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



Профессор
Ш.Т. ИСЕЕВ[1]
[1]«Научно-методического отдела» АФУ
город Ташкент, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i2.a002

МЕТОДОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Annotatsiya

В исследовании изучена система управления подготовкой футболистов 17лет. Выполнен анализ уровня их специальных физических способностей и показателей соревновательной деятельности. Приведены сравнительные характеристики технико-тактических действий, двигательных перемещений футболистов и рекомендации по совершенствованию системы управления подготовкой футболистов 17 лет. Практические рекомендации результатов исследования могут быть использованы специалистами при подготовке футбольных команд.

***Ключевые слова**: управление подготовкой, тестирование физических способностей; футболисты 17 лет, соревновательная деятельность.*

Abstract

Tadqiqotda 17 yoshli futbolchilar tayyorgarligini boshqarish tizimi o'rganildi. Ularning maxsus jismoniy qobiliyatlari darajasi hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Futbolchilarning texnik-taktik harakatlari va harakatlanish faolligi bo'yicha qiyosiy tavsiflar keltirilib, 17 yoshli futbolchilar tayyorgarligini boshqarish tizimini takomillashtirish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar futbol jamoalarini tayyorlash jarayonida mutaxassislar tomonidan qo'llanishi mumkin.

***Kalit so'zlar**: tayyorgarlikni boshqarish, jismoniy qobiliyatlarni testlash, 17 yoshli futbolchilar, musobaqa faoliyati.*

The study examines the training management system of 17-year-old football players. An analysis was conducted of their specific physical abilities and competitive performance indicators. Comparative characteristics of technical and tactical actions as well as players' movement activity are presented, and recommendations for improving the training management system for 17-year-old football players are proposed. The practical recommendations derived from the study may be applied by specialists in the preparation of football teams.

***Keywords**: training management, physical ability testing, 17-year-old football players, competitive performance.*

Введение. Методология – это научно-обоснованная система, управляющая всем процессом подготовки для достижения максимального спортивного результата. Она подразумевает совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорте, так и индивидуальных возможностей спортсменов [4].

Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов невозможно без использования инновационных технологий и точной диагностической аппаратуры. Применение новейших методик анализа данных тренировочной и соревновательной деятельности, мониторинга физического состояния и скорости протекания адаптационных процессов позволяют тренерам более эффективно планировать и моделировать процесс подготовки спортсменов [3].

Анализ матчей последних чемпионатов мира и лиги чемпионов УЕФА свидетельствуют о существенном повышении интенсивности игровых действий. Так, за матч увеличилось количество передач мяча и единоборств, дистанция спринта и высокоскоростных перемещений возросли на 35% (с 232м до 350м); количество спринтов на 85% (с 31 до 57), дистанция на спринтерской скорости на 27%; количество ускорений и торможений на 29%. Футболисты высокой квалификации во время каждой игры совершают 150-200 коротких интенсивных действий, среднее потребление кислорода составляет около 70% от МПК [3,5]. Эти тенденции, в свою очередь, требуют совершенствование системы управления подготовкой футболистов. В связи с этим, возникла необходимость изучения системы управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий.

Цель. Изучение системы управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий.

Задачи исследования: - оценка уровня развития физических способностей футболистов; - изучение показателей их игровой деятельности; - разработка практических рекомендаций по совершенствованию системы управления соревновательной деятельностью футболистов.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня развития физических способностей футболистов использовалась система «VALD» (Австралия). С помощью этой системы регистрировали такие показатели: стартовую скорость в «беге на 5м и 10м», скорость разгона в «беге на 20м», дистанционную скорость «в беге на 30м»; скоростно-силовые показатели в «прыжках в длину» и в «высоту»; специальную координацию в «беге со сменой направления» с мячом и без мяча; рывково-тормозные способности в «Т-тесте». Изучение показателей игровой деятельности футболистов проводили с использованием аналитической платформы «Wyscout» (США-Италия). Двигательную активность футболистов оценивали, используя систему

«Catapult» (Австралия). В исследованиях приняли участие 25 футболистов сборной Узбекистана U-17, в период их подготовки и участия в финальной стадии чемпионата Мира 2025г в Катаре.

