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

Исходя из результатов, которые мы видим в таблице можно сказать:

1. Экспериментальная группа добилась лучших результатов за счёт того, что занимающиеся начали систематизировать свой процесс тренировок, старались интересоваться правильностью выполнения упражнения и собственного совершенствования.

2. Отточенность защитных действий от передач мяча сверху и снизу стала перерастать в навык. Юные волейболисты стали обращать особое внимание постановки рук на блоке и приёму мяча после атакующего удара.

3. Волейболисты экспериментальной группы ставили перед собой цель не упускать мяч из вида и не обращать внимание на соперника, таким образом, концентрация внимания и показатель ловкости стал постепенно увеличиваться.

На основании полученных статически достоверных результатах, мы вправе считать, что комплекс специальных упражнений, который волейболисты выполняли на протяжении 6 недель дал положительный результат. На основании этого можно сделать вывод, что если использовать этот комплекс на протяжении более длительного времени, то произойдет значительный прирост показателей технико-тактической подготовки.

Выводы. Обобщая вышеизложенное можно констатировать, что специальные упражнения способствуют эффективному совершенствованию физических способностей юных волейболистов. Выполнение специальных упражнений позволяет сохранить высокую степень сопряженности с основным соревновательным движением юных спортсменов, что так же положительно влияет на повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

1. Гипотеза работы доказана, так как специальные упражнения юных волейболистов повышают уровень развития физических качеств и формируют двигательный навык.

2. С повышением уровня спортивной квалификации эффективность защитных действий стабилизировалась и качество игровых навыков улучшилось.

3. В результате применения экспериментальной группой специально отобранных упражнений повысился уровень координационных способностей.

4. Проверка упражнений, выбранных по принципу эквивалентности с референтными характеристиками, на тестовом и деятельностном уровнях подтвердила их жизнеспособность и целесообразность применения в практике подготовки волейбольных команд.

Литература:

1. Беляева, А. В. (2019). Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры (А. В. Беляева, ред.). Москва: СпортАкадемПресс, 35–72.
2. Елисеева, Т. П., & Федорова, О. Н. (2017). Формирование двигательных действий волейболистов с точки зрения теории управления движениями. Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, 270–278.
3. Казакова, О. А., и др. (2019). Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2(168), 183–186.
4. Латышев, С. В. (2021). Методика подготовки юных волейболистов. Санкт-Петербург: Олимп.
5. Назаренко, Л. Д. (2015). Концепция классификации двигательных координаций. Теория и практика физической культуры, (3), 99–101.
6. Ронь, И. Н., и др. (2021). Пластичность движений как показатель координационных способностей. Символ науки, 11(1), 43–45.
7. Тогайназаров, С. (2015). Игровые средства физической подготовки в волейболе. Наука, образование и культура, 45–47.
8. Черных, З. Н., & Плещев, А. М. (2017). Развитие физических качеств, необходимых для занятий волейболом. Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 55–62.



доцент
Ф.А. ПУЛАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан
https://orcid.org/0009-0003-3877-0561

10.65149/fansport.2025.v8i12.a007

СКОРОСТЬ И ТОЧНОСТЬ ВЫБОРА ПАРТНЕРА С ВЫГОДНО ЗАНЯТОЙ ПОЗИЦИЕЙ У ЩИТА В БАСКЕТБОЛЕ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА КАК ВАРИАНТ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ АТАКИ

Annotatsiya

В статье анализируются результаты исследования скорости и точности реакции выбора выгодно движущегося партнера с последующей передачи мяча, имеющая

Abstract

Maqolada basketbolda pozitsion hujumlarni samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan to'pni uzatish bilan foydali harakatlanuvchi sherikni tanlash reaksiyasining tezligi va aniqligini o'rganish natijalari tahlil qilingan.

важное значение для эффективной организации позиционных атак в баскетболе.

Ключевые слова: *баскетболисты, партнер, выбор, скорость, точность реакции, передача, перемещение.*

Kalit so'zlar: *basketbolchilar, sherik, tanlash, tezlik, reaksiya aniqligi, uzatish, siljish.*

This article analyzes the results of a study on the speed and accuracy of reaction in selecting an advantageously moving teammate and subsequently passing the ball, which is crucial for the effective organization of positional attacks in basketball.

