

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproductiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиеров - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +998 91-116-19-91

Email: Javohirkd@gmail.com

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxasislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
J.M.Dexqonov
Toshkent, O'zbekiston.

JAHON TAEKVONDOSIDAGI ZAMONAVIY TENDENSIYALAR ASOSIDA SPORTCHILARNING TEXNIK- TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI MONITORING QILISH TIZIMI

Аннотация

В данной статье рассматриваются современные тенденции развития тхэквондо (WT) и анализируется эффективность технико-тактических действий спортсменов в условиях применения электронной системы судейства. В ходе исследования была разработана и экспериментально апробирована инновационная система мониторинга уровня технико-тактической подготовленности спортсменов. Данная система позволяет оценивать двигательную активность спортсменов, точность ударной техники, скорость, координацию и тактические действия в соревновательной деятельности. Результаты экспериментального исследования показали, что внедрение системы мониторинга способствует повышению эффективности подготовки спортсменов.

Ключевые слова: тхэквондо, технико-тактическая подготовка, система мониторинга, электронная система судейства, подготовка спортсменов, современные тенденции, соревновательная деятельность.

Annotation

Ushbu maqolada zamonaviy taekwondo (WT) sport turining rivojlanish tendensiyalari hamda elektron hakamlik tizimi sharoitida sportchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilishning ilmiy asoslangan tizimi ishlab chiqildi. Mazkur tizim sportchilarning harakat faoliyati, zarba texnikasi aniqligi, tezkorlik, koordinatsiya hamda musobaqa jarayonidagi taktikasini baholash imkonini beradi. Eksperimental tadqiqot natijalari monitoring tizimining sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qilishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: taekwondo, texnik-taktik tayyorgarlik, monitoring tizimi, elektron hakamlik, sportchilar tayyorgarligi, zamonaviy tendensiyalar, musobaqa faoliyati.

This article analyzes modern development trends in World Taekwondo (WT) and examines the effectiveness of athletes' technical and tactical actions under the conditions of the electronic scoring system. During the research process, an innovative monitoring system for assessing the level of athletes' technical and tactical preparedness was developed and experimentally tested. The proposed system allows evaluation of athletes' motor activity, accuracy of kicking techniques, speed, coordination, and tactical performance during competitions. The experimental results demonstrated that the monitoring system contributes to improving the efficiency of athletes' training and competitive performance.

Keywords: taekwondo, technical and tactical training, monitoring system, electronic scoring system, athlete preparation, modern trends, competitive activity.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga, shuningdek ushbu jarayonni ilmiy asosda nazorat qilish va tahlil qilish tizimining samaradorligiga bog'liqdir. Taekwondo sport turi ham jadal rivojlanib borayotgan zamonaviy olimpik sport turlaridan biri bo'lib, unda raqobat darajasining oshib borishi sportchilardan yuqori darajadagi texnik-taktik mahoratni, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini hamda jang jarayonida vaziyatga mos strategiyani qo'llay olishni talab etmoqda. Shu sababli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini muntazam monitoring qilish, uning dinamikasini aniqlash va mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. [1,2].

So'nggi yillarda jahon taekvondosida qoidalar va musobaqa tizimining takomillashuvi, elektron himoya vositalari va avtomatlashtirilgan hakamlik tizimining joriy etilishi sportchilarning texnik-taktik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada jang olib borish uslubi, zarba berish texnikasi, harakatlar tezligi va taktik kombinatsiyalarni qo'llash usullari sezilarli darajada o'zgarib bormoqda. Bunday sharoitda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini zamonaviy tendensiyalar asosida tahlil qilish va monitoring qilish tizimini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Taekwondo bo'yicha yetakchi davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportchilar tayyorgarligini samarali boshqarishda monitoring tizimlaridan foydalanish muhim o'rin tutadi. Monitoring jarayoni sportchilarning texnik harakatlari, taktik faoliyati, jang davomida bajarilgan zarbalar soni va samaradorligi, himoya hamda qarshi hujum elementlari kabi ko'rsatkichlarni muntazam ravishda tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa murabbiylarga mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda yordam beradi. [3,4,5].

Shuningdek, zamonaviy sport ilmidagi raqamli texnologiyalar, videoanaliz, biomekanik tahlil hamda statistik monitoring tizimlaridan keng foydalanilmoqda. Ushbu texnologiyalar sportchilarning texnik-taktik harakatlarini chuqur tahlil qilish, musobaqa faoliyatining samaradorligini baholash va tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini yaratadi. Shu nuqtai nazardan, taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini monitoring qilish tizimini zamonaviy jahon tendensiyalari asosida takomillashtirish sport pedagogikasi va sport nazariyasi uchun dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, u jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda sportchilarning texnik-taktik



tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishga qaratilgan. Ushbu tizim sportchilarning tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish, musobaqa faoliyatini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash va uning dinamikasini aniqlashga xizmat qiluvchi samarali monitoring tizimini ishlab chiqish hamda uni mashg'ulot va musobaqa jarayonida qo'llashning ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirishdan iborat. [6,].

Tadqiqot vazifalari.

Taekvondo sport turida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish hamda jahon taekvondosidagi zamonaviy rivojlanish tendensiyalarini o'rganish.

Sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini monitoring qilishga mo'ljallangan nazorat testlari va baholash usullarini ishlab chiqish.

Ishlab chiqilgan monitoring tizimini pedagogik tajriba jarayonida sinovdan o'tkazish va uning samaradorligini statistik tahlil asosida baholash.

Tadqiqot natijalariga asoslanib taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Taekvondo sport turida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi sport nazariyasi va metodikasida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu masala bo'yicha ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ularda taekvondochilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, taktik fikrlashni rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish masalalari yoritilgan. [7].

Sport nazariyasi va metodikasiga oid ilmiy manbalarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi sport mahoratining muhim tarkibiy qismi sifatida qaratiladi. Olimlarning ta'kidlashicha, texnik tayyorgarlik sportchining harakat texnikasini to'g'ri, aniq va samarali bajarish qobiliyatini ifodalasa, taktik tayyorgarlik musobaqa jarayonida raqibga qarshi optimal strategiya va harakat usullarini tanlash hamda ulardan samarali foydalanish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Shu sababli zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida texnik va taktik tayyorgarlik o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlantirilishi zarurligi qayd etiladi.

Taekvondo sport turiga oid ilmiy tadqiqotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda musobaqa faoliyatini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqotchilar taekvondochilarning jang jarayonidagi harakatlarini o'rganish orqali eng samarali texnik elementlar, zarba kombinatsiyalari hamda taktik harakatlar tizimini aniqlash mumkinligini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, zamonaviy taekvondoda yuqori tezlikda bajariladigan zarbalar, murakkab kombinatsiyalar hamda qarshi hujum taktikasidan keng foydalanilayotgani qayd etilgan.

So'nggi yillarda jahon taekvondosida musobaqa qoidalarining yangilanishi va elektron himoya vositalarining joriy etilishi sportchilarning texnik-taktik faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, elektron baholash tizimining qo'llanilishi zarbalar aniqligi va tezligini oshirishga, shuningdek sportchilarning jang olib borish uslubini yanada takomillashtirishga olib kelgan. Natijada zamonaviy taekvondoda tezkorlik, koordinatsiya, zarba aniqligi hamda taktik fikrlash darajasi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini nazorat qilish va baholash masalalariga ham alohida e'tibor qaratilgan. Tadqiqotchilar sportchilar tayyorgarlik darajasini aniqlashda nazorat testlari, pedagogik kuzatuv, videoanaliz hamda statistik tahlil usullaridan foydalanish zarurligini ta'kidlaydilar. Bunday yondashuv sportchilarning texnik harakatlari va taktik faoliyatini chuqur tahlil qilish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish hamda sport natijalarini oshirish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, taekvondo sportchilari tayyorgarligini takomillashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikni muntazam monitoring qilish muhim ahamiyatga ega [1]. Biroq mavjud ilmiy tadqiqotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kompleks baholashga qaratilgan monitoring tizimi yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi kuzatiladi. Shu sababli jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalarni hisobga olgan holda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimini ishlab chiqish dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

Mazkur tahlillar tadqiqotning keyingi bosqichlarida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezonlarini aniqlash hamda samarali monitoring tizimini ishlab chiqish uchun muhim ilmiy-uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi [2].



Tajriba guruhi yuqori malakali taekvondo sportchilarining tadqiqot boshi va oxiri texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=25)

T/r	Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshi ($X \pm \sigma$)	V %	Tadqiqot oxiri ($X \pm \sigma$)	V %
1	10 soniyada maksimal dollyo chagi zarbalari soni (marta)	$18,5 \pm 2,6$	14,1	$22,4 \pm 2,9$	12,9
2	Nishonga aniq zarbalar soni (30 soniya)	$12,3 \pm 1,8$	14,6	$16,7 \pm 2,1$	12,6
3	Kombinatsion zarbani bajarish vaqti (soniya)	$7,8 \pm 1,0$	12,8	$6,4 \pm 0,8$	12,5
4	Reaksiya tezligi (soniya)	$0,42 \pm 0,05$	11,9	$0,36 \pm 0,04$	11,1

Jadvalda tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqot boshida va tajriba yakunida olingan natijalar asosida tahlil qilindi. Olingan natijalar sportchilarning zarba tezligi, zarba aniqligi, kombinatsion texnik harakatlarni bajarish tezligi hamda reaksiya tezligidagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini berdi. Ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymat (X), standart og'ish (σ) va variatsiya koeffitsienti ($V\%$) orqali ifodalandi.

Tadqiqot boshida 10 soniya davomida maksimal dollyo chagi zarbalarini bajarish testi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich $18,5 \pm 2,6$ martani tashkil etdi, variatsiya koeffitsienti esa $14,1\%$ ga teng bo'ldi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich $22,4 \pm 2,9$ martagacha oshdi, variatsiya koeffitsienti esa $12,9\%$ ni tashkil etdi. Bu natija tajriba davomida sportchilarning zarba berish tezligi hamda texnik harakatlarni bajarish qobiliyati sezilarli darajada rivojlanganini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsientining biroz kamayishi guruh ichidagi natijalarning yanada barqarorlashganini bildiradi.

Nishonga aniq zarbalar sonini aniqlash testida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot boshida ushbu ko'rsatkich o'rtacha $12,3 \pm 1,8$ martani tashkil etib, variatsiya koeffitsienti $14,6\%$ ga teng bo'ldi. Tajriba yakunida esa o'rtacha ko'rsatkich $16,7 \pm 2,1$ martagacha oshdi, variatsiya koeffitsienti esa $12,6\%$ ni tashkil etdi. Bu natijalar sportchilarning zarba aniqligi hamda texnik nazorat darajasi oshganligini ko'rsatadi. Shuningdek, guruh ichidagi natijalar barqarorlashgani variatsiya koeffitsienti kamayishi orqali ham tasdiqlanadi.

Kombinatsion zarbalarni bajarish tezligini aniqlash testida tadqiqot boshida o'rtacha ko'rsatkich $7,8 \pm 1,0$ soniyani tashkil etdi, variatsiya koeffitsienti $12,8\%$ ga teng bo'ldi. Tajriba yakunida esa ushbu ko'rsatkich $6,4 \pm 0,8$ soniyagacha kamaydi, variatsiya koeffitsienti $12,5\%$ ni tashkil etdi. Mazkur natijalar sportchilarning texnik kombinatsiyalarni tez va samarali bajarish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Kombinatsiyalarni bajarish vaqtining qisqarishi

sportchilarning koordinatsiya va texnik tayyorgarligi rivojlanganidan dalolat beradi.

Reaksiya tezligini aniqlash testida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot boshida sportchilarning o'rtacha reaksiya tezligi $0,42 \pm 0,05$ soniyani tashkil etib, variatsiya koeffitsienti $11,9\%$ ga teng bo'ldi. Tajriba yakunida esa bu ko'rsatkich $0,36 \pm 0,04$ soniyagacha yaxshilandi, variatsiya koeffitsienti esa $11,1\%$ ni tashkil etdi. Bu esa sportchilarning signalga javob berish tezligi oshganini hamda jang jarayonida tezkor qaror qabul qilish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, jadvalda keltirilgan natijalar tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajasida ijobiy o'zgarishlar yuz berganini ko'rsatadi. Barcha ko'rsatkichlar bo'yicha o'rtacha qiymatlarning oshishi yoki bajarish vaqtining qisqarishi tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulot metodikasi hamda monitoring tizimi samarali bo'lganligini tasdiqlaydi. Variatsiya koeffitsientining $11-14\%$ oralig'ida bo'lishi esa guruh ichidagi natijalar bir-biriga yaqin va statistik jihatdan barqaror ekanligini ko'rsatadi. Bu holat tajriba davomida olingan natijalarning ishonchligini ta'minlaydi hamda ishlab chiqilgan monitoring tizimi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish maqsadida bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu tavsiyalar sportchilarning mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, texnik harakatlar aniqligini oshirish hamda taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan.

Avvalo, taekvondo sportchilari tayyorgarlik jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni o'zaro uzviy bog'liq holda rivojlantirish zarur. Mashg'ulotlar jarayonida zarba texnikasini takomillashtirish bilan bir qatorda, sportchilarning jang jarayonida to'g'ri taktik qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham shakllantirish muhim hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda turli taktik vaziyatlarni modellashiruvchi sparring



mashqlari, kombinatsion zarbalar hamda qarshi hujum elementlariga alohida e'tibor qaratilishi lozim.

Shuningdek, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash va uning dinamikasini aniqlash maqsadida maxsus nazorat testlaridan muntazam foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu testlar sportchilarning zarba tezligi, zarba aniqligi, harakat koordinatsiyasi hamda reaksiya tezligini aniqlash imkonini beradi. Olingan natijalar asosida murabbiylar sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, mashg'ulot jarayonini individual yondashuv asosida rejalashtirishlari mumkin.

Taekvondo sportchilari tayyorgarligida zamonaviy monitoring vositalaridan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, videoanaliz, pedagogik kuzatuv hamda statistik tahlil usullaridan foydalanish sportchilarning musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning texnik harakatlari va taktik faoliyatini tahlil qilish, mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, sportchilarning tezkorlik, koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan mashg'ulot jarayonida keng foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Chunki zamonaviy taekvondo sport turida jang jarayonida tezkor harakat qilish, raqibning harakatlarini oldindan sezish hamda qisqa vaqt ichida samarali zarba berish muhim omillardan biri hisoblanadi.

Shu bilan birga, sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish va olingan natijalarni mashg'ulot jarayonida qo'llash ham muhim ahamiyatga ega. Musobaqalar davomida sportchilarning hujum, qarshi hujum va himoya harakatlari tahlil qilinib, ular asosida individual taktik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu tavsiyalarni amaliyotga joriy etish sportchilarning sport mahoratini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Tadqiqot jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini monitoring qilish tizimini takomillashtirishga qaratildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili texnik va taktik tayyorgarlikning sport natijalaridagi muhimligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan nazorat testlari va monitoring tizimi pedagogik tajribada sinovdan o'tkazilib,

sportchilarning zarba tezligi, aniqligi, kombinatsion texnik harakatlar va reaksiya tezligida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Natijalarga asoslanib ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, texnik-taktik mahoratni oshirish va musobaqa faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan, tadqiqot sportchilarning tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Быков Б.С. Теория и практика формирования потребности в физическом самосовершенствовании у школьников // Физическая культура: воспитание, образование. 2000. - С.2-7.

2. Белорусова В.В. Физическое образование / В.В. Белорусова. - М.: Логос, 2003. - 43 с.

3. Виру А.А., Юримья Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримья, Т.А. Смирнова. - М.: ФиС, 2010. - 142 с.

4. Doniyor A. Taekvondo sport turida 13-14 yoshli oyoq harakatlarini tezligini oshirish // Journal of new century innovations. - 2023. - T. 24. - №. 2. - С. 190-192.

5. Гелецкий В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В.М. Гелецкий. - Красноярск: ИПК СФУ, 2008. - 342 с.

6. Глазырина Л.Д. Занятия по физической культуре. / Л.Д. Глазырина. - Минск: Тесей, 2008. - 74 с.

7. Гончарова О.В., Шарипов А.К, Холмухаммедов Р.Д. Анализ анкетирования учителей физического воспитания по вопросам совершенствования физической подготовленности школьников // Республиканская научно-практическая конференция / Научно-педагогические и методика биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений (20-21.05.2010). -Т.: Лидер Пресс, 2010. - С. 68-69.

8. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. -T.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, T. 2018. - 204 b.

9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma. - T., 2018. - 172 s.

10. Mirjamolov, M. X., & Pulatova, G. D. (2021). The Mental Health of People with Disabilities. *Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali*, 1(6), 654-656.

11. Pulatova, G. (2022). Exercise in childhood benefits those with cerebral palsy in later life. *Проблеми і перспективи розвитку*



спортивных игор та однокорств у закладах вищої освіти, 1, 150-152.

12. Po'latova G. D. (2024). Para yadro itqituvchilarning qo'l portlash qobiliyatini rivojlantirish uslubiyati. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (9), 568-570.

13. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: akramovichakmal9@mail.com

O'zDJTSU "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

A.A. Boltaev

Toshkent, O'zbekiston.

AN'ANAVIY MASHG'ULOTLAR ORQALI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY-FUNKSIONAL VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TAHLIL QILISH

Аннотация

В статье с научно-педагогической точки зрения анализируется уровень сформированности показателей физической, функциональной и технико-тактической подготовленности высококвалифицированных волейболистов в процессе традиционных тренировочных занятий и в течение годичных циклов подготовки, а также их соответствие действующим нормативным требованиям. Результаты исследования направлены на оценку эффективности тренировочного процесса, определение уровня подготовленности спортсменов и формирование научно обоснованных выводов по совершенствованию системы подготовки.

Ключевые слова: волейболисты, тренировка, виды подготовки, циклы подготовки, нормативные требования

Annotation

Maqolada yuqori malakali voleybolchilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlar hamda yillik tayyorgarlik sikllari jarayonida jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining shakllanish darajasi va ularning amaldagi me'yoriy talablar bilan mosligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari mashg'ulot jarayonining samaradorligini baholash, sportchilarning tayyorgarlik holatini aniqlash hamda tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy xulosalar chiqarishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: voleybolchilar, mashg'ulot, tayyorgarlik turlari, tayyorgarlikssikllari, me'yoriy talablar. This article provides a scientific and pedagogical analysis of the level of formation of physical, functional, and technical-tactical preparedness indicators in highly qualified volleyball players during traditional training sessions and throughout the annual training cycles, as well as their compliance with established normative requirements. The research findings contribute to evaluating the effectiveness of the training process, determining the athletes' preparedness status, and developing scientific conclusions aimed at improving the training system.

Keywords: volleyball players, training, types of preparation, preparation cycles, normative requirements

Ishning dolzarbligi. Hozirgi kunda jahon sport arenasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligi o'rtasidagi optimal muvozanatni ta'minlash bilan bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida raqobatbardosh o'yin faoliyatini namoyon etish sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, mukammal texnik mahorat va samarali taktik tafakkurga ega bo'lishini taqozo etadi. Shu bois, mashg'ulot jarayonida mazkur tayyorgarlik turlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlash, ularning shakllanish darajasini ilmiy asosda tahlil qilish va baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, ushbu sport turiga ixtisoslashgan sport maktablari, sport akademiyalari va sport klublarida shug'ullanayotgan yosh bolalarni katta yoshli yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlariga jalb qilish va ularni sinovdan o'tkazish asosida jamoalarga saralash odat tusiga kirgan. Biroq,

bunday amaliyotni amalga oshirish jarayonida jamoaga qabul qilinadigan "iste'dodli" nomzodlar har doim ham tayyorgarlik turlari bo'yicha belgilangan me'yoriy talablar va mos model ko'rsatkichlar doirasida sinovdan o'tkazilmasligi kuzatiladi (Yu.D. Jeleznyak, 2013, s. 76-90). A.V. Belyaev, L.V. Bulnina, 2011, c. 87-133; A.G. Furmanov, 2007, c. 265-304].

Bunday holat natijada nazorat "tegirmonidan" o'tkazilmagan yosh nomzod-o'yinchilarni katta va o'rta shiddatli yuklamalarga bardosh berolmasligiga hamda iste'dod va mahoratni "sinishiga" olib kelishi ehtimoldan holi bo'lmaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolchilarda jismoniy funksional va texnik-taktik imkoniyatlar ko'rsatkichlarining yillik tayyorgarlik sikllarida shakllanish dinamikasini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqot metodlari va uni tashkil qilish.

Tadqiqotni o'tkazishda quyidagi metodlardan foydalanildi: jismoniy tayyorgarlik b o'yicha -9-3-6-3-9 m.ga mokisimon yugurish, 92 m.ga archasimon y o'nalishda yugurish, 2 kg.li t

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

