



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



9. Turner A.N., Comfort P. Advanced Strength and Conditioning: An Evidence-based Approach. London: Routledge, 2018.

10. Кубейсинова У.Т. Организация соревнований, правила соревнований и судейская деятельность (баскетбол)/ O'quv qo'llanma // O'quv adabiyotining nashr Guvohnomasi 2024 – yil 9 – yanvardagi 9-I/CH-

sonli buyrugiga, Ro'yxatga olish raqami O'Q-0000120

11. Кубейсинова У.Т. Прыжковой активности и интенсивности ее восстановления в условиях тренировочно-соревновательных нагрузок // “Sport o'yinlarida ustuvor harakat qobiliyatlarini shakllantiruvchi innovatsion texnologiyalar” mavzusida respublika ilmiy-anjumani, 22.02.2024, 145-147b.



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

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport kurashlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi

I.M.Nigmatov

Chirchiq, O'zbekiston

YUNON-RUM KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR, MAXSUS VA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK BO'YICHA MURABBIYLAR O'RTASIDAGI SO'ROVNOMA TAHLILI

Аннотация

В данной научной статье проанализирована роль физического воспитания и спорта, в частности видов единоборств, в формировании здорового образа жизни. В исследовании раскрыто значение технической и тактической подготовки спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой, а также важность точного и эффективного выполнения действий в условиях высокоинтенсивных соревнований. Педагогические наблюдения показали, что навыки применения неожиданных технических приемов, а также удержания равновесия при поворотах и вращениях во время выполнения подъемов у спортсменов сформированы недостаточно. Для изучения данной проблемы был проведен опрос среди 80 специалистов-тренеров. Полученные результаты подтверждают необходимость внедрения современных научно-методических подходов в тренировочный процесс и служат основой для разработки рекомендаций по совершенствованию технического и тактического мастерства борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: быстрота, ловкость, взрывная сила, исходное исследование, этап начальной подготовки, методика тренировки, интенсивность тренировочной нагрузки, функциональная подготовленность, биомеханические принципы.

Annotation

Mazkur ilmiy maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning, xususan, yakkakurash turlarining o'rni tahlil qilingan. Tadqiqotda yunon-rum kurashi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, yuqori shiddatli musobaqalarda harakatlarni aniq va samarali bajarish ko'nikmalarining ahamiyati yoritib beriladi. Pedagogik kuzatuvlar natijasida sportchilarda kutilmagan texnik usullarni qo'llash, ko'tarish jarayonida burilish yoki aylanish vaqtida muvozanatni saqlash malakalari yetarli darajada shakllanmagani aniqlandi. Ushbu holatni o'rganish maqsadida 80 nafar mutaxassis-murabbiylar o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Tadqiqot natijalari zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish zarurligini ko'rsatadi hamda yunon-rum kurashi sportchilarining texnik-taktik mahoratini takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, tadqiqot boshi, boshlang'ich tayyorgarlik, mashg'ulot uslubi, yuklama intensivligi, funksional tayyorgarlik, biomechanik tamoyillar.

This scientific article analyzes the role of physical education and sports, particularly combat sports, in promoting a healthy lifestyle. The study highlights the importance of technical and tactical preparedness of Greco-Roman wrestlers, as well as the significance of performing movements accurately and effectively during high-intensity competitions. Pedagogical observations revealed that athletes lack well-developed skills in executing unexpected technical actions and maintaining balance during lifts involving turns or rotations. To examine this issue, a survey was conducted among 80 specialist coaches. The findings demonstrate the necessity of integrating modern scientific and methodological approaches into the training process and contribute to the development of recommendations for improving the technical and tactical mastery of Greco-Roman wrestlers.

Keywords: speed, agility, explosive strength, research baseline, initial training stage, training methodology, training load intensity, functional fitness, biomechanical principles.

Mavzuning dolzarbligi. Dunyo miqyosida sog'lom hayot tarzini tizimli tashkil etishga qaratilgan ko'plab harakatlar amalga oshirilmoqda. Bu borada jismoniy tarbiya va sport sohasi alohida ahamiyatga ega. Asrlar davomida shakllangan sport turlari ko'p bo'lishiga qaramay, yakkakurash sport turlari ajralib turadi, chunki yakkama-yakka bellashish o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlab, qat'iyatli va kamolotga yetgan insonni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, kurash turlari bilan shug'ullanish sabr-toqatni talab etadi, chunki mashg'ulotlardagi yuklamalar shiddati va hajmi boshqa sport turlaridan tubdan farq qiladi. Ayniqsa, yunon-rum kurashi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar yuqori shiddatda o'tib, sportchilarning malaka va ko'nikmalarini tez rivojlantirishga xizmat qiladi. Musobaqalarda kuchli raqobatga bardosh berish, g'alaba qozonish

hamda uni uzoq vaqt saqlash uchun texnik-taktik harakatlarni mukammal bajarish zarur. Shu bois, yuqori shiddatda olib boriladigan o'quv-mashg'ulot jarayonlari va zamonaviy ilmiy uslublarni joriy etish sport kurashi rivojida muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Texnik-taktik harakatlarni raqib uchun kutilmagan vaziyat tug'diradigan holatlarda amalga oshirish. Bundan tashqari, raqibni ko'targan holatda burilish yoki aylanish ta'sirida muvozanat saqlab qolish malakasining yuqori darajada bo'lish shunday usulni samarali bajarish imkonini yaratadi. Ana shu komponentlar, pedagogik kuzatuv davomida aniqlanganidek, yunon-rum kurashchilarida o'ta zaif shakllangan ekan. Ushbu holatni e'tiborga olgan holatda biz 80 nafar mutaxassis-murabbiylar bilan so'rovnoma o'tkazdik.



Mavzuning ilmiy yangiligi va maqsadi.

Ushbu tadqiqotda yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi birlamchi empirik ma'lumotlar asosida ilk bor kompleks tahlil qilindi. Tadqiqot davomida:

Texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy jismoniy komponentlar — statik muvozanat, qulay va noqulay tomonga aylanish holatlaridagi barqarorlik, egilish holatlaridagi kuch-muvozanat ko'rsatkichlari — amaldagi mashg'ulot jarayonlarida yetarli darajada qo'llanilmayotgani ilmiy jihatdan asoslab berildi.

80 nafar tajribali murabbiylar o'rtasida ilk bor o'tkazilgan so'rovnoma asosida yunon-rum kurashi bo'yicha tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlaridan foydalanishning real holati, kamchiliklari va asosiy muammolari aniqlab berildi.

Amaldagi murabbiylik tajribasida: texnik-taktik usullarni qulay/noqulay tomonda o'rgatishdagi biryoqlamalilik, statik muvozanat mashqlarining yetarli qo'llanilmasligi, noqulay vaziyatlarda harakatlanish qobiliyatining rivojlantirilmasligi, tanlov jarayonida harakat qobiliyatlariga yetarli e'tibor berilmasligi kabi kamchiliklar ilmiy asoslangan diagnostik mezonlar sifatida taklif etildi.

Tadqiqot natijasiga ko'ra yunon-rum kurashchilarning taktik tayyorgarligini oshirish uchun bosqichma-bosqich, tizimli va individual yondashuvga asoslangan yangi modelni ishlab chiqish zarurligi ilmiy asos bilan ko'rsatib berildi.

Ta'kidlangan kamchiliklar asosida texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga yo'naltirilgan yangi trening yo'nalishlarini shakllantirish uchun zarur bo'lgan ilmiy-metodik asos yaratildi.

Tadqiqotning maqsadi. O'zbekistonda yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini ilmiy-metodik asosda rivojlantirish, musobaqalarda barqaror yuqori natijalarga erishishni ta'minlash, shuningdek, sport mashg'ulotlarini zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida takomillashtirishdir.

Bu maqsadga erishish uchun:

Texnik-taktik harakatlarni tanlash va ularni samarali rivojlantirish bo'yicha nazariy asoslarni aniqlash;

Sportchilarning musobaqa faoliyatini o'rganish orqali texnik tayyorgarlik va hujum-himoya harakatlari samaradorligini oshirish;

Mashg'ulot jarayonini individual yondashuv va zamonaviy diagnostika vositalari orqali optimallashtirish;

Texnik-taktik va morfofunktsional tayyorgarlikni monitoring qilish va baholash tizimini takomillashtirish.

1-jadval

Yunon-rum kurashchilar taktik tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samaradorligi yuzasidan bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalari (n=80)

T/r	Savollar mazmuni	Ha (soni va %)	Yo'q (soni va %)	Izoh va xulosa
1	Ko'p yillik trenirovka bosqichlarida tayyorgarlik turlaridan tizimli foydalanilmasizmi?	35 (43,75%)	45 (56,25%)	Tayyorgarlik turlaridan tizimli foydalanish hali ham past darajada. Bu texnik-taktik salohiyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
2	Boshlang'ich bosqichdan texnik-taktik usullarni qulay/noqulay tomonda o'rgatasizmi?	21 (26,25%)	59 (73,75%)	Murabbiylar aksariyat hollarda biryoqlama yondashmoqda, bu esa sportchilarning har tomonlama rivojlanishiga to'siq bo'ladi.
3	"Yuksiz" va "yuk bilan" orqaga egilib statik muvozanat mashqlarini qo'llaysizmi?	8 (10%)	72 (90%)	Orqa egilishdagi statik kuch va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar yetarli qo'llanilmayapti.
4	"Yuksiz" va "yuk bilan" oldinga egilib statik muvozanat mashqlarini qo'llaysizmi?	13 (16,25%)	67 (83,75%)	Hujum pozitsiyalaridagi muvozanatni mustahkamlovchi mashqlar kam qo'llaniladi.
5	"Yuksiz" va "yuk bilan" qulay tomonga aylanib muvozanat mashqlarini bajartirasizmi?	19 (23,75%)	61 (76,25%)	Qulay tomonda muvozanatni rivojlantirish hali ham sust darajada. Bu esa texnika xilma-xilligini pasaytiradi.
6	"Yuksiz" va "yuk bilan" noqulay tomonga aylanib muvozanat mashqlarini bajartirasizmi?	8 (10%)	72 (90%)	Noqulay holatda harakatlanish qobiliyati past, bu himoyaviy va qarshi-hujum harakatlarini cheklaydi.
7	Kurashchilarga tanlovda harakat qobiliyatlariga e'tibor berasizmi?	11 (13,75%)	69 (86,25%)	Tanlov mezonlarida harakat qobiliyatlariga yetarlicha ahamiyat berilmayapti. Bu esa yuqori darajadagi sportchilarni aniqlashda imkoniyatlarni cheklaydi.

80 nafar tajribali murabbiylarning fikrlariga asoslanib aytish mumkinki, yunon-rum kurashi bo'yicha sportchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy

tayyorgarlik mashqlari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Biroq mavjud amaliyotda bu tayyorgarlik turlaridan tizimli va maqsadli foydalanish yetarlicha yo'lga qo'yilmagan.



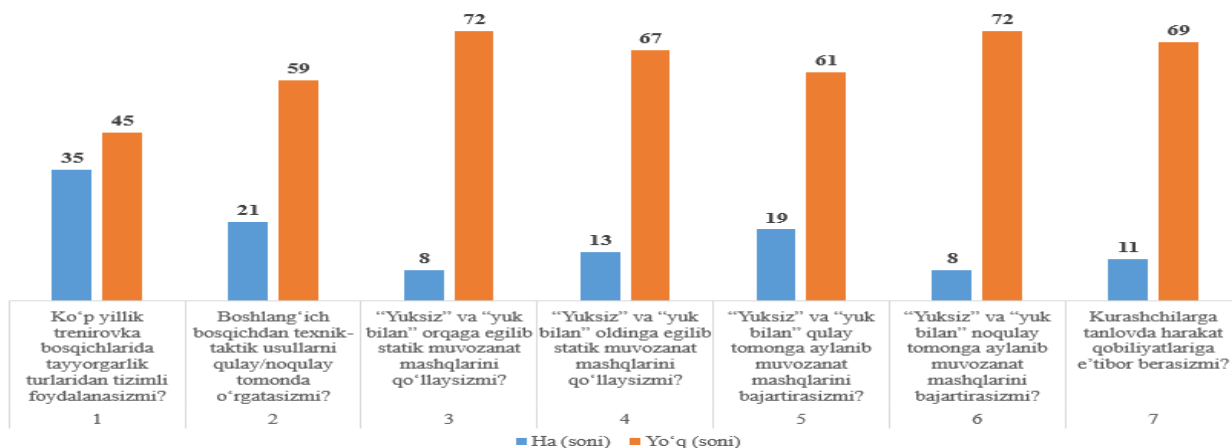
Ayniqsa:

Statik muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (egilish, aylanish holatlari);

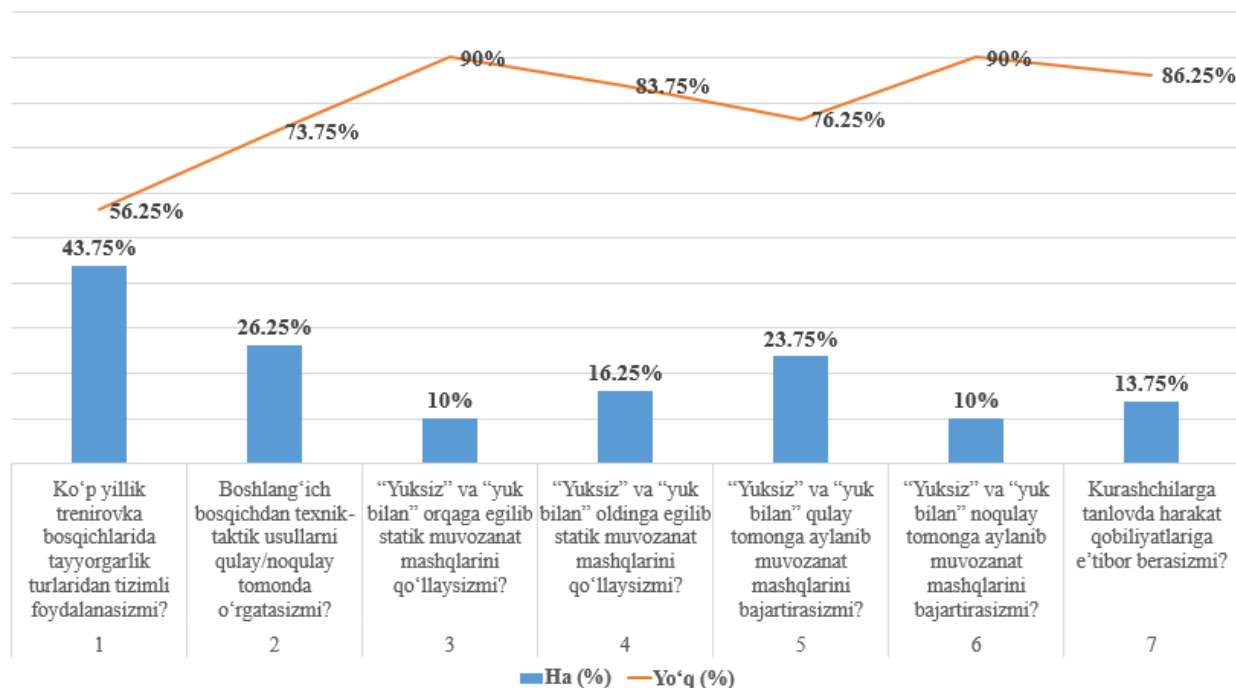
Noqulay pozitsiyalarda harakatlanish;

Tanlov jarayonida harakat qobiliyatlarini baholash kabi muhim jihatlar amaliy mashg'ulotlarda sust qamrab olingan. Bu esa sportchilarning taktika doirasida samarali harakatlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu boisdan, kurashchilarning taktik fikrlashini, qarshi hujumlar strategiyasini va musobaqalarda barqarorligini ta'minlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bosqichma-bosqich, tizimli va individual asosda joriy etish zarur. Bu yondashuv kurashchilarning texnik-taktik darajasini ko'tarishga bevosita xizmat qiladi. (jadvalga qarang)



3.1-rasm. Yunon-rum kurashchilar taktik tayyorgarligini takomillashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni va samaradorligi yuzasidan bo'yicha o'tkazilgan so'rovnoma natijalari sonda (n=80)



Xulosalar. Yunon-rum kurashchilari tayyorgarligining umumiy, maxsus jismoniy hamda texnik-taktik rivojlanishiga qaratilgan mashq vositalari, metodik yondashuvlar va pedagogik tamoyillar tizimli ravishda yoritildi. Bobda keltirilgan ilmiy-metodik asoslar yosh sportchilarni bosqichma-bosqich tayyorlash jarayonida jismoniy, texnik va psixologik omillarni uyg'un rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydi-ki, boshlang'ich bosqichda mashg'ulot jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan sportchilarning yoshi, fiziologik imkoniyatlari, psixologik holati hamda sportga bo'lgan qiziqishining yuqori bo'lishiga bog'liq. Shu sababli ushbu bosqichda harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, koordinatsion mashqlar va motivatsiyani oshiruvchi o'yin metodlari asosiy tayanch vosita sifatida alohida o'rin tutadi. Bunday mashqlar sportchi organizmini ortiqcha



charchatmasdan, tabiiy rivojlanish jarayoniga mos ravishda texnik va jismoniy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, yosh kurashchilar bilan ishlashda mashg'ulot mazmunining to'g'ri tuzilishi, mashq vazifalarini aniq yo'nalishlarda ajratish va ularni tizimli uyg'unlashtirish yuqori samaradorlikka olib keladi. Mazkur yondashuv quyidagi mashq bloklarining puxta rejalashtirilishini talab qiladi:

Chigal yozish va umumiy harakat koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar;

Alohida jismoniy sifatlarni (kuch, tezlik, chidamlilik) rivojlantiruvchi mashqlar;

Kompleks jismoniy sifatlarni shakllantiruvchi mashg'ulotlar;

Texnik harakatlarni o'rgatish, mustahkamlash va takomillashtirish mashqlari.

Metodik talablar bo'yicha mashg'ulotlar mazmunini shakllantirishda pedagogik vazifalarning aniq belgilanishi, yuklama parametrlari (intensivlik, takrorlanishlar soni, seriyalar, dam olish intervallari), texnik ijro talablari, xavfsizlik qoidalari va tashkiliy sharoitlar alohida e'tibor talab qilishi ilmiy asoslangan holda ko'rsatildi.

Yoritilgan eng muhim ilmiy xulosalardan biri — yillik tayyorgarlik tizimini makrosikl, mezosikl va mikrosikllar asosida shakllantirish zarurligidir. Mikrosikllarning yuklama dinamikasi, tiklanish davri, texnik-taktik vazifalari bo'yicha farqlanishi sportchi organizmining funksional moslashuv jarayonini optimallashtiradi. Ayniqsa, texnik-taktik mashqlar musobaqaga tayyorgarlik davrining asosiy qismini tashkil etishi, yuklamalar yosh, vazn toifasi va anatomik xususiyatlarga mos ravishda individual tarzda berilishi kerakligi ilmiy asosda ta'kidlandi.

Qo'l kuchi bilan individual ishlashga alohida urg'u berilgan. Chunki yunon-rum kurashida qo'l kuchi texnik usullarni amalga oshirish, raqib ustidan ustun pozitsiyani egallash va musobaqa davomida kuch xarajatini to'g'ri taqsimlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Qo'l kuchining statik, dinamik va portlovchi shakllarini rivojlantirish bo'yicha mashqlar haftalik va kunlik rejaga ilmiy asoslangan tarzda kiritilishi lozimligi ko'rsatildi.

Shuningdek, texnik-taktik malakalarni mustahkamlashda turli sharoitlarda — raqib qarshiligi ostida, harakatda, statik holatda, charchash fonida, o'zgarmas va o'zgaruvchan vaziyatlarda bajariladigan mashqlar yuqori samaradorlikka ega ekani aniqlangan. Bu uslub sportchilarning musobaqaviy stressga moslashishi va real kurash vaziyatidagi qaror qabul qilish tezligini rivojlantiradi.

Umumlashtirilgan ilmiy xulosa keltirilgan ilmiy-metodik asoslar shuni ko'rsatadiki: Yosh kurashchilarning umumiy, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi bosqichma-bosqich va tizimli rivojlantirilgandagina yuqori natija beradi. Harakatli o'yinlar va koordinatsion mashqlar boshlang'ich bosqichda texnik-taktik ko'nikmalar uchun tayanch poydevor yaratadi. Yuklama parametrlarini individualizatsiya qilish — zamonaviy kurash tayyorgarligi metodikasining asosiy talabi hisoblanadi. Yillik sikl va mikrosikllar asosida tayyorlash sportchilarning funksional moslashuvini ilmiy asosda boshqarish imkonini beradi. Qo'l kuchini rivojlantirishga qaratilgan individual mashg'ulotlar texnik ustunlik va musobaqaviy samaradorlikning hal qiluvchi omilidir. Turli sharoitlarda bajariladigan texnik mashqlar sportchilarning real jang holatlariga moslashish darajasini oshiradi. Pedagogik, metodik va tashkiliy yondashuvlarning integratsiyasi yosh kurashchilarning barqaror sport rivojlanishini ta'minlaydi. Umuman olganda, yosh yunon-rum kurashchilarini tayyorlashning zamonaviy, ilmiy asoslangan metodik modelini shakllantirib, kurashchilarning yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiluvchi amaliy va nazariy asoslarni taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerumov F.A., Tastanov N.A., Qodirov E.I. Yunon-rum kurashi. O'quv – uslubiy qo'llanma. T., “PRESS NASHRIUOTI”, 2017. – 132 b.
2. Керимов Ф.А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств / Ф.А.Керимов // Теория и практика физической культуры. 1988.-№8. – С.27-28.
3. Kerumov F.A. — Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. “Lider Press” Toshkent – 2009. – 265 b.
4. Тастанов Н.А., Малакали юнон-рим курашчиларининг тактик тайёргарлигини айланма услуб ёрдамида ривожлантириш. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети . Чирчиқ. Фан-Спортга журнали. 2023. 2 -сон. — Б.20-27.
5. Тастанов Н.А. Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля применительно к соревновательной деятельности. //Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети. Фан-Спортга журнали. Чирчиқ. 2023. — 6-сон. — Б.3-13.



6. Tashnazarov D. Yunon-rum kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – C. 32-32.

7. Tashnazarov D. Sportning yunon-rum kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida) //Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – C. 26-26.

8. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a

standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. – C. 119-134.

9. Tashnazarov J. Greco-roman wrestlers performance indicators of technical methods and their effectiveness //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – T. 4. – №. 6. – C. 292-301.

10. Yuldashevich T.D. Yunon-rum kurashchilarining texnik usullarga o'rgatish metodikasi //Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 1. – C. 172-180.



Oriental universiteti Samarqand kampusi, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

B.R. Nizomov

Samarqand, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: bnizomov24@gmail.com

O'QUV MASHG'ULOT GURUHI FUTBOLCHILARNING HIMOYADAGI O'YIN TAKTIKASI.

Аннотация

Целью данной статьи является методическая помощь юным футболистам в совершенствовании тактики защитной игры и разработка комплекса упражнений, связанных с их действиями на поле, в тактической системе во время игры. Метод зональной защиты, страшивание игроков на поле друг друга, направлен на решение тактической задачи за счет интенсивного перемещения во время игры. На исследованиях ориентирована эффективность тактических действий, совершаемых игроками.

Ключевые слова: молодой игрок, планирование, качество, методика, развитие, тренировка, тактика, нагрузка.

Annotation

Ushbu maqolada yosh futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasini takomillashtirishga metodik jihatdan yordam berish va o'yin jarayonida taktik tizimda maydonda harakat qilishi yuzasidan mashqlar majmuasini ishlab chiqishga qaratilgan. Zonaviy himoya qilish usuli, maydondagi futbolchilar bir birlarini straxovka qilishlari o'yin jarayonida zich harakat qilib taktik vazifani hal qilishga yo'naltiriladi. Futbolchilar tomonidan bajarilgan taktik harakatlar samaradorligi tadqiqot asosida yoritib berishga qaratiladi.

Kalit so'zlar: yosh futbolchi, rejalashtirish, sifat, usuliyat, rivojlantirish, o'quv mashg'ulot, taktika, yuklama.

This article aims to methodically help young football players to improve their defensive game tactics and to develop a set of exercises related to their actions on the field in a tactical system during the game. The method of zonal defense, the players on the field strashovka each other, is directed to solve the tactical task by intensively moving during the game. The effectiveness of the tactical actions performed by the players is focused on research.

Key words: young player, planning, quality, methodology, development, training, tactics, loading.

Dolzarlbli. Zamonaviy futbolda himoyaviy harakatlarning samaradorligi jamoaning umumiy natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'yin sur'atining oshishi, taktik sxemalarning murakkablashuvi va raqiblarning hujumkor usullarining takomillashuvi futbolchilardan himoyada yuqori darajadagi taktik tayyorgarlikni talab etmoqda. Ayniqsa, o'quv mashg'ulot guruhlarida shug'ullanayotgan yosh futbolchilarda himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlarni shakllantirish hamda takomillashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu sababli futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi va uni rivojlantirish usullarini ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining himoyadagi o'yin taktikasi xususiyatlarini o'rganish hamda

himoyaviy taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan usullarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, futbol musobaqalari va mashg'ulot jarayonlarini tahlil qilish, pedagogik testlash, so'rovnomma usuli, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullari.

Tadqiqot vazifalari. O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarining himoyadagi taktik tayyorgarligi darajasini aniqlash, himoyadagi individual, guruhli va jamoaviy harakatlarning samaradorligini baholash, mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan himoyaviy taktik usullarni o'rganish va tahlil qilish, futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasini takomillashtirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Zamonaviy futbolning rivojlanish sur'ati, ko'plab