

**DZYUDUCHILAR O'QUV MASHG'ULOT YUKLAMALARINI
PEDAGOGIK NAZORAT QILISH***Xorazm viloyati Xiva shahar**20-sonli umumiy o'rta ta'lim**Maktab O'IBDO'**Atanazarov Umrbek Ulug'bek o'g'li*

KIRISH. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasi zamonaviy ilmiy asoslar bilan rivojlanib, sportchilar tayyorgarligini yanada samarali tashkil etish bo'yicha kompleks yondashuvlarni talab etmoqda. Shu jumladan, sportchilar, ayniqsa o'smir va yoshlar orasida ommalashib borayotgan dzyudo kurashida mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda rejalashtirish, ularning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini optimallashtirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyatli tashkil etilishi ko'p jihatdan yuklamalarning to'g'ri taqsimlanishi, sportchining yoshi, jismoniy holati, yuksalish bosqichiga qarab yuklama turini va hajmini aniqlashga bog'liq. Ayniqsa, dzyudo kabi kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va texnik mahoratni o'z ichiga olgan sport turlarida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish murakkab, ammo juda muhim masaladir.

Sportdagi pedagogik tajriba tadqiqot usullarining o'ziga xos majmui bo'lib, u tadqiqotlar avvalida asoslangan faraz to'g'riligining ilmiy jihatdan xolis hamda isbotli tekshiriluvini ta'minlaydi. Shuningdek, boshqa usullardan farqli o'laroq, ta'lim va tarbiya sohasidagi u yoki bu yangiliklarning samaradorligini tekshirish, mashg'ulotning yangi, yanada samarali vositalari, usullari hamda tashkil etish yo'llarini chuqurroq tadqiq etish imkonini beradi (6, 14, 22).

Pedagogik tajriba o'quv-mashq jarayonidagi turli omillarning ahamiyatini taqqoslab, ma'lum vaziyat uchun ularning eng maqbul birikmalarini tanlash, muayyan pedagogik vazifalarni amalga oshirish uchun zarur sharoitlarni aniqlashga zamin yaratadi. Tajribaning pedagogik kuzatuvdan farqli jihati, shuningdek, u hodisalarni turli xil sharoitlarda o'rganish imkonini beradi, bundan tashqari, tajriba jarayonida bir hodisani bir necha bor aynan bir xil yoki sal boshqacharoq holatda tekshirish va, nihoyat, tajriba vositasida predmetni ancha aniq o'rganish, uni alohida tarkibiy qismlarga taqsimlash, ular orasida tadqiqotchini eng ko'p qiziqtiradigan qismlarni ajratib olish mumkin bo'ladi. Shunday qilib, sportda pedagogik tajriba (22,37):

- a) o'rganilayotgan hodisani sun'iy ravishda boshqalaridan ajratib olish;
- b) tekshiriluvchilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish sharoitlarini aniq maqsad yo'lida o'zgartirib turish, bunda olinadigan natijalarni kuzatib borish;
- v) o'rganilayotgan ayrim pedagogik hodisalarni o'zgartirgan holda takrorlash

imkoniyatini yaratadi. Pedagogik tajriba o'quv-mashq jarayonidagi u yoki bu obyektiv bog'lanishlarni yuzaga chiqarishda yordam beradigan faktlarga ega bo'lish (yig'ish) uchun xizmat qiladi. Faktlarsiz tadqiqot bo'lmaydi. Akademik I.P.Pavlov «Faktlar – olimning havosi, ular bo'lmasa, siz hech qachon parvoz qila olmaysiz, Ular siz barcha nazariyalaringiz quruk chiranishdan boshqa narsa emas», - degan edi.

Sport fanida pedagogik tajribaning bir necha turi mavjud, ularning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega. Amaliyotga oshiriladigan tadqiqotning maqsadlariga muvofiq holda tajriba o'zgartiruvchi yoki tasdiqlovchi bo'lishi mumkin (6, 9,22).

Tasdiqlovchi tajriba u yoki bu fakt, hodisa haqidagi mavjud bilimlarni tekshirish uchun o'tkaziladi. Tasdiqlovchi tajriba ma'lum bir fakt, hodisaning yangi sharoitda, shug'ullanuvchilarning boshqa yoshdagi guruhi, boshqa sport turlari vakillari bilan olib borilgan ish davomida ko'rsatgan ta'sirini tekshirishga xizmat qiladi (6, 9, 19, 28).

Pedagogik tajribaning yana tabiiy, model hamda laborator turli mavjud (22, 46). Tabiiy tajribada ta'lim va tarbiyaning odatdagi sharoitlari shu qadar sezilarsiz o'zgartiriladiki, ularga hatto tajriba ishtirokchilari ham e'tibor bermaydilar. Model tajribada jismoniy tarbiyaning o'ziga xos sharoitlariga jiddiy o'zgartirishlar kiritiladi, natijada, o'rganilayotgan hodisani chet ta'sirlardan muhofaza qilib turish imkoniyati tug'iladi. Laborator tajribada sharoitlar qat'iy barqarorlashtiriladi, bu tekshiriluvchilarni tashqi muhit ta'siridan imkon qadar ajratib qo'yishga zamin hozirlaydi.

O'qitishning qandaydir usuli, qo'llanayotgan vositalari va samaradorligi darajasini aniqlashga yordam beradigan pedagogik tajribani qiyosiy tajriba deb ataydilar. O'z navbatida, qiyosiy tajribalar izchil hamda muvoziy turlarga bo'linadi. Izchil tajribalar yangilik joriy etilgan pedagogik jarayon samaradorligini shu shug'ullanuvchilar guruhiga mazkur yangilik joriy etilmasdan avvalgi samaradorligi bilan taqqoslash yo'li orqali farazni isbotlashni nazarda tutadi.

Muvoziy tajribalar ikki yoki undan ortiq bir-biriga maksimal darajada o'xshash o'quv guruhlar juftliklarini tashkil etishni ko'zda tutadigan sxema asosiga quriladi. Guruhlardan birida o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishning tajriba usuli (tajriba guruhi), boshqasida esa nazorat usuli (nazorat guruhi) qo'llaniladi. O'quv-mashq darslari va tekshiruvlar har ikkala guruhda bir vaqtda, ya'ni muvoziy tarzda o'tkaziladi (6, 10, 23).

Muvoziy tajribalar to'g'ridan-to'g'ri hamda kesishma bo'ladi. To'g'ridan-to'g'ri muvoziy tajriba ishlab chiqilgan usul asosida mashg'ulotlar turkumi o'tkazilib, o'rganilayotgan omillar samaradorligi belgilanadigan tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilishini nazarda tutadi.

Pedagogik tajribalarining turlari ko'p bo'lib, ular quyidagi belgilarga ko'ra tavsiflanadi:

a) tajriba sharoiti amalga oshishi uchun sarflanadigan vaqtga ko'ra - uzoq yoki qisqa

muddatli;

- b) o'rganilayotgan pedagogik hodisalarning tuzilishiga ko'ra – oddiy yoki murakkab;
- v) tadqiqot maqsadlariga ko'ra – pedagogik jarayonning yo'nalishini o'zgartirib yuboruvchi tajriba hamda tasdiqlovchi, nazorat qiluvchi tajriba;
- g) tajribaning tashkil etilishiga ko'ra – laboratoriya tajribasi, tabiiy hamda aralash tajriba (15,26,34).

Tajribaning har qanday turi:

- a) farazlar ishlab chiqilishini;
- b) tajriba ish dasturlari yaratilishini, o'quv-mashq jarayoni amaliyotiga aralashuvning usul hamda yo'l-yo'riqlari belgilanishini;
- v) tajriba ishini amalga oshirish uchun zarur sharoitlar ta'minlanishini;
- d) tadqiqotchi tomonidan ushbu tajribada qatnashadigan barcha sportchilar tayyorlanishini;
- e) tadqiqotchi va tekshiriluvchilar o'rtasida o'zaro to'g'ri munosabatlar yo'lga qo'yilishini talab etadi.

Pedagogik nazorat qilish uslubiylatini takomillashtirishda trenerlar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko'p jihatdan kurashchilarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga yordam berdi. Bunda kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va ishtiroki davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma'lumotlar katta ahamiyat kasb etdi (3,4,6).

Pedagogik tajribani yo'lga qo'yish, hodisalarni trening yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o'rganishni o'z ichiga oladi. Ulardan kompleks holda foydalanish ko'pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o'rinni egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish lozim: tadqiq qilinayotgan hodisa tabiatini chuqur va har tomonlama o'rganish; tadqiqot maqsadi; tadqiqotning iqtisodiy imkoniyatlari; tadqiqotchining bilimlari va malakasi; olingan natijalar to'g'riligini tekshirish uchun usullarning asosiy printsiplariga rioya etish (6, 7, 14).

Pedagogik nazorat qilishning asosiy vazifalaridan biri — o'quvchilar faoliyatining sifat va samaradorligini doimiy ravishda baholab borish, ularni tartibga solish, ta'lim-tarbiya jarayonida yuzaga keladigan muammolarni aniqlash va bartaraf etishga ko'maklashishdir (11, 18, 25).

Pedagogik nazoratning zamonaviy vositalari va metodlari trening jarayonining har bir bosqichida dzyudochilar holatini o'lchash, baholash hamda nazorat qilish imkonini beradi. Bu esa, o'z navbatida, murabbiylarga individual yondashuv asosida treningni optimallashtirish, sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini yanada yaxshilashga yordam beradi (9, 17, 30).

Nazorat usullari orasida testlar, o'quv mashg'ulotlarining monitoringi, o'quvchilar faoliyatini videotasvirga olish, shuningdek psixologik va fiziologik

kuzatuvlar alohida o‘rin tutadi. Test usullari o‘quvchilar kuch-quvvat, chidamlilik, tezlik va texnik mahoratini baholash uchun keng qo‘llaniladi (7, 20, 33).

