O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

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
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

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

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

bo‘lgan bosqichlarni o‘z ichiga oladi. Futbolchilarni nazorat testlaridan o‘tkazishda ularni yoshi, umumiy va maxsus tayyorgarligiga ahamiyat qaratilgan.

Xulosa. Bugungi kunda yurtimizda futbolchilarni tayyorlash, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni ilmiy-metodik ta’minlash, istiqbolli o‘yinchilarni saralab olish va terma jamoalar zahiralarini shakllantirish dolzarb masalalardandir. Mamlakatimizda futbolchilarni har tomonlama tayyorgarligini oshirish, bu ishlarni tizimlashtirish bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirilgan bo‘lsada, futbolda jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari o‘z yechimini kutmoqda. Xorijiy va mahalliy olimlarning izlanishlaridan ma’lum bo‘lishicha, futbolchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanganlik darajasini ahamiyati katta. Shundan kelib chiqib, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini ustuvor hisoblagan holda ularni tayyorlash mexanizmini yaratish zarurati mavjud.

Biz tomonimizdan taklif etilayotgan futbolchilarni tayyorlash texnoligiyasi ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida shug‘ullanadigan futbolchilarni jismoniy tayyorgarliklarini rejalashtirish va to‘g‘ri tashkil etish maqsadida tayyorlangan bo‘lib, mamlakatimiz futboli uchun muhim ahamiyat kasb etadi deb hisoblaymiz. Tavsiya etilayotgan mexanizm futbolchilarni tayyorlashda ahamiyat qaratish lozim bo‘lgan muhim jihatlarni o‘z ichiga oladi, futbolchilarni tayyorlashda va ularni istiqbolini belgilashda yaqindan yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-115-sonli qarori. http://Lex.uz

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 3-noyabrdagi “Futbol-ta’lim muassasalari tarmog‘ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-355-sonli qarori.

3. Bozorov, S. R. (2023). O‘quv mashg‘ulot guruhi futbolchilarini texnik usullarga o‘rgatishda sensitiv davrlarning ahamiyatini o‘rganish [The importance of sensitive periods in teaching technical skills to football players in training groups]. Sportda ilmiy tadqiqotlar, 3, 76–80.

4. Zolotarev, A. P. (1997). Struktura i soderzhanie mnogoletney podgotovki sportivnogo rezerva v futbole [Structure and content of long-term training of sports reserve in football] (Avtoreferat dissertatsii doktora pedagogicheskikh nauk). Krasnodar.

5. Igamberdiev, O. R. (2022). Ko‘p yillik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning ilmiy–nazariy asoslari [Scientific and theoretical foundations of selection of football players at the initial stages of long-term training]. Fan–sportga, 8, 31–34.

6. Igamberdiev, O. R. (2023). Ko‘p yillik tayyorgarlikning yuqori bosqichlarida futbolchilarni saralab olish tizimlari [Systems of player selection at advanced stages of long-term football training]. Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2, 12–16.

7. Igamberdiev, O. R. (2023). Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida futbolchilarni saralab olish modelining ilmiy-nazariy asoslari [Scientific and theoretical foundations of the selection model in long-term football training]. Sportda ilmiy tadqiqotlar, 3, 72–76.

8. Igamberdiev, O. R. (2022). Yosh futbolchilarni tanlab olish va selektsiyalashda yangi tadqiq qilish uslubiyatlari [New research methodologies in talent identification and selection of young football players]. Akademicheskie issledovaniya v sovremennoy nauke, 1(17), 159–165.

9. Mohammed Walid Hasan Hebah. (2015). Organizatsionno-metodicheskie komponenty sistemy sportivnoy orientatsii i otbora v Respublike Yemen (na primere sportivnykh igr) [Organizational and methodological components of the sports orientation and selection system in the Republic of Yemen (based on sports games)] (Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskikh nauk). Maykop.

10. Ermatov, Sh. S. (2022). Informative physical training tests for the selection of children for football. Eurasian Journal of Sport Science, 2(1), 96–99. https://uzjournals.edu.uz/eajss/



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
S.R. DAVLETMURATOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0000-0003-1293-601X

10.65149/fansport.2025.v8i12.a002

FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK VA HARAKAT FAOLIYATI DINAMIKASI

Annotatsiya

В исследовании изучена динамика технико-тактических действий (ТТД) и двигательной активности футболистов в условиях педагогического эксперимента. Результаты наблюдений, проведённых в период январь–март, показали статистически достоверное улучшение большинства показателей ТТД. Существенные различия выявлены в количестве и эффективности длинных передач, ударах по воротам, перехватах, приёме мяча и общем объёме всех ТТД. Анализ двигательной активности показал увеличение дистанции, преодолеваемой на максимальной скорости, что связано с повышением доли гликолитических и алактатных

Abstract

Tadqiqotda futbolchilarning texnik-taktik harakatlari (TTH) va harakat faolligi ko‘rsatkichlari pedagogik eksperiment sharoitida o‘rganildi. Yanvar–mart oylarida o‘tkazilgan kuzatuvlar natijasida TTH ko‘rsatkichlarining aksariyatida statistik jihatdan ahamiyatli o‘sish qayd etildi. Ayniqsa, uzun uzatmalar soni va samaradorligi, darvozaga zarbalar, to‘p olib qo‘yish, to‘pni qabul qilish hamda umumiy TTH sonida sezilarli rivojlanish kuzatilgan. Harakat faolligi bo‘yicha maksimal tezlikda bosib o‘tilgan masofa oshgani aniqlanib, bu mashg‘ulotlarda glikolitik va alaktat yo‘nalishidagi mashqlar ulushi ortgani bilan izohlandi.

Kalit so‘zlar: *texnik-taktik harakatlar, harakat faolligi, mashg‘ulot jarayoni, maksimal tezlik, pedagogik eksperiment, uzatmalar samaradorligi, o‘yin faoliyati, sport tayyorgarligi.*

The study examined the dynamics of technical-tactical actions (TTA) and motor activity of football players under pedagogical experimental conditions. The results of observations conducted during the January-March period showed a statistically significant improvement in most TTD indicators. Significant differences were revealed in the

упражнений в тренировочном процессе.

***Ключевые слова**: технико-тактические действия, двигательная активность, тренировочный процесс, максимальная скорость, педагогический эксперимент, эффективность передач, игровая деятельность, спортивная подготовка.*

number and effectiveness of long passes, shots on goal, interceptions, receiving the ball, and the total volume of all TTD. Analysis of motor activity showed an increase in the distance covered at maximum speed, which is associated with an increase in the proportion of glycolytic and alactate exercises in the training process.

***Key words**: technical-tactical actions, motor activity, training process, maximum speed, pedagogical experiment, passing effectiveness, game activity, sports training.*

Dolzarbligi. Zamonaviy futbol o‘yinida texnik-taktik tayyorgarlik va harakat faolligi ko‘rsatkichlari jamoa natijasini belgilovchi asosiy omillar qatoriga kiradi. Futbolchilarning o‘yin davomida to‘g‘ri pozitsiya egallashi, to‘g‘ri qaror qabul qilishi, tezkor o‘zgaruvchan vaziyatlarda samarali texnik-taktik harakatlarni bajarishi ularning funksional holati, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot jarayonining ilmiy asoslangan tashkil etilishiga bevosita bog‘liq.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-aprelidagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-115-sonli qarorida bolalar va o‘smirlarni futbol bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqishini oshirish, havaskor futbolni ommaviylashtirish, futbol bo‘yicha musobaqalarni muntazam ravishda tashkil etishga alohida e’tibor qaratilgan.

Dunyoning turli mamlakatlarida, ayniqsa futbol sohasida rivojlangan davlatlarda, yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash bo‘yicha katta tajriba to‘plangan. Murabbiylarning ilmiy xodimlar bilan hamkorlikdagi ijodiy faoliyati sport mahoratining turli jihatlariga e’tiborga loyiq maxsus yondashuvlarni yaratishga olib keldi. Bular qatoriga turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha ishlar kiradi. Shu bilan birga, mashg‘ulot, mikrotsikl, bosqich, davr kabi mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismlari yetarli darajada o‘rganilmagan.

Tadqiqotning maqsadi tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlashtirish asosida malakali futbolchilarning mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Malakali futbolchilarning texnik-taktik harakatlari parametrlarini nazorat qilishning informativ ko‘rsatkichlarini aniqlash;

2. Tayyorgarlik davrining turli bosqichlari va mikrotsikllari uchun mashg‘ulot jarayoni dasturlarini ishlab chiqish va tajriba yo‘li bilan asoslash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Ilmiy-metodik manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, futbolchilarning texnik-taktik faoliyatidagi o‘sish ko‘p jihatdan mashg‘ulot yuklamalarining mazmuni, ularning yo‘nalishi, zichligi va o‘yin faoliyatiga moslashtirilganligi bilan belgilanadi. Biroq amaliyotda yuklamalar nisbatining, tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ulushining yetarlicha optimallashtirilmagani kuzatiladi. Bu esa ayrim ko‘rsatkichlarning o‘sishida cheklovlar paydo bo‘lishiga olib keladi Verxoshanskiy Yu.V. [45; s.41-54], Godik M.A. [60; s.272], Matveev L.P. [112; s.247], Ozolin N.G. [124; s.479], Platonov V.N. [130; s.389-407].

Ushbu tadqiqotda futbolchilarning texnik-taktik harakatlari (TTH) va o‘yin davomida bajaradigan harakat faolligi dinamikasiga baho berildi. Pedagogik eksperiment davomida mashg‘ulot jarayoniga kiritilgan o‘zgarishlarning o‘yin ko‘rsatkichlariga ta’siri, shuningdek, ularning statistik ishonchliligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari futbolchilar tayyorgarligini takomillashtirishda texnik-taktik faoliyatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning o‘rni, yuklamalarning tizimli oshirilishi va harakat faoliyatining tezlik jihatidan optimallashtirilishining muhim ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatdi.

Pedagogik tajriba jarayonida futbolchilarning tayyorgarlik davridagi TTH ko‘rsatkichlari dinamikasi 1-jadvalda aks ettirilgan.

Ikkitadan tashqari barcha TTHlarda ko‘rsatkichlar statistik jihatdan sezilarli darajada yaxshilangan: bular qisqa va o‘rtacha to‘p uzatishlar soni ($t=1,1$, $p>0,05$) hamda to‘pni olib yurishlar soni ($t=1,6$, $p>0,05$). Buning sababi, birinchidan, tajriba boshida ushbu oddiy texnik-taktik harakatlar darajasining yetarlicha yuqori bo‘lganligi, ikkinchidan esa, yaxshi funksional tayyorgarlikka ega bo‘lgan jamoa futbolchilarining hujumkor tarzda o‘ynab, uzun uzatmalardan ko‘proq, qisqa va o‘rta uzatmalardan esa kamroq foydalanishidir. Darhaqiqat, uzun uzatmalarning soni va samaradorligiga e’tibor qaratilsa, farqlar sezilarli darajada ekanligini ko‘rish mumkin. Shunday qilib, farq miqdorda $t=2,4$ va samaradorlikda 2,2 ni tashkil etadi. Dastlabki tadqiqotlarda uzun uzatmalar soni va samaradorligi bo‘yicha ishonchli farqlar kuzatilmagan edi va ular mos ravishda $t=1,7$ va 0,6 ni tashkil etgan.

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlarda ham natijalarning o‘sishi kuzatildi, Styudentning t-mezoni 2,2 dan 2,6 gacha. Masalan, darvozaga zarbalar soni ko‘rsatkichida $t=2,6$, samaradorlikda esa $t=2,4$. Eng yuqori o‘sish barcha TTHlarning umumiy soni ko‘rsatkichida qayd etildi - $t=3,9$, $p>0,001$.

O‘yinlar jarayonida TTHni bajarish ma’lumotlarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, pedagogik tajriba jarayonida uning samaradorligi sezilarli darajada oshdi, bunga, tavsiya etilgan mashg‘ulot dasturlari va mashqlar yordam berdi deb hisoblaymiz. Buni futbolchilarning o‘yin jarayonidagi harakat faolligi haqidagi ma’lumotlar ham ko‘rsatib turibdi.

Pedagogik tajriba-sinov jarayonida tayyorgarlik davrida futbolchilarning TTH ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=14)

1-jadval

Pedagogik tajriba jarayonida tayyorgarlik davrida futbolchilarning harakat faolligi ko‘rsatkichlari 2-jadvalda keltirilgan.

№	Tajriba davri / Ko‘rsatkichlar / TTH	Yanvar–mart				Student t-mezoni	Farqlarning ishonchliligi
			V %		V %		
1	Qisqa va o‘rta uzatmalar soni	168±14,5	8,6	197±25,9	13,1	1,1	p>0,05
2	Qisqa va o‘rta uzatmalar samaradorligi, %	0,63±0,02	3,5	0,72±0,04	5,06	2,1	p<0,05
3	Uzun uzatmalar soni	52±5,9	11,3	73±7,2	10,0	2,4	p<0,05
4	Uzun uzatmalar samaradorligi, %	0,58±0,04	6,5	0,67±0,04	5,4	2,2	p<0,05
5	To‘pni olib yurishlar soni	40±3,6	9,1	53±10,0	18,6	1,6	p>0,05
6	To‘pni olib yurish samaradorligi, %	0,63±0,03	4,1	0,17±0,03	4,3	2,2	p<0,05
7	To‘pni tortib olishlar soni	54±6,3	11,6	76±9,3	12,1	2,3	p<0,05
8	To‘pni tortib olish samaradorligi, %	0,59±0,04	7,1	0,68±0,04	6,6	2,2	p<0,05
9	To‘pni kesib olishlar soni	45±4,4	9,9	56±8,2	14,4	2,5	p<0,05
10	To‘pni kesib olish samaradorligi, %	0,57±0,04	6,8	0,66±0,04	6,7	2,2	p<0,05
11	To‘pni qabul qilishlar soni	104±18,2	17,3	145±30,4	20,9	2,2	p<0,05
12	To‘pni qabul qilish samaradorligi, %	0,71±0,05	6,5	0,80±0,03	3,9	2,2	p<0,05
13	Raqibni aldab o‘tishlar soni	49±6,2	12,8	57±5,5	9,6	2,3	p<0,05
14	Raqibni aldab o‘tish samaradorligi, %	0,56±0,06	11,3	0,69±0,02	3,1	2,3	p<0,05
15	Bosh bilan zarbalar soni	47±10,3	21,7	62±11,4	18,3	2,1	p<0,05
16	Bosh bilan zarbalar samaradorligi, %	0,60±0,03	4,9	0,66±0,02	2,6	2,2	p<0,05
17	Darvozaga zarbalar soni	12±8,2	18,6	19±2,4	12,5	2,6	p<0,05
18	Darvozaga zarbalar samaradorligi, %	0,55±0,07	12,0	0,65±0,07	11,1	2,4	p<0,05
19	Umumiy barcha harakatlar soni	574±54,9	9,5	741±75,2	10,1	3,4	p<0,001
20	Barcha TTH samaradorligi, %	0,62±0,01	1,9	0,71±0,02	3,4	3,9	p<0,001

Dastlabki tadqiqotlar ma’lumotlari kabi, bu yerda ham barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli farqlar mavjud. Biroq, harakatlanish tezligi bo‘yicha turli xil harakat faolligi hajmini tahlil qiladigan bo‘lsak, ba’zi farqlarni ham qayd etish mumkin, xususan: yurish va sekin yugurish ko‘rsatkichlarida Styudentning t-mezoni bo‘yicha ishonchlilik p<0,001 da 3,9 dan p<0,05 da 2,1 gacha pasaydi. O‘rtacha tezlikda yugurishda ko‘rsatkichlar taxminan bir xil bo‘lib chiqdi, t mos ravishda 2,7 va 2,5 ni tashkil etdi. Lekin maksimal tezlikda yugurishda o‘zgarishlar kuzatiladi. Agar dastlabki tadqiqotlar ma’lumotlariga ko‘ra, tayyorgarlik davrining boshida va oxirida ko‘rsatkichlardagi farqlarning ishonchliligi ishonchsiz bo‘lgan va t=1,8, p<0,05 bo‘lgan bo‘lsa, tajriba jarayonida olingan ma’lumotlarga ko‘ra, farqlar ishonchli: t=2,4, p<0,05.

Harakat faoliyatining tuzilishi va harakat turlarining nisbatini foizlarda tahlil qiladigan bo‘lsak, umumiy harakat hajmining taxminan bir xil ko‘rsatkichida maksimal tezlikda yugurish ulushi sekin tezlikda yurish va yugurish hisobiga oshganligini ko‘rish mumkin, bu esa mashg‘ulotlarda glikolitik va alaktat yo‘nalishdagi mashqlar ulushining oshishi natijasidir. Fikrimizcha, bu bizning tadqiqotimizda ijobiy holat hisoblanadi.

Umuman olganda, futbolchilarning musobaqa faoliyati haqidagi ma’lumotlarni umumlashtirib, shuni ta’kidlash kerakki, yuqori malakali futbolchilarning musobaqa faoliyatini integral baholash uchun o‘yin jarayonida harakatlanish hajmi va rejimini aniqlash kabi texnik-taktik usullarning samaradorligi haqidagi bir nechta ma’lumotlar muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga, harakat faoliyati hajmining umumiy bahosi futbolchilarning tayyorgarligini baholashning yetarlicha ma’lumotli va ishonchli ko‘rsatkichidir. Biroq, o‘yin jarayonida maksimal tezlikda harakat faolligi hajmining yuqori ko‘rsatkichi natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

2-jadval

Pedagogik tajriba-sinov jarayonida tayyorgarlik davrida futbolchilarning harakat faolligi ko‘rsatkichlari (m) (n=14)

№	Tajriba davri / Ko‘rsatkichlar / TTH	Yanvar-mart						Student t-mezoni	Farqlarning ishonchliligi
			V %	%		V %	%		
1	Yurish va sekin yugurish (t-2,7 - 3,0 m/s)	3694±609,4	16,50	53	3852±609,3	15,8	50,4	2,1	p<0,05
2	O‘rtacha tezlikda yugurish (t-6 - 7 m/s)	2639±508,8	19,3	37,9	3063±617,5	20,1	40,0	2,5	p<0,05
3	Maksimal tezlikda yugurish (t-8 m/s va undan yuqori)	632±54,17	8,6	9,1	736±41,9	5,7	9,6	2,4	p<0,05
4	**Jami:**	6965±1098,3	15,7	100	7653±1220,0	15,9	100	3,7	p<0,01

Test ko‘rsatkichlari va musobaqa faoliyati ma’lumotlari korrelyatsion bog‘liqliklar natijalari bilan ham mos keladi. Demak, tajribadan keyingi dastlabki ma’lumotlarga nisbatan kuchli korrelyatsion bog‘liqliklar (r=0,70-0,90) 30 dan 43 gacha, o‘rtacha bog‘liqlik (r=0,50-0,70) 45 dan 52 gacha oshgan.

