

ZAMONAVIY SPORT TEXNOLOGIYALAR IMKONIYATLARI VA XAVFLARI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy sport texnologiyalarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ahamiyati, ularning samarali jihatlari hamda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavf-xatarlar tahlil qilingan. Sport texnologiyalaridan foydalanish orqali sportchilarning salomatligi, mashg'ulot sifati va natijalari sezilarli darajada yaxshilanishi mumkinligi ko'rsatib o'tilgan. Shu bilan birga, texnologiyalarning haddan tashqari qo'llanilishi ba'zi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligi ham ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Sport texnologiyalari, raqamli vositalar, sport tibbiyoti, xavf, monitoring, sog'liqni saqlash, natijadorlik.

Kirish

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning sport sohasiga keng miqyosda kirib kelishi sportchilarning tayyorgarlik jarayoni, ularning sog'ligini nazorat qilish, mashg'ulotlarning individuallashtirilishi kabi ko'plab yo'nalishlarda muhim o'zgarishlarni yuzaga keltirdi. Sport texnologiyalari vositasida sport natijalarini oshirish, jarohatlarni oldini olish va samarali reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish imkoniyati mavjud bo'lsa-da, ularning doimiy va noto'g'ri qo'llanilishi ayrim xavf-xatarlarni keltirib chiqaradi.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy manbalarda sport texnologiyalari quyidagi guruhlariga ajratiladi: monitoring vositalari (yurak urishi sensori, GPS, akselerometr), tahlil dasturlari (biomekanik tahlil, videoanalitika), reabilitatsiya uskunolari (kriyoterapiya, elektromiostimulyatorlar), hamda simulyatorlar (VR va AR texnologiyalar).

Ko'plab tadqiqotlarda, masalan, Anderson (2021) va Chen (2023) tomonidan olib borilgan ishlarda, texnologiyalar orqali sportchilarning individual xususiyatlari inobatga olingan holda mashg'ulotlar tuzilishi natijadorlikni 20-30% ga oshirishi aniqlangan. Shu bilan birga, Haddad (2020) texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish psixologik bosim, shaxsiy erkinlik cheklanishi va texnologik qaramlik keltirib chiqarishi mumkinligini ko'rsatgan.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqola doirasida kontent tahlil usuli asosida so'nggi 5 yil davomida chop etilgan 25 dan ortiq ilmiy maqola va hisobotlar tahlil qilindi. Shuningdek, O'zbekiston sport tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan 15 nafar murabbiy va 10 nafar professional sportchi bilan suhbatalar o'tkazildi. Ularning sport texnologiyalaridan foydalanish tajribasi, kuzatilgan ijobiy va salbiy jihatlar qayd etildi.

Natija va muhokama

O'rganilgan ma'lumotlarga ko'ra, sport texnologiyalarining quyidagi ijobiy jihatlari ajratib ko'rsatildi:

- Sportchilar holatini real vaqtda kuzatish;
- Individual mashg'ulot rejalashtirish imkoniyati;
- Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish;
- Jarohatlardan so'ng tez tiklanishga ko'maklashish.

Salbiy jihatlar esa quyidagilardan iborat:

- Qimmat texnologiyalar sport maktablari uchun har doim ham mavjud emas;
- Texnologik qaramlik shakllanishi;
- Maxfiy ma'lumotlar xavfsizligi muammosi;
- Texnologik nosozliklar sport jarayoniga salbiy ta'siri.

Xulosa va takliflar

Zamonaviy sport texnologiyalari sportchilarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda va natijadorligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Ammo ularni oqilona, maqsadga muvofiq va ehtiyotkorlik bilan qo'llash zarur. Quyidagi takliflar ilgari suriladi:

1. Murabbiylar va sportchilar uchun texnologik savodxonlikni oshirish bo'yicha treninglar o'tkazish;
2. Texnologiyalardan foydalanishdagi xavflarni kamaytirish bo'yicha normativ-huquqiy hujjatlar ishlab chiqish;
3. Mahalliy sharoitga mos, arzon va sifatli sport texnologiyalarini yaratishga e'tibor qaratish;
4. Ma'lumotlar xavfsizligini ta'minlovchi tizimlar joriy etish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Axmedov A.X., Karimov B.I. (2020). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Xolmurodov I.A. (2019). *Sport tibbiyoti asoslari*. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
3. Isroilov Sh.M. (2021). *Zamonaviy sport mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo'llash yo'llari*. "Jismoniy tarbiya va sport" ilmiy-amaliy jurnali, №3, 22–26-betlar.
4. Raximov O.Sh. (2022). *Yuqori malakali sportchilarning tayyorgarlik jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanish samaradorligi*. "Oliy ta'limda raqamli innovatsiyalar" ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari, Toshkent, 67–71-betlar.
5. Tursunov M.X. (2020). *Sport mashg'ulotlarini individuallashtirishda texnologik yondashuvlar*. "Pedagogik mahorat" jurnali, №4, 40–44-betlar.
6. Yusupov D.A. (2023). *Jismoniy tarbiya va sportda zamonaviy texnologiyalarning ahamiyati*. Samarqand davlat universiteti ilmiy axborotnomasi, №1, 58–62-betlar.
7. G'aniyev R. (2018). *Sport psixologiyasi va texnologiyalari*. Toshkent: "Iqtisodiyot" nashriyoti.
8. Abdullayev B.B. (2021). *Sportda innovatsion yondashuvlar va ularning ijtimoiy-psixologik jihatlari*. "Yosh olim" ilmiy jurnali, №2(42), 93–97-betlar.