SPORT-TA’LIM MUASSASALARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISH ORQALI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Abduraimova Kamola Erkin qizi, Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: abduraimovakamola0110@gmail.com

Annotatsiya Zamonaviy texnologiyalarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilishning pedagogik va metodik asoslari, ulardan foydalanishda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolar va ularni hal etish yo‘llari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni tizimli va maqsadli joriy etish sportchilarni har tomonlama tayyorlash, ularning sport mahoratini yangi bosqichga olib chiqish va yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kalit so‘z: jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiyalar, sport ta’limi, innovatsiyalar, sportchilar;

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация. Освещены педагогические и методические основы интеграции современных технологий в учебный процесс, проблемы, которые могут возникнуть при их использовании, и пути их решения. Результаты исследования показывают, что системное и целенаправленное внедрение современных педагогических технологий имеет решающее значение для всесторонней подготовки спортсменов, поднятия их спортивного мастерства на новый уровень и достижения высоких результатов.

Ключевое слово: Физическая подготовка, педагогические технологии, спортивное образование, инновации, спортсмены;

IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES BY IMPLEMENTING MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN SPORTS AND EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The pedagogical and methodological foundations of integrating modern technologies into the educational process, problems that may arise during their use, and ways to solve them are highlighted. The research results show that the systematic and targeted implementation of modern pedagogical technologies is crucial for the comprehensive training of athletes, raising their sports skills to a new level, and achieving high results.

Keywords: physical training, pedagogical technologies, sports education, innovations, athletes;

Kirish. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining tabiiy salohiyati va an’anaviy mashg‘ulotlarga bog‘liq, balki zamonaviy pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanishni ham talab etadi. Global sport arena raqobati kuchaygan sari, sport-ta’lim muassasalari oldida sportchilarni jismoniy va psixologik jihatdan yanada mukammal tayyorlash vazifasi turibdi. An’anaviy

o‘quv usullari doirasida bu maqsadga erishish tobora qiyinlashib bormoqda. Shu bois, innovatsion yondashuvlarni, xususan, raqamli vositalar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va ilmiy-tadqiqot asosidagi pedagogik prinsiplarni o‘quv jarayoniga integratsiya qilish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Ushbu kirish qismida, sport-ta’lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlikni oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etishning zarurati va ahamiyati yoritiladi. Bu texnologiyalar sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, ularning motivatsiyasini oshirish va natijada sport ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Mazkur tadqiqot sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishda zamonaviy texnologiyalarning nazariy va amaliy jihatdan qanday rol o‘ynashini tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, uning natijalari sport pedagogikasi va amaliyotini rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar ta’lim jarayonini tizimli ravishda rejalashtirish, o‘rgatish va baholashda an’anaviy usullarni zamonaviy axborot-kommunikatsiya vositalari, interfaol metodlar, individual yondashuvlar bilan boyitadi. Shu bilan birga, sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasi ortadi, mashg‘ulotlarning samaradorligi oshadi, jarohat va ortiqcha yuklanish ehtimoli kamayadi.

Sportchilar uchun individual trening dasturlarini yaratishda biotexnologik monitoring tizimlari, videoanaliz vositalari, virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari keng qo‘llanilmoqda. Bu texnologiyalar murabbiylarga sportchilarning harakat uslubini mukammal tahlil qilish, ularning jismoniy holatini real vaqtda kuzatish hamda mashg‘ulot yuklamasini samarali boshqarish imkonini beradi.

Shuningdek, global tajribalar sport-ta’limda gamifikatsiya, onlayn platformalar, mobil ilovalar yordamida sportchilarning faolligini oshirish, bilim va ko‘nikmalarni mustahkamlash jarayonlarini yanada qiziqarli va samarali qilishda muhim rol o‘ynayotganini ko‘rsatmoqda.