Обсуждение результатов исследования. Эффективность управления зависит от объективности критериев и комплексной оценки различных сторон подготовленности спортсменов и анализа их тренировочной и соревновательной деятельности [1]. Для изучения уровня специальной физической подготовленности было проведено тестирование, в котором приняли участие 25 футболистов 17-ти лет сборной Узбекистана. Результаты тестирования показаны на рис.1, 2 и 3.

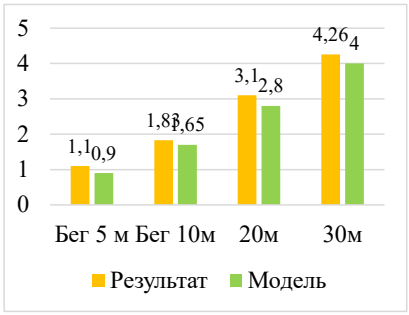


Рис. 1. Результат в беговых тестах (с).

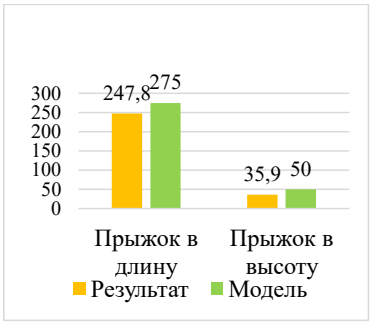


Рис. 2. Результат в прыжковых тестах (см).

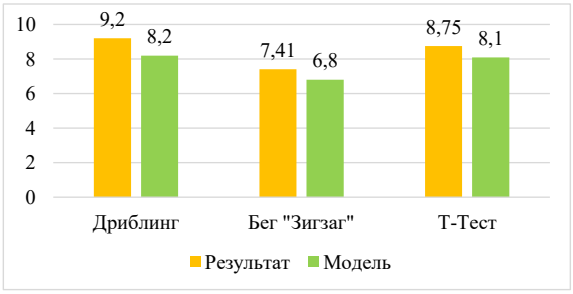


Рис. Результаты в тестах на специфическую координацию (с).

Выявлено, что результаты в беговых тестах существенно различались от модельных значений. Так, в «беге на 5м» разница в результатах составила - 0,2с; в «беге на 10м» - 0,13с; в «беге на 20м» - 0,3с; в «беге на 30м» - 0,26с; в «прыжке в длину» - 27,2см; в «прыжке в высоту» - 14,1см. Следует также отметить, что из 25 футболистов в «беге на 5м» лишь 1 футболист показал результат с оценкой «отлично», на оценку «хорошо» и «удовлетворительно» не уложился никто. В «беге на 10м» 1 футболист показал результат с оценкой «удовлет.»; в «беге на 20м» 2 уложились на оценку «хор.» и 1 на оценку «удовлет.»; в «беге на 30м» «отл.» результат у одного и «хор.» у двух футболистов. В «прыжке в длину» 2 показали результат на оценку «отл.», 2 на «хор.» и 1 на «удовлет.»; в «прыжке в высоту» 1 футболист имел оценку «отл.», и оценку «хор.» и «удовлет.» не получил ни один спортсмен. В «Т-тесте» 1 футболист показал результат на оценку «отл.», 1 на «хор.» и 3 на «удовлет.». Полученные факты свидетельствуют о том, уровень силовых и скоростно-силовых и координационных способностей у абсолютного большинства футболистов сборной не отвечали предъявляемым требованиям.

Другим элементом управления подготовкой футболистов является их соревновательная деятельность. Для изучения ее отдельных компонентов было проведено исследование объема и эффективности технико-тактических действий футболистов сборной U-17 в матчах чемпионата мира 2025г в Катаре (табл.1).

Таблица 1

Показатели игровых действий футболистов сборной U-17 на ЧМ в Катаре 8.11-18.11. 2025г

Игровые показатели	Команды									
	Параг-вай	Узб-н	Ирлан-дия	Узб-н	Пана-ма	Узб-н	Хорва-тия	Узб-н	Ита-лия	Узб-н
Удары / в створ (кол-во)	10/4	11/4	12/5	11/3	10/5	12/7	11/6	12/7	14/8	10/3
% точных	40	36	41	27	50	58	55	58	57	30
Голы	1	2	2	1	1	6	1	1	3	2
Удары из штрафной	4/2	4/2	8/3	7/3	5/4	8/6	6/4	8/4	9/5	6/1
% точных	50	50	38	43	80	75	67	50	56	17

