

MALAKALI SPORTCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGIGA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH USULLARI

Mirzalimov Muslimbek Saotjon o'g'li.

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

[*muslimbekmirzalimov38@gmail.com*](mailto:muslimbekmirzalimov38@gmail.com)

Annotatsiya: *Ushbu ishida “Malakali sportchilarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari” mavzusi keng yoritilgan. Jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining tarixiy xususiyatlari ma'ruza darolarida zamonaviy yondashuvlar asosida mashg'ulotlar samaradorligini oshirish usullari va nazorat savollari ishlab chiqilgan. Xulosa qismida o'quv mashg'ulotlarini o'rgatishda pedagogik texnologiyani qo'llash bo'yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlar: *Malakali, sportchi, texnik tayyorgarlik, zamonaviy texnologiya, jismoniy tarbiya, sport, ma'ruza, dars.*

Zamonaviy ta'lim tizimining asosini yuqori sifatli va yuqori texnologiyali muhit tashkil etadi. Uning yaratilishi va rivojlanishi texnik jihatdan murakkab, ammo bunday muhit ta'lim tizimini takomillashtirishga, ta'limda axborot va kommunikatsiya texnologiyalarini joriy etishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasi jamoat ta'lim axborot tarmog'ini tashkil etish to'g'risida” 2005 yil 28 sentabrdagi PK-191- son qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi Kompyuterlashtirish va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini rivojlantirish bo'yicha Muvofiqlashtiruvchi kengashning 2008 yil 20-iyundagi 22-son majlis bayoniga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, u ta'lim muassasalarining o'quv rejasida o'qitilayotgan fanlarning axborot texnologiyalari orqali o'qatishning zamonaviy usullaridan keng foydalanish imkonini beradi.

Yoshlarni tarbiyalash va ularga zamonaviy bilimlar berishning sifatini oshirish hamda jamiyatimiz uchun barkamol shaxsni shakllantirish ta'lim tizimining eng asosiy maqsadlardan hisoblanadi. Uzluksiz ta'lim jarayonida olib borilayotgan barcha harakatlar shu maqsadni amalga oshirishda muhimdir. Yangilangan ta'limda o'quvchining yuragidagi cho'g'ni alanga oldirish, uni har tomonlama rivojlantirib, bilimdan-bilimga etaklab olib chiqish uchun zamonaviy darslar zarurdir.

Zamonaviy dars shunday darski, unda o'qituvchi o'quvchining mavjud imkoniyatlaridan ustalik bilan foydalanib, uning aqliy potentsialini ishga solib, rivojlanishini ta'minlaydi. O'quvchi esa o'z navbatida bilimlarni chuqur o'zlashtiradi va ma'naviy barkamollik sari odimlaydi.

Jismoniy tarbiya darslarida yuqori samaraga erishish, faqat darsni to'g'ri tashkil qilish va zamonaviy axborot vositalarini samarali turlarni keng qo'llash evaziga amalga oshirilishi mumkin.

Demak bugungi kunda jismoniy madaniyat darslarini zamonaviy talablardan kelib chiqib yangi pedagogik va axborot texnologiyalariga asoslangan holda tashkil etishning samarali usullarini qo'llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur mavzu yuzasidan ishlashdan maqsad va vazifalari, "Sportchining jismoniy texnik va taktik tayyorgarligi" moduli bo'yicha talabalarining chuqur va zamonaviy bilimga ega bo'lishini ta'minlash, zamonaviy yangi pedagogik va axborot texnologiyalarini samarali usullarini o'rganish hamda ilmiy asoslashdan iborat.. maqsadga erishish yo'lida quyidagilarni vazifa qilib oldik:

- ilmiy-uslubiy, axborot va internet manbalarini o'rganish va tahlil qilish.
- zamonaviy o'qitish va ilg'or xorijiy tajribalarni, hamda axborot texnologiyalarini o'rgatish jarayoniga tatbiq etish usullarini yoritish.

"Malakali sportchilarni texnik tayyorgarligiga zamonaviy texnologiyalardan foydalanish yo'llari" moduli bo'yicha mashg'ulotlarda talabalarning nazariy va amaliy bilim va ko'nikmalarini shakllantirishga, ularning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga va zamonaviy axborot

texnologiyalari orqali modul materiallarini o'zlashtirish darajasini oshirish ishning amaliy ahamiyati xisoblanadi.

Ushbu vazifalarni amalda bajarish har bir ta'lim muassasasining bevosita burchi hisoblanadi. Ta'lim-tarbiya jarayoniga pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli ravishda tadbqiq etish har bir fan o'qituvchisining maxsus bilim va ko'nikmalarga hamda pedagogik amaliyotda zarur bo'ladigan metodik tayyorgarlikka ega bo'lishini taqozo etadi.

Shu o'rinda ta'kidlash kerakki, pedagogik texnologiya atamasining o'ziga ham shu soha bo'yicha izlanishlar olib borgan har bir olim o'z nuqtai nazaridan kelib chiqqan holda ta'rif bergan. Masalan: "Pedagogik texnologiya psixologik va pedagogik o'gitlar yig'indisi bo'lib, shakllar, metodlar, usullar, o'qitish yo'llari, tarbiyaviy vositalarning maxsus to'plamidir. Ayni zamonda u pedagogik jarayonnig tashkiliy metodik omilini ham bildiradi"(V.Lixachev).

Pedagogik texnologiya – o'quv jarayonini amalga oshirishning mazmunli texnikasi, Pedagogik texnologiya-rejalashtirilgan o'qitish natijalariga erishish jarayoni tavsifi".

Pedagogik texnologiya-talaba va o'qituvchining ularga zarur sharoit yaratish orqali o'quv jarayonini loyihalashtirish, tashkil etish hamda o'tkazish bo'yicha ular pedagogik faoliyatining har tomonlama o'ylangan modelidir. "Pedagogik texnologiya - pedagogik maqsadlarga erishishda foydalaniladigan shaxsiy imkoniyatlar, jihozlar va metodologik vositalarda amalda bo'lishining tizimli yig'indisi va tartibini bildiradi" (M.V.Klarin).

"Pedagogik texnologiya-o'zida turli mualliflar(manbalar)ning barcha ta'riflari mazmunini qamrab oluvchi mazmuniy umumlashma hisoblanadi."(G.K.Selevko).

Shunday qilib, bu ta'riflardan ko'rinadiki hozircha bu tushunchaga to'liq va yagona ta'rif qabul qilinmagan. "Pedagogik texnologiya-o'qitish shakllarini optimallashtirish maqsadida o'qitish va bilimlarni o'zlashtirish jarayonida inson salohiyati va texnik resurslarni qo'llash ularning o'zaro ta'sirini aniqlashga imkon

beradigan tizimli metodlar majmuasidir. Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni – uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o'zgaruvchan holatda bajarishga erishish.
2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o'rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.
3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.
4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.
5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy-texnik ko'rsatgichlariga qarab takomillashtirish.

Ilmiy tadqiqotlar va kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, agar jismoniy mashqlar sportning alohida turiga taalluqli bo'lsa va bu mashqlar ketma-ket takrorlanib turilsa, bu holat bolalarning bir tomonlama o'sishi, rivojlanishiga olib keladi. Masalan, muntazam tosh ko'tarish yoki shtanga bilan shug'ullanish bola gavdasi va bo'yini o'stirmay qo'yishi mumkin. Sport turlarining murakkab texnik bazasi mavjud bo'lganda ham, xususan, sport o'yinlari, gamnastika, yakka kurashlar-bular bola organizmiga, ularning garmonik o'sib ulg'ayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi. Bola organizmi jismoniy mashqlarning bir necha turlar yoki majmua (turkum) mashqlar yordamidagina har tomonlama rivojlanishi mumkin.

Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar.

Hozirgi vaqtda insonning harakat imkoniyatlarini tavsiflash uchun "Jismoniy qobiliyatlar" va "Jismoniy sifatlar" atamalaridan foydalaniladi. Bu tushunchalar ma'lum ma'noda o'xshash bo'lsalarda, lekin bir xil emaslar.

Afsuski, adabiyotlarda mazkur tushunchalarning ta'rifi va o'zaro aloqasi haqida birmuncha qarama-qarshi fikrlarni uchratish mumkin. Masalan, G.G.Natalov bir holatda jismoniy qobiliyatlar organizmning harakat faoliyatida

ishtirok etayotgan hamda uning ta'sirini belgilaydigan funktsional tizimlar layoqatining namoyon bo'lish shakllari sifatida tushuniladi, A.P.Matveevda, ayniqsa, harakat faoliyatida amalga oshiriladigan va asosini jismoniy sifatlar tashkil etadigan insonga xos imkoniyatlar nazarda tutiladi; uchinchisida, qobiliyatlar deganda, organizmning ruhiy fiziologik va morfologik xususiyatlariga asoslanuvchi rivojlangan tug'ma qobiliyat nishonalari tushuniladi.

Texnik tayyorgarlik sportchini harakatlar texnikasiga o'rgatish va ularni mukammal darajaga yetkazishga qaratilgan bo'ladi. Sport texnikasi sport harakatini bajarish yo'li bo'lib, u sportchining o'z psixo-fizik imkoniyatlaridan foydalanish samaradorligining muayyan darajasi bilan ajralib turadi.

Har xil sport turlarida sport texnikasining ahamiyati bir xil emas. O'ziga xos sport texnikasiga ega bo'lgan sport turlarining to'rt guruhi ajratiladi:

1. Tezlik-kuchga asoslangan turlar (sprintercha yugurish, uloqtirishlar, sakrashlar, og'ir atletika va h.k.). Mazkur sport turlarida texnika shunday yo'naltirilganki, bunda sprinterchi musobaqalashuv mashqining yetakchi bosqichlarida, masalan, yugurish, uzunlikka va balandlikka sakrashda itarilish chog'ida, nayza, disk va h.k. uloqtirishda yakunlovchi harakatlarni bajarayotganda eng baquvvat hamda tezkor kuchlanishlarni rivojlantira olishi lozim.

2. Chidamlilik namoyish etilishini talab qiluvchi sport turlari (uzoq masofalarga yugurish, chang'ida poyga, velosiped sporti va b.).

3. Asosini harakatlanish san'ati tashkil etuvchi sport turlari (gimnastika, akrobatika, suvga sakrash va h.k.). Texnika sportchi harakatlarining go'zalligi, ifodaliligi va aniqligini ta'minlab berishi kerak.

4. Sport o'yinlari va yakkakurash turlari. Texnika musobaqa kurashining doimo o'zgarib turadigan sharoitlarida sportchiga yuksak samaradorlik, barqarorlik va harakatlarining servariantligini ta'minlab berishi zarur.

Sportchining texnik tayyorgarligi shunisi bilan ajralib turadiki, u o'zlashtirilgan harakatlarni bajara oladi va ularning texnikasini egallab olgan.

Texnik tayyorgarlikning yetarlicha yuqori darajasini texnik mahorat deb ataydilar.

Texnik mahoratning mazkur ko'rsatkichlari texnik harakatlarning juda katta zahirasi bo'lgan sport turlarida – sport o'yinlari, yakkakurash turlari, gimnastika, figurali uchish – ayniqsa katta ahamiyatga ega. Sport texnikasiga egalik qilish samaradorligi sport harakati texnikasining individual optimal variantga yaqinligi darajasi bilan belgilanadi.

Texnikaning samaradorligini bir necha usul bilan baholaydilar:

a) uni qandaydir biomexanik etalon bilan qiyoslash. Agar texnika biomexanik jihatdan oqilona darajaga yaqin bo'lsa, u eng samarali hisoblanadi;

b) baholanayotgan harakat texnikasini yuqori malakali sportchilar texnikasi bilan taqqoslash;

v) sport natijasini sportchining harakat imkoniyatlarini belgilovchi texnik tomondan birmuncha soddaroq – kuch, tezlik-kuch va h.k. topshiriqlaridagi natijalar bilan taqqoslash. Masalan, 30 m ga avval past, keyin yuqori startdan yugurish amalga oshiriladi. Vaqtdagi tafovut pastki start texnikasi samaradorligini ko'rsatadi;

g) ko'rsatilgan natijani harakat faoliyatini bajarish paytidagi kuch-quvvat harakatlari bilan taqqoslash. Quvvat sarfi qanchalik kam, ya'ni harakatlar tejamli bo'lsa, texnika samaradorligi shuncha yuqori hisoblanadi.

Harakatlar texnikasining o'zlashtirilganligi. Mazkur mezon bu texnik harakat qanday o'rganilgani, mustahkamlanganligini ko'rsatadi. Yaxshi o'zlashtirilgan harakatlarga xos xususiyatlar:

a) harakatni standart sharoitlarda bajarish vaqtida uning texnikasiga xos qator jihatlar va sport natijasining barqarorligi;

b) harakatni bajarish chog'ida (sportchining holati, murakkablashtirilgan sharoitlarda raqib harakatlari o'zgarganda) natijaning barqarorligi (nisbatan kam o'zgarishi);

v) mashg'ulotdagi tanaffuslarda harakat ko'nikmasining saqlanib qolishi;

g) harakatlar bajarilishining avtomatlashganligi.

Sportchilar texnik tayyorgarligining turlari, vazifalari, vosita va usullari. Umumiy va maxsus texnik tayyorgarlik farqlanadi. Umumiy texnik tayyorgarlik sport faoliyatida zarur bo'lgan xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini egallashga yo'naltirilgan. Umumiy texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Tanlangan sport turidagi ko'nikmalarni shakllantirish uchun asos hisoblangan harakat ko'nikma va malakalari diapazonini kengaytirish (yoki tiklash).

2. UJT vositalari sifatida qo'llanadigan mashqlar texnikasini o'zlashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turidagi harakatlar texnikasini o'zlashtirishga yo'naltiriladi. U ushbu vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

1. Sport harakatlari texnikasi to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.

2. Harakatlar texnikasining sportchi imkoniyatlariga eng mos keluvchi alohida shakllarini ishlab chiqish.

3. Musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni shakllantirish.

4. Texnika shakllarini o'zgartirish va yangilash (sport taktikasini takomillashtirish qonuniyatlari talab qilgan darajada).

5. Sport texnikasining ilgari qo'llanmagan yangi variantlarini shakllantirish (masalan, balandlikka sakrashda "fosbyuri-flop"; yadro itqitishning xuddi disk uloqtirishdagidek burilish tamoyiliga asoslangan texnikasi; chang'ida konkidagidek uchish va b.). Texnik tayyorgarlik jarayonida sport mashg'ulotlarining vosita va usullari majmuasidan foydalaniladi. Ularni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: Og'zaki, ko'rgazmali va sensor-tahrirlovchi ta'sir ko'rsatadigan vosita hamda usullar. Bularga quyidagilar kiradi:

- a) suhbat, tushuntirish, hikoya, tasvirlash va b.;

- b) o'rganilayotgan harakat texnikasini ko'rsatish;

- v) plakatlar, chizmalar, kinogrammalar, videomagnitofon yozuvlari va h.k. namoyish etish;

g) predmetli va boshqa mo'jallarni qo'llash;

d) tovush va yorug'lik;

e) har xil trenajyorlar, qayd etuvchi qurilmalar, tezkor axborot asboblari.

Bu holda quyidagilar qo'llaniladi:

a) umumtayyorlovchi mashqlar. Ular tanlangan sport turi bo'yicha texnik mahoratni o'stirish uchun poydevor sanalgan xilma-xil ko'nikma va malakalarni o'zlashtirib olishga imkon beradi;

b) maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular o'z sport turi texnikasini egallashga yo'naltiriladi;

v) yaxlit va taqsimlangan mashq usullari. Ular yaxlit harakat faoliyati yoki uning alohida qismlari, bosqichlari, elementlari texnikasini egallash, tugatish, mustahkamlash hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan;

g) harakatlar texnikasini takomillashtirish va barqarorlashtirishga yordam beradigan bir me'yorli, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, o'yin, musobaqalashuv usullari va b. Yuqoridagi vosita va usullarning qo'llanishi tanlangan sport turi texnikasiga xos xususiyatlar, sportchilarning yoshi va malakasi, mashg'ulotning yillik hamda ko'p yillik sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlariga bog'liq.

Mashg'ulotning ko'p yillik va yillik sikllarida texnik tayyorgarlikning bosqichlari va mazmuni Texnik tayyorgarlik jarayoni sportchining butun ko'p yillik mashg'ulotlari davomida amalga oshiriladi. Sportchining ko'p yillik texnik tayyorgarligi jarayonini 3 bosqichga bo'lish mumkin:

1. Bazaviy texnik tayyorgarlik bosqichi.

2. Chuqur texnik takomillashuv va yuksak sport-texnik mahoratga erishish bosqichi.

3. Sport-texnik mahoratni saqlab qolish bosqichi.

Har bir bosqich yillik sikllardan iborat bo'lgan pog'onalarni o'z ichiga oladi. Masalan, birinchi bosqich, odatda, 4-6 yillik sikldan, ikkinchisi – 6-8 yillik, uchinchisi – 4-6 yillik sikllardan iborat bo'ladi.

Bundan kelib chiqadiki, malakali sportchilarda yillik mashg'ulot sikli doirasida harakatlar texnikasini egallash va takomillashtirish jarayoni ko'p

jihatdan sport formasini egallash, saqlab qolish hamda yana ham rivojlantirish qonuniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Sportchi texnik tayyorgarligining mazmuni va shakllariga uning dastlabki tayyorgarligi darajasi, tanlangan sport turining xususiyatlari, yillik siklning tuzulishi va boshqa omillar ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun sport amaliyotida uni turli variantlarda qurish mumkin. Zamonaviy sport sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qo'yadi. Bu quyidagi omillar bilan izohlanadi:

1. Sportdagi yutuqlarning o'sishi har doim sportchining jismoniy qobiliyatlari rivoji yangi darajalarga ko'tarilishini talab etadi. Masalan, yadroni 20 m dan uzoqroqqa itqitish uchun faqatgina mukammal texnika emas, yuqori darajada rivojlangan kuch va tezkorlik zarur. Hisob-kitoblarning ko'rsatishicha, yadroning parvozini 1 m ga uzaytirish uchun itarish quvvatini 5-7% ga oshirish zarur bo'ladi.

2. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi – mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning muhim shartlaridan biri. So'nggi 20-25 yil mobaynida dunyodagi eng kuchli sportchilarning yillik siklidagi yuklama ko'rsatkichlari 3-4 barobar o'sdi. Shuning natijasida miokardning o'ta zo'riqishi surunkali tus olgan sportchilarning soni ham keskin ortdi. Bu kasallik ko'pincha jismoniy rivojlanishida, alohida organ va tizimlari faoliyatida nuqsonlari bo'lgan sportchilarda uchraydi.

Jismoniy tayyorgarlik har qanday yosh, malaka va sport turiga ega bo'lgan sportchi uchun zarur. Biroq sportchilarning jismoniy tayyorgarligi – alohida sifatlarining rivojlanish darajasiga, funktsional imkoniyatlari hamda tana tuzilishiga har bir sport turi o'ziga xos talablar qo'yadi. Shu sababdan ham u yoki bu sport turida, har xil yosh va malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligi mazmuni hamda usuliyatida muayyan tafovutlar bo'lishi tabiiy.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi 'Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida' gi Qonunni Toshkent 2015 yili 4 sentyabr.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi PQ-3031 sonli qarori 'O'zbekiston ovozi' gazetasi, Toshkent 2017 yil 4 iyun.
3. Yarashev K.D.Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish.O'quv qo'lanma Toshkent
Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti 2002.
4. Юнусова Ю.М.Теория и методика физической культуры.Учебное пособия Тошкент UzGosIFK 2007.
5. SalomovR.S.Sport mashg'ulotning nazariy asoslari. – Toshkent. O'zDJTI, 2005.
- 6.MahkamdjanovK.M.JismoniymadaniyatnazariyasivametodikasiToshkent, darslik
"Iqtisod -moliya"2008 yil - 300 b.