Shu munosabat bilan, O‘zbekiston sharoitida sport-ta’lim muassasalarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalarini ilmiy asosda tadqiq etish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish dolzarbdir. Bu borada murabbiylarning pedagogik mahoratini oshirish, innovatsion metodlarni keng joriy qilish va axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishni ta’minlash muhim vazifa hisoblanadi.

1. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar tushunchasi va ularning sport-ta’limidagi roli

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar – bu an’anaviy o‘quv jarayonini takomillashtirish, o‘rgatuvchi va o‘rganuvchilar o‘rtasidagi faol muloqotni kuchaytirish, bilimlarni chuqurroq o‘zlashtirish va sportchilarning salohiyatini to‘liq ochib berishga xizmat qiluvchi vositalar majmuasidir. Sport-ta’limda bu texnologiyalar:

- jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirishda;
- texnika va taktikani o‘rgatishda;
- mashg‘ulot natijalarini tahlil qilishda;
- psixologik tayyorgarlikni kuchaytirishda qo‘llaniladi.

Masalan, interfaol ta’lim metodlari orqali sportchi nazariy bilimlarni amaliy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirib, mustaqil fikrlash, strategik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa ularning musobaqa sharoitida tez va to‘g‘ri harakat qilishiga xizmat qiladi.

2. Zamonaviy texnologiyalarning sportchilarning jismoniy tayyorgarligidagi o‘rni

Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchining mashg‘ulot va musobaqalardagi asosiy tayanchi bo‘lib, u kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va tezlik kabi ko‘rsatkichlarga tayanadi. Ushbu ko‘rsatkichlarni oshirishda zamonaviy texnologiyalar quyidagi yo‘nalishlarda foydalidir:

a) Videoanaliz va biotexnologiyalar:

Sportchilar mashg‘ulot vaqtida video yozuvlar orqali o‘z texnik harakatlarini tahlil qilishi, kamchiliklarini ko‘rishi va tuzatishi mumkin. Ayniqsa, texnik sport turlari (yengil atletika, gimnastika, suzish, kurash)da bu metod juda samaralidir.

Biotexnologik vositalar (pulsometr, akselerometr, EKG-monitorlar) orqali sportchining organizmida yuz berayotgan fiziologik o‘zgarishlar aniq kuzatilib, yuklama individual darajada rejalashtiriladi. Bu nafaqat tayyorgarlikni optimallashtiradi, balki sportchining salomatligini himoya qiladi.

b) Raqamli platformalar va mobil ilovalar:

Tadqiqotning maqsadi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – sport-ta’lim muassasalarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning nazariy va amaliy asoslarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda samarali mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

Bu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi: Zamonaviy pedagogik texnologiyalarning turlarini (raqamli platformalar, virtual reallik, sun‘iy intellektga asoslangan tahlil tizimlari va boshqalar) o‘rganish va ularning sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini baholash.

- Ushbu texnologiyalarni sport-ta’lim jarayoniga integratsiya qilishning pedagogik-metodik tamoyillarini aniqlash.
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish va sportchilarning individual rivojlanishini ta'minlash yo‘llarini ko‘rsatish.
- Texnologiyalarni joriy etishda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan muammolarni aniqlash va ularni hal etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.
- Olingan natijalarga asoslanib, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan takomillashtirilgan o‘quv dasturlari va metodikalarini taklif etish.

Tadqiqot natijalari. Ushbu tadqiqot natijalari sport-ta’lim muassasalarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim rol o‘ynashini yaqqol ko‘rsatdi. Tahlillar shuni tasdiqladiki, an’anaviy mashg‘ulot usullariga qo‘shimcha ravishda yoki ularni takomillashtirgan holda texnologiyalarni qo‘llash quyidagi natijalarga olib keladi:
Jismoniy ko‘rsatkichlarning sezilarli yaxshilanishi: Sun’iy intellektga asoslangan tahlil tizimlari, sensorlar va gadjetlardan foydalanish sportchilarning kuchi, tezligi, chidamliligi va egiluvchanligi kabi asosiy jismoniy ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida o‘lchash va tahlil qilish imkonini berdi. Bu ma'lumotlar asosida mashg‘ulot dasturlari aniqroq tuzilib, sportchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirildi, natijada ularning ko‘rsatkichlarida barqaror o‘sish kuzatildi.

