



SPORTCHILAR TAYYORGARLIGIDA SUN'IY INTELLEKT
TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH

Saidova Mushtariybonu Azamat qizi

Osiyo xalqaro universiteti talabasi

E-mail: mushtariybonusaidova7@gmail.com

Annotatsiya.

Mazkur tezisda sportchilar tayyorgarligi jarayonida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning ahamiyati, imkoniyatlari va samaradorligi yoritilgan. Mashg'ulot yuklamalarini boshqarish, sport natijalarini prognozlash, jarohatlar xavfini aniqlash hamda sportchilar holatini monitoring qilishda sun'iy intellektning o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: *sun'iy intellekt, sport tayyorgarligi, raqamli texnologiyalar, monitoring, sport natijalari, mashg'ulot yuklamasi, sportchi.*

Kirish

Muammoning dolzarbligi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilar tayyorgarligi jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Mashg'ulot yuklamalarining ortib borishi, sportchilar organizmiga ta'sir etuvchi omillarning murakkablashuvi hamda musobaqalar raqobatining kuchayishi murabbiylardan aniq va tezkor qarorlar qabul qilishni talab qilmoqda. An'anaviy nazorat va tahlil usullari esa sportchining holatini har doim ham to'liq va obyektiv baholash imkonini bermaydi.

Shu sababli sportchilar tayyorgarligida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sun'iy intellekt katta hajmdagi ma'lumotlarni tezkor qayta ishlash, sportchilarning funksional holatini monitoring qilish, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish va sport natijalarini prognozlash imkoniyatini yaratadi. Bu esa mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish, ortiqcha yuklanish va jarohatlar xavfini kamaytirish hamda sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Mamlakatimizda sport sohasini raqamlashtirish va innovatsion texnologiyalarni joriy etishga katta e'tibor qaratilayotgan bir paytda sun'iy intellekt imkoniyatlarini sportchilar tayyorgarligi jarayoniga tatbiq etishning ilmiy-uslubiy asoslarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi sport sohasiga ham keng kirib kelmoqda. Ayniqsa, sun'iy intellekt texnologiyalari sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim vosita sifatida xizmat qilmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Sportchilar tayyorgarligi jarayonida sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarini o'rganish, mashg'ulot yuklamalarini boshqarish, sportchilarning funksional holatini monitoring qilish va sport natijalarini



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



prognozlashda sun'iy intellektning samaradorligini ilmiy asoslash hamda ushbu texnologiyalarni sport amaliyotiga joriy etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Asosiy fikrlar va natijalar. Tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, sun'iy intellekt texnologiyalari sportchilar tayyorgarligi jarayonini yanada samarali tashkil etish imkonini beradi. Sun'iy intellekt asosidagi tizimlar sportchilarning jismoniy yuklamalari, yurak urish chastotasi, tiklanish darajasi va harakat faolligi kabi ko'rsatkichlarni real vaqt rejimida monitoring qilishga xizmat qiladi. Olingan ma'lumotlar asosida mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchining funksional holatini baholash hamda ortiqcha yuklanish va jarohatlanish xavfini oldindan aniqlash mumkin. Sun'iy intellekt texnologiyalari sport natijalarini prognozlash, texnik-taktik harakatlarni tahlil qilish va musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari sun'iy intellektdan foydalanish mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, murabbiy qarorlarining aniqligini kuchaytirish hamda sportchilarning sport natijalarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Sun'iy intellekt katta hajmdagi ma'lumotlarni tezkor tahlil qilish imkonini beradi. Sportchilarning yurak urish chastotasi, harakat faolligi, tezlik, tiklanish darajasi va boshqa ko'rsatkichlari maxsus sensorlar yordamida yig'ilib, sun'iy intellekt tizimlari orqali qayta ishlanadi. Natijada murabbiy sportchining funksional holati haqida aniq ma'lumotlarga ega bo'ladi.

Sun'iy intellekt texnologiyalarining yana bir muhim afzalligi mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish hisoblanadi. Har bir sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlari inobatga olinib, individual mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi. Bu esa ortiqcha yuklanish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi. Sun'iy intellekt yordamida sport natijalarini prognoz qilish, raqiblar faoliyatini tahlil qilish hamda musobaqa strategiyasini ishlab chiqish mumkin. Zamonaviy sportda bunday texnologiyalar murabbiy va sportchilar uchun muhim qarorlar qabul qilishda samarali yordamchi vosita bo'lib xizmat qilmoqda.

Tavsiyalar

1. Sportchilar tayyorgarligi jarayonida sun'iy intellekt asosida ishlovchi monitoring tizimlaridan foydalanishni kengaytirish lozim.
2. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishda sportchilarning individual xususiyatlari va funksional holatini hisobga oluvchi sun'iy intellekt dasturlarini joriy etish tavsiya etiladi.
3. Sport maktablari va sport klublarini zamonaviy raqamli qurilmalar hamda ma'lumotlarni tahlil qilish platformalari bilan ta'minlash maqsadga muvofiqdir.
4. Murabbiy va sport mutaxassislarining sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish bo'yicha raqamli kompetensiyalarini oshirish zarur.
5. Sportchilar holatini baholash, jarohatlar xavfini oldindan aniqlash va tiklanish jarayonini nazorat qilishda sun'iy intellekt algoritmlaridan foydalanish tavsiya etiladi.
6. Sport sohasida sun'iy intellekt texnologiyalarini qo'llash bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va ularning natijalarini amaliyotga tatbiq etish lozim.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



7. Yosh sportchilar tayyorgarligida sun'iy intellekt asosidagi mobil ilovalar va raqamli platformalardan foydalanish orqali mashg'ulotlar samaradorligini oshirish tavsiya etiladi.

Xulosa

Sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirish, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Kelajakda ushbu texnologiyalarni sport amaliyotiga yanada kengroq joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. McAfee A., Brynjolfsson E. Machine, Platform, Crowd. W.W. Norton & Company, 2018.
3. Russell S., Norvig P. Artificial Intelligence: A Modern Approach. Pearson Education, 2021.
4. Baca A., Kornfeind P. Rapid Feedback Systems for Elite Sports Training. IEEE Pervasive Computing, 2016.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining raqamli texnologiyalarni rivojlantirishga oid qaror va farmonlari.

