O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

A.A. YAKUBOV[1]
[1]Toshkent davlat transport universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a015

YOSH BASKETBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYORGARLIGINI DIFFERENSIYALI YONDOSHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Развитие скоростных и силовых качеств в подготовке спортсменов имеет особое значение для баскетболистов подросткового возраста. В данный период наблюдается интенсивное морфофункциональное развитие организма и высокая адаптивность к формированию физических качеств. Скоростно-силовые способности являются ведущим фактором в баскетболе и проявляются при выполнении прыжков, быстрых и дальних передач мяча, резких обманных движениях и принятии оперативных решений. Особенно в возрасте 14–15 лет активный рост мышечных волокон и совершенствование нервно-мышечной системы создают благоприятные условия для развития скоростно-силового потенциала. В связи с этим использование научно обоснованных методов и поэтапных тренировочных программ позволяет обеспечить устойчивый рост спортивных результатов у баскетболистов данного возраста.

***Ключевые слова**: юные баскетболисты, скоростно-силовые качества, специальная тренировочная программа, спортивная подготовка, мышечная деятельность, технико-тактическое развитие, этап специализации.*

Abstract

Sportchilarni tayyorlashda tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirish o‘smir yoshdagi basketbolchilar uchun muhim hisoblanadi. Bu davrda organizmning morfo-funksional rivojlanishi jadallashib, jismoniy sifatlarni shakllantirishga yuqori moslashuvchanlik kuzatiladi. Tezkor-kuch sifati basketbolda sakrash, to‘pni tez va uzoqqa uzatish, raqibni aldab o‘tish hamda tezkor qaror qabul qilishda yetakchi omil sanaladi. Ayniqsa, 14–15 yoshda mushak tolalarining faol o‘sishi va asab-mushak tizimining takomillashuvi tezkor-kuch imkoniyatlarining jadal rivojlanishiga sharoit yaratadi. Shu sababli mazkur yoshdagi basketbolchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini ilmiy asoslangan metodlar hamda bosqichma-bosqich mashg‘ulot dasturlari orqali rivojlantirish sport natijalarining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

***Kalit so‘zlar**: yosh basketbolchilar, tezkorlik-kuch sifati, maxsus mashg‘ulot dasturi, sport tayyorgarligi, mushak faoliyati, texnik-taktik rivojlanish, ixtisoslashuv bosqich.*

The development of speed and strength qualities in athlete training is particularly important for adolescent basketball players. During this period, intensive morpho-functional development and a high level of adaptability for physical qualities formation are observed. Speed-strength ability is a key factor in basketball and is manifested in jumping, fast and long passes, rapid feints, and quick decision-making. At the age of 14–15, active muscle fiber growth and the improvement of the neuromuscular system create favorable conditions for the rapid development of speed-strength potential. Therefore, the application of scientifically grounded methods and phased training programs ensures a stable improvement in sports performance among basketball players of this age.

***Keywords**: young basketball players, speed-strength ability, specialized training program, athletic training, muscle activity, technical and tactical development, specialization stage.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi kunda sport o‘yinlarida, xususan basketbol mashg‘ulotlarida o‘quvchi-yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida tezkorlik va kuch sifatlarini maqsadli shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Musobaqa faoliyatida samarali harakat qilish uchun basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishi talab etiladi. Shu bois mazkur tadqiqotda basketbolchilar tayyorgarlik tizimining asosiy komponentlari tahlil qilinib, maxsus mashg‘ulot dasturi asosida tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuv ishlab chiqildi [5,7].

Basketbolchilarda o‘yin samaradorligi oqilona rejalashtirilgan, funksional xususiyatlarni hisobga olgan va doimiy ravishda tuzatib boriladigan tayyorgarlik tizimi orqali ta’minlanadi. Shu bilan birga, yoshga bog‘liq rivojlanish dinamikasida nomuvofiqlik kuzatiladi: jismoniy va funksional ko‘rsatkichlar 19–20 yoshgacha uzluksiz o‘sib boradi, biroq 14–16 yosh oralig‘ida tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining nisbiy pasayishi qayd etiladi [8,11]. Bu holat katta maktab yoshidagi basketbolchilarda mazkur sifatlarni maqsadli rivojlantirish zaruratini belgilaydi. So‘nggi yillarda basketbolchilarni tayyorlash tizimida o‘quv va musobaqa jarayonining tuzilmasini optimallashtirish hamda ilmiy asoslangan mashg‘ulot usullarini joriy etish orqali sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmoqda.

