

INNOVATION YONDASHUV ASOSIDA TALABALARNI SPORT MASHG'ULOTLARIGA KOMPLEKS TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI

¹Daniyeva Yarkin Choriyevna, Termiz davlat universiteti pedagogika
fanlari nomzodi, dotsent

²Xakimova Nargiza Urokovna, Termiz davlat universiteti



THE TECHNOLOGY OF COMPLEX PREPARATION OF STUDENTS FOR SPORTS TRAINING BASED ON AN INNOVATIVE APPROACH

¹Danieva Yarkin Chorievna, Termez State University Candidate of
Pedagogical Sciences, Associate Professor

²Xakimova Nargiza Urokovna, Termiz State University Teacher of
the Department of Physical Education and Sports Games



<https://orcid.org/0009-0009-1804-2409>

ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА

¹Даниева Яркин Чориевна, Термезский государственный
университет, кандидат педагогических наук, доцент
Xakimova Nargiza Urokovna, Термезский государственный
университет, преподаватель кафедры физического
воспитания и спортивных игр



Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarni innovatsion yondashuvdan foydalangan holda sport mashg'ulotlariga har tomonlama tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish va tadqiq qilishga bag'ishlangan. Talabalarning sport bilan shug'ullanishi ularning jismoniy va psixologik rivojlanishining muhim jihati bo'lib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi. Maqolada kompleks tayyorgarlikning asosiy nazariy jihatlarini ko'rib chiqiladi, shuningdek, sport mashg'ulotlari jarayonida mavjud yondashuvlar tahlil qilinadi. Sport tayyorgarligida zamonaviy texnologiyalar, innovatsion mashg'ulot metodlari va mashg'ulotlar jarayonini qo'llab-quvvatlash vositalaridan foydalanish kabi innovatsiyalarning o'zini masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Kalit so'zlar: kompleks tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, talabalar, innovatsion yondashuv, yangi atletika, virtual reallik, biometrik tizimlar.

Annotation: This article is devoted to the development and research of technology for the comprehensive preparation of students for sports training using an innovative approach. Sports training of students is an important aspect of their physical and psychological development, and also contributes to the

formation of a healthy lifestyle. The paper discusses the main theoretical aspects of integrated training, and also analyzes existing approaches to the training process. Particular attention is paid to the role of innovations in sports training, such as the use of modern technologies, innovative training methods and means of supporting the training process.

Key words: integrated training, sports training, students, innovative approach, athletics, virtual reality, biometric systems.

Аннотация: Настоящая статья посвящена разработке и исследованию технологии комплексной подготовки студентов к спортивной тренировке с применением инновационного подхода. Спортивная подготовка студентов является важным аспектом их физического и психологического развития, а также способствует формированию здорового образа жизни. В работе рассматриваются основные теоретические аспекты комплексной подготовки, а также проводится анализ существующих подходов к тренировочному процессу. Особое внимание уделяется роли инноваций в спортивной подготовке, таких как использование современных технологий, инновационных методов тренировки и средств поддержки тренировочного процесса.

Ключевые слова: комплексная подготовка, спортивная тренировка, студенты, инновационный подход, легкая атлетика, виртуальная реальность, биометрические системы.

KIRISH. Sport va jismoniy faollik zamonaviy jamiyatda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va hayot sifatini yaxshilashda muhim oʻrin tutadi. Talabalarning sport bilan shugʻullanishi alohida ahamiyatga ega, chunki bu nafaqat ularning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi, balki maqsadlarga erishishda intizomli va masʼuliyatli yondashuvni shakllantiradi.

Mazkur tadqiqot natijalari talabalarni sportga tayyorlash amaliyotini boyitish, jismoniy faollik darajasini oshirish, shuningdek, yoshlar oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilishi kutilmoqda. Talabalarni tayyorlashga innovatsion yondashuv yengil atletika boʻyicha optimal natijalarga erishadi va ehtimol, boshqa sport turlariga oʻtkaziladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Ushbu mavzu boʻyicha ishlarni oʻrganish va tahlil qilish talabalarning jismoniy tarbiyasida innovatsion yondashuvlarning bir nechta asosiy yoʻnalishlarini aniqlashga imkon beradi:

1. Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida innovatsion texnologiyalardan foydalanish:

- Rodkin D.A., Kolpakova E.M. “Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining innovatsion texnologiyalari”.

- Naskalov V.M., Jhernakova N.I. “Universitet talabalari jismoniy tarbiyasida

innovatsion texnologiyalar sogʻliqni saqlash usuli sifatida”.

TADQIQOT METODOLOGIYASI quyidagi bosqichlarni oʻz ichiga oladi:

- oʻrganish vazifasi va maqsadlarini belgilash;

- innovatsion yondashuvlardan foydalangan holda yengil atletika boʻyicha talabalarni har tomonlama tayyorlash mavzusi boʻyicha zamonaviy tadqiqot va adabiyotlarga sharh oʻtkazish;

- boshqa sport fanlari va sport maktablarida muvaffaqiyatli uslub va texnologiyalar tajribasini tahlil qilish;

- tadqiqot ishtirokchilarini tanlash, ularni nazorat va eksperimental guruhlariga boʻlish;

- innovatsion texnologiyani ishlab chiqish, talabalarni tayyorlashning innovatsion texnologiyasiga kiritiladigan mashqlar majmuasi, usul va yondashuvlarni aniqlash, ishlab chiqilgan texnologiya doirasida oʻquv jarayonining ketma-ketligi va davriyligini tavsiflash;

- tajriba oʻtkazish;

- eksperimentdan oldin va keyin talabalarning jismoniy tayyorgarligi toʻgʻrisida maʼlumotlarni toʻplash, natijalarni statistik usullar yordamida tahlil qilish va nazorat guruhi bilan solishtirish;

- tadqiqot natijalarini sharhlash va muhokama qilish.

TADQIQOT NATIJALARI.

Yaxshilangan jismoniy tayyorgarlik: eksperimental guruh nazorat guruhiga nisbatan kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikda statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi. Sport ko'rsatkichlarining yaxshilanishi: eksperimental guruh talabarlari nazorat guruhiga nisbatan sport musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsatdilar. Yaxshilangan texnik ko'nikmalar: innovatsion yondashuvlardan foydalanish eksperimental guruh ishtirokchilariga yengil atletikaning turli yo'nalishlari bo'yicha texnik ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi.

Motivatsiya va qoniqishning ortishi: Innovatsion texnologiyalar bilan mashg'ulot o'tkazgan talabalar an'anaviy usullarga nisbatan yuqori motivatsiya va mashg'ulotlardan qoniqishni bildirdilar.

Amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalari innovatsion yondashuvlar asosida talabalarni yengil atletika bo'yicha kompleks tayyorlash texnologiyasining samaradorligini tasdiqlaydi. Yangi texnologiya sport maktablari, oliy o'quv yurtlari va boshqa ta'lim muassasalarida sportchilarni tayyorlash sifatini oshirish uchun tavsiya etilishi mumkin.

Keyingi tadqiqotlar: Yangi texnologiyaning uzoq muddatli natijalarini tasdiqlash uchun ko'proq ishtirokchilar bilan va uzoqroq vaqt davomida keyingi tadqiqotlar tavsiya etiladi. Tadqiqot innovatsion yondashuvning fanlar bo'yicha qo'llanilishini baholash uchun boshqa sport turlariga ham kengaytirilishi mumkin.

XULOSA VA TAKLIFLAR. Tadqiqot sportchilarning jismoniy tayyorgarligida innovatsion uslub va yondashuvlarning samaradorligi va ahamiyatini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kompleks texnologiyalar, jumladan, innovatsion mashqlar, funksional tayyorgarlik va kuch-quvvat usullaridan foydalanish ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport ko'rsatkichlari va texnik mahoratini sezilarli darajada oshirishga xizmat qilmoqda. Yengil atletika bo'yicha talabalarning sport mashg'ulotlariga innovatsion yondashuvni qo'llashning afzalliklari, shuningdek, talabalarning motivatsiyasi va mashg'ulotlardan qoniqishini oshirishni o'z ichiga oladi, bu esa mashg'ulot jarayonini yanada samarali o'tkazishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Родькин Д.А., Колпакова Е.М. Иновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки //Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №. 5-3. – С. 339-341.
2. Наскалов В.М., Жернакова Н.И. Иновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению //Актуальные проблемы медицины. – 2010. – Т. 12. – №. 22 (93). – С. 36-45.
3. Иссурин В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – Litres, 2022.
4. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий //Красноярск.–2008.–24 с. – 2008.
5. Воротникова В.Д., Скороходов А.А., Кульков Я.А. Инновации в системе занятий со спортсменами //Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – 2021. – С. 26-30.

