

KURASH MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNIKANI QO'LLASH TEXNOLOGIYALARI

Zokirov F. Sh.

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati (kurash) yo'nalishi magistranti

E-mail: zokirovf08@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18468001>

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada kurash texnikasi innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llashda usullari o'quv yig'in mashg'ulotlari ta'sirida jismoniy rivojlanishi o'zgarishi haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: innovatsion, pedagogik, texnologiyalar, jismoniy rivojlanish, morfologiya, antropometriya, kurash, to'garaklar, o'smir, mashg'ulotlar.

ТЕХНОЛОГИИ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ТРЕНИРОВКАХ ПО БОРЬБЕ

Зокиров Ф. Ш.

Наманганский государственный университет, магистрант в области спортивной деятельности (борьба)

E-mail: zokirovf08@gmail.com

Аннотация: В данной научной статье представлены теоретические сведения и практические рекомендации по изменениям в физическом развитии борцов-техников под влиянием тренировочных упражнений с применением инновационных педагогических технологий.

Ключевые слова: инновации, педагогические технологии, физическое развитие, морфология, антропометрия, борьба, клубы, подростки, тренировка.

TECHNOLOGIES FOR THE APPLICATION OF INNOVATIVE PEDAGOGICAL TECHNIQUES IN WRESTLING TRAINING

Zokirov F. Sh.

Namangan State University Master's student in Sports Activities (Wrestling)

E-mail: zokirovf08@gmail.com

Abstract: This scientific article presents theoretical information and practical recommendations on the changes in the physical development of wrestling technicians under the influence of training camp exercises using innovative pedagogical technologies.

Keywords: innovation, pedagogical, technologies, physical development, morphology, anthropometry, wrestling, clubs, teenagers, training.

KIRISH

Ishning dolzarbligi. Kurashga iqtidorli yoshlarni tanlab olish mashg'ulot faoliyati samaradorligini oshiruvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos ravishda farqlanuvchi xususiyatlari, ularni texnik-taktik tayyorgarlik vositalari bog'liq holda rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari tanlash va yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. "Shu bilan birga, kurash sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratilmoqda". Bugungi kunda dolzarb bo'lgan kurash sport mashg'ulotlarini optimallashtirish va sport faoliyatini samaradorligi va ishonchligini oshirish

kabi o'ziga xos vazifalarni hal etish bilan bog'liq muammolarga katta e'tibor qaratilmoqda. Shunga qaramay kurash sport mashg'ulotlarini optimallashtirishning asosiy yo'nalishlarini ishlab chiqish bilan bog'liq ayrim jihatlari hozirga qadar yetarlicha tatbiq qilinmagan va tajribada asoslab berilmagan. Hozirda dunyoning nafaqat rivojlangan balki, endigina rivojlanayotgan mamlakatlarida sportning barcha turlarini rivojlantirish uchun ko'plab ishlar amalga oshirimoqda. Sport sohasi mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijasida kundan kunga dzyudo sportga oid yangiliklar yaratilmoqda va ushbu ilmiy tadqiqotlarning amaliy isboti sifatida, har to'rt yilda o'tkazib kelinayotgan Jahon va Osiyo chempionatlaridagi natijalarni misol qilish mumkin.

Bunday yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat sportchining mehnati, uning murabbiyi, shifokori, psixologi va jamiyatdagi ular uchun yaratilgan sharoitning ham o'rni beqiyosdir. Albatta dzyudo sport sohasida ilmiy izlanayotgan tadqiqotlarining bunday natijalarga erishishlari uchun xizmatlari juda yuqori chunki, ular tomonidan yaratilgan yangi metodlar va vositalarsiz bunday natijalarga erishish mushkul bo'ladi. Albatta, ushbu jarayonni boshlanish nuqtasi maktab yoshidagi kurash sport to'garaklarini to'g'ri va muvofiq tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirishda bo'yicha bir qator ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Bu borada malakali kadrlarni tayyorlashning sifatini oshirib borish zarurdir. Bizga ma'lumki malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha bir qancha qarorlar qabul qilindi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Shavkat Mirziyoyev Miromonovich tomonidan 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

R. S. Salomov ning (2014) ta'kidlashisha, mikrosikl – bu kichik o'quv sikli, ko'rinishida haftalik yoki haftaga yaqin davomiylik, odatda ikkitadan ortiq bir necha kungacha belgilanadi. Mikrosiklning tashqi belgilari:

Uning tarkibida ikki bosqishning mavjudligi-stimulyatsiya bosqishi (kumulyativ) va tiklanish bosqishi (tushirish va dam olish). Shu bilangina birga, ushbu bosqishlarning teng kombinatsiualarining (o'z vaqtida) faqat yangi boshlagan sportchilarning tayyorlashda tuziladi. Tauuorgarlikning davrida stimuluatsiuaning bosqishini tiklanishning bosqishidan sezilarli darajaga oshadi va mashg'ulot davrida ularning nisbati o'zgaruvshan bo'ladi;

Ko'rinishida mikrosiklning oxiri tiklanishning bosqishli bilan bog'liq, garshi uning o'rtasidagina sodir bo'lsa;

Turli yo'nalishdagi, turli hajmdagigina va turli intensivlikdagi sinflarning ortimalligini ketma-ketlikda muntazam takrorlash bo'lsa [4; 297 b].

