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

Умуртқа поғонаси гониометрияси ҳаракат ҳажмини ўрганишга имкон берди спортчининг таянч-ҳаракат аппарати ишининг бузилиш даражасини аниқлашга имкон беради, бу ўз-ўзидан нафақат диагаостик аҳамиятга эга, лекин прогностик белги бўлиб ҳам хизмат қилади.

Чавандозлар жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун бир неча муҳим жараёнларни кўриб чиқиш мумкин. Уларнинг асосий мақсади – жисмоний мустаҳкамлик, бурчаклар, баланс, координация ва мустаҳкамликни оширишдир. Келинг, бу жараёнларнинг асосий элементларини кўриб чиқайлик:

1.Жисмоний машқлар: Чавандозлар учун мослашган машқлар, масалан, югуриш, кўтариш, спортнинг махсус турлари бўйича машқлар (параплан, ролик) жисмоний тайёргарликни ривожлантиради.

2.Тренировка режаси: Режа тузишда машғулотларнинг доимийлиги, вақт, интенситет ва мўлчарлашни ҳисобга олиш муҳим. Бу, жисмоний ҳолатни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

3.Танавий ҳолат: Тананинг жисмоний ҳолати, жисмоний тайёргарликнинг самарадорлигини таъминлайди. Тўғри овқатланиш, ёрдамчи витаминлар ва минераллар истеъмоли ҳам муҳим.

4.Техника ва координация: Чавандозлар учун техника ва координацияни ривожлантириш, уларнинг ҳаракатлари муваффақиятли ва самарали бўлиши учун зарур.

5.Рақобат ва мослашиш: Мусобақаларда қатнашиш, рақобат муҳитида ўзини намоён қилиш ва психологияни ривожлантириш ҳам жисмоний тайёргарликка керакли таъсир кўрсатади.

6.Аксессуарлар ва ёрдамчи қурилмалар: Мослашган ускуналар ва аниқ йўлланмалардан фойдаланиш, тайёргарликни самарали ўтказишга ёрдам беради.

Шунингдек, ҳар бир чавандознинг индивидуал хусусиятларини инобатга олиш керак, чунки ҳар кимнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳодисаларга муносабати турлича бўлиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг 2015-йил 4-сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (янги таҳрири) қонуни. -Б.29.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 августдаги ПҚ-5211-сон “Ўзбекистонда йилқичилик, от спорти, замонавий бешкураш ва полони 2025 йилгача ривожлантириш давлат дастури тўғрисида” қарори.

3. Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2018. – 296 б.

4. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (очетвенный и зарубежный опыт). Ч И. монография: / Москва: РУСАЙНС, 2020. – 160 с.

5. Ёлдашов Ш.С. От спорти билан шуғулланувчиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида жисмоний тайёргарлик юкламаларининг оптимал нисбатлари// мавзусидаги педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (ПҳД) илмий даражасини олиш учун тайёрлаган диссертация. Чирчиқ. 2023 йил, 120 бет.

6. Шавердова А.И. Конный спорт. Учебное пособие.-М.: Физкультура и спорт, 1968.-264 с.

7. Штрюбель С. Учимся преодолевать препятствия -М.: ООО Аквариум принт, 2007. – 128 с.

8. Юрченко Н.В. Создание международной федерации по конноспортивной джигитовке и эволюция правил по конноспортивной джигитовке в 21 веке/ - М.: Современное исследование социальных проблем, 2016. – №2 – 3. – 97-106 с.



Педагогика фанлари доктори (DSc), профессор
Д.Н. РАХМАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ЎРГАНИШ ВА УЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В статье рассматриваются показатели количества и точности технических движений футболистов 16-17 лет. Изучая технические действия футбольных команд ««Насаф»», ««Бунёдкор» » и ««Пахтакор»» на соревнованиях, был оценен уровень их технической подготовки и даны необходимые методические рекомендации по развитию их технической подготовки.

Ключевые слова: *молодые футболисты, технические действия, подготовка, соревнование, развитие.*

Annotation

Мақолада 16-17 ёшдаги футболчиларнинг техник ҳаракатларининг миқдори ва аниқлиги кўрсаткичлари ўрганиб чиқилган. «Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларининг мусобақаларда техник ҳаракатларини ўрганиш орқали, техник тайёргарликлари қандай даражада эканлиги баҳоланди ва техник тайёргарликларини ривожлантириш бўйича керакли методик тавсиялар берилди.

Калит сўзлар: *ёш футболчилар, техник ҳаракатлар, тайёргарлик, мусобақа, ривожлантириш.*

The article examines the indicators of the quantity and accuracy of technical movements of 16-17-year-old football players. By studying the technical actions of Nasaf, Bunyodkor and Pakhtakor football teams in the competitions, the level of their technical preparation was evaluated and the necessary methodical recommendations were given for the development of their technical preparation.

Key words: *young footballers, technical actions, preparation, competition, development.*

Долзарблиги. Футболда спорт ютуқларининг ҳозирги босқичида юқори спорт натижаларига эришиш учун ҳамма турдаги тайёргарликлар муҳимдир. Айрим экспертларнинг фикрича, жамоа муваффақиятининг ҳал қилувчи омилларидан бири спортчиларнинг юқори даражадаги махсус жисмо-

ний тайёргарлиги эди. Айрим олимлар тадқиқотларига кўра футболда натижаларни ҳал қилувчи омил техник тайёргарлик даражасини таъкидлаганлар.

Спорт машғулотларида тайёргарлик турлари кўп. Лекин, улар ичида техник тайёргарлик алоҳида ўринда туради. Бу тайёргарлик танланган спорт турини яхши ўзлаштириш ва ғалаба қозонишнинг асоси ҳисобланади. Техник жиҳатдан яхши тайёргарликка эга ёш футболчиларнинг етишмаслиги миллий спорт захирасининг ривожланиш даражасига салбий таъсир қилади [1,2].

Шу боис спортда узоқ муддатли тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш ва футболчиларнинг мусобақалашув фаолиятининг турли кўрсаткичларини яхшилаш катта аҳамиятга эга. Бу борада 16-17 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолиятининг турли кўрсаткичларини таҳлил қилувчи ва умумлаштирувчи, улар асосида ўқув машғулот жараёнларини режалаштирилган тадқиқотлар алоҳида аҳамиятга эга.

Футболдаги яккама-якка курашлар сонининг кўпайиши, кўплаб ўйинлар шиддат билан ўтаётганини ҳисобга олсак, мусобақалардан олинган ҳаракатларининг ҳажмини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, ҳозирги замон футболчиларга юқори даражадаги тайёргарлик талабларни қўяди [2,3].

Сўнги йиллардаги Жаҳон, Европа ва Осиё чемпионатлари миллий футбол терма жамоалари ўртасидаги жаҳон миқёсидаги мусобақалар ҳар томонлама ўрганишни, чуқур таҳлил этиш ва замонавий талабларга жавоб берадиган футболчиларни тайёрлаш тизимини яратишни ва амалий тавсиялар ишлаб чиқишни талаб қилишини кўрсатди.

Охирги 10-12 йил давомида қайд этилган маҳаллий футболчиларнинг ўйин кўрсаткичлари бўйича етакчи хорижий футболчилардан ортда қолиши одатий ҳолат бўлиб қолмоқда, шу сабабли техник тайёргарлик даражасини такомиллаштириш энг муҳим масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Миллий футболчиларнинг халқаро майдонда рақобатбардошлигини камайтираётган сабаблар тобора муҳим аҳамият касб этмоқда. Шулардан келиб чиқиб, юқори малакали футболчиларнинг техник ҳаракатлари самарадорлигини ўрганиш, ҳозирги даврда долзарб муаммо бўлиб, уларни ҳал этиш учун амалий ечимлар зарурдир [3,4].

Тадқиқот мақсади. 16-17 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарликларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикасини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотни ташкил этиш усуллари. Футболчиларнинг техник тайёргарликларини таҳлил қилиш учун 16-17 ёшли футболчиларнинг мусобақадаги ўйинларини педагогик кузатиб борилди. Бунда ўйин кўрсаткичларининг ҳажми ва шиддати қайд этилди. Техник ҳаракатларнинг таҳлиллари 2021-йилда 16-17 ёшли футболчиларнинг мусобақаларидаги ўйинларида ўтказилди. «Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларининг ўйинлари таҳлил қилинди.

Тадқиқот натижаларини муҳокама қилиш.

Футболдаги техник ҳаракатларига жуда кўп ҳаракатлар киради.

Футболдаги техника - бу футболчининг тўп билан ишлашдаги маҳорати, ҳаракатларни аниқ, тез ва самарали бажариш қобилиятидир. Техник ҳаракатлар футбол ўйини сифатига бевосита таъсир қилади.

Футболдаги асосий техник ҳаракатларга қуйидагилар киради:

- Тўпни қабул қилиш (қабул қилиш техникаси). Оёқ билан, сон билан, кўкрак билан қабул қилишлар. Ҳаракатда ва жойида тўхтатишлардир.
- Тўп узатиш (пас бериш). Ер орқали (паст) узатишлар, ҳавода (юқоридан) узатишлар, қисқа ва узоқ масофали паслар киради.
- Тўп билан юриш (дрибблинг). Рақибни алдаб ўтишлар, тезликда тўпни бошқаришлар шулар жумласидандир.
- Зарба бериш. Оёқнинг ички, ташқи ва товон қисми билан зарба беришлар, ҳаводан зарбалар, бош билан зарбалардан иборат.
- Ҳимояланиш техникаси. Тўпни олиб қўйишлар, рақибни тўғри ёппасига тўхтатишлар киради.
- Дарвозабон техникаси. Тўпни ушлашлар, қайтаришлар, тўпни қўл билан узатишлар, сакрашларни ўз ичига олади.

Футбол техникасини ривожлантириш йўллари

Техникани ривожлантириш учун асосий мақсад - футболчини тўп билан ишончли ишлашга, ҳаракатларни автоматик бажаришга ўргатишдир. Бунинг учун спорт машғулотларида қуйидаги техникани ривожлантирадиган машқлардан фойдаланиш зарур.

1. Такрорий машқлар
- Ҳар куни асосий техник ҳаракатлар устида ишлаш (пас, зарба, тўхтатиш);
- Тўп билан машқларни кўп маротаба такрорлаш;

2. Тезликда бажариладиган машқлар
- Қисқа масофали дрибблинг (конуслар орасидан ўтиш);
- Тез қарор қабул қилишга ёрдам беради;

3. Икки оёқ билан ўйнаш
- Ўнг ва чап оёқ билан зарба, пас ва тўп қабул қилишни машқ қилиш;
- Бу техника даражасини анча оширади;

4. Аниқликка эътибор бериш
- Мақсадга (нишонга) йўналтирилган зарбалар;
- Тўпни аниқ узатиш машқлари (масофа бўйича фарқлаб);

5. Ўйинга яқин шароитда машқ

- Машқларни реал ўйин шароитига ўхшатиб бажариш;

Масалан: рақиб қаршилигида тўпни қабул қилиш ёки зарба бериш.

Яхши футболчи техник ва тактика ўртасидаги боғлиқликни тушунади. Шунинг учун машғулотларда техник ҳаракатларни тактик ҳолатга мослаб машқ қилиш жуда муҳим.

Футболчиларнинг ўйиндаги техник ҳаракатларнинг информацион кўрсаткичларидан “эркин тўпга эгалик қилиш”, “жаримадан зарбалар”, “жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар”, “жарима майдон ташқарисидан зарбалар”, “алдаб ўтиш”, “дарбозага зарбалар” каби ҳаракатларини педагогик жиҳатдан кузатиб борилди. Бу кўрсаткичларни сони мусобақаларда ҳисоблаб борилди. Аниқланган техник ҳаракатлар миқдоридан келиб чиқиб, уларнинг аниқлиги бўйича фоизларда ҳисоблаб чиқилди. Ўрганилган бу техник ҳаракатларнинг миқдори футболчиларнинг техник қобилиятининг ишончли кўрсаткичларидир.

«Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларининг ўйинчиларини техник ҳаракатлари кўрсаткичларини кўриб чиқамиз (1-жадвал).

1-жадвал

«Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоалари ўйинчиларининг техник ҳаракатларини кўрсаткичлари 2021 йилги мусобақа ўйинларининг таҳлили (n=3).

Т/р	Техник ҳаракатларнинг кўрсаткичлар	Жамоалар		
		«Насаф»	«Бунёдкор»	«Пахтакор»
		Σ ТН	**Σ ТН**	**Σ ТН**
1	Эркин тўпга эгалик қилиш	42	29	37
2	Жаримадан зарбалар	5	4	3
3	Жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар	27	20	23
4	Жарима майдон ташқарисидан зарбалар	5	2	4
5	Алдаб ўтиш	28	19	22
6	Дарбозага зарбалар	11	6	9

«Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларини ўйиндаги техник ҳаракатларини баҳолашда “эркин тўпга эгалик қилиш”, “жаримадан зарбалар”, “жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар”, “жарима майдон ташқарисидан зарбалар”, “алдаб ўтиш”, “дарбозага зарбалар” ҳаракатларининг миқдори бўйича назоратлар ўтказилди.

«Насаф» футбол жамоаси ўйинчилари эркин тўпга эгалик қилиш назоратида 42 марта ҳаракат аниқланди. Жаримадан зарбалар сони 5 тани ташкил этди. Жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар сони 27 тани ташкил этди. Жарима майдон ташқарисидан зарбаларда ўйинчилар 5 марта ҳаракат қайт этишди. Алдаб ўтишда эса 28 марта ҳаракат ҳисобланди. Дарбозага зарбалар кузатишларида футболчилар 11 марта ҳаракат қилишгани аниқланди.

«Бунёдкор» футбол жамоаси ўйинчилари эркин тўпга эгалик қилиш назоратида 29 марта ҳаракат аниқланди. Жаримадан зарбалар сони 4 тани ташкил этди. Жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар сони 20 тани ташкил этди. Жарима майдон ташқарисидан зарбаларда ўйинчилар 2 марта ҳаракат қайт этишди. Алдаб ўтишда эса 19 марта ҳаракат ҳисобланди. Дарбозага зарбалар кузатишларида футболчилар 6 марта ҳаракат қилишгани аниқланди.

«Пахтакор» футбол жамоаси ўйинчилари эркин тўпга эгалик қилиш назоратида 37 марта ҳаракат аниқланди. Жаримадан зарбалар сони 3 тани ташкил этди. Жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар сони 23 тани ташкил этди. Жарима майдон ташқарисидан зарбаларда ўйинчилар 4 марта ҳаракат қайт этишди. Алдаб ўтишда эса 22 марта ҳаракат ҳисобланди. Дарбозага зарбалар кузатишларида футболчилар 9 марта ҳаракат қилишгани аниқланди.

«Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларининг ўйинчиларини техник ҳаракатларини аниқлиги фоизларда ҳисоблаб чиқилди. Фоиз кўрсаткичлар 1-расмда бериб ўтилди.



1-расм. «Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоалари ўйинчиларининг техник ҳаракатларини аниқлиги бўйича фоиз кўрсаткичлари таҳлили.

«Насаф» футбол жамоаси ўйинчилари эркин тўпга эгалик қилиш назоратида 48% аниқ ҳаракат аниқланди. Жаримадан зарбалар 37% аниқ ҳаракат ҳисобланди. Жарима майдонига олиб борилган ҳужумларда 43% аниқ ҳаракатни ташкил этди. Жарима майдон ташқарисидан зарбаларда ўйинчилар 33% аниқлик билан ҳаракат қилишган. Алдаб ўтишларда эса 28% аниқ ҳаракатлар аниқланди. Дарбозага зарбалар бўйича футболчилар 36% самарали ҳаракат қилишгани аниқланди.

«Бунёдкор» футбол жамоаси ўйинчилари эркин тўпга эгалик қилиш назоратида 46% аниқ ҳаракат аниқланди. Жаримадан зарбалар 33% аниқ ҳаракат

ҳисобланди. Жарима майдонига олиб борилган ҳужумларда 37% аниқ ҳаракатни ташкил этди. Жарима майдон ташқарисидан зарбаларда ўйинчилар 25% аниқлик билан ҳаракат қилишган. Алдаб ўтишларда эса 19% аниқ ҳаракатлар аниқланди. Дарбозага зарбалар бўйича футболчилар 15% самарали ҳаракат қилишгани аниқланди.

«Пахтакор» футбол жамоаси ўйинчилари эркин тўпга эгалик қилиш назоратида 44% аниқ ҳаракат аниқланди. Жаримадан зарбалар 30% аниқ ҳаракат ҳисобланди. Жарима майдонига олиб борилган ҳужумларда 40% аниқ ҳаракатни ташкил этди. Жарима майдон ташқарисидан зарбаларда ўйинчилар 28% аниқлик билан ҳаракат қилишган. Алдаб ўтишларда эса 22% аниқ ҳаракатлар аниқланди. Дарбозага зарбалар бўйича футболчилар 24% самарали ҳаракат қилишгани аниқланди.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, «Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоалари футболчиларининг техник ҳаракатлари бир-биридан фарқли жиҳатлари мавжуд.

Хулоса. «Насаф», «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футболчиларнинг мусобақалардаги техник ҳаракатлари самарадорлиги таҳлили шуни кўрсатдики, 16-17 ёшли «Насаф» футбол жамоаси футболчиларининг техник тайёргарлиги даражаси қолган жамоалардан сезиларли даражада юқори эканлиги аниқланди. «Насаф» футбол жамоаси футболчиларининг машғулотларида техник тайёргарликларига алоҳида эътибор беришлари мусобақаларда аниқланди. Қолган «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаси футболчиларининг мусобақалардаги ўйинларидан шуни кўриш мумкинки, техник тайёргарликлари «Насаф» футбол жамоаси футболчиларининг тайёргарликларидан паст даражада эканлиги кузатилди. Бу жамоа футболчиларининг техник ҳаракатлари замон талабларига жавоб берадиган даражада эмас. Асосий ўйин кўрсаткичлари бўйича «Бунёдкор» ва «Пахтакор» футболчилалари «Насаф» спортчилари билан тенг бўлсада барибир анча сустлиги ўрганишлар даврида аниқланди.

Биринчидан ўйин техникаси қарор қабул қилиш учун вақт етишмаслиги билан бажарилиши керак бўлган рақиб босими остида ўйин техникасини бажариш ишончлилиги бўйича;

Иккинчидан махсус жисмоний тайёргарлик даражасида ва натижада ўйин жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шиддатида;

Учинчидан ўйин давомида чарчоқнинг кучайиши ва концентрациянинг пасайиши натижасида юзага келадиган кўплаб нотўғри техник ҳаракатларда бу жамоаларни камчилик жиҳатлари кузатилди.

«Бунёдкор» ва «Пахтакор» футбол жамоаларининг 16-17 ёшли футболчилари ҳозирча янги шаклланган жамоаларга муносиб рақобат кўрсата олаётганлигини кўриш мумкин, аммо замонавий тайёргарлик талаб этадиган мусобақаларда керакли натижалар кўрсата олмаяпти.

Футболчиларнинг катта қисмида спорт маҳоратининг йэтарли даражада юқори эмаслиги кўп жиҳатдан бир қанча омилларга боғлиқ: футболчилар учун узоқ муддатли тайёргарлик дастурининг йўқлиги, инфратузилмани ривожлантиришнинг паст даражаси стадионлар етишмаслиги, футболчилар билан ишлайдиган малакали мураббийлар ва жиҳозларининг йэтишмаслигидир.

16-17 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлигини оптимал ташкил этиш бўйича қуйидаги тавсияларни бериш мумкин. Бу ёш даврида футболчилар жисмоний ва психологик жиҳатдан шаклланаётган бўлиши сабабли, машғулотлар пухта режалаштирилган, ёш хусусиятларига мос ва индивидуал ёндашув асосида ташкил этилиши лозим.

Техник тайёргарлик бўйича тавсиялар: Ҳар куни тўп билан машғулотлар олиб бориш, ҳар икки оёқ билан пас, зарба ва дриблинг кўникмаларини ривожлантириш, ҳаракат тезлиги ва техникани ўйин орқали ўргатиш, оддий дриллардан бошлаб, реал ўйин вазиятларига ўхшаш машғулотлар ўтказиш керак.

Машғулотларни ташкил қилишда умумий ёндашувлар: Ҳар бир футболчининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олиш, ортиқча зўриқиш ёки жисмоний толиқишнинг олдини олиш, назарияни иложи борича амалий ўйинлар орқали тушунтириш, ижобий муҳит яратиш, ўзига ишончни ошириш, жамоавий руҳни мустаҳкамлаш 16-17 ёшли футболчиларнинг техник тайёргарлигини юқори даражага олиб чиқишга кўмак беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2022-йил 3-ноябрдаги ПҚ-414-сонли қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 16-июндаги ПҚ-5148-сонли қарорига мувофиқ ишлаб чиқилган ёш тоифалари бўйича “Жисмоний тайёргарлик даражаси” спорт синовларининг турлари ва мезонлари.

3. Utashev K. N. Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren //Eurasian Journal of Sport Science. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 1-4.

4. Umarov D. K. Efficiency of using the strategic complex control algorithm for planning the training process of gymnasts at the phase of sports development //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 06. – С. 311-323.

5. Рахматова Д.Н. “Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳида чидамлиликни тарбиялаш” Диссертация, Тошкент – 2010.

6. Рахматова Д.Н. Application of monitoring in physical education and sports. European journal of research and reflection in educftional sciences.Volume 8 Number 10, 2020 Part II. P. 34-35.

7. Raxmatova D.N Dynamics of endurance in middle running young boys Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 1, Article 8. 19.03.2021. Б.6

8. Dilmurod K. Development of endurance ability of 6th class pupils through track and field exercises as an after-school activity //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 305-313.

9. Khasanov, D. (2025). The importance of using the circuit method in developing the endurance of middle school students. american journal of education and learning, 3(2), 334-344.

10. Тожиев М.А., Жиянов О.М. “Бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш қўл жангичилар учун ўқув-машғулот” дастури Тошкент-2023, 75-бет.



Педагогика фанлари доктори, профессор в.б
З.З. ЮСУПОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ГАНДБОЛЧИЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИГА САРАЛАШДА ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНГАНЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ УСУЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье освещены вопросы по отбору гандболистов на этапе предварителной подготовки длуа определениуа уровнуа развитиуа выносливости и повышениуа выносливости с помощю специалных упражнений. В исследовании проанализированы выносливост гандболистов детско-юношеской спортивной школы по гандболу.

Ключевые слова: *Юные гандболисты, развитие выносливости, отбор, физическаya подготовка.*

Annotation

Мазкур мақолада дастлабки тайёрлов босқичига гандболчиларни танлаб олишда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш ва махсус машқлар ёрдамида чидамлиликни такомилаштириш ишлари олиб борилган. Тадқиқотда гандболга ихтисослашган болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи гандболчиларнинг чидамлилиги таҳлил қилинган.

Калит сўзлари: *ёш гандболчилар, чидамлилигини ривожлантириш, саралаш, жисмоний тайёргарлик.*

This article highlights the issues of selecting handball players at the stage of preliminary training to determine the level of development of endurance and increase endurance with the help of special exercises. The study analyzed the endurance of handball players of the children’s and youth sports school in handball.

Key words: *young handball players, endurance development, selection, physical training.*

Кириш. Жисмоний сифатлар органзмнинг турли хил ёшларида турлича ривожланади. А.В.Коробков далилларига кўра мушак кучи 11-ёшдан бошлаб айниқса13 дан 14 ёшгача ва 16 ёшгача энг шиддатли равишда ривожланар экан. Болаларнинг иккинчи болалик даврида мушак кучи 25 мартагача деномометрия болаларда 8-9 килограмдан 20-25 килограмгача ривожланади, қизларда 8 килограмдан 15 килограмгача ортар экан. Мушак кучи бир текис ривожланмайди олдин ёзувчи мушаклар кучи, кийин букувчи мушаклар кучи ривожланар экан.

Игнатеева В.Й махсус жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш ҳақида муҳим маълумотларни илгари сурган. Жумладан тезкор-куч ва чақонлик сифатларининг 8-9 ёшдан бошлаб ривожлантириш самарали ҳисобланар экан. 11-12 ёшли болалар машғулотларида шу сифатларни шакллантиришга доир машғулотлар мажмуини ошириш даркор, 13-14 ёшдан бошлаб тезкорлик ва чидамкорликни ривожлантирувчи машқлар мазмуини оширишни тавсия этади.

Й.Д.Жилезнияк фикрича махсус жисмоний сифатларни 10-12 ёшдан бошлаб ривожлантириш мақсадга мувофиқдир. Юқорида қайд этилган муалифларнинг фикрича гандболда юқори техник-тактик махоратга эришиш шаклланган махсус жисмоний сифатлар билан боғлиқдир шу сифатлар ичида улар тезкор-куч айниқса сакровчанлик сифатига катта эътибор қаратганлар.

Мақсади: Дастлабки тайёрлов босқичига гандболчиларни танлаб олишда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш ва махсус машқлар ёрдамида чидамлиликни такомилаштириш.

Вазифа:

1. Гандболчиларни чидамлилигини назорат тест меъёрлари орқали аниқлаш.

2. Гандболчиларни чидамлилигини такомиллаштириш учун машқлар мажмуасини тузиш. Кузатишиар давомида олинган натижалар баёни.

Амалий кузатишлар Тошкент шаҳар Яккасарой тумани 2-сонли гандболга ихтисослашган болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида шуғулланувчи 20 нафар гандболчи қизларда ўтказилди.

Биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг машғулотлари кузатили, таҳлил қилинди.

Иккинчи навбатда эса, чидамлиликни аниқлашда қўлланилган услублар натижаларнинг таҳлили амалга оширилди.

Гандболчиларни чидамлилигини такомиллаштирувчи машқлар мажмуаси

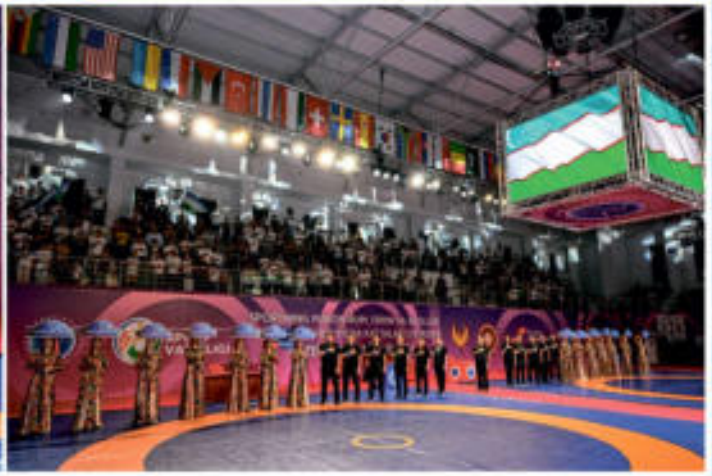
1. Узоқ масофага югуриш (800м, 1000м, 1500)
2. Юқори тезликда максимал югуриш.
3. Юқори тезликда тўп узатиш ва қабул қилиш (30 с, 45 с, 1 дақиқа).


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!