



**Xulosa.** Basketbol — tezkorlik, aniqlik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turidir. O‘yinda g‘alaba qozonish uchun o‘yinchilar bir-birini yaxshi tushunishi va to‘g‘ri taktika qo‘llashi kerak. Ayniqsa, to‘pni uzatish (pas berish) o‘yinning muhim qoidalaridan biri hisoblanadi. O‘yinchilar to‘pni jamoadoshlariga ko‘krakdan uzatish, yerga urib uzatish yoki yuqoridan uzatish kabi usullar orqali yetkazadilar. To‘pni uzatishda aniqlik, tezlik va to‘g‘ri vaqtni tanlash juda muhim, chunki noto‘g‘ri uzatma raqib jamoaga to‘pni yo‘qotishga olib kelishi mumkin. Shu sababli basketbol nafaqat jismoniy kuchni, balki diqqat, tez fikrlash va jamoaviy uyg‘unlikni ham rivojlantiradi. Natijada basketbol yoshlar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantiradigan va do‘stlikni mustahkamlaydigan sport turi hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
2. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O‘qituvchi, 2014.
3. Xo‘jayev F. *Sport o‘yinlari va ularni o‘qitish metodikasi*. Toshkent, 2016.
4. Xodjayev B. X. *Sport pedagogikasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
5. Karimov M.M. *Basketbol o‘yining nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2018.
6. Xonkeldiyev Sh.A. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2019.
7. Usmonxo‘jayev A.T. *Sport o‘yinlari*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020.

## FUTBOLCHILAR ORGANIZMINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH

**Hakimov Dilshod Qo‘qonovich**

*Katta o‘qituvchi*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

[xakimovd@gmail.com](mailto:xakimovd@gmail.com)

**Annotatsiya:** Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan sport tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Trenirovka jarayonlarini tashkil etish bo‘limlarga bo‘lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blook-modulli orqali yillik siklni rejalashtirish va shunga asosan jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonini davom ettirish ko‘zda tutilgan.



**Kalit soʻzlar:** *Sport tayyorgarlik, trenirovka jarayoni, funksional tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, trenirovka jarayoni bosqichlari, trenirovka jarayonlarining siklli qurilmasi, tayrgarlik davri, musobaqa davri, oʻtish davri.*

**Аннотация:** *В статье описаны современные подходы к планированию и управлению процессами спортивной подготовки юных футболистов, структурное, блочно-модульное планирование на многолетних этапах подготовки. Планируется организация тренировочных процессов путем разделения тренировочных процессов на секции, планирования годового цикла через блок-модули и, исходя из этого, продолжения процесса за счёт совершенствования физических качеств.*

**Ключевые слова:** *Спортивная подготовка, тренировочный процесс, физическая подготовка, этапы тренировочного процесса, цикличность тренировочного процесса, подготовительный период, соревновательный период, переходной период.*

**Abstract:** *The article describes the modern approaches of planning and management of sports preparation processes with young football players, structural, block-module planning in multi-year training stages. It is planned to organize the training processes by dividing the training processes into sections, planning the annual cycle through block-modules and, based on this, continuing the process by improving physical qualities.*

**Keywords:** *Sports training, training process, functional training, physical training, stages of training process, cycle device of training processes, training period, competition period, transition period.*

**Kirish.** Bugungi kunda futbol sport turi – jismoniy tarbiya va shaxs rivojlanishining samarali va koʻp qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Futbol sport turi bilan shugʻullanish organizmning koʻplab muhim tizimlariga samarali taʼsir koʻrsatadi va ularni yuqori darajada takomillashtiradi. Shu sabablarga koʻra futbol koʻplab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli oʻringa ega. Futbol BOʻSM lar (Bolalar oʻsmirlar sport maktabi), umumtaʼlim maktablari, oliy oʻquv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy boʻlinmalarda futbol sport turi bilan doimiy shugʻullanishadi. Futbol sport turi yopiq va ochiq sport maydonlarida koʻplab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qoʻllaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bagʻishlaydi.

Malakali futbolchilarning koʻp yillik tayyorgarligi darajasi koʻp jihatdan sport mahoratining shakllanish qonuniyatlari bilan belgilanadi. Muayyan sport turi, ayniqsa, futbolda musobaqa faoliyatining tuzilishi va samaradorligini belgilovchi omillar, mashgʻulotlar va musobaqalar jarayonida asosiy yukni oladigan funksional tizimlar va mexanizmlarning moslashish qonuniyatlari sportdagi natijalarning oʻsish



sur’atlarini oldindan belgilab qo’yadi. Futbolda ko’p yillik tayyorgarlik tuzilmasining u yoki bu varianti amalga oshirilishi bir qator sabablarga, birinchi navbatda, bolalar sport bilan shug’ullanishni boshlagan yoshga, takomillashuvning birinchi bosqichlaridagi tayyorgarlik xususiyatlariga bog’liq. Mutaxassislarning fikricha, bu o’rinda biologik rivojlanishning muhim chegaralarini (3-4 yoshgacha) aniqlab beruvchi biologik yyetilish sur’atlaridagi farqlar katta ahamiyat kasb etadi.

Murabbiylar futbol bilan shug’ullanishni boshlagandan 7-10 yil o’tib (ayollar 17-20 yoshda, erkaklar 18-22 yoshda) yuqori natijalarga erishishini ta’kidlaydilar. Bunda ko’p yillik tayyorgarlikning an’anaviy tuzilmasiga bazaviy omil sifatida qarash mumkin, natijalarning yanada o’sish istiqbollari esa ko’p jihatdan muayyan sportchining xususiyatlariga ko’proq mos keladigan ko’p yillik mashg’ulot tuzilmasining ajratib olingan tipik variantlaridan birini amalga oshirishga bog’liq. Ko’p yillik mashg’ulotlar tuzilmasining turli variantlarida sport mahoratining shakllanish xususiyatlari to’g’risidagi ma’lumotlar muhim sanaladi. Sport takomillashuvining turli bosqichlarida futbolchilarning ko’p yillik mashg’ulotlari jarayonini tabaqalashtirish va individuallashtirish asosiy mo’ljal bo’lishi lozim. Ular muayyan futbolchidagi mahoratning shakllanishi va organizmning anatomik-fiziologik xususiyatlari moslashish imkoniyatlari bilan taqqoslangan holda xolisona baholash imkonini beradi.

**Adabiyotlar tahlili.** Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili sport natijalarining o’sish dinamikasida to’liq namoyon bo’luvchi uzoq muddatli moslashishning shakllanish sur’atlari futbolchilarning jinsiga qarab bir-biridan tubdan farq qilishini ko’rsatadi. Ayniqsa, bu farq muhim jismoniy sifat hisoblangan tezkor-kuch sifatini takomillashtirish jarayonida ko’zga tashlanadi.

Futbolda sport natijalarining muntazam o’sib borishi organizmning mavjud zaxirasidan hali oxirigacha foydalanilmaganidan dalolat beradi. Oxirgi paytlarda sportchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini e’tiborga olgan holda ularning texnik-taktik mahoratlarini oshirish borasida yangi yo’nalishlarni izlab topishga yo’naltirilgan, bunda futbol bo’yicha jamoalar bilan ishlovchi yetakchi murabbiylarning tajribasini o’rganishga asoslangan tadqiqotlar yuzaga kelmoqda

Futbol sohasidagi tadqiqotchilar yil davomida eng yuqori darajadagi tayyorgarlik holatining shakllanish dinamikasi ko’pgina sabablarga bog’liq ekanini qayd etadilar. Bu haqda fikr yuritganda, sportchilarning individual xususiyatlarni aytish zarur: mushak to’qimalarining tuzilishi; dastlabki, irsiy oldindan belgilangan; qon aylanishi va nafas olish tizimlarining imkoniyatlari darajasi; aerob va anaerob ish unumdorligi; moslashish reaksiyalarining harakatchanligi; qayta moslashishga bo’lgan barqarorlik; saqlab qolingan moslashish zaxirasi va boshqalar. Yillik tayyorgarlik tuzilishi tizimi – umumiy struktura, yilning turli oylaridagi mashg’ulot yo’nalishlari, tayyorgarlik vositalari va metodlarining taqsimoti, musobaqalar jadvali va turli musobaqalarga bevosita tayyorgarlikni tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega.



**Tadqiqot metodologiyasi.** Ma'lumki, futbolchilar rejalashtirilgan natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan uzoq muddatli moslashish reaksiyalarining takomillashuvi yil davomida bosqichma-bosqich sport mashg'ulotlari jarayonida, shuningdek, alohida mikrosikllarda shakllanib boradi. Bu qator omillarga bog'liq: birinchidan, qo'zg'atuvchilar ma'lum hajmda va ularning muayyan vaqt ichida jamlanishi optimal bo'lgan sharoitlardagina samarali moslashadi. Ikkinchidan, turli xil qo'zg'atuvchilarga nisbatan moslashish geteroxron tarzda kechishi lozim. Xususan, tayyorgarlikning tarkibiy qismlariga qaraganda skelet mushaklari yoki yurak mushaklarining funksional imkoniyatlari o'zgarishiga tezroq erishish mumkin. Futboldagi ayrim taniqli mutaxassislarning nuqtayi nazari ham diqqatga sazovor hisoblanadi. Ularning fikricha, ayrim organlar va tizimlarning moslashish imkoniyatlarining o'sishi funksional tizimning harakat qobiliyatlarini yaxlit namoyon qilishga bo'lgan uzoq muddatli moslashish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi. Harakat qobiliyatlari, o'z navbatida, organizmning samarali musobaqa faoliyatiga qo'yiladigan talablarga moslashish samaradorligini belgilab beradi. Bu sportchilarning mashg'ulot ta'siri omillariga bo'lgan uzoq muddatli moslashish pog'onaliligini va yillik mashg'ulot jarayonining har xil tuzilmalarini yoki alohida mirosiklni tuzish jarayonida uning moslashish reaksiyalarini boshqarish juda qiyinligini belgilab beradi.

Biroq shuni yodda tutish kerakki, har xil ampuadgi futbolchilarning moslashish reaksiyalari hamda tayyorgarliklari darajasi samaradorligi yuklama dinamikasiga, sportchilar malakasiga mosligiga, tayyorgarligiga, turli xil qo'zg'atuvchilarga nisbatan moslashish reaksiyalarini shakllantirish nuqtayi nazaridan funksional tizimlarning reaktivligiga bog'liq.

**Tahlil va natijalar.** Alohida mashg'ulot makrosiklida yuqori malakali futbolchilarda sport natijalariga yuqori darajada tayyorgarlik holatini ta'minlovchi moslashish reaksiyalari kompleksining shakllanishi uchun ma'lum bir vaqt kerak bo'ladi. Sportchilar tayyorgarligining optimal tuzilmasida namoyon bo'luvchi sport turining o'ziga xos xususiyati yuqori natijalarga erishish uchun turli xil sifatlar va qobiliyatlarga bog'liq. Sportchilarning individual xususiyatlari uzoq muddatli moslashishning shakllanish sur'atiga va moslashish reaksiyalarining belgilangan darajasi shakllanishi uchun kerak bo'ladigan ish hajmiga jiddiy ta'sir qiladi.

