O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

Магистрант
Н.Қ. ТУРСУНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТАЭКВОНДО (WT) МУСОБАҚАЛАРИДА ҲАКАМЛИК ФАОЛИЯТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы организации судейской деятельности и совершенствования правил соревнований по таэквондо WT. Проанализированы современные тенденции в арбитражной деятельности, международный опыт и национальная практика. Разработаны рекомендации по совершенствованию правил соревнований.

Ключевые слова: *таэквондо WT, судейство, правила соревнований, судейская компетенция, международные стандарты, организация соревнований.*

Annotation

Ушбу мақолада Таэквондо WT мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш масалалари тадқиқ этилган. Ҳакамлик фаолиятининг замонавий тенденциялари, халқаро тажрибалар ва миллий амалиёт таҳлил қилинган. Мусобақа қоидаларини такомиллаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: *Таэквондо WT, ҳакамлик фаолияти, мусобақа қоидалари, ҳакам компетенсияси, халқаро стандартлар, мусобақа ташкил этиш.*

This article explores the issues of organizing refereeing in taekwondo WT competitions and improving competition rules. Modern trends in arbitration activities, international experiments and national practice have been analyzed. Recommendations for improving the rules of the competition have been developed.

Key words: *taekwondo WT, refereeing activities, competition rules, referee competence, international standards, competition organization.*

Долзарблиги: Таэквондо WT замонавий олимпия спорти сифатида жадал ривожланиб бормоқда. Мусобақаларда ҳакамлик фаолиятининг сифати спорт натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш масалалари бугунги кунда долзарб аҳамият касб этмоқда. Халқаро таэквондо федерацияси (World Taekvondo) томонидан мусобақа қоидалари мунтазам янгиланиб ва такомиллаштириб борилмоқда, бироқ ҳакамлик фаолиятини ташкил этишда ҳали ҳам бир қатор муаммолар мавжуд [1].

Спорт мусобақаларида ҳакамликнинг шаффофлиги ва холислиги спортчилар, мураббийлар ва томошабинлар учун муҳим аҳамиятга эга. Замонавий технологияларнинг жорий этилиши ҳакамлик қарорларининг объективлигини оширишга хизмат қилмоқда, аммо инсон омили ҳамон муҳим рол ўйнайди [2].

Тадқиқот мақсади. Таэквондо WT мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини самарали ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш бўйича илмий асосланган тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Таэквондо WT бўйича халқаро мусобақаларда ҳакамлик фаолиятини ташкил этишнинг замонавий ҳолатини таҳлил қилиш;
2. Мусобақа қоидаларининг эволюцияси ва замонавий тенденсияларини ўрганиш;
3. Ҳакамлик фаолиятида учрайдиган асосий муаммоларни аниқлаш;
4. Ҳакамлик фаолиятини такомиллаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Таэквондо WT мусобақаларида ҳакамлик тизимининг замонавий ҳолати Халқаро таэквондо федерацияси доимо ҳакамлик тизимини такомиллаштириш устида иш олиб бормоқда. Замонавий ҳакамлик тизими бир неча муҳим компонентлардан ташкил топган. Булар майдон ҳакамлари (4 нафар), марказий ҳакам, видео-реплай ҳакамлари, техник назоратчилар ва бош ҳакамдан иборат. Ҳар бир ҳакам ўз ваколатига эга бўлиб, улар ўртасидаги ҳамкорлик мусобақа натижаларининг холислигини таъминлашга қаратилган. Майдон ҳакамлари беллашувни бевосита кузатиб борадилар ва электрон тизим қайд этмаган техник ҳаракатларни баҳолайдилар. Марказий ҳакам беллашув жараёнини бошқаради, қоидабузарликларни аниқлайди ва жазолар беради. Видео-реплай ҳакамлари мураббийларнинг эътирозларини кўриб чиқади ва зарур ҳолларда қайта намойиш асосида қарорлар қабул қилади.

Спорт мусобақаларида замонавий технологияларнинг қўлланилиши ҳакамлик қарорларининг объективлигини оширишга хизмат қилмоқда. Protector Scoring System (PSS) тизими спортчилар томонидан амалга оширилган зарбаларнинг кучи ва аниқлигини автоматик қайд этади. Бу тизим ёрдамида гавдага берилган зарбалар учун баллар автоматик тарзда ҳисобланади. Бош қисмга берилган зарбалар эса махсус сенсорлар ёрдамида қайд этилади ва ҳакамлар томонидан тасдиқланади. Бироқ, (PSS) тизими ҳам баъзи камчиликлардан ҳоли эмас. Масалан, тизим сенсор сезгирлиги туфайли нотўғри сигналлар бериши ёки аксинча, тўғри бажарилган зарбаларни қайд этмаслиги мумкин. Шунинг учун ҳакамларнинг эътибори ва профессионал маҳорати ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Мусобақа қоидаларининг эволюцияси ва замонавий тенденциялар Таэквондо WT мусобақа қоидлари спорт турининг ривожланиши билан бирга мунтазам такомиллаштириб борилмоқда.

Сўнгги йилларда киритилган ўзгартиришлар асосан спортнинг динамиклиги ва томошабоплигини оширишга қаратилган. 2022-2023 йилларда қоидаларга киритилган асосий ўзгартиришлар қуйидагилардан иборат: беллашув вақтининг оптималлаштирилиши (2 минутдан 3 раунд), фаол кураш олиб бормаслик учун огоҳлантириш ва жазолар тизимининг кучайтирилиши, балл тизимининг қайта кўриб чиқилиши (бош қисмга берилган айланма зарбалар учун 3 балл ўрнига 4 балл).

Юқори малакали ҳакамлар учун махсус талаблар ишлаб чиқилган. Халқаро тоифадаги ҳакамлар мунтазам равишда малака ошириш курсларидан ўтишлари ва лицензияларини янгилаб боришлари талаб этилади. Ҳакамларнинг назарий билими ва амалий кўникмалари махсус тестлар ва имтиҳонлар орқали текширилади. Бу эса ҳакамлик фаолиятининг сифатини оширишга хизмат қилади.

Ҳакамлик фаолиятидаги асосий муаммолар ва уларнинг ечимлари Ҳакамлик фаолиятида бир қатор муаммолар мавжуд бўлиб, уларни ҳал этиш муҳим аҳамият касб этади. Биринчи муаммо - бу ҳакамларнинг малакаси ва тажрибаси турлича эканлиги. Баъзи мамлакатларда ҳакамлар тайёрлаш тизими яхши йўлга қўйилган бўлса, бошқа мамлакатларда бу масалага етарлича эътибор берилмайди. Бу муаммони ҳал этиш учун халқаро федерация томонидан ягона ўқув дастури ишлаб чиқилиши ва барча миллий федерацияларда жорий этилиши мақсадга мувофиқ.

Видео-реплай тизимидан фойдаланиш вақтининг чегараланганлиги яна бир муҳим муаммо ҳисобланади. Ҳар бир жамоа беллашув давомида фақат бир марта видео-такрордан фойдаланиш ҳуқуқига эга. Бу эса баъзан муҳим вазиятларда адолатли қарор қабул қилишни қийинлаштиради. Шунинг учун видео-реплай тизимидан фойдаланиш имкониятларини кенгайтириш масаласи кўриб чиқилмоқда.

Мураккаб техник элементларни баҳолашда субъектив омилларнинг мавжудлиги ҳам муаммоли масала ҳисобланади. Айланма зарбалар, сакраб бажариладиган техник ҳаракатлар ва комбинацияларни баҳолашда ҳакамлар ўртасида турли қарашлар бўлиши мумкин. Бу муаммони ҳал этиш учун аниқ баҳолаш мезонлари ишлаб чиқилиши ва улар бўйича ҳакамларнинг мунтазам машғулотлар ўтказилиши зарур.

Халқаро миқёсда ягона стандартларнинг тўлиқ жорий этилмаганлиги ҳам эътиборга молик масала. Турли мамлакатларда мусобақа қоидлари ва ҳакамлик мезонлари турлича талқин қилиниши мумкин. Бу эса халқаро мусобақаларда қийинчиликларни келтириб чиқаради. Ягона стандартларни жорий этиш ва уларнинг бажарилишини назорат қилиш тизимини такомиллаштириш зарур.

Ҳакамлик фаолиятини янада такомиллаштириш йўллари Ҳакамлик фаолиятини такомиллаштириш учун комплекс ёндашув талаб этилади. Биринчи навбатда, ҳакамларнинг малакасини ошириш тизимини такомиллаштириш зарур. Бунинг учун замонавий ўқув дастурлари, видео-материаллар ва амалий машғулотлар ишлаб чиқилиши керак. Онлайн платформалар орқали масофавий таълим имкониятларидан ҳам фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Замонавий технологиялардан янада кенгроқ фойдаланиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Технологиялар (3D), сунъий интеллект тизимлари ва видео-таҳлил дастурларини жорий этиш ҳакамлик қарорларининг аниқлигини оширишга ёрдам беради. Шунингдек, мусобақа жараёнида реал вақт режимида статистик маълумотларни қайд этиш ва таҳлил қилиш тизимларини такомиллаштириш зарур.

Мусобақа қоидларини янада аниқлаштириш ва соддалаштириш масаласи ҳам долзарб ҳисобланади. Қоидлар шундай ишлаб чиқилиши керакки, улар ҳам спортчилар, ҳам ҳакамлар учун тушунарли бўлиши ва турли талқинларга ўрин қолдирмаслиги лозим. Шу билан бирга, қоидлар спорт турининг ривожланиш тенденсияларини ҳисобга олган ҳолда мунтазам янгиланиб бориши керак.

Халқаро стандартларни миллий федерациялар фаолиятига тўлиқ жорий этиш масаласи ҳам муҳим. Бунинг учун миллий федерациялар билан мунтазам семинарлар ва мастер-класслар ўтказиш, методик қўлланмалар ишлаб чиқиш ва тарқатиш, шунингдек, мониторинг тизимини йўлга қўйиш зарур. Бу эса ҳакамлик фаолиятининг сифатини халқаро даражага кўтаришга ёрдам беради.

Таэквондо WT мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини самарали ташкил этиш масаласи замонавий спортнинг энг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади. Ўтказилган адабиётлар таҳлили натижасида таэквондо мусобақаларида ҳакамлик фаолиятининг бир қатор ўзига хос хусусиятлари ва муаммолари аниқланди.

Ҳакамлик фаолиятининг ташкилий-услубий асослари Ҳакамлик фаолиятининг самарадорлиги кўп жиҳатдан унинг ташкилий-услубий асосларига боғлиқ. Халқаро таэквондо федерацияси томонидан ишлаб чиқилган меъёрий ҳужжатлар ҳакамлик фаолиятининг барча жиҳатларини қамраб олади. Жумладан, “Таэквондо WT халқаро мусобақалари учун ҳакамлик қўлланмаси” (2023) ҳужжатида ҳакамларнинг вазифалари, ҳуқуқлари ва мажбуриятлари, ҳакамлик мезонлари, мусобақа жараёнида юзага келадиган турли вазиятларда ҳаракат қилиш тартиби батафсил ёритилган [9].

Ҳакамларнинг малакасини ошириш ва лицен-

зиялаш тизими муҳим аҳамиятга эга. Халқаро тоифадаги ҳакамлар учун қуйидаги асосий талаблар ўрнатилган:

- Камида 4-дан бласк белт даражасига эга бўлиш;
- Таэквондо бўйича камида 8 йиллик амалий тажрибага эга бўлиш;
- Инглиз тилини мулоқот даражасида билиш;
- Жисмоний ва руҳий жиҳатдан соғлом бўлиш;
- Мунтазам малака ошириш курсларида қатнашиш;

Ҳакамларнинг малакасини ошириш тизимини таҳлил қилиш натижасида қуйидаги жадвал тузилди:

1-жадвал

Таэквондо WT ҳакамлари малакасини ошириш тизимининг таркибий қисмлари

Таркибий қисмлар	Мазмуни	Даврийлиги
Назарий тайёргарлик	Қоидаларни ўрганиш, тест синовлари, сасе-студй	Ҳар 6 ойда
Амалий машғулотлар	Видео-таҳлил, амалий вазиятларни ҳал қилиш	Ҳар 3 ойда
Психологик тайёргарлик	Стресс-менежмент, қарор қабул қилиш кўникмалари	Йилига 2 марта
Жисмоний тайёргарлик	Умумий ва махсус жисмоний машқлар	Мунтазам
Аттестация	Комплекс синовлар, амалий имтиҳон	Йилига 1 марта

Мусобақа жараёнида ҳакамлик фаолиятининг хусусиятлари замонавий таэквондо спортининг муҳим жиҳати ҳисобланади. Мусобақа жараёнида ҳакамлик фаолияти мураккаб ва кўп қиррали жараён бўлиб, унда бир қатор муҳим жиҳатларни ҳисобга олиш зарур. Мусобақа жараёнида ҳакамлар бир вақтнинг ўзида бир неча муҳим вазифаларни бажарадилар. Улар спортчилар томонидан бажариладиган техник элементларнинг тўғри бажарилишини назорат қилишлари, мусобақа қоидаларининг бузилиш ҳолатларини аниқлашлари, спортчилар томонидан тўпланган балларни аниқ ҳисоблашлари ва энг муҳими, спортчиларнинг хавфсизлигини таъминлашлари лозим [9].

С.Пўлатов (2023) томонидан ўтказилган тадқиқотлар натижасида ҳакамлик фаолиятининг самарадорлигига таъсир этувчи асосий омиллар аниқланган [10]. Ҳакамнинг малакаси ва тажрибаси фаолият самарадорлигини белгилайдиган энг муҳим омил ҳисобланади. Тажрибали ҳакамлар мураккаб вазиятларда ҳам тезкор ва тўғри қарорлар қабул қила оладилар. Мусобақа қоидаларини чуқур билиш даражаси ҳам муҳим аҳамиятга эга. Ҳакам нафақат умумий қоидаларни, балки барча техник ва тактик элементларни, уларнинг бажарилиш мезонларини мукаммал билиши зарур.

Ҳакамнинг қарор қабул қилиш тезлиги ҳам муҳим омил ҳисобланади. Мусобақа жараёнида вазиятлар тез ўзгариб туради ва ҳакам қисқа вақт ичида тўғри қарор қабул қилиши керак. Стресс ҳолатларини бошқариш қобилияти ҳам ҳакамлик фаолиятида катта аҳамиятга эга. Мусобақалар давомида турли низоли вазиятлар юзага келиши мумкин ва ҳакам бундай вазиятларда ўзини йўқотмаслиги, совуққонлик билан ҳаракат қилиши зарур.

Жамоада ишлаш кўникмалари ҳам ҳакамлик фаолиятининг самарадорлигини белгилайдиган омиллардан бири ҳисобланади. Мусобақа жараёнида ҳакамлар жамоа бўлиб ишлайдилар ва улар ўртасидаги ҳамкорлик мусобақа натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Замонавий технологиялардан фойдаланиш малакаси ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бугунги кунда мусобақаларда турли электрон тизимлар қўлланилмоқда ва ҳакамлар бу тизимлардан самарали фойдалана олишлари керак.

Мусобақаларда видео-реплай тизимидан фойдаланиш ҳакамлик қарорларининг холислигини таъминлашнинг муҳим воситаси ҳисобланади. Бу тизим ёрдамида низоли вазиятларни қайта кўриб чиқиш ва адолатли қарор қабул қилиш мумкин. Бироқ, видео-реплай тизимининг ҳам ўзига хос хусусиятлари ва чекловлари мавжуд. Тизимдан фойдаланиш вақти ва сўровлар сони чекланган бўлиб, бу баъзан муҳим вазиятларда тизимдан фойдаланиш имкониятини чеклайди.

