O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

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

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67

technical preparation of highly qualified sprinters considering their mistakes]. In Materialy XX Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (Belgorod, April 17–18, 2024) (pp. 448–456). Belgorod: Belgorod State University.

4. Utkurov, Kh. R. (2025). Differentsirovannyy podkhod k individualnoy tekhnicheskoy podgotovke sprinterov vysokoy kvalifikatsii s uchetom ikh oshibok [Differentiated approach to the individual technical training of highly qualified sprinters considering their mistakes] (Master’s thesis). Tashkent.

5. Shakirjanova, K. T., & Tukhtaboev, N. T. (2012). Qisqa masofaga yugurish mashg‘uloti o‘rgatish uslubiyati va texnikasi asoslari [Fundamentals of methodology and technique for teaching sprint training]. Tashkent: O‘zDJTSU Publishing House.

6. Shakirjanova, K. T. (2007). Podgotovka legkoatleticheskogo rezerva dlya olimpiyskoy sbornoy [Preparation of athletics reserve for the Olympic team]. In Voprosy podgotovki k XXIX Olimpiyskim igram 2008 goda v Pekine (KNR): Proceedings of the international scientific-practical conference (December 25, 2007) (pp. 216–219).

Dotsent
I.X. TURDIBAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a014

FUTBOLCHILARNING MUSOBAQA DAVRI MIKROSIKLLARIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

Данное исследование посвящено совершенствованию технико-тактической подготовки футболистов в микроциклах соревновательного периода. В исследовании анализировалась эффективность развития технических и тактических навыков футболистов с помощью различных видов тренировок, тактических игровых упражнений и специальных тестов. Структура микроциклов, план тренировок и их интенсивность были научно обоснованы в контексте влияния на общую подготовленность и эффективность игры футболистов. Результаты исследования предоставляют рекомендации для специалистов и тренеров по оптимизации тренировочного процесса в соревновательный период.

Ключевые слова: *футбол, соревновательный период, микроцикл, техническая подготовка, тактическая подготовка, план тренировок, эффективность*

Abstract

Mazkur tadqiqot futbolchilarning musobaqa davridagi mikrotsikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalariga bag‘ishlangan. Tadqiqotda turli turdagi mashg‘ulotlar, taktik o‘yin mashqlari va maxsus test metodlari orqali futbolchilarning texnik va taktik ko‘nikmalarini rivojlantirish samaradorligi tahlil qilindi. Mikrotsikllarning tuzilishi, mashg‘ulotlar rejasi va ularning intensivligi futbolchilarning umumiy tayyorgarligi va o‘yin samaradorligiga ta’siri ilmiy asosda ko‘rsatildi. Tadqiqot natijalari sport mutaxassislari va trenerlar uchun musobaqa davrida tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish bo‘yicha tavsiyalar berdi.

Kalit so‘zlar: *futbol, musobaqa davri, mikrotsikl, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot rejasi, samaradorlik*

This study focuses on improving the technical-tactical preparation of football players during the competitive period microcycles. The research analyzed the effectiveness of developing players’ technical and tactical skills through various types of training, tactical exercises, and specialized tests. The structure of microcycles, training plans, and their intensity were scientifically assessed for their impact on overall preparedness and game performance. The findings provide recommendations for coaches and sports professionals to optimize the preparation process during the competitive season.

Key words: *football, competitive period, microcycle, technical preparation, tactical preparation, training plan, efficiency*

Dolzarbligi. So‘nggi yillarda futbolchilarning musobaqa davridagi mashg‘ulot jarayonida tashkil etilgan mikrotsikllarda texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda futbolchilar tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlar hamda ularni samarali amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy omil hisoblanadi. Musobaqa davomida yuzaga keladigan o‘yin vaziyatlari futbolchilarning mashg‘ulotlarda egallagan ko‘nikma va malakalarini amaliyotda qo‘llash darajasini belgilaydi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish muhim vazifa hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda ichki va tashqi omillarni kompleks hisobga olgan yondashuv yetarli darajada shakllanmagan. Ilmiy tadqiqotlarda turli metodik yondashuvlar mavjud bo‘lib, ularning asosiy yo‘nalishi futbolchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini jismoniy tayyorgarlik bilan muvofiqlashtirishga qaratilgan. Bunda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari va jismoniy yuklama o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasini ishlab chiqishda ichki va tashqi yuklamalarni hisobga olish, haftalik mikrotsikllarda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri rejalashtirish, yuklama hajmi va yo‘nalishining optimal kombinatsiyasini tanlash, tiklanish fazalarini ta’minlash hamda maxsus tiklanish vositalaridan foydalanish zarur. Ushbu metodologik asoslar futbolchilarning musobaqa davridagi texnik-taktik tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish imkonini beradi.

Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan maxsus dastur yuqori malakali sportchilar tayyorlash nazariyasining tizimli prinsiplari asosida shakllantirildi. Dastur musobaqaga tayyorgarlikning turli bosqichlarini qamrab olib, texnik-taktik ko‘nikmalarni individual, guruh va jamoa darajasida rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni o‘z ichiga oladi. Bu jarayonda o‘yin harakatlari parametrlari hamda jismoniy tayyorgarlikni belgilovchi omillar hisobga olinadi.

Musobaqa mikrotsikllarida texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish o‘yin vaziyatlarini tahlil qilish, jismoniy tayyorgarlik va ko‘nikmalarni integratsiyalash

orqali amalga oshiriladi. Bunda futbolchilarning tezkor fikrlash qobiliyati, qaror qabul qilish samaradorligi, harakatlarni muvofiqlashtirish hamda jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, individual va guruh mashg‘ulotlarining uyg‘unligi futbolchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

Bundan tashqari, texnik-taktik tayyorgarlikni baholash tizimini joriy etish har bir futbolchining individual tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirish imkonini beradi. Bunday yondashuv futbolchilarning texnik-taktik ko‘nikmalarini, kreativ fikrlashini hamda jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida musobaqa mikrotsikllarida tizimli va kompleks yondashuv zarur. Bu jarayonda jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik ko‘nikmalar, shuningdek kognitiv hamda neyrodinamik salohiyat birgalikda rivojlantiriladi. Natijada futbolchilarning individual va jamoaviy tayyorgarligi samarali shakllanib, yuqori natijalarga erishish imkoniyati oshadi.

Tadqiqot maqsadi musobaqa davrdagi mashg‘ulot mikrotsiklda futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha metodik yondashuvni ishlab chiqish va ilmiy asoslash.

Tadqiqot usullari:

Adabiyotlarni tahlil qilish: mavjud ilmiy, metodik va amaliyotga oid adabiyotlar, shu jumladan, milliy va xalqaro futbol mashg‘ulotlar konsepsiyalari, texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish bo‘yicha nashrlar va tajribalar tahlil qilindi. Bu usul tadqiqotning nazariy asosini shakllantirish va zamonaviy trening metodikalarini aniqlash imkonini berdi.

Pedagogik testlar: Texnik-taktik ko‘nikmalar shuningdek, jamoaviy o‘yindagi integratsiyasi turli testlar orqali baholandi. Bunda maxsus ishlanmalar va ko‘rsatkichlar, masalan, gol urish urish, to‘p uzatish, pozitsion harakatlar va vizual reaksiya testlari qo‘llanildi.

Musobaqa faoliyat tahlili: Musobaqalardagi individual va jamoaviy ko‘rsatkichlar, texnik-taktik harakatlar samaradorligi, zarba va uzatishlar aniqligi tahlil qilindi. Bu usul mikrotsiklga tayyorgarlikning real samaradorligini aniqlashda asosiy rol o‘ynaydi.

Pedagogik eksperiment: yosh futbolchilar bilan maxsus mashg‘ulot sikli tashkil etildi. Unda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan yangi usullar va mashg‘ulot formalari sinovdan o‘tkazildi. Eksperiment natijalari asosida mashg‘ulotlarning individual va jamoaviy samaradorligini, shuningdek, mikrotsirkulyar samaradorlikni baholash imkoniyati yaratildi.

Tadqiqot natijalari. Biz tomonimizdan tadqiqot doirasida yangi ishlab chiqilgan metodik dastur asosiy va qo‘shimcha mashg‘ulotlardan iborat bo‘lib, ular mantiqiy jihatdan alohida yo‘nalishlardagi olti siklga birlashtirishga harakat qilindi. Bunda texnik-taktik tayyorgarlikka oid va jismoniy tayyorgarlik qobiliyati xususiyatlariga oid yuklamalar birlashtirildi. Asosiy mashg‘ulotlar futbolchilarning o‘yindagi asosiy ko‘nikmalarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus futbol tayyorgarligini o‘z ichiga olgan. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar esa futbolchilarning harakat sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Ishlib chichilgan davtur O‘zbekiston chempionatida ishtirok etuvchi jamolar o‘rtasidagi 2021/2022-yilgi chempionatning ikkinchi davrasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri tayyorgarlik davrida qo‘llanildi. Solishtirma tahlil birinchi davra (nazorat tayyorgarlik modeli) va ikkinchi davra (tajriba tayyorgarlik modeli) o‘yinlaridagi texnik-taktik harakatlar samaradorligi hamda sport natijalari asosida olib borildi. Asosiy mashg‘ulotlarni haftalik mikrotsikl davomida 16 soat miqdorida o‘tkazish tavsiya qilindi, qo‘shimcha mashg‘ulotlar esa kunning ilk yarmida amalga oshirildi.

Sikl 1 futbolchilarning hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida jismoniy qobiliyatlarni funksional ta’minlashni faollashtirish sharoitida o‘tkazilgan.

Sikl 2 maxsus tayyorgarlik futbolchilarning hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida paydo bo‘lgan charchoq sharoitida amalga oshirilgan.

Sikl 3 o‘yin jarayonida “himoya – hujum”, “hujum – himoya” o‘tkazuvchanlik holatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida jismoniy qobiliyatlarni faollashtirish sharoitida o‘tkazilgan.

Sikl 4 o‘yindagi o‘tkazuvchanlik holatlarini takomillashtirishga qaratilgan, “himoya – hujum”, “hujum – himoya” jarayonlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik ko‘nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida charchoq holatida amalga oshirilgan.

Sikl 5 integral texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida jismoniy qobiliyatlarni faollashtirish sharoitida o‘tkazilgan.

Sikl 6 integral texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida charchoq

sharoitida amalga oshirilgan.

Tajriba dasturi har bir mikrotsiklning maqsadli yo‘nalishiga mos ravishda texnik-taktik hamda jismoniy tayyorgarlikni muvozanatli rivojlantirishni ta’minladi. Asosiy va qo‘shimcha mashg‘ulotlarning o‘zaro uyg‘unligi futbolchilarning professional tayyorgarligini oshirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qildi.

1–6 sikl tayyorgarligi doirasida qo‘shimcha mashg‘ulotlar butun tajriba guruhiga stimulyator ta’sir ko‘rsatdi. Tahlillar qo‘shimcha mashg‘ulotlar orqali yaratilgan yuqori yuklama samarasi (YUQS) asosiy mashg‘ulotlar ta’sirini sezilarli darajada kuchaytirganini ko‘rsatdi. Natijada futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish uchun zarur bo‘lgan umumiy yuklama effekti shakllandi hamda organizmning yuklamaga moslashish reaksiyasi faollashdi.

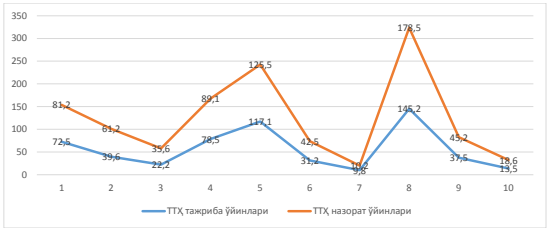
Eksperiment davomida mashg‘ulot yuklamalarining dinamik o‘zgarishi kuzatildi. 1–2 sikllarda qo‘shimcha mashg‘ulotlar ta’sirida asosiy mashg‘ulotlar samaradorligi oshib, futbolchilarning tezkor reaksiyasi va qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilandi. 3–4 sikllarda tiklanish mexanizmlarining faollashuvi hisobiga texnik-taktik harakatlarning integral samaradorligi ortdi. 5–6 sikllarda esa integral texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilib, funksional qobiliyatlarni faollashtirish orqali futbolchilarning harakat aniqligi va taktik qarorlar tezligi yaxshilandi.

Mashg‘ulotlar tizimini shakllantirishda tashqi (yugurish tezligi, masofa, yuklama hajmi) va ichki (organizm reaksiyasi, tiklanish jarayonlari) yuklama parametrlari optimal uyg‘unlashtirildi. Qo‘shimcha mashg‘ulotlar organizmning yuqori yuklamalarga moslashuvini tezlashtirib, texnik va taktik harakatlarning integral samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Eksperimental dastur samaradorligi musobaqaga tayyorgarlikning bevosita bosqichida tekshirildi. Texnik-taktik harakatlar (TTD) samaradorligi nazorat va tajriba o‘yinlari orqali baholandi. Ikkala o‘yin ham bir xil raqib — “Lokomotiv” klubi bilan uch kun oldin o‘tkazildi. Natijalar tajribaviy dastur ta’sirida TTD umumiy soni sezilarli darajada oshganini ko‘rsatdi. Bu futbolchilarning o‘yindagi harakat intensivligi ortganini anglatadi.

Shuningdek, texnik-taktik harakatlar sonining ortishi ularning sifat ko‘rsatkichlarini ham yaxshiladi. To‘pni egallash, yuqori to‘plar uchun kurash va hujum harakatlaridagi xatolar soni kamaydi. Bu esa tajribaviy dastur texnik va taktik harakatlar sifatini oshirishda samarali ekanini tasdiqlaydi.

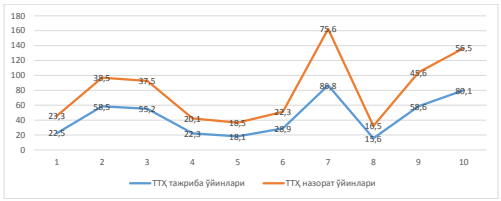
Umuman olganda, maxsus tayyorgarlik dasturi futbolchilarning texnik-taktik harakatlari soni va sifatini oshirishga, tezkor qaror qabul qilish va o‘yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qildi. Olingan natijalar ushbu dastur futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kompleks rivojlantirish va musobaqa jarayonida yuqori samaradorlikni ta’minlashda samarali ekanini ko‘rsatdi. Bu yondashuv trenerlarga mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish va futbolchilarning imkoniyatlarini yanada samarali rivojlantirish imkonini beradi.



1-rasm. Tajriba va nazorat o‘yinlarida texnik-taktik harakatlar soni

Izoh: -perexvat, 2-olib qo‘yish, 3-Havoda kurashlar, 4-podbor, 5-qisqa va o‘rta masofaga to‘p uzatish; 6-uzoq masofaga to‘p uzatish, 7-havli uzatishlar, 8-orqaga to‘p uzatishlar, 9-aldab o‘tish, 10-darvozaga zarba berish

Izoh: -perexvat, 2-olib qo‘yish, 3-Havoda kurashlar, 4-podbor, 5-qisqa va o‘rta masofaga to‘p uzatish; 6-uzoq masofaga to‘p uzatish, 7-havli uzatishlar, 8-orqaga to‘p uzatishlar, 9-aldab o‘tish, 10-darvozaga zarba berish



2-rasm. Tajriba va nazorat o‘yinlarida texnik-taktik harakatlardagi xatoliklar

Tajribadagi dastur samaradorligini baholash maqsadida futbolchilarning texnik-taktik harakatlari (TTD) bo‘yicha solishtirma tahlil amalga oshirildi. Tadqiqot O‘zbekiston chempionatining birinchi liga jamoalari o‘rtasidagi birinchi va ikkinchi davra o‘yinlarini qamrab oldi. Har bir o‘yinda futbolchilarning texnik-taktik harakatlari soni, bajarilish sifati hamda xatoliklar ulushi tahlil qilindi. Bu jamoaning o‘yin samaradorligini aniqlash, eksperimental dastur ta’sirini baholash va mashg‘ulotlarni individuallashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

Tahlil jarayonida tajriba dasturida qo‘llangan maxsus mashg‘ulot vositalari hamda ularning musobaqa davrida qo‘llanish samaradorligi o‘rganildi. Natijalar texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bilan jamoaning o‘yin samaradorligi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatdi. TTD soni va sifatini optimallashtirish futbolchilarning jamoaviy hamda individual harakatlari samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi.

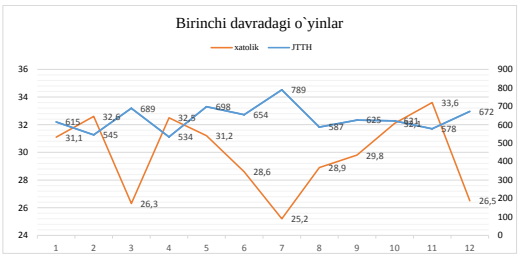
Birinchi davra musobaqalariga tayyorgarlik davri-

da futbolchilar an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanishdi va eksperimental vositalar qo‘llanilmadi. Tayyorlov jarayoni asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni saqlash hamda texnik-taktik ko‘nikmalarni mustahkamlashga yo‘naltirildi. Eksperimental dastur esa faqat ikkinchi davra oldidan joriy etilib, yangi mashg‘ulot vositalari va yuklama modellari samaradorligini baholash imkonini berdi.

Statistik ma’lumotlar va 1–12 o‘yinlar dinamikasini aks ettirgan grafiklar jamoa natijalarining davralar bo‘yicha turlicha ekanini ko‘rsatdi. Birinchi davraning dastlabki o‘yinlarida natijalar barqaror bo‘lmagan bo‘lsa, keyingi uchta o‘yinda ketma-ket g‘alabalar qayd etildi. Biroq keyingi uchrashuvlarda natijalar yana pasaydi. Bu holat texnik-taktik ko‘rsatkichlar dinamikasi bilan izohlanadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jamoa o‘yinida qiyin bosqichlarda TTD soni kamayib, texnik-taktik xatolar ulushi oshgan. Ayniqsa to‘pni qabul qilish, uzatish aniqligi, pozitsion harakatlar va tezkor qaror qabul qilish bilan bog‘liq xatolar ko‘paygan. Bu o‘yin sur’atining pasayishi va raqibga moslashuv mexanizmlarining yetarli darajada ishlamaganini ko‘rsatadi.

Eksperimental dastur aynan shunday noqulay holatlarni kamaytirish va futbolchilarning texnik-taktik harakatlari barqarorligini oshirishga qaratildi. Dastur tarkibiga modellashtirilgan o‘yin epizodlari, yuqori intensivlikdagi taktik mashqlar hamda tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi komplekslar kiritildi. Tahlil natijalari ushbu yondashuv TTD sifati va samaradorligini oshirganini hamda musobaqa davrida texnik-taktik barqarorlikni ta’minlashda samarali ekanini ko‘rsatdi.



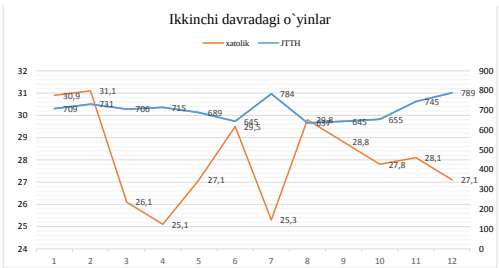
3-rasm. I davra 1–12 o‘yinlari mobaynida TTH (texnik-taktik harakatlar) soni va xatoliklari

Keltirilgan 4 rasmdagi materiallari 1–12-turlarda II davr davomida futbolchilar tomonidan bajarilgan texnik-taktik harakatlar (TTD) soni va ulardagi xatolar ulushi o‘rtasidagi nisbatni aks ettiradi. Grafiklar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ikkinchi ko‘rkda jamoa o‘yinida ikki marotaba barqaror va yuqori samaradorlikka ega bo‘lgan musobaqaviy faoliyat fazalari yuzaga kelgan. Bu davrlarda TTD sonining ko‘payishi va brakning kamayishi o‘rtasidagi bir xil tendensiya jamoaning taktik harakatlardagi muvofiqligi, pozitsion va dinamik holatlardagi barqaror qaror qabul qilish qobiliyati oshganini ko‘rsatadi.

Ikkinchi davrning dastlabki qismida jamoa musobaqani yuqori intensivlik va optimal sport formasida boshlagani yaqqol namoyon bo‘ladi – jamoa ketma-ket 5 ta uchrashuvda g‘alaba qozongan. Bu bosqichda texnik-taktik ko‘rsatkichlar yuqoriligi nafaqat harakatlar sonining ortishi, balki qaror qabul qilishdagi aniqlik va pozitsion o‘yinning yuqori darajada namoyon bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Jamoa raqib ustunligini tezda bartaraf qila olgan, yuqori pressing va tezkor kontratakta samarali harakat qilgan.

Biroq keyingi olti tur davomida natijalarda ma’lum pasayish kuzatildi. Bu davrda faqat 7-turda g‘alaba qayd etilgan. TTD tahlili shu davrda yuklama xarakterining o‘zgarishi, jamoa harakatlarida bir oz beqarorlik, ayrim pozitsion kamchiliklar va raqiblar tomonidan taktik qarshilikning kuchayishi kabi omillarni ko‘rsatadi. Shunga qaramay, jamoa texnik-taktik xatolar miqdori oshib ketishiga yo‘l qo‘ymagan, bu esa eksperimental tayyorgarlik dasturi ta’sirida barqarorlik saqlanganini ko‘rsatadi.

Eng ahamiyatli jihati — II davrning 1–2 turlari orasida qayd etilgan ketma-ket uchta g‘alaba bo‘lib, ular jamoaning umumiy musobaqaviy natijasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatgan. Bu davrda TTD samaradorligi maksimal ko‘rsatkichlarga yetgan, brak ulushi esa sezilarli kamaygan. Bu uchrashuvlar strategik jihatdan chempionatdagi eng muhim nuqtalardan biri hisoblanadi, chunki bu g‘alabalar jamoaga yuqori o‘rinlar uchun kurashish imkonini bergan. Shu tariqa, II davrda kuzatilgan ikki marotabalik samaradorlik fazalari texnik-taktik faoliyatni optimallashtirishga qaratilgan eksperimental trening dasturining yuqori samaradorligini tasdiqlaydi. TTD dinamikasining musobaqa natijalari bilan mos kelishi, xatolarning pasayishi va strategiyaviy jihatdan muhim o‘yinlarda yuqori samaradorlikka erishilishi dasturning funksional va taktik jihatdan to‘liq asoslanganligini ko‘rsatadi.



4-rasm. I davra 1–12 o‘yinlari mobaynida TTH (texnik-taktik harakatlar) soni va xatoliklari

Samarali ko‘rsatkichlarning yuqori bo‘lishi tajriba sifatida qo‘llanilgan maxsus tayyorgarlik dasturining samaradorligi bilan izohlanadi. Biroq musobaqalarning ikkinchi davrasi o‘rtalarida jamoa raqobatbardoshligida ma’lum pasayish kuzatiladi. Bu holat uzoq turnir davomida yuzaga keladigan obyektiv omillar – jismoniy

charchoqning to‘planishi, ayrim futbolchilarning jarohatlari, psixoemotsional zo‘riqish hamda ruhiy tayyorgarlikdagi turg‘unlik bilan bog‘liq bo‘lib, texnik-taktik harakatlardagi xatolar sonining ortishiga olib keladi. Shu sababli futbolchilarning funksional holatini tezkor tiklash, texnik-taktik barqarorlikni saqlash va tayyorgarlik darajasini musobaqa talablariga moslashtirish zarur.

Mazkur maqsadda pasaygan ko‘rsatkichlarni yaxshilashga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasi tahlil qilindi. Bunda ko‘ppikli musobaqa mikrotsikllarida o‘yinlar oralig‘idagi sikllarni to‘g‘ri tashkil etish tamoyili asos qilib olindi. Chunki bunday mikrotsikllarda yuklama cho‘qqisi o‘yin kunlariga to‘g‘ri keladi va mashg‘ulotlar futbolchilarni aynan shu davrga maksimal ish qobiliyati holatiga olib chiqishi kerak. Asosiy vazifa jamoaviy o‘yin tizimini saqlagan holda, futbolchilarning individual funksional holatini tiklash va optimal darajada ushlab turishdan iborat bo‘ldi.

Shu bilan birga tashqi (yugurish tezligi, masofa, yuklama dinamikasi) va ichki (yurak-qon tomir tizimi reaksiyalari, mushak tonusi, biokimyoviy ko‘rsatkichlar) yuklama parametrlari kompleks hisobga olindi. Yuklama nisbatining individual farqlari ham e’tiborga olinib, hujum va himoya chizig‘idagi futbolchilar uchun mos mashg‘ulotlar tanlandi. Tiklanish jarayonlari to‘liq bo‘lmagan holatlarda 1-, 3- va 5-sikllar tiklanishni rag‘batlantirishga yo‘naltirildi, 2-, 4- va 6-sikllarda esa ish qobiliyatini oshirish hamda texnik-taktik ko‘rsatkichlarni yaxshilash vazifalari bajarildi. Bunday yondashuv jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Eksperimental mashg‘ulot variantlari jamoaning kundalik vazifalariga mos ravishda modifikatsiya qilindi. Pozitsion guruhlar uchun ish hajmi va yo‘nalishining to‘g‘ri tanlanishi hujum va himoya harakatlarini chuqur rivojlantirish imkonini berdi. Tadqiqot natijalari tashqi va ichki yuklama parametrlari uyg‘unlashgan holda texnik-taktik harakatlarni maqsadli takomillashtirish futbolchilarning maxsus salohiyatini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

Tayyorgarlik dasturi ikki qismdan iborat bo‘lib, birinchi qismi jamoaning texnik-taktik salohiyatini musobaqaning muhim bosqichlariga tayyorlashga, ikkinchi qismi esa musobaqa mikrotsikllari oralig‘ida individual va jamoaviy funksional holatni tezkor boshqarishga qaratildi. Bu esa futbolchilarning maxsus konditsiyalarini mustahkamlash va o‘yin barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etdi.

Xulosa. Taqdim etilgan metodik yondashuv futbolchilarning texnika-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan maxsus trenirovka komplekslarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bu yondashuvning mohiyati — sorevnovatel davr uchun xos bo‘lgan ko‘ppikli mikrotsikllar mobaynida tashqi va ichki yuklama parametrlarining uyg‘un va optimal ta’sirini ta’minlashdir. Bunday optimatsiya futbolchilar organizmining funksional imkoniyatlari, tiklanish qonuniyatlari va o‘yin dinamikasining individual xususiyatlar hisobga olgan holda yuklamalarni aniq dozalash imkonini beradi. Shu vositalar orqali kompleks ta’sirga ega bo‘lgan, asosiy va qo‘shimcha mashg‘ulotlardan tashkil topgan trenirovka tizimi shakllantiriladi. Asosiy mashg‘ulotlar texnik-taktik malakalarni rivojlantirish, o‘yin modelini mustahkamlash va pozitsion harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilsa, qo‘shimcha mashg‘ulotlar funksional tayyorgarlikni rag‘batlantirish, organizmning tiklanish jarayonlarini jadallashtirish va mahsuldor harakat mexanizmlarini faollashtirish vazifasini bajaradi. Ushbu integral yondashuv yuqori malakali futbolchilarda musobaqa sharoitida talab etiladigan barqaror texnika-taktik faoliyatni ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar:

1. Bulatova, M. (2006). Sistema olimpiyskogo obrazovaniya v Ukraine (1991–2006): Metodologiya i prakticheskie rezultaty [The system of Olympic education in Ukraine (1991–2006): Methodology and practical results]. In Proceedings of the X International Scientific Congress “Modern Olympic Sport and Sport for All” (pp. 38–40). Gdansk.

2. Golovkov, V. V. (2002). Faktory, obespechivayushchie effektivnost sorevnovatelnoy deyatelnosti kvalifitsirovannykh sportsmenov v futbole [Factors ensuring the effectiveness of competitive activity of qualified football players] (Abstract of PhD dissertation, specialty 13.00.04 Theory and methodology of physical education, sports training and health physical culture). Saint Petersburg.

3. Kolotilshchikova, S. V. (2009). Programmirovannaya takticheskaya podgotovka zhenskikh basketbolnykh komand [Programmed tactical preparation of women’s basketball teams] (Abstract of PhD dissertation, specialty 13.00.04 Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture). Moscow.

4. Kotov, Yu. N. (2009). Kontrol effektivnosti tekhniki broska v pryzhke gandbolistok razlichnoy kvalifikatsii [Control of the effectiveness of jump shot technique in female handball players of different qualifications] (Abstract of PhD dissertation, specialty 13.00.04 Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture). Moscow.

5. Lisenchuk, G. A. (2004). Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnya pidhotovkoyu futbolistiv 7–16 rokiv [Theoretical and methodological foundations of managing the training of football players aged 7–16] (Abstract of Doctor of Science dissertation, specialty 24.00.01 Olympic and professional sport). Kyiv.

6. Исеев, Ш. (2026). Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. Fan-sportga, 9(2), 9–12. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i2.a002