SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGYALARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Narzullayeva Kamola Komiljon qizi - GDPI Tabiiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat XQS yo‘nalishi 35-22 guruh talabasi
narzullayevakamola7@gmail.com

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnika – taktika, samarali tiklanish, sport psixologlari.

Ключевые слова: Физическая подготовка, техника - тактика, эффективное восстановление, спортивные психологи.

Key words: Physical training, technique - tactics, effective recovery, sports psychologists.

Kirish. Tarix va an’analarga chuqur ildiz otgan kurash o‘ziga xos kuch, texnika, chaqqonlik va aqliy mustahkamlikni talab qiladi. Sportda mukammallikka intilish rivojlanib borgani sari, yuqori malakali sportchilarni yetishtirishda qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar metodologiyasi ham rivojlanishi kerak. Bugungi raqobat sharoitida innovatsion yondashuvlar sportchilarning to‘liq salohiyatini ochish va egri chiziqdan oldinda bo‘lishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqola kurashning kelajagini shakllantirish va kuchli sportchilarni yetishtirishda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullarining transformativ ta’sirini o‘rganadi. Ilg‘or video tahlil dasturidan foydalanish murabbiylar va sportchilarga o‘yinlarni tahlil qilish, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va texnikani aniqlik bilan takomillashtirish imkonini beradi. Haqiqiy vaqtda fikr-mulohaza va ishlashni kuzatish orqali texnologiya o‘quv jarayonini yaxshilaydi va ko‘nikmalarni rivojlantirishni tezlashtiradi. Virtual haqiqat simulyatsiyalari sportchilarga qulay shart-sharoit yaratish va yaratilgan vaziyatlardan raqiblarga qarshi mashq qilish imkoniyatini beradi. Ushbu innovatsion yondashuv sportchilarga an’anaviy mashg‘ulot vaqtini dinamik virtual senariylar bilan to‘ldirib, boshqariladigan

sharoitda o‘zlarining strategiyalari, reaktsiyalari va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

Maqsad va vazifalar. Mashg‘ulotlarni tahlil vositalari harakat mexanikasi, kuch ishlab chiqarish va jarohatlarning oldini olish strategiyalari haqida tushuncha beradi. Mashg‘ulotlar davomida biomexanik parametrlarni baholash orqali murabbiylar texnikani optimallashtirishi, quvvat ishlab chiqarishni maksimal darajada oshirishi va ortiqcha foydalanish jarohatlari xavfini kamaytirishi mumkin, shu bilan sportchilarning sportdagi samaradorligi va uzoq umr ko‘rishini oshiradi. Sport fanlari mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan moslashtirilgan kuch va konditsioner dasturlari sportchilarning jismoniy xususiyatlarini, jumladan, jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligida jismoniy sifatlar va moslashuvchanlikni optimallashtiradi. Murabbiylar dalillarga asoslangan o‘qitish metodologiyasini qo‘llash orqali sportchilarning sport ko‘rsatkichlarini oshirishi mumkin, shu bilan birga ortiqcha mashg‘ulotlar va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali sportchilarni sportchilarni yuqori natijalarga erishishi yuqori bo‘lishini taminlaydi bundan tashqari oziqlanish sportchilarning ishlashi, tiklanishi va umumiy farovonligida muhim rol o‘ynaydi. Sport ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar sportchilar bilan eng yaxshi mashg‘ulotlarga moslashish, vaznni boshqarish va barqaror energiya darajasini qo‘llab quvvatlovchi shaxsiylashtirilgan ovqatlanish rejalarini ishlab chiqish uchun ishlaydi, bu sportchilarning rivojlanganlik darajasini aniqlashda turli innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullarida eng yaxshi tarzda raqobatlashishini ta’minlaydi. Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Innovatsion texnologiyalarni qo‘llashni samarali qo‘llash strategiyalarini amalga oshirish sportchilar uchun eng yuqori ko‘rsatkichni saqlab qolish va qizg‘in mashg‘ulotlar va raqobat oqibatlarini yumshatish uchun juda muhimdir. Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullarining oshirish va optimallashtir natijasida, sportchilarni xató va kamchiligini kamaytiradi va sportchilarning keyingi mashg‘ulotlar va o‘yinlarga tayyorligini oshiradi. Ehtiyotkorlik amaliyotlari va aqliy mahorat mashqlarini sportchilarning rejimiga kiritish aqliy barqarorlikni, diqqatni jamlashni va hissiy tartibga solishni rivojlantiradi. Sportchilar maqsadlarni belgilash va stressni boshqarish kabi usullar sportchilarga raqobat bosimini engish, muvaffaqiyatsizliklarni engish va eng muhim paytda eng yaxshi natijani ko‘rsatishga imkon beradi. Sport psixologlari sportchilarga psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirish, ishlash tashvishlarini boshqarish va o‘ziga ishonchni mustahkamlashda bebaho yordam beradi. Individual maslahatlar, jismoniy tayyorgarligini va texnika hamda taktika tomondan yuksalishi, xulq-atvorli aralashuvlar va aqliy mashq qilish usullari orqali sportchilar

g‘olibona fikrlashni rivojlantiradilar va sport bellashuvlarida o‘zlarining to‘liq imkoniyatlarini ochadilar.

Xulosa. Malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi innovatsion yondashuvlar sportda inqilob qilmoqda, erishish mumkin bo‘lgan narsalar chegarasini kengaytirmoqda va musoboqalardagi mukammallikni qayta belgilamoqda. Murabbiylar va sportchilar innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali, sportdagi barcha jihatlarini o‘zlashtirish va aqliy chidamlilikni tarbiyalash orqali sportdagi ko‘rsatkichlarni oshirish va sportdagi kelajagini shakllantirmoqda. Sportda rivojlanish davom etar ekan, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali eng yuqori saviyada raqobatlasha oladigan va sport olamida abadiy meros qoldirishga qodir bo‘lgan sportchilarni yetishtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar va manbalar ro‘yxati.

1.G‘oziyev N.R., To‘ychiyev T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O’quv qo‘llanma, 2023 yil

2.G‘ofurov A.U. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. 2016 yil.

3. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2017 yil.

4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2015 yil.