O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD) доцент
А.А. ТУЛЯГАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

12-13 ЁШЛИ ЎҚУВ МАШҒУЛОТ ГУРУҲИДАГИ ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН ДАВОМИДА БАЖАРАДИГАН ТЕХНИК ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ ВА ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В статье проанализированы результаты выполнения технико-тактических действий на удобной и неудобной ноге футболистами 12-13 лет методом педагогического наблюдения.

Ключевые слова: *Современный футбол, атакующие действия футболистов, удобная и неудобная нога, удар по воротам.*

Annotation

Мақолада педагогик кузатув усули орқали 12-13 ёшли футболчиларнинг қулай ва ноқулай оёқда техник-тактик ҳаракатларни бажариш бўйича натижаларини таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *Замонавий футбол, футболчиларнинг ҳужумкор ҳаракатлари, қулай ва ноқулай оёқ, дарвозага зарба.*

The article analyzes the results of performing technical-tactical actions on comfortable and uncomfortable legs by 12-13 year old football players using the pedagogical observation method.

Key words: *Modern football, attacking actions of football players, comfortable and uncomfortable leg, shot on goal.*

Долзарблиги. Ўйиндаги юзага келган ва доим ўзгараётган шароитга қараб футболчилар ҳаракати ўз йўналиши ва йўллари ҳам алохида ҳаракатлар тезлиги тиғизлиги ҳам, ҳамда шу билан ушбу ҳаракатларнинг бир-бири билан ўзаро давомийлиги, бирининг иккинчиси билан алмашиниши ҳам жуда ўзгарувчан характерга эга бўлади. Футболчиларнинг ўйиндаги ҳаракатларининг турли томонларини тадқиқ этиш ниятида мутахассислар захмат чекишган.

Футболда машғулот жараёнини самарали бошқариш назоратнинг турли усуллари воситасида аниқ ахборотга эга бўлишини талаб қилади.

Ушбу иш футболдаги машғулот ва мусобақа вазифаларини назорат қилиш услубиятига бағишланган. Ўйиннинг ички тузилишини аниқлаш футболдаги сўнгги йиллар давомидаги ривожланиш босқичларини ўз ичига олган аниқ ахборот сифатида педагогик кузатишлар натижаларини таҳлил қилишни қамраб олган.

Спортчининг мусобақадаги натижасига кўпгина омиллар таъсир кўрсатади ва уларнинг ҳар бирини ўрганиш башорат қилиш учун муҳим маълумотлар бериши мумкин. Мутахассисларнинг машғулот жараёнидаги шароит ҳамда ўйиннинг турли босқичлари давомида хар хил шароитларда футболчиларда тезкорликни юзага келтириш билан боғлиқ фикрлари қизиқиш уйғотади. Шунингдек футболчиларнинг ҳаракат фаолиятларига хос индивидуал-алоҳида хусусиятлари ҳақидаги ахборот ҳам долзарб ва амалий жиҳатдан аҳамиятлидир, чунки у спортчи натижаларини башорат қилиш имкониятини беради.

Тадқиқот ишининг мақсади - бу футболчиларни техник-тактик ҳаракатлари масалаларини ўрганишдан иборат.

Тадқиқот объекти. 12-13 ёшли футбол билан мунтазам шуғулланиб келаётган футбол академияси тарбияланувчилари.

Тадқиқот вазифалари қуйидагилар:

1. 12-13 ёшли футболчиларни мусобақа шароитини кузатишда, уларни техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиш.

2.12-13 ёшли футболчиларни техник тайёргарликларини назорат қилиш.

Педагогик кузатишларда бошланғич тайёрлов гуруҳларидаги футболчиларни, яъни 12-13 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятлари кузатилган. Унда ёш футболчилар томонидан бажарилган техник-тактик ҳаркатларни умум жамоа кўринишидаги ҳаракатлари ўрганилган. Футболчиларни қуйидаги техник-тактик ҳаракатлари назорат қилинди:

-тўп узатишлар (умумий ҳолда);
-тўпни рақибдан олиб қўйишлар;
-рақибни алдаб ўтишлар;
-дарвозага зарба беришлар;
-тўп учун курашлар (хавода, ерда).

Бу ҳаракатларни ҳажм ва сифат кўрсаткичлари ўрганилди. Бунда масалан, жамоа - агарда бир ўйинда 380 та техник-тактик ҳаракатни амалга оширган бўлса ва уларни 280 таси аниқ амалга оширилган ва 100 та техник-тактик ҳаракат ноаниқ амалга оширилган бўлса, 280 та тўғри бажарилган ҳаракатларни 380 та барча хааркатлар сонига бўлиш орқали ҳаракатларни умумий самарадорлик коеффициентини ҳисоблаб чиқамиз. Шу тариқа

хар бир техник-тактик ҳаракат бўйича ҳисоблаш ишлари олиб борилди.

Педагогик назоратларда биз 12-13 ёшли футболчиларни техик тайёргарликларини акс эттирувчи ҳаракатларини назорат қилдик.

Бунда қуйидаги тестлардан фойдаланилди:

1.Тўпни олиб юриш (вақтга)

2.Тўпни тўсиқлар оралатиб олиб юриш (вақтга)

3.Дарвозага зарба бериш (8та уриниш)

4.Тўпни ўйнатиш (оёқда, марта).

Математик-статистик услларда, натижаларни ўрта арифметик кўрсаткичлари, самарадорлик коэффициентлари аниқланилди.

12-13 ёшли футболчиларни хар тарафлама тайёргарликлари хали яхши шаклланмаган бўлади. Уларни жисмоний, техик-тактик ҳаракатлари, фунционал ҳолатлари, психик жараёнлари хали ривожланиш ва такомиллашиш ҳолати бўлади. Шунинг учун бу ёшдаги шуғулланувчилар билан машғулотларни олиб боришда жуда катта эхтиёткорлик ва билим талаб қилинади. Ёш футболчиларни ўқув-машғулотларини тўғри ташкил қилиш, юкламаларни тўғри тақсимлаш, тикланишни тўғри йўлга қўйиш керак бўлади.

Ёш футболчиларни техник-тактик ҳаракатлари айтарлича шаклланмаган ва хали бу борада кўп ишлар қилиниши кераклигини билдиради. Буга далил сифатида бизнинг педагогик кузатишлар натижасида олинган маълумотлардир.

Тошкент вилоятининг Қибрай туманида жойлашган “Қибрай” футбол мактабидаги 12-13 ёшли футболчиларни мусобақа фаолиятлари ўрганилди. Кузатишларда маълум бўлдики, ёш футболчиларда деярли барча техник-тактик ҳаракатларни мусобақа шароитида бажаришларида кўп нуқсонларга йўл қўйилиши кузатилди.

Тўп узатишларда тўпни ўз шерикларига етиб бормасликлари кўп бора кузатилди.

Тўпни олиб юришда ёш футболчилар кўп холларда бошларини кўтармасдан, ерга, тўпга қараган хода ҳаракатланишди ва табиийки тўпни узатишда ҳам шу сабаб ноаниқликка йўл қўйилди.

Тўпни ҳаддан ташқари кўп олиб юришлар кузатилди. Бунда қолган шерикларни шу тўп атрофига тўпланишлари ҳам тез-тез учраб турди.

1-жадвал

“ТФА” 12-13 ёшли футболчиларни “ТВФА” футболчилари билан ўйинидаги техник-тактик ҳаракатлар

ТФА	Тўп узатишлар	Рақибни алдаб ўтиш	Рақибдан тўпни олиб қўйиш	Тўп учун ҳавода кураш	Тўп учун ерда кураш	Дарвозага зарба бериш	Жами ТТҲ
Тўғри бажарилган	93	24	30	16	10	2	175
Нотўғри бажарилган ҳаракатлар	67	34	27	13	6	6	153
Жами	**160**	**58**	**57**	**29**	**16**	**8**	**328**
Самарадорлик **%**	**58**	**41**	**53**	**55**	**62**	**25**	**55**
Нуқсонлар **%**	**42**	**59**	**47**	**45**	**38**	**75**	**45**

Изоҳ: ТФА (Тошкент вилояти футбол академияси),
ТВФА (Тошкент вилояти футбол академияси),
ТТҲ (Техник-тактик ҳаракатлар).

Тадқиқот Тошкент шаҳар футбол академияси ва Тошкент вилояти футбол академиялари учрашувида ўйин давомида бажарилган техник-тактик ҳаракатлар ўрганилди ва таҳлил қилинди (1 жадвалга қаранг).

Бу ерда Футбол билан мунтазам шугъилланиб келаётган ТФА ҳамда ТВФА 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадган техник тактик ҳаракатлари диаграмма кўринишида таҳлил қилинган.

Бу ўйинда ёш футболчилар жами 328 та турли техник-тактик ҳаракатларни амалга оширишди. Тўғри бажарилган техник-тактик характлар 175 тани ташкил қилди. 153 та техник-тактик ҳаракат эса нотўғри амалга оширилди. Жами ҳаракатларни самарадорлик коэффициенти 55%ни ташкил қилди. нуқсонлар эса 45%ни кўрсатди.

Хулосалар. Футбол академияларида ёш футболчиларни машғулотларини олиб боришдаги тажрибаларни умумлаштириш натижалари шуни кўрсатдики, кейинги оммавий болалар футболини ривожланиши ва юқори малакали жамоаларга ўринбосарлар тайёрлашда, Ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни эрта ва самарали тайёрлашни кўрсатмоқда.

Адабиётлар:

1. Ш.У.Абидов. Футбол назарияси ва услубияти. Дарслик. “ЎЗКИТОБСАВДОНАШРИЁТИ” НМИУ. Тошкент-2023, 428 б.

2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. 2015 йил 4-сентябр (ЎРҚ-394 сон).

3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. 2020 йил 23-сентябр (ЎРҚ-637 сон).

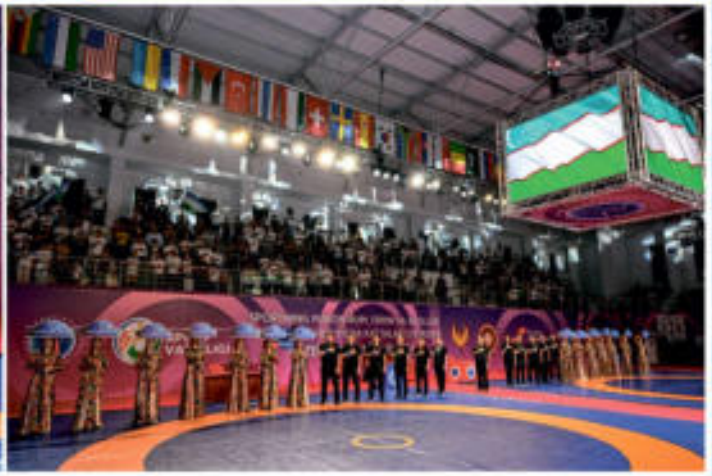
4. Туляганов А.А.// Футбол назарияси ва услубияти (Футбол ўйин техникаси). Ўқув қўлланма // “МАКОН САВДО ПРИНТ” ХК, Тошкент-2024, 202 бет.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!