

**KURASH SPORTIDA INNOVATSION MASHG‘ULOT
TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH**

Madumarov Jahongir Urinbayevich

Andijon davlat pedagogika instituti.

Annotatsiya: *Mazkur maqolada kurash sportida innovatsion mashg‘ulot texnologiyalaridan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini oshirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, axborot-kommunikatsiya vositalari hamda raqamli monitoring tizimlarining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, innovatsion metodlarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishdagi o‘rni ilmiy jihatdan asoslab berilgan.*

Kalit so‘zlar: *Kurash, innovatsion texnologiyalar, sport tayyorgarligi, mashg‘ulot jarayoni, texnik tayyorgarlik, sport pedagogikasi, raqamli texnologiyalar, funksional tayyorgarlik, monitoring, sport metodikasi.*

Kirish

Hozirgi davrda sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalardan foydalanish sportchilar tayyorgarligining samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, kurash sportida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishda yangi pedagogik yondashuvlar hamda axborot texnologiyalaridan keng foydalanilmoqda.

Kurash sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkor fikrlash va murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiladi. Shu sababli an’anaviy mashg‘ulot usullari bilan bir qatorda innovatsion mashg‘ulot texnologiyalarini

qo'llash sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy texnologiyalar yordamida mashg'ulot jarayonini nazorat qilish, sportchilarning funksional holatini monitoring qilish hamda texnik xatolarni aniqlash imkoniyatlari kengaymoqda.

So'nggi yillarda video tahlil tizimlari, elektron monitoring vositalari, raqamli dasturlar va interaktiv mashg'ulot metodlari sport amaliyotida keng qo'llanilmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchilarning individual imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi.

Mazkur maqolaning maqsadi kurash sportida innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanishning samaradorligini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda ularning sportchilar tayyorgarligidagi ahamiyatini yoritishdan iborat.

Kurash mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarning ahamiyati

Bugungi kunda sport sohasining jadal rivojlanishi mashg'ulot jarayoniga zamonaviy innovatsion texnologiyalarni keng joriy etishni talab qilmoqda. Ayniqsa, kurash sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishga bog'liqdir. Shu sababli innovatsion mashg'ulot texnologiyalari sportchilar tayyorgarligining ajralmas qismiga aylanmoqda.

Innovatsion texnologiyalar mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni nazorat qilish, sportchilarning funksional holatini baholash hamda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish imkonini beradi. Ayniqsa, individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning imkoniyatlarini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Video tahlil texnologiyalaridan foydalanish

Kurash sportida video tahlil texnologiyalari eng samarali innovatsion vositalardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini videoga olish orqali sportchilarning texnik harakatlari batafsil o'rganiladi.

Video tahlil yordamida:

- texnik xatolar aniqlanadi;
- usullarni bajarish aniqligi baholanadi;
- sportchining harakat tezligi va koordinatsiyasi tahlil qilinadi;
- raqiblarning taktik harakatlari o'rganiladi.

Bunday texnologiyalar murabbiyga mashg'ulot jarayonini yanada samarali tashkil etish hamda sportchilarning individual kamchiliklarini bartaraf etish imkonini beradi. Natijada texnik mahorat va musobaqa samaradorligi oshadi.

Elektron monitoring tizimlari

Hozirgi zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning funksional holatini nazorat qilish uchun elektron monitoring tizimlaridan keng foydalanilmoqda. Ushbu tizimlar sportchining yurak urish tezligi, nafas olish ko'rsatkichlari, yuklama hajmi va tiklanish darajasini aniqlash imkonini beradi.

Elektron monitoringning afzalliklari:

- ortiqcha yuklamaning oldini olish;
- sportchining jismoniy holatini nazorat qilish;
- mashg'ulot intensivligini to'g'ri belgilash;
- tiklanish jarayonini samarali tashkil etish.

Mazkur texnologiyalar sportchilar organizmining individual xususiyatlarini hisobga olishga yordam beradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Interaktiv mashg'ulot metodlari

Kurash mashg'ulotlarida interaktiv metodlardan foydalanish sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda o'quv jarayonining samaradorligini kuchaytiradi. Interaktiv metodlar sportchilarni faol fikrlashga, mustaqil qaror qabul qilishga va taktik vaziyatlarni tez tahlil qilishga o'rgatadi.

Bunday metodlarga quyidagilar kiradi:

- guruhlarda ishlash;
- vaziyatli topshiriqlar;
- modellashtirilgan olishuvlar;
- virtual tahlil usullari;
- multimedia vositalari orqali o'qitish.

Interaktiv mashg'ulotlar sportchilarning psixologik tayyorgarligini ham rivojlantiradi va musobaqa vaziyatlariga moslashish imkoniyatini oshiradi.

Raqamli texnologiyalar va dasturlar

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlarini boshqarishda maxsus raqamli dasturlar va mobil ilovalardan foydalanish keng rivojlanmoqda. Ushbu dasturlar yordamida:

- mashg'ulot rejasi tuziladi;
- yuklama dinamikasi kuzatiladi;
- sportchining natijalari saqlanadi;
- statistik tahlillar amalga oshiriladi.

Raqamli texnologiyalar sportchilar tayyorgarligini uzoq muddatli monitoring qilish imkonini beradi. Bu esa mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va sport natijalarini prognoz qilishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Kurash sportida innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar, axborot-kommunikatsiya vositalari hamda elektron monitoring tizimlari yordamida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish imkoniyati yaratilmoqda.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, video tahlil texnologiyalari sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishda yuqori samaradorlikka ega. Elektron monitoring vositalari esa mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish, sportchilarning funksional holatini baholash va tiklanish jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi. Shu bilan birga, interaktiv metodlar va raqamli dasturlardan foydalanish sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshiradi hamda ularning mustaqil fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning individual imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va sport natijalarini barqaror oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, zamonaviy sport amaliyotida raqamli texnologiyalar va multimedia vositalarining qo'llanilishi murabbiylar faoliyatining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Xulosa qilib aytganda, kurash sportida innovatsion mashg'ulot texnologiyalaridan keng foydalanish sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, yuqori sport natijalariga erishish hamda xalqaro sport maydonida raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli kurash mashg'ulotlari jarayoniga zamonaviy

innovatsion texnologiyalarni joriy etish bugungi sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
2. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent, 2019.
3. Matveyev L.P. Sport trenirovkasining umumiy nazariyasi. – Moskva, 2018.
4. Pulatov A.A. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent, 2021.
5. Platonov V.N. Olimpiya sportida tayyorgarlik tizimi. – Kiyev, 2020.
6. Axmedov B.Q. Sportda innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2022.
7. Karimov U.U. Sportchilar funksional tayyorgarligini monitoring qilish usullari. – Toshkent, 2021.