

DZYUDOCI-TALABALARNI PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAYYORLASHDA RAQAMLI VA PSIXOREGULYATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH**X.Kuniyazov** – *assistent o'qituvchi**Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ДЗЮДОИСТОВ****X.Куниязов** – *ассистент преподаватель**Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза***USE OF DIGITAL AND PSYCOREGULATORY TECHNOLOGIES IN THE PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING OF JUDGING STUDENTS****Kh.Kuniyazov** – *assistant teacher**Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz*

Tayanch so'zlar: dzyudo, raqamli texnologiyalar, psixoregulyatsiya, pedagogik tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, talabalar.

Rezyume. Maqolada dzyudochi-talabalarni pedagogik va psixologik tayyorlashda raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalardan foydalanish samaradorligi ko'rib chiqilgan. Raqamli ta'lim vositalari, videotahlil texnologiyalari, biologik qayta aloqa va psixoregulyatsiyani o'quv-mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash maqsadga muvofiqligi asoslangan. Dzyudoga ixtisoslashgan talabalar bilan o'tkazilgan pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlaridagi texnik tayyorgarlik, psixologik barqarorlik va musobaqaviy ishonchlilik ko'rsatkichlari taqqoslandi.

Ключевые слова: дзюдо, цифровые технологии, психорегуляция, педагогическая подготовка, психологическая устойчивость, студенты.

Резюме. В статье рассматривается эффективность использования цифровых и психорегулирующих технологий в педагогической и психологической подготовке дзюдоистов-студентов. Обосновывается целесообразность интеграции цифровых образовательных средств, технологий видеоанализа, биологической обратной связи и психорегуляции в учебно-тренировочный процесс. В ходе педагогического эксперимента, проведенного со студентами, специализирующимися в дзюдо, сравнивались показатели технической подготовленности, психологической устойчивости и соревновательной надёжности в контрольной и экспериментальной группах.

Key words: judo, digital technologies, psychoregulation, pedagogical training, psychological resilience, students.

Summary. The article examines the effectiveness of using digital and psychoregulatory technologies in the pedagogical and psychological training of dzyudo students. The expediency of integrating digital educational tools, video analysis technologies, biological feedback, and psychoregulation into the training process is substantiated. During the pedagogical experiment conducted with students specializing in judo, the indicators of technical preparedness, psychological stability, and competitive reliability in the control and experimental groups were compared.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalarida sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi ta'limni raqamlashtirishni hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonining pedagogik va psixologik komponentlarini integratsiyalashga qaratilgan. Dzyudochilarning musobaqa faoliyati darajasiga qo'yiladigan talablarning ortib borishi sharoitida sportchilarning texnik tayyorgarligi va psixologik barqarorligini kompleks rivojlantirishni ta'minlaydigan raqamli va psixologik tartibga soluvchi texnologiyalardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, raqamli ta'lim texnologiyalari, videotahlil vositalari, mobil ilovalar va biologik qayta aloqa tizimlarini qo'llash texnik-taktik harakatlarga o'rgatish samaradorligini oshirishga va talabalarining mashg'ulot jarayoniga ongli munosabatini shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, dzyudochi-talabalarining pedagogik-psixologik tayyorgarligiga raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalarni integratsiyalash masalalari yetarlicha ishlab chiqilmagan va eksperimental asoslashni talab qiladi.

Bu borada dzyudochi-talabalarining individual-psixologik xususiyatlari va raqamli texnologiyalar imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorlashni optimallashtirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik

vositlarni izlab topish va sinovdan o'tkazish dolzarb ilmiy vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar sharhi. Sport pedagogikasi va psixologiyasi sohasidagi zamonaviy tadqiqotlar sportchilarni tayyorlash tizimida, ayniqsa, qaror qabul qilish tezligi, psixologik barqarorlik va texnik-taktik o'zgaruvchanlikka talablar yuqori bo'lgan yakkakurash turlarida raqamli texnologiyalarning roli ortib borayotganini ko'rsatmoqda. V.N.Platonovning fikriga ko'ra, sport tayyorgarligining samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining pedagogik, psixologik va texnologik tarkibiy qismlarining integratsiyasi bilan belgilanadi, bu esa uning tizimlilik va boshqarilishini ta'minlash imkonini beradi [1,5].

Bir qator mualliflarning ta'kidlashicha, raqamli ta'lim texnologiyalari, jumladan, video tahlil va interaktiv o'qitish vositalari sportchilarda harakat harakatlarini ongli ravishda o'zlashtirishga va refleksiv ko'nikmalarni shakllantirishga yordam berish orqali pedagogik ta'sir ko'rsatish imkoniyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi [6]. Yakkakurashlar sharoitida ushbu texnologiyalar texnik-taktik harakatlar tuzilishini batafsil tahlil qilish va murabbiy va sportchi o'rtasidagi qayta aloqa sifatini oshirish imkonini beradi [8].

