jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanadi. Biroq maktab yoshidagi barcha o‘quvchilar uchun yagona mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqlash uchun alohida pedagogik tadqiqotlar o‘tkazish talab etiladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maqolani tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va pedagogik kuzatish mezonlarini ishlab chiqish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot mavzusiga oid ilmiy maqolalarda yoritilgan yugurish biomexanikasi, maxsus sprint mashg‘ulotlari va yosh sportchilarni tayyorlash tamoyillari o‘rganildi [1–5].

Adabiyotlar tahlili asosida yugurish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi metodik tamoyillar belgilandi:

mashqlarni oddiydan murakkabga qarab o‘rgatish;
harakatlarni avval sekin, so‘ngra nazorat ostida tezroq bajarish;
yuklamani o‘quvchining yoshi va tayyorgarligiga moslashtirish;
mashqlar davomida gavda holati va harakatlar muvofiqligini nazorat qilish;
takrorlar orasida yetarli dam olishni ta’minlash;
texnik xatolarni o‘z vaqtida aniqlash va tuzatish.

Yugurish texnikasini baholashda gavda holati, qo‘l harakatlari, oyoqlarning oldinga olib chiqilishi, qadamlar ritmi, yugurish davomida muvozanatning saqlanishi va belgilangan masofani bosib o‘tish vaqti asosiy mezonlar sifatida taklif etiladi.

Mazkur maqola adabiyotlar tahlili va uslubiy tavsiyalarga asoslangan. Amaliy pedagogik tajriba natijalari mavjud bo‘lmaganligi sababli tajriba-sinov natijalari yoki statistik ko‘rsatkichlar keltirilmagan.

NATIJALAR

Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida maktab yoshidagi o‘quvchilarda yugurish texnikasini takomillashtirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi taklif qilindi. Majmua qo‘l va oyoq harakatlari muvofiqligini rivojlantirish, qadamlar ritmini barqarorlashtirish hamda tezlanish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan.

Maxsus mashqlar majmuasi

1. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish. O‘quvchi gavdasini tik tutgan holda tizzalarini navbatma-navbat oldinga ko‘tarib yuguradi. Qo‘llar tirsakdan bukilib, oyoqlar harakatiga mos ravishda ishlaydi. Mashq 10–15 metr masofada 2–3 marta bajariladi.

2. Tovonlarni orqaga ko‘tarib yugurish. Yugurish davomida tovonlar navbatma-navbat orqa tomonga ko‘tariladi. Mashq oyoq harakatlarini muvofiqlashtirishga xizmat qiladi. U 10–15 metr masofada 2 marta takrorlanadi.

3. Qisqa qadamlar bilan yugurish. O‘quvchi qisqa, yengil va tez qadamlar bilan oldinga harakatlanadi. Asosiy e’tibor qadamlar ritmi va gavda holatini saqlashga qaratiladi. Mashq 10–15 metr masofada 2–3 marta bajariladi.

4. Qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirish. O‘quvchi joyida turib yoki sekin yugurib, qo‘llarini tirsakdan bukilgan holda oldinga va orqaga harakatlantiradi. Yelkalarning ortiqcha taranglashmasligi va qo‘llarning tanaga nisbatan to‘g‘ri yo‘nalishda harakatlanishi nazorat qilinadi.

5. Tezlanish bilan yugurish. O‘quvchi 15–20 metr masofada tezligini bosqichma-bosqich oshiradi. Mashq davomida gavda holati, qadamlar ritmi va qo‘l-oyoq harakatlarining muvofiqligi saqlanishi lozim.

6. Bir maromda yugurish. O‘quvchi 20–30 metr masofada bir xil ritmni saqlashga harakat qiladi. O‘qituvchi qadamlar, gavda holati va harakatlar uyg‘unligini kuzatadi.

7. Yugurish va yurishni uyg‘unlashtirish. O‘quvchi qisqa masofani yengil yugurib bosib o‘tadi, so‘ngra yurish orqali tiklanadi. Ushbu usul mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilish va o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga moslashish uchun qo‘llanadi.

Mashqlar soni, masofasi va takrorlari o‘quvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarligi va sog‘lig‘iga qarab o‘zgartiriladi. Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarda harakat sifati saqlanishi va charchoq sababli texnika buzilishiga yo‘l qo‘yilmasligi zarur [3; 5].

Mashg‘ulotlarni tashkil etish

Maxsus mashqlarni jismoniy tarbiya darsining tayyorlov va asosiy qismlariga kiritish maqsadga muvofiq. Dastlab yengil yugurish va umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali organizm mashg‘ulotga tayyorlanadi. Keyingi bosqichda yugurish texnikasining alohida elementlari o‘rgatiladi. Shundan so‘ng qisqa tezlanishlar va bir maromda yugurish mashqlari bajariladi.

Mashqlarni o‘rgatishda ko‘rsatish, tushuntirish, takrorlash va individual xatolarni tuzatish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi. O‘qituvchi har bir o‘quvchining harakatlarini kuzatib, zarur hollarda mashqni soddalashtirishi yoki yuklamani kamaytirishi kerak.

1-jadval. Maxsus mashqlarning asosiy yo‘nalishlari va baholash mezonlari

Mashq turi	Rivojlantiriladigan ko‘nikma	Baholash mezoni
Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish	Oyoq harakatlari	Tizzaning faol ko‘tarilishi
Tovonlarni orqaga ko‘tarib yugurish	Oyoq harakatlari muvofiqligi	Harakatning nazoratli bajarilishi
Qisqa qadamlar bilan yugurish	Qadamlar ritmi	Ritmning barqarorligi
Qo‘l harakatlari	Qo‘l-oyoq koordinatsiyasi	Qo‘llarning to‘g‘ri yo‘nalishi
Tezlanish bilan yugurish	Tezlikni boshqarish	Texnikaning saqlanishi
Bir maromda yugurish	Harakat barqarorligi	Ritm va gavda holati

Yugurish texnikasidagi o‘zgarishlarni baholash uchun mashg‘ulotlar boshida va oxirida bir xil masofaga yugurish testi o‘tkazilishi mumkin. Bunda vaqt ko‘rsatkichi bilan bir qatorda texnik bajarilish sifati ham baholanadi. Agar pedagogik eksperiment tashkil etilsa, nazorat va tajriba guruhlarining natijalarini taqqoslash tavsiya etiladi.

MUHOKAMA

Maxsus mashqlar majmuasining asosiy metodik afzalligi yugurish texnikasini alohida harakat elementlari orqali o‘rgatish imkoniyatidir. Tizzalarni baland ko‘tarib yugurish, qisqa qadamlar bilan harakatlanish va qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirish kabi mashqlar o‘quvchining yugurish jarayonidagi ayrim texnik elementlarga e’tibor qaratishiga yordam beradi.

Sudlow va hammualliflarning tahliliga ko‘ra, bolalar va o‘smirlarda yugurish texnikasi ko‘plab o‘zaro bog‘liq omillar ta’sirida shakllanadi [2]. Shu sababli o‘qituvchi barcha o‘quvchilardan bir xil qadam uzunligi yoki aynan bir xil harakat usulini talab qilmasligi kerak. Mashg‘ulotlar davomida individual xususiyatlar, o‘sish jarayoni va jismoniy tayyorgarlik hisobga olinishi zarur.

Yosh yuguruvchilar uchun mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha tavsiyalarda jismoniy yuklamani me’yorlash, tiklanish va jarohatlarning oldini olishga alohida e’tibor beriladi [3]. Bu talab maktab sharoitida ham muhim bo‘lib, mashqlarni ortiqcha yuklamasdan, bosqichma-bosqich murakkablashtirishni taqozo etadi.

Shuningdek, maxsus mashqlarni qo‘llashning samaradorligini faqat nazariy mulohazalar asosida to‘liq tasdiqlab bo‘lmaydi. Buning uchun mashqlar majmuasi ma’lum muddat davomida amaliyotga tatbiq etilib, o‘quvchilarning dastlabki va yakuniy natijalari o‘lchanishi lozim. Bunday yondashuv texnikadagi o‘zgarishlarni va yugurish tezligidagi farqlarni obyektiv baholash imkonini beradi.

XULOSA

Maktab yoshidagi o‘quvchilarda yugurish texnikasini takomillashtirish jismoniy tarbiya darslarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili yugurish texnikasi yosh, tana tuzilishi, jismoniy tayyorgarlik va mashg‘ulot sharoitlari bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Taklif etilgan maxsus mashqlar majmuasi yugurish texnikasining alohida elementlarini o‘rgatish, qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtirish, qadamlar ritmini saqlash va tezlanish ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan.

Mashqlarni qo‘llashda quyidagi tavsiyalarga amal qilish lozim:

1. Mashqlarni o‘quvchilarning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga mos tanlash.
2. Harakatlarni oddiydan murakkabga qarab o‘rgatish.
3. Texnik xatolarni muntazam kuzatish va tuzatish.
4. Jismoniy yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va tiklanishga yetarli vaqt ajratish.
5. Mashg‘ulotlar samaradorligini dastlabki va yakuniy testlar orqali baholash.

Xulosa qilib aytganda, maxsus mashqlar majmuasi maktab jismoniy tarbiya darslarida yugurish texnikasini o‘rgatishni takomillashtirish uchun uslubiy asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Uning amaliy samaradorligini aniqlash uchun turli yosh guruhlarida pedagogik eksperimentlar o‘tkazish va natijalarni statistik tahlil qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. McSweeney S. C., Grävare Silbernagel K., Gruber A. H., Heiderscheit B. C., Krabak B. J., Rauh M. J., Tenforde A. S., Wearing S. C., Zech A., Hollander K. Adolescent Running Biomechanics — Implications for Injury Prevention and Rehabilitation // Frontiers in Sports and Active Living. – 2021. – Vol. 3. – Article 689846. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2021.689846 .

2. Sudlow A., Galantine P., Vercruyssen F., Peyrot N., Raymond J.-J., Duché P. Which Factors Influence Running Gait in Children and Adolescents? A Narrative Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2023. – Vol. 20, No. 5. – Article 4621. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph20054621 .

3. Krabak B. J., Tenforde A. S., Davis I. S., Fredericson M., Harrast M. A., d’Hemecourt P., Luke A. C., Roberts W. O. Youth Distance Running: Strategies for Training and Injury Reduction // Current Sports Medicine Reports. – 2019. – Vol. 18, No. 2. – P. 53–59. DOI: https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000564 .

4. Uthoff A., Oliver J., Cronin J., Harrison C., Winwood P. Sprint-Specific Training in Youth: Backward Running vs. Forward Running Training on Speed and Power Measures in Adolescent Male Athletes // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2020. – Vol. 34, No. 4. – P. 1113–1122. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002914 .

5. Rumpf M. C., Lockie R. G., Cronin J. B., Jalilvand F. Effect of Different Sprint Training Methods on Sprint Performance Over Various Distances: A Brief Review // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2016. – Vol. 30, No. 6. – P. 1767–1785. DOI: https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001245 .

6. Moran J., Sandercock G., Ramirez-Campillo R., Meylan C., Collison J., Parry D. A Meta-Analysis of Maturation-Related Variation in Adolescent Boy Athletes' Adaptations to Short-Term Resistance Training // Journal of Sports Sciences. – 2017. – Vol. 35, No. 11. – P. 1041–1051.

7. Lloyd R. S., Faigenbaum A. D., Stone M. H., Oliver J. L., Jeffreys I., Moody J. A., Brewer C., Pierce K. C., McCambridge T. M., Howard R., Herrington L., Hainline B., Micheli L. J., Jaques R., Kraemer W. J., McBride M. G., Best T. M., Chu D. A., Alvar B. A., Myer G. D. Position Statement on Youth Resistance Training: The 2014 International Consensus // British Journal of Sports Medicine. – 2014. – Vol. 48, No. 7. – P. 498–505. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952 .

8. Rössler R., Donath L., Bizzini M., Faude O. A New Injury Prevention Programme for Children's Football — FIFA 11+: A Cluster Randomised Controlled Trial // British Journal of Sports Medicine. – 2016. – Vol. 50. – P. 1504–1510.

9. Haugen T., Seiler S., Sandbakk Ø., Tønnessen E. The Training and Development of Elite Sprint Performance: An Integration of Scientific and Best Practice Literature // Sports Medicine – Open. – 2019. – Vol. 5. – Article 44.

10. Нормуродов А. Н. Енгил атлетика: ўқув-услубий қўлланма. – Тошкент, 2002.

11. Ниёзов И. Енгил атлетика: ўқув қўлланма. – Фарғона, 2005. – 104 б.

12. Иноземцева Л. А. Лёгкая атлетика и методика преподавания: учебное пособие. – Ташкент, 2001. – 130 с.