F.A. Kerimov (2020), tomonidan keltirilgan ma'lumotlarda, turli sport turlaridan bo'yicha o'quv uslubiy jarayonini tahlil qilish yo'nalishlar bo'yicha umumlashtirilgan ma'lum miqdordagi o'quv mikrosikllarini aniqlashga imkon beradi: tortuvshi, asosiu, nazorat-tayyorgarlik, yig'ma, shuningdek mashg'ulotbardosh va tiklovchi Ilmiu tadqiqot ishlarida kurashshilar holatini turli jihatlarni tashxislash ushun metodlar majmuasidan foudalanildi [3; -79 b].

Bir qator olimlar, S.S.Tajibaev (2020), N.A.Tastanov (2015) Z.S.Artikov (2019) izlanishlari, olib borgan tadqiqot natijalariga ko'ra shaxsiy sport amaliyotida to'rtadan to'qqiztagasha turli xil mikrosikl turlari mavjud.

Tortuvchi mikrosikllar umumiy yuklamalarningning pastligi bilan ajralib turadigan va srortshining tanasini intensiv mashg'ulotlarga olib borishga qaratilgan. Ular tayyorgarlik

davrining birinshi mezosiklida, shuningdek kasallikdan keuin qo'llaniladi [5; 53 b, 6; 276-277 b, 1; 5-17 b].

Asosiu mikrosikllar (umumiy tayyorgarlik) yuklamalarning katta hajmi bilan tavsiflanadi. Ularning asosiu maqsadlari sportchilar tanasida adaptiv holatida jarayonlarni rag'batlantirish, texnik-taktik, jismoniu, ixtiyoriy, maxsus aqliy tauuorgarlikning asosiu vazifalarini hal qilishdir. Shu sababli, asosiu mikrosikllar tayyorgarlik davrining asosiu tarkibini tashkil qiladi.

Nazorat hamda tayyorgarlik mikrosikllari maxsus tayyorgarlik va modelga bo'linadi.

T.S.To'yshiyevning (2024) o'z tajribasiga ko'ra tajribariga asoslanib keltirgan ma'lumotlarga ko'ra, o'quv yukining o'rtacha hajmi va yuqori mashg'ulotbardosh yoki mashg'ulotbardosh intensivligi bilan ajralib turadigan maxsus tayyorgarlik mikrosikllari musobaqalarda zarur darajadagi maxsus ko'rsatkichlarga erishishga, texnik va taktik mahorat va qobiliyatlarni, maxsus aqliy tauuorgarlikni saqlashga qaratilgan [7; B-142].

Ishning maqsadi Innovatsion pedagogik texnologiya murabbiylarning kurashchiga ta'sirini tashkil etishdagi nazariy ahamiyatli ko'nikmalari tizimini ochib beradi, pedagogik faoliyatning texnologik xususiyatini samaradorligin asoslash.

NATIJARLAR

Ishning natijalari va muhokamasi. Sport maktabi kurash mashg'uloti jarayonini tashkil etish jarayonida qo'llaniladigan mashg'ulot texnologiyalarining innovatsion xususiyatini zamonaviy sharoitlarda Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi va ixtisoslashtirilgan maktab internati mashg'ulot muassasalari tanlovida eng muhim vositalardan biriga aylanmoqda. Kurashga mashg'ulotga yangilik kiritish natijada bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash sifatining oshishiga olib keladi. O'z navbatida, mashg'ulot sifati, mavjudlik va samaradorligini, uning uzluksiz va innovatsion xususiyatini yaxshilash, kurashchi yoshlarning ijtimoiy harakatchanligi va faolligini oshirish, turli mashg'ulot muhitlariga jalb etish mashg'ulot ta'minlash va sportchilarining farovonligini oshirishning muhim tayyorgarlik jarayonidan olingan.

Innovatsiyalar sportchining har qanday individuallashtirishga faoliyatiga xosdir va shuning uchun tabiiy ravishda o'rganish, tahlil qilish va amalga oshirish mavzusiga aylanadi.

Innovatsiyalar o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, ular alohida murabbiylar va butun jamoalarning ilmiy izlanishlari, ilg'or pedagogik tajribalari natijasidir. Bu jarayon o'z-o'zidan bo'lishi mumkin emas, uni boshqarish kerak. Hozirgi kunda zamonaviy jamiyat har qanday faoliyat sohasida mutaxassis shaxsiga yangi talablarni qo'yadi. Ularda harakatchanlik, raqobatbardoshlik, kompetentlik, uzluksiz nazariy va sportchining rivojlanishga tayyorlik, o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini rivojlantirish kabi xislatlar bo'lishi kerak. Bundan tashqari, u o'z nazariy faoliyatining faol sub'yekti bo'lishi, innovatsion fikrlash turiga ega bo'lishi, ijodiy shaxsiyatga ega bo'lishi, o'zgaruvchan mehnat sharoitiga tez moslashishi va, albatta, tanlagan sportini juda yaxshi bilishi kerak. Mashg'ulotga innovatsion yondashuvlar haqida gapirganda, "pedagogik texnologiya", "innovatsiya", "innovatsion mashg'ulot texnologiyasi", "mashg'ulotda innovatsiya" kabi tushunchalarga e'tibor qaratish lozim. Mashg'ulot jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish mashg'ulot samaradorligini oshirishga, shu sababli bo'lajak mutaxassislarni yanada yaxshiroq tayyorlashga yordam beradi.

MUHOKAMA

Rivojlanayotgan tizimlar uchun xosdir. Mashg'ulot tizimlarini rivojlantirishda innovatsion jarayonlar quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi: yangi mashg'ulot mazmunini shakllantirish, yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish va joriy etish hamda yangi turdagi mashg'ulot

dasturini ishlab chiqish. Bundan tashqari, qator mashg'ulot muassasalarining pedagog xodimlari pedagogik fikr tarixiga aylangan yangiliklarni amalga oshirish bilan shug'ullanadilar.

Murabbiy harakatlarining texnologik samaradorligini aniqlashda mashg'ulot jarayoni belbog'li kurashni kurashga o'zaro aloqasining amaliy tomonini o'rganish bu o'zaro ta'sirni: uning asoslarini, tuzilishini, vazifalarini, prosessual va psixologik xususiyatlarini aniqlashni zarur qilib qo'yadi. Shu bilan birga, o'zaro ta'sirning dastlabki bosqichi murabbiyning butun texnologik yo'naltirgan ta'siriga alohida e'tibor qaratish lozim.

Pedagogik texnologiya bu texnologiyaga va ularning samaradorligini yetarli darajada yuqori darajada kafolatlaydigan pedagogik qonuniyatlar, maqsadlar, tamoyillar, mazmun, shakl, metod va vositalarni loyihalash va amalda qo'llash tizimidir. Innovatsion pedagogik texnologiya-muvaffaqiyatni kafolatlovchi pedagogik harakatlarni ilmiy ishlarda aniq asoslash. Pedagogik texnologiyani ishlab chiqish jarayoni intizomning mazmunini, mashg'ulot jarayonini tashkil etish shakllarini loyihalash, urgatish usullari va vositalarini tanlashni o'z ichiga oladi.

Texnologiya deganda, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan o'ziga xos dastur sifatida mashg'ulotdagi algoritm tushuniladi maqsadga erishishga - muayyan shaxsiy fazilatlar, bilim ko'nikmalari, fikrlash usullari va muayyan munosabatlarni shakllantirishga olib keladi. Pedagogik texnologiya o'z ichiga "muvaffaqiyatni kafolatlovchi pedagogik jarayonlarni qat'iy ilmiy ishlarva aniq takror ishlab chiqishni oladi". Pedagogik texnologiyaning o'ziga xos xususiyatlarini belgilovchi xususiyatlar muvaffaqiyat garovi, ya'ni maqsadga erishish, ilmiy ishlarva loyihalananayotgan pedagogik jarayonni ko'paytirish aniqligi. Pedagogik texnologiyalarning muhim xususiyatlari:

Diagnostik maqsadni shakllantirish, samaradorlik-maqsadlarga kafolatli erishish va mashg'ulot va tarbiya jarayonining samaradorligini ta'minlash;

Iqtisodiy samaradorlik sport vaqti zahirasini qidirish, pedagogik ishni optimallashtirish, qisqa vaqt ichida mumkin bo'lgan maksimal natijalarga erishish;

Moslashuvchanlik-aniq belgilangan maqsadlarga izchil yo'naltirilgan operativ muloqotni amalga oshirish qobiliyati;

Usuli qaratilgan murabbiy, texnologiya murabbiy va sportchi o'rtasidagi o'zaro munosabatga e'tibor beradi, natijani bashorat qiladi va ishni optimallashtiradi.

