



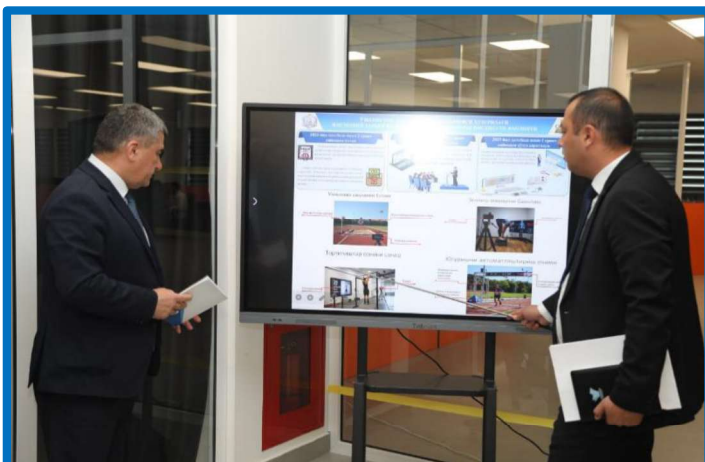
SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR





O.K.Qodirov - Yosh futbolchilarni jismoniy texnik mahoratini shakllantirish uslubiyati.....	90
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilishda innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish mexanizmi.....	95
M.M.Azizov, A.A.Abdumannobov - Talaba-yoshlarni musobaqa jarayoniga samarali tayyorlashda ularning funksional hamda jismoniy holatini baholash uchun dasturiy vosita ishlab chiqish.....	98
S.X.Xabibullayev - 12-yoshli futbolchilarning musobaqalardagi darvoza tomon berilgan zarbalarining samaradorligini oshirish.....	102
D.N.Raxmonov - Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan kurashchi trenerlarning kasbiy kompetentligini uzluksiz rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari.....	108
H.M. Qodirova - Akrobatik mashqlar orqali vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish metodikasi.....	112
P.A.Лутфуллина - Метод анкетирования для улучшение технических навыков у пара настольных теннисистов.....	114
I.I.Ne'matullayev - Yillik tayyorgarlik bosqichida talaba yoshlarni stol tennisi bo'yicha musobaqalarga tayyorlash dasturini qo'llash.....	117
D.Yu.Tashnazarov - U15 yosh toifasidagi yunon-rum kurashchilarida turli vazn toifalarida (38–44 kg, 48–62 kg, 68–85 kg) 1 daqiqa davomida bajarilgan texnik harakatlar samaradorligini tahlil qilish.....	121
D.Y.Egamov - Talaba-yoshlarni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlashda funksional va jismoniy holatini diagnostika qilish dasturiy ta'minotini yaratish.....	124
F.M.Muradov - Sh1 va Sh2 sport klasslariga mansub para-o'qotuvchilarni tayyorlashda integral nazorat konturlarining ilmiy-uslubiy ahamiyati.....	128
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarligida funksional holatini kompleks baholashga mo'ljallangan intellektual dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.....	131
Д.Х.Умаров - Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов....	134
N.A.Xudayberdiyeva - Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishni takomillashtirishning innovatsion yo'llari.	140
I.R.Shukurov - Harakatli o'yinlardan foydalanish asosida bo'lajak jismoniy tarbiya pedagoglarining kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirishning nazariy asoslari.....	144
C.X.Ernazarov, C.Ж.Сыздыкова - Логико-содержательная модель развития специальной выносливости борцов вольного стиля высокой квалификации.....	147
З.Касымбеков - Динамика направленности упражнений на специально-подготовительном этапе тренировки у высококвалифицированных боксеров.....	155
A.A.Tolametov - Sport trenerlarining axborot-kommunikatsiya texnologiyalari bo'yicha malakasini oshirishga yo'naltirilgan tashkiliy-pedagogik modelning samaradorligi.....	158
M.L.Fayzullayeva - Erkin kurashchilarning tezlik qobiliyati va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijalari.....	163
И.А.Таджиматов - Исследование пространственно-временных характеристик движений высококвалифицированных гимнасток при выполнении опорного прыжка «переворот назад».....	168
D.Xakimov - Yosh og'ir atletikachilarning ko'krakdan siltab ko'tarishda musobaqa faoliyati ishonchliliigi va natijadorligini oshirish uslubiyati.....	172
X.A.Murzoyeva - Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish....	175

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





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 uslublarga (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 uslublarni 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 kafedresi o'qtuvchisi

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.

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

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



lashuv jarayonida futbol sport turi dunyoning eng ommabop jismoniy mashg'ulotlardan biri sifatida o'z mavqeni mustahkamlab bormoqda. Futbolning keng ommalashganligi, yoshlar tarbiyasida tutgan o'rnini, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ta'siri hamda iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishga qo'shayotgan hisssasi uning dolzarbligini yanada oshirmoqda. Bugungi kunda futbol nafaqat professional sport, balki jamiyatning turli qatlamlarini birlashtiruvchi kuchli ijtimoiy hodi-saga aylanib ulgurgan. Yosh futbolchilarni tayyor-lash jarayonida ularning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik mahoratni shakllantirish asosiy vazifalardan biridir. Chunki yuqori sport natijalariga erishish, avvalo, futbolchining jismoniy imkoniyatlari va texnik harakatlarni mukammal bajara olishi bilan bevosita bog'langan. Yosh futbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalar hamda texnik harakatlarni bir vaqtda samarali o'zlash-tirish bugungi kunda orqada qolib ketayotgan muammolardan biridir. Shu bilan birga, to'pni boshqarish, uzatish, zarba berish va o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish kabi texnik ko'nikmalarni tizimli ravishda shakllantirish zamonaviy futbol talablariga javob beradigan sportchilarni tayyorlash bugungi kunning eng dolzarb masalalardan hisoblanadi. Shu boisdan O'zbekiston Respublikasi Prezidentining futbolni rivojlantirish uchun qabul qilayotgan farmoni va qarorlarida o'z aksini topayotgani hech kimga sir emas. Yoshlarni bo'sh vaqtini futbol bilan samarali tashkil etish. Yosh futbolchilarni futbolni rivojlantirish to'g'risidagi Prezident qarori 03.11.2023 N UP-355 sport va maktab va seksiyalarini kengaytirish. Yosh avlodni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish sportda yuqori natijalarga erishish. Shuningdek, futbol millat-lararo do'stlik, hamjihatlik va madaniy aloqalarni mustahkamlashning samarali vositasi-dir. Xalqaro turnirlar va chempionatlar orqali futbol diploma-tiyasi shakllanib, mamlakatlar o'rtasida ijobiy ko'prik vazifasini bajaradi. SHu bois futbolning nafaqat sport, balki ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy jihatdan ham o'rganilishi bugungi kunda juda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh futbolchilarda zarba berish va o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish kabi texnik ko'nikmalarni tizimli ravishda shakllantirish.

Tadqiqotning vazifasi. Tadqiqot jarayonida yuqoridagi maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1. Yosh futbolchilarda zarba berish texnikasi oshirish uchun maxsus tennis to'plari yordamida jonglyor mashqni olib borish.

2. Yosh futbolchilarda o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish kabi texnik ko'nikmalarni 15-20 metr masofadan darvozaning belgilangan zonalariga to'pni tepish.

Tadqiqotning muhokamasi. Maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktablarida ilmiy tadqiqotlar 3 oy davomida maxsus mashg'ulotlar olib borildi, tadqiqotda ishtrok etuvchi yosh futbolchilar saralanib tajriba o'tkazildi. Tadqiqot-niing maqsadi maxsus metod va texnikani rivojlantiruvchi mashg'ulotlar orqali yosh futbol-chilarda jismoniy texnik mahoratini shakllan-tirishdan iborat edi. Yosh futbolchilarda texnik mahoratini shakllantirishda 2 xil mashg'ulot turidan foydalanildi. Yosh futbolchilarda zarba berish texnikasini oshirish uchun maxsus tennis to'plari orqali mashg'ulotlar olib borildi. Jonglyor mashg'ulotida zarba aniqligi hamda yosh futbolchilar to'pni o'zlarida o'zlashtirish havodan uzatilgan uzatmalarni qabul qilishda texnik mahoratini shakllantirish uchun qaratilgan. Tadqiqotdan avval tajriba guruhida jonglyor mashg'ulot testi o'rtacha 40 tani tajribadan so'ng nazorat guruhida 60 taga o'sganligi kuzatildi.

To'pni o'zlashtirish, qabul qilish harakatlarini yosh futbolchilar tennis to'plari jonglyor mashqlarini olib borilganda shu kuzatildi-ki, diqqatni jamlash va to'pni his qilishlari sensor tizimini yaxshilanganligi kuzatildi. Tadqiqot olib borishdan avval jonglyor mashqlari testi nazorat guruhida o'rtacha 40 tani tashkil etgan bo'lsa, tennis to'plari bilan olib borilgan mashg'ulotdan so'ng, nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatgich 60 tani qayd etdi. Mashg'ulot davomida tajriba guruhida olib borilgan tennis to'plari maxsus mashg'ulotlar yosh futbolchilarning texnik mahoratini shakllantirishga qaratilgan. Qo'yilgan to'siqlar orasidan to'pni olib o'tib kengligi 1 metr darvozaga kiritish, asosan futbolchilarda to'p bilan harakatlanish hamda zarbalarni amalga oshirishda aniqlikni rivoj-lantirish uchun qaratilgan. 15-20 metr masofadan darvozaning belgilangan zonalariga zarba berish bunday uslubdagi mashg'ulotlar asosan futbol-chilarni o'yin vaqtida to'g'ri qaror qabul qilishlari uchun qaratilgan. Tadqiqotdan avval nazorat tajriba guruhida aniq zarbalar o'rtacha 10\5 tani tadqiqotdan so'ng zarbalar aniqligi 10/8 taga o'sganligi kuzatildi. Mazkur jadvalda tajriba va nazorat guruhida tadqiqot natijalari keltirilgan.



1-jadval

Futbolchilar.	Darvozaga to'pni belgilangan zonalarga kiritish Tadqiqotdan avval	Darvozaga to'pni aniqlikka kiritish. Tadqiqotdan so'ng	Jonglyorlik mashqlari Tadqiqotdan oldin (marta)	Jonglyorlik mashqlari Tadqiqotdan so'ng (marta)
S.Raxmankulov	10\5	10\8	40	60
SH.Abdiev	10\4	10\8	38	58
M.Tanikulov	10\5	10\9	42	60
J.SHodiev	10\4	10\8	41	62
M.Arapov	10\5	10\8	40	58
S.Begmatov	10\4	10\8	38	60
A.Esonboev	10\5	10\9	42	62
J.Juraev	10\4	10\8	42	58
SH.Doliev	10\5	10\8	40	60



1. Yosh futbolchilarda zarba aniqligini oshirish maqsadida tennis to'plari bilan mashg'ulotlar tadqiqotdan avval o'rtacha 40 ta tadqiqotdan so'ng 60 ta 50% oshganligi kuzatildi.

2. 15- metr masofadan jaruma zarbasi tadqiqotdan avval 10/4 tadqiqotdan so'ng 10/8 80% aniq natija 40% oshganligi kuzatildi.

Mashg'ulotlar texnika va aniqlikni juda samarali rivojlantirgan.



Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra yosh futbolchilarda zarba texnikasini oshirish uchun jonglyor mashg'ulot testida tadqiqotdan avval o'rtacha 40 ta, tadqiqotdan so'ng 60 taga o'sganligi, bunda esa futbolchilarning texnikasi 50% oshganligi aniqlandi. 1- tennis to'plari bilan olib borilgan mashg'ulot uslubi futbolchilar zarba aniqligini oshirish uchun, texnikani rivojlantirish uchun ancha samarali usul hisoblanadi. O'tkazilgan tadqiqot natijalari futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi mashg'ulotlar ta'sirida sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi. Yosh futbolchilarda zarba aniqligi yaxshi rivojlanmaganligi kuzatildi. Yosh futbolchilarda o'yin vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish uchun 15-20 metr masofadan darvozaning belgilangan nuqtalariga aniq zarba yo'llash testida asosan tadqiqotdan avval zarbalar ulushi 51,1%ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotdan so'ng bu ko'rsatkich 91,1% yetdi. Natijada futbolchilarning o'yin vaqtida to'g'ri qaror qabul qilish jarayoni 40%ga o'sganligi kuzatildi. Bunday uslubdagi mashg'ulot yosh futbolchilarni texnik imkoniyatlarini rivojlantirishda ancha samarali usul hisoblanadi. Futbolchilarni texnik imkoniyatlarini yaxshilash sport musobaqalarda yaxshi natijaga erishish uchun samarali usul hisoblanadi.

Olingan ma'lumotlar qo'llanilgan mashg'ulot dasturi futbolchilarning ham jismoniy, ham texnik mahoratini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanini tasdiqlaydi. Mazkur mashg'ulot uslubini yosh futbolchilar tayyorgarlik jarayoniga joriy etish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti SH M Mirziyoyevning "O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish" dasturi.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 2-dekabrda "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish, mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish" PF 57-58 farmoni.

3. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurumovning umumiy tahriri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

4. Nurumov R.I., Abidov SH.U., Nurumov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy uyinlar (Futbol) Darslik. «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 180 bet

5. Sportivnie igri: texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalbnix kolledjey/Pod obshey redaktsiey L.R.Ayrpetbyantsa. — T.: ILM ZIYo, 2012.296s.

6. Carlos Carcia Cantanero. Escuela de futbol. Jriginal Spanish-language edition published. Spain, 2015

7. Danny Milke. Football: Book-coach. New 'olland Publishers 2015.58 r.

Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurumovning umumiy ta'riri ostida «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 364 bet

8. Nurumov R.I., Abidov SH.U., Nurumov Z.R., Davletmuratov S.R. Sport va milliy o'yinlar (Futbol) Darslik. «ITA-PRESS». Toshkent.2015. 180 bet

9. Sportivnie igri: texnika, taktika, metodika obucheniya. Uchebnoe posobie dlya professionalbnix kolledjey/Pod obshey redaktsiey L.R.Ayrpetbyantsa. — T.: ILM ZIYo, 2012.296s.

10. Carlos Carcia Cantanero. Escuela de futbol. Jriginal Spanish-language edition published. Spain, 2015

Danny Milke. Football: Book-coach. New H'olland Publishers 2015.58 r.

11. Mabakov G.V Podgotovka futbolistov m 2007-288

12. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik R.I Nurumovning umumiy tahriri.Ostida <<Ita-Press>> Toshkent 2015.