Tadqiqot usullari:

Tadqiqotda quyidagi ilmiy-pedagogik usullardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, so‘rovnoma, antropometriya, goniometriya, somatoskopiya, mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va kuzatuvlar, pulsometriya hamda matematik-statistik usullar.

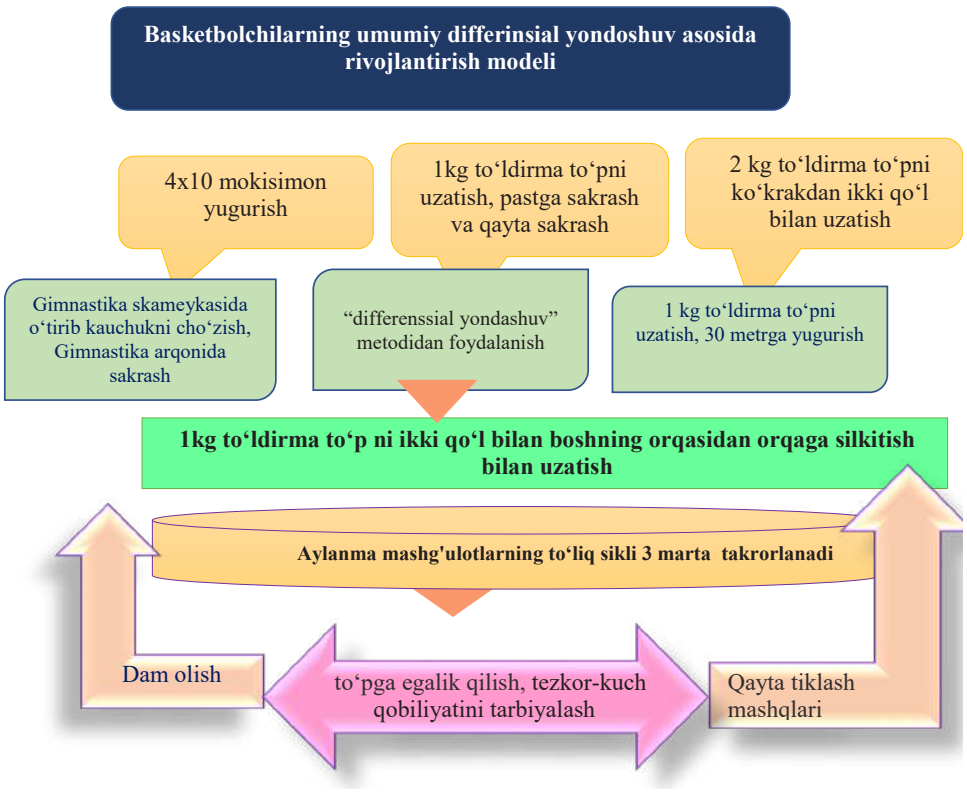
Tadqiqot jarayonida 150 nafar murabbiy ishtirokida anketa o‘tkazildi. So‘rovnoma savollari ikki yo‘nalishga ajratildi:

tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish vositalari va usullari;

mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish.

Pedagogik tajribada 14–16 yoshli basketbolchilar ishtirok etdi. Ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Maxsus tayyorgarlik jarayoni yillik makrosikl doirasida to‘rt bosqichli sikl asosida tashkil etilib, har bir bosqich musobaqa bilan yakunlandi. Mashg‘ulotlarda texnik-taktik tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda individual mashqlar o‘zaro uyg‘unlashtirildi.

Tadqiqotning tashkil qilinishi. Bir yillik tayyorgarlik sikli davomida 14–16 yoshli basketbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha differensial yondashuv asosida ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.



1-rasm. “Differenssial yondashuv” asosida basketbolchilarning umumiy motorikasini rivojlantirish modeli

Tezkor-kuch mashqlari tavsifi

1 kg to‘ldirma to‘pni uloqtirish – 15 marotaba maksimal tezlikda, qaytarish usulida bajariladi.

Moksimon yugurish – 4 marotaba maksimal tezlikda bajariladi.

Gimnastika arqonidan sakrash va gorizontal tekislikda aylantirish – 4×15 m, rezinani o‘ng va chap qo‘l bilan maksimal tezlikda tortish orqali bajariladi.

Oyoqlarni keng qo‘yib, yarim egilgan holatda kauchuk bandajni cho‘zish va yozish – 3×15 m, gimnastika devoriga qaragan holda bajariladi.

Narvonda tez yugurish (25 qadam) – 40 soniya davomida maksimal tezlikda bajariladi.

