

Kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalar

Baimanova Kundiz Rashitovna

Osiyo xalqaro universiteti

MM1-JM-24 guruh magistranti

Kirish. Bugungi kunda sportda raqamli texnologiyalarni qo'llash hamma sohalarida, shu jumladan, kurashda ham katta o'zgarishlarga olib keldi. Raqamli texnologiyalar sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirish, ularning natijalarini yaxshilash, jarohatlardan himoya qilish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Kurashchilikda raqamli texnologiyalarni qo'llash, sportchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini rivojlantirish, jismoniy holatini nazorat qilish, va hatto raqibni tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu maqolada kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasi ko'rib chiqiladi.

Kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasining dolzarbligi bugungi kunda sport sohasining rivojlanishi bilan bevosita bog'liqdir. Raqamli texnologiyalar sportchilarning individual tayyorgarligini optimallashtirish, natijalarni yaxshilash va jarohatlarni oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Zamonaviy sportda, sensorlar, video tahlil, va virtual reallik texnologiyalari kurashchilarning texnik va taktika ko'nikmalarini aniq baholash va rivojlantirish imkonini beradi. Shuningdek, bu texnologiyalar murabbiylar uchun sportchilarni yaxshiroq tushunish va shaxsiy tayyorgarlikni individual darajada boshqarish imkoniyatini yaratadi.

Adabiyotlar tahlili va metodika. Kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasi sport sohasida yangiliklar va inqilobiy o'zgarishlarni keltirib chiqardi. Adabiyotlarda raqamli texnologiyalar, xususan, video tahlil, sensorli tizimlar va virtual reallik (VR) yordamida kurashchilarning texnik va taktika tayyorgarliklarini samarali ravishda rivojlantirish mumkinligi ta'kidlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli

vositalar sportchilarni individual tarzda kuzatish, trening jarayonlarini optimallashtirish va jarohatlardan himoya qilishda muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar kurashchilarning sportdagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

F.Kerimov,O.Goncharova, R.Burnashevlar maqolasida raqamli texnologiyalarning yuqori malakali kurashchilarning tayyorgarlik tizimidagi o'rni tahlil qilingan. Tadqiqotda, raqamli vositalar va innovatsion texnologiyalar yordamida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarliklarini yaxshilash, trening jarayonlarini optimallashtirish va natijalarni yuqori darajaga ko'tarishning muhimligi ko'rsatilgan. Shuningdek, texnologiyalarning raqibni tahlil qilish va jarohatlarni oldini olishdagi roli ta'kidlangan [1].

D.Nurmukhanbetova va K. Muskunov tadqiqotlarida raqamli o'qitish muhitida yuqori malakali baluan kurashchilarining tayyorgarligini optimallashtirish usullari tahlil qilingan. Tadqiqotda, raqamli texnologiyalar yordamida pre-kompeting tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish, treninglarni individual tarzda moslashtirish va sportchilarning tayyorgarlik natijalarini yaxshilashga qaratilgan yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Bu metodlar kurashchilarning texnik, taktika va jismoniy holatini optimallashtirishda muhim ahamiyatga ega[2].

Shuningdek, sport mashg'ulotlarida, kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasi yuqori malakali kurashchilarning tayyorgarligini yaxshilashda samarali vosita sifatida ko'rsatgan bo'lib, o'rgatish jarayonlarini optimallashtirish usullari va samaradorligi bir qator ilmiy tadqiqot ishlarida [3,4,5,6,7,8]o'rganilgan.

Raqamli texnologiyalar va ularning kurashdagi roli

Kurashchilarning sport tayyorgarligida raqamli texnologiyalarni qo'llashning asosiy afzalliklaridan biri bu sportchilarni yuqori samaradorlik bilan tayyorlash imkoniyatini yaratishdir. Sportchi harakati, texnikasi, jismoniy holati va hatto

ruhiy holatini tahlil qilish uchun turli xil raqamli qurilmalar, sensorlar, dasturlar va dasturiy ta'minotlar ishlatiladi. Bunda quyidagi texnologiyalar keng qo'llaniladi:

1.Sensorli tizimlar: Sensorlar yordamida sportchilarning harakatlari va jismoniy ko'rsatkichlari o'lchanadi. Misol uchun, har bir zarba kuchi, harakat tezligi va jismoniy harorat kabi parametrlar kuzatiladi. Bu sportchining o'zini qanday his qilayotganini aniq ko'rish va muammolarni oldindan aniqlash imkonini beradi.

2.Badan holatini monitoring qilish tizimlari: Sportchilarni tayyorlash jarayonida maxsus kiyim-kechak va vositalar yordamida jismoniy holat (yurak urish tezligi, kislorod bilan ta'minlanish va boshqalar) nazorat qilinadi. Bu texnologiyalar yordamida sportchilarni individual tarzda tayyorlashga yordam beradi.

3.Vizual va video tahlil: Kurashdagi texnikalarni va taktikalarni tahlil qilish uchun video va vizual texnologiyalar qo'llaniladi. Raqibning harakatlarini qayd etib, ularga tahlil qiluvchi dasturlar yordamida o'rganish mumkin. Bu metod kurashchilarni o'z texnikalarini va taktikalarini yaxshilashga yordam beradi.

3.Simulyatorlar va VR (virtual reallik): Kurashni o'rgatishda simulyatorlar va VR texnologiyalari yordamida sportchilarni turli kurash turlari va vaziyatlar bilan tanishtirish mumkin. Bu usulni qo'llash orqali sportchilarni xavfsiz tarzda harakat qilishga o'rgatish, jismoniy va taktik tajriba orttirishga yordam beradi.

Raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasining afzalliklari

Kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llashning bir qator afzalliklari mavjud:

- **Individual:** Har bir sportchining individual ehtiyojlari va imkoniyatlari hisobga olinadi, bu esa tayyorgarlikni samarali qilishga yordam beradi.
- **Jarohatlarning oldini olish:** Raqamli texnologiyalar yordamida sportchilarning jismoniy holati va harakatlari monitoring qilinadi, bu esa jarohatlarning oldini olish imkoniyatini yaratadi.

- **Texnik va taktika rivoji:** Sportchilarning texnikasi va taktikalari raqamli tizimlar yordamida tahlil qilinib, optimallashtiriladi. Bu esa kurashchilarning o'yin uslubi va muvaffaqiyatini oshiradi.
- **Ma'lumotlarni saqlash va tahlil qilish:** Raqamli texnologiyalar yordamida sportchilar va murabbiylar o'qitilgan materiallar va ma'lumotlarni saqlash va tahlil qilish imkoniga ega bo'ladilar. Bu esa kelajakda sportchining tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga yordam beradi.

Xulosa. Kurashchilarning sport tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalarni qo'llash metodikasi sportchilarni yanada samarali tayyorlashga yordam beradi. Raqamli vositalar, sensorlar, video tahlil va VR texnologiyalari sportchilarning jismoniy, texnik va taktika tayyorgarligini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Bu texnologiyalar sportchilarga individual tarzda tayyorgarlik ko'rish, jarohatlarni oldini olish va umumiy muvaffaqiyatni oshirish imkoniyatlarini yaratadi. Kelajakda, raqamli texnologiyalar kurash sohasida yanada rivojlanib, sportchilarning tayyorgarligini yanada yuqori darajaga ko'taradi.

Adabiyotlar

- 1.Kerimov F., Goncharova O., Burnashev R. TRANSFORMATION OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE TRAINING SYSTEM OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS //International Journal of Wrestling Science. – 2023. – T. 13. – №. 2. – C. 24.
- 2.Nurmukhanbetova D., Muskunov K. Optimizing sports training of qualified baluan wrestlers during pre-competitive training in a digital learning environment //Interactive Learning Environments. – 2024. – T. 32. – №. 10. – C. 5873-5892.
- 3.Nagovitsyn R. S., Valeeva R. A., Latypova L. A. Artificial Intelligence Program for Predicting Wrestlers' Sports Performances //Sports. – 2023. – T. 11. – №. 10. – C. 196.

- 4.Khamidjanov A. SELECTION AND PREDICTION FOR SPORTS WRESTLING TYPES ON THE TOPIC OF CREATING DIGITAL TECHNOLOGIES //Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi. – 2023. – №. 11. – С. 749-754.
- 5.Polikanova I. et al. What Differences Exist in Professional Ice Hockey Performance Using Virtual Reality (VR) Technology between Professional Hockey Players and Freestyle Wrestlers?(a Pilot Study) //Sports. – 2022. – Т. 10. – №. 8. – С. 116.
- 6.Данилова А. М., Воронин А. Д. Применение цифровых технологий в процессе спортивной подготовки в системе дополнительного образования //Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. – 2020. – Т. 22. – №. 75. – С. 28-33.
- 7.Кучер, Н. С. (2022). *Методика проведения тренировок по греко-римской борьбе с использованием информационных технологий* (Doctoral dissertation).
- 8.Кузнецов А. С. и др. Теоретические и практические аспекты использования информационных технологий в подготовке борцов на поясах //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – Т. 19. – №. 2. – С. 73-83.
- 9.Нопин С. В. Информационные технологии в научно-методическом обеспечении спортивной подготовки //Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – №. 1. – С. 245-252.
- 10.Бойченко Н. В., Алексеева И. А., Алексенко Я. В. Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах //Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – 2013. – Т. 56.
- 11.Муслимов Н.А. Инновацион таълим технологиялари.– Т.: Sanostandart, 2015. – 208 б