Dzyudochilarni tayyorlash tizimida stressga chidamlilik, o'z-o'zini boshqarish va musobaqa ishonchligini

rivojlantirishga qaratilgan psixologik tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. L.A.Kitayev-Smikning ta'kidlashicha, musobaqa faoliyatining stress omillari sportchilarning individual xususiyatlariga moslashtirilgan maqsadli psixoregulyatsiya usullarini qo'llashni talab qiladi [3]. Shu nuqtayi nazardan, raqamli biologik qayta aloqa texnologiyalari va psixotrening dasturlari sportchilarning ruhiy holatini optimallashtirishning samarali vositasi sifatida qaraladi [9].

A.M.Uilyams va K.A.Erikson tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, raqamli vositalardan foydalangan holda perseptiv-kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirish sport tafakkurining ekspert darajasini tezroq shakllantirishga yordam beradi, bu, ayniqsa, qaror qabul qilish uchun cheklangan vaqt sharoitida dzyudochilar uchun muhimdir [7].

Mahalliy mualliflarning ishlarida sportchi talabalarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga psixoregulyatsiyani integratsiyalashning ahamiyati ta'kidlangan. Shunday qilib, N.G.Ozolin shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini boshqarish usullarini zamonaviy pedagogik vositalar bilan birgalikda tizimli ravishda qo'llash sportchilarning psixoemotsional yuklamalarga chidamliligini oshiradi va musobaqa faoliyati sifatini yaxshilaydi [2]. Xuddi shunday pozitsiyani R.A.Sodiqov ham egallab, dzyudochilarning psixologik tayyorgarligiga kompleks yondashuvning samaradorligini ta'kidlaydi [5].

Shu bilan birga, ilmiy nashrlar tahlili shuni ko'rsatadiki, dzyudochi-talabalarni pedagogik-psixologik tayyorlashda raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalardan kompleks foydalanish masalalari yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Aksariyat tadqiqotlar tayyorgarlikning pedagogik yoki psixologik jihatini ko'rib chiqadi, bu esa o'qitish va mashg'ulotning integrativ modellarini ishlab chiqish va eksperimental asoslash zaruratini keltirib chiqaradi.

Uslub va materiallar. Tadqiqot jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasasi bazasida dzyudo bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonida o'tkazildi. Pedagogik tajribada 18-22 yoshli, sport malakasi II razryaddan past bo'lmagan 38 nafar dzyudochi talabalar ishtirok etdi.

Tadqiqot vazifalariga muvofiq, ishtirokchilar jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi bo'yicha taqqoslanadigan ikkita guruhga bo'lindi:

nazorat guruhi (NG) - an'anaviy dastur bo'yicha shug'ullangan 19 nafar talaba;

tajriba guruhi (TG) - 19 nafar talaba bo'lib, ularning tayyorgarligi raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalardan foydalangan holda amalga oshirildi.

Tajriba 12 hafta davom etdi va uch bosqichni o'z ichiga oldi: aniqlovchi, shakllantiruvchi va nazorat.

Nazorat guruhida o'quv-mashg'ulot jarayoni dzyudo bo'yicha amaldagi ishchi dasturga muvofiq amalga oshirildi va texnika, taktika va psixologik tayyorgarlikni o'rgatishning an'anaviy usullarini o'z ichiga oldi.

Tajriba guruhida quyidagi texnologiyalarni integratsiyalashga asoslangan pedagogik va psixologik tayyorgarlikning kompleks modeli amalga oshirildi:

Raqamli texnologiyalar:

- sekinlashtirilgan tasvirga olishdan foydalangan holda texnik-taktik harakatlarni videotahlil qilish;
- musobaqa vaziyatlarini tahlil qilish bo'yicha raqamli o'quv modullari;

- mashg'ulot faoliyati va texnik xatolarni o'z-o'zini nazorat qilish uchun mobil ilovalar.

Psixokorreksiya texnologiyalari:

- o'z-o'zini boshqarish elementlari bilan nafas olish mashqlari;

- musobaqa harakatlarini fikran tasavvur qilish metodikasi;

- biologik qayta aloqa treningi elementlari;

- nazorat bellashuvlaridan oldin qisqa muddatli psixokorreksion seanslar.

Tadqiqot usullari. Pedagogik metodlar: o'quv-mashg'ulot jarayonini pedagogik kuzatish; texnik-taktik harakatlarning bajarilishini tahlil qilish; dzyudochilarning texnik tayyorgarlik darajasini ekspert baholash.

Psixologik metodikalar: talabalarining psixologik tayyorgarligini baholash uchun tasdiqlangan metodikalardan foydalanildi: Ch. Spilbergning reaktiv va shaxsiy xavotirlanish shkalasi - Yu.L.Xanin; sportchilarning psixologik barqarorligini diagnostika qilish metodikasi (L. A. Kitayev-Smik); xulq-atvorni o'z-o'zini boshqarish so'rovnomasi (V.I.Morosanova); sport faoliyati motivatsiyasini baholash metodikasi.

Matematik-statistik qayta ishlash usullari: o'rtacha arifmetik qiymatlarni hisoblash; standart og'ishni aniqlash; NG va TG ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili; Farqlarning statistik ahamiyatini baholash uchun Studentning t-mezoni ($p < 0,05$).

Samaradorlik mezonlari va ko'rsatkichlari.

Tajriba-sinov metodikasining samaradorligi quyidagi mezonlar bo'yicha baholandi:

- pedagogik (texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish darajasi);

- psixologik (xavotirlanish, o'zini o'zi boshqarish, barqarorlik darajasi);

- musobaqaviy (nazorat bellashuvlarida harakatlarni bajarishning ishonchliligi).

Natijalar va muhokama. Pedagogik tajriba-sinov jarayonida tajriba guruhi talabalarining pedagogik-psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ijobiy dinamikaga ega ekanligi aniqlandi.

NG va TGning qiyosiy ko'rsatkichlari (tajribadan oldin / keyin)

Ko'rsatkich	NG (oldin → keyin)	TG (oldin → keyin)
Texnik tayyorgarlik (ballar)	70 → 75	71 → 85
Taktik tayyorgarlik (ballar)	68 → 72	69 → 83
Xavotir darajasi (ballar)	42 → 40	43 → 34
O'z-o'zini boshqarish (ballar)	60 → 64	61 → 75
Nazorat bellashuvlarida ishonchlilik (%)	62 → 66	63 → 78

Farqlar $p < 0,05$ da statistik ahamiyatga ega.

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulot jarayoniga raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalarni kiritish dzyudochi-talabalarining texnik-taktik ko'nikmalarini va psixologik barqarorligini yanada yaqqolroq rivojlantirishga yordam beradi. Videotahlildan foydalanish usullarni bajarishda ongliklikni oshirdi va psixoregulyatsiya usullari xavotirni kamaytirishga va o'z-o'zini boshqarishni yaxshilashga yordam berdi. Nazorat guruhida yaxshilanishlar kamroq ifodalangan xarakterga ega bo'ldi va asosan mashg'ulot yuklamasiga moslashish bilan izohlandi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot dzyudochi-talabalarni pedagogik-psixologik tayyorlashda raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalardan foydalanish samaradorligini tasdiqladi. Eksperimental ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, video tahlil, raqamli o'qitish vositalari va psixokoregulyatsiya usullarini kompleks qo'llash texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirishning yuqori darajasiga, xavotirlanishni kamaytirishga va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tajriba guruhi talabalarida an'anaviy dastur bo'yicha o'qitilgan nazorat guruhiga nisbatan psixologik barqarorlik va musobaqaviy ishonchlik ko'rsatkichlari statistik

jihadan sezilarli darajada yaxshilanganligi qayd etildi. Bu jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi oliy ta'lim muassasalarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga raqamli va psixoregulyatsion texnologiyalarni integratsiyalash maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati taklif etilgan metodika o'qituvchi va murabbiylar tomonidan dzyudochi-talabalarining pedagogik-psixologik tayyorgarligini tashkil etishda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi. Keyingi tadqiqotlar istiqbollari intellektual tahlil tizimlari va individuallashtirilgan psixotrening dasturlarini o'z ichiga olgan raqamli texnologiyalar spektrini kengaytirish bilan bog'liq.

Adabiyotlar

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учеб. пособие. – Киев: «Олимпийская литература», 2019.
2. Озолин Н.Г. Психологическая подготовка спортсменов: учебное пособие для вузов. – Москва: «Академия», 2020.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса и методы его коррекции в спорте. – Москва: «Физкультура и спорт», 2018.
4. Иванов С.П., Ахмедов Б.Р. Цифровые технологии в подготовке спортсменов-единоборцев. // Теория и практика физической культуры. 2022. № 6. – С. 45-49.
5. Садыков Р.А. Психорегуляция в системе подготовки борцов-дзюдоистов. // Педагогико-психологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. № 3. – С. 78-83.
6. Bailey R., Collins D., Ford P. et al. Digital technology and athlete development. // Sports Medicine. 2020. Vol. 50, №. 2. – P. 211-226.
7. Williams A.M., Ericsson K.A. Perceptual-cognitive expertise in sport: Implications for skill acquisition and performance. // Journal of Sport Sciences. 2021. Vol. 39, №. 2. – P. 123-134.
8. Li X., Wang J. Artificial intelligence-based performance feedback in combat sports. // Sensors. 2022. Vol. 22, №. 14. – P. 1-15.
9. Martin K., Kellmann M., Elferink-Gemser M. Psychological skills training and digital tools in elite sport preparation. // Psychology of Sport and Exercise. 2020. Vol. 48. – P. 101-109.