ERKIN KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Muxtorov Jaxongir Rayimjon o'g'li
O'qituvchi
Farg'ona davlat universiteti
"Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi

Annotatsiya: Maqolada erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Erkin kurashda yuqori natijaga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik harakatlarni samarali bajarish, hujum va qarshi hujumlarni o'z vaqtida qo'llash hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga bog'liq. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va modellashtirish usullaridan foydalanildi. Videotahlil, raqamli statistik monitoring va harakat sensorlaridan foydalanish imkoniyatlari o'rganildi. Raqamli ma'lumotlar asosida sportchining texnik kamchiliklarini aniqlash va individual mashg'ulot dasturini shakllantirish modeli taklif etildi.

Kalit so'zlar: erkin kurash, texnik-taktik tayyorgarlik, raqamli texnologiya, videotahlil, hujum, qarshi hujum, sport analitikasi.

Kirish. Zamonaviy sportda yuqori natijaga erishish mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va sportchi tayyorgarligini muntazam nazorat qilishni talab etadi. Bu ayniqsa erkin kurash kabi murakkab yakkakurash sport turida muhimdir. Erkin kurashda sportchi tik holatdagi hujumlar, oyoqdan ushlash, tashlash, qarshi hujum va parterdagi harakatlarni tez hamda aniq bajarishi lozim. Bunda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki texnik-taktik fikrlash, raqib harakatini oldindan baholash va vaziyatga mos qaror qabul qilish qobiliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi. An'anaviy nazoratda sportchining texnik-taktik harakatlari asosan murabbiyning kuzatuvi asosida baholanadi. Raqamli texnologiyalar esa mazkur jarayonni obyektiv ma'lumotlar bilan boyitish imkonini beradi. Videotahlil orqali hujumlar soni, natijadorligi, qarshi hujumlar, parterdagi harakatlar va texnik kombinatsiyalarni qayd etish mumkin.

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish va modellashtirish usullaridan foydalanildi.

Erkin kurashda texnik-taktik tayyorgarlikning muhim ko'rsatkichlari sifatida hujumlar soni, natijali hujumlar, oyoqdan ushlash, qarshi hujum, parterdagi harakatlar va texnik kombinatsiyalar qaraladi.

Raqamli videotahlil ushbu harakatlarni qayd etish va ularning samaradorligini baholash imkonini беради.

Texnik-taktik ko'rsatkich	Baholash usuli
Hujumlar soni	Video tahlil
Natijali hujumlar	Statistik tahlil
Oyoqdan ushlash	Video-kodlash
Qarshi hujum	Video tahlil
Parter harakatlari	Video-kodlash
Kombinatsion harakatlar	Videotahlil

Texnik samaradorlikni baholashda natijali hujumlarning umumiy hujumlarga nisbati muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Masalan:

Texnik samaradorlik = natijali hujumlar / umumiy hujumlar × 100%.

Ushbu ko'rsatkich orqali sportchining hujum harakatlari sifati va tayyorgarlik dinamikasini kuzatish mumkin.

Raqamli monitoringning yana bir muhim yo‘nalishi — mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilish. Yurak urishi chastotasi, mashg‘ulot davomiyligi, yuqori intensivlikdagi harakatlar va tiklanish vaqti kabi ko‘rsatkichlarni raqamli qurilmalar yordamida qayd etish sportchining funksional holatini baholashga yordam beradi. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar murabbiyning kasbiy tajribasini almashtirmaydi. Ular murabbiy qarorini obyektiv ma’lumotlar bilan ta’minlovchi vosita sifatida qo‘llanishi kerak.

Raqamli monitoring asosida individual mashg‘ulot modeli

Erkin kurashchilar tayyorgarligini raqamli boshqarishni quyidagi ketma-ketlikda tashkil etish mumkin:

- Diagnostika → videoga olish → texnik-taktik tahlil → kamchiliklarni aniqlash → individual mashg‘ulot → qayta monitoring.
- Masalan, sportchi hujumlarni ko‘p amalga oshirsa-da, natijadorligi past bo‘lsa, mashg‘ulotda texnik harakatlarning sifatini oshirish va kombinatsiyalarni takomillashtirishga e’tibor qaratiladi. Qarshi hujumlar samaradorligi past bo‘lsa, vaziyatli mashqlar va raqib hujumiga javob qaytarish usullari ko‘paytiriladi. Parterdagi natijadorlik past bo‘lgan sportchi uchun parterdagi maxsus harakatlarga ko‘proq vaqt ajratiladi.
- Bunday yondashuv mashg‘ulot jarayonini umumiy emas, balki sportchining aniq ehtiyojlaridan kelib chiqib tashkil etish imkonini beradi.

Muhokama

Raqamli texnologiyalardan foydalanish erkin kurashda texnik-taktik tayyorgarlikni obyektiv baholash va sportchi rivojlanish dinamikasini kuzatish imkonini oshiradi. Videotahlil ayniqsa hujumlar va qarshi hujumlarni o‘rganishda qulay vosita hisoblanadi.

Raqamli ma’lumotlarni muntazam yig‘ish orqali sportchining qaysi texnik harakatlarda ustunligi va qaysi harakatlarda kamchiliklari borligini aniqlash mumkin. Bu esa mashg‘ulot yuklamasi va mazmunini individuallashtirishga xizmat qiladi.

Biroq raqamli tahlil natijalari kamera sifati, tasvir burchagi, ma’lumotlarni kodlash va texnik harakatlarni tasniflashdagi xatolarga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu sababli raqamli texnologiyalardan foydalanishda murabbiyning ekspert bahosi asosiy o‘rinni saqlab qoladi.

Xulosa

Erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini obektiv nazorat qilish va individuallashtirish imkonini beradi. Videotahlil yordamida hujumlar, qarshi hujumlar, oyoqdan ushlash, parterdagi harakatlar va texnik kombinatsiyalarni baholash mumkin. Raqamli monitoring natijalari asosida sportchining texnik kamchiliklari aniqlanib, ularni bartaraf etishga qaratilgan individual mashg‘ulotlar rejalashtiriladi. Shunday qilib, «monitoring – tahlil – pedagogik qaror – individual mashg‘ulot – qayta monitoring» tizimi erkin kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yoon, J. (2002). Physiological profiles of elite senior wrestlers. *Sports Medicine, 32*(4), 225–233.
2. Hübner-Woźniak, E., Kosmol, A., Lutosławska, G., & Bem, E. Z. (2004). Anaerobic performance of arms and legs in male and female free style wrestlers. *Journal of Science and Medicine in Sport, 7*(4), 472–480.
3. Mirzaei, B., Curby, D. G., Rahmani-Nia, F., & Moghadasi, M. (2009). Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers. *Journal of Human Sport and Exercise, 4*(1), 63–68.