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

Dotsent
B.X. G‘AFUROV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a032

GANDBOLDA JARIMA TO‘PINI DARVOZAGA OTISH ANIQLIGI OSHIRISHDA QO‘LLANILADIGAN USLUBLAR

Annotatsiya

В данной статье на основе анализа научно-теоретических и учебно-методических источников, опубликованных в рамках данной темы, рассматривается точность стандартных движений, выполняемых в спортивных играх (удары по пенальти, подача в волейбол), и возможности стабилизации этих движений.

***Ключевые слова**: спортивные игры, стандартное движение, точность движения, эффективность, стабилизация, штрафные удары, подача.*

Abstract

Maqolada sport o‘yinlarida ijro etiladigan standart harakatlar (jarima to‘plari, voleybolda to‘p kiritish) aniqligi va uni barqarorlashtirish imkoniyatlari ushbu mavzu doirasida chop etilgan ilmiy-nazariy va o‘quv-metodik manbalar tahlili asosida o‘rganilgan.

***Kalit so‘zlar**: sport o‘yinlari, standart harakat, harakat aniqligi, natijadorlik, barqarorlashtirish, jarima to‘plari, to‘p kiritish.*

This article examines the accuracy of standard movements performed in sports games (penalty shots, serving in volleyball) and the possibilities of stabilizing these movements based on the analysis of scientific-theoretical and educational-methodological sources published within the framework of this topic.

***Key words**: sports games, standard movement, movement accuracy, effectiveness, stabilization, penalty shots, serving.*

Dolzarbligi. Zamonaviy sport o‘yinlariga mansub futbol, basketbol, gandbol va voleybolda ijro etiladigan standart harakatlar (futbolda penalti, basketbolda jarima to‘pini savatga tashlash, gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish, voleybolda esa to‘p kiritish) aniqligi yoki natijadorligi o‘yinlar davomida ochko (gol) keltirishi, so‘nggi daqiqalarda uchrashuv taqdirini hal qilishi, bordi-yu, final o‘yini bo‘lsa, sovrindorlik yoki chempionlikka olib kelishi ma’lumdir. Lekin, afsuski, ayrim holatlarda, hatto eng yetakchi o‘yinchilar ham “bunday to‘plarni nishonga” yo‘llashda xatoga yo‘l qo‘yishadi. Mutaxassis-trenerlar bunday holatni bir qator salbiy omillar bilan asoslashga intilishadi: ruhiy yoki jismoniy toliqish, psixoemosional stress, ortiqcha mag‘rurlik yoki o‘ziga ishonish, taktik qobiliyatning yetishmasligi, jarima to‘pini darvozaga, savatga, zarur zonaga aniq yo‘llash “koordinatsiyasini” ta’minlovchi jismoniy sifatlarni maqsadli shakllantirilmagani shular jumlasidandir [D.P. Nekrasov, I.V. Segal, 2018, s. 10-18; S.N. Rыbalkin, 2011, s. 142-146; V.N. Pritыkin, 2003, s. 16-22; M.S. Obivalina, N.N. Chigarev, 2020, s. 114-122; A.N. Nalobina, 2020, s. 62-72].

Tadqiqotning maqsadi sport o‘yinlarida ijro etiladigan standart harakatlar aniqligi yoki natijadorligi, bu borada yo‘l qo‘yiladigan xatolar, ularning kelib chiqish sabablari va shu qobiliyatni barqarorlashtirish imkoniyatlarini chop etilgan manbalarni o‘rganish asosida muammoning dolzarbligini ochib berishga bag‘ishlangan.

Muammoni o‘rganish natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Bugungi gandbol o‘ta keskin yo‘nalishlar bo‘ylab raqib qarshiligida yoki to‘pni boshqarib ijro etiladigan turli tezkor harakatlar bilan farqlanadi. Shiddatli musobaqa o‘yinlarida o‘rta, yarim o‘rta va qanot hujumchilar muvofiq ravishda 2713, 4100, 3897 m. ga to‘psiz, 72, 196, 28 m. ga to‘p bilan harakatlanishlari mumkin ekan. 416, 171, 442 m. gacha maksimal tezlikda yugurish, bunday harakatlarni 36, 20, 50 martalab takrorlashlari kuzatilar ekan. O‘yin davomida ular 3484, 4801, 4693 m. gacha yugurishlari mumkinligi qayd etilgan. Ularning kuzatishlaricha, ushbu o‘yin ampluasida harakatlanuvchi o‘yinchilar 35, 234, 43 sek. gacha to‘pni boshqarishi, 26, 234, 33 martagacha to‘pni qabul qilishi, 10, 14, 8 martagacha darvozaga kiritishlari aniqlangan. Gandbolchilar musobaqa o‘yinida jami 4300-6700 m. masofani bosib o‘tishi, hujumdan himoyaga o‘tishda 3700-4900 m. gacha yugurishi, 180-200 m. gacha sprint shaklida yugurishi, 50 dan ortiq sakrashi, 55 martagacha to‘pni darvozaga otishlari mumkin ekan. O‘z-o‘zidan ko‘rinib turibdiki, bunday katta hajmli va o‘ta shiddatli yuklamalar birinchi navbatda yuksak darajada shakllangan jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni talab qiladi. Shu bilan bir qatorda o‘yin davomida belgilanishi mumkin bo‘lgan (qoida buzilganda) jarima to‘pini darvozaga otish usuli standart rejimda ijro etilsada, biroq shungacha bajarilgan shiddatli yuklamalar ta’sirida to‘pni mo‘ljalga yo‘llashda (otishda) hatto malakali gandbolchilar ham xatoga yo‘l qo‘yadilar (darvoza to‘siniga yoki umuman darvoza tashqarisiga to‘pni otadilar) [23; 5 b].

Bunday holatning asosiy sababi qator mualliflar tomonidan aynan jarima to‘pini ijro etishga xos texnika yoki taktikani, jismoniy sifatlarni, ayniqsa maxsus koordinatsion qobiliyatlarni va ruhiy qobiliyatlarni yetarli shakllanmaganligidadir, deb e’tirof etishadi. V.A. Ivanovlar fikriga, buning boshqa sabablaridan biri - bu o‘yinda kechgan shiddatli yuklamalar ta’sirida gandbol-

chining kislorod tanqisligiga uchrashi, natijada yurakning qisqarish ritmining tezlashi bo‘lsa, ikkinchisi, o‘yinda bajarilgan burilma-aylanma harakatlar ta’sirida muvozanatni izdan chiqarishdir. To‘g‘ri, mazkur holat va omillar o‘yin davomida ijro etiladigan texnik-taktik usullar (to‘pni urib raqib qarshiligidan o‘tib ketish yoki uni qulay joyda harakatlanayotgan sherikka uzatish, darvozaga otish) va hal qiluvchi koordinatsion qobiliyatlarga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, xolis holatda va standart rejimda amalga oshiriladigan negativ ta’sir etishi ko‘p hollarda zarur ochkodan, g‘alabadan yoki chempionlikdan maxrum etishi mumkin. Shunday bo‘lsada, yuqorida qayd etilgan mutaxassis-olimlar tomonidan chop etilgan manbalarda “jarima to‘pini” ijro etish texnikasi va taktikasiga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) omillar ta’siriga nisbatan barqarorlashtirish masalalarini ochib berishga urg‘u berilmagan. Afsuski, mazkur muammo va mavzuga bag‘ishlangan keng qamrovli tadqiqotlar o‘tkazilmagani kuzatiladi. Masalan, bir qator mualliflar Kareva Yu.Yu., Nikolayeva I.V., Shixovsev Yu.V., Demidkina I.A., Lobanovlar tomonidan chop etilgan o‘quv qo‘llanmasida deyarli barcha o‘yin usullarining (to‘pni ushlash turlari, to‘pni joydan yoki harakatda, tayanch va sakrab uzatish, ilish, to‘pni urib yurish-yugurish, to‘pni darozaga otish) texnikasi va taktikasi ochib berilgan, ularga o‘rgatish va takomillashtirish metodlari hamda mashqlari namuna sifatida berilgan. Mazkur texnik-taktik usullar samaradorligini ta’minlovchi jismoniy sifatlarni qaysi tayyorgarlik sikllarida qanday rivojlantirish, mashg‘ulot hamda muvofiq mashqlar hajmi va shiddati qanday me’yorlarda qo‘llanilishi haqida batafsil ma’lumotlar yoritilgan. Ammo, bunday ma’lumotlar xolis va standart holatda ijro etiladigan jarima to‘pini darvozaga otish texnikasi, taktikasi, ularga o‘rgatish yoki o‘rgatuvchi mashqlar haqida nihoyatda kam axborot berilgan [25; 5 b].

Masalan, jarima to‘pini otishda: dastlabki holat qo‘l-oyoqlarning joylashishi, to‘pni ushlash turlari, tik holatdan yoki yiqilib to‘pni otish, siltab otish yoki sekin burchaklarga otish, yuqoridan, pastdan va yon tomonlama to‘p otish usullarini ijro etishga qaratilgan uchta metod tavsiya etilgan va ular muvofiq rasmlar bilan izohlangan.

Bondar A.I dissertatsiya tadqiqotlarida Rossiya va jahon chempionatlarida ishtirok etgan jamoalar o‘yinchilarida (ayollar jamoalari) turli pozitsiyalardan darvozaga to‘p otish aniqligi qiyosiy tahlil qilingan. Jumladan, jahon chempionatida ishtirok etgan ayol gandbolchilarda yaqin pozitsiyadan to‘p otish soni o‘rtacha 9,02±2,4 martani tashkil etgan bo‘lsa, bu 69,5±7,68% ga teng bo‘lgan. Qanot pozitsiyadan muvofiq ravishda 7,11±1,57 marta va 53,41±7,68%, uzoq pozitsiyadan -21,7±2,44 marta va 39,83±4,19% bilan qayd etilgan. Rossiya chempionatida ishtirok etgan ayol gandbolchilarda mazkur ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda: 17,5±2,83 marta -49,93±6,84%; 7,63±1,56 marta -49,12±9,26%; 12,81±4,58 marta -32,37±9,79% ga teng bo‘lgan. Ko‘rinib turibdiki, Rossiya chempionatida ishtirok etgan ayol gandbolchilarda turli pozitsiyalardan otilgan to‘plar soni nisbatan ortiq bo‘lsada, lekin ularning natijadorligi jahon chempionati ishtirokchilarinikiga qaraganda ancha past bo‘lgan. Afsuski, muallif o‘z kuzatuvlarida standart rejimda ijro etiladigan jarima to‘pini darvozaga otish hajmi va ularning natijadorligini alohida tahlil qilmagan. Faqat u bu borada musobaqa o‘yinlarida g‘alaba qozongan va mag‘lubiyatga uchragan jamoalarda qayd etilgan jarima to‘pini darvozaga otish soni va uning natijadorligini tahlil qilgan. Uning ma’lumotlariga qaraganda, musobaqada g‘olib bo‘lgan o‘yinchilarda jarima to‘pini otish soni 4,9±2,18 marta, natijadorlik 71,4±21,4% ga teng bo‘lgan. Jarima to‘pini otishda yo‘l qo‘yilgan xato 12,2±3,5 martani tashkil etgan. Musobaqada mag‘lubiyatga uchragan ayol gandbolchilarda jarima to‘pini darvozaga otish soni 4,8±2,3 marta, natijadorlik 68,1±20,8% bilan qayd etilgan. To‘pni otishda ular 12,4±4,2 martagacha xatoga yo‘l qo‘yishgan. Ko‘rinib turibdiki, g‘alaba qozongan gandbolchi-ayollarda jarima to‘pini otish natijadorligi yuqori bo‘lgan (71,4%), mag‘lubiyatga uchragan o‘yinchilarda jarima to‘pini otish natijadorligi 3,3% gacha kam bo‘lgan [89; 74 b].

Gandbol musobaqalari davomida to‘pni darvozaga otish usullarini videotasvir orqali tahlil qilish asosida shunday holatlarni aniqlashganki, gandbolchilarda tayanch shaklda to‘pni darvozaga otish, birinchidan, ko‘proq takrorlanar ekan, ikkinchidan, ularning natijadorligi salmoqliroq bo‘lishi mumkin ekan. Biroq, bunday holatda darvozaga to‘p otish natijadorligi sakrab to‘p otish natijadorligidan sust bo‘lishi kuzatilar ekan. Shuning uchun mualliflarning tavsiyasiga ko‘ra, o‘yin davomida, shu jumladan jarima to‘pini ham, tayanch holatda darvozaga to‘p kiritish usullari ko‘lamini kengaytirish, ayniqsa ularning texnikasini multimedik nazorat natijalariga muvofiq shakllantirib borish maqsadga loyiq ekan [97; 24 b]. Ushbu mualliflarning ehtimoliga ko‘ra, tayanch holatda darvozaga to‘p otish usullari va ularning texnikasini shakllantirishda og‘irlashtirilgan to‘plardan ham foydalanish muhim ekan. Lekin, bunday yondashuvni bazaviy tayyorgarlik sikllarida qo‘llash zarurligi nazarda tutilishi muhim ekan.

Adabiyotlar:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
2. Platonov, V. N. (2015). Sports training theory and methodology. Olympic Literature.
3. Antala, B., & Labudová, J. (2014). Team handball: Theory and practice. Slovak Sport Science Society.
4. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). Motor learning and performance (6th ed.). Human Kinetics.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI