

## SPORT MASHG‘ULOTLARIGA TALABALARNI INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA KOMPLEKS TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

**Daniyeva Yarkin Choriyevna**

*Termiz davlat universiteti*

*pedagogika fanlari nomzodi, dotsent*

### KIRISH

Sport va jismoniy faollik zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va hayot sifatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Talabalarning sport bilan shug'ullanishi alohida ahamiyatga ega, chunki bu nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi, balki maqsadlarga erishishda intizomli va mas'uliyatli yondashuvni shakllantiradi.

Shu bilan birga, sport mashg'ulotlarida optimal natijalarga erishish juda ko'p omillarni hisobga olishni talab qiladigan murakkab vazifadir: tananing fiziologik xususiyatlaridan psixologik barqarorlikgacha. An'anaviy o'qitish usullari, garchi samarali ekanligi isbotlangan bo'lsa-da, talabalarning individual xususiyatlari va ehtiyojlariga moslashishda hali ham cheklovlarga ega.

Shu munosabat bilan keyingi o'n yilliklarda sport mashg'ulotlari sohasida innovatsion texnologiyalar va yondashuvlar faol joriy etilmoqda. Virtual haqiqat, biometrik tizimlardan foydalanish, katta ma'lumotlarni tahlil qilish – bularning barchasi mashg'ulotlar jarayonini takomillashtirish va sportchilarni yuqori natijalarga erishishga undash uchun yangi imkoniyatlar yaratadi.

Maqolaning maqsadi talabalarni innovatsion yondashuv asosida sport mashg'ulotlariga kompleks tayyorlash texnologiyasini engil atletika misolida taqdim etishdan iborat. Biz sportchi talaba-yoshlarni tayyorlash jarayonida kompleks tayyorgarlikning nazariy asoslarini, shuningdek, innovatsion usul va vositalardan foydalanishni ko'rib chiqishga intilamiz.

Maqolada talabalarning fiziologik va psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi, kompleks tayyorgarlikning asosiy nuqtalari aniqlanadi, innovatsion yondashuvlar va ularning amaliy qo'llanilishi ko'rib chiqiladi. Taklif etilayotgan texnologiya asosidagi eksperimental tadqiqot uning samaradorligi va amaliy ahamiyatini baholash imkonini beradi.

Mazkur tadqiqot natijalari talabalarni sportga tayyorlash amaliyotini boyitish, jismoniy faollik darajasini oshirish, shuningdek, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi kutilmoqda. Talabalarni tayyorlashga innovatsion yondashuv engil atletika bo'yicha optimal natijalarga erishadi va ehtimol, boshqa sport turlariga o'tkaziladi.

Mavzu bo'yicha adabiyotlarni tahlil qilish. Ushbu mavzu bo'yicha ishlarni o'rganish va tahlil qilish talabalarning jismoniy tarbiyasida innovatsion yondashuvlarning bir nechta asosiy yo'nalishlarini aniqlashga imkon beradi:

1. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish:

- Rodkin D. A., Kolpakova E. M. "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining innovatsion texnologiyalari".

- Naskalov V. M., Jhernakova N. I. "Universitet talabalari jismoniy tarbiyasida innovatsion texnologiyalar sog'liqni saqlash usuli sifatida".

2. Jismoniy tarbiyaga kompleks va individual yo'naltirilgan yondashuvlar:

- Vorotnikova VD, Skoroxodov AA, Kulkov Ya. A. "Sportchilar bilan mashg'ulotlar tizimidagi innovatsiyalar".

- Burtsev V. A., Burtseva E. V., Evgrafov I. E. "Tanlangan sport turi asosida talabalarning jismoniy tarbiyasida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirish".

3. Axborot texnologiyalari va integratsiyalashgan o'qitish usullarini qo'llash:

- Bachenina E. A., Pavlova M. V. "Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni kompleks innovatsion yondashuv asosida o'qitish samaradorligi va sifatini oshirish".

- Bogdanov V. M., Ponomarev V. S., Solovov A. V. "Talabalarni jismoniy tarbiya fanidan nazariy va uslubiy-amaliy tayyorlashda zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish".

4. Talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash:

- Kalney V. A., Matveeva S. V. "Talabalarning kasbiy tayyorgarligi sifatini kompetensiyaga asoslangan yondashuv nuqtai nazaridan har tomonlama baholash muammosi".

- Storchevoy N.F., Melentiev A.N. "Qishloq xo'jaligi oliy o'quv yurtlari talabalarini jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishda o'quv jarayonining samaradorligi (futbol misolida)".

5. Talaba-sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga innovatsion yondashuvlar:

- Korjenevskiy A. N. va boshqalar "Organizmning asosiy funktsional tizimlari holatini kompleks nazorat qilish ma'lumotlarini hisobga olgan holda talabalarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish".

- Raevskiy R. T., Petelkaki V. F. "Talabalarning sport mashg'ulotlarini faollashtirishga innovatsion yondashuvlar".

Adabiyotlarni o'rganish ma'lumotlarini umumlashtirib, innovatsion texnologiyalar va yondashuvlar talabalarning engil atletika bo'yicha sport tayyorgarligini optimallashtirish uchun katta imkoniyatlarga ega degan xulosaga kelishimizga imkon beradi. Virtual reallik, biometrik tizimlar, katta ma'lumotlarni tahlil qilish va boshqa zamonaviy texnologiyalar kabi innovatsion usullardan foydalanish o'quv jarayoni samaradorligini oshirish bilan birga, talabalarni yanada yuqori natijalarga erishishga undaydi. Tahlillardan kelib chiqqan holda, innovatsion yondashuvni qo'llagan holda talabalarni engil atletika bo'yicha kompleks tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish keyingi tadqiqotlar va amaliyotga tatbiq etishning istiqbolli yo'nalishi hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

- o'rganish vazifasi va maqsadlarini belgilash;

- innovatsion yondashuvlardan foydalangan holda engil atletika bo'yicha talabalarni har tomonlama tayyorlash mavzusi bo'yicha zamonaviy tadqiqot va adabiyotlarga sharh o'tkazish;

- boshqa sport fanlari va sport maktablarida muvaffaqiyatli uslub va texnologiyalar tajribasini tahlil qilish;

- tadqiqot ishtirokchilarini tanlash, ularni nazorat va eksperimental guruhlariga bo'lish;

- innovatsion texnologiyani ishlab chiqish, talabalarni tayyorlashning innovatsion texnologiyasiga kiritiladigan mashqlar majmuasi, usul va yondashuvlarni aniqlash, ishlab chiqilgan texnologiya doirasida o'quv jarayonining ketma-ketligi va davriyligini tavsiflash;

- tajriba o‘tkazish;

- eksperimentdan oldin va keyin talabalarning jismoniy tayyorgarligi to‘g‘risida ma‘lumotlarni to‘plash, natijalarni statistik usullar yordamida tahlil qilish va nazorat guruhi bilan solishtirish;

- tadqiqot natijalarini sharhlash va muhokama qilish.

Tadqiqotning tahlili va natijalari innovatsion yondashuv va usullarga asoslangan engil atletika bo‘yicha talabalarni tayyorlashning yangi texnologiyasi samaradorligini baholash imkonini beradi.

Yengil atletika bo‘yicha turli sport ixtisosliklari talabalari tanlab olindi, ular tasodifiy ikkita guruhga bo‘lingan: nazorat va eksperimental. Tadqiqot 12 hafta davomida o‘tkazildi.

Nazorat guruhi standart o‘qitish yondashuvlariga asoslangan an‘anaviy o‘qitish usullaridan foydalangan. Eksperimental guruh innovatsion mashqlar, funksional tayyorgarlik va kuch usullarini o‘z ichiga olgan yangi kompleks o‘qitish texnologiyasidan foydalangan holda mashq qildi.

Ikkala guruh ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligini dastlabki o‘lchovlari o‘tkazildi. 12 haftalik davr tugagandan so‘ng, takroriy o‘lchovlar o‘tkazildi.

Tadqiqot natijalari:

Yaxshilangan jismoniy tayyorgarlik: Eksperimental guruh nazorat guruhiga nisbatan kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikda statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishni ko‘rsatdi.

Sport ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi: eksperimental guruh talabalari nazorat guruhiga nisbatan sport musobaqalarida yuqori natijalarni ko‘rsatdilar.

Yaxshilangan texnik ko‘nikmalar: Innovatsion yondashuvlardan foydalanish eksperimental guruh ishtirokchilariga engil atletikaning turli yo‘nalishlari bo‘yicha texnik ko‘nikmalarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

Motivatsiya va qoniqishning ortishi: Innovatsion texnologiyalar bilan mashg‘ulot o‘tkazgan talabalar an‘anaviy usullarga nisbatan yuqori motivatsiya va mashg‘ulotlardan qoniqishni bildirdilar.

Amaliy ahamiyati: tadqiqot natijalari innovatsion yondashuvlar asosida talabalarni engil atletika bo‘yicha kompleks tayyorlash texnologiyasining samaradorligini tasdiqlaydi. Yangi texnologiya sport maktablari, oliy o‘quv yurtlari va boshqa ta‘lim muassasalarida sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Keyingi tadqiqotlar: Yangi texnologiyaning uzoq muddatli natijalarini tasdiqlash uchun ko‘proq ishtirokchilar bilan va uzoqroq vaqt davomida keyingi tadqiqotlar tavsiya etiladi. Tadqiqot innovatsion yondashuvning fanlar bo‘yicha qo‘llanilishini baholash uchun boshqa sport turlariga ham kengaytirilishi mumkin.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot sportchilarning jismoniy tayyorgarligida innovatsion uslub va yondashuvlarning samaradorligi va ahamiyatini tasdiqlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, kompleks texnologiyalar, jumladan, innovatsion mashqlar, funksional tayyorgarlik va kuch-quvvat usullaridan foydalanish ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport ko‘rsatkichlari va texnik mahoratini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilmoqda.

