KURASH SPORT TURIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ORQALI SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI BAHOLASH USLUBLARI

Alimov Umid Abduxamidovich
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
p.f.b.f.d.(PhD) dotsent v.b.

https://doi.org/10.5281/zenodo.14603755

ANNOTATSIYA

Maqolada mutaxassis va murabbiylar tomonidan hozirgi kunda musobaqa va mashg‘ulot jarayonida foydalaniladigan innovatsion texnologiya bo‘yicha ma’lumotlarni tahlil qilish bilan bir qatorda Kurash sportida innovatsion texnologiyalardan foydalanish tizimi bo‘yicha ma’lumotlar keltirib o‘tilgan. Bu ma’lumotlar asosida sport turlari uchun kerakli bo‘lgan innovasion texnologiyalar bo‘yicha ma’lumotlar bilan tanishishlari mumkin.

KALIT SO‘ZLAR

adabiyotlar tahlili, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, innovatsion texnologiya, “POLAR TEAM PRO” tizimi.

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются данные об инновационных технологиях, используемых в настоящее время специалистами и тренерами в соревнованиях и тренировках, а также приводится информация о системе использования инновационных технологий в спортивной борьбе. На основе этой информации они могут ознакомиться с информацией об инновационных технологиях, необходимых для спорта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

анализ литературы, техническая подготовка, физическая подготовка, инновационные технологии, система «POLAR TEAM PRO».

ABSTRACT

The article analyzes information on innovative technologies currently used by experts and coaches in competitions and training, as well as information on the system of using innovative technologies in the sport of wrestling. Based on this information, they can familiarize themselves with information on innovative technologies necessary for the sport.

KEY WORDS

literature analysis, technical training, physical training, innovative technology, "POLAR TEAM PRO" system.

Dolzarbligi. So‘nggi yillarda kurash sporti bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlashda tobora yuqori vazifalarni bajarish talablarining qo‘yilishi, sportchilarni turli yo‘nalishlardagi tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vositalar va uslublarni izlab topish asosiy maqsadlardan biri innovatsion texnologiyalardan foydalanish bo‘lib qolmoqda. Yuqori malakali kurash sportidagi sportchilarni tayyorlash bo‘yicha dunyo amaliyotida gilamda raqib bilan harakatlanish, raqib tomonidan yuqori bosim uyushtirilgan jarayonda texnik usullarni bajarishda aniqlik darajasini yuqori saviyaga yetkazish vazifasi vaziyatni muvaffaqiyatli hal qilishda muhim omil bo‘lib bormoqda. Biroq kurashchilar tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlarning murakkabligi, raqib bilan bajariladigan usullarning turli-tumanligi aniqlik darajasini innovatsion texnologiyalar orqali baholash uslubiyati yetarli darajada emas. Hozirgi kunda sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik usullarni bajarish tezligini baholash tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy sportda rivojlantirish tendensiyalaridan biri uni axborotlashtirish hisoblanadi. Bugungi kunda guvohi bo‘lib turganimizdek, hayotimizga va inson faoliyatining barcha jabhalariga informatsion texnologiyalar shiddat bilan kirib kelmoqda. Aksariyat mehnatga layoqatli aholining mehnat faoliyati unaqasiga yoki bunaqasiga informatsion texnologiyalar va olingan ma’lumotlarga ishlov berish jarayonlari bilan bog‘lanadi. Sportda ham yangi usul ishlanmalardan sportchilarni tayyorlashda ham tobora kengroq foydalanilmoqda. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida zamonaviy informatsion texnologiyalardan foydalanish alohida dolzarblik kasb etish bilan doimiy muloqot qilishni va tajriba almashishni talab qiladi.

Zamonaviy informatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va joriy qilish jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy, moddiy-texnik, ilmiy-uslubiy jihatlari bilan bog‘lanadigan ma’lum bir qiyinchiliklarga qaramasdan ular ma’lum bir qiziqish uyg‘otadi [1, 2, 4, 5, 8, 9]. An’anaviy vositalardan ma’lumotlarni anchagina samaraliroq to‘plash, ishlov berish va uzatish, mustaqil ish olib borish hamda mustaqil ta’lim olish, o‘qitishning mazmuni, uslublari va tashkil qilinish shakllarini tubdan o‘zgartirish, yuqori malakali sportchilar va hakamlarni tayyorlash, aholi bilan sport-sog‘lomlashtirish ishlarini olib borish imkonini beruvchi zamonaviy informatsion-kommunikatsion texnologiyalarga o‘tish zarurati allaqachon pishib yetilgan [3, 8, 9]. Shu sababdan kurash sportida ham ko‘p yillar davomida musobaqa va mashg‘ulot jarayoniga zamonaviy innovatsion texnologiyalar orqali foydalangan holda sportchilar tayyorgarlik darajasini baholash uslublari dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. Kurash sportida musobaqa va mashg‘ulotlarda foydalaniladigan innovatsion texnologiyalar bo‘yicha ma’lumotlarni umumlashtirish asosida tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Kurash sportida texnik usullarning maqsadli aniqligini innovatsion texnologiyalar orqali baholash uslublari bo‘yicha xorijiy va mahalliy adabiyotlar tahlilini olib borish.

2. Kurash sportida innovatsion texnologiyalardan foydalanish tizimi bo‘yicha ma’lumotlar bazasini shakllantirish.

Tadqiqotning olib borish usuli. Kurash sportida texnik usullarning maqsadli aniqligini innovatsion texnologiyalar orqali baholash uslubini aniqlashda mutaxassislarning adabiyotlarni tahlil qilish. Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Informatsion texnologiyalar jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislarning faoliyat sohasiga mustahkam o‘rnashgan. Ularni qo‘llash oddiy darajada – ish yuritish, ma’lumotlar bazalarini yaratish va hokazolarda ham, maxsus bilimlar va ko‘nikmalar talab qilinadigan darajada ham – sportchining harakat texnikasini biomexanik tahlil qilish, sport kurashida bellashuvlarni olib borish sxemalarini loyihalash, sportchilarning funksional holatini tahlil qilish, shug‘ullanuvchilarning jismoniy yuklamaga moslashish imkoniyatlarini baholash va hokazolarda amalga oshirilmoqda [5,8]. Sportchilarning harakat faoliyati va mashg‘ulot yuklamalarining shiddatini baholash uchun “Polar Team Pro” kompyuter tizimi va “PolarV800” yurak ritmi monitorlaridan foydalaniladi (ishlab chiqaruvchi Polar Electro Oy). Jamlanmaga dokstansiya, datchik yoki mayka kiradi. “PolarTeamPro” smart-mayka YUQCH ni uzluksiz o‘lchash va GPS signalni optimal qabul qilishni tasdiqlaydi va uni rasmiy bellashuvlarda sportchining harakatlanishini nazorat qilish uchun kiyish mumkin (1-rasm).



1-rasm

Tizim quyidagilarni qayd qilish imkonini beradi: GPS yordamida kurashchilarning holatini qayd qilish; tezlikni o‘lchash (2 m/s gacha, 2 va 4 m/s o‘rtasida, 4 va 5,5 m/s o‘rtasida, 5,5 va 7 m/s o‘rtasida, 7 m/s dan oshiq); masofani o‘lchash (mashg‘ulot davomida yugurish ishining miqdori); yurak qisqarishlari chastotasi bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqa yuklamasining shiddatini o‘lchash; tezlanishni

o‘lchash (beshta tezlik zonasida); maksimal sprintlar soni; qadamlar chastotasi; beshta tezlik zonalaridagi masofalar; energiya sarflari miqdori. Misol tariqasida 2-rasmda sportchi tomonidan bajarilgan mashg‘ulot yuklamasining parametrlari to‘g‘risidagi hisobotlardan biri keltirilgan.



“PolarTeamPro” bilan ishlashda asosiy imkoniyatlar: kurashchining bellashuvga jismoniy tayyorligini baholash; 5 ta shiddat zonasida harakat faoliyatining hajmi (km); sarflangan energiya; olingan natijalarni oldingi natijalar bilan taqqoslash uchun ma’lumotlar bazasini yaratish imkoniyati.

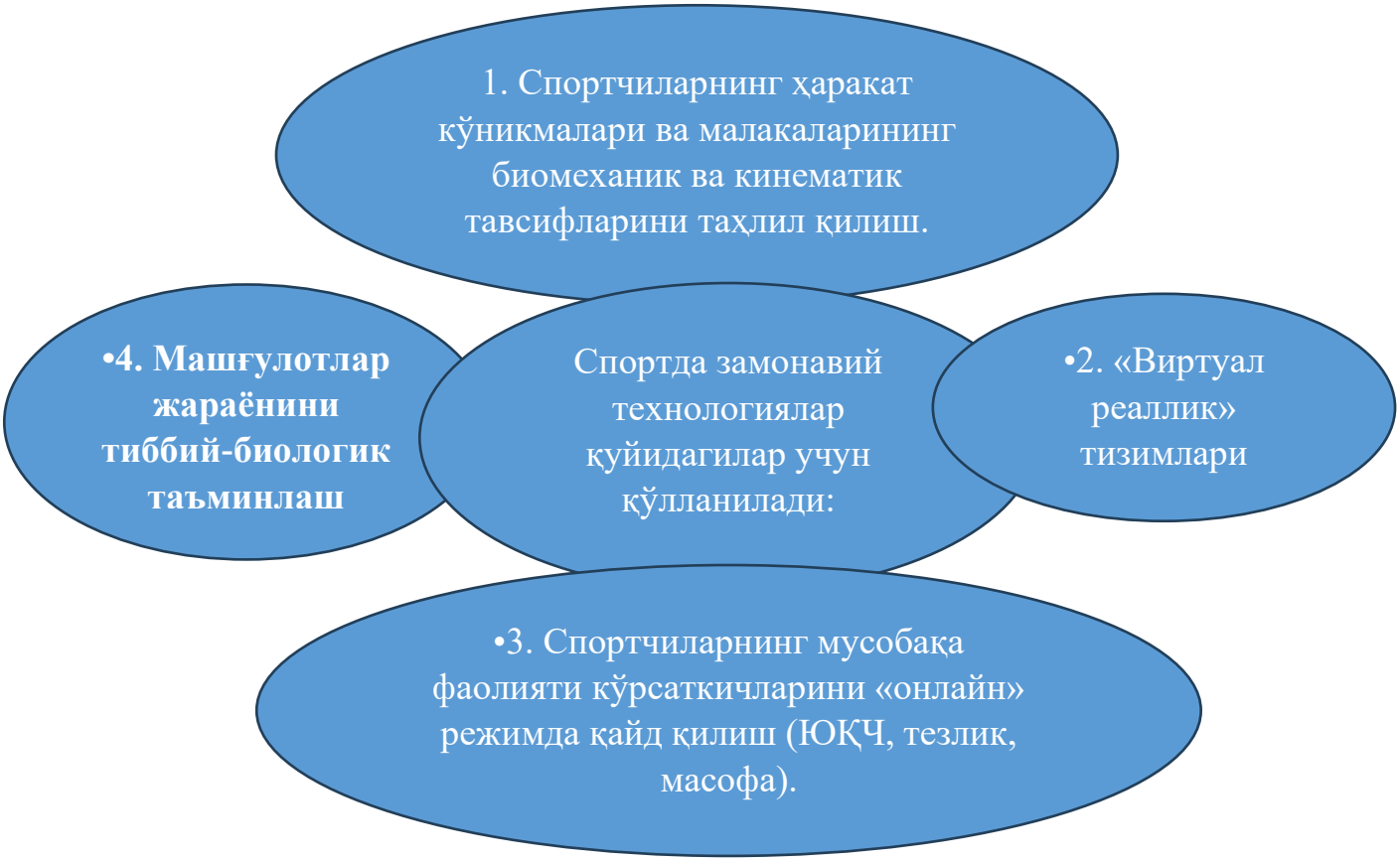
“Hexoskin” firmasi tomonidan barcha eng zaruriy sensorlar bilan jihozlangan maxsus futbolka ishlab chiqilgan. Ular nafas olish chastotasi, yurak urishi, ter ajralishi, haroratni kuzatib boradi. Bu ma’lumotlar asosida yaxshiroq ko‘rsatkichlarga erishish uchun mashg‘ulotning shiddati va shaklini o‘zgartirish mumkin. Bunday harakat faollikning har qanday turi uchun yaratiladi. Beysbolchilar uchun zarbalarni tahlil qilish tizimlari, basketbolchilar uchun aqlli paypoqlar, snoubordistlar uchun uchish sifatini baholaydigan maxsus qurilmalar mavjud. Bularning hammasiga qo‘shimcha bo‘lib kelajak sportida o‘zining rolini faol tarzda qidirayotgan VR ham rivojlanmoqda (3-rasm).