Key words: *basketball players, teammate, selection, speed, reaction accuracy, passing, movement.*

Актуальность вопроса. Многолетние визуальные наблюдения за ходом соревновательных игр с участием элитных команд по баскетболу приводят к однозначному заключению о том, что результативность позиционных атак, как правило, обеспечивается своевременностью и точностью выбора партнера с выгодно занятой позицией у шита для передачи ему мяча. Однако своевременный и точный выбор такого партнера с расчетом точно передать ему мяч не всегда завершается с полезным результатом даже тогда, когда его никто из соперников не блокирует и не мешает. [С.В.Донцов, В.А.Горячев, 2015, с 34-35; Б.М.Мирадилов, 2020 г. С. 305-307; А.А.Ржанов, 2021, с. 10-15; И.С.Миронов, М.А.Правдов, 2015, с 68-73]. Такая проблема возникает из-за того, что по мере приближения к «концовке» соревновательных игр в организме игроков усиливается ирродиация признаков утомления с выраженным укачиванием тела, которое происходит под влиянием предшествуюших разнонаправленных и разноплоскостных угловых и прямолинейных ускорений, прыжков с поворотами и врашениями, действующие на рецепторы вестибулярного анализатора, и вызывающие потерю равновесия и дискоординацию движений. Такого рода результаты исследования были получены рядом авторов на примере других видов спорта [А.И.Яроцкий, 2001, с. 229-234; В.И.Лях, 2006, с. 135-140; А.С.Назаренко, А.С.Чинкин, 2015, с. 78-85; А.С.Назаренко, Н.Ш.Хаснутдинов, 2016, с. 157-160; А.В.Илларионова, Л.В.Капилевич, 2017, с. 188-192].

Согласно мнениям большинства из этих и ряда других авторов для точного распознования информационных стимулов при слежении за движушимся объектом и безошибочного выполнения соответствуюшего двигательного действия важна не только высокоразвитая рецепция вестибулярного анализатора, регулируюшего координационную устойчивость динамического равновесия, но и необходима дифференцированная реакция зрительного восприятия нужных стимулов.

[F.B.Horak, 2006, pp/ 7-11; T. Paillard, 2007 et al., pp. 241-244; A.S.Nazarenko, 2014 et al., pp. 47-52].

В данной работе выдвигается версия о том, что систематическая отработка на занятиях по баскетболу реакции слежения за своими игроками в зонах 3х очковой линии соперника и своевременного выбора «удобно» движущегося партнера с последующей точной передачей ему мяча в обычных условиях и на фоне последействия угловых ускорений вращательной направленности может быть полезна для целенаправленной и надежной организации позиционных атак.

Целью данного исследования является изучение скорости и точности реакции выбора партнера с последующей передачей ему мяча на точность в обычных условиях и на фоне последействия угловых ускорений в виде врашательных движений у баскетболистов высших разрядов.

Для решения этой цели и оценки данных ситуационных действий использовались следующие тестовые упражнения по схеме 1 и 2: 1а схема - один из игроков команды занимает место в середине за 3 х очковой линией с мячом; остальные игроки равномерно располагаются по периметру 3 х очковой линии и осуществляют небольшие перемещения в своих зонах; по сигналу экспериментатора (тренера) названный по коду игрок (код-а, б, в, г) поднимает руку; игрок с мячом производит выбор этого игрока и передает ему мяч; тестовое упражнение выполняется 5-кратно в каждом варианте перемещения кодированных игроков по периметру 3 х очковой линии; 2а схема - то же самое выполняется, но с перемещением игроков по всему периметру 3 х очковой линии. Схемы вариантов с перемещением игроков представлены в рис. 1 и 2.