Shu bilan birga, barcha TTHlar samaradorligining umumlashtirilgan koeffitsiyenti kabi ko‘rsatkich dastlabki ma’lumotlarda atigi bitta ko‘rsatkich (to‘pni olib qo‘yish) bilan korrelyatsiyalangan bo‘lsa, r=0,94, eksperimental tadqiqotlar ma’lumotlariga ko‘ra, bu ko‘rsatkich o‘nta o‘yin testi va uchta maydon testi bilan o‘rtacha va yuqori bog‘liqlikka ega edi. Ya’ni: umumiy masofa bo‘ylab harakatlanish hajmi - r=0,82, o‘rtacha tezlik bilan - r=0,80, 3000 m ga yugurish - r=0,59 ga teng.

Yuqorida ko‘rsatilganidek, o‘yin natijasi bog‘liq bo‘lgan maksimal tezlikda yugurish kabi harakat faolligining muhim ko‘rsatkichi yetarlicha yuqori aloqa zichligiga ega - r=0,72 uzun uzatmalar va to‘pni olib qo‘yish bilan r=0,84. Buni quyidagilar bilan izohlash mumkin: uzoq masofaga to‘p uzatish va to‘pni olib qo‘yishni samarali bajarish futbolchining butun o‘yin davomida maksimal tezlikda harakat qila olishi bilan bog‘liq. Bunga mashg‘ulotlarda tezlik va maxsus chidamlilikni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar ham yordam berdi.

Xulosa. Tadqiqot davomida futbolchilarning texnik-taktik harakatlari va harakat faolligi ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. TTH tahlili shuni ko‘rsatdiki, qisqa uzatmalar va to‘pni olib yurishdan tashqari barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik jihatdan ahamiyatli o‘sish qayd etildi. Ayniqsa, uzun uzatmalar, to‘pni olib qo‘yish, darvozaga zarbalar va umumiy texnik-taktik harakatlar sonida sezilarli farqlar aniqlandi (t=2,2–3,9).

Harakat faolligi bo‘yicha maksimal tezlikda bajarilgan yugurish masofasining ko‘payishi mashg‘ulot jarayonida yuqori intensivlikdagi mashqlarning ulushining oshirilgani bilan bog‘liq. Bu esa futbolchilar o‘yin samaradorligini oshirishda tezkor sifatlar va maxsus chidamlilikni rivojlantirish muhimligini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, tajriba jarayonida qo‘llanilgan mashg‘ulot dasturi futbolchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirib, ularning o‘yin faoliyatida ijobiy dinamikani ta’minladi. Natijalar amaliyotda mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va o‘yin faoliyatiga moslashtirilgan texnik-taktik mashqlar tizimini keng qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yil 7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-115-sonli qarori. http://Lex.uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2023-yilning 3-noyabridagi “Futbol-ta’lim muassasalari tarmog‘ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-355 sonli qarori. http://Lex.uz.

3. Igamberdiev, O. R. (2022). Кўп йиллик тайёргарликнинг дастлабки босқичларида футболчиларни саралаб олишнинг илмий-назарий асослари. Фан-спортга, (8), 31–34.

4. Sarmento, H., Clemente, F., Harper, L., Costa, I., & Owen, A. (2020). Match analysis in football: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 38(20), 2358–2370. https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1771830 (agar DOI mavjud bo‘lsa — qo‘shildi)

5. Rein, R., & Memmert, D. (2021). Big data and tactical analysis in elite soccer: Opportunities and challenges. Science and Medicine in Football, 5(2), 81–89. https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1859984

6. Clemente, F. M., Aquino, R., Castillo, D., Arcos, A. L., & Silva, R. (2021). Training load and match-play demands in soccer players: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 3301. https://doi.org/10.3390/ijerph18063301

7. Modric, T., Versic, S., & Sekulic, D. (2020). Position-specific running performance in professional football players. International Journal of Performance Analysis in Sport, 20(6), 917–929.https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1821907.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI