O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

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

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

3. Войтас, Б.И. «Базовая подготовка легкоатлетов». Новая Каховка: Учебное пособие, 20244. – С. 34–39.
4. Иванов, А.И. «Тренировочные технологии в легкой атлетике». Киев: Изд-во «Спорт», 2015. – С. 78–85.
5. Сидоров, П.П. «Современные методики подготовки спринтеров». Москва: ФГОС «Спорