BADIIY GIMNASTIKADA MASHG‘ULOT JARAYONINI INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI.

Raxmonova Mohinur Rasuljon qizi
Ko‘pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
Abduganiyeva G‘azaloy Islomjon qizi
Farg‘ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastika sport turida mashg‘ulot jarayonini innovatsion texnologiyalar asosida takomillashtirishning ilmiy-metodik jihatlari yoritilgan. Sportchilarning jismoniy, texnik va koordinatsion tayyorgarligini rivojlantirishda videoanaliz, raqamli monitoring, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va sun’iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini individual rejalashtirish, texnik xatolarni aniqlash, harakatlar sifatini baholash va tiklanish jarayonini nazorat qilishning ahamiyati asoslab berilgan. Badiiy gimnastika mashg‘ulotlariga innovatsion yondashuvlarni joriy etish bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, innovatsion texnologiyalar, raqamli monitoring, videoanaliz, sun’iy intellekt, mashg‘ulot yuklamasi, texnik tayyorgarlik, koordinatsiya, jismoniy sifatlar, individual yondashuv.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy madaniyat va sport sohasida zamonaviy texnologiyalarni keng joriy etish sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport natijalarining o‘sishi mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish va bajarilayotgan harakatlarni muntazam tahlil qilishni talab etadi. Shu jihatdan badiiy gimnastika sport turida innovatsion texnologiyalardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastika murakkab koordinatsion harakatlar, egiluvchanlik, muvozanat, sakrovchanlik, aylanishlar, buyum bilan bajariladigan texnik elementlar va musiqiy hamohanglikni birlashtiradigan sport turidir. Ushbu sport turida natija nafaqat jismoniy imkoniyatlarga, balki harakatlarning aniqligi, texnik elementlarning bajarilish sifati, kompozitsiyaning uzviyligi va sportchining ijro mahoratiga ham bog‘liq.

Maqolaning maqsadi badiiy gimnastikada mashg‘ulot jarayonini innovatsion texnologiyalar asosida takomillashtirish imkoniyatlarini tahlil qilish va sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

1. Badiiy gimnastikada innovatsion texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati. Innovatsion texnologiyalar sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, sportchi faoliyatini baholash va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqarish uchun qo‘llaniladigan zamonaviy vositalar hamda usullarni qamrab oladi. Badiiy gimnastikada ulardan foydalanish harakatlar texnikasini o‘rganish, individual xatolarni aniqlash, yuklamalarni rejalashtirish va natijalar dinamikasini kuzatishga yordam berishi mumkin. Mazkur sport turida harakatlarning aniqligi va muvofiqligi katta ahamiyatga ega. Masalan, muvozanat elementlarida tana holati va barqarorlik, sakrashlarda itarilish va qo‘nish texnikasi, aylanishlarda tana o‘qi va muvozanat, buyum bilan bajariladigan mashqlarda esa harakatlarning aniqligi hamda buyum bilan muvofiqlik muhim hisoblanadi. Ushbu elementlarni faqat bir martalik kuzatish orqali to‘liq tahlil qilish qiyin bo‘lishi mumkin. Videoyozuvlar yordamida harakatlarni qayta ko‘rish, turli urinishlarni taqqoslash va xatolarni aniq belgilash imkoniyati paydo bo‘ladi. Natijada murabbiy sportchi bilan individual ishlash uchun zarur bo‘lgan metodik vazifalarni belgilashi mumkin. Bundan tashqari, raqamli vositalar mashg‘ulot jarayonidagi ma’lumotlarni tizimli saqlashga yordam beradi. Sportchining bajarilgan mashqlari, takrorlashlar soni, mashg‘ulot davomiyligi, texnik xatolari va subyektiv charchoq holati qayd etilsa, tayyorgarlik jarayonining dinamikasini kuzatish osonlashadi. Shu bilan birga, har qanday texnologiyadan foydalanish aniq maqsadga asoslanishi lozim. Agar texnologiya

mashg‘ulot sifatini oshirishga yordam bermasa yoki murabbiy va sportchi uchun ortiqcha tashkiliy yuklama tug‘dirsa, undan foydalanish qayta ko‘rib chiqilishi kerak.

2. Videoanaliz yordamida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish.Videoanaliz badiiy gimnastikada innovatsion yondashuvlardan biri bo‘lib, sportchining harakatlarini yozib olish, qayta ko‘rish va texnik mezonlar asosida tahlil qilish imkonini beradi. Ushbu usul murabbiyga harakatning bajarilish ketma-ketligi, tana holati, muvozanat, harakat amplitudasi va buyum bilan o‘zaro muvofiqlikni baholashda yordam beradi. Videoanalizni tashkil etishda, avvalo, tahlil qilinadigan element yoki harakat vazifasi aniqlanadi. Keyin mashq sportchi uchun xavfsiz sharoitda videoga olinadi. Yozuv murabbiy tomonidan tegishli texnik mezonlar asosida ko‘rib chiqiladi va aniqlangan xatolarni tuzatish bo‘yicha tavsiyalar beriladi. Videoanalizning muhim afzalligi shundaki, sportchi o‘z harakatini qayta ko‘rib, murabbiy tushuntirishlarini yaxshiroq anglash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Bu usul texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda ko‘rgazmalilik tamoyilini kuchaytiradi. Biroq videoanaliz natijalarini baholashda aniq mezonlar bo‘lishi kerak. Tasvirning sifati, kamera burchagi va harakatning ko‘rinish darajasi tahlil aniqligiga ta’sir qilishi mumkin. Shuning uchun videoyozuvlar murabbiyning kasbiy bahosi va zarur hollarda rasmiy texnik mezonlar bilan birgalikda qo‘llanilishi lozim.

3. Mashg‘ulot yuklamalarini raqamli monitoring qilish.

Badiiy gimnastikada yuqori sifatli tayyorgarlikni ta’minlash uchun mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish muhimdir. Yuklamaning hajmi, shiddati, davomiyligi, mashqlar takrorlanishi va dam olish oraliqlari sportchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirilishi kerak. Raqamli monitoring ushbu ko‘rsatkichlarni qayd etish va tahlil qilish imkonini beradi. Masalan, elektron jadvalda har bir mashg‘ulotning davomiyligi, bajarilgan mashqlar, takrorlashlar soni, subyektiv qiyinlik darajasi va kuzatilgan texnik xatolar qayd etilishi mumkin. Mashg‘ulot yuklamasini baholashda tashqi va ichki yuklama tushunchalarini farqlash muhim. Tashqi yuklama bajarilgan ish hajmi, mashqlar soni va davomiyligi bilan tavsiflanadi. Ichki yuklama esa organizmning bajarilgan ishga javobini, jumladan yurak urish chastotasi va sportchining subyektiv zo‘riqishini ifodalaydi. Ushbu ko‘rsatkichlarni birgalikda kuzatish mashg‘ulot jarayonini boshqarishga yordam beradi. Agar sportchida charchoq kuchaysa, texnik xatolar ko‘paysa yoki odatdagi mashqlarning bajarilishi qiyinlashsa, murabbiy yuklama va tiklanish nisbatini qayta ko‘rib chiqishi mumkin.

4. Sun’iy intellekt va raqamli vositalarning istiqbollari. Sun’iy intellekt texnologiyalari sport sohasida katta hajmdagi ma’lumotlarni tahlil qilish, videotasvirlarda harakat belgilarini aniqlash va sportchining natijalari dinamikasini o‘rganishda qo‘llanishi mumkin. Badiiy gimnastikada bu texnologiyalar harakatlarning ayrim parametrlarini tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlashga ko‘maklashish va mashg‘ulot ma’lumotlarini tizimlashtirish imkoniyatiga ega. Yana bir muhim masala sportchilarning shaxsiy ma’lumotlari va videoyozuvlarini himoya qilishdir. Ayniqsa, voyaga yetmagan sportchilar bilan ishlashda tasvirlardan foydalanish, ularni saqlash va tarqatish tegishli ruxsat hamda maxfiylik talablariga muvofiq amalga oshirilishi kerak.

5. Innovatsion yondashuvlarni joriy etishdagi muammolar va ularning yechimlari.

Badiiy gimnastikada innovatsion texnologiyalarni qo‘llash bir qator afzalliklarga ega bo‘lishi bilan birga, ayrim tashkiliy va metodik muammolarni ham yuzaga keltiradi. Birinchi muammo zamonaviy texnik vositalarning barcha sport muassasalarida bir xil darajada mavjud emasligi. Buning yechimi sifatida oddiy videoyozuv vositalari va elektron jadvallardan boshlab, bosqichma-bosqich raqamli monitoring tizimlariga o‘tish mumkin. Ikkinchi muammo murabbiylarning raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha bilim va ko‘nikmalarining turlicha ekanligi. Bu masalani hal qilish uchun amaliy seminarlar, malaka oshirish kurslari va metodik qo‘llanmalarni tashkil etish maqsadga muvofiq. Uchinchi muammo texnologik ma’lumotlarni noto‘g‘ri talqin qilish xavfi. Buning oldini olish uchun o‘lchov mezonlarini aniq belgilash, natijalarni bir nechta manba bilan taqqoslash va mutaxassis xulosasiga tayanish lozim. To‘rtinchi muammo texnologiyadan foydalanishning mashg‘ulot vaqtiga ta’siri. Videoanaliz va

monitoring sport mashg‘ulotlarining asosiy qismini egallab olmasligi, balki mashqlarni o‘rganish va tahlil qilish jarayoniga maqsadli ravishda kiritilishi kerak. Mazkur tavsiyalar innovatsion texnologiyalarni maqsadli, xavfsiz va ilmiy asoslangan holda qo‘llashga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa. Badiiy gimnastikada mashg‘ulot jarayonini innovatsion texnologiyalar asosida takomillashtirish sportchilar tayyorgarligini ilmiy-metodik jihatdan rivojlantirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biridir. Videoanaliz, raqamli monitoring va sun’iy intellekt vositalari texnik harakatlarni o‘rganish, mashg‘ulot yuklamalarini qayd etish va sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma’lumotlari milliy bazasi LexUZ. Amaldagi tahriri tekshirilishi lozim.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. Санкт-Петербург: Лань, 2005.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения.Киев: Олимпийская литература, 2004.