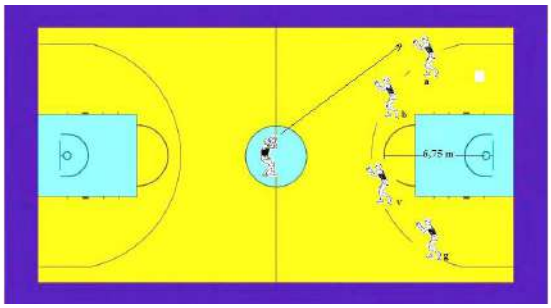

Рис. 1. Схема 1-варианта перемещения игроков в своих зонах.

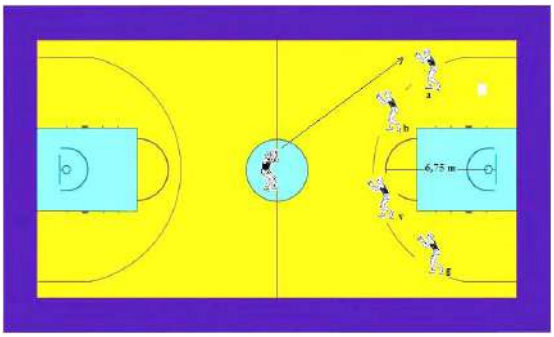

Рис. 2. Схема 2-варианта перемещения игроков по всему параметру 3х очковой линии с изменением позиций: "а" вместо "в"-"в" вместо "а" и "г" вместо "б"-"б" вместо "г".

Исследования проводились в обычных условиях и на фоне последействия вращательной нагрузки в виде 10-кратного быстрого вращения тела вокруг своей оси в позе наклона туловища на 90°.

Объект исследования. К исследованию по добровольному согласию были привлечены баскетболисты высших разрядов, обучающиеся на первом (6 чел.-n=6x3=18) и четвертом (6 чел.-n=6x3=18) курсах, которые обследовались трехкратно в начале каждой тренировки. Общее время реакции выбора «нужного» партнера и точной или неточной пересдачи ему мяча определялось с использованием ноутбук «Lenovo-2024».

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования, проведенные в обычных условиях без вращательной нагрузки, показали, что у баскетболистов 1 курса среднее время каждой реакции выбора партнера с передачей ему мяча по схеме 1, где игроки производят перемещения в своей зоне, составила 1,9±0,04 сек., а у баскетболистов 4 курса эта величина реакции выбора партнера оказалась несколько короче и была равна 1,5±0,02 сек. (Таблица 1). Видно, что данное упражнение является относительно простым для баскетболистов высших разрядов и подобные упражнения, как правило, отрабатываются на начальном этапе обучения. Но несмотря на это, скорость реакции выбора партнера с передачей ему мяча у квалифицированных баскетболистов-студентов обеих курсов была относительно низкой, что может повлиять на быстроту организации позиционной атаки.

Таблица 1

Время и точность реакции выбора выгодно движущегося партнера с последующей передачей ему мяча у баскетболистов в обычных условиях без воздействия вращательной нагрузки ($\bar{X}\pm\sigma$)

Моделированные тесты	Баскетболисты 1 курса n=6x3=18	Баскетболисты 4 курса n=6x3=18	Разница показателей
Среднее время каждой реакции выбора партнера с передачей мяча по 1 схеме перемещения игроков своей зоне (сек.)	1,9±0,04	1,5±0,02	>0,4
То же по 2 схеме перемещения игроков по всему параметру 3х очковой линии (сек.)	4,8±0,18	3,3±0,12	>1,5
Число точных реакций выбора партнера и передачи мяча из пяти попыток по 1 схеме (кол-во)	2,3±0,11	3,6±0,17	>1,3
То же по 2 схеме (кол-во)	1,4±0,03	2,9±0,05	>1,5

Исследование скорости проявления такой реакции выбора партнера по названному коду (а, б, в или г) при быстром перемещении всех партнеров по всему периметру 3х очковой линии с изменением позиций (схема 2) позволило выявить ярко выраженную заторможенность реакции выбора нужного партнера. Так, например, скорость реакции выбора партнера и передачи ему мяча по 2 ой схеме перемещения игроков у баскетболистов 1 курса составила 4,8±0,18 сек., а у баскетболистов 4 курса она была несколько короче и была равна 3,3±0,12 сек., что 1,5 сек. лучше, чем у баскетболистов-первокурсников. Но и эти показатели исследуемой реакции не являются достаточными для эффективной организации позиционной атаки, которые могли бы позитивно повлиять на результативность бросков как из дальних, так и средних дистанций.

