



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th May 2026

Website: <https://econferencia.com>

JISMONIY, TEXNIK, TAKTIK TAYYORGARLIKLARNI AMALGA

Ziyayev Abdurahmon Abdullayevich

Qo‘qon davlat universiteti

abdurahmonziaev8@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada sportchi va jismoniy tarbiyalanuvchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini amalga oshirishning umumiy qonuniyatlari, pedagogik shart-sharoitlari va samarali metodik yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda mazkur tayyorgarlik turlarining nazariy asoslari, ularning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi o'zaro bog'liqligi va integral yondashuv, shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va metodlar yordamida rivojlantirish usullari batafsil ko'rib chiqiladi. Maqolada tayyorgarlik turlarini amalga oshirishda psixologik va didaktik omillar, vositalar va usullar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mazkur tayyorgarlik turlarining uzviy birligi va bosqichma-bosqich amalga oshirilishi sport mahoratining barqaror o'sishini ta'minlaydi, shug'ullanuvchilarning jismoniy va intellektual salohiyatini rivojlantiradi hamda ta'lim-tarbiya jarayoni sifatining yuqori darajasini kafolatlaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus tayyorgarlik, pedagogik qonuniyatlar, metodik yondashuv, o'quv-mashg'ulot jarayoni, jismoniy sifatlar, harakat malakalari, sport mahorati. Zamonaviy sport va jismoniy tarbiya tizimida shug'ullanuvchilarning har tomonlama tayyorgarligini shakllantirish masalasi strategik ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat yuqori sport natijalariga erishish, balki shaxsning jismoniy, aqliy va irodaviy sifatlarini uyg'un rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy tarkibiy qismlari bo'lib,



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th May 2026

Website: <https://econferencia.com>

ularning o'zaro bog'liqligi va umumiy qonuniyatlar asosida amalga oshirilishi pedagogik jarayonning samaradorligini belgilaydi. Shu bois, mazkur tayyorgarlik turlarining nazariy-metodik asoslarini, ularni amalga oshirishning umumiy qonuniyatlarini tizimli o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa sifatida qaraladi.

So'nggi yillarda pedagogik va sport sohasidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik va taktik tayyorgarlik bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularni alohida, bir-biridan ajratilgan holda amalga oshirish samarasizdir. Jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik mahoratning poydevori hisoblanadi, chunki harakat texnikasini mukammal o'zlashtirish va o'zgaruvchan o'yin sharoitida to'g'ri taktik qaror qabul qilish shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Shu bilan birga, texnik va taktik tayyorgarlik jismoniy sifatlarni rivojlantirishning vosita bazasini yaratadi. Shuning uchun, mazkur tayyorgarlik turlarini kompleks va integral tarzda tashkil etish ta'lim-tarbiya jarayonining asosiy qonuniyati sifatida namoyon bo'ladi.

Sportchilarni tayyorlash strukturasida jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus), texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va integral tayyorgarlik kabi asosiy tarkibiy qismlar mavjud. Umumiy jismoniy tayyorgarlik shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanishini, salomatligini mustahkamlashni va funksional imkoniyatlarini oshirishni maqsad qiladi. Uning asosiy vazifalari: asosiy jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish, hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish va takomillashtirish, shuningdek, maxsus tayyorgarlik uchun mustahkam bazani yaratishdan iborat. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sport natijalarini belgilovchi hal etuvchi omil hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik -



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th May 2026

Website: <https://econferencia.com>

bu sportchining ma'lum sport turiga xos harakatlar tizimini (sport texnikasini) qay darajada o'zlashtirganligi bo'lib, u asosiy va qo'shimcha harakatlarni o'z ichiga oladi . Texnik mahorat mezonlari sifatida texnikalar hajmi (umumiy soni), texnikaning ko'p qirraliligi (xilma-xillik darajasi), samaradorlik (individual optimal variantga yaqinlik) va harakat texnikasini o'zlashtirish darajasi (barqarorlik, o'zgaruvchan sharoitda ishonchlilik, avtomatlashtirish) kabi ko'rsatkichlar xizmat qiladi . Taktik tayyorgarlik esa musobaqa sharoitida o'z imkoniyatlarini va raqibning harakatlarini inobatga olgan holda maqsadga muvofiq harakatlarni amalga oshirish qobiliyati bo'lib, u o'yin va ziddiyatli vaziyatlarda o'zgaruvchan va samarali echimlar topishni ta'minlaydi . Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi va uzviyligi ularning umumiy qonuniyati sifatida namoyon bo'ladi.

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarni amalga oshirishda bir qator umumiy pedagogik va metodik qonuniyatlar mavjud bo'lib, ular samarali o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishning asosini tashkil qiladi. Birinchidan, tayyorgarlikning bosqichma-bosqich va uzluksizligi qonuniyati - uzoq yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning muntazam ravishda amalga oshirilishi va takomillashtirib borilishi . Ikkinchidan, yuklama va dam olishning mutanosibligi qonuniyati - mashqning davomiyligi, intensivligi, takrorlash chastotasi va dam olish oraliqlarining o'zaro bog'liqligi optimal yuklamani belgilash imkonini beradi . Masalan, mashq davomiyligining ortishi uning intensivligining pasayishiga olib keladi va aksincha. Uchinchidan, harakat malakalarini shakllantirishning bosqichma-bosqichligi qonuniyati - dastlab harakat haqida tasavvur, so'ngra harakat malakasi (barqaror emas, diqqatni jamlash talab qiladi), keyin esa harakat mahorati (barqaror, ishonchli va avtomatlashtirilgan) shakllanadi . To'rtinchidan, mashqlar ta'sirining izchilligi va kompleksligi qonuniyati - avvalgi mashqning keyingi mashq samaradorligiga



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th May 2026

Website: <https://econferencia.com>

ta'siri (ijobiy yoki manfiy) inobatga olinishi kerak . Beshinchidan, individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish qonuniyati - tayyorgarlik jarayoni har bir shug'ullanuvchining jismoniy, psixologik va yoshga oid imkoniyatlariga moslab tashkil etilishi zarur.

Jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirishda, uning vazifalariga ko'ra, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, boshqa sport turlariga xos mashqlar, trenajerlar va maxsus qurilmalardan foydalaniladi . Metodlar sifatida mashqni takroriy, uzluksiz va o'zgaruvchan bajarish usullari, aylanali mashg'ulot, o'yin va musobaqa usullari qo'llaniladi . Texnik tayyorgarlikda harakatni ko'rsatish, tushuntirish, bo'laklab va butun holda o'rgatish, o'quv yordamchi vositalar va taqlidiy mashqlardan foydalaniladi . Taktik tayyorgarlikda esa nazariy va amaliy mashg'ulotlar, vaziyatli vazifalar, o'quv o'yinlari, raqib va musobaqa sharoitini tahlil qilish metodlari samarali hisoblanadi. Taktik va texnik tayyorgarlikning didaktik mazmuni, shuningdek, o'zgaruvchan vaziyatlarni inobatga olgan holda, vaziyatli va differensial yondashuvni talab qiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarni amalga oshirishning umumiy qonuniyatlarini bilish va amalda qo'llash o'quv-mashg'ulot jarayonining sifatini sezilarli darajada oshiradi, sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi va shug'ullanuvchilarning ijodiy salohiyatini rivojlantiradi. Mazkur tayyorgarlik turlarining o'zaro bog'liqligi va integral yondashuv, bosqichma-bosqich va uzluksiz tashkil etilishi, yuklama va dam olishning optimal nisbati, individual yondashuvni ta'minlash - barchasi umumiy pedagogik va metodik qonuniyatlar asosida amalga oshirilishi zarur. Shu bilan birga, texnik va taktik tayyorgarlikning samaradorligi jismoniy va funksional imkoniyatlarning rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'lib, bu ularning uzviy birligini yana bir bor tasdiqlaydi . Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vositalar



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th May 2026

Website: <https://econferencia.com>

va usullarni tanlashda, ularning qo'yilgan vazifalarga muvofiqligi va shug'ullanuvchilarning xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

Yakuniy xulosalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni amalga oshirishning umumiy qonuniyatlari zamonaviy pedagogik va sport jarayonining asosini tashkil qiladi. Mazkur tayyorgarlik turlarining o'zaro bog'liqligi, bosqichma-bosqichligi, yuklama va dam olish mutanosibligi, harakat malakalarini shakllantirish bosqichlari, mashqlar ta'sirining kompleksligi va individual yondashuv kabi qonuniyatlar shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanishini va sport mahoratining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mazkur qonuniyatlarni ilmiy asoslangan holda amaliyotga tatbiq etish o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirish, jismoniy tarbiya va sport sohasida yuksak natijalarga erishishning muhim omili hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, pedagogik amaliyotda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik jarayonini tashkil etishda mazkur umumiy qonuniyatlarga tayanish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish, shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularning faoliyatini muntazam nazorat qilish zarur. Bu esa o'quv-mashg'ulot jarayonini yanada samarali, ilmiy asoslangan va natijador tarzda tashkil etishga, shuningdek, shug'ullanuvchilarning jismoniy, texnik va taktik salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. NamDU, 2024. – B. 296-298.
2. Sportchining tayyorgarligi strukturasining asosiy tarkibiy qismlari. –
3. Maxamadjonov M. Malakali futbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini koordinatsion mashqlarni qo'llash orqali oshirish. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2024.



World Conference on Social Sciences, Law and Public Policy

Hosted Online from Toronto, Canada

Date: 26th May 2026

Website: <https://econferencia.com>

-
4. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun hujjatlari va uni o'qitish masalalari. CyberLeninka.
 5. O'quv mashg'ulot bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (basketbol). O'zDJTSU kutubxonasi. – B. 52-60.
 6. Sport pedagogikasini takomillashtirish. JDPU, 2025.
 7. Maktabda jismoniy tarbiya. JDPU, 2021. – B. 36-38.
 8. Tennischi tayyorgarligi strukturasi asosiy tarkibiy qismlari. O'zDJTSU kutubxonasi. – B. 43-48.
 9. Hazratqulov S. SPORT PEDAGOGIKASINI TAKOMILLASHTIRISH. JDPU, 2025.
 10. Didactic content of the coach's activity in the process of tactical and technical training. RCSI, 2025.