



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT
VAZIRLIGI



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



“MAMLAKATIMIZ TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLARI”



GULISTON 2025

**O‘zbekiston Respublikasi oliy
ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi
Guliston davlat universiteti**

**“MAMLAKATIMIZ TA’LIM
MUASSASALARIDA JISMONIY
TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI:
MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA
ISTIQBOLLARI”
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy
anjumani ishtirokchisi**



**“THE ROLE OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF
OUR COUNTRY: PROBLEMS,
SOLUTIONS AND PROSPECTS”
Republic scientific-practical subject
conference participant**

TASHKILIIY QO‘MITA RAISI:

**Xodjiyev Muksin Todjiyevich-t.f.d., prof, Guliston davlat universiteti
rektori,
tel: (+998 67) 225-42-75**

RAIS O‘RINBOSARI:

**Murodov Orif Jumayevich-GulDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar
bo‘yicha prorektori, t.f.d.prof
tel: (+998 67) 225-38-01**

MAS‘UL KOTIB

**Djurayev Mansur Egamberdiyevich-GulDU Ilmiy tadqiqotlar,
innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i,
g.f.f.d., dots,
tel: +998 99 314 13 23**

A‘ZOLARI:

**Sultonov Shuxrat Nurmuhammadovich – GulDU Sport faoliyati
dekani., dotsent,
tel: +998 97 277 27 84**

**Omonboyev Berdiyori Ixtiyor o‘g‘li – GulDU Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri
tel: +998 97 246 16 16**

**Kambarov Davron Saitboyevich – GulDU Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.b.f.d.(PhD)
tel: +998 97 494 94 74**

**Xudoyberdiyev G‘iyosiddin Baxtiyor o‘g‘li – Sport o‘yinlari, kurash
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.b.f.d.(PhD), v.b.dotsent,
tel: +998 97 644 95 95**

YOSH FUTBOLCHILARNING KOMPLEKS TAYYORGARLIGIDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING SAMARADORLIGI

*Mo'minov Feruzjon Ilxomovich
Buxoro Davlat Universiteti
Jismoniy tarbiya va sport fakulteti
Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi p.f.f.d. (PhD)
e-mail: f.i.muminov@buxdu.uz*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligi jarayonida taktik tayyorgarlikning ahamiyati yoritilgan. Taktik tayyorgarlik futbolchilarning maydonda to'g'ri qaror qabul qilish, jamoaviy o'yinni tushunish va strategik harakatlarni amalga oshirish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Futbol o'yinining muvaffaqiyati nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki o'yinni anglash, to'g'ri pozitsiya tanlash, raqib harakatlarini oldindan ko'ra olish va samarali hujum-himoya taktikalarini qo'llash kabi jihatlarga ham bog'liq. Shu sababli, yosh futbolchilarning taktik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratish lozim. Maqolada yosh futbolchilar uchun samarali taktik mashg'ulot usullari, ularning yosh toifalariga qarab taktik tayyorgarlikni shakllantirish yo'llari va uning umumiy rivojlanishga ta'siri haqida batafsil ma'lumot berilgan. Shuningdek, futbolchilarning o'yinda raqib bilan o'zaro muvofiqlikda harakat qilish, to'g'ri pozitsiyalashish, maydonni kengroq ko'ra olish va qaror qabul qilish tezligini oshirish kabi jihatlar ham tahlil qilingan. Ushbu jihatlar orqali yosh futbolchilar yuqori darajadagi o'yin ko'rsatishlari va murakkab taktik sxemalarni o'zlashtirishlari mumkin bo'ladi.

Tayanch so'zlar: jamoaviy taktika, individual taktika, nazariy tayyorgarlik, amaliy mashg'ulotlar, o'yin orqali o'rgatish, individual tayyorgarlik, himoya, hujum, darvozabon, taktik sxema.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Zamonaviy futbolda yosh futbolchilarning har tomonlama tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy, texnik, psixologik va taktik jihatdan puxta tayyorgarlikka ega bo'lgan futbolchi jamoaviy o'yinda muvaffaqiyatga erishishi mumkin. Ayniqsa, taktik tayyorgarlik futbolchilarning o'yinni tushunishi, maydonda to'g'ri qaror qabul qilishi va jamoaviy harakatlarni to'g'ri tashkil etishi uchun muhim omillardan biridir. Ushbu maqolada yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida taktik tayyorgarlikning o'rni va ahamiyati tahlil qilinadi.

Taktik tayyorgarlik – bu futbolchilarning o'yin davomida jamoaviy va individual harakatlarni to'g'ri amalga oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimidir. Bu jarayon futbolchilarning o'yin vaziyatlarini to'g'ri tushunishiga, raqib harakatlariga moslashishiga va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Taktik tayyorgarlik ikki asosiy yo'nalishda olib boriladi:

1. Jamoaviy taktika

Jamoaviy taktika butun jamoaning yoki alohida chiziqlarning (hujum, yarim himoya, himoya) o‘zaro harakatini o‘z ichiga oladi. Bu jamoaning hujum va himoyada qanday harakatlanishini, qanday sxemalardan foydalanishini belgilaydi.

Jamoaviy taktika yo‘nalishlari:

O‘yin sxemalarini tushunish – 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 kabi jamoaviy o‘yin sxemalarini to‘g‘ri tushunish va qo‘llash.

Pressing va qarshi pressing – raqibga bosim o‘tkazish va to‘p yo‘qotilganda darhol himoyaga qaytish.

Hujum tashkil qilish – qanot hujumlari, kombinatsion o‘yin, tezkor qarshi hujumlar orqali gol urish imkoniyatlarini yaratish.

Himoyaviy o‘yin – zonal himoya va shaxsiy himoya usullari, himoyada to‘g‘ri joylashish.

Standart holatlar – burchak zarbalari, jarima zarbalari va penaltilarni jamoaviy bajarish strategiyalari.

Jamoaviy taktikani shakllantirish usullari:

Maydonda o‘quv mashg‘ulotlari – jamoa turli vaziyatlarga moslashishni o‘rganadi.

Video tahlil va nazariy mashg‘ulotlar – jamoaning avvalgi o‘yinlari yoki jahon darajasidagi o‘yinlardan o‘rganish.

Jamoaviy mashqlar – futbolchilar kichik guruhlariga bo‘linib, taktik topshiriqlarni bajaradilar.

2. Individual taktika

Individual taktika futbolchining maydonda to‘g‘ri pozitsiya tanlashi, hujum va himoya harakatlarini bajarishi, o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilishi bilan bog‘liq. Har bir futbolchi o‘z pozitsiyasiga qarab turli taktika elementlarini o‘zlashtirishi kerak.

Individual taktika yo‘nalishlari:

Pozitsion o‘yin – futbolchining o‘z joyini to‘g‘ri tanlashi va maydonda harakatlanishi.

To‘g‘ri qaror qabul qilish – qachon pressing qilish, qachon pas berish yoki driblingdan foydalanishni bilish.

Himoyaviy harakatlar – birga-bir himoya qilish, pressing usullari va raqib harakatlarini oldindan sezish.

Hujum taktikasi – bo‘sh joy yaratish, hujum vaqtida raqib himoyachilarini aldash.

Raqibni tahlil qilish – har bir futbolchi o‘z qarshisidagi raqibning zaif tomonlarini o‘rganishi va ulardan foydalanishi kerak.

Individual taktikani rivojlantirish usullari:

Shaxsiy mashg‘ulotlar – har bir futbolchining o‘z pozitsiyasiga mos mashg‘ulotlarni bajarishi.

O‘yin tahlillari – futbolchi o‘z o‘yinini ko‘rib, xatolarini va to‘g‘ri qarorlarini tahlil qiladi.

Murabbiy ko'rsatmalari – har bir futbolchiga shaxsiy taktik tavsiyalar berish. Futbolda taktik tayyorgarlik futbolchilarning maydonda to'g'ri harakat qilishini, jamoa bilan uyg'un o'ynashini va o'yin davomida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu tayyorgarlik ikki yo'nalishda – jamoaviy va individual taktika shaklida olib boriladi. Jamoaviy taktika butun jamoaning uyg'un harakatlanishini ta'minlasa, individual taktika har bir futbolchining o'z rolini to'g'ri bajarishiga yordam beradi. To'g'ri tashkil etilgan taktik mashg'ulotlar natijasida futbolchilar o'yinni yanada samarali boshqarish va natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Taktik tayyorgarlik futbolchining maydonda to'g'ri joylashuvi, to'p bilan va to'psiz harakatlanishi, jamoa a'zolari bilan muvofiqlashgan holda o'ynashi va raqib harakatlariga moslashishi jarayonini o'z ichiga oladi. Bu tayyorgarlikning asosiy maqsadi futbolchilarga o'yinda strategik fikrlashni o'rgatish, ularga tezkor va samarali qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantirishdir.

Yosh futbolchilarni taktik jihatdan rivojlantirish jamoaviy va individual o'yinni chuqur anglashni talab qiladi. Bu jarayon quyidagi asosiy usullar orqali amalga oshiriladi:

Nazariy tayyorgarlik:

Bu bosqichda futbolchilar o'yin strategiyalari, sxemalar va harakat tamoyillarini tushunishadi. Nazariy bilimlar keyinchalik maydonda qo'llanadigan taktik yechimlarning asosi hisoblanadi.

Asosiy yo'nalishlar:

- O'yin sxemalarini tushuntirish – 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2 kabi taktik sxemalar va ularning afzalliklarini o'rganish.

- Jamoaviy strategiyalar – hujum va himoya taktikalarini muhokama qilish.

- Raqib tahlili – video tahlillar orqali raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash.

- Pozitsion tushuncha – futbolchining maydonda to'g'ri joylashuvi va harakatlanish tamoyillarini o'rganish.

Usullar:

- Taqqidmot va ma'ruzalar – murabbiylar futbolchilarga nazariy bilimlarni yetkazadi.

- Video tahlillar – jahon darajasidagi o'yinlar yoki o'quv mashg'ulotlari orqali o'yinchilarning xatolarini ko'rsatish.

- Taktik doskalar – futbolchilarga maydon joylashuvi va o'yin sxemalarini tushuntirish uchun ishlatiladi.

Amaliy mashg'ulotlar:

Nazariy bilimlarni real maydonda qo'llash uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu jarayonda futbolchilar har xil taktik vaziyatlarda qanday harakat qilishni o'rganadilar.

Asosiy yo'nalishlar:

- Maydonda to'g'ri joylashish – futbolchilar hujum, himoya va o'rta chiziqda qanday harakat qilishni o'rganadilar.

-Pressing va qarshi pressing – raqibga bosim o‘tkazish va to‘p yo‘qotilgandan keyin darhol qaytarib olish usullari.

-Passlar va harakat kombinatsiyalari – qisqa va uzoq paslar, uchburchak paslar va ochiq maydon yaratish.

-O‘yindagi tezkor qarorlar – futbolchilar turli o‘yin sharoitida qanday tez va to‘g‘ri harakat qilishni tushunishlari kerak.

Usullar:

-Taktik topshiriqlar – futbolchilar oldindan belgilangan taktik holatlar bo‘yicha harakat qilishadi.

-O‘yin simulyatsiyalari – real o‘yin holatlarini yaratib, futbolchilarga yechim topishga o‘rgatiladi.

-Jamoaviy mashqlar – kichik guruhlarda yoki butun jamoa bo‘lib taktik o‘yinlarni mashq qilish.

O‘yin orqali o‘rgatish:

Futbolchilar real o‘yin holatlarida o‘z taktik bilimlarini qo‘llashni o‘rganishlari kerak.

Asosiy yo‘nalishlar:

-Kichik o‘yinlar – 3x3, 5x5, 7x7 formatlarida o‘tkaziladigan o‘yinlar futbolchilarga tezkor qaror qabul qilishni o‘rgatadi.

-Jamoaviy o‘yinlar – asosiy tarkib va zaxira futbolchilari o‘rtasida o‘yinlar tashkillashtiriladi.

-Taktik muammolarni hal qilish – futbolchilar o‘yin davomida murabbiy tomonidan belgilangan maxsus topshiriqlarni bajarishlari kerak.

Usullar:

-Tahlil va qayta aloqa – murabbiylar o‘yin yakunida futbolchilarni qanday harakat qilish kerakligi haqida tahlil o‘tkazadi.

-O‘yin davomida yo‘naltirish – futbolchilar maydonda qanday pozitsiyada turishini murabbiy nazorat qiladi.

Shartli cheklovlar bilan o‘yinlar – futbolchilarga ma’lum bir taktik topshiriq berilib, unga rioya qilish talab qilinadi (masalan, faqat qanotdan hujum qilish).

Individual tayyorgarlik:

Har bir futbolchining o‘z pozitsiyasiga mos taktik harakatlarni o‘rganishi muhim ahamiyatga ega. Bu nafaqat jamoaviy o‘yinni yaxshilaydi, balki futbolchilarning shaxsiy rivojlanishiga ham yordam beradi.

Asosiy yo‘nalishlar:

-Himoyachilar uchun – to‘g‘ri joylashish, pressing usullari, raqibning harakatini oldindan sezish.

-Yarim himoyachilar uchun – o‘yinni boshqarish, pressing va qarshi pressing, to‘pni oldinga uzatish.

-Hujumchilar uchun – bo‘sh maydon yaratish, pozitsion o‘yin, raqib himoyasini buzish.

-Darvozabonlar uchun – to‘g‘ri joylashish, hujumlarni oldindan sezish, penalti va standart holatlarga tayyorlanish.

Usullar:

-Pozitsion mashg'ulotlar – futbolchi o'z roliga mos ravishda maxsus mashg'ulot o'tkazadi.

-Individual video tahlillar – har bir futbolchi o'z o'yinini tahlil qilib, xatolarini tuzatadi.

-Shaxsiy mahoratni rivojlantirish – dribling, pas, pressing va to'g'ri qaror qabul qilish bo'yicha maxsus mashqlar.

Yosh futbolchilarni taktik tayyorlash jarayoni nazariy bilim, amaliy mashg'ulotlar, o'yin orqali o'rgatish va individual tayyorgarlik kabi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. To'g'ri yo'lga qo'yilgan taktik tayyorgarlik natijasida futbolchilar o'yinda tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy harakatlanish va maydonda strategik fikrlash ko'nikmalariga ega bo'lishadi.

Taktik tayyorgarlikni yosh toifalariga qarab shakllantirish:

Har bir yosh toifasidagi futbolchilar uchun taktik tayyorgarlik jarayoni ularning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga mos ravishda shakllantirilishi lozim. Quyida yosh guruhlariga qarab taktik o'rgatish usullari bayon etilgan.

-6-10 yosh: Oddiy o'yin formatlari va boshlang'ich taktik tushunchalar.

Bu bosqichda futbolchilar o'yinning asosiy qoidalari va taktik elementlari bilan tanishadilar.

Asosiy maqsad: Futbolni sevdirish va o'yin tamoyillarini tushuntirish.

Mashg'ulotlar mazmuni:

-Maydonda qanday joylashish kerakligini o'rgatish.

-Oddiy 1x1 va 2x2 formatidagi o'yinlar orqali taktika tushunchasini berish.

-Oson topshiriqlar: to'pni jamoadoshiga aniq pas berish, maydonni to'g'ri tushunish.

11-14 yosh: Jamoaviy o'yin va individual taktik ko'nikmalarni rivojlantirish.

Bu yoshdagi futbolchilar jamoaviy o'yin va individual rolni yaxshiroq tushunishni boshlaydilar.

Asosiy maqsad: O'yindagi asosiy taktika elementlarini shakllantirish.

Mashg'ulotlar mazmuni:

-3x3, 5x5 kabi kichik o'yin formatlarida taktika qo'llash.

-Jamoaviy hujum va himoya usullarini o'rgatish.

-Raqib pressingiga qarshi qanday o'ynash kerakligini tushuntirish.

15-18 yosh: Murakkab taktik sxemalar va raqibga qarshi strategiyalarni ishlab chiqish:

Bu bosqichda futbolchilar murakkab taktik sxemalarni tushunish va amalda qo'llashni o'rganadilar.

Asosiy maqsad: Professional darajaga yaqin o'yin usullarini o'zlashtirish.

Mashg'ulotlar mazmuni:

-11x11 to'liq tarkib bilan taktik sxemalarni qo'llash.

-Raqib jamoa o'yinini tahlil qilish va unga qarshi strategiyalar ishlab

chiqish.

-O'yin davomida shaxsiy va jamoaviy qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.

Xulosa. Taktik tayyorgarlik yosh futbolchilarni maydonda o'ylab harakat qilish, tezkor qaror qabul qilish va jamoa bilan uyg'un o'ynash qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ushbu tayyorgarlik futbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda intellektual rivojlanishini ham ta'minlaydi.

Taktik mashg'ulotlar yosh toifalariga qarab farqlanishi lozim. 6-10 yoshdagi futbolchilar uchun asosiy o'yin tushunchalari, 11-14 yoshdagilar uchun jamoaviy hamkorlik va individual taktika, 15-18 yoshdagi futbolchilar uchun esa murakkab taktik sxemalar va strategiyalar asosiy o'rinni egallaydi.

To'g'ri shakllantirilgan taktik tayyorgarlik natijasida futbolchilar o'z o'yinini yanada mukammal darajaga olib chiqishi va professional futbolga tayyorlanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bangsbo.J. (2003). Fitness Training in Football – A Scientific Approach. HO + Storm.
2. Carling.C., Williams.A.M., Reilly.T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. Routledge.
3. Garganta.J. (2009). Trends of Tactical Performance Analysis in Team Sports: Bridging the Gap Between Research, Training, and Competition. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto.
5. Hughes.M., & Franks.I.M. (2004). Notational Analysis of Sport: Systems for Better Coaching and Performance in Sport. Routledge.

YOSH BASKETBOLCHILARDA PSIXIOLOGIK TAYYORGALIKNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Qodirqulova Xurmatoy Shovkat qizi
Guliston davlat universiteti
Sport faoliyati fakulteti
81-23 guruh talabasi
xurmatoyqodirqulova@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada, basketbolchi talabalarga psixologik barqarorlikni singdirish metodikasi hamda kasbiy tayyorgarlik jarayonida yuzaga keladigan asab tizimi charchoqlarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olinishi va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: psixofizik imkoniyatlar, psixo-emotsional zo'riqishlar, aqliy va statik stress, monoton dinamik yuklamalar, charchoq chastotasini.

Mavzuning dolzarbligi. Maqsadli psixologik tayyorgarlik basketbol bo'yicha sport mashg'ulotlarining ajralmas qismi bo'lib, birinchi navbatda,

**“Mamlakatimiz ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o’rni:
muammolar, yechimlar va istiqbollari”**

MUNDARIJA

1-SHO’BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SARALASH (SELEKSIYA) MUAMMO VA YECHIMLAR		
Alijonov O.M Nuriddinov M.A	12-13 yoshli karatechilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish	6
Axmuratova U	Bolalarni sportga yo’naltirish, tanlash va seleksiya ishlarini samarali tashkil etish	8
Eryigitov D.X	Bolalarning sport qobiliyati va iqtidorini aniqlashning pedagogik asoslari	11
Jalolova.Z.S	Sport talantini erta aniqlash va seleksiy ishlarining zamonaviy nazariyasi va uslubiyatining dolzarb mammolari	13
Kambarov D.S. Begimqulova M.SH	Oliy talim talaba yoshlarini harakat faolligini yetishmovchiligi muammolari tahlili	16
Karabayev X.N Mardiyev K.Z	Актуальность физического воспитания в системе образования узбекистана	22
Kubayev. S.R Nizomova N.N	Kurashchilar sport travmatizmi tahlili	24
Mamatkulov A.A	Kichik yoshdagi maktab o’quvchilari bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya darslarining o’ziga xos xususiyatlari	28
Mavlonov B.S	Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini qo’llash	32
Maxamatov I.J	Kurashchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini muvofiqlashtirishning nazariy asoslari	34
Mo’minov F.I	Yosh futbolchilarning kompleks tayyorgarligida taktik tayyorgarlikning samaradorligi	38
Qodirqulova X.Sh	Yosh basketbolchilarda psixiologik tayyorgarlikning o’ziga xos xususiyatlari	43
Raimov D.I	Методика совершенствования технической подготовки юных футболистов 14-15 лет	46
Rustamov A.A	Maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari jismoniy faolligidagi o’zgarishlarning yoshga bog’liq xususiyatlari	49
Sultanov Sh.N Burxonov A.M	14-15 yoshli erkin kurashchilarning mashg’ulotlar rejasini haftalik mikrosikillarda samarali tashkil qilish metodikasi	54
Urazova M.Y	Increasing the effectiveness of using active games in physical education classes of schoolchildren	60
Xoliqov U.Q	Jismoniy tarbiya darslarda “farzin” mavzusi uchun dars ishlanmasinig muammo va yechimlar	62
Yusufova G.E	Ommaviy sportni va professional sportini rivojlantirishning bugungi kundagi muammo va yechimlari	67
Zahritdinov A.T Hasanova N.B	Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda bolalar sportining roli	70