Mashqlar maksimal tezlikda va to‘g‘ri texnikada bajarilishi, mashqlar orasida qisqa dam olish intervallari saqlanishi tavsiya etiladi.

1-jadval

O‘quv-mashg‘ulotning umumiy tavsifi (tezkor-kuch yo‘nalishi)

Vazifalar: tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Usuli: takroriy usul.

Vositalari: tezkor-kuchga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi.

Jihozlar: basketbol to‘plari; 1 kg va 2 kg to‘ldirma to‘plar; gimnastika arqonlari; rezina amortizatorlar (kauchuk bandajlar).

№t/r	Tarkibi	Me’yori	Tashkiliy va uslubiy ko‘rsatmalar
1.	Umumiy rivojlanish mashqlari	10 daq.	Yugurish mashqlari, egiluvchanlik mashqlari va to‘pga egalik qilish mashqlarini o‘z ichiga oladi
2.	1 kg to‘ldirma to‘pni otish	15 marta	qaytarish bilan. Maksimal tezkorlik bilan
3.	4x10 m **mokisimon yugurish**	4 marta	Maksimal tezkorlik bilan
4.	Gimnastika arqonidan sakrash, uni oyoqlaringiz ostidagi gorizontal tekislikda aylantirish	30 daqiqa.	Arqon ikki baravar buklash, o‘ng (chap)qo‘lda maksimal tezkorlikda
5.	**Oyoqlar bir-biridan ajralib, egilgan holatda. Kauchuk bandajni cho‘zish, to‘g‘rilash**	3x15m	Gimnastika devoriga qarab.
6.	Tez yugurish (narvon 25 qadam)	40 soniya.	Maksimal tezkorlikda
7.	Dam olish	30 soniya	Gavdani bushashtirish, yengil qo‘l va oyoqlari siltash

8.	Ikki qo‘l bilan to‘ldirma to‘pni yuqoriga uloqytirish	35 soniya.	To‘pni ushlab pastdan balandga maksimal tezlikda uloqtirish
9.	30 metr yugurish	45 soniya	Maksimal tezkorlikda
10.	1kg to‘ldirma to‘pni ikki qo‘l bilan boshning orqasidan orqaga siliktish bilan otish	5 marta	2 m masofada ikkita to‘ldirma to‘p . maksimal tezkorlikda. Sakrashda ushlash va uzatish
11.	Ikki marta sakrash (25 pog‘onali zinapoya)	4 marta	Navbat bilan o‘ngga, chapga burilish. Maksimal tezkorlik bilan
12.	2 kg to‘ldirma to‘pni bir qo‘lda sakrab uloqtirish.	3-5 daqiqa.	Bir qadamdan sakrash. Maksimal tezkorlikda.
13.	Dam olish	35 soniya.	Tanani bo‘shashtiruvchi mashqlar
Aylanma mashg‘ulotlarning to‘liq sikli 3 marta takrorlanadi			
14.	Qayta tiklash mashqlari	5 daqiqa	Nafas olish mashqlari, yurish
15.	Dam olish	10 daqiqa	Mustaqil

Mashg‘ulot dasturining tavsifi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga yugurish, egiluvchanlik mashqlari hamda to‘p bilan bajariladigan harakatlar kiritildi. Mashg‘ulot jarayonida 1 kg li to‘ldirma to‘pni maksimal tezlikda 15 martadan uloqtirish, mokisimon yugurishni 4 marotaba bajarish hamda gimnastika arqonidan sakrash mashqlari qo‘llanildi. Rezina qarshilik bilan o‘ng va chap qo‘lda maksimal tezlikda tortish harakatlari bajarildi.

Shuningdek, oyoqlarni yelka kengligida qo‘ygan holda egilgan holatda rezina bandajni cho‘zish va dastlabki holatga qaytarish mashqlari (3×15) gimnastika devoriga qaragan holda bajarildi. Tezkor yugurish mashqlari 25 qadamli narvonda 40 soniya davomida maksimal tezlikda amalga oshirildi, mashqlar orasida 30 soniyalik qisqa dam olish intervallari belgilandi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish maqsadida ikki qo‘l bilan to‘ldirma to‘pga tegib sakrash, 30 metrga tez yugurish, bosh orqasidan to‘ldirma to‘pni orqaga uloqtirish hamda zinapoyada ikki martalik sakrash mashqlari qo‘llanildi. 2 kg li to‘ldirma to‘pni bir qo‘l bilan sakrab uloqtirish mashqi 3–5 daqiqa davomida bajarilib, har bir urinishdan so‘ng 35 soniya dam olish va tiklanish mashqlari o‘tkazildi. Mashg‘ulot yakunida 5 daqiqa nafas mashqlari, yurish hamda 10 daqiqalik streching bajarildi. Barcha mashqlar uch martadan takrorlanib, maksimal tezlik va to‘g‘ri texnikaga rioya etilgan holda bajarildi.

Natijalar tahlili. 2-jadval ma’lumotlari tayyorgarlik jarayonining bosqichma-bosqich tashkil etilganini ko‘rsatadi. Dastlabki haftalarda texnik va taktik tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berilgan bo‘lsa, keyingi bosqichlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan individual mashg‘ulotlar hamda o‘yin faoliyatiga yaqin mashqlar kiritilgan.

Aprel oyida musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi jadallashtirilib, yuklama hajmi va intensivligi oshirilgan, may oyida esa tiklanish va dam olish bosqichi rejalashtirilgan. Bunday periodizatsiya sportchilarning yuklamalarga moslashuvini ta’minlab, ortiqcha zo‘riqish va funksional charchashning oldini olishga xizmat qiladi.

2-jadval

Yosh basketbolchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari va o‘lchov birligi	Tajriba boshi		V, %	Tajriba oxiri		V, %	t	p
		$\overline{X}$	σ		$\overline{X}$	σ			
Nazorat guruhi (n=42)									
1.	30 m yugurish (sek)	5,14	0,48	9,51	5,12	0,3	6,01	0,111734	>0,05
2.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (m)	4,12	0,3	7,37	4,16	0,33	8,11	-0,28362	>0,05
3	Turgan joydan uch hatlab sakrash (m)	5,16	0,53	10,36	5,26	0,49	9,42	-0,43811	>0,05
4.	1 kg to`ldirma to`pni o‘ng qo‘lda uloqtirish (m)	11,67	1,3	9,68	12,05	1,06	8,84	-0,71639	>0,05
5.	1 kg to`ldirma to`pni chap qo‘lda uloqtirish (m)	10,05	0,95	8,45	10,13	0,78	7,78	-0,20581	>0,05
6.	4x10 mokisimon yugurish (sek)	11,14	0,96	8,65	11,09	0,9	8,16	0,120156	>0,05
7.	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	43,09	3,6	8,35	45,16	2,3	5,1	-1,53228	>0,05
8.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	1,92	0,2	10,87	1,95	0,17	9	-0,36142	>0,05

2-jadval natijalari shuni ko‘rsatadiki, barcha test ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba guruhida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Xususan, 30 metrga yugurish natijalari o‘rtacha 0,07 soniyaga yaxshilandi, bu esa start tezligi va maksimal tezlanish ko‘rsatkichlarining oshganini bildiradi. Uzunlikka sakrash natijalarida 6,7 sm ga o‘sish kuzatilib, pastki tana portlovchi kuchi rivojlanganini tasdiqlaydi. To‘ldirma to‘p bilan bajarilgan mashqlarda esa yuqori tana kuch ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi, jumladan 1 kg to‘pni uloqtirish masofasining 2,7 m ga ortishi qayd etildi. Mazkur natijalar maxsus mashg‘ulot dasturi tezkorlik va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanini ko‘rsatadi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari differensial yondashuv asosida ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot dasturi yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatganini tasdiqladi. Tajriba guruhida tezkorlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 12–15% ga, kuch ko‘rsatkichlari esa 10–13% ga oshgani aniqlandi. Nazorat guruhida ushbu o‘zgarishlar mos ravishda 4–6% va 3–5% atrofida bo‘lib, guruhlar o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi kuzatildi.

Sakrash qobiliyatini baholovchi testlarda tajriba guruhi sportchilari 6–8 sm yuqori natijalarni qayd etgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘sish 2–3 sm bilan cheklangan. Qisqa masofaga yugurishda (30 m) tajriba guruhida o‘rtacha 0,25–0,30 soniya tezlanish kuzatilgan, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 0,10 soniyadan oshmagan. Portlovchi kuchni ifodalovchi medisinbol uloqtirish va uzunlikka sakrash testlari natijalari tajriba guruhida 8–11% ga, nazorat guruhida esa 3–4% ga yaxshilangan.

Shunday qilib, differensial yondashuv asosida tuzilgan maxsus mashg‘ulot dasturi yosh basketbolchilarda tezkorlik, kuch va portlovchi kuch sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi hamda ularning sport natijalarini barqaror oshirish uchun ilmiy-amaliy asos bo‘lib hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Pulatov, A. A. (2008). Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Toshkent.
2. Boltaev, Z. B., & Umarov, K. M. (2020). Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (Voleybol). Samarqand.
3. Boltaev, Z. B., & Umarov, K. M. (2022). Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (Voleybol). Samarqand.
4. Miradilov, B. M. (2020). Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Chirchiq.
5. Ganieva, F. V. (2020). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol). Chirchiq.
6. Eshberdiev, O. R. (2022). Basketbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Fan-Sport ilmiy-nazariy jurnali, (5).



O‘qituvchi
I.I. ISLOMOV[1]
[1]Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Denov tumani, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0001-2968-4720

10.65149/fansport.2026.v9i2.a016

16–17 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI ROTATSION MASHG‘ULOTLAR ORQALI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Annotatsiya

В данной статье исследуется проблема развития технико-тактической подготовки футболистов 16–17 лет на основе ротационных тренировок. В ходе исследования были проанализированы теоретические подходы современной футбольной педагогики, методические рекомендации FIFA, UEFA и AFC, а также отечественные и зарубежные научные источники.

Результаты теоретического анализа показали, что ротационные тренировки способствуют интегрированному формированию технических и тактических навыков, развитию способности к быстрому и оптимальному принятию решений, повышению эффективности позиционных действий и улучшению понимания игрового пространства. Кроме того, данный подход эффективно развивает показатели физической подготовленности и скорость реакции.

В статье представлены практические аспекты организации ротационных тренировок, включая структуру занятий, систему станций и поэтапное увеличение тренировочных нагрузок. Интегративный характер ротационных тренировок позволяет значительно повысить технико-тактическую эффективность футболистов 16–17 лет.

Ключевые слова: *ротационная тренировка, технико-тактическая подготовка, футболисты 16–17 лет, интегративная подготовка, быстрое принятие решений, позиционное движение, футбольная педагогика.*

Abstract

Ushbu maqolada 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rotatsion mashg‘ulotlar asosida rivojlantirish muammosi tadqiq etildi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy futbol pedagogikasida qabul qilingan nazariy yondashuvlar, FIFA, UEFA va AFC metodik tavsiyalari, shuningdek mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar tahlil qilindi.

Nazariy tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, rotatsion mashg‘ulotlar futbolchilarda texnik va taktik ko‘nikmalarni integratsiyalashgan holda shakllantirish, tezkor va optimal qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish, pozitsion harakatlar samaradorligini oshirish hamda o‘yin maydonini anglash darajasini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, ushbu yondashuv jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va reaksiya tezligini ham samarali ravishda rivojlantiradi.

Maqolada rotatsion mashg‘ulotlarning amaliy jihatlari, jumladan mashg‘ulotlar strukturasi, stansiyalar tizimini tashkil etish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Rotatsion mashg‘ulotlarning integrativ xususiyati 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: *rotatsion mashg‘ulot, texnik-taktik tayyorgarlik, 16–17 yoshli futbolchilar, integrativ tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilish, pozitsion harakat, futbol pedagogikasi.*

This article examines the development of technical and tactical training of 16–17-year-old football players through rotational training. The study analyzed theoretical approaches adopted in modern football pedagogy, methodological guidelines of FIFA, UEFA, and AFC, as well as domestic and foreign scientific literature.

The results of the theoretical analysis indicate that rotational training promotes the integrated development of technical and tactical skills, enhances the ability to make quick and optimal decisions, improves positional movement efficiency and game awareness, and contributes to a better understanding of the playing space. In addition, this approach effectively improves physical fitness indicators and reaction speed.

The article also provides practical recommendations on the structure of training sessions, the organization of station-based systems, and the gradual progression of training loads. The integrative nature of rotational training significantly increases the technical and tactical effectiveness of 16–17-year-old football players.

Keywords: *rotational training, technical-tactical training, 16–17-year-old football players, integrative training, quick decision-making, positional movement, football pedagogy.*

Dolzarbligi. Zamonaviy futbol sporti jadal rivojlanib borayotgan soha bo‘lib, unda o‘yin tempi, texnik va taktik harakatlar murakkabligi hamda jismoniy yuklamalar hajmi yil sayin ortib bormoqda. Yuqori darajadagi raqobatning kuchayishi, o‘yin jarayonida qaror qabul qilish vaqtining qisqarishi, shuningdek, individual texnik mahorati yuqori bo‘lgan futbolchilarga ehtiyojning ortishi tayyorgarlik jarayonini yangi