Sportga oid ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlar tahlili shundan dalolat beradiki, ayollarda erkaklarga qaraganda yurak vazni va hajmi kichik, miokard qalinligi, chap qorinchaning so'nggi sistolik va diastolik hajmi, qon hajmining sistolik va minutlik hajmi, diastola davomiyligi kamroq, lekin qonni haydash fazasi ularda erkaklarga nisbatan uzoqroq davom qiladi. Ayollarda qonning minutlik hajming o'sishi sistolik hajm ortishi hisobiga emas, ko'proq yurak qisqarishining kamayishi hisobiga sodir bo'ladi. Qonning minutlik hajmi oshishining bu mexanizmi tejamkor emas va ayollarda erkaklarga nisbatan yurak qon-tomir tizimining funksional imkoniyatlari kamroq ekanligini ko'rsatadi. Undan tashqari,



aylanayotgan qon massasi, eritrotsitlar miqdori va ularning umumiy maydoni, qondagi gemogloblin miqdori ayollarda erkaklarga nisbatan kam bo‘ladi.

Saralash paytida bolalarning qobiliyatlari ham bir xil yorqin ifodalangan bo‘lmaydi. Bu, birinchi galda, ularning harakat rejimi, o‘sish sur‘atlari, ijtimoiy va boshqa omillarning bir–biridan farq qilishi bilan bog‘liq.

7-8 yoshli futbolchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga saralashda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash uchun reaksiya vaqti va vaziyatga muvofiq texnik harakatlarda tanlab reaksiya qilish vaqtini baholash mezonlarining nazariy modeli takomillashtirildi (1-jadvalga qarang).

*1-jadval*

**7-8 yoshli iqtidorli futbolchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash uchun baholash mezonlari nazariy modeli**

Maxsus sifatlar	Maxsus xususiyatlar, qobiliyatlarning namoyon bo‘lishi	Mezonlar, testlar, uslubiyatlar
Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik	Harakat tezkorligi va reaktivlikni oshirish	Yurib turib 20 m. ga yugurish Yuqori startdan 30 m. ga yugurish
	Harakat chaqqonligi va reaktivlikni oshirish	3x10 m. ga mokisimon yugurish
	Harakat chidamkorligini oshirish	6 daqiqalik yugurish
Tezkor-kuch	Havoda to‘p uchun kurashish va zarba berish	Turgan joydan balandlikka sakrash Turgan joydan uzunlikka sakrash
	Harakatda qisqa vaqt ichida to‘p uchun kurashish	Chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish
	To‘pni o‘yinga kiritish va sherigiga uzatish (maydon o‘yinchisi, darvozabon)	Bukilgan qo‘llarda turnikda osilib turish To‘ldirma to‘pni (1 kg) ikkala qo‘lda bosh orqasidan oldinga otish
	To‘pni qabul qilish	Havoda to‘pni nazorat qilish (to‘p o‘ynatish)
Oyoqlarning reaksiya vaqti	Qisqa vaqt ichida to‘pni darvozga tepish va sherigiga uzatish	To‘pni o‘ng va chap oyoqda uzoqqa tepish
	To‘pni his etish, texnik harakatlarda qisqa vaqt ichida to‘pni boshqarish	To‘pga uch marta tegish bilan 30 m masofaga olib yurish

Yosh futbolchilarni mashg‘ulotlarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida saralab olish jarayonida sportchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarini rivojlantirishning sensitiv davrini inobatga olgan holda tananing harakat tezligi hamda gavda mushaklarining statik muvozanatini yaxshilashning yosh ko‘rsatkichlari hamda boshlang‘ich tayyorgarlik



bosqichiga sportchilarni saralash jarayonida jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari ishlab chiqildi.

*2-jadval*

**7-8 yoshdan futbolchilarni saralashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qulay yosh davrlari (Sh.S.Ermatov bo‘yicha)**

Antropometrik ko‘rsatkichlar va jismoniy sifatlar	Yoshi	
	7	8
Tezlik	+	+
Tezkor-kuch sifatlari		+
Kuch		+
Chidamlilik	+	+
Anaerob imkoniyatlar	+	+
Egiluvchanlik	+	+
Koordinasion qobiliyatlar	+	+
Muvozanat saqlash		+

8 yoshdagi futbolchilarning 12 ta jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlarini tahlil qilib chiqdik. Yurib turib 20 m. yugurishda tajriba guruhida bu ko‘rsatkich  $3,2 \pm 0,3$  sek., nazorat guruhida  $3,4 \pm 0,4$  sek. ni tashkil etdi [ $t=2,2$ ;  $P<0,05$ ]. Startdan 30 m. ga yugurishda tajriba guruhida ko‘rsatkich  $5,8 \pm 0,1$  soniya, nazorat guruhida  $6,0 \pm 0,3$  soniyani tashkil etdi [ $t=2,17$ ;  $P<0,05$ ]. Bu ikkita ko‘rsatkich bo‘yicha statistik farqlar bor. Turgan joydan uzunlikka sakrashda tajriba guruhida natija  $134,7 \pm 11,7$  sm., nazorat guruhida  $130,5 \pm 12,4$  sm. ni tashkil qildi [ $t=2,11$ ;  $P<0,05$ ]. Turgan joydan balandlikka sakrashda tajriba guruhida  $24,3 \pm 1,7$  sm., nazorat guruhida esa  $22,8 \pm 1,4$  sm. ni tashkil etdi [ $t=2,18$ ;  $P<0,05$ ] va ushbu ko‘rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlandi. Xususan,  $3 \times 10$  m. mokisimon yugurish shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhida  $9,7 \pm 0,7$  soniya, nazorat guruhida  $10,1 \pm 0,8$  soniya natija qayd etildi [ $t=2,15$ ;  $P<0,05$ ], ko‘rsatkichlar orasida ham statistik ishonchli farqlar borligi aniqlandi. 6 daqiqalik yugurish natijasi tajriba guruhida  $711,6 \pm 37,4$  m, nazorat guruhida  $698,4 \pm 40,6$  m. ni tashkil etdi, bu tajriba hamda nazorat guruhlari orasida statistik ishonchli farqlarni aniqlab berdi [ $t=2,34$ ;  $P<0,05$ ]. To‘ldirma to‘pni (1kg) ikkala qo‘lda bosh orqasidan oldinga otish testida tajriba guruhida  $8,4 \pm 1,2$  m., nazorat guruhida  $8,0 \pm 1,5$  m. natija qayd qilindi [ $t=2,21$ ;  $P<0,05$ ], ko‘rsatkichlar orasida statistik farqlar aniqlandi. Chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish testida tajriba guruhida 26,7 $\pm$ 1,3 marta, nazorat guruhida esa 24,2 $\pm$ 1,4 marta natija qayd etildi [ $t=2,17$ ;  $P<0,05$ ], ko‘rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar kuzatildi.

Bukilgan qo‘llarda turnikda osilib turish mashqida natija tajriba guruhida  $19,5 \pm 1,7$  soniya, nazorat guruhida  $17,6 \pm 1,6$  soniyani tashkil qildi [ $t=2,12$ ;  $P<0,05$ ], ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi. To‘pni havoda nazorat



qilish (to‘p o‘ynatish) tajriba guruhida  $7,4\pm 1,7$  marta, nazorat guruhida  $7,0\pm 1,5$  marta bajarildi [ $t=2,23$ ;  $P<0,05$ ] ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar kuzatildi. O‘ng oyoqda to‘pni uzoqqa tepish mashqida tajriba guruhi bolalarida natija  $22,3\pm 1,2$  metr, chap oyoqda  $18,8\pm 0,9$  metrni tashkil etdi. Nazorat guruhida o‘ng oyoda –  $19,7\pm 1,3$  metr, chap oyoqda –  $16,2\pm 0,8$  metr. Statistik farqlar quyidagicha [ $t=2,19$ ;  $P<0,05$ ] va [ $t=2,25$ ;  $P<0,05$ ], bu ushbu ko‘rsatkichlar orasida statistik ishonchli farqlar aniqlanganligidan dalolat beradi. To‘pga uch marta tegish bilan 30 m. ga olib yurish mashqi quyidagi ko‘rsatkichlarni aniqlab berdi: tajriba guruhida  $7,9\pm 0,65$  sek., nazorat guruhida  $8,2\pm 0,8$  sek. ni tashkil etdi, ushbu ko‘rsatkichlar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlandi [ $t=2,31$ ;  $P<0,05$ ].

