MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN ZAMONAVIY INNOVATSION MASHG‘ULOT TEXNOLOGIYALARINING TAHLILI

Safarova Shahlo Abdurasul qizi
Samarqand davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya,sport mashg`ulotlari, sog`lomlashtirish va adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi(PhD)

ANNOTATSIYA

Annotatsiya. Mazkur tezisda sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda zamonaviy innovatsion mashg‘ulot texnologiyalarining ahamiyati tahlil qilingan. Mashg‘ulot jarayonida pedagogik va amaliy imkoniyatlari yoritilgan. Innovatsion texnologiyalar yordamida sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish, texnik-taktik xatolarni aniqlash va musobaqaga tayyorgarlik sifatini oshirish imkoniyatlari asoslangan.

Kalit so‘zlar: sport, musobaqa faoliyati, innovatsion texnologiyalar, mashg‘ulot, videoanaliz, texnik-taktik tayyorgarlik.

ANNOTATION

Annotation. This thesis analyzes the significance of modern innovative training technologies in improving the effectiveness of athletes’ competitive performance. It highlights the pedagogical and gamification technologies in the training process. The study substantiates the possibilities of taking into account athletes’ individual characteristics, optimizing training loads, identifying technical and tactical errors, and improving the quality of preparation for competitions through innovative technologies.

Keywords: sport, competitive performance, innovative technologies, training, digital monitoring, video analysis, technical and tactical training.

АННОТАЦИЯ

Аннотация. В тезисе проанализировано значение современных инновационных технологий спортивной подготовки в повышении эффективности соревновательной деятельности спортсменов. Освещены педагогические и технологий геймификации в тренировочном процессе. Обоснованы возможности учета индивидуальных особенностей спортсменов, оптимизации тренировочных нагрузок, выявления технико-тактических ошибок и повышения качества подготовки к соревнованиям посредством инновационных технологий.

Ключевые слова: спорт, соревновательная деятельность, инновационные технологии, тренировка, цифровой мониторинг, видеоанализ, технико-тактическая подготовка.

Kirish

Jismoniy faollik paytida fiziologik, metabolik va texnik o'zgaruvchilarni aniq va ishonchli kuzatib boradigan qurilmalar, sportchilarning mexanikasiga ta'sir qilmasdan va aralashmasdan, oxirgi foydalanuvchi, murabbiy, klinisyen yoki murabbiyga real o'yin vaziyatlarida foydali real vaqt rejimida ma'lumot berish orqali katta foyda keltirishi mumkin deya ta`kidlagan, Haddad M, Hermassi S, Aganovic Z, Dalansi F, Kharbach M, larning fikrlariga ko`ra qurilma tanlovlarining ko'pligi va ishlab chiqaruvchining va'dalari ko'plab jismoniy faolliklar, tana pozitsiyalari, sportchi morfometriyasi va atrof-muhit sharoitlari uchun to'g'ri o'lchash va baholash moslamasini tanlashni qiyinlashtiradi. Ideal texnologiyani tanlash narx, harakatchanlik, o'lcham va sportning o'ziga xosligi kabi ko'plab omillarga bog'liq. Shunday qilib, bir nechta kuzatuvlar har bir jismoniy faoliyat yoki sport turi uchun uskunaning yaroqliligi va ishonchliligi aniqlanishi kerak degan fikrga asos bo'ladi. (1) Ilmiy nuqtai nazardan hozirda u dunyoning 180 dan ortiq mamlakatlarida o'ynaladi.Gandbol 1972-yilgi Yozgi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, o'shandan beri bu sport turi rivojlanib,

ommalashib bormoqda. Gandbol - bu yugurish, sakrash, uloqtirish, zarba berish, to'sish va itarish kabi mashqlarga urg'u beradigan mashaqqatli kontakt sport turi. Shu bilan birga gandbol sport turi uchun turli xil texnik va taktik ko'nikmalar, ya'ni tezlik, chaqqonlik, muvozanat, kuch, kuch va muvofiqlashtirish talab etiladi.(2)

Fieseler,Hermassi va boshqa olimlar o`z tadqiqotlarida qisqacha ma`lumot berib o`tganlar optimal konditsionerlik dasturlari kuch mashqlarini o'z ichiga olishi kerak deb ta`kidlashgan izometrik mashqlar, dinamik doimiy tashqi qarshilik mashqlari va izokinetika kirishi mumkin xuddi shunday Wilson, (1993) Maio Alves (2010) murakkab mashqlar (yuqori yuklamali og'irlikdagi mashqlarni plyometrik mashqlar bilan almashtirish) va kontrastli mashqlar (yuqori va past yuklamalarning almashinishi) kiradi. (4) Souhail, H., Castagna, C., Yahmed Mohamed, H., Younes, H., & Chamari, K. (2010).Tadqiqotning maqsadi turli o'yin pozitsiyalarida (ya'ni darvozabon, orqa, aylanma va qanot) yosh gandbolchilar o'rtasidagi yetuklik, antropometriya va jismoniy ko'rsatkichlardagi farqlarni o'rganish edi. Biologik yetuklikni hisobga olgan holda, kovariansning ko'p o'zgaruvchan tahlili (MANCOVA) uchta yosh guruhidan 14,15 va 16 yoshdan 472 nafar erkak yosh gandbolchilarning pozitsiyaviy farqlarini baholash uchun ishlatilgan. Eng yuqori balandlik tezligidagi yoshdagi farqlar barcha yosh guruhlarida aniqlangan. 14 va 15 yoshda orqa qanotlarga qaraganda va 16 yoshda qanotlar va aylanmalarga qaraganda ancha yetukroq bo`lgan. Bundan tashqari, orqalar umuman uzunroq, qo'llari kengroq va kuch, chaqqonlik va tezlik sinovlarida, ayniqsa 15 yosh guruhida eng yaxshi natijalarga erishadi. Shuning uchun, eng rivojlangan yetuklik holatiga va eng qulay antropometriya va jismoniy tayyorgarlik ballariga ega yosh o'yinchilar doimiy ravishda orqa pozitsiyada joylashgan degan xulosaga kelish mumkin. Xulosa qilib aytganda, murabbiylar antropometrik va yetuklik xususiyatlaridan ma'lum maydon pozitsiyalari uchun o'yinchilarni to'g'ridan-to'g'ri va/yoki bilvosita tanlash uchun foydalanadilar. Bu strategiya xavfli, chunki antropometriya va yetuklik holati yillar davomida o'zgarib turadi(5)

Tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki qizlar odatda o'g'il bolalarga qaraganda kamroq jismoniy faol bo'lishadi.Ammo gandbol butun dunyo bo'ylab qizlar tomonidan keng qo'llaniladigan sport turidir. Ushbu sport turiga dam olish ishtirokchilaridan tashqari, 2003-yilda 736 326 Ispaniyadan 26 291 o'smir qizlar Xalqaro gandbol federatsiyasi (IHF) a'zosi bo'lishdi IHF boshqaruvchi direktori i. Gandbol bilan shug'ullanish paytida ko'plab tez yo'nalish o'zgarishlari, startlar, to'xtashlar, sakrashlar va qo'nishlar sodir bo'ladi. Bundan tashqari, yuqori oyoq-qo'llar bu sport turida muhim rol o'ynaydi, chunki ular himoya harakatlari paytida otish, yiqilish va to'pni blokirovka qilish kabi turli harakatlarda ishtirok etadilar. Umuman olganda, gandbol harakatlari aksial va appendikulyar suyaklarda ajoyib osteogen xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin(6) Gandbolda sportida natijalaridagi mukammallik sohasidagi tadqiqotchilar sportga xos xususiyatlar va talablarni o'rganishga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqdalar. Shunga qaramay, mutaxassislik bo'yicha tadqiqotlar monodisipliner yondashuvdan foydalanishga moyil bo'ldi (ya'ni, faqat bitta turdagi xususiyatlarga, masalan, morfologik, fiziologik, o'ziga xos ko'nikmalar, psixologik yoki biosotsial xususiyatlarga e'tibor qaratish).Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jamoaviy gandbolda (ya'ni, "har biri 6 ta maydon o'yinchisi va darvozabondan iborat 2 ta jamoa o'rtasida o'ynaladigan o'yin"), eng yaxshi yosh gandbolchilarining morfologik profili katta ilmiy qiziqish uyg'otdi. Bugungi kunga qadar tadqiqotlar turli darajadagi o'yinchilar o'rtasidagi morfologik farqlarga va bir xil o'yin pozitsiyasiga ega, ammo turli darajadagi sportchilar o'rtasidagi farqlarga qaratilgan bo`lib,bundan tashqari, adabiyotlarda jamoaviy gandbol o'yinchilarining tana tarkibini o'rganish uchun tegishli bo'lgan ba'zi metodologik ko'rsatmalar taklif qilingan. Masalan, Reilly va boshqalar tana yog'ini baholash uchun Durnin va Womersley tenglamasidan foydalanishni taklif qilishgan. Adabiyotlarda shuningdek, psixologik xususiyatlar va aqliy qobiliyatlar sportdagi muvaffaqiyatga hissa qo'shishi haqida xabar berilgan.(7) Raqobatbardosh jamoaviy gandbol - bu tana bilan aloqa qiladigan vaqti-vaqti bilan yuqori

intensivlikdagi jamoaviy sport turi bo'lib, u aerob va anaerob jismoniy tayyorgarlikning kombinatsiyasini talab qiladi, bu esa bir qator yaxshi muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarish uchun zarur.Turli vaqti-vaqti bilan jamoaviy sport turlaridagi natijalar ishtirokchining tezligi, kuchi, kuchi, chaqqonligi va o'yin davomida qisqa, yuqori intensivlikdagi harakatlarni takrorlash qobiliyati bilan bog'liq, ammo barqaror submaksimal ish tezligini saqlab qolish qobiliyatiga emas.Jamoaviy gandbol sprint, yugurish, sakrash va uloqtirishga katta e'tibor beradi. Faoliyat profili va bu odatiy o'yinda qanday o'zgarishi haqida batafsil ma'lumot murabbiylarga nafaqat texnik-taktik kombinatsiyalar paytida o'yinchilar o'rtasidagi hamkorlikni takomillashtirishda, balki o'yinning so'nggi daqiqalarida ishlashni saqlab qolish uchun texnikalar va mashg'ulotlarni optimallashtirishda ham foydali bo'ladi(9)Salameh, H,Guo, L., Qu, K., Zhang, J., Zhang, Y., Zhang, Z., Wu, Y., & Wang, D., Lee, CK, Kim, SE, & Cho, SW Dorontsev, A. V., Porubayko, L. N., Zinchuk, N. A., va Ermolina, N. V. Ushbu olimlar izlanishlari davomida turli usullar bilan sport o`yinlarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga o`z xissalarini qo`shishgan shu bilan bir qatorda

Pamungkas, H., Nidomuddin, M. va Yusuf, H. Ushbu olim o`z tadqiqot ishida shuni aniqlaganki gandbol o'yini ajoyib jismoniy qobiliyatni talab qiladi, bunda gandbolchilarning o'yinlarda optimal o'ynash uchun jismoniy qobiliyati talab etiladi. (8)Singh, L.T. va Singh, T.S. tomonidan olib borilgan tadqiqotda basketbol va gandbol o‘yinchilarining qo‘l va oyoq reaksiya qobiliyati qiyosiy o‘rganilgan. Reaksiya qobiliyati signalga tez va samarali javob berish xususiyati bo‘lib, u avtomatik-dinamik reflekslar orqali namoyon bo‘ladi va tezkor sport o‘yinlarida muhim ahamiyatga ega.Tadqiqotning maqsadi qo‘l va oyoq reaksiya qobiliyatining darajasini aniqlash hamda ikki sport turi vakillari o‘rtasidagi farqlarni tahlil qilishdan iborat. Natijalar sportchilarning o‘yin samaradorligi ularning tezkor reaksiya qilish qobiliyatiga bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi.Basketbol va gandbol o‘yinchilari dribling, to‘pni

uzatish va qabul qilish, himoya va hujum harakatlarini samarali bajarishlari uchun yuqori darajadagi reaksiya tezligiga ega bo‘lishlari zarur. Ayniqsa, gandbol o‘yini yuqori tezlik va ko‘p qirrali harakatlar bilan xarakterlanadi(9)

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy innovatsion mashg‘ulot texnologiyalari sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun katta imkoniyatlarga ega. Raqamli monitoring, videoanaliz, biometrik nazorat, VR/AR, sun’iy intellekt va gamifikatsiya texnologiyalaridan maqsadli foydalanish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishga yordam beradi. Ayniqsa, gandbol o‘yini yuqori tezlik va ko‘p qirrali harakatlar bilan xarakterlanadi

ADABIYOTLAR RO`YXATI

1.Haddad M, Hermassi S, Aganovic Z, Dalansi F, Kharbach M, Mohamed AO and Bibi KW (2020) Ecological Validation and Reliability of Hexoskin Wearable Body Metrics Tool in Measuring Pre-exercise and Peak Heart Rate During Shuttle Run Test in Professional Handball Players. Front. Physiol. 11:957. doi: 10.3389/fphys.2020.00957

2. Singx, Amrinder; Patel, Deepesh; Shenoy, Shveta; Sandhu, Jaspal Singx .Hindistonlik gandbolchilarning ishlash ko'rsatkichlari bo'yicha plyometrika va asosiy mashg'ulotlarning qiyosiy tahlili. BLDE Universiteti Sog' xavfsiz saqlash fanlari jurnali 7(1): 104-109-betlar, 2022-yil yanvar-iyun. | DOI: 10.4103/bjhs.bjhs_132_20

3.Hermassi, S., Laudner, K., & Schwesig, R. (2020). Gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlik va ishlashga bog'liq o'zgaruvchilarning rivojlanishiga sxematik kuch mashqlarining ta'siri. Journal of Human Kinetics , 71 , 191.

4.Souhail, H., Castagna, C., Yahmed Mohamed, H., Younes, H., & Chamari, K. (2010). Yosh jamoaviy gandbolchilarda yo-yo intervalgacha tiklanish testining

to'g'ridan-to'g'ri validligi. Kuch va holatni yaxshilash tadqiqotlari jurnali , 24 (2), 465-470.

5.Visente-Rodriguez, G., Dorado, C., Perez-Gomez, J., Gonsales-Henriquez, JJ, & Calbet, JAL (2004). Yosh ayol gandbolchilarda suyak massasi va jismoniy tayyorgarlikning oshishi. Bone , 35 (5), 1208-1215.

6. Massuça, Luís M. [1,2,3] ; Fragoso, Izabel [1] ; Teles, Yuliya [4] .Eng elita jamoaviy gandbol o'yinchilarining yaxshi xususiyatlari. Kuch va holatni yaxshilashni jurnali 28(1): 178-186-betlar, 2014-yil yanvar. | DOI: 10.1519/JSC.0b013e318295d50e

7.Chelly, Mohamed Suhaiel; Hermassi, Souhail; Auadi, Ridha; Xalifa, Riad; Van den Tillaar, Roland; Chamari, Karim; Shefard, Roy J.Elita o'smirlar jamoasi gandbolchilarining o'yin tahlili. Kuch va holatni yaxshilashni jurnali 25(9):p 2410-2417, 2011-yil sentyabr. | DOI: 10.1519/JSC.0b013e3182030e43

8. Pamungkas, H., Nidomuddin, M. va Yusuf, H. (2022). Malang Raya gandbolchilarida test parametrlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarlik. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan) , 6 (1), 41-50.

9.Singh, LT, & Singh, TS (2024). Basketbol va qo'l to'pi o'yinchilari o'rtasida qo'l va oyoq reaksiya qobiliyatini qiyosiy tekshirish. Sport Sciences for Health , 20 (3), 773-778