M. I. Maxmutovning fikriga ko'ra, mashg'ulot texnologiyasini tanlash mezonlari: maqsadli yo'nalish, mazmunning xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'qitishni individuallashtirish va farqlash, murabbiyning texnologiyani, iqtisodiy samaradorlikni va moddiy texnik xavfsizlikni amalga oshirishga tayyorligi. Tanlangan mezonlar umumiy didaktik xarakterga ega bo'lib, har qanday mashg'ulot muassasasini tanlashda qo'llaniladi, lekin o'qitish texnologiyalarining o'zi amalga oshiriladigan mashg'ulot muassasasi turiga qarab ayrim o'ziga xosliklarga ega bo'ladi.

Mashg'ulot texnologiyalaridan keng foydalanish pedagog kadrlarga mashg'ulot vaqtdan unumli foydalanish va sportchilarning mashg'ulotda yuqori natijalariga erishish imkonini beradi. Mashg'ulot islohotlari sharoitida Sport maktabi mashg'ulotida turli pedagogik yangiliklarni joriy etishga qaratilgan innovatsion faoliyat ayniqsa muhim ahamiyat kasb etdi. Ularda didaktik jarayonning barcha jihatlari: uni tashkil etish shakllari, o'qitish mazmuni va texnologiyalari, sport-biluv faoliyati yoritildi. Innovatsion mashg'ulot texnologiyalariga quyidagilar kiradi:

Interfaol mashg'ulot texnologiyalari: o'qitishning psixologik nazariyasida interfaol mashg'ulot inson munosabatlari psixologiyasiga asoslanadi. Interfaol mashg'ulot texnologiyalari sport faoliyatining sub'yektlari sifatida murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabatlar va o'zaro munosabatlar jarayonida bilim olish, ko'nikma hosil qilish yo'llari sifatida qaraladi. Ularning

mohiyati shundaki, ular nafaqat idrok, xotira, diqqat jarayonlariga, balki, eng avvalo, ijodiy, unumli fikrlash, xulq-atvor va muloqotga asoslanadi. Shu bilan birga mashg'ulot jarayoni shunday tashkil qilinadiki, sportchilar bir-birlari bilan muloqot qilishni, o'zaro muloqot qilishni o'rganadilar, tanqidiy fikrlashga o'rganadilar va murakkab muammolarni tahlil asosida hal qiladilar.

XULOSA

Xulosa Zamonaviy innovatsion pedagogik texnologiyalar mashg'ulot jarayonida kirish talabalar o'rtasida bilim chuqurligi va kuchini ishlab chiqish imkonini beradi, turli sohalarida ko'nikmalarini mustahkamlash, va texnologik fikrlash rivojlantirish, ularning mashg'ulot rejalashtirish qobiliyati, o'z-o'zini mashg'ulot faoliyati va mashg'ulotlari tashkil texnologik intizom talablariga qat'iy rioya odatlarni mustahkamlash uchun.

O'qitishda innovatsion usullardan foydalanish tajribasiga asoslanib, ularning ba'zi afzalliklarini aniqlash mumkin: ular talabalarga yangi bilim olish uchun faol usullarni o'rgatishga yordam beradi; shaxsiy ijtimoiy faoliyatning yuqori darajasini egallash imkoniyatini beradi; talabalar o'rgana olmaydigan mashg'ulot sharoitlarini yaratadi; talabalarning ijodiy qobiliyatlarini rag'batlantiradi; kundalik hayot amaliyotiga yaqinroq o'rganishga yordam beradi, nafaqat bilim, balki intizom va qobiliyatlarni shakllantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Artikov Z.S.(2019) Belbog'li kurashda statik va dinamik kuchlanish davomida muvozanat saqlash funksiyasini shakllantirish metodikasi. Ch.: 2019. diss avtoreferati, B. 5-17.
2. Bobomurodov, N. Sh. "Fiziologicheskiy podxod v prognozirovani perspektivnosti bortsportov-turonistov." MuRallim x, yem uzliksiz bilimlendiriu" ilmiy-metodikalk jurnal. Nukus.-2019. - 119 b.
3. Kerimov F.A. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan xarakterli o'yinlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2020.-79 b.
4. Salomov R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati (Darslik). T., 2014 y.-297 b.
5. Tajibaev S.S. Usmir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakterli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy pedagogik asoslash des. 2020.-53 b.
6. Tastanov N.A. Yuqori malakali yunon-rum kurashchilarining musobaqa faoliyatiga bog'liq tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. / "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining zamonaviy muammolari" mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari to'plami. T., 2015, II qism, B. 276-277.
7. To'yshiyev T.S. Yuqori malakali belbog'li kurashshilarning vazn toifasini inobatga olgan holda musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirish Ch.: 2024. ...diss, B. 142.