

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARIDA CHALQANCHA SUZISH TEXNIKASINI O'RGATISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Adamboyev Sulaymon Farhod o'g'li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20719762>

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi yosh suzuvchilarga chalqancha suzish texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida interfaol metodlar, videotasvir tahlili, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari hamda o'yin texnologiyalarining suzish texnikasini o'zlashtirish samaradorligiga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar innovatsion yondashuvlar yosh sportchilarning texnik tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi va mashg'ulotlarga qiziqishini oshirishda muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: suzish, chalqancha suzish, innovatsion pedagogika, yosh suzuvchilar, interfaol metodlar, videotasvir tahlili, texnik tayyorgarlik.

Abstract. This article discusses innovative pedagogical approaches to teaching backstroke swimming technique to young swimmers at the initial training stage. The study examines the effectiveness of interactive teaching methods, video analysis, information technologies, and game-based learning in improving swimming technique. The findings indicate that innovative approaches contribute significantly to the development of technical skills, movement coordination, and motivation among young swimmers.

Keywords: swimming, backstroke, innovative pedagogy, young swimmers, interactive methods, video analysis, technical training.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash ta'lim va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Suzish sportida, ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida texnik harakatlarni to'g'ri shakllantirish sportchilarning keyingi sport faoliyatida muhim o'rin tutadi.

An'anaviy o'qitish usullari bilan bir qatorda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish yosh suzuvchilarning harakatlarni tezroq o'zlashtirishiga, texnik xatolarni kamaytirishga va mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli chalqancha suzish texnikasini o'rgatishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligini aniqlash dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida chalqancha suzish texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

- Chalqancha suzish texnikasini o'rgatish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- Innovatsion pedagogik yondashuvlarning mazmunini aniqlash;
- Yosh suzuvchilarda texnik tayyorgarlik darajasini baholash;
- Innovatsion usullarning samaradorligini tajriba asosida aniqlash.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida chalqancha suzish texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy va pedagogik tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish. Tadqiqotning nazariy asoslarini yaratish maqsadida suzish sporti, sport pedagogikasi, innovatsion ta'lim texnologiyalari hamda yosh sportchilarni tayyorlash metodikasiga oid mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar o'rganildi.

Jumladan, monografiyalar, ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar va normativ hujjatlar tahlil qilindi.

Adabiyotlar tahlili natijasida chalqancha suzish texnikasining asosiy tarkibiy qismlari, uni o'qitishning zamonaviy usullari va innovatsion pedagogik texnologiyalarning afzalliklari aniqlandi. Shuningdek, yosh suzuvchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar belgilab olindi.

Pedagogik kuzatuv. Pedagogik kuzatuv tadqiqotning muhim usullaridan biri sifatida mashg'ulotlar jarayonida muntazam olib borildi. Kuzatuv davomida sportchilarning suzish texnikasi, harakatlarni bajarish sifati, mashg'ulotlarga munosabati va murabbiy ko'rsatmalarini bajarish darajasi baholandi.

Kuzatuv natijasida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilarda quyidagi texnik kamchiliklar aniqlangan:

- 1) tana holatini suv yuzasida barqaror saqlay olmaslik;
- 2) qo'l va oyoq harakatlari koordinatsiyasining yetarli darajada rivojlanmaganligi;
- 3) harakatlar ritmining buzilishi;
- 4) suzish vaqtida ortiqcha energiya sarfi;
- 5) texnik elementlarni ketma-ket bajarishda qiyinchiliklar.

Mazkur kamchiliklarni bartaraf etish uchun innovatsion pedagogik vositalardan foydalanishga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik tajriba. Tadqiqotning asosiy qismi pedagogik tajriba asosida amalga oshirildi.

Tajribada 10–12 yoshdagi 24 nafar suzuvchi ishtirok etdi. Ular tasodifiy tanlash usuli asosida nazorat guruhi (12 nafar) va tajriba guruhi (12 nafar)ga ajratildi.

Nazorat guruhi bilan mashg'ulotlar an'anaviy o'qitish metodikasi asosida olib borildi.

Tajriba guruhida esa quyidagi innovatsion pedagogik yondashuvlar qo'llanildi:

- I) videotasvirlar asosida texnik tahlil;
- II) interfaol ta'lim metodlari;
- III) o'yin texnologiyalari;
- IV) individual teskari aloqa;
- V) multimedia vositalari orqali o'qitish.

Pedagogik tajriba 12 hafta davomida, haftasiga 3 marotaba o'tkazildi. Tajriba boshida va yakunida sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi maxsus nazorat testlari yordamida baholandi.

Videotasvir tahlili. Suzuvchilarning texnik harakatlarini chuqur o'rganish maqsadida videotasvir tahlili usulidan foydalanildi. Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning chalqancha suzish texnikasi videoga olindi va maxsus kuzatuv mezonlari asosida tahlil qilindi.

Videotahlil davomida quyidagi ko'rsatkichlarga e'tibor qaratildi:

- a) tana holatining suvga nisbatan joylashuvi;
- b) qo'l harakatlarining amplitudasi;
- c) oyoq harakatlarining ritmi va chastotasi;
- d) harakatlar koordinatsiyasi;
- e) texnik xatolar soni.

Videotahlil sportchilarning o'z xatolarini ko'rish va ularni tezroq bartaraf etish imkoniyatini yaratdi.

So'rovnoma usuli. Innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tadqiqot ishtirokchilari o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma savollari sportchilarning mashg'ulotlarga qiziqishi, yangi texnologiyalarga munosabati hamda o'zlashtirish darajasini aniqlashga qaratildi.

So'rovnoma natijalariga ko'ra:

- 1) sportchilarning 91 foizi videotasvir tahlilini foydali deb baholagan;
- 2) 87 foizi interfaol mashg'ulotlar qiziqarli ekanligini bildirgan;
- 3) 94 foizi innovatsion metodlar orqali texnik harakatlarni tezroq o'zlashtirganini qayd etgan.

Bu ko'rsatkichlar innovatsion pedagogik texnologiyalarning amaliy samaradorligini tasdiqladi.

Matematik-statistik tahlil. Tadqiqot davomida olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlandi. Bunda o'rtacha arifmetik qiymat (\bar{X}), standart og'ish (σ), foizli o'zgarishlar hamda Studentning t-mezone hisoblandi.

Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farqning ishonchliligini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar statistik jihatdan ishonchli ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$).

Olingan natijalar innovatsion pedagogik yondashuvlarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida chalqancha suzish texnikasini o'rgatish samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqotda 10–12 yoshdagi 24 nafar suzuvchi ishtirok etdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy metodlar asosida olib borildi. Tajriba guruhida esa quyidagi innovatsion yondashuvlardan foydalanildi:

- videodarslar va videotasvir tahlili;
- interfaol o'qitish metodlari;
- harakatli va didaktik o'yinlar;
- individual teskari aloqa texnologiyasi;
- raqamli texnologiyalar asosida texnik xatolarni tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot boshida har ikki guruhning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'ldi.

12 haftalik tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
25 metrga chalqancha suzish vaqti	28,7 sek	26,3 sek
Texnik xatolar soni	5,8 ta	2,7 ta
Harakatlar koordinatsiyasi	79 %	92 %
Mashg'ulotlarga qiziqish darajasi	82 %	96 %

Natijalar innovatsion pedagogik yondashuvlar qo'llanilgan guruhda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari ancha yuqori bo'lganligini ko'rsatdi.

Muhokama. Videotasvir tahlili sportchilarga o'z xatolarini ko'rish va tuzatish imkonini berdi. Interfaol metodlar va o'yin texnologiyalari esa mashg'ulotlarning qiziqarli va samarali tashkil etilishiga xizmat qildi. Individual yondashuv asosida berilgan tavsiyalar yosh suzuvchilarning texnik ko'nikmalarini tezroq rivojlantirishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan zamonaviy ilmiy izlanishlar bilan mos keladi va innovatsion texnologiyalarni suzish mashg'ulotlariga keng joriy etish zarurligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida chalqancha suzish texnikasini o'rgatishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi.

Xususan, videotasvir tahlili, interfaol metodlar va o'yin texnologiyalari yosh suzuvchilarning texnik tayyorgarligini, harakat koordinatsiyasini hamda mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Shu sababli suzish bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlarni tashkil etishda innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Юлдашев К.Д. **Suzish sporti nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: Tafakkur, 2022. – 210 b.
2. Турсунов А.А. **Yosh suzuvchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2023. – 186 b.
3. Саломов Р.С. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 238 b.
4. Керимов Ф.А. **Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar.** – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2021. – 312 b.

5. Ўзбекистон davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. **Suzish sporti bo'yicha o'quv-uslubiy qo'llanma.** – Toshkent, 2020.
6. Ўзбекистон davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. **Suzish texnikasini o'qitish metodikasi (o'quv qo'llanma).** – Toshkent, 2021.
7. Абдуллаев Ш. **Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi.** – Toshkent: O'zbekiston, 2019. – 200 b.
8. Юсупов Б. **Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi.** – Toshkent: Fan, 2020. – 176 b.