

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDAGI TALABALARI DZYUDO SPORT TURI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARIGA O'RGATISH TEXNOLOGIYASI

Tangriev Abdullo Tivoshevich

O'zDJTSU Dzyudo va Sambo nazariyasi va uslubiyati kafedrası, dotsent

Annotatsiya. *Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida dzyudo sport turi bo'yicha talabalarga texnik-taktik harakatlarni o'rgatishning zamonaviy texnologik yondashuvlari tahlil qilinadi. Talabalarning texnik va jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, interfaol metodlar va axborot texnologiyalarini sport mashg'ulotlariga integratsiya qilish masalalari yoritiladi. Mazkur jarayon sportchi-shaxsning fikrlash, harakat va qaror qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantirishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *dzyudo, texnik-taktik harakat, sport ta'limi, texnologiya, metodika, o'qitish jarayoni, refleksiya, individual yondashuv.*

Oliy ta'lim tizimida sport yo'nalishida ta'lim olayotgan talabalarni har tomonlama tayyorlash bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir. Ayniqsa, dzyudo sport turi texnik-taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirishni, ularni to'g'ri vaqt va holatda qo'llay bilishni, raqibning harakatiga qarab tezkor qaror qabul qilishni talab etadi. Shuning uchun dzyudo bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, an'anaviy o'qitishdan zamonaviy pedagogik texnologiyalarga o'tish, har bir talaba uchun individual yondashuvni ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo sportining asosiy maqsadi sportchini jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan bardam, irodali va fikr jihatdan tezkor shaxs sifatida shakllantirishdir. O'qitish jarayonida nafaqat texnik elementlarni o'rgatish, balki talabaning tafakkurini, intizomini, muvozanatini va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Shu sababli dzyudo darslarida pedagogik texnologiyalarning o'rnini beqiyosdir. Ular o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytiradi, tahlil qilish, o'zini baholash va o'zlashtirish darajasini oshiradi.

Texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda dastlab harakatlarning mohiyati va fizik qonuniyatlari tushuntiriladi. Talaba ulotqirish, yiqilish, himoya va qarshi hujum usullarining texnik sxemasi bilan tanishadi. Keyinchalik harakatlar amaliy mashg'ulotlar orqali mustahkamlanadi. O'qituvchi bu jarayonda har bir talabaning xatolarini aniqlab, ularni videoanaliz yoki "sekinlashtirilgan tahlil" orqali ko'rsatib beradi. Bu metod o'qituvchini o'z harakatini idrok etishga, refleksiv fikrlashga va mustaqil tahlilga o'rgatadi.

Zamonaviy sport ta'limida interfaol metodlardan foydalanish katta samara beradi. "Rolli o'yin", "muammoli vaziyat", "virtual sparring" kabi metodlar talabalarning fikrlash tezligini, reaksiya aniqligini va raqib harakatiga nisbatan moslashuvchanlikni

rivojlantiradi. Bunday yondashuv mashg'ulotlarni biryoqlama emas, balki ijodiy, raqobatli va motivatsion muhitda tashkil etish imkonini beradi. Dzyudo mashg'ulotlarida "Peer-learning" (juftlikda o'rganish) texnologiyasi ham keng qo'llanilmoqda, bunda talabalar o'zaro tahlil, kuzatuv va maslahat orqali texnikani birgalikda o'zlashtiradi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning sifatini oshirishda axborot texnologiyalarining o'rni beqiyosdir. "Smart-video" dasturlari yordamida murabbiy harakatlarni raqamli shaklda tahlil qiladi, "motion-tracking" sensorlari orqali sportchining muvozanat, tezlik va kuch dinamikasi o'lchanadi. Natijada mashg'ulotlar samaradorligi oshadi, xatolar real vaqt rejimida aniqlanadi va individual tuzatish rejalari tuziladi. Oliy ta'lim muassasalarida bunday yondashuv dzyudo o'qitish sifatini xalqaro standartlarga yaqinlashtirishga xizmat qiladi.

Har bir talaba uchun o'quv yuklamasi va texnik topshiriqlar individual tarzda belgilanadi. Masalan, kuch va muvozanati yetarli bo'lmagan talabalar uchun past markazli uloqtirish mashqlari, tezkor reaksiya ko'nikmasi sust bo'lganlar uchun qarshi hujum simulyatsiyalari taklif etiladi. Shu tarzda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim modeli shakllanadi. Murabbiy nafaqat o'qituvchi, balki psixolog va tahlilchi sifatida ham faoliyat yuritadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dzyudo mashg'ulotlarida interfaol va tahliliy texnologiyalarni qo'llash natijasida talabalar o'rtasida texnik xatolar soni 20–25 foizga kamayadi, reaksiya tezligi 15 foizga, muvozanat va koordinatsiya aniqligi 17 foizga oshadi. Bundan tashqari, o'quvchilarning darsga qiziqishi, musobaqalarga tayyorgarlik motivatsiyasi ham sezilarli darajada ortadi. Bu o'z navbatida sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Dzyudo sport turi texnik-taktik harakatlarini o'rgatish texnologiyasi pedagogik jarayon sifatida uzluksiz rivojlanishni talab qiladi. Har bir mashg'ulot tahlil, refleksiya va o'zini baholash bilan yakunlanadi. Talaba o'z natijasini o'lchab, keyingi dars uchun yangi maqsadlar qo'yadi. Shunday yondashuv sportchini nafaqat texnik jihatdan, balki intellektual va ruhiy jihatdan ham yetuk shaxs sifatida shakllantiradi.

Xulosa qilib aytganda, oliy ta'lim muassasalarida dzyudo sport turini o'qitishda texnik-taktik harakatlarni o'rgatish jarayonini zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etish sportchi-talabalarining o'quv faolligini, fikrlash madaniyatini va musobaqaviy tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqadi. An'anaviy yondashuvlardan voz kechib, interfaol, raqamli va refleksiv metodlarni qo'llash orqali talabalarining harakat madaniyati, strategik fikrlash va muvozanatni boshqarish kompetensiyalari mustahkamlanadi. Bu esa dzyudo sportini o'qitish jarayonini faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki ilmiy asoslangan, innovatsion va shaxsga yo'naltirilgan pedagogik tizim sifatida rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ruzmetov, S. A. Zamonaviy sport mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion texnologiyalar. Toshkent: Olimpia, 2022.
2. Muradov Y., Turaev A. Sport mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar asosida tashkil etish. Toshkent: Ilm Ziya, 2021.
3. Niyozov B. Jismoniy tarbiya va sportda pedagogik texnologiyalar. Qarshi: Nasaf, 2020.
4. International Judo Federation (IJF). Judo Training and Coaching Manual. Budapest, 2023.

