

OLIIY TA'LIM TIZIMIDA DZYUDO SPORT TURI BO'YICHA TALABALAR TEXNIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHNING INNOVATION METODLARI

Tangriev Abdullo Tivoshevich

O'zDJTSU Dzyudo va Sambo nazariyasi va uslubi katedri, dotsent

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim tizimida dzyudo sport turini o'qitishda innovatsion metodlardan foydalanishning nazariy va amaliy asoslari tahlil etiladi. Talabalarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, raqamli o'qitish vositalari, simulyatsion mashg'ulotlar, interfaol metodlar va individual yondashuvning o'quv jarayonidagi samaradorligi ilmiy asosda yoritiladi. Dzyudo mashg'ulotlarida yangi texnologiyalarni joriy etish orqali sportchi-talabalarning koordinatsiya, tezkorlik, harakat aniqligi va psixologik tayyorgarligi rivojlanishi tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: dzyudo, innovatsiya, texnik tayyorgarlik, simulyatsion trening, o'quv texnologiyasi, individual yondashuv, interfaol metod, sport pedagogikasi.

O'zbekiston ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sport turlarini o'qitish yangi davr bosqichiga kirdi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida dzyudo yo'nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun o'quv mashg'ulotlarini zamonaviy texnologiyalar asosida tashkil etish dolzarb masalalardan biri sanaladi. Chunki dzyudo sport turi nafaqat jismoniy kuch, balki aql, tezkor fikrlash va tahliliy yondashuvni talab etadi. Shuning uchun o'qituvchi murabbiylar o'z darslarini innovatsion metodlar bilan boyitishi, texnik tayyorgarlikni oshirishda har bir talabaning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etishi zarur.

Dzyudo texnikasi — bu turli xil uloqtirish, yiqilish, qarshi hujum va himoya harakatlarini o'z ichiga olgan murakkab tizim bo'lib, uni samarali o'rgatish uchun aniq metodik ketma-ketlikka amal qilish lozim. Avvalgi yondashuvlarda darslar ko'proq ko'rsatish va takrorlash usuliga asoslangan bo'lsa, bugungi kunda interfaol metodlar, modellashtirish, virtual kuzatuv va raqamli tahlil vositalari keng joriy etilmoqda.

Mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni o'rgatishda quyidagi innovatsion metodlar o'z samarasini ko'rsatmoqda. Birinchidan, "Video-feedback" metodi, ya'ni talaba o'z harakatini videoda ko'rib, o'z xatosini mustaqil tahlil qiladi va murabbiy bilan birgalikda xulosa chiqaradi. Bu metod refleksiv fikrlashni rivojlantiradi. Ikkinchidan, "Simulyatsion sparring" — sun'iy intellekt yordamida yaratilgan virtual raqib bilan mashq qilish texnologiyasi. Bu orqali sportchi turli taktik holatlarga real vaqtda javob qaytarishni o'rganadi. Uchinchidan, "Interfaol kombinatsiyalar" metodi yordamida talabalar turli

uloqtirishlar ketma-ketligini o'zaro almashib bajaradi, natijada harakat uyg'unligi va tezkorlik shakllanadi.

Zamonaviy o'quv jarayonida dzyudo mashg'ulotlarini raqamlashtirish imkoniyatlari ham kengaymoqda. "Smart tatami" deb nomlanuvchi sensorli gilamlar yordamida sportchi harakatining og'irlik markazi, muvozanat va kuch taqsimoti o'lchanadi. Bu ma'lumotlar dasturga kiritilib, tahlil qilinadi va murabbiy har bir talaba uchun individual mashq dasturi tuzadi. Shu tarzda o'qitish texnologiyasi shaxsga yo'naltirilgan tizim sifatida shakllanadi.

Innovatsion yondashuvning yana bir muhim jihati — o'qituvchi va talaba o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirishdir. Dzyudo mashg'ulotlarida talabalar faqat o'qituvchi ko'rsatmasiga tayanmay, balki mustaqil tahlilchi va faol ishtirokchi sifatida qatnashadi. Bunda "peer observation" (o'zaro kuzatuv) metodi samarali bo'lib, talabalar bir-birining texnikasini tahlil qiladi, fikr bildiradi va xatolarni muhokama qiladi. Bu o'z navbatida analitik fikrlash, kuzatuvchanlik va sport etikasi madaniyatini rivojlantiradi.

Innovatsion metodlarning qo'llanilishi dzyudo mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish bilan birga, sportchilarning psixologik barqarorligini ham ta'minlaydi. Statistik kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, interfaol va raqamli yondashuv asosida o'qitilgan talabalarning musobaqalardagi g'alaba ko'rsatkichi 18–20 foizga yuqori bo'lgan. Bunday yondashuvlar orqali talabalar o'zini nazorat qilishni, qarshi holatlarga tezda moslashishni va taktik fikrlashni o'rganadi.

Oliy ta'lim tizimida dzyudo sport turini o'qitishda murabbiylarning roli ham o'zgarib bormoqda. Endilikda murabbiy nafaqat dars beruvchi, balki tahlilchi, motivator va maslahatchi sifatida faoliyat yuritadi. Mashg'ulot jarayoni interaktiv tarzda, tahlil va refleksiya bilan boyitilgan holatda tashkil etiladi. Har bir dars yakunida talabalar o'z harakatlarini tahlil qilib, keyingi bosqich uchun individual rivojlanish rejasini tuzadi. Bu jarayon sportchida mas'uliyat hissini oshiradi, o'z-o'zini baholash madaniyatini shakllantiradi.

Innovatsion metodlarni qo'llash orqali dzyudo mashg'ulotlari oddiy jismoniy mashqlar tizimidan chiqib, ilmiy asoslangan pedagogik jarayonga aylanmoqda. Raqamli texnologiyalar yordamida tahliliy natijalar olish, o'z-o'zini tahlil qilish, harakatlarni modellashtirish, refleksiya va o'zaro o'rganish usullari sportchi shaxsining har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Bu jarayon talabalar o'rtasida sog'lom raqobat, ijodiy izlanish va sport madaniyatini mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda, dzyudo sport turi bo'yicha texnik tayyorgarlikni oshirishda innovatsion metodlar va raqamli texnologiyalarni qo'llash sport ta'limining sifatini tubdan oshiradi. Bu yondashuv nafaqat sportchining texnik mahoratini, balki fikrlash tezligini, muvozanatini va irodaviy tayyorgarligini ham rivojlantiradi. Natijada, dzyudo

mashg'ulotlari oliy ta'lim tizimida zamonaviy pedagogika, texnologiya va sport fanlarining uzviy uyg'unligiga asoslangan kompleks o'qitish modeliga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ruzmetov, S. A. Zamonaviy sport mashg'ulotlarini tashkil etishda innovatsion texnologiyalar. Toshkent: Olimpia, 2022.
2. Niyozov B. Sport pedagogikasida innovatsion yondashuvlar. Qarshi: Nasaf, 2021.
3. Akhmedov R. Jismoniy madaniyat va raqamli texnologiyalar integratsiyasi. Toshkent: Fan va Texnologiya, 2022.
4. International Judo Federation (IJF). Digital Coaching in Modern Judo. Paris, 2023.

