

YENGIL ATLETIKA FANINI O'QITISHDA INNOVATSION TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Barnoqulov Yusuf Toyirovich

Aslanova M.A.

Ilmiy rahbar: Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqolada yengil atletika sport turida sportchilarni o'qitish va rivojlantirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish samaradorligi va jismoniy fazilatlar o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalashi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: innovatsiya, sport turi, o'qitish, yengil atletika, sport, texnologiya, mashg'ulot.

Аннотация. В данной статье рассматривается эффективность использования инновационных технологий в обучении и развитии спортсменов в легкоатлетическом спорте, а также тот факт, что физические качества отражают уровень двигательных возможностей игрока.

Ключевые слова: инновации, спорт, тренировка, легкая атлетика, спорт, технология, тренировка.

Annotation. This article discusses the effectiveness of the use of innovative technologies in the training and development of athletes in the sport of athletics, and the fact that physical qualities reflect the level of movement capabilities of the player.

Keywords: innovation, sports, training, athletics, sports, technology, training.

Hozirgi kunda yangi O'zbekistonimizda, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor keng qamrovli ahamiyatga ega ekanligi hech birimizga sir emas. Umumta'lim maktablarida odatiy jismoniy tarbiya darslari zamonaviy urf tendentsiyalarini aks ettirmaydi, noodatiy, ya'ni innovatsion texnologiyalar asosida olib boriladigan darslar odatiy tusga kirib kolgan doimiy darslarimizda tubdan farq qiladi. Dars o'tishni ham odatiy va noodatiy bo'lgan o'ziga xos qonun-qoidalari bor. Ushbu qoidalardan biri bu maktabda an'anaviy bo'lmagan jismoniy madaniyat turlaridan foydalanishdir. Masalan, yengil atletika darslari, Sport bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan yosh sportchilarga eng yaxshi va uyg'un o'sish uchun barcha sharoitlar mana shu sport turida yaratilgan. Yangi innovatsion texnologiyalar asosida olib boriladigan yengil atletika mashg'ulotlari boshlang'ich va o'rta sinf o'quvchilari uchun juda foydali, chunki bu yoshda inson salomatligining poydevori qurila boshlaydi. Yengil atletika kelgusida osteoxondroz, yurak qon-tomir kasalliklardan qochish uchun ham yaxshi omil sifatida e'tirof etiladi. Bunda moslashuvchanlik, harakatni muvofiqlashtirish, kelajakda harakatlarni muvofiqlashtirish juda ham kata ahamiyatga ega. Yengil atletika darslari kasalliklarga tana qarshiligi darajasini oshirishda va tanani mustahkamlashda muhim omillardan biridir.

Shuningdek, sport samarali dam olish uchun ajoyib vositadir. Mutaxassislar muntazam sport bilan shug'ullanadigan bolalar intizomli, jismonan chiqqan va kamroq charchoq holatini his qilishlarini aytishadi. Ayniqsa, o'smirlik davrida yengil atletika kabi sport turlari ishonchsizlikni yengishga, ma'naviy va jismoniy muvozanatni saqlay olishga yordam beradi[1].

Mashg'ulotchilar nafaqat sog'lom va jismoniy rivojlana oladi, balki kundalik stress, maktabdagi yuklar o'rtasida va undan tashqarida bo'lgan ball va muvaffaqiyatli qarama-qarshiliklarga hissa qo'sha oladiladilar.

Bolalarga hissiy uyg'unlikka erishishga va barkamol shaxs bo'lib yetishishlari uchun yordam berishning eng yaxshi usullaridan biri, tana va ruhni birgalikda rivojlanishi uchun ularga innovatsion texnologiyalar asosida nazariy va amaliy dars berib o'rgatishdir.

14-16 yoshli sportchilarda kuch va umumiy jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor muhim o'rinni egallaydi va inson tanasining jismoniy imkoniyatlarini oshiradi. Bu jarayon shuni anglatadiki, yosh tanadagi, yukning doimiy o'sishi ta'siri ostida, moslashuvchanlik jarayoni sodir bo'ladi. Innovatsion texnologiyalarga asoslangan dars yoki mashg'ulot jarayoni shunday tarzda qurilgan, chunki u yuqori zichlikka hissiyotga to'yingan va o'yin elementlari mavjud bo'lgan. Sportchilar har xil usullardan foydalanish natijasida sog'liklariga zarar yetkazmasliklari uchun bunday jismoniy faoliyatni olishlari mumkin bo'lgan jismoniy faoliyatni rivojlantirishning butun arsenalidan foydalanish natijasida erishiladi: maksimal harakat usuli, dinamik kuch, "zarba" usuli. Dars oxirida sportchilar uy vazifasini bajarish, motor sifatlarini rivojlantirish, uning bajarilishini nazorat qilish modulni o'rganish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilar "madaniy" harakatlarning to'liq ma'nosida, bu nafaqat jismoniy dolzarb, balki sportchining shaxsiy rivojlanishiga ham ta'sir qiladi.

Ba'zan, innovatsion texnologiyalar asosida olib boriladigan dars-mashg'ulotlari uchta usulga asoslangan aylanma mashq usulidan foydalanadi:

1. Doimiy ravishda oqim singari, bu birin-ketin birin-ketin, kichik vaqt oralig'i bilan. Ushbu usul motor sifatlarining kompleks rivojlanishiga katta yordam beradi.

2. Oqim oralig'i- minimal dam olish bilan shug'ullanadigan oddiy jismoniy mashqlar bo'yicha qisqa muddatli (20-40 soniya)

3. Intensiv oraliq- jismoniy tayyorgarlik darajasining ko'payishi bilan qo'llaniladi.

Sportchilarning yengil atletika mashg'ulotida nafaqat texnik mahorat, balki tashkilotchi ko'nikmalari ham rivojlantirib boriladi. Shu maqsadda shug'ullanuvchilar shahar, mintaq, mamlakat, dunyodagi "sport" axborot byulleteni, mashg'ulot uchun umumiy traektoriya qurilishi, individual traektoriyani qurish, o'rganish, mehnatga bo'lgan munosabati, odobli mehnat, vijdonan va qat'iyatlilik, mustaqillikni ifodalaydigan fazilatlar bilan ulg'ayishadi. Majburiy o'ziga xos bo'lgan ijobiy fazilatlar ham ishlab chiqiladi. Masalan, qat'iyatlilik,

jasorat, har tomonlama rivojlanish ular kelajakdagi ishda zarur va kasb o'rganishda o'zining hissasini qo'shadi.

Dars va darsdan tashqari tadbirlarni tashkil qilish o'quv faoliyatining kollektiv taqsimlash shakllaridan tortib, talabalarning mustaqil ishlariga asoslangan individual shakllarga va o'zini o'zi tartibga solishga o'tishga asoslangan har tomonlama shakllardan bosqichma-bosqich o'tish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Buning uchun o'qitiladigan intizomga moslashtirilgan portfel texnologiyalari qo'llaniladi.

Jismoniy madaniyatni modernizatsiya qilishda olib borilgan qadamlarning asosiy xatosi ularning yashirin xususiyatidir. Yangi sharoitda oliy o'quv yurtlari ko'zgu rejimida, asosan o'quv jarayonini resurs bilan ta'minlash, asosan, jismoniy tarbiya strategiyasini ishlab chiqish asoslari bilan faollashtirishda davom etmoqdalar. Shu sabab, bugungi kunda jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini tanqid qilish kerak[2].

Texnologiya keng ma'noda bu tashkiliy, moddiy, axborot va kadrlar resurslari, talaba yoshlarining zamonaviy talablariga javob beradigan jismoniy madaniyatning samarali rivojlanayotgan tizimi tomonidan mutanosib ravishda ishlab chiqilgan tashkilotlardandir. Uning yordamida shug'ullanuvchilar motor faolligining operatsion tarkibini tartibga soluvchi talabalarning yuqori jismoniy holatini shakllantirish jarayonlarini qamrab oladi.

Texnologiya haqida gapirar ekanmiz, ma'lum bir chora-tadbirlarni bajarishda kafolatlangan yakuniy natijalar e'tiborga olinadi. Biroq, har safar boshqa ijrochilarning qo'lida bir xil texnologiyalar: ustaning shaxsiy tarkibiy qismi, talabalar kontingenti, talabalarning kontingenti, ularning umumiy kayfiyati va psixologik muhit muqarrar ravishda bo'lishi kerak. Turli xil innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda turli xil o'qituvchilar tomonidan erishilgan natijalar ijobiy bo'ladi.

Yengil atletika mashg'uloti jarayoni sportning o'ziga xos xususiyati keng miqyosda o'qitish va raqobatbardosh yuklarni, ularning optimallashtirish va muvozanatni rivojlantirishni ta'minlaydi. Tizimli jismoniy kuchlanishning energiya intensivligi barqaror morfologik o'zgarishlarga olib keladi, tananing eng muhim funktsional tizimlarining sig'imi va immunitetni mustahkamlaydi.

Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha mutaxassislar tobora ko'proq "Innovatsion texnologiyalar", "Muallif dasturi", "Eksperimental uslub", shuningdek ushbu so'zlarning turli xil kombinatsiyasi atamalaridan tobora ko'proq "innovatsion texnologiyalar" atamalaridan foydalanmoqdalar. Bugungi kunda jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassislarning tajribasi, ularning tajribalarini tavsiflash va tarqatishda pedagogik jarayonning yangi variantlarini ishlab chiqish uchun ko'payadi[3].

Darhaqiqat, muallifning dasturi yangi, ya'ni boshqa pozitsiyalarni qurish va eski dastur doirasidagi yangi tarkibini taklif qilmaslik kerak. O'zgarish dasturi dasturiga 50% dan kam o'zgartirishlar kiritilishi, ya'ni mavjud sharoitlarga qarab modifikatsiya qilinayotganini

<https://conferencea.org>

hisobga olish ham odatiy holatdir. Matbuotda jismoniy madaniyat va sport dasturlarining ushbu pozitsiyalarini ko'rib chiqish, ularning aksariyati taniqli dasturlarning o'zgarishidir.

"Innovatsion" sifatli "innovatsion" sifat va uslubiy nashrlar sifatida foydalanish jismoniy madaniyat va sportda yuzaga keladigan innovatsion jarayonlarni tavsiflaydi. Ushbu jarayonlarni tushunish uchun "innovatsiya" tushunchalarini aniqlash kerak.

Innovatsiya - bu har qanday faoliyat amaliyotida, xususan, ta'limda yangi g'oyalarni amalga kiritishdir.

Yangilik- bu tabiiy sharoitda birinchi yangilik, eksperimental ish doirasida ishlangan innovatsiyadir.

Innovatsiya- Ta'lim amaliyotida joriy qilingan, umumiy innovatsiya.

-Innovatsiyalarni tarqatish xususiyatlari quyidagilardan iborat:

-innovatsiya darhol amalga oshirilmaydi;

-Tarqatishga innovatsiyaga tayyorlik namunaning mavjudligi bilan bog'liq; distribyutorlik jarayonidagi innovatsiyalar dastlab ekspertlar tomonidan bir xil bo'lib, shunga o'xshash va faqat bir xil darajada o'zgarishi bilan o'zgaradi;

Jamiyat kayfiyati va jamoatchilik fikri bu innovatsiyalarni tarqatish uchun katalizatoridir.

Jismoniy madaniyat va sportda innovatsion texnologiyalarning tashqi ko'rinishi va taqsimlanishi asosan tabiiydir va ular ba'zilarida sun'iy atmosfera va sezgirlikni yaratish bilan birga keladi[4].

Majburiy foydalanish yetarlicha qat'iyatli, yengil atletikachilarda organizmni kuchaytirishga, metabolizmni tiklashga va stressni yengishga imkon beradi, charchoqni yengillashtiradi, vizual keskinlikni va eshitishni qaytaradi. Nafas olish yengil atletika sport turi bo'yicha kunlik faoliyati tufayli sportchi neyrodermit, psoriasis va boshqa teri kasalliklaridan xalos bo'lishingiz mumkin. Bu mashg'ulot faoliyati biriktiruvchi to'qimaning qon aylanishini faollashtiradi, shu bilan ichki sekretsiya patologiyasidan chiqib ketdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. «O'zbekiston Respublikasida uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalarini joriy yetish to'g'risida»gi qarori. 2000 yil 26 may.
2. Nazariyasi va uslubiyoti. Darslik. A.A.Pulatov-O'zDJTSU.
3. Sport pedagogikmahoratini oshirish A.A.Pulatov, M.A.Qodirova. O'quv qo'llanma.Toshkent-2018
4. <https://sportsregras.com/uz/asoslar-yengilatletika-tarix-qoidalar/>