SPORT TURLARIGA XOS MASHG‘ULOTLARDA INNOVATSION METODLARNI MAXSUS MASHQLARGA INTEGRATSIYALASH YO‘LLARI

Ermatov Sherzod Saidovich - SamDU “Jismoniy tarbiya va sport” kaferdasi dotsenti p.f.b.f.d.(PhD)
sherzodermatov83@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqola sportchilarning texnik-taktik, maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalariga bag‘ishlangan bo‘lib, unda

sportchilar murakkab texnik- taktik harakatlarini shakllantirishning o‘ziga xos tomonlari ochib berilgan. Hozirda sportni takomillashtirish bosqichida sportchilarni tayyorlash, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat tizimlarida tayyorlash uslublari masalalari atroflicha o‘rganildi.

Kalit so‘zlar: ta’lim tizimi, sport, mashg‘ulot, klaster yondashuvi, ta’lim tendensiyalari, paradigma.

Dolzarbligi: Sport turlari bo‘yicha ko‘p yillik mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichi muammolari yetarlicha o‘rganilmagan. Sport mashg‘ulotlarining eng dolzarb muammosi sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarligidir. Sportchilarni uzoq muddatli mashg‘ulotlarning boshlang‘ich bosqichida tayyorlash masalasi hozirgacha yetarlicha o‘rganilmagan, shuning uchun biz uchun bu muammo eng dolzarb hisoblanadi.

Aksariyat mutaxassislarning fikricha, boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida o‘qitishning oqilona usuli ko‘p jihatdan sportdagi keyingi muvaffaqiyatlarni belgilaydi[2,4]. Mashg‘ulot yuklamalari ta’sirida sportchilarni sezgi va noananaviy mashqlar yordamida ish qobilyatlarini rivojlanmaganligi sportchilarni muvaffaqiyatlarini saqlab qolish imkoniyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi bilan sportchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noananaviy dasturlardan foydalanish dolzarb mavzulardan bo‘lib qolmoqda. Sport va jismoniy tarbiya sohasida fan, ta’lim va amaliyotning integratsiyalashuvi ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, ular o‘rtasidagi aloqalarning o‘sishini oldindan aytish qiyin. Bir holatda integratsiya fan va sport amaliyoti o‘rtasidagi bog‘liqlikni mustahkamlashga olib keladi, boshqa holatda – fan ta’lim bilan, uchinchidan – ta’lim amaliyot bilan. Integral jarayonlarning kengayishi va chuqurlashishi sport ilmiy tadqiqotlari natijalarining sport amaliyotining nazariy asoslariga o‘tishini ta’minlaydi. Ta’lim, jismoniy tarbiya va sportning hozirgi rivojlanish darajasi o‘quvchilar faoliyatini boshqarishning yangi usullarini doimiy izlash va ularni ilmiy asoslab borishni taqozo etmoqda. Fan va amaliyotning integratsiyalashuvi ta’lim amaliyotini hamda malakali sportchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zarurati tug‘ilmoqda[3].

Tadqiqot maqsadi: Innovatsion metodlarni maxsus mashqlar vositasi sifatida foydalanish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Maqsaddan kelib chiqib, quyidagi **vazifalar** belgilandi:

1. Tanlangan mavzu bo‘yicha maxsus nazariy materialni o‘rganish va tahlil qilish;

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

3. Yosh sportchilarning o‘quv va tarbiyaviy jarayonlarida qo‘llash samaradorligini asoslash;

4. Amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. O‘rganilayotgan mavzu bo‘yicha adabiyot manbalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, pedagogik tajriba, matematik va statistik tadqiqot usullari. Tadqiqot natijalari va muqokamasi. Sport turlariga xos maxsus mashqlar jismoniy rivojlanish vositasi bo‘lib, bu orqali inson hayotiy fazilatlarni rivojlantiradi va salomatligini mustahkamlaydi.

