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



Катта ўқитувчи
Б.Д. ДАВРАМБЕКОВ[1]
[1]Тошкент архитектура-қурилиш университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЎЙИН МАШҚЛАРИ ОРҚАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ГУРУҲЛИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В соревновательной деятельности в современном футболе ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важна способность спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Ключевые слова: *действия футболиста, тактическая подготовленность, соревновательная деятельность, тренировочный процесс.*

Annotation

Замонавий футболдаги мусобақа фаолиятда тезкор ўйинни ривожлантириш ва тактик комбинацияларни мураккаблаштириш тенденцияси аниқ. Шу сабабли, спортчининг ўйинчиларнинг (ўзининг ва рақибининг) майдондаги ҳолатини, тўпнинг учиш ҳолати ва йўналишини баҳолаш, шерикларининг ҳаракатларини олдиндан билиш ва рақибларнинг режаларини тахмин қилиш, мавжуд вазиятни тезда таҳлил қилиш ва энг тўғри ҳаракатни танлаб, уни самарали бажариш айниқса муҳимдир.

Калит сўзлар: *футболчининг фаол ҳаракати, тактик тайёргарлик, рақобат фаоллиги, машғулот жараёни.*

The results of the analysis of the level of general and special physical readiness of football players are presented with the purpose of rational structuring of the training process and formation of high physical working capacity for players, which ensures successful competitive activity.

Key words: *football players, physical readiness, competitive activity, training process.*

Мавзунинг долзарблиги. Спортчиларимизнинг халқаро мусобақаларда муносиб иштирок этиши жамият ва давлатнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги стратегик вазифаларидан биридир.

Замонавий футболдаги рақобат курашининг экстремал шароитлари ўйин вазиятларининг хилма-хиллиги ва динамикаси, уларни идрок этиш ва таниб олиш қийинлиги, қарор қабул қилиш учун маълумотларнинг этишмаслиги, ўйин ҳаракатларининг фазовий ва вақтинчалик чекловлари, гуруҳ муаммоларини ҳал қилишда индивидуал ҳаракатларни мувофиқлаштириш зарурати билан боғлиқ.

Футболчилар ва профессионал жамоаларда ўйнайдиган футболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларининг тўғрилиги кўрсаткичларини таққослаганда, салбий давомийлик кўринади: ўсмирлик даврида хатоларнинг юқори фоизи билан бажариладиган техникалар малакали спортчилар ўйинидаги рақобат фаолиятининг муваффақиятини чекловчи компонент бўлиб қолмоқда [4].

Ҳозирги шароитда футболчиларнинг спорт маҳоратини оширишнинг устувор йўналишларидан бири бу техник-тактик тайёргарлик ҳисобланади. Шу сабабли, футбол мактаблари учун ўқув дастурига мувофиқ, 14-15 ёшдаги машғулотлар техник ва тактик тайёргарликка, ўйинни бир бутун сифатида тушунишга, осон тактик комбинациялардан фойдаланиш орқали шерик билан мулоқот қилишни ўрганишга қаратилиши ҳамда машғулот юкининг асосий ҳажми ихтисослаштирилган бўлиши керак, техник-тактик ёки ўйин характеридаги гуруҳ ва жамоавий машқлар устувор тайёргарлик воситаси сифатида қўлланилиши мухимдир [5,6].

Илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатадики, ҳозирги кунда ҳам етарлича ўрганилмаган. Рақобатнинг турли жиҳатларини тақлид қилувчи ўйин машқларини қўллаш орқали футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги самарадорлигини оширишга қаратилган усуллар дярли йўқ. Ўқув-услубий адабиётларда тавсия этилган машқлар ва уларни спорт машғулотларининг турли босқичларида қўллаш бўйича тавсиялар таҳлили, уларни ўзлаштиргандан сўнг, футболчилар ўзларининг техник ва тактик имкониятлари доирасида, ўйин шароитларига ва жамоа фаолиятининг умумий стратегиясига мос келадиган оптимал хатти-ҳаракатни танлашлари мумкинлигига тўлиқ ишонч ҳосил қилмайди.

Тадқиқот мақсади. Тадқиқотимизнинг мақсади футболчиларнинг ҳужумдаги гуруҳли тактик ҳаракатларини таъминловчи ўйин машқларини қўллаш ва самарадорлигини оширишдан иборат.

Тадқиқот олиб борилиши. Педагогик кузатиш “2х2 ўйин” ўйин машқида ва “8х8” икки томонлама ўйинида 2-3 ўйинчи иштирокида ҳужумда гуруҳли тактик ҳаракатларнинг миқдорий кўрсаткичларини ўрганиш учун фойдаланилди. Ўйин гуруҳлари кучлари тахминан тенг бўладиган тарзда тузилган.

“2 х 2 ўйин” ўйин машқи кенглиги 20 м ва узунлиги 30 м бўлган майдонда ўтказилди. Икки ўйинчи бир-бири билан ўзаро ҳаракат қилишлари ва тўпни рақиб жамоа чизиғидан ўтказиб юборишлари керак. Агар ўйинчилардан бири дриблингдан кейин бу чизиқдан ўтиб кетган бўлса, яъни тўпга бир

тегинишни чизиқ олдидан, иккинчиси чизиқ орқасида бажарса, вазифа бажарилган деб ҳисобланади. Ўйинчининг тўп билан бу позицияси ўйинчилар ўртасидаги ўзаро таъсир муваффақиятли бўлганини кўрсатди, чунки бу тўп жойлашган ҳудудда сон жиҳатдан устунлик яратишга олиб келди. Машқ 5 дақиқа давомида бажарилди. Машқ ўз кортингиздан зарба бериш билан бошланди. Дастлабки стартда иккала ҳимоячи ҳам ҳужум қилаётган ўйинчилардан камида 9 м масофада бўлиши керак эди. Тўп йўқолгандан кейин, ҳимоячилар тўпни эгаллаб олишганда ёки тўп майдонни тарк этганда машқ тўхтатилди. Тўпга эгалик қилган жамоа дастлабки зарбани ўз чизиғидан олиб, ҳужум ҳаракатларига ўтди. Тест машқи икки кишидан иборат 8 та жамоа бир даврада айлана тизимида мусобақа шаклида ўтказилди. Жамоалар шундай тузилганки, уларнинг таркиби тахминан тенг кучга эга эди. Ҳар бир жамоа 7 тадан ўйин ўтказди. Ҳаммаси бўлиб 28 та ўйин ўтказилди.

Тадқиқотимиз мақсадларини ҳисобга олган ҳолда биз назорат ва тадқиқот гуруҳлардаги шуғулланувчиларнинг ўйин фаоллигини ўртача ҳар бир ўйин учун қуйидаги кўрсаткичларини қайд этдик:

- ҳар бир ўйинда ўртача бир жамоа томонидан амалга оширилган паслар сони;

- тўғри узатмалар сони - тўпни қабул қилган ўйинчи назоратида бўлса ва ҳимоячи уни ташқарига чиқариб юбора олмаса, узатма аниқ деб ҳисобланади;

- узатишларнинг умумий сонига бўлинган ва 100 га кўпайтириладиган аниқ узатмалар сонининг коэффициенти сифатида ҳисобланган ҳаракатларнинг самарадорлик коэффициенти;

- ҳар бир ҳаракатдаги узатмалар сони - агар тўпни қабул қилувчи ўйинчи рақиб дарвозаси томон ҳаракатланаётган бўлса ва шу билан бирга унинг олдида камида 9-10 м бўш жой бўлса, ҳар бир ҳаракатда узатма қилинган ҳисобланади;

- ҳар бир ҳаракатдаги аниқ узатмалар сони;

- ҳар бир ҳаракатдаги тўғри узатмалар сонининг коэффициенти ҳар бир ҳаракатдаги ўтишларнинг умумий сонига бўлиниб, 100 га кўпайтириладиган коэффициенти;

- тажовузкорлик коэффициенти, ҳар бир ҳаракатдаги ўтишлар сонига бўлинган умумий ўтишлар сонининг коэффициенти;

- самарали тажовузкорлик коэффициенти, ҳар бир ҳаракатдаги аниқ ўтишлар сонига бўлинган аниқ паслар умумий сонининг коэффициенти сифатида ҳисобланади.

Педагогик эксперимент футболчиларнинг ҳужумдаги гуруҳли тактик ҳаракатларини такомиллаштиришда биз томонидан ишлаб чиқилган ўйин машқлари усулиятини қўллаш самарадорлигини амалий асослаш учун ўтказилди.

Назорат гуруҳига Тошкент шаҳридаги “Локоматив “ футбол мактабида таҳсил олаётган 17 нафар шуғулланувчилар. Тажриба гуруҳига Тошкент шаҳридаги “Бунёдкор” футбол мактабининг 17 нафар футболчилари киритилди.

Шакллантирувчи педагогик тадқиқот бошланишида иккала гуруҳдаги тарбияланувчиларнинг ёши 14-15 ёшни ташкил этди. Тажриба 2023-йил мартдан 2023-йил сентябрача ўтказилди.

Педагогик тадқиқот натижалари. Назорат ва тадқиқот гуруҳлари шуғулланувчиларининг 5 дақиқалик ўйин машқлари давомида тахминан бир хил миқдордаги тўп узатишни амалга оширдилар. Иккала гуруҳ шуғулланувчилари ҳам ўтишнинг аниқлиги бўйича бир-биридан фарқ қилмади: назорат гуруҳи шуғулланувчилари ўртасида аниқ ўтишлар сони 27,93 тани, тадқиқот гуруҳи орасида эса - 28,03 ни ташкил этди. Тўғри ўтишларнинг умумий ўтишлар сонига нисбати сифатида баҳоланган пасларнинг самарадорлиги нисбатан паст бўлиб, назорат гуруҳидаги шуғулланувчилар учун 50,4% ва тадқиқот гуруҳдаги шуғулланувчилар учун 49,0% ни ташкил этди. Бунга, бизнингча, кўп узатмалар ёпиқ позициядаги футболчига берилгани сабаб бўлган. Ўйинчининг тўпсиз ҳаракатлари билан боғлиқ бўлмаган паслар ўз вақтида бўлмаган.

Назорат гуруҳидаги шуғулланувчилар ўртасида якунланган (муваффақиятли ёки тўп йўқотилган) ҳужумлар сони 15,21 тани, тадқиқот гуруҳда эса 14,62 тани ташкил этди. Самарали ҳужумларнинг паст кўрсаткичи эътиборга молик - ўйиннинг 5 дақиқасига 3,13 ва 2,93 ҳужум. Бу ёш футболчиларнинг ўйинни асосан дриблинг ва паслар ёрдамида ўтказиши билан изоҳланади, бу эса сон жиҳатдан устунлик яратиш учун унчалик самарали эмас. Яна бир сабаб - шуғулланувчининг ҳужумда бир-бири билан ўзаро муносабатда бўлиш қобилиятининг етарли даражада ривожланмаганлиги, бошқача айтганда, гуруҳнинг тактик ҳаракатлари - тўпни узатиш ва узатмалардан ташкил топган тактик комбинацияларни ўзлаштиришнинг пастлигидир.

Икки томонлама 8х8 ўйинда кузатилган гуруҳли тактик ҳаракатлар кўрсаткичлари бўйича иккала гуруҳ шуғулланувчилари ўртасида сезиларли фарқлар топилмади. Уларнинг узатмалари сони нисбатан тенг (237,25 ва 241,5) ва аниқ узатмалар (167,00 ва 168,25) бўлган. Тўпни узатиш самарадорлиги 70,7 ва 69,7% ни ташкил этди, бу 2-га 2 тест машқига қараганда юқори.

Ҳар бир ҳаракатда узатмаларнинг самарадорлиги барча узатмаларнинг самарадорлигидан сезиларли даражада паст эди. Бу кўрсаткич назорат гуруҳида атиги 44,5% ва тадқиқот гуруҳда 45,6% ни ташкил этди, яъни «2 га 2» ўйин машқидаги билан

тахминан бир хил бўлиб, унинг шартлари ҳаракатда олдинга узатмаларнинг устун бажарилишини талаб қилди ва кўндаланг узатмаларни бажариш имкониятини берди.

Назорат гуруҳида ҳар бир ҳаракатда атиги 13,25 та ўтиш амалга оширилди (7,9%). Тажриба гуруҳида 168,25 та аниқ узатмалар амалга оширилган, шундан атиги 13 таси ҳаракатланишда (7,7%) амалга оширилган.

Тактик бирикмаларнинг асосий мазмуни гуруҳли тактик ҳаракатлардир иккита индивидуал техник ва тактик ҳаракатлардан иборат тўпни узатиш: тўпни шерикга ўтказиш учун уриш ва тўпни қабул қилиш учун ҳаракат қилиш. Бу ҳаракатлар ўз вақтида ва фазовий аниқлик (вақт ва маконда мувофиқлаштириш), тезлик (тўпнинг тезлиги ва ўйинчининг тўпсиз ҳаракати) ва махфийлик талабларига жавоб бериши керак.

Демак, тактик комбинацияларни самарали амалга ошириш учун футболчилар гуруҳли тактик ҳаракатларни бажара олишлари керак.

Ушбу талабларни ҳисобга олган ҳолда тўпни узатиш. паст тезликда ва рақиб учун ажаблантирадиган таъсирсиз. Биз бешта машқ гуруҳини ишлаб чиқдик.

Биринчи гуруҳ машқлари ўйинчининг тўп билан ва тўпсиз ўйинчининг узатмани бажариш орқали ўзаро таъсиридаги машқлардан иборат. Бу машқлар тўпга зарба бериш вақти, аниқлиги ва кучи ҳамда тўпни қабул қилиш учун очилиш вақти, аниқлиги ва тезлиги, яъни гуруҳ тактик ҳаракати сифатида тўп узатиш элементлари бўлган индивидуал техник ва тактик ҳаракатлар устида ишлайди. Ушбу талабларга риоя қилган ҳолда тўп узатиш қобилиятини ўзлаштириш улардан тактик бирикмалардан фойдаланиш билан боғлиқ ўйин машқларида самарали фойдаланишнинг зарурий шартидир.

Иккинчи гуруҳга биз аниқлаган тактик комбинациялар доирасида тўп узатишни яхшилаш машқлари киради:

Учинчи гуруҳ ўйин машқларидан иборат бўлиб, бунда 2 та ҳужумчи ўйинчи олинганидан фойдаланиб, бир-бири билан ўзаро таъсир қилади гуруҳли тактик ҳаракатлар «тўпни узатиш», биринчи навбатда бир ҳимоячининг пассив, кейин эса фаол қаршилигини энгиб ўтиш. Барча машқлар 20х30 м майдонда бажарилади. Машқларни бажаришда офсайд ҳолати ҳисобга олинади.

Тўртинчи гуруҳ ўйин машқларидан иборат бўлиб, бунда икки ҳужумчи ўзаро ўзаро таъсир ўтказиб, мураббий томонидан тартибга солинган иккита ҳимоячининг қаршилигини энгиб ўтади. Барча машқлар 20х30 м майдонда бажарилади. Машқларни бажаришда офсайд ҳолати ҳисобга олинади.

Бешинчи гуруҳ рақобатбардош ўйин машқларидан иборат. Машқлар футбол қоидаларига мувофиқ бажарилади. Ҳар бир жамоанинг фаолияти баҳоланади, бу унга рақобат характерини беради.

Педагогик тадқиқот якунлангандан кейин иккала гуруҳдаги футболчиларнинг техник тайёргарлиги кўрсаткичлари сезиларли даражада фарқ қилмади.

Бу тушунарли, чунки юқорида таъкидлаганимиздек, назорат ва тадқиқот гуруҳлардаги тарбияланувчиларнинг ўқув жараёнида бир хил техник тайёргарлик воситалари ва усулларидан фойдаланилган, ўқув юкламасининг ҳажми ва интенсивлиги тахминан бир хил бўлган.

Шу билан бирга, гуруҳларнинг тактик ҳаракатлари кўрсаткичларида ишончли фарқлар кузатилади (1, 2-жадваллар).

1-жадвал

Педагогик тажрибадан сўнг иккала гуруҳ шуғулланувчиларнинг “2х2” машқли ўйиндаги кўрсатган натижалари

Гуруҳли тактик ҳаракатлар	Гуруҳларнинг натижалари		p
	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	
Узатмалар сони	59,13 ± 6,39	76,21±5,06	<0,01
Аниқ узатмалар сони	32,17±5,87	49,03±4,80	<0,01
Ҳужумлар сони	17,04±1,57	23,13±2,25	<0,01
Самарали ҳужумлар сони	5,48±0,59	10,77±0,44	<0,01

Хусусан, тадқиқот гуруҳдаги шуғулланувчилари 5 дақиқалик 2х2 ўйин машқида назорат гуруҳига қараганда кўпроқ узатмаларни бажаришди (76,21 га қарши 59,13 пас). Уларнинг 49,03 таси аниқ узатмаларни бажаришди, бу эса 64,3% ни ташкил этди. Назорат гуруҳидаги футболчилар томонидан

аниқ ўтишлар сони 32,17% ни ташкил этди, бу бажарилган ўтишларнинг умумий сонининг атиги 54,4% ни ташкил этди.

Синов машқлари давомида тадқиқот гуруҳ футболчилари 23,13 та ҳужумни амалга оширдилар, шундан 10,77 таси (46,6%) муваффақиятли бўлди. Назорат гуруҳидаги футболчилари атиги 17,04 та ҳужумни амалга оширдилар, улардан фақат ҳар учинчиси (32,2%) муваффақиятли бўлди - 5,48 та ҳужум.

Икки томонлама 8х8 ўйин давомида тадқиқот гуруҳдаги футболчилар назорат гуруҳидаги футболчиларга (252,25 ўтиш) қараганда кўпроқ (276 та ўтиш) ўтишди. Улардан 75,5% узатмалар аниқ; назорат гуруҳида ўтиш аниқлик кўрсаткичлари сезиларли даражада паст эди - 68,8%.Ўтишларнинг умумий сонидан 75,5 таси (15,9%) ҳаракатда бажарилган.

Назорат гуруҳи ҳар бир ҳаракатда атиги 68,5 та пасни амалга оширди, бу умумий ўтишлар сонининг 14,0% ни ташкил этди. Бу тадқиқот гуруҳдаги футболчиларнинг ўйин услубининг юқори тажовузкорлигини кўрсатади, бу рақибнинг мақсади сари олға интилишга қаратилган.

Экспериментал гуруҳдаги субъектлар ҳар бир ҳаракатда нафақат кўпроқ пасларни бажаришди, балки уларни бажаришда ҳам жуда аниқ бўлишди - уларнинг 54,3 фоизи шеригига этиб боришди (23,75 дона). Назорат гуруҳидаги субъектлар ўртасида ҳар бир ҳаракатда паслар самарадорлиги сезиларли даражада паст бўлди - 35,25 та пасдан атиги 15,75 таси аниқ бўлиб, бу 44,7% ни ташкил этди.

2-жадвал

Педагогик тажрибадан сўнг иккала гуруҳ шуғулланувчиларнинг “8х8” ўйиндаги кўрсатган натижалари

Гуруҳли тактик ҳаракатлар	Гуруҳларнинг натижалари		p
	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	
Узатмалар сони	252,25 ± 17,8	276,0±14,9	<0,01
Аниқ узатмалар сони	172,75±14,8	208,50±13,9	<0,01
Олдинга тўп узатмалар	38,25±3,3	43,75±3,8	<0,05
Олдинга самарали тўп узатмалар сони	15,75±2,1	23,75±2,6	<0,01

Тадқиқот гуруҳдаги футболчилар томонидан амалга оширилган 208,50 та аниқ узатмаларнинг 23,75 таси ҳаракатда (11,4%) амалга оширилган. Назорат гуруҳидаги футболчиларнинг тўғри ўтишларининг умумий сонида ҳар бир ҳаракат учун аниқ узатмалар улуши сезиларли даражада паст бўлди - 9,1%.

Хулоса. Шакллантирувчи педагогик тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳ футболчилари аниқланган ташкилий-услубий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда биз томонидан ишлаб чиқилган ўйин машқлари усулларидан фойдаланиш туфайли гуруҳнинг тактик ҳаракати - тўпни узатишни яхшироқ ўзлаштирган. Бу кўпроқ аниқ ўтишларда акс этади. Ўтиш пайтида тўпни камроқ йўқотиш орқали улар тўпга эгалик қилишда кўпроқ вақтга эга бўлишади, бу эса ўйин давомида кўпроқ узатмаларда намоён бўлади.

Экспериментал гуруҳда ўқув жараёнида ўйин машқларидан фойдаланиш уларга одатий ўйин вазиятларининг умумий хусусиятлари тўғрисида билим олишга, ўйин давомида уларни тез ва аниқ тан олишни ўрганишга, ўрганилган тактик комбинациялар арсеналидан гуруҳ ҳаракатларини ташкил этишнинг тактик вазифасини муваффақиятли ҳал қилишни таъминлайдиган усулларни тезда танлашга имкон берди. Шу туфайли улар назорат гуруҳидаги субъектларга қараганда тез-тез ўз шеригига йўлланмалардан фойдаланганлар ва бу пасларни аниқроқ қилишган.

Тадқиқот натижаларини умумлаштирган ҳолда, ўйин машқларидан фойдаланиш ўйин ҳолатларини идрок этиш ва таниб олиш тезлиги ва аниқлиги, рақамли устунликни яратишнинг тактик муаммосини ҳал қилиш усулини танлаш тезлиги ва аниқлигида намоён бўладиган тактик қобилиятларни ривожлантиришга олиб келади деган хулосага келиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Акрамов Ж.А. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг танлаб олиш ва тайёрлаш хусусиятлари Фан-спортга . Илмий назарий журнал №1. 2007 йил. 33-37 б.

2. Bektorov O. Innovative ideas in corporate governance // Инновационное развитие. Международный научный журнал № 4. 2017. г. Пермь. С.56-59.

3. Шермухамедов А.Т. Анализ соревновательной деятельности футболистов академии «Пахтакор» (U-16). Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. III Международная научно-практическая конференция. Челябинск, 29 апреля 2019 года. 272-274 с.

4. Шаймардонов Д.Б. Футбол назарияси ва услубияти (Тактик ҳаракатлар). Ўқув қўлланма. Ўзкитобсавдонашриёт. Т.-2022. -152 б.

5. Талипджанов А.И. Юқори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. Ўқув қўлланма. Ташкент, 2012. -178 б.

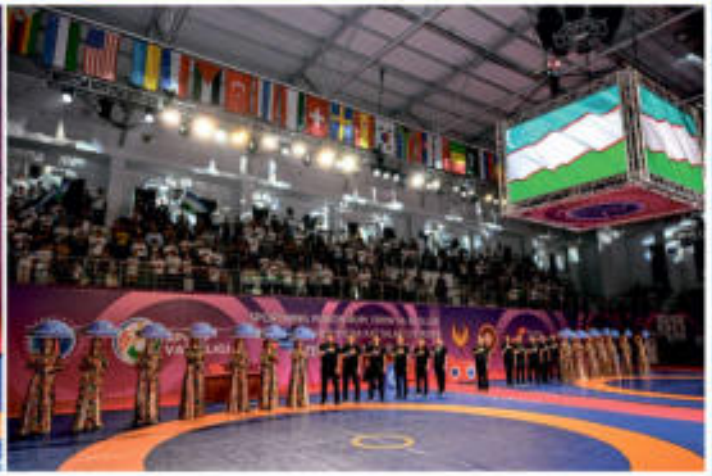
6.Чирва Б.Г. Футбол. Базоввые элементы тактики зонного прессинга М., ФиС, 2011 г.


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!