

**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING
DOLZARB MUAMMOLARI**
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА - КУРАШ**
МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

**ACTUAL PROBLEMS
OF THE NATIONAL SPORT - KURASH**
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

**MATERIALLAR
TO'PLAMI**

2025-YIL 7-8-MAY
MAY 7-8. 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI TRANSPORT VAZIRLIGI
XALQARO KURASH ASSOTSIATSIYASI**

**XALQARO KURASH INSTITUTI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI
TOSHKENT DAVLAT TRANSPORT UNIVERSITETI**



**KURASH SPORTINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB
MUAMMOLARI**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА
СПОРТА - КУРАШ**

**ACTUAL PROBLEMS OF THE NATIONAL SPORT -
KURASH**

MAY 7-8. 2025

CHIRCHIQ-2025

FUTBOLCHILAR MASHG'ULOTLARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH

Anorboyev Bekmurod Dilmurod o'g'li

ChDPU o'qituvchisi

Tangirov Olimjon Farxodovich

ChDPU talabasi

Annotatsiya Ushbu maqola futbolchilar mashg'ulotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish uchun qisqacha ma'lumot bayon etilgan.

Kalit so'zlar: futbol, sport, faoliyat, muvaffaqiyat, mashg'ulot, jismoniy sifat, ijobiy, tayyorgarlik.

Abstract This article provides a brief overview of the general and specific physical training of football players during training.

Keywords: football, sport, activity, success, training, physical quality, positive, training.

O'zbekistonda barkamol avlodni tarbiyalash, qobiliyatli yoshlarni sportga jalb etish, milliy futbolimizni yanada qo'llab quvvatlash va rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, yosh futbolchilarni tanlab olish va ularda professional mahorat hamda ko'nikmalarni chuqur rivojlantirishni ta'minlash, shuningdek ulardan futbol bo'yicha mamlakat klublari va terma jamoalariga ishonchli zahirani shakllantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bir qator qarorlari qabul qilindi. Bu hujjatlarda yosh futbolchilarning nazariy tayyorgarligi va texnik taktik ko'nikmalarni takomillashtirish, professional fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, zamonaviy futbolni rivojlantirish xalqaro talablariga muvofiq holda yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy metodik tavsiyalar asosida tashkil etish vazifalarni belgilanadi Futbolchining umumiy tayyorgarligini, ular tanlagan sport turi uchun hos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan har tomonlama jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi (M.A. Godik, V.N. Platonov, 1988).

Futbol o'yinida yuqori malakali futbolchilarni tarbiyalash har doim ham dolzarb muammo hisoblangan. Yuqori malakali futbolchilarni jismonan yetuk, mazkur sportdagi tayyorgarlik darajalarini oshirish orqali yoshlikdan maxsus ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktab internatlarida o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri yo'naltirish bilan bog'liqdir.

O'zbek futbolchilarining keyingi rivojlanish bosqichi to'g'ridan to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa keyingi futbolimiz rivojlanish bosqichi shunchalik samaraliroq kechadi.

Futbolchining jismoniy tayyorgarligi sport mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar – kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir

Futbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yo‘qori natijalarga e‘rishish uchun poydevor asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarni hal e‘tishni ta‘minlaydi:

1. Futbolchi organizmining har tomonlama garmonik rivojlantirishi, uning funksional imkoniyatlarini oshirishi, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

2. Salomatlik darajasini oshirish.

3. Shiddatli trenirovka va musobaqa nagruzkalari davrida faol dam olishdan to‘g‘ri foydalanish. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mahsus tayyorgarlik uchun zamin yaratadi.

Ya‘ni tanlangan sport turida kamol topish uchun zarur shart-sharoit sifatida kuchlilikni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni, chaqqonlikni har tomonlama rivojlanishini ta‘minlaydi.

So‘nggi yillarda nashr etilgan sport adabiyotlarida sport mashg‘ulotlariga sportning jismoniy harakatini boshqarish jaryoni sifatida qarash ko‘p bora ta‘kidlangan. Hozirgi paytda testlar sportning har hil turlarida keng qo‘llaniladi. Ulardan tezkor joriy hamda oraliq nazoratda foydalaniladi. Futbol sohasida mutahassislar Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini turli jihatdan baholashga eng ko‘p ahamiyat beradilar.

Futbolchilarning o‘yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat e‘masligi, ularning harakati anchagina murakkab bo‘lib, raqib bilan kurashishi, eng katta tezlikda yugurishi, murakkab taktik vazifalari bajariladi. Shuning uchun Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o‘yin faoliyatini harakterini hisobga olgan holda shunday qilish kerakki, bu ularga texnik va taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo‘lsin.

R.A. Akramov, A.A. Suchilin (1987)lar Futbolchining umumiy tayyorgarligi jismoniy qobiliyat har tomonlama tarbiyalash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qilinishi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta‘sir ko‘rsatuvchi sportning boshqa turlari bilan bog‘liqligini ta‘kidlaydilar.

Lisenchuk G.A. (2003), Shamaradin V.N. (1997), Suchilin A.A. (1988)lar umumiy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatishni, jumladan, baland-past joylarda uzoq muddat yugurish ko‘proq chidamlilikni, qisqa masofalarda jadal yugurish tezlikni rivojlantirishga, gimnastik mashqlar chaqqonlikni o‘stirishga qaratilishni e‘tirof e‘tishadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga ichki a‘zo va tizimlar funksiyasini takomillashtirishga, harakatlarni koordinatsiya qilishni yaxshilash va harakat sifatleri umumiy darajasini oshirishga erishiladi.

Ko‘pgina mutahassislar jismoniy sifatleri rivojlantirishga qaratilgan mahsus mashqlar yordamida ayrim tehnik usullarni rivojlantirish mumkinligini va buning uchun odatda, bajarish harakteri tuzilishiga ko‘ra tehnik usul yohud uning alohida elementlariga o‘hshash bo‘lgan mahsus mashqlar qo‘llashni tavsiya etganlar.

Pedagogik nuqtai nazardan jismoniy tayyorgarlikni umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) yo'qorida ko'rsatib o'tilgan masalalarni hal qilib, mahsus jismoniy tayyorgarlikka poydevor hisoblanadi. Futbolchi umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi sifatida predmetlar bilan va predmetlarsiz bajariladigan umumiy rivojlanish gimnastika mashqlari, bajariladigan harakatlar intensivligini muntazam ravishda almashtirilgan holda juft-juft bo'lib mashq qilish, harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, krosslardan foydalanadi. Futbolchining jismoniy qobiliyati yoki uning harakat qilish imkoniyatlari kuch, tezkorlik, chaqqonlik sifatlaridan belgilasa bo'ladi. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish asosida organizmning o'z ishlash qobiliyati darajasidan takroriy ortiqcha, jismoniy yuklamag bardosh bera olishi yotadi.

Futbolchilar bilan ishlashdagi dastlabki tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni egallashga, sog'liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, hilma-hil ko'nikma va malakalarni egallab olishga, futbol o'yini texnikasi va taktikasining boshlang'ich asoslariga o'rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi avvalo Futbolchilarning harakat funktsiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o'z harakatlarini vaqt oralig'ida, havoda va muskullarning zo'r berish darajasiga ko'ra boshqara bilish harakat funktsiyasining asosiy komponentlaridir) shakllantirishdan iborat bo'ladi.

Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e'tibor berish kerak, chunki bolalik va o'smirlik yoshida ana shu eng muhim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., изд. Ёбн Сино, 2002.
2. Akramov R.A. Yosh sportchilarni tanlab olish va tayyorlash. Т., изд. Meditsina, 1989.
3. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов. Автореф. дис. пед. наук. М., 1987.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Фис, 1980.

Mundarija / Contents

I SHO'BA. KURASH MILLIY SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YO'NALISHLARI		
1	A.K.Demeov., K.C.Naxanov ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА	6-12
2	Sh.E.Keldiyorov MALAKALI KURASHCHILARNING MUSOBAQA VA MASHG'ULOT JARAYONINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISHNING NAZARIY-METODIK ASOSLARINI TAKOMILLASHTIRISH	13-15
3	F.I.BOBOMURODOV KURASHCHILAR TOMONIDAN QO'LLANILADIGAN TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI SIFATLI VA ISHONARLI DARAJADA BAJARISHDA RELAKSATSIYAGA YO'NALTIRUVCHI MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH	16-21
4	N. A.Chorshamiyev., N.N.Rahimova KURASHNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI	22-25
5	K.S.BO'RIYEV MALAKALI KURASHCHILARINING MUSOBAQA BELLASHUVLARIDA KO'PROQ QO'LLAGAN NATIJADOR USULLARI TAHLILI	26-29
6	S.R.Kubayev., D.Mamadiyev 10-12 YOSHDAGI KURASHCHI LARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI VA SAMARASI	30-32
7	J.M.Shukurllayev, B.M.Nazarov VOLEYBOL SPORTINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI RO'LI	33-34
8	J.Raximberdiyev., A.Erkinova KURASH TO'GARAGIDA SHUG'ULLANUVCHI O'QUVCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI MUVOFIQLASHTIRISH	35-38
9	S.D.Abduraximov., J.O.Otabekov HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BASKETBOL O'YININING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI 13-14 YOSHLI BOLALARGA O'RGATISH	39-42
10	S.D.Abduraximov, O.A.Maxamadjonov O'QUVCHILARGA TAYA NIB SAKRASHNI O'RGATISH BOSQICHLARI	43-46
11	B.D.Anorboyev., O.F.Tangirov FUTBOLCHILAR MASHG'ULOT LARDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH	47-49
12	B.X.Xoliqov., D.M.Sultanova 15-16 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKA SINING XUSUSIYATLARI	50-53
13	R. E. Xolmamatova HISTORICAL DEVELOPMENT OF ENGLISH AND RUSSIAN VOCABULARY	54-60
14	J.N.Raximberdiyev., M.Mashrabboyev DZYUDOCHI QIZLARNING KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI	61-63
15	S.K.Toshpulatov., D.U.Boltayev YOSH YENGIL ATLETIKACHI LARNING KUCHINI RIVOJLANTIRISH	64-67
16	S.K.Toshpulatov 13-15 YOSHLI SUZUVCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI	68-70
17	B.I.Xo'janiyozov., Y.Q.Aytboyev., Sh.T.Bahronov, N.R.Bozorov, J.O.Davlatboyev KURASHCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIK, TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	71-73