7 va 8 yoshdagi yosh futbolchilarning tajriba boshidagi jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistik tahlili TG hamda NG lariga taxminan bir xil tayyorgarlikka ega bolalar tanlab olinganligini ko‘rsatdi, bu bizga maqsadli pedagogik tajriba o‘tkazish imkoniyatini berdi ( $P>0,05$ ). 7 yoshli bolalar guruhida pedagogik tajriba oxirida jismoniy rivojlanish bo‘yicha 8 ta ko‘rsatkichda ( $P<0,05$ ) va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 7 ta ko‘rsatkichda ( $P<0,05$ ) statistik ishonchli farqlar kuzatildi. 8 yoshli bolalar orasida jismoniy rivojlanish bo‘yicha 6 ta ko‘rsatkichda ( $P<0,05$ ) va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 12 ta ko‘rsatkichda ( $P<0,05$ ) ishonchli statistik farqlar qayd etildi.

Olingan natijalardan kelib chiqib, futbol vositalari yordamida kasbiy ko‘nikmalar hamda qobiliyatlarni hosil qilish va shakllantirish masalalarini o‘rganish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

**Xulosa.** Talabalarni futbol sport turiga saralab olish biz tomonimizdan tuzib chiqilgan uslublar asosida amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarning o‘quv rejaları pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq birbiridan farq qiladi.

Yosh futbolchilarni saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida to‘p bilan bajariladigan elementlarni o‘rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida futbolchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirib borish lozim, bu nafaqat maydonda texnik harakatlarni bajarish tezligini oshirishga, balki aerob imkoniyatlarning o‘sishi uchun morfologik bazani yaxshilashga yordam berishi aniqlandi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining “Ózbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida 04.12.2019 yildagi PF-5887-son Farmoni, <https://lex.uz/docs/4631208>
2. Abdullaev M.J. Methodology of application games in the training of young athletes // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 8 No. 11, 2020 ISSN 2056-5852. P. 115-122 [13.00.00№3]



3. Акрамов Р., Тихонов В., Нуримов Р. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Метод., Рекомендации., - Т.: 1997, 54 с.

4. Kadirov R.X. Diagnostics and correction of athlete's training / European Journal of Humanities and Educational Advancements (EJaYEA) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No. 9.

## KURASHDA HUJUM VA HIMOYA HARAKATLARINI MUKAMMALLASH TIRISH

**Rahimov Musirmon Berdiyevich**

*Dotsent v.b.*

*Qarshi davlat universiteti*

[raximovmusirmon@gmail.com](mailto:raximovmusirmon@gmail.com)

*O'UK 796.016.5:796.015.34*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada kurash sportida hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Zamonaviy sport kurashida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog'liq bo'lib, hujum va himoya harakatlarini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida hujum va himoya usullarini takomillashtirish, ularni bajarish texnikasini mukammallashtirish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali mashg'ulot tizimini yaratish zarur hisoblanadi.*

*Tadqiqot jarayonida kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot usullari o'rganildi. Xususan, maxsus texnik mashqlar, juftlikda bajariladigan mashg'ulotlar, vaziyatli mashqlar hamda musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o'quv bellashuvlari tahlil qilindi. Maqolada hujum harakatlarini samarali bajarishda tezkorlik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarning muhim o'rni alohida ko'rsatib berilgan. Shuningdek, himoya harakatlarini mukammallashtirishda sportchilarning tezkor reaksiyasi, muvozanatni saqlash qobiliyati, raqib harakatlarini oldindan sezish hamda ularga tezkor javob qaytarish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan.*

*Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, hujum va himoya harakatlarini mukammallashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Bundan tashqari, bunday mashg'ulotlar sportchilarning bellashuv davomida tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.*