Атаки с ударом (кол-во) % точных	34/9 26	39/10 26	42/12 28	41/11 26	34/8 24	32/10 31	34/9 26	33/11 33	39/13 33	34/10 29
Отбор мяча (кол-во) % выигр	265 52	265 41	210 47	210 50	168 41	168 55	176 52	176 46	228 47	228 50
Перехват мяча (кол-во)	48	38	43	29	21	46	35	28	45	35
Единоб. вверху кол-во % выигр	60 45	60 42	47 53	47 36	14 57	14 43	24 58	24 33	43 67	43 28
Обводки (кол-во) % успешные	17 47	42 31	24 50	14 43	27 74	19 63	20 50	25 43	20 45	15 9
Передачи мяча (кол-во) % точных	206 56	296 76	295 79	329 81	327 77	261 77	405 81	323 82	359 74	267 61
Перед. с продвиж. мяча % точных	52 62	71 73	56 77	73 74	60 63	54 67	83 70	47 77	71 65	75 43

Видно, что в таком техническом приеме, как «удары по воротам», футболисты Узбекистана не уступали соперникам в количественном отношении. Однако, если рассмотреть точность ударов, то вариативность показателя существенна. Так, в 5-ти матчах показатели были следующими: со сборной Парагвая точность ударов у сборной Узбекистана составила 36%; у соперника – 40%; у сборной Ирландии - 41%, у сборной Узбекистана – 27%; у сборной Италии – 57%, у Узбекистана – 30%. Только в матчах со сборными Панамы и Хорватии точность ударов у футболистов Узбекистана составила 58%. Реализация ударов также была не высокой, за весь турнир футболисты Узбекистана забивали 1-2 гола, лишь в матче со сборной Панамы, самым слабым соперником по группе, было забито 6 мячей.

Надо отметить и такой показатель, как количество «ударов из пределов штрафной». Футболисты Узбекистана позволяли сопернику наносить от 5-ти, (при 80%) точных ударов против сборной Панамы до 9-ти (при 56%) точных ударов в матче со сборной Италии. Количество «ударов из штрафной», выполненных футболистами Узбекистана варьировало от 4 до 8, при точности от 75% (в матче с Панамой) до 17% (с Италией). Эти факты говорят о том, что при обороне своих ворот футболисты действовали не всегда надежно. Закономерности говорят, что из каждых десяти голов 8-9 забиваются из штрафной площади.

Другим важным показателем командных действий является количество «атак с ударами», которые у футболистов Узбекистана не существенно отличалось от показателей соперника – 35 атак, при точности 29,7%, и 37 атак, при точности 27,7% соответственно.

Анализ «отбора» мяча показал, что, в среднем, футболисты Узбекистана выступали в борьбу 195,5 раз за матч, их них выигранные единоборства составили 50,2%. У соперника, при этом же количестве единоборств, точность составила 49,8%, разница не существенна. Анализ «единоборств в атаке» показал, что надежность в этом элементе игры, в среднем, у футболистов сборной Узбекистана составила 35,5% у соперника 41,5%. При этом у игроков линии защиты надежность в «отборе мяча» была недостаточно высокой, в среднем 52,8%.

Если рассмотреть индивидуальные действия защитников, то показатели были такими: правый крайний защитник М.М-ов действовал с 56% точности; правый центральный защитник М.Б-ов - 57,5%, левый центральный защитник М.Х-ов – 62,6%, левый крайний защитник А.А-ов – 57% и выходящие на замену М.А-ов – 30% и А.М-ов – 54%. Эти факты говорят о том, что более половины единоборств были проиграны.

Изучение игры на «перехвате» мяча выявило, что в среднем, количество действий у футболистов Узбекистана составило 34,5, у соперников 36. В «единоборствах в воздухе» надежность действий у игроков Узбекистана составила 35%, у соперника 58,7%. В «обводке» противника успешность действий составила 39,5%, у соперника – 54,7%.

Изучение «передач мяча» показало, что количество их, в среднем, у футболистов Узбекистана составило 295, при точности 75,2%, у соперников, в среднем, эта величина составила 346,5, при 77,7% точных. Футболисты Узбекистана, в среднем, выполняли 43,7 «передач в последнюю треть», при 53,2% точных, а соперник - 54, при 56,2% точных. «Передач под удар» сборная Узбекистана выполняла, в среднем - 6,75, соперник – 6.

Одним из важных показателей соревновательной деятельности футболистов являются их двигательные перемещения (табл.2).

Таблица 2

Показатели двигательных перемещений футболистов сборной U-17 на ЧМ в Катаре (n=4)

№	Матчи	Σ дистанции (м)	Бег в зоне 19-25,1 км/ч (м)	Бег в зоне ≥ 25,2 км/ч (м)	Высоко-скоростной бег (%)	Спринты кол-во
1	Парагвай	109093	7688	1949	8,8	136
2	Сер.Ирландия	115372	8425	2203	9,2	155
3	Панама	101479	7443	2028	9,3	144
4	Хорватия	116003	6384	1550	6,8	114
5	Италия	102281	6687	1662	8,1	126
	X ср.	108846	7325	1878	8,4	135

Видно, что в среднем, объем двигательных перемещений у футболистов Узбекистана составил 108846м, из них в 4-й зоне скорости (V=19-25,1 км/ч) - 7325м, что составило 6,7% от общей величины и в 5-ой зоне скорости (V≥25,1 км/ч) - 1878м, что соответствовало 1,7%. Следует отметить, что объем высокоскоростного бега постепенно снижался по мере продвижения команды в турнире. Так, в групповых отборочных матчах он составил, в среднем, 108648м, а в матче 1/16 финала против сборной Хорватии 116003м, разница составила 7355м и в матче 1/8 финала со сборной Италией 102281м, разница существенна - 6367м. Чем сильнее соперник, тем больший объем двигательных перемещений выполняли футболисты сборной Узбекистана.

Совсем другая закономерность отмечена в показателях высокоскоростных перемещений. Так, в начале, в матче группового оборочного этапа против сборной Парагвая показатель бега в зоне V≥25,2 км/ч был равен 1949м, что составило 8,8% от общего объема; против сборной Сер.Ирландии он был равен 2203м, или 9,2%; со сборной Панамы 2028м, или 9,3%. В матче 1/16 финала против Хорватии этот показатель существенно снизился до 1550м или 6,8%. В матче 1/8 финала против сборной Италии высокоскоростной бег составил 1662м или 8,1%. Чем дальше футболисты сборной Узбекистана продвигались по турнирной сетке, тем меньший объем высокоскоростного бега они выполняли. Это говорит о недостаточно высоком уровне скоростной выносливости футболистов.

Для сравнения - у зарубежных сборных команд на чемпионате мира 2022г объем бега в зоне скорости V≥ 25,2км/ч составлял у: Австралии – 5298м; Дании – 5636м; Аргентины – 4858м; Хорватии – 5174м; Бельгии – 4859м.

Анализ количества спринтов также выявил их снижение, по мере продвижения сборной в турнире. Если в первых матчах футболисты Узбекистана выполняли 155-144 спринтов, то в матче против Хорватии их количество составило 114, а против Италии 126. Для сравнения приводим данные о среднем количестве спринтов, выполняемых за матч отдельными футболистами в Английской Премьер Лиге: Ф. Делп – 79; Х.Навас – 68; Де Брейне – 64.

Выявлено, что уровень стартовой и дистанционной скорости, максимальной взрывной силы и мощности усилий у абсолютного большинства спортсменов 17 лет недостаточно высок.

Нужно подчеркнуть, что в футболе важное значение имеет высокая спринтерская скорость, потому что большинство игровых эпизодов решается в радиусе 5-10м, футболисты пробегают эту дистанцию за 0,8-0,96с.

Известно, что спринт включает в себя три основные фазы: ускорение, максимальная скорость и замедление. Фаза ускорения, в свою очередь, разделяется на начальную (стартовый блок и реакция), среднюю и конечную и продолжительность и качество каждой фазы у разных спортсменов различны. Имея данные об уровне спринтерского бега на 5м-30м, можно выявить сильные и слабые стороны отдельных футболистов в различных фазах, а индивидуализированная силовая подготовка должна основываться на профилях силы-скорости, т.е., что тренировать - максимальную силу или мощность. От футболиста требуется выполнять все игровые приемы быстро и точно, что в свою очередь зависит от степени технического мастерства еще и от уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей.

Снижение показателей высокоскоростного бега и количества спринтов от матча к матчу свидетельствуют о недостаточно высокой физической и функциональной подготовленности футболистов сборной Узбекистана.

Анализ соревновательной деятельности показал, что в игровых приемах, в которых в наибольшей степени проявляются силовые и скоростно-силовые способности, надежность их выполнения недостаточно высокая. В «отборе мяча» она составила, в среднем 52,8%; в «единоборствах в воздухе» 35%, у соперника 58,7%; выигранных «единоборств в атаке» 35,5% у соперника 41,5%. Успешность игры в обороне зависит от нескольких факторов, в том числе от высокого уровня силовых и скоростно-силовых способностей. Поэтому, повысив уровень силовых способностей можно существенно улуч-

шить эффективность выполнения игровых приемов.

Причины недостаточно высокого уровня силовых и скоростно-силовых способностей обусловлены следующими факторами:

1) физиологический - к 17-ти годам у юных футболистов завершается, в основном, развитие нервно-мышечного аппарата, они достигают уровня взрослых спортсменов, и в дальнейшем, за счет только естественного развития, повышаются незначительно. Поэтому, на этапах годичного цикла в подготовке 17-ти летних футболистов необходимо планировать нагрузки силовой направленности.

2) методический - недостаточный объем упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, - отсутствие учета срочных и отставленных тренировочных эффектов применяемых упражнений, - однообразие средств и методов подготовки.

Кроме того, при планировании подготовки юных футболистов, помимо повышения уровня их специальной физической подготовленности, следует учитывать, заложены ли в упражнении закономерности игры и законы переноса тренированности. Такой комплексный подход позволит повысить управление подготовкой юных футболистов. По результатам тестирования тренерскому штабу сборной даны рекомендации по разработке «Программы» для развития силовых и скоростно-силовых способностей у футболистов.

Выводы. Методология управления подготовкой футболистов юных футболистов должна носить комплексный характер и включать:

- тестирование уровня специальной физической подготовленности футболистов не менее 3-х раз в сезоне используя систему «VALD»;

- анализ объема и эффективности показателей соревновательной деятельности футболистов системой «Wyscout» и величины и направленности тренировочных нагрузок с помощью системы «Catapult»;

- разработку и контроль реализации плана по повышению отдельных сторон подготовки. По результатам полученных данных следует разработать план индивидуальной подготовки, обеспечив его реализацию и при необходимости вносить в него коррективы.

Для развития и совершенствования разных видов скоростных и скоростно-силовых способностей нужно применять дифференцированную методику, учитывающую индивидуальные биологические особенности и степень подготовленности юных футболистов.

Недостаточно высокий уровень силовых и скоростно-силовых способностей у абсолютного большинства юных футболистов сборной Узбекистана U-17 негативно отразился на эффективности технико-тактических показателей и не позволил им занять призовое место на чемпионате мира 2025г.

Литература:

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -132с.

2. Исеев Ш.Т. Анализ эффективности соревновательной деятельности футболистов в зависимости от уровня их физической подготовленности //Респуб. научно-практическая конференция «Тенденции развития современного футбола: проблемы и пути их решения». Ташкент. 2020. С. 6-11.

3. Кошбахтиев И.А. Модельные характеристики футболистов высокой квалификации. Ташкент. 2007. с. 71-72.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев. Олимпийская литература. 2004. С.40.

5. UEFA Champions League Technical Observers 2024/25, p.61.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD)., professor
SH.F. TULAGANOV[1]

https://orcid.org/0000-0001-6852-2794

O‘qituvchi
J.O‘. PARPIEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya vas port universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a003

“TO‘P MARRAGA” O‘YINI ORQALI O‘QUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются вопросы внедрения и развития нового спортивного вида игры под названием «To‘p marraga» в нашей стране. В рамках исследования

Abstract

Mazkur maqolada “To‘p marraga” nomli yangi sport o‘yinining mamlakatimizda joriy etilishi va rivojlantirilishi masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida ushbu o‘yinning regbi sport turiga o‘xshash jihatlari hamda yuqori malakali regbichilarni tayyorlash jarayonidagi ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Aniqlanishicha, “To‘p marraga”