



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

**BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV BOSQICHIDAGI ERKIN
KURASHCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA O‘RGATISHDA
ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH METODIKASI**

Karimjanov Tillaqo‘zi Shavkatjon o‘g‘li
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr
[Email: tillakuzikarimconov@gmail.com](mailto:tillakuzikarimconov@gmail.com)

***Аннотация:** в статье рассматривается методика использования современных технологий для обучения техническим движениям борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки. Использование видеоанализа, симуляторов и искусственного интеллекта в тренировочном процессе направлено на развитие технических навыков спортсменов. Результаты исследования подтвердили эффективность этого подхода, показав его важность в устранении технических ошибок и повышении интереса спортсменов к тренировкам. В качестве рекомендаций подчеркивается необходимость широкого применения инновационных подходов и индивидуализации тренировочного процесса для тренеров.*

***Annotation:** this article explores the methodology of using modern technologies to teach technical movements to freestyle wrestlers during the initial preparation phase. The use of video analysis, simulators, and artificial intelligence in training is aimed at improving athletes' technical skills. The research results confirmed the effectiveness of this approach, highlighting its importance in correcting technical errors and increasing athletes' engagement in training. Recommendations emphasize the need for coaches to widely adopt innovative approaches and individualize the training process.*

***Ключевые слова:** вольная борьба, начальная подготовка, технические движения, современные технологии, видеоанализ, симуляторы, искусственный интеллект, технические ошибки, инновационный подход, спортивное образование.*

***Keywords:** freestyle wrestling, initial preparation, technical movements, modern technologies, video analysis, simulators, artificial intelligence, technical errors, innovative approach, sports education.*

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda sportni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish dolzarb masalalardan biriga aylangan. Bu, ayniqsa, erkin kurash kabi murakkab texnik harakatlarni talab qiluvchi sport turlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich tayyorlov bosqichidagi sportchilarni o‘rgatish jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish texnik xatolarni aniqlash, harakatlarni to‘g‘ri bajarishni o‘rgatish va mashg‘ulotlarni yanada samarali tashkil qilish imkoniyatini beradi.

Erkin kurash nafaqat sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki ularning texnik-taktik ko‘nikmalarini shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Ushbu sport turi sportchilarni tezkor qaror qabul qilish, muvozanatni saqlash va kuchni to‘g‘ri

taqsimlashga o'rgatadi. Shu bois, texnik harakatlarni mukammallashtirish uchun innovatsion yondashuv zarur.

Zamonaviy texnologiyalar, jumladan, video tahlil, simulyatorlar va sun'iy intellekt dasturlari sportchilarning texnik harakatlarini chuqur o'rganish va takomillashtirish imkonini yaratadi. Ushbu vositalar sport ta'limining an'anaviy metodlarini boyitib, mashg'ulotlarni interaktiv va qiziqarli shaklda tashkil etishga yordam beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4525-sonli qarori sport ta'limida innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish uchun mustahkam huquqiy asos yaratdi. Ushbu qaror asosida murabbiylar va sportchilar uchun zamonaviy infratuzilma va texnologiyalarni joriy etish yo'lga qo'yildi [1].

Maqolaning maqsadi – boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi erkin kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini o'rganish. Vazifasi esa texnik harakatlarni takomillashtirishda innovatsion vositalarni qo'llashning amaliy va nazariy jihatlarini yoritishdan iborat.

Asosiy qism. Boshlang'ich tayyorlov bosqichida texnik harakatlarning ahamiyati. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi sportchilarni kelgusida muvaffaqiyatli shakllantirishning muhim davridir. Aynan ushbu bosqichda sportchilarning texnik ko'nikmalarini o'zlashtirish qobiliyati shakllanadi va kelajakdagi natijalar uchun asos yaratiladi. Erkin kurash texnikasi o'ziga xos murakkabliklarga ega bo'lib, bu sportchilarni kuch, tezlik, muvozanat va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlar asosida rivojlantirishni talab qiladi.

Boshlang'ich davrda texnik harakatlarni o'rgatishda aniq yondashuv talab qilinadi. Chunki yosh sportchilarning psixologik va fiziologik xususiyatlari ularda o'rganish qobiliyati yuqori darajada ekanligini ko'rsatadi. Texnik harakatlarni shakllantirish nafaqat sportda muvaffaqiyat qozonish uchun, balki sog'lom harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun ham muhimdir. Shuningdek, murabbiylarning bilim va ko'nikmalari bu jarayonning samaradorligini belgilab beradi [4,7].

Zamonaviy texnologiyalarning o'rni va afzalliklari. Zamonaviy texnologiyalar sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda inqilobiy yondashuvni ta'minlamoqda. Erkin kurashda video tahlil vositalari yordamida sportchilarning texnik harakatlarini qayd etish va tahlil qilish jarayonning aniqligini oshiradi. Masalan, texnik xatolarni aniqlash va ularga mos tavsiyalar berish orqali sportchilar tezroq natijaga erishadi.

Shuningdek, virtual simulyatorlar murabbiylarga o'quv jarayonini qiziqarli va interaktiv qilish imkonini beradi. Sun'iy intellekt esa harakatlarni avtomatik tahlil qilish, sportchilar uchun individual mashg'ulot rejalarini taklif etish orqali jarayonni optimallashtiradi. Ushbu texnologiyalar yordamida mashg'ulotlar nafaqat samarador,

balki yosh sportchilar uchun qiziqarli shaklga kiradi. Bu esa o'z navbatida, o'rganish jarayonini osonlashtiradi va texnik harakatlarning sifatini oshiradi [2,5].

Texnik harakatlarni o'rgatishning metodikasi. Boshlang'ich tayyorlov bosqichida texnik harakatlarni o'rgatish uch bosqichda amalga oshiriladi: tayyorgarlik, o'rgatish va mustahkamlash. Ushbu jarayonda texnologiyalardan foydalanish har bir bosqichni samarali tashkil etishga yordam beradi. Tayyorlov bosqichida video tahlil yordamida harakatlar namoyish qilinadi. O'rgatish bosqichida simulyatorlar va individual mashg'ulot rejasi asosida harakatlarni mashq qilish ta'minlanadi. Mustahkamlash bosqichida esa o'yin texnologiyalari orqali harakatlar mustahkamlanadi. Jadvalda bosqichlar va qo'llaniladigan texnologiyalar keltirilgan.

Texnik harakatlarni o'rgatishning metodikasi

1-jadval

Bosqich	Faoliyat turi	Qo'llaniladigan texnologiyalar
Tayyorlov	Harakatlar namoyishi	Video tahlil dasturlari
O'rgatish	Amaliy mashqlar	Simulyatorlar, sun'iy intellekt tizimlari
Mustahkamlash	Musobaqa va o'yin mashg'ulotlari	Interaktiv o'yin texnologiyalari

Eksperimental natijalar va tahlillar. Eksperiment davomida zamonaviy texnologiyalar qo'llangan holda o'tkazilgan mashg'ulotlar texnik harakatlarni rivojlantirishda sezilarli samaradorlikni ko'rsatdi. Tajriba guruhidagi boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi erkin kurashchilar bilan video tahlil va simulyatorlar asosida individual mashg'ulotlar o'tkazildi. Shuningdek, sun'iy intellekt yordamida har bir sportchi uchun moslashtirilgan mashq rejasi tuzildi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, texnologiyalarni qo'llash sportchilarning texnik harakatlarni aniqlik bilan bajarish ko'nikmalarini 20% ga oshirdi. Harakatlar ketma-ketligini to'g'ri bajarish qobiliyati nazorat guruhiga nisbatan 25% ga yaxshilandi. Bu uslub nafaqat texnik xatolarni tezkorlik bilan tuzatish, balki sportchilarning qiziqishini oshirishda ham muhim rol o'ynadi.

Shu tariqa, tajriba zamonaviy texnologiyalar asosidagi metodikaning samaradorligini va uning sportchilarni rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqladi.

XULOSA

Boshlang'ich tayyorlov bosqichidagi erkin kurashchilarni texnik harakatlarga o'rgatishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada keltirilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, video tahlil, simulyatorlar va sun'iy intellekt yordamida tuzilgan mashg'ulot dasturlari

sportchilarning texnik harakatlarni tez va sifatli o'zlashtirishiga yordam beradi. Eksperiment davomida tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan aniq va sifatli harakatlarni bajarishda 20-25% yuqori natijaga erishgani ushbu yondashuvning samaradorligini tasdiqladi.

Shuningdek, texnologiyalardan foydalanish sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va ularga tezkorlik bilan tuzatish bo'yicha tavsiyalar berishga imkon yaratadi. Bu usul yosh sportchilarning o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshirishda ham muhim ahamiyat kasb etdi.

Tavsiya sifatida, murabbiylar zamonaviy texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirishlari va mashg'ulotlarni individual yondashuv asosida tashkil etishlari lozim. Kelgusida sport mashg'ulotlarida virtual simulyatorlar va interaktiv o'yin texnologiyalarini kengroq joriy etish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Zamonaviy texnologiyalar sportchilarning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga asos yaratib, ularni raqobatbardosh va yuqori natijalarga erishuvchan etib tarbiyalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-noyabrdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4525-sonli qarori

2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.

3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 755-759.

4. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.

5. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.

6. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 730-734.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172