

UZUNLIKKA SAKROVCHILARNING TEXNIK TAYORGARLIGINING ZAMONAVIY PEDOGOGIK USLUBLARI

Baxtiyor Boboxon o'g'li Yusupov

Urganch davlat universiteti

baxti6979@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Yengil atletika mashg'ulotlarida "o'rta" darajada tayyorgarlikka ega uzunlikka sakrovchilar texnik tayyorgarligini oshiruvchi zamonaviy pedagogik uslublari, vositalari va yo'llari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: pedagogik texnologiya, muammoli o'qitish, "ARIZ-TRIZ" uslubi, mashg'ulotlarni rejalashtirish, sportchining bilish faoliyati, pedagogik baholash.

ABSTRACT

This article discusses modern pedagogical methods, tools and ways to improve the technical training of long jumpers with "intermediate" training in athletics.

Keywords: pedagogical technology, problem-based learning, ARIZ-TRIZ method, lesson planning, athlete's cognitive activity, pedagogical assessment.

KIRISH

Ommaviy sport turlari orasida yengil atletika o'zining mashhurligi bilan yetakchi o'rinlarni egallagan. Ayniqsa uzunlikka sakrash yengil atletika dasturlari ichida qiziqarlilaridan biridir. Bu sport sohasining yuqori ijtimoiy ahamiyati, sakrovchilar ko'p yillik tayyorgarligi muammolarining barcha yo'nalishlarida ilmiy izlanishlarga sezilarli darajada qiziqishlarini belgilaydi. Respublikamizning barcha viloyatlarida, bu sport turidan jamoalar faoliyat yuritishiga qaramasdan sakrovchilarni tayyorlash yaxshi holatda emasligiga va sezilarli muammolar yig'ilib qolganligiga sport amaliyoti guvohlik beradi. Dunyoning kuchli sportchilari ro'yxatida bizning o'zbek sportchilarimiz nomi ko'paymayapti. Yevropa, Osiyo, Jahon chempionatlarida, xususan, so'nggi Olimpiya o'yinlarida chet el sportchilari yetakchilik qilishdi. Bularning ham o'ziga xos talaygina sabablari bor.

Sportchining texnik tayyorgarligi shakllanishi ko'p hollarda intuitiv tarzda olib boriladi. Bu hamma vaqt ham to'g'ri natija beravermaydi va keragidan ortiq kuch

sarflashga, qiyin to'g'rilanadigan xatolarni tug'ilishiga, o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini pasayishiga olib keladi. Uzunlikka sakrashga to'xtaladigan bo'lsak, bu- masofani imkoni boricha maksimal tezlikda yugurib o'tishdir. Tezlik sakrovchining yetakchi fazilatidir va musobaqadagi muvaffaqiyat asosini tashkil etadi. Tezlik tabiiy moyillik, tug'ma qobiliyat va eng muhimi- ko'p yillik tarbiya, o'rganish, tayyorgarlik va musobaqalashish jarayoni asosida shakllanadi. Tezlik oshishining eng muhim tomoni sakrovchilik yugurishining mukammal texnikasini egallashdir. Bu sport sohasida yuqori natijalar faqat uzunlikka sakrash texnikasi talabiga javob beradigan psixologik, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga tayanish sharti bilangina o'sish imkoniyatiga ega.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yengil atletikachi sportchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirishning optimal varianti, ya'ni, mashg'ulot o'tkazish joyini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni rejalashtirish va mashg'ulotlarda qo'llaniladigan texnik tayyorgarlik vositalari, yangi innovatsion usullari, TT UJT va MJT nisbatlari va ularni bajarilish sur'ati respublikamiz hududida ilmiy ob'ekt sifatida so'nggi 30 yil ichida deyarli o'rganilmaganligini aniqlandi[1,4].

Murabbiylar tomonidan o'tkaziladigan texnik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar aniq metodika asosida tashkil etilmagan. Murabbiylar o'zlarini tajribasiga asoslanib tayyorgarlik davri, musobaqa oldi tayyorgarligi va musobaqa davrlaridagi vosita va usullarini o'zlari bilganicha mashg'ulot jarayonida qo'llashlari aniqlandi[3].

Olib borilgan pedagogik kuzatuvlar, ilmiy tadqiqot manbalari, statistik ma'lumotlar uzunlikka sakrovchilarning mashg'ulot jarayonlarida qo'llanilgan jismoniy tayyorgarlik nisbatlari va mashg'ulot o'tkazish joylari bugungi kun talabiga mos kelmasligini ko'rsatadi[2,3].

Uzunlikka sakrovchi sportchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari uch davrga bo'linar ekan. ya'ni tayyorgarlik davri 5-6 oy, musobaqa davri 4-5 oy, o'tish davri 1-2 oydan iborat ekanligini etakchi olimlar ko'rsatib o'tishgan[1,2,4].

Uzunlikka sakrovchilar mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda dam olish faolligining muddati, yuklamani ta'sir ko'rsatishi, sportchining individual imkoniyati bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Va yillik tayyorgarlik davrida mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishida kamroq shiddatda ko'proq hajm chiqartirilib ko'proq

ixtisoslashgan maxsus mashqlarni yuqori shiddat zonasida bajarishni taqozo etar ekan.

NATIJALAR

Sakrovchilar texnik va tayyorgarligida muammoli o'qitish texnologiyasi "ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llanilishi samaradorli ekanligini amaliy va nazariy asoslash maqsadida texnik tayyorgarlik jihatidan teng bir xil darajaga ega bo'lgan ikkita nazorat va tadqiqot guruhlarida olib borildi. Tajriba guruhi (8 ta sportchi) – Urganch shahar SO'EAIBO'SM va nazorat guruhi (8 ta sportchi) qilib Urganch "Olimpiya zahiralari" maktab internati yengil atletika jamoalari uzunlikka sakrovchilar belgilandi. Nazorat guruhida sportchilar texnik tayyorgarligi avvaldan qo'llanilib kelinayotgan ananaviy pedagogik uslublardan foydalangan holda olib borildi. Tajriba guruhida mashg'ulotlarga sportchilar texnik tayyorgarligi muammoli o'qitish texnologiyasi "ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llash kiritildi.

Tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish metodlari muammoli o'qitish jarayonida samaradorligi bilan alohida ahamiyatga ega. Ulardan sportchi ijodiy shaxsni – bo'lg'usi mutaxassisni shakllantirish nuqtai nazardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday o'qitishda sportchilarning bilish mustaqilligini shakllantirish va rivojlantirish katta ahamiyatga ega, chunki u sportchilarda bilimga bo'lgan barqaror qiziqishning shakllanganligini, tashabbus va mustaqil faoliyatning muntazamligini, muayyan aqliy harakatlar va aqliy sifatlar tizimini ko'zda tutadi.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki. Uzunlikka sakrovchilar texnik tayyorgarligida "ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llagandan keyin sportchilar texnik sezilarli darajada rivojlangan va o'z samaradorligini ko'rsatdi. Tadqiqot guruhidagi sportchilarning texnik tayyorgarligining rivojlanganligini O'zbekiston Respublikasi miqiyosida o'tkazilgan musobaqalarda qo'lga kiritgan sport natijalarida ham ko'rsa bo'ladi.

1-jadval

Tajriba guruhida texnik tayyorgarlik darajasining o'sishi
(n=8)

№	F.I	Tadqiqotdan oldin, ball	6 oydan so'ng, ball	Tadqiqot yakunida, ball	*Usish, %
1.	Qozoqov B.	69.6	78	91.6	31,6
2.	Qozoqov Q.	69	76	88	27,5

3.	Bozarboyev S.	69.3	76	90	29,8
4.	Tirkashev Sh.	69.6	77	91	30,7
5.	Allayorov A.	68.2	79	92	34,8
6.	Jumaboyev J.	68	80	91.8	35
7.	Sheripboyev Sh.	68.5	76	90.5	32,1
8.	Mamatsoliyev X.	69.7	80	92	31,9
	X±σ	68,5±0,7	77,75±1,7	90,6±1,6	31.6±2.4

* Tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunidagi ko'rsatgichlar o'rtasida o'sish

2-jadval

Nazorat guruhida texnik tayyorgarlik darajasining o'sishi (n=8)

№	F.I	Tadqiqotdan oldin,ball	6 oydan so'ng, ball	Tadqiqot yakunida, ball	*Usish, %
1.	Rajabov A.	68.1	69,9	72	5,7
2.	Qadamboyev B.	69	71	76	10,1
3.	Begjonov M.	69.4	70	76	9,5
4.	Tillayev A.	69.6	69,9	71	2,01
5.	Bekchonov U.	69.5	69,8	72	3,5
6.	Nazarov M.	68.1	69,3	80	17,4
7.	Qodirberganov A.	68.6	69,2	73	6,4
8.	Jabborov M.	69.8	70	79	13,1
	X±σ	69±0,6	69.8±0.5	74.8±3.3	8.4±5.1

* Tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunidagi ko'rsatgichlar o'rtasida o'sish

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhlaridada texnik tayyorgarlik darajasining o'sishi O'rtacha ko'rsatgichlari(n=8)

Guruh	Tadqiqotdan oldin,ball	Tadqiqot yakunida, ball	*o'sish, %
Tajriba guruhi	68,5±0,7	90,6±1,6	31.6
Nazorat guruhi	69±0,6	74.8±3.3	8.4

3-jadvaldan ko‘rinadiki texnik tayyorgarlik darajasining o‘sishi o‘rtacha ko‘rsatgichlari tajriba guruhida 31.6% ga, nazorat guruhida esa bu 8.4% ni tashkil qilgan. Bu o‘zgarishlar tajriba guruhida texnikani takomillashtirish uchun qo‘llanilgan metodika nazorat guruhida qo‘llani an’anaviy metodga qaraganda samaradorligini isbotlaydi.

MUHOKAMA

Demak, muammoli o‘qitish bu o‘qitishning pedagogik texnologiyasi bo‘lib, o‘zining mazmuni va tuzilmasi bo‘yicha murabbiy va sportchining ijodiy jarayonlarini sintezlaydi. Muammoli o‘qitishda pedagogik faoliyatning xususiyatlari o‘quv axborotlari mazmunini muammoli vazifalar va muammoli vaziyatlarga ko‘chirish orqali maqsadlarni oydinlashtirish jarayonidan iborat bo‘ladi. Ijodiy o‘quv faoliyati muammoli o‘qitishning asosiy qoidasini saqlagan holda – ma’lum darajada harakatlarga erkinlik berish va bu harakatlarni bilish jarayonining butun tuzilmasi tizimida tartibga tushirish bilan boshqariladi. Muammoli o‘qitishdan foydalangan holdagina sportchilarda o‘quv muammolari va kasbiy vazifalarini yechishda ilmiy tekshirish jihatdan yondashuvni tarbiyalash, mustaqil bilish malakasi va metodlarini shakllantirish mumkin. Muammoli o‘qitishni qo‘llash, bilishni tushunishni shakllantirishga yordam beradi, pedagogik ijod va kasbiy mahoratni rivojlantirishga psixologik va kasbiy tayyorligini shakllantiradi.

Muammoli o‘qitish “ARIZ-TRIZ“ uslubi o‘quv axborotlarining maxsus tuzilmasini ishlab chiqishni taqazo qiladi. Muammoli tayyorgarlik texnologiyasi savollar, farazlar tizimi, uning yechimi, nazorat va kuzatuvlarni amalga oshirish tizimi orqali mazmunni muntazam ochib borishni ko‘zda tutadi.

Uzunlikka sakrovchilarni texnik tayyorgarligining muammoli o‘qitish “ARIZ-TRIZ“ uslubining samaradorligini quyidagilar bilan tasdiqlash mumkin:

1. Uzunlikka sakrovchilarni texnikasini tushunish, tashkil etilishini to‘g‘ri baholash, muskullar bajargan ish ketma- ketligini va xususiyati to‘g‘risida fikr yuritishga imkon beradi, sport mashg‘ulotlari jarayonida alohida vazifalarni aniqlashtirishga va tayyorgarlikning aniq vazifalarini hal etish uchun mos vositalarni tanlab olishga yordam beradi.

2. Texnikani tahlil qilish sport texnikasiga o‘rgatishni ilmiy asoslash va metodikasini takomillashtirish uchun zarur shart- sharoit hisoblanadi. O‘qitish metodikasi, ya’ni qanday o‘qitish to‘g‘risida gapirishdan avval, amaliy o‘qitish kerakligini, ya’ni uzunlikka sakrash texnikasiga o‘qitishni aniq tasavvur qilish kerak.

Egallab olinishi eng birinchi vazifa bo'lishi kerak bo'lgan jismoniy mashqning eng muhim qismini ajratib olishni bilish kerak.

3. Sportchi tomonidan mustaqil faoliyat yuritishni bilish sport sohasidagi ijodiy ishlar uchun, uzunlikka sakrash texnikasiga texnikasini va taktikasini takomillashtirish uchun zarur. Uzunlikka sakrash texnikasi tabiatda va jamiyatda bo'lgani kabi bir joyda to'xtab turgani yo'q, balki rivojlanib bormoqda, sport texnikani rivojlantirish jarayonida murabbiyning ro'li passiv kuzatuvchi ro'li bo'lishi mumkin emas.

Sportchi "TRIZ" algoritmidan borar ekan o'zi mustaqil ravishda o'z texnikasidagi xatoliklarni aniqlaydi, ularni to'g'rilashda yuzaga keladigan qiyinchilik va ziddiyatlarni tahlil qiladi, qo'yilgan masalani (texnik xatolar) yechishning eng qulay va samarali usul va vositalarini tanlaydi murabbiy esa sportchining texnikaning bajarilishini emas balki sportchining o'z tahlilini nazorat qiladi, masala yechimini eng optimal yechimini belgilaydi.

"ARIZ-TRIZ" uslubi ayniqsa sport mashg'ulotlarini individual – jamoaviy shaklida (1 murabbiy 10-15 sportchini shug'ullantiradi) samaralidir. Chunki mashg'ulotlarning bu shaklida murabbiy hamma sportchilarni birdek nazorat qila olmaydi, xar biri bilan individual ishlay olmaydi, yuklamalarni berishda sportchi zahira va imkoniyatlarini hisobga olish kerak oqibatda tayyorgarlik tomonlarining vazifalari yechilmay qoladi.

muay"ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llashda murabbiy oldida quyidagi masalalar turadi;

1. Har bir sportchining psixologik xususiyatlarini farqlay bilish.
2. Sportchining psixologik xususiyatini inobatga olib masalani aniq qo'ya bilish.
3. Sportchilarning psixologik xususiyatlarini xisobga olib xatolarni to'g'rilay bilish.
4. Vazifalarni shunday shakllantirishi kerakki sportchi ularni tushunishi va bajarishi aniq chiqsin.
5. Har bir sportchi bilan muammolar taktikasini tanlay bilish.

Shuni unitmaslik kerakki "ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llash jarayonida birinchi o'ringa (planga) murabbiyning bilimi emas balki har bir sportchining individual qobiliyatlari chiqadi.

"ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llash yan tayyorgarlikka ega "o'rta" darajadagi, Uzunlikka sakrash texnikasi to'g'risida fundamental bilim, ko'nikma va malakaga hosil qilgan sportchilarni bo'lishini taqozo etadi.

Yangi kelganlar yoki kichik razryadli sportchilarni tayyorgarligida an'anaviy uslublarni qo'llash samaralidir.

XULOSA

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni taxlil qilish shuni ko'rsatdiki muammoli o'qitish "ARIZ-TRIZ" uslubi bu o'qitishning pedagogik texnologiyasi bo'lib, o'zining mazmuni va tuzilmasi bo'yicha murabbiy va sportchining ijodiy jarayonlarini sintezlaydi.

2. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish metodlarining har qaysisi, o'zining ijobiy tomonlari borligiga qaramasdan, tez va samarali o'rgatishni to'la-to'kis ta'minlay olmaydi. Shuning uchun amalda hamma metodlar ayrim-ayrim ham, bir vaqtning o'zida birga ham qo'llanadi va ko'proq sportchining faolligiga tayanish kerak ya'ni sportchining o'zi texnikani tahlil qilishi, imkoniyat darajasida xatolarni to'g'rilashi kerak. Bunda tayyorgarlik vositalari turli xil vaziyat va sharoitlarda ekspremental ta'sir xarakteristikasiga ega bo'ladi.

3. O'tkzilgan tadqiqotlar natijasida aniqlandiki «ARIZ-TRIZ» uslubini qo'llash jarayonida birinchi o'ringa murabbiyning bilimi emas balki har bir sportchining qobiliyatlari va tayyorgarlik darajasi, uning funksional imkoniyatlari, harakat tajribasi, o'rganilayotgan sport texnikasining murakkabligi chiqadi.

4. Murabbiyning pedagogik mahorati, tarbiya jarayoni kabi ko'p qirralidir. Mutaxassisda pedagogik mahorat shug'ullanuvchilarni malakali o'qitish harakat faoliyatida mustaqil fikr yurita bilishni rivojlantirishda, texnik va ularni jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda aqlni sinchkovligini va taktik harakatlarga o'rgata bilishda; shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlari, xatti-harakat motivlarini ustalik bilan tushunib olishda va qizishlari, talablari, ehtiyoj va intilishlarini mohirlik bilan yo'lga qo'ya bilishda namoyon bo'ladi.

5. Pedagogik tajriba natijalariga asoslangan holda aniqlashimiz mumkinki, tadqiqot guruhi uzunlikka sakrovchilar "ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llashda 31.6% sport texnikasi takomillashgani va bu biz tomondan tavsiya etayotgan metodika samaralini bildiradi. Sport texnikasi tayyorgarlik jarayoni uzluksiz davom etadi. Odatda bu jarayon shartli suratda o'rganish va takomillashtirishga bosqichlariga bo'linadi. Bunday bo'linish sportchining oldiga qo'yilgan vazifani detallashtirishga imkon beradi. Takomillashtirish bosqichida "ARIZ-TRIZ" uslubini qo'llash orqali texnika detallarini yaxshilash, ayrim harakatlarni

takomillashtirish, jismoniy va irodaviy fazilatlarni yanada rivojlantirish hisobiga texnik mahorat o‘sadi.

REFERENCES

1. Olimov M.S., Soliyev I.R. va boshqalar (2018) yengil atletika nazaryasi va uslubiyati. Toshkent. 882 b
2. Olimov M.S., Soliyev I.R. Haydarov. b. Sh (2018) Sport pedagogic mahoratini oshirish (yengil atletika) Toshkent 342 b
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Sulstonov U.I (2019) Yuqori malakali sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik siklidagi natijalar taxlili. Jismoniy tarbiya va sport nazaryasi va uslubiyatini rivojlantirishning zamonaviy tendensiyalari xalqaro ilmiy anjuman O‘zDJTSU Chirchiq . 661-665 b
4. Wolfgang Killing Elke Bartschat , Herbert Czingon / Jugendleichtathletik- Sprung. 2008 (German)