Последующими исследованиями установлено, что число точных реакций выбора партнера и передачи ему мяча из пяти попыток по схеме 1 у баскетболистов 1 курса составила 2,3±0,11 раз, а у баскетболистов 4 курса оно составило 3,6±0,17 раз или 1,3 раза больше, чем у первокурсников. Видно, что относительно короткое время реакции выбора партнера с передачей мяча, как это оказалось у баскетболистов обеих курсов (1,9 и 1,5 сек), не обеспечивает достаточное число точного выбора партнера и передачи ему мяча по 1 схеме. А по второй схеме перемещения партнеров по всему периметру 3 х очковой линии скорость реакции выбора партнера с передачей мяча была продолжительной у баскетболистов обеих курсов. При этом число точных реакций выбора партнера и передачи ему мяча из пяти попыток у баскетболистов-первокурсников составило 1,4±0,03 раза, а у баскетболистов 4 курса оно равнялось 2,9±0,05 раз. Следует считать, что и такой уровень проявления точных реакций выбора партнера и передачи ему мяча является незначительным для достижения эффективности атакующих действий с результативными бросками.

Выше было отмечено, что разнородные и разноплоскостные вращения, в том числе и резкие повороты, характерные для баскетбола, могут оказать негативное влияние на координацию и точность реализации двигательных действий. В этом плане представляется важным изучить вопрос-влияет ли искусственно создаваемые кратковременные вращательные нагрузки в виде быстрого вращения тела в позе наклона туловища вперед на 90° на скорость и точность реакций выбора партнера с последующей передач ему мяча. Исследования, проведенные в этом направлении, показали, что скорость реакции выбора партнера и передачи ему мяча по 1 схеме под влиянием вращательной нагрузки у баскетболистов 1 курса составила 2,5±0,09 сек. что на 0,6 сек. больше, чем величина, полученная в обычных

условиях без вращательной нагрузки. (Таблица 2). А у баскетболистов 4 курса такая же реакция выбора партнера и передачи мяча ему по 1 схеме составила 2,1±0,07 сек., которая также оказалась больше, чем скорость реакции выбора партнера, установленная в обычных условиях тестирования. По 2 схеме перемещения игроков эти же показатели скорости реакции выбора партнера с передачей ему мяча оказались ещё продолжительнее и составили 5,5±0,23 и 5,2±0,21 сек. соответственно. При этом число точных реакций выбора партнера и передачи ему мяча из пяти попыток по 1 схеме перемещения игроков в условиях последействия вращательной нагрузки у баскетболистов-первокурсников составила 1,6±0,03 раза, что на 0,7 раз меньше, чем точность реакции выбора партнера и передачи ему мяча, полученная в обычных условиях тестирования.

Таблица 2

Время и точность реакции выбора выгодно движущегося партнера с последующей передачи мяча у баскетболистов в условиях последействия вращательной нагрузки ($\bar{X}\pm\sigma$)

№	Моделированные тесты	Баскетболисты **1 курса n=6x3=18**	Баскетболисты **4 курса n=6x3=18**	Разница показателей
1.	Время реакции выбора партнера и передачи мяча ему по 1 схеме на фоне воздействия вращательной нагрузки (сек)	2,5±0,09	2,1±0,07	>0,4
2.	То же по схеме 2	5,5±0,23	5,2±0,21	>0,3
3.	Число точных реакций выбора партнера и передачи ему мяча по 1 схеме на фоне воздействия вращательной нагрузки (кол-во)	1,6±0,03	2,3±0,07	>0,6
4.	То же по 2 схеме	0,7±0,02	1,3±0,06	>0,5

А у баскетболистов 4 курса число точных реакций выбора партнера и передача ему мяча из 5 попыток по схеме 1 на фоне воздействия вращательной нагрузке составило 2,3±0,07 раз, что оказалась на 1,3 раза меньше, чем величина, полученная в обычных условиях. Крайне низкие показатели были зафиксированы в момент тестирования количественных параметров точности реакций выбора партнера и передачи ему мяча из 5 попыток по 2 схеме перемещения игроков в условиях последствия вращательной нагрузки. В частности, у баскетболистов-первокурсников число точных реакций выбора партнера и передачи ему мяча на фоне воздействия вращательной нагрузки составило 0,7±0,02 раза, а у баскетболистов 4 курса эта величина оказалась чуть больше и составила 1,3±0,04 раз. Но эти показатели на 0,07 и на 1,6 раз были меньше, чем величины, зарегистрированные при обычных условиях тестирования. Видно, что предположение, выдвинутое в начале о возможности влияния вращательной нагрузки на показатели скорости и точности реакции выбора партнера с последующей передачи ему мяча на точность оказалось состоятельным и подтвердилось результатами данных исследований.

Заключение. Из приведенного анализа результатов исследования можно резюмировать следующее:-во-первых, показатели скорости реакции выбора партнера с последующей передачей ему мяча по 1 схеме оказались крайне низкими у баскетболистов обеих курсов, несмотря на большую разницу продолжительности их обучения и тренировки (почти 4 года), тем более, что такое произошло в обычных условиях без какой-либо нагрузки и в ходе самой простой схеме перемещения игроков в своей зоне и по периметру 3х очковой линии: во-вторых, эти же показатели изучаемых реакций выбора партнера с последующей передачи ему мяча ещё больше ухудшились (скорость реакции удлинилась) при тестировании этой же реакции по 2 схеме перемещения игроков: в третьих, такая же картина произошла при исследовании количественных параметров точности реакции выбора партнера с последующей передачи ему мяча; в четвертых, почти все исследуемые показатели на 20-30% ухудшились в момент их проявления на фоне последействия вращательной нагрузки. Все эти проблемы ориентируют на необходимость внедрения в процесс тренировки процедуру систематического сопряженного использования в ходе занятий комбинированных упражнений, совершенствующих скорость и точность реакций выбора партнера с последующей реализацией целевых передач ему по всему периметру 3х очковой линии, что может усилить эффективность организации позиционных атак.

Литература:

1. Донцов, С. В., & Горячев, В. А. (2015). Реакция на движущийся объект у юных баскетболистов. В сб. материалов IX международной научно-практической конференции: Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте (с. 34–35). Смоленск.

2. Илларионова, А. В., & Капилевич, Л. В. (2017). Особенности формирования вестибулярной и проприоцептивной чувствительности при тренировке координационных способностей с использованием биологической обратной связи. Вестник Томского государственного университета, (421), 188–192.

3. Лях, В. И. (2006). Теория управления двигательными действиями по Н. А. Бернштейну. Теория и практика физической культуры, (7), 15–19.

4. Мирадилов, Б. М. (2020). Исследования факторов, влияющих на эффективность точности выполнения бросковых действий у баскетболистов. В Сборнике научных трудов, представленных на XXIV Международный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» (с. 305–307). Казань: Поволжская ГАФКСиТ.

5. Миронов, И. С. (2015). Динамические и пространственные характеристики точности движений. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 3(121), 68–72.

6. Назаренко, А. С., & Чинкин, А. С. (2015). Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций. Наука и спорт: современные тенденции, 2(7), 78–85.
7. Назаренко, А. С., & Хаснутдинов, Н. Ш. (2016). Регуляция равновесия тела на фоне вестибулярного раздражения у футболистов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 1(131), 157–160.
8. Ржанов, А. А. (2021). Реакции выбора и её развитие в специализации волейбол. Физическое воспитание и образование: Актуальные проблемы педагогики и психологии, 2(6), 10–15.
9. Яроцкий, А. И. (2001). Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственно-временной ориентации человека. В И. А. Криволапчук (Ред.), Эмоции человека в нормальных и стрессовых условиях (с. 229–234). Гродно.
10. Horak, F. B. (2006). Postural orientation and equilibrium: What do we need to know about neural control of balance to prevent falls? Age and Ageing, 35(Suppl. 2), 7–11.
11. Nazarenko, A. S., & Chinkin, A. S. (2014). Cardiovascular response to vestibular stimulation in cyclic, situational and stereotypical complex coordination kinds of sports. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 5(1), 47–52.
12. Paillard, T., Montoya, R., & Dupui, P. (2007). Postural adaptations specific to preferred throwing techniques practiced by competition-level judoists. Journal of Electromyography and Kinesiology, 17, 241–244.
13. Pulatov, F. A. (2019). Possible cause of performing the standard actions incorrectly in game sports and hypothesis of increasing performance. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 7(3), 30–33.



Dotsent
SH.T. XAKIMOV[1]
[1]Zahiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti
Andijon shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a008

YOSH BELBOG‘LI KURASHCHILARNI MUSOBAQA KO‘RSATKICHLARI ASOSIDA TEXNIK USULLARNI O‘RGATISH VOSITALARI VA METODLARI

Annotatsiya

В данной статье анализируются средства и методы обучения техническим приемам на основе соревновательных показателей юных борцов по поясной борьбе. В исследовании статистически изучены технические приемы, применяемые спортсменами в соревновательной деятельности, и особое внимание уделено определению их эффективности.

Ключевые слова: *Поясная борьба, юные спортсмены, соревновательные показатели, технические приемы, средства обучения, методы, технико-тактическая подготовка, спортивная педагогика.*

Abstract

Ushbu maqolada yosh belbog‘li kurashchilarning musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llagan texnik usullari statistik jihatdan o‘rganilib, ularning samaradorligini aniqlashga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: *Belbog‘li kurash, yosh sportchilar, musobaqa ko‘rsatkichlari, texnik usullar, o‘rgatish vositalari, metodlar, texnik-taktik tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

This article analyzes the tools and methods for teaching technical techniques based on the competitive performance of young belt wrestlers. The study statistically examines the technical methods employed by athletes during competitive activities, with particular emphasis on determining their effectiveness.

Key words: *Belt wrestling, young athletes, competition indicators, technical techniques, training tools, methods, technical-tactical preparation, sports pedagogy.*

Kirish. Belbog‘li kurash milliy sport turi sifatida nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yosh sportchilarda ma’naviy-axloqiy fazilatlarni shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Bugungi kunda sportning ushbu turi xalqaro miqyosda keng ommalashib borayotgani sababli, yosh kurashchilarni zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida tayyorlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa faoliyatida namoyon bo‘ladigan texnik usullarni o‘rgatish jarayonini samarali tashkil etish yosh sportchilarning kelgusidagi yutuqlarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning musobaqa ko‘rsatkichlarini tahlil qilish orqali ularning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi haqida aniq ma’lumot olish mumkin. Musobaqalarda ko‘p qo‘llaniladigan va yuqori samaradorlikka ega bo‘lgan usullarni chuqur o‘rgatish o‘quv-mashg‘ulot jarayonining sifatini oshiradi, sportchilarni raqib harakatlariga tezkor moslashishga va samarali qarshi choralarni qo‘llashga o‘rgatadi. Shu bilan birga, musobaqa ko‘rsatkichlari asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish sportchilarni ortiqcha yuklamalardan asrab, ularning individual imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga yordam beradi.

Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish metodikasi ishlab chiqishda bir qator ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili o‘rganilib tahlil qilindi. Muammoni tub mohiyatiga yetishda hamda amaliy jihatdan mazkur ishni to‘laqonli ilmiy ochib berish maqsadida biz bir qancha murabbiylar guruhidan anketa so‘rovnomasi olib bordik. Musobaqa natijalarini tahlil qilishda texnik usullarni tanlash qanday ahamiyatga ega deb bilasiz? Mazmunidagi savolga 22,5 Faqat g‘olib va mag‘lubiyatlarni baholash orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 27,8 Ko‘p qo‘llanilgan usullarni aniqlash, 25,2 Samarasiz usullarni aniqlab olish, 24,5 Yangi usullarni metodikaga qo‘shish deb javob berishganliklari aniqlandi.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI