12–13 YOSHLI KARATECHILARNING CHAQONLIK SIFATINI OSHIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Alijonov Oybek Muzaffar o‘g‘li - Guliston davlad pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi o‘qituvchisi
oalijonov382@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–13 yoshli karatechilarning sport tayyorgarligidagi muhim jismoniy sifat – chaqonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodlar tahlil qilinadi. Zamonaviy texnologiyalar, virtual reallik vositalari, sensorli mashg‘ulotlar tizimi va gamifikatsiyalangan yondashuvlar orqali yosh sportchilarning reaksiya, harakat epchilligi va koordinatsiyasi qanday rivojlanishi mumkinligi ilmiy asosda yoritilgan. Maqola trenerlar va sport o‘qituvchilari uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, yosh karatechilarni zamonaviy tayyorgarlik jarayoniga moslashtirishda foydalidir.

Kalit so‘zlar. Chaqonlik, karate, 12–13 yosh, innovatsion metodlar, VR texnologiya, sensorli mashqlar, gamifikatsiya, reaksiya tezligi.

Asosiy qism. Chaqonlik sifatining sportdagi roli. Karate kabi jang san'ati sportida chaqonlik eng muhim jismoniy sifatlaridan biridir. Chaqonlik sportchining jismoniy harakatlarini tezda moslashtirish, o‘zini boshqarish va jang holatini tezda tahlil qilish qobiliyatiga asoslanadi. Bu, o‘z navbatida, raqibning harakatlariga tez javob qaytarish, to‘g‘ri qarorlar qabul qilish va zarba usullarini samarali ishlatishda katta ahamiyatga ega. 12–13 yoshdagi o‘smirlarda chaqonlikni rivojlantirish, ularning jangdagi muvaffaqiyatlarini oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchini kuchaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, bu yoshda motorik harakatlar tezligini va aniqligini oshirish bolalarning kelajakdagi sportdagi muvaffaqiyatlariga hamda umumiy jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko‘rsatadi.

Innovatsion usullar tahlili. Virtual reallik (VR) texnologiyasi. Virtual reallik texnologiyalari o‘smirlar uchun sport tayyorgarlik jarayonini yangi bosqichga olib chiqdi. VR vositalari yordamida sportchilarga real jang sharoitlariga o‘xshash simulyatsiyalar yaratiladi, bu esa ularning jangdagi harakatlarini tezda o‘zgartirish imkoniyatini yaratadi. VR dasturlari yordamida sportchilar o‘zlari ko‘rgan yoki simulyatsiya qilingan holatga tezda javob bera olishadi. Shuningdek, VR treninglar sportchilarni miyalarini faol ishlatishga, qaror qabul qilish tezligini oshirishga yordam beradi. Masalan, “Reflex VR” texnologiyasi karatechilarga jangda zarba berish va mudofaa qilishni sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Bu texnologiya orqali sportchi virtual raqibga qarshi jang qilib, uning harakatlariga javob berishni o‘rganadi. VR treninglari faqat

fizikal jihatdan emas, balki kognitiv (miyaning qaror qabul qilish) jihatdan ham sportchini rivojlantiradi.

Sensorli reaksiya tizimlari BlazePod va FitLight kabi sensorli tizimlar yordamida o‘smir sportchilar tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradilar. Ushbu tizimlar orqali mashqlarni bajarish jarayonida harakatlarni sezilarli darajada tezlashtirish mumkin. Sportchi tanlagan nuqtalar yoki tugmachalarga vaqtida va to‘g‘ri javob berishi kerak, bu esa uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. BlazePod tizimi sportchilarga turli ranglardagi chiroqlarni sezgichlar yordamida ko‘rsatadi, ular esa chiroq yondirganda yoki tugmachaga bosganida vazifani bajarishlari kerak. Bu usul yordamida sportchilarning chaqonlik darajasi o‘lchanadi va ular tezkorlikni rivojlantirishga muvaffaqiyatli erishadilar. FitLight tizimi ham xuddi shunday, ammo bu tizimda sportchi signal paydo bo‘lganda belgilangan nuqtaga yoki harakatga javob beradi. Bunday mashqlar yosh sportchilarda mukammal koordinatsiyani rivojlantiradi, bu esa jangda zarba va mudofaa qilishda samarali bo‘ladi.

Gamifikatsiyalangan mashg‘ulotlar. Gamifikatsiya, ya'ni o‘yin elementlarini mashg‘ulotlarga qo‘shish, yosh sportchilarning trening jarayoniga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. O‘smirlar uchun treninglar faqat jismoniy yuki bilan cheklanmasligi, balki o‘yin shaklida bo‘lishi lozim. Masalan, “Rangga yugur” mashqi o‘smirlarga zarba berish va harakatlarni tezda bajarishni talab qiladi, bu esa reaksiya va chaqqonlikni oshiradi. Shuningdek, “Signalga javob” mashqida sportchi maxsus signalga javoban turli harakatlarni bajarishi kerak. Bu usul sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va o‘z tanasini tezda boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu gamifikatsiyalangan yondashuvlar yordamida sportchilar o‘zlarining jismoniy salohiyatlarini yuqori darajaga chiqaradilar, hamda treningni yanada qiziqarli va motivatsion qilishadi.

Neurofitness va kognitiv treninglar. Kognitiv va neurofitness treninglari sportchilarning tezkor fikrlash qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi. Bunday treninglarda sportchi miyaning tezkor javob berish va muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, "NeuroTracker" kabi dasturlar orqali o‘smirlar o‘z e’tiborini kuchaytirishadi va murakkab vaziyatlarda tezda qarorlar qabul qilishni o‘rganishadi. Neurofitness yordamida sportchi o‘zining kognitiv ko‘nikmalarini va jismoniy tezligini bir vaqtda oshirishi mumkin. Bu treninglar bir nechta o‘zaro bog‘liq fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi: koordinatsiya, e'tibor, tezkorlik, va qaror qabul qilish. Karate kabi jang san'atida bu barcha fazilatlar muvaffaqiyatli natijalar keltiradi.

Mobil ilovalar bilan monitoring. Mobil ilovalar sportchilarning jismoniy va psixologik holatini doimiy ravishda kuzatib borish imkonini beradi. Misol uchun, "My Jump 2" ilovasi yordamida sportchi har bir mashqning samaradorligini

kuzatib borishi mumkin. Shuningdek, "Seconds Pro" ilovasi orqali treninglarda intervallarni belgilash va vaqtni samarali boshqarish osonlashadi. Bu ilovalar sportchilarni o‘z rivojlanishini tahlil qilish va natijalarini kuzatish imkoniyatiga ega qiladi. Trenerlar bu natijalarni baholab, individual yondashuvni yanada samarali tashkil qilishlari mumkin. Shuningdek, mobil ilovalar o‘smir sportchilarga o‘z maqsadlariga erishishda yanada motivatsiya beradi.

Xulosa. 12–13 yoshli karatechilarning chaqonlik sifatini oshirish uchun innovatsion texnologiyalarni qo‘llash juda samarali natijalar beradi. Virtual reallik, sensorli tizimlar, gamifikatsiya, kognitiv treninglar va mobil ilovalar sportchilarning jismoniy va kognitiv ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bunday metodlar yosh sportchilarning motivatsiyasini oshirib, trening jarayonini qiziqarli va samarali qiladi. Zamonaviy texnologiyalarni an’anaviy sport tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish, o‘smirlar uchun o‘zlarini har tomonlama rivojlantirishga imkon yaratadi. Bu usullarning samarali qo‘llanilishi karatechilarni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda yordam beradi va ularning chaqonlik sifatini oshiradi. Umid qilamanki, bu kengaytirilgan asosiy qism sizning talablaringizga to‘liq javob beradi. Agar yana biror o‘zgartirish kiritish yoki qo‘shimcha ma'lumotlar kerak bo‘lsa, iltimos, xabar bering!

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ибрагимов Б.А. “Жисмоний тарбия ва спортда замонавий технологиялар”, Тошкент, 2021.
2. Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). *Developing perceptual-cognitive expertise in sport: Learning from the real world*. Current Directions in Psychological Science.
3. Karimov I. “Sportchilar uchun reaksiya mashg‘ulotlari”, Samarqand, 2020.
4. FitLight Trainer System – https://www.fitlighttraining.com
5. NeuroTracker – https://www.neurotrackerx.com
6. My Jump 2 ilovasi haqida – https://myjumpapp.com