Мутахассислар томонидан видео-реплай тизимидан фойдаланишни такомиллаштириш бўйича бир қатор тавсиялар ишлаб чиқилган. Видео-реплай тизимидан фойдаланиш вақтини 30 сониягача оптималлаштириш таклиф этилмоқда. Бу вақт ичида ҳакамлар вазиятни ҳар томонлама таҳлил қилиш ва тўғри қарор қабул қилиш имкониятига эга бўладилар. Ҳар бир жамоа учун видео-реплай сўровлари сонини 2 тагача ошириш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу эса жамоаларга муҳим вазиятларда видео-реплай тизимидан фойдаланиш имкониятини беради.

Видео-реплай ҳакамларининг малакасини мунтазам ошириб бориш ҳам зарур. Бу ҳакамлар нафақат таэквондо техникасини мукаммал билишлари, балки видео-таҳлил кўникмаларига ҳам эга бўлишлари керак. Замонавий видео-таҳлил дастурларини жорий этиш ҳам тизимнинг самарадорлигини оширишга хизмат қилади. Бу дастурлар ёрдамида вазиятларни турли ракурслардан кўриш ва батафсил таҳлил қилиш мумкин.

Замонавий таэквондо мусобақаларида ҳакамлик фаолияти мураккаб ва кўп қиррали жараён бўлиб, у доимий такомиллаштиришни талаб этади. Ҳа-

камлик фаолиятининг самарадорлиги бир қатор муҳим омилларга боғлиқ бўлиб, уларнинг ичида ҳакамларнинг малакаси, тажрибаси ва замонавий технологиялардан фойдаланиш кўникмалари ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Видео-реплай тизими ва бошқа замонавий технологиялар ҳакамлик қарорларининг холислигини таъминлашда муҳим рол ўйнайди. Бироқ, бу тизимларнинг имкониятларини янада кенгайтириш ва улардан фойдаланиш самарадорлигини ошириш зарур. Ҳакамлик фаолиятини рақамлаштириш ва сунъий интеллект технологияларини жорий этиш истиқболли йўналиш ҳисобланади.

Халқаро миқёсда ҳакамлик фаолиятини стандартлаштириш ва ягона мезонлар асосида ташкил этиш муҳим аҳамиятга эга. Ўзбекистонда ҳам ҳакамлик фаолиятини ривожлантириш бўйича изчил ишлар олиб борилмоқда. Ҳакамларни тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини такомиллаштириш, замонавий технологиялардан кенг фойдаланиш ва халқаро тажрибани жорий этиш устувор вазифалар ҳисобланади.

Хулоса. Таэквондо WT мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидларини такомиллаштириш масалалари спорт турининг ривожланишида муҳим аҳамият касб этади. Замонавий технологияларнинг жорий этилиши ва ҳакамлар малакасининг оширилиши мусобақа натижаларининг холислигини таъминлашга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. World Taekwondo (2023) Competition Rules & Interpretation. Seoul: World Taekwondo Federation.
2. Чой Сунг Мо (2022) Современное развитие тхэквондо: проблемы судейства и пути их решения. Теория и практика физической культуры, 5, С. 45-48.
3. Kim, Y.J., & Park, S.H. (2023) Development of electronic scoring system in taekwondo. International Journal of Sport Science, 15(2), 78-85.
4. O'Connor, P. (2023) The Evolution of Taekwondo Refereeing Systems. Journal of Combat Sports, 8(3), pp. 112-120.
5. Абдуллаев. А.А., Тошпулатов. Х.М. (2023) Таэквондо WTF мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини такомиллаштириш. Фан-спортга, 2, Б. 24-29.
6. Lee, K.M. (2022) Analysis of referee decisions in international taekwondo competitions. Asian Journal of Sport Science, 12(4), pp. 156-163.
7. Martinez, D.P. (2023) Modern approaches to taekwondo refereeing. International Sports Review, 18(2), pp. 95-102.
8. Shin, H.K., & Park, J.H. (2023) Technology integration in taekwondo competitions. Sport Technology Review, 10(1), pp. 45-52.
9. Алимов, А.А., Каримов, М.М. (2023) Таэквондо WTF ҳакамлик фаолиятини ташкил этишнинг замонавий тенденсиялари. Спорт ва таъим, 4, Б. 45-51.
10. Пўлатов, С.С. (2023) Ўзбекистонда таэквондо ҳакамлик тизимини ривожлантириш масалалари. Фан-спортга, 3, Б. 78-84.



Доктор педагогических наук, профессор
Р.Д. ХАЛМУХАМЕДОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик Узбекистан

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы планирования тренировочного процесса в боксе на этапах годичного цикла подготовки. Акцентируется внимание на направленности и содержании тренировочного процесса на разных этапах и в разные периоды подготовки, структуре микроциклов, содержании тренировочных занятий разной направленности. Отмечено, что эффективность соревновательной деятельности у высококвалифицированных боксеров определяется преимущественно характером распределения и соотношения нагрузок различной специализированности и направленности в годичном цикле тренировки, а не ее объем.

***Ключевые слова**: боксеры высокой квалификации, средства тренировки, тренировочные нагрузки, годичный цикл, специализированные и неспециализированные упражнения.*

Annotation

Мақолада бокс бўйича машғулот жараёнини йиллик ўқув цикли босқичларида режалаштириш масалалари кўриб чиқилади. Асосий еътибор машғулот жараёнининг турли босқичлари ва турли тайёргарлик даврларидаги ёʻналиши ва мазмунига, микроцикларнинг тузилишига, турли ёʻналишдаги машғулотларнинг мазмунига қаратилади. Қайд этилишича, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлиги унинг ҳажми билан эмас, балки йиллик машғулот циклида турли ихтисослик ва йўналишдаги юкламаларнинг тақсимланиши ва нисбати билан белгиланади.

***Калит сўзлар:** юқори малакали боксчилар, машғулот воситалари, машғулот юкламалари, йиллик цикл, махсуслаштирилган ва махсуслаштирилмаган машқлар*

The article examines the issues of planning the training process in boxing at the stages of the annual training cycle. The focus is on the direction and content of the training process at different stages and in different periods of preparation, the structure of microcycles, the content of training sessions of different directions. It is noted that the effectiveness of competitive activity in highly qualified boxers is determined primarily by the nature of the distribution and ratio of loads of different specialization and focus in the annual training cycle, and not its volume.

***Key words:** highly qualified boxers, training means, training loads, annual cycle, specialized and non-specialized exercises.*

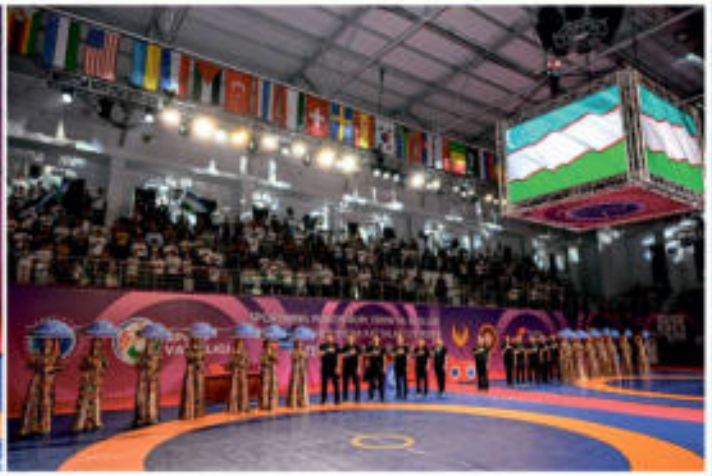
Актуальность работы. В Узбекистане Правительством и Президентом страны уделяется огромное внимание развитию видов спортивных единоборств, в том числе и бокса. Согласно программно-нормативным документам, и прежде всего Закону Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 26 мая 2000 года № 76-II (новая редакция), постановлению Президента


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!