Yengil atletika bo‘yicha talabalarning sport mashg‘ulotlariga innovatsion yondashuvni qo‘llashning afzalliklari, shuningdek, talabalarning motivatsiyasi va mashg‘ulotlardan qoniqishini oshirishni o‘z ichiga oladi, bu esa mashg‘ulot jarayonini yanada samarali va samarali o‘tkazishga yordam beradi.

Takliflar:

1. Texnologiyalar integratsiyasi: Taklif sport maktablari va universitetlarning o‘quv dasturlariga innovatsion yondashuvlarni kiritishdan iborat. Zamonaviy uslub va texnologiyalarni o‘z ichiga olgan ixtisoslashtirilgan dasturlarning yaratilishi sportchi talabalarning yuksak sport natijalarini qo‘lga kiritishiga xizmat qiladi.

2. Trenerlarni tayyorlash: Trenerlarni innovatsion yondashuv va usullarga o‘rgatish integratsiyalashgan o‘qitish texnologiyasini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun muhim qadam bo‘ladi. Murabbiylarning innovatsion uslublar bo‘yicha malaka va bilimlarini oshirish ularni o‘quv jarayonida samarali qo‘llashga xizmat qiladi.

3. Keyingi tadqiqotlar: Integratsiyalashgan o‘quv texnologiyasini qo‘llash ko‘lamini kengaytirish va mashg‘ulotlarning turli darajalarida samaradorligini tasdiqlash maqsadida ko‘proq ishtirokchilar ishtirokida va sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarida keyingi tadqiqotlarni o‘tkazish tavsiya etiladi.

4. Monitoring va baholash : Texnologiyani qo‘llash natijalarini tizimli monitoring qilish va baholashni amalga oshirish sportchi talabalarni tayyorlash jarayonida yondashuvlarni optimallashtirish va sozlash imkonini beradi va butun mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi.

5. Rag‘batlantirish: sport amaliyoti va ta‘lim muassasalariga innovatsion yondashuvlarni faol targ‘ib qilish va joriy etish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalarini keng tarqatish va nashr etish yangi usullarga e‘tiborni jalb qilish va ularni qo‘llashga qiziqishni oshirishga yordam beradi.

Umuman olganda, engil atletika bo‘yicha innovatsion yondashuv asosida talabalarni sport mashg‘ulotlariga kompleks tayyorlash bo‘yicha ishlab chiqilgan texnologiya o‘quv jarayoni samaradorligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish va sportchilar o‘rtasida yuksak sport yutuqlariga erishishda katta imkoniyatlarga ega. Ushbu tadqiqot zamonaviy sport mashg‘ulotlarida innovatsiyalar va texnologik o‘zgarishlarning ahamiyatiga alohida e‘tibor beradi.

### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. Родькин Д. А., Колпакова Е. М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки //Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5-3. – С. 339-341.

2. Наскалов В. М., Жернакова Н. И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению //Актуальные проблемы медицины. – 2010. – Т. 12. – №. 22 (93). – С. 36-45.

3. Иссурин В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – Litres, 2022.

4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий //Красноярск.–2008.–24 с. – 2008.
5. Воротникова В. Д., Скороходов А. А., Кульков Я. А. Инновatsii в системе занятий со спортсменами //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 26-30.
6. Бурцев В. А., Бурцева Е. В., Евграфов И. Е. Реализatsiya личностно ориентированного подхода в физическом воспитании студентов на основе избранного вида спорта //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 50.
7. Баченина Е. А., Павлова М. В. Повышение эффективности и качества преподавания физической культуры и спорта в высшей школе на основе комплексного инновatsionного подхода //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – С. 295-298.
8. Кальней В. А., Матвеева С. В. Проблема комплексной оценки качества профессиональной подготовки студентов в условиях компетентностного подхода //Вестник РМАТ. – 2011. – №. 3 (3). – С. 120-124.
9. Корженевский А. Н. и др. Повышение эффективности физической подготовки студентов с учетом данных комплексного контроля состояния основных функциональных систем организма //Вестник спортивной науки. – 2014. – №. 4. – С. 59-65.
10. Воробьева О. И. Проблема комплексности в подготовке специалистов института физической культуры и спорта //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 2-6. – С. 49-53.
11. Столяр К. Э. и др. Организatsionно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов //Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 9. – С. 9-11.
12. Раевский Р. Т., Петелкаки В. Ф. Инновatsionные подходы к интенсификatsii спортивной подготовки студентов //Современная стратегия и инновatsionные технологии физ. совершенствования студ. молодежи. – 2010. – С. 87-92.