



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

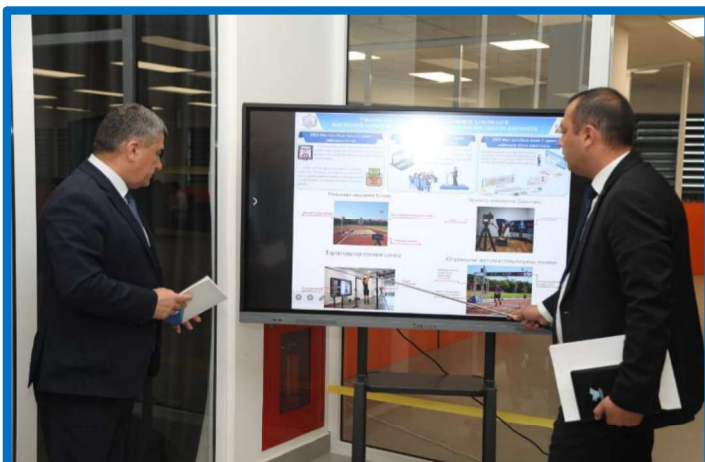


I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Mухаммадиев - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschiarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Farg'ona davlat universiteti
Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati
kafedrası o'qituvchisi
N.R.Qosimova
Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: nargiza.ka5imova@yandex.com

YUQORI MALAKALI TAEKVONDOCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA VAZIYATLI MASHQLAR METODIKASINI ISHLAB CHIQUV

Аннотация

В данной научной статье освещены вопросы разработки методики ситуационных упражнений для совершенствования технико-тактической подготовки высококвалифицированных тхэквондистов и экспериментального обоснования ее эффективности. В исследовании приняли участие 20 высококвалифицированных тхэквондистов (мастер спорта и мастер спорта международного класса). Экспериментальная группа (n=10) занималась по разработанной методике, контрольная группа (n=10) продолжала тренировки по традиционной методике. Результаты показали, что методика ситуационных упражнений достоверно повысила эффективность атакующих и защитных действий, скорость ведения боя и скорость принятия решений ($p<0,05$). Разработанная методика служит улучшению соревновательных результатов тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, технико-тактическая подготовка, ситуационные упражнения, высококвалифицированные спортсмены, алгоритмическое предписание, соревновательная деятельность.

Annotation

Mazkur ilmiy maqolada yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental asoslash masalalari yoritilgan. Tadqiqotda 20 nafar yuqori malakali (sport ustasi va xalqaro sport ustasi unvoniga ega) taekvondochi ishtirok etdi. Tajriba guruhi (n=10) ishlab chiqilgan metodika bo'yicha, nazorat guruhi (n=10) an'anaviy metodika asosida mashg'ulotlarni davom ettirdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, vaziyatli mashqlar metodikasi sportchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligini, jang tezligini va qaror qabul qilish tezligini sezilarli darajada oshirgan ($p<0,05$). Ishlab chiqilgan metodika taekvondochilarning musobaqa faoliyatidagi natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: taekvondo, texnik-taktik tayyorgarlik, vaziyatli mashqlar, yuqori malakali sportchilar, algoritmik retsept, musobaqa faoliyati.

This scientific article addresses the development of a situational exercise methodology for improving the technical-tactical training of highly qualified taekwondo athletes and experimentally substantiating its effectiveness. The study involved 20 highly qualified taekwondo athletes (Master of Sports and International Master of Sports). The experimental group (n=10) trained according to the developed methodology, while the control group (n=10) continued training using the traditional methodology. The results showed that the situational exercise methodology significantly improved the effectiveness of attack and defense actions, combat speed, and decision-making speed ($p<0.05$). The developed methodology serves to improve the competitive results of taekwondo athletes.

Keywords: taekwondo, technical and tactical training, situational exercises, highly qualified athletes, algorithmic prescription, competitive activity.

Kirish. Taekvondo – zamonaviy Olimpiya sport turi bo'lib, uning rivojlanishi jahon sport harakatining muhim tarkibiy qismiga aylandi. 2000-yili Sidneyda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganidan beri taekvondo tez sur'atlar bilan rivojlanib, undagi qoidalar, baholash tizimi va texnik arsenal doimiy ravishda takomillashmoqda. Jahon Taekvondo Federatsiyasi (WT) tomonidan amalga oshirilayotgan o'zgarishlar, xususan, elektron himoya vositalarining joriy etilishi, ball berish tizimining o'zgarishi va hakamlik qoidalarining takomillashuvi sportchilardan yangicha yondashuvni talab qilmoqda.

Yuqori malakali taekvondochilarning tayyorgarligi murakkab pedagogik jarayon bo'lib, unda texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlik turlari o'zaro uyg'unlashgan holda amalga oshiriladi. Ushbu tayyorgarlik turlari ichida texnik-taktik tayyorgarlik alohida o'rin tutadi, chunki aynan shu tayyorgarlik sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini bevosita belgilaydi.

Muammoning dolzarbligi. Zamonaviy taekvondo janglari yuqori tezlik, o'zgaruvchan vaziyatlar va raqibning xatti-harakatlarini oldindan bilishni talab qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali sportchilarning texnik-taktik harakatlarining samaradorligi ko'p hollarda ularning mashg'ulot jarayonida qanday vaziyatli mashqlarni bajarganligiga bog'liq. Afsuski,

an'anaviy mashg'ulot metodikasi ko'pincha musobaqa sharoitidan uzoq bo'lgan, sun'iy va statik muhitda tashkil etiladi. Bu esa sportchilarning musobaqaga moslashish jarayonini qiyinlashtiradi.

Vaziyatli mashqlar metodikasi. Bu sportchilarni real raqobat muhitiga tayyorlashning eng samarali vositalaridan biri. Ushbu metodika sportchilarning qaror qabul qilish tezligini, vaziyatni tahlil qilish qobiliyatini va hissiy barqarorligini oshirishga qaratilgan. Biroq bugungi kunda taekvondo bo'yicha yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida vaziyatli mashqlardan foydalanishning ilmiy asoslangan metodikasi yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Tadqiqotning maqsadi. yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental asoslash.

Tadqiqot vazifalari.

1. Yuqori malakali taekvondochilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish va asosiy texnik-taktik harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlarini aniqlash.

2. Vaziyatli mashqlarning tasnifini ishlab chiqish va ularni tayyorgarlik jarayoniga integratsiyalash usullarini belgilash.

3. Vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish va uni eksperimental guruhda qo'llash.



4. Pedagogik eksperiment natijalarini statistik qayta ishlash va metodika samaradorligini asoslash.

Tadqiqot farazi. yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi jarayonida vaziyatli mashqlarni qo'llash, ularning musobaqa faoliyatida hujum va himoya harakatlari samaradorligini, jang tezligini va qaror qabul qilish tezligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Taekvondoda texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslari.

1.1. Taekvondoda texnik-taktik tayyorgarlik tushunchasi va tuzilishi

Texnik-taktik tayyorgarlik – bu sportchining texnik harakatlarni mukammal egallashi va ularni turli taktik vaziyatlarda samarali qo'llay olish qobiliyatidir. Taekvondo jangovar sport turi sifatida o'ziga xos texnik-taktik tuzilishga ega.

Taekvondo texnikasi quyidagi asosiy guruhlardan iborat:

Oyoq bilan zarbalar: chagi (tepish), bandal chagi (aylanib tepish), dollyo chagi (old tomonga tepish), yop chagi (yon tomonga tepish), dwi chagi (orqaga tepish), neryo chagi (pastga tepish) va ularning kombinatsiyalari;

Qo'l bilan zarbalar: jirugi (to'g'ri zarba), teryo jirugi (pastdan zarba), sonkal teryo (teskari zarba) va boshqalar;

Bloklar: najunde makgi (pastki blok), momtong makgi (o'rta blok), olgul makgi (yuqori blok);

Harakat texnikasi: qadamlar, burilishlar, sakrashlar.

Taktik tayyorgarlik esa quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

raqibni o'rganish va uning kuchli, kuchsiz tomonlarini aniqlash;

jang ssenariysini tuzish va uni vaziyatga mos o'zgartirish;

hujum va himoya taktikasi usullarini tanlash;

vaqt va hisobni boshqarish;

psixologik bosimni boshqarish.

1.2. Yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari

Yuqori malakali taekvondochilar (sport ustalari va xalqaro sport ustalari) quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi:

Yuksak texnik mahorat: ular asosiy texnik harakatlarni avtomatizm darajasida bajaradi.

Tezkor qaror qabul qilish: vaziyatning o'zgarishiga bir sekundning o'ndan bir qismida javob bera oladi.

His-tuyg'ularni boshqarish: musobaqa stresi sharoitida ham o'zini tuta biladi.

Keng taktik arsenal: turli raqiblarga qarshi turli xil taktik usullarni qo'llay oladi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali sportchilar jang davomida o'rtacha 35-45 ta texnik harakat amalga oshiradi. Ulardan 12-15 tasi ball keltiruvchi zarbalar bo'lib, qolganlari feyk harakatlar, himoya, manevr va boshqa yordamchi harakatlardir. Eng samarali zarba turlari: bandal chagi (aylanib tepish) – 40-45%, dollyo chagi – 20-25%, dwi chagi – 10-15%.

1.3. Vaziyatli mashqlarning mohiyati va ularning sport tayyorgarligidagi o'rni

Vaziyatli mashqlar – bu sportchilarni real musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish maqsadida tashkil etiladigan maxsus mashq turlari bo'lib, ularda o'quv vaziyati imkon qadar raqobatli muhitni aks ettiradi.

Vaziyatli mashqlarning asosiy xususiyatlari:

1. Dinamik o'zgaruvchanlik – mashq davomida vaziyat doimiy o'zgarib turadi.

2. Noaniqlik – sportchi keyingi vaziyatni oldindan bila olmaydi.

3. Qaror qabul qilish zarurati – har bir vaziyat tezkor va to'g'ri qaror qabul qilishni talab qiladi.

4. Hissiy omillar – tablo, vaqt bosimi, tomoshabinlar kabi omillar hissiy holatga ta'sir qiladi.

5. Interaktivlik – raqibning harakatlariga javoban o'z harakatlarni o'zgartirish.

Maloney (2018) ta'kidlaganidek, mashg'ulot janglari musobaqaning hissiy va kognitiv talablarini simulyatsiya qilmasa, transfer samarasiz bo'ladi. Shu sababli, vaziyatli mashqlarni loyihalashda affektiv (hissiy) va vaziyatli cheklovlarni inobatga olish zarur.

Vaziyatli mashqlar quyidagi turlarga bo'linadi:

Oddiy vaziyatli mashqlar – 1-2 ta raqib harakatiga javoban bajariladigan mashqlar.

Murakkab vaziyatli mashqlar – 3 va undan ortiq mumkin bo'lgan raqib harakatlariga javoban bajariladigan mashqlar.

Simulyatsion vaziyatli mashqlar – musobaqaning to'liq simulyatsiyasi (tablo, hakamlar, vaqt).

O'yin shaklidagi vaziyatli mashqlar – raqib bilan erkin jang qilish, lekin ma'lum qoidalar bilan (masalan, faqat boshga zarba berish, faqat qayta hujum qilish).

Tadqiqot metodikasi va tashkil etilishi.

2.1. Tadqiqot usullari

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish – taekvondo, jangovar sport turlari, sport pedagogikasi va psixologiyasiga oid 50 dan ortiq manba o'rganildi.

2. Pedagogik kuzatuv – sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati kuzatilib,



ularning texnik-taktik harakatlari qayd etildi. Kuzatuv 40 ta jang davomida amalga oshirildi.

3. Video-tahlil – musobaqa va mashg'ulot janglari videoga olindi va maxsus dastur (Kinovea, Dartfish) yordamida tahlil qilindi. Har bir sportchining harakatlari kadrma-kadr o'rganilib, vaqt, tezlik, traektoriya va samaradorlik ko'rsatkichlari hisoblandi.

4. Pedagogik eksperiment – asosiy tadqiqot metodi bo'lib, u 6 oy davomida (2024-yil sentyabr – 2025-yil fevral) o'tkazildi.

5. Matematik-statistik usullar – olingan ma'lumotlar Student t-mezoni, korrelyatsiya va dispersiya tahlillari yordamida qayta ishlandi. Statistik ishlov berish SPSS 26.0 dasturida amalga oshirildi.

2.2. Eksperiment tashkil etilishi

Pedagogik eksperiment O'zbekiston Respublikasi Taekvondo Federatsiyasi Olimpiya zaxiralari maktabi negizida tashkil etildi. Eksperimentda 20 nafar yuqori malakali taekvondochi ishtirok etdi:

10 nafar sport ustasi (5 erkak, 5 ayol)

10 nafar xalqaro sport ustasi (5 erkak, 5 ayol)

Sportchilarning yoshi 18-25 yoshni, sport tajribasi esa 8-14 yilni tashkil etdi.

Sportchilar ikki guruhga ajratildi:

Tajriba guruhi (TG) – 10 sportchi (5 sport ustasi, 5 xalqaro sport ustasi). Ushbu guruh ishlab chiqilgan vaziyatli mashqlar metodikasi bo'yicha shug'ullandi.

Nazorat guruhi (NG) – 10 sportchi (5 sport ustasi, 5 xalqaro sport ustasi). Ushbu guruh an'anaviy metodika asosida mashg'ulotlarni davom ettirdi.

2.3. Vaziyatli mashqlar metodikasining tavsifi

Ishlab chiqilgan vaziyatli mashqlar metodikasi quyidagi tamoyillarga asoslangan:

1. Vakillik tamoyili – mashqlar musobaqa sharoitini iloji boricha aniq aks ettirishi kerak.

2. Progressiv qiyinlashuv tamoyili – mashqlar oddiydan murakkabga qarab beriladi.

3. Interaktivlik tamoyili – mashqlar ikki yoki undan ortiq sportchining o'zaro ta'siriga asoslangan.

4. Vaziyatning o'zgaruvchanligi – har bir mashqda vaziyat doimiy o'zgarib turadi.

5. Hissiy komponentni hisobga olish – tablo, vaqt bosimi, hakam va tomoshabin omillari joriy etiladi.

Metodika quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1-bosqich (tayyorgarlik, 4 hafta): Sportchilar vaziyatli mashqlarning mohiyati bilan tanishtiriladi. Oddiy vaziyatli mashqlar (1-2 ssenariy) qo'llaniladi. Maqsad – vaziyatli mashqlarga moslashish.

2-bosqich (asosiy, 16 hafta): Murakkab vaziyatli mashqlar joriy etiladi. ssenariylar soni 3-5 tagacha oshiriladi. Tablo, vaqt bosimi va boshqa hissiy omillar qo'shiladi. Har bir mashg'ulotda 30-40 daqiqa vaziyatli mashqlarga ajratiladi.

3-bosqich (simulyatsion, 4 hafta): To'liq musobaqa simulyatsiyasi o'tkaziladi. Barcha omillar (hakamlar, tablo, tomoshabin shovqini, vaqt nazorati) mavjud. Sportchilar real musobaqaga o'xshab jang qiladi.

Vaziyatli mashqlar turlari:

Mashq turi. Tavsifi. Davomiyligi. Takrorlar.

“Raqibning hujumiga javob”. Raqib oldindan belgilangan 2-3 hujum turini qiladi, sportchi javob qaytaradi 30-60 sek 5-8 marta

“Vaqt bosimi”. Jangda 30 sekund qolganda sportchi 3 ball farq bilan ortda qoladi, u hisobni tenglashtirishi kerak 30 sek 4-6 marta

“Feyk va haqiqiy”. Raqib 1 ta feyk + 1 haqiqiy zarba kombinatsiyasini qiladi, sportchi haqiqiyini aniqlab himoya yoki qayta hujum qiladi 20 sek, 8-10 marta

“Ikki raqib bilan”. Sportchi navbat bilan ikki raqib bilan jang qiladi (har biri 1 daqiqa) 2 daqiqa 3-4 marta

“Tablo bilan jang”. Jang davomida hisob o'zgarib turadi, sportchi hisobga qarab taktikani o'zgartirishi kerak 2 daqiqa 3-5 marta

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili.

3.1. Musobaqa faoliyati tahlili natijalari

Tadqiqot boshida barcha sportchilarning (TG va NG) musobaqa faoliyati tahlil qilindi. Buning uchun har bir sportchining so'nggi 5 ta rasmiy musobaqasi video-tahlil qilindi. Natijalar quyidagicha:

1-jadval

Texnik harakatlar samaradorligi:Ko'rsatkich	O'rtacha qiymat (n=20)
Bir jangdagi umumiy texnik harakatlar soni	42,3 ± 5,2
Ball olib keluvchi zarbalar soni	8,7 ± 2,1
Hujum samaradorligi (%)	58,4 ± 6,7
Himoya samaradorligi (%)	65,2 ± 5,9
Jang tezligi (harakat/min)	28,6 ± 3,4
Qaror qabul qilish tezligi (sek.)	0,71 ± 0,08

Eng ko'p qo'llaniladigan texnik harakatlar:



1. Bandal chagi (orqa oyoq bilan aylanib tepish) – 32% barcha harakatlar
 2. Dollyo chagi (old tomonga tepish) – 24%
 3. Neryo chagi (pastga tepish) – 15%
 4. Dwi chagi (orqaga tepish) – 10%
 5. Qo'l zarbalar – 8%
 6. Boshqalar – 11%
- Eng samarali (ball olib keluvchi) zarbalar:
Bandal chagi (orqa oyoq bilan aylanib tepish)
– 48% barcha ballar

Dollyo chagi – 22%

Dwi chagi – 14%

Qayta hujumdagi boshqa zarbalar – 16%

3.2. Eksperiment yakuniy natijalari

6 oylik pedagogik eksperimentdan so'ng tajriba va nazorat guruhlari ko'rsatkichlari qayta o'Ichandi. Quyida yakuniy natijalar keltirilgan.

3.2.1. Hujum harakatlari samaradorligi

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (n=10)	Nazorat guruhi (n=10)	P
Eksperiment oldidan	57,3 ± 6,2	59,5 ± 7,1	0,05
Eksperiment so'ngida	78,4 ± 3,2	64,2 ± 5,8	<0,05
O'zgarish (%)	+36,8%	+7,9%	-

Tajriba guruhida hujum samaradorligi 36,8% ga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida atigi 7,9% ga oshgan. Farq statistik ahamiyatli ($p < 0,05$).

3.2.2. Himoya harakatlari samaradorligi

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (n=10)	Nazorat guruhi (n=10)	p
Eksperiment oldidan	64,8 ± 5,5	65,6 ± 6,3	0,05
Eksperiment so'ngida	85,2 ± 2,8	70,1 ± 4,9	<0,05
O'zgarish (%)	+31,5%	+6,9%	-

Tajriba guruhida himoya samaradorligi 31,5% ga oshgan, nazorat guruhida esa 6,9% ga. Farq statistik ahamiyatli ($p < 0,05$).

3.2.3. Jang tezligi

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (n=10)	Nazorat guruhi (n=10)	p
Eksperiment oldidan	28,1 ± 3,6	29,1 ± 3,2	0,05
Eksperiment so'ngida	34,5 ± 2,1	30,2 ± 2,9	<0,05
O'zgarish (%)	+22,8%	+3,8%	-

Jang tezligi (daqiqadagi texnik harakatlar soni) tajriba guruhida 22,8% ga oshgan, nazorat guruhida esa 3,8% ga.

3.2.4. Qaror qabul qilish tezligi

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (n=10)	Nazorat guruhi (n=10)	p
Eksperiment oldidan	0,72 ± 0,09	0,70 ± 0,07	0,05
Eksperiment so'ngida	0,48 ± 0,05	0,65 ± 0,06	<0,05
O'zgarish (%)	-33,3%	-7,1%	-

Qaror qabul qilish tezligi (raqib harakatiga javob vaqti, sekundlarda) tajriba guruhida 33,3% ga yaxshilangan, nazorat guruhida esa 7,1% ga.

3.2.5. Musobaqa natijalari

Eksperiment davomida sportchilar ikkita rasmiy musobaqada (Respublika chempionati va Xalqaro turnir) ishtirok etdi. Ularning natijalari:

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi	Nazorat guruhi
Ishtirokchilar soni	10	10
Oltin medal	4	1
Kumush medal	3	2
Bronza medal	2	3
Medalsiz	1	4
Umumiy medal soni	9	6
G'alabalar foizi	78,3%	52,1%

Tajriba guruhi sportchilari 78,3% jangda g'alaba qozongan bo'lsa, nazorat guruhi 52,1% g'alabaga erishgan.

3.3. Natijalarning statistik tahlili



Olingan ma'lumotlar Student t-mezoni yordamida tahlil qilindi. Barcha asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farq statistik ahamiyatli ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$). Korrelyatsion tahlil shuni ko'rsatdiki, vaziyatli mashqlar bilan shug'ullanish va sport natijalari o'rtasida o'rtacha va kuchli korrelyatsiya mavjud ($r = 0,67-0,82$).

Muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, ishlab chiqilgan vaziyatli mashqlar metodikasi yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Tajriba guruhidagi sportchilarning barcha asosiy ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lgan.

Ushbu natijalarni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

1. Vakillik (representativeness) prinsipining amalga oshirilishi. Maloney va boshqalar (2022) ta'kidlaganidek, mashg'ulot vaziyatlari musobaqa sharoitiga qanchalik yaqin bo'lsa, o'rganilgan ko'nikmalarning musobaqaga transferi shunchalik samarali bo'ladi. Bizning metodikamizda hisob taxtasi, vaqt bosimi va boshqa hissiy omillar majburiy joriy etilgan. Bu sportchilarni musobaqa stressiga o'rgatdi va ularning real janglardagi barqarorligini oshirdi.

2. Qaror qabul qilish tezligining oshishi. Vaziyatli mashqlarda sportchi doimiy ravishda o'zgaruvchan vaziyatga moslashishi va tezkor qaror qabul qilishi kerak edi. Bu uning periferik ko'rish, e'tiborni taqsimlash va reaksiya tezligini rivojlantirdi. Natijada, tajriba guruhida qaror qabul qilish tezligi 33,3%ga yaxshilangan.

3. Hujum va himoya harakatlarining o'zaro muvozanati. An'anaviy metodikada ko'pincha hujum harakatlariga ko'proq e'tibor qaratiladi. Bizning metodikamizda esa himoya harakatlari (bloklar, qochishlar, qayta hujumlar) ham xuddi shunday intensivlikda ishlab chiqilgan. Bu esa sportchilarning himoya samaradorligini 31,5%ga oshirgan.

4. Hissiy barqarorlikning rivojlanishi. Vaqt bosimi, tablodagi hisobning o'zgarishi va hakam qarorlarining simulyatsiyasi sportchilarning hissiy intellektini rivojlantirdi. Ular qiyin vaziyatlarda (masalan, jang yakunida 2 ball ortda qolish) o'zini boshqarish va jamoa qarorlarini qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ldi.

5. Individual yondashuv. Metodikada har bir sportchining o'ziga xos jang uslubi (hujumkor, himoyaviy, universal) hisobga olingan. Kotkov (2024) tadqiqotida ta'kidlaganidek, individual jang uslublariga moslashtirilgan tayyorgarlik eng yuqori samara beradi.

Shuningdek, natijalar shuni ko'rsatadiki, vaziyatli mashqlar metodikasi erkak va ayol sportchilarda taxminan bir xil samaraga ega. Biroq, ayollarda himoya harakatlari samaradorligi (87,3%) erkaklarnikiga (83,1%) nisbatan biroz yuqoriroq bo'lgan. Erkaklarda esa hujum samaradorligi (79,8%) ayollarnikiga (77,0%) nisbatan yuqori.

Xulosa va tavsiyalar.

O'tkazilgan nazariy va eksperimental tadqiqotlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Yuqori malakali taekvondochilarning musobaqa faoliyatining xususiyatlari aniqlandi. Eng samarali texnik harakatlar – bandal chagi (orqa oyoq bilan aylanib tepish), dollyo chagi va qayta hujum zarbalari ekanligi aniqlangan. Hujum samaradorligi o'rtacha 58,4%, himoya samaradorligi 65,2%ni tashkil etadi.

2. Vaziyatli mashqlarning ilmiy asoslangan tasnifi ishlab chiqildi. Mashqlar qiyinlik darajasi, ssenariylar soni, hissiy omillar va interaktivlik darajasiga qarab 4 asosiy guruhga (oddiy, murakkab, simulyatsion, o'yin shaklidagi) bo'lingan.

3. Vaziyatli mashqlar metodikasi ishlab chiqilib, uning samaradorligi eksperimental asoslandi. Metodika uch bosqichdan (tayyorgarlik, asosiy, simulyatsion) iborat bo'lib, har bir bosqichda vaziyatli mashqlarning qiyinligi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshirib boriladi.

4. Pedagogik eksperiment natijalari metodikaning yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Tajriba guruhida hujum samaradorligi 36,8%, himoya samaradorligi 31,5%, jang tezligi 22,8%ga oshgan, qaror qabul qilish tezligi 33,3%ga yaxshilangan (barcha ko'rsatkichlar bo'yicha $p < 0,05$). Musobaqalarda tajriba guruhi 78,3% g'alaba qozongan bo'lsa, nazorat guruhi 52,1% g'alabaga erishgan.

5. Metodikaning samaradorligi sportchilarning malaka darajasiga bog'liq. Xalqaro sport ustalari sport ustalariga nisbatan metodikaga tezroq moslashgan va natijalarning o'sish sur'ati yuqoriroq bo'lgan.



Amaliy tavsiyalar. O'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanib, taekvondo murabbiylariga quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi: Mashg'ulot jarayonida vaziyatli mashqlarni majburiy qo'llash. Har bir mashg'ulotning 30-40 daqiqasini vaziyatli mashqlarga ajratish tavsiya etiladi. Tablodan muntazam foydalanish. Barcha mashg'ulot janglarida va vaziyatli mashqlarda hisob taxtasidan foydalanish, vaqtni hisoblash va musobaqa qoidalariga to'liq rioya qilish kerak. Vaqt bosimini simulyatsiya qilish. Mashg'ulotlarda "jang yakuniga 30 soniya qoldi, hisob teng" yoki "20 soniya qoldi, 2 ball ortda qoldingiz" kabi ssenariylarni muntazam qo'llash. Turli xil raqiblar bilan ishlash. Har bir sportchi turli xil jang uslublari (hujumkor, himoyaviy, kutuvchi) ega bo'lgan raqiblar bilan jang qilishi kerak. Himoya harakatlarini alohida rivojlantirish. An'anaviy metodikada kam e'tibor qaratiladigan himoya harakatlari (blokklar, qochishlar, qayta hujumlar) uchun alohida vaziyatli mashqlar tashkil etish. Video tahlilni joriy etish. Har bir vaziyatli mashqdan so'ng sportchilarga o'z harakatlarining video yozuvini ko'rsatish va xatolarni tahlil qilish. Individual yondashuv. Sportchilarning jang uslublari aniqlash va ularga mos vaziyatli mashqlar tanlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qosimova N.R. A method for developing the ability to make quick decisions in high-level taekwondo staff. february, 20.2026

2. Qosimova N.R. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti fan va sportga Модель скоростно-силовой подготовки юных таэквондистов 14-15 лет с применением упражнений в парах с дополнительным отягощением. — Chirchiq, 2025 yil.

3. Qosimova N.R. & Saydaxmadov, A. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных тхэквондистов в предсоревновательном мезоцикле. Вухоро-2026yil, 1-son

4. Qosimova N.R. & Saydaxmadov, A. Taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi. Maktabgacha va maktab ta'limi, 2026 yil.

5. Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li Parataekvondochilarning musobaqa oldi tayyorgarligi 2025-yil, dekabr, 12-son

6. Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li. Parataekvondochilarni psixologik tayyorlash. NAMANGAN-2026

7. Attack tactics of para taekwondo athletes Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li

8. Technical skills in para-taekwondo bdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o'g'li

9. Karumov R.I. Taekvondoda texnik harakatlarni o'rgatish metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasida o'qituvchisi

O.K. Qodirov

Chirchiq, O'zbekiston

YOSH FUTBOLCHILARNI JISMONIY TEXNIK MAHORATINI SHAKLLANTIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В статье представлены рекомендации по развитию физических возможностей у молодых футболистов Узбекистана. Ключевые слова. Мяч, техника, нагрузка, интенсивность, тренировка, Тактика.

Annotation

Taqdim etilgan maqolada yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalab hamda texnik harakatlarni bir vaqtda samarali o'zlashtirish bugungi kunda orqada qolib ketayotgan muammolar haqida so'z boradi va yoshlar o'rtasida jinoyatchilikni oldini olish, bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish va ijtimoiy faollikni oshirishda ham futbolning roli xususida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar. To'p, texnik, yuklama, intensivligi, mashg'ulot, taktika.

He article provides recommendations for developing the physical capabilities of young football players in Uzbekistan.

Keywords. ball, technique, load, intensity, training, tactics, intensity.

Dolzarlighi. Bugungi kunda futbol yosh avlodni jismoniy va ma'naviy jihatdan tarbiyalash

muhim ahamiyat kasb etuvchi ommaviy sport turlaridan biri hisoblanmoqda. Hozirgi global-