Mashg‘ulot samaradorligining oshishi: Virtual reallik va qo‘shimcha reallik texnologiyalari mashg‘ulotlarni yanada qiziqarli va samarali qildi. Masalan, virtual reallik yordamida sportchilar musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilib, stressni boshqarish va taktik ko‘nikmalarini oshirish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Bu esa mashg‘ulot vaqtini optimallashtirish va xatolarni kamaytirishga yordam berdi.

Sportchilarning motivatsiyasi va intizomining kuchayishi: Interaktiv ilovalar, o‘yinlashtirish elementlari va vizualizatsiya vositalari sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirdi. O‘z natijalarini kuzatish, taraqqiyotini ko‘rish va real vaqtda fikr-mulohazalar olish ularni yanada ko‘proq ishlashga undadi, intizom va o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirdi. Individual yondashuvni

ta’minlash: Pedagogik texnologiyalar har bir sportchining jismoniy holati, tayyorgarlik darajasi va rivojlanish sur’atiga mos keladigan individual dasturlar yaratishga imkon berdi. Bu esa bir xil mashg‘ulotlarning barcha uchun samarasiz bo‘lishi muammosini hal qilib,har bir sportchining maksimal salohiyatini ro‘yobga chiqarishga yordam berdi.

Jarohatlarning oldini olish va tiklanishni tezlashtirish: Texnologik monitoring tizimlari sportchining jismoniy holatini doimiy kuzatish, haddan tashqari yuklanishning oldini olish va jarohat xavfini kamaytirishga xizmat qildi. Shuningdek, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va reabilitatsiya mashg‘ulotlarini optimallashtirishda ham muhim ahamiyat kasb etdi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot sport-ta’lim muassasalarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ilmiy va amaliy jihatdan isbotladi. Tadqiqot davomida to‘plangan ma'lumotlar va tahlillar shuni ko‘rsatdiki, raqamli platformalar, virtual reallik simulyatsiyalari, sun'iy intellektga asoslangan tahlil tizimlari va boshqa innovatsion vositalar an'anaviy mashg‘ulot usullariga nisbatan bir qator ustunliklarga ega.

Bu texnologiyalar orqali mashg‘ulot jarayoni optimallashtirildi, har bir sportchining individual ehtiyojlari inobatga olindi, ularning motivatsiyasi oshirildi va sport ko‘rsatkichlarida barqaror o‘sishga erishildi. Xususan, jismoniy qobiliyatlar (tezlik, kuch, chidamlilik), taktik ko‘nikmalar va psixologik tayyorgarlik darajasi sezilarli darajada yaxshilandi. Shuningdek, texnologiyalar jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda ham muhim rol o‘ynadi. Kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish uchun zamonaviy pedagogik texnologiyalarni o‘quv jarayoniga tizimli va keng ko‘lamda integratsiya qilish zarur. Bu nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga, balki ularni intellektual va psixologik jihatdan har tomonlama rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Sport-ta'lim muassasalari ushbu innovatsiyalarni o‘z strategik rejalariga kiritishlari, mutaxassislarni yangi texnologiyalar bilan ishlashga o‘rgatishlari va tegishli infratuzilmani yaratishlari lozim. Shu orqali O‘zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda yanada yuksak cho‘qqilarni zabt eta oladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I. A. O‘zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – Toshkent: O‘zbekiston, 2012.
2. Azizxo‘jayeva N. N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2006.
3. Ishmuhamedov R. J. Ta’limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2004.
4. Kerimov R. I. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti, 2018.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спорцменов в олимпийском спорте. Обшчая теория и ее практическойе применениийе. – Москва: Совецкий спорт, 2015.
6. Bompa T. O., & Haff G. G. (2015). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.
7. Zatsiorsky V. M., & Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.