Adabiyot ma’lumotlarida keltirilgan ta’rifga ko‘ra, (inglizcha klaster - to‘plash) - ma’lum xususiyatlarga ega bo‘lgan mustaqil birlik sifatida qaralishi mumkin bo‘lgan bir nechta bir hil elementlarning birlashmasi. Klasterni sanoat va sheriklik bilan birlashtirilgan turli darajadagi institutlar integratsiyasi modeli, qadriyatlarni o‘zlashtirgan sog‘lom barkamol shaxsni shakllantirishga qaratilgan ko‘p bosqichli va ko‘p komponentli tizim sifatida aniqlash mumkin. sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport faoliyati, o‘zini o‘zi belgilashga qodir va jismoniy tarbiya va sport sohasiga kasbiy yo’naltirilgan. Klaster tizimi ishtirokchilari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning asosiy yo‘nalishlariga:

- axborot va tajriba almashish;

- jismoniy tarbiya, sport va t’lim xizmatlarini amalga oshirish, soha uchun malakali sportchilar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlashda o‘zaro manfaatli hamkorlikni tashkil etish;

- o‘quv, sport va ilmiy tadbirlarni birgalikda o‘tkazish;

- hududiy miqyosda innovatsion tajriba maydonlari va loyihalarini amalga oshirishda birgalikda ishtirok etish;

- faoliyat sohalarining maqsad va vazifalarini amalga oshirish uchun moddiy-texnika bazasidan birgalikda foydalanish.

Umumiy maqsadlar bilan birlashtirilgan sport va ta’lim muassasalarining birgalikdagi faoliyati amaliyoti ta’lim, fan va jismoniy tarbiya va sport faoliyati sohasidagi o‘zgaruvchan paradigmalarga moslashishni ko‘rsatadi. Ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi standart testlardan foydalanilgan:

1. Baland turnikda tortilish.

2. Turgan holda uzunlikka sakrash.

3. Moksimon yugurish 3 x 10 m.

4. 800 m yugurish.

O‘tkazilgan tadqiqotlarda yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqladi.

Shunday qilib baland turnikda tortilish testi bo‘yicha.

1-bosqichda u 7,35 edi;

2-bosqichda - 8,65;

3-bosqichda - 12.30; o‘sish 4,95 marta.

Tik turgan holda uzunlikka sakrashda ijobiy o‘sish dinamikasi.

1-bosqichda u 1,62 edi;

2-bosqichda - 1,65;

3-bosqichda - 1,72 sm; o‘sish 10 sm.

Moksimon yugurish 3 x 10 m, natijalar ham ijobiydir.

1-bosqichda o‘rtacha natijalar 7,42 soniyani tashkil etdi;

2 bosqichda - 7,18 soniya;

3-bosqichda - 7,10 soniya. o‘sish - 0,32 soniya.

800 metrga yugurish natijalari ham yaxshilandi.

1-bosqichda o‘rtacha natija 3 minut. 30 soniya;

2-bosqichda - 3 min. 10 soniya;

3-bosqichda - 3,08; o‘sish 22 soniya.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida ko‘rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o‘lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi qolatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi. Asoslangan xar bir ilmiy ish zamirida albatda amaliy tajriba yotadi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Bu ilmiy – amaliy ko‘rsatmalardan sport mashg‘ulotlari jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi. Sport soxasidagi adabiyotlar o‘z ichiga juda ko‘p nazariy va amaliy o‘rgatish uslublarini oladi, bu shu soxada qilingan ishlarning ko‘pligini bildiradi. Adabiyot mabalarini tahlil qilganimizda ham, shuncha ko‘p ilmiy uslubiy zamin bo‘lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg‘ulotni yangi boshlagan sportchilar uchun klaster metodidan foydalanish orqali jismoniy yuklamalarning hajmi va shiddati nisbatlari darajasi yetarlicha o‘rganilmagan. Mashg‘ulot jarayonini haqiqatdan jadallashtirishda mashg‘ulotlarning turli bosqichlarda jismoniy yuklamalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, sportchi harakatini turli nisbatlarini inobatga olgan xolda asosiy mashg‘ulot o‘lchovlarini qo‘llashning usuli va san’atini bilish juda xam muximdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гончарова О.В. ―Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш‖. Ўқув қўлланма. Т.,-2005 й. 176 б.
2. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ. 2005-232 с.

3. F.A.Kerimov – ―Sportda ilmiy tadqiqotlar‖ Darslik. T., 2018 yil.
4. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi).O‘quv qo‘llanma.T.,-2020 yil.
5. Abdullayev A., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati / Darslik. –: 2018, Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti‖;
6. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Toshkent, 2009.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent. O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.