3-rasm. “Hexoskin” firmasi tomonidan tavsiya etilayotgan sensorlar bilan jihozlangan maxsus futbolka

Avstraliyadagi “Catapult Sports” kompaniyasi sportchilarning harakatlarini dunyodagi eng yaxshi tahlil qilish tizimiga joriy qilish bilan shug‘ullanadi. Mashg‘ulotlar paytida kurashchilar “GPS-treker” tezlanish datchiklari va yurak ritmi monitorlaridan foydalanadilar. Bu priborlar mashg‘ulot davomida ularning holatini tahlil qilish va tayyorlash jarayonini optimallashtirish imkonini beradi. “Zepp Play Soccer” qurilmasi o‘zida unga datchik kiritilgan maxsus getrani taqdim qiladi. Datchikning ikra oyoqli mushakda joylashganligi kurashchining turli ko‘rsatkichlarini qayd qilish imkonini beradi. Masofa, tezlik, tezlanishlar, ag‘darishlarning soni va ularning kuchi – qurilma bularning barchasini o‘lchaydi va ma’lumotlarni sizning smartfoningizdagi ilovaga uzatadi. Real vaqt rejimida kelib tushadigan bunday informatsiya murabbiylarga faqatgina sportchining harakatlarining to‘g‘ri-noto‘g‘riligini emas, balki uning o‘yinga jismoniy tayyorligini ham tahlil qilish imkonini beradi. Ma’lumotlarni tahlil qilishning yangi uslublari informatsiyadan bellashuv holatlarini ko‘proq aniqlash, kurashchining qobiliyatlarini miqdoriy baholash, uning maydondagi faolligini va jarohat olish xavfining kamayishini o‘lchash uchun foydalanish imkonini beradi. Sportda innovatsion texnologiyalardan foydalanish sportchilar tayyorgarligining turli jihatlarini tahlil qilish va nazorat qilish imkonini beradi (4-rasm). Sportda qo‘llaniladigan innovatsion texnologiyalar quyidagilarni ta’minlaydi:

– mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini bajarish jarayonida sportchining kineziologik tizimlarining holatini uzluksiz nazorat qilish.



– kurashchi tayyorlashining bosqichlari, davrlarini amalga oshirish va alohida o‘quv-mashg‘ulotlarini o‘tkazish jarayonida mashg‘ulot yuklamalarining hajmlari va shiddatini, ularning ritmlarining dinamikasini optimallashtirish;

– intensiv tayyorlanish va musobaqalarda qatnashish bosqichlarida moslashishning uzilishini profilaktika qilish;

– sportchi tayyorlashining strukturasini takomillashtirish va samaradorligini oshirishga bo‘lgan noan’anaviy texnologiyalar va muqobil yondashuvlarni qidirish;

– yuqori natijali sportni rivojlantirish jarayonlarini samarali informatsion-analitik ta’minlash tizimlarini shakllantirish;

– sport turlari bo‘yicha ixtisoslashtirilgan va ko‘p maqsadli sport markazlari va mobil guruhlar bazasida terma jamoalar va ularning rezervlarini tayyorlashni ilmiy-texnologik ta’minlash infratuzilmasini yaratish.

Xulosa

Shuni qayd qilish lozimki, yetakchi xorijiy sport klub va tashkilotlarida eng yangi texnologiyalardan foydalanish odatiy hol hisoblanadi. Mamlakatimizning terma jamoalari va turli sport klublarida bunday uslubiyatlar hali yetarlicha qo‘llanilmagan. Shu sababli texnik usullarni takomillashtirish texnologiyasini ishlab chiqish va kurashchilarning mashg‘ulotlar jarayoniga joriy qilishning dolzarbligi

hech bir shubha uyg‘otmaydi va obyektiv zarurat bilan asoslanadi. Shunday qilib, kurash sportida sportchilar organizmining funksional tizimlari va sensor tizimlarining holatini baholash uchun turli innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarurdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. F.A. Kerimov Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent -2009
2. Sh.A.Arslonov- Tanlangan sport turi bo’yicha mutaxasislikka kirish (karate). Darslik. Chirchiq 2024.
3. Sh.A. Arslonov-Sport pedagogik mahoratini oshirish (Karate). O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Chirchiq 2021.
4. Sh.A. Arslonov– “Karate-do dunyosini o‘rganing” O‘quv-uslubiy qo‘llanma
5. Toshkent “Istiqbol” 2005y. 112 b.