Pedagogik nazorat davomida olingan ma‘lumotlar asosida murabbiylar trening dasturini qayta ko‘rib chiqishlari, yuklamalarni o‘zgartirishlari va individual mashg‘ulot rejasini tuzishlari mumkin (5, 12, 27).

Shu bilan birga, dzyudochilar o‘quv mashg‘ulotlarida pedagogik nazoratning samaradorligi jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalar rivojlanishining uzviy bog‘liqligini aniqlashga yordam beradi, bu esa sportchilarning umumiy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi (8, 13, 24).

Pedagogik nazorat uslubi murabbiylar va ilmiy xodimlarning yutuqlari ko‘p jihatdan kurashchilarning yirik musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishiga yordam berdi. Bunda kurashchilarning musobaqalarga tayyorgarligi va qatnashishi davrida amalga oshirilgan kompleks tadqiqotlar jarayonida olingan qimmatbaho ilmiy ma‘lumotlar katta ahamiyat kasb etdi (3, 4, 6).

Pedagogik tajribani yo‘lga qo‘yish hodisalarni trening yoki musobaqa faoliyatining tabiiy sharoitlarida o‘rganishni o‘z ichiga oladi. Ulardan kompleks holatda foydalanish ko‘pgina tadqiqotlar uchun xosdir. Bunda ulardan biri yetakchi o‘rin egallaydi. Tadqiqot dasturiga qaysi uslublarni kiritish maqsadga muvofiq ekanligini aniqlashda quyidagi shartlarga rioya etish zarur: tadqiq qilnayotgan hodisaning tabiati chuqur va har tomonlama o‘rganilishi; tadqiqot maqsadi, vazifalari, farazini aniq ifodalash; tadqiqotchining sohadagi bilim darajasi yetarliligi; tadqiqot xodimlarining texnik jihozlanganligi; tadqiqot guruhining moddiy imkoniyatlari; tadqiqot vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish uchun muhim boshqa shartlar.

Tadqiqot uslublarini egallash va sportda ulardan oqilona foydalanish o‘quv-trening jarayonini boshqarishga to‘g‘ri yondashish imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari sport kurashi taraqqiyot asosidir (11, 14).

Ilmiy izlanishlarni yaxshi tashkil etish va ilmiy natijalarni kurash mutaxassislarini tayyorlash amaliyotiga tatbiq etish uchun zarur bo‘lgan sharoitlarni yaratish kerak (14, 15, 22).

Yuklamalarni rejalashtirish davomida sportchilarning uch xil holatini ajratishni tavsiya etadi: bosqichdagi holat — nisbatan uzoq vaqt — hafta va oylar davomida saqlanib turadi; kundalik holat — bitta yoki bir nechta mashg‘ulotlar ta’sirida o‘zgaradi; tezkor holat — ayrim mashqlar ta’sirida o‘zgaradi va tez o‘tib ketadi (27, 34).

Bu holatlarni baholash trening mashg‘ulotlari, mikrotsikllari va bosqichlarining yo‘nalishi, tuzilish xususiyatini to‘g‘ri aniqlashga imkon yaratadi.

Musobaqa faoliyati tuzilmasi sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, trening jarayonini oqilona tashkil etish imkonini beradi (12, 16).

Bu ishlar musobaqa faoliyatiga birlamchi hisoblanadi. U trening vositalari va tuzilmalarini tanlash hamda yuklamalarni rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq yuklamalarni me'yorlash zarurligi haqidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda. Yuklamani optimallashtirish muammosi ko'p jihatdan uning jismoniy mashqlarda me'yorlanishiga bog'liq. Jismoniy mashqlar shiddatini me'yorlash harakatlarni bevosita va bilvosita boshqarish uslubiyati orqali amalga oshiriladi. Bevosita boshqarish usullariga takrorlashlar soni, tezlik, qo'llaniladigan tashqi og'irliklar o'lchamlari va boshqa parametrlar haqida ko'rsatmalarni so'z orqali tushuntirish kiradi. Bevosita boshqarish usullariga tashqi sharoitlarni o'zgartirish kiradi, kul yoki qipiq to'shalgan yo'lkadan yugurish, toqqa yoki tekis yo'lkadan yugurish, musobaqa uslubiyatini kiritish va h.k.

Kuzatishlar, adabiyotlarni tahlil qilish, hayot tajribalari, shuningdek turli ilmiy tadqiqotlarning natijalariga ko'ra aytish mumkinki, mehnat qilish, madaniy hordiq chiqarish, oila va ish joylarida ruhiy holatlarni yaxshi saqlay bilish, jismoniy tarbiya vositalari bilan uzluksiz shug'ullanish, sog'lom turmush kechirish muvozanatini saqlashda eng muhim omil va pedagogik asoslar hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXAT

I.Me'yoriy-huquqiy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yana-da oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori. www.Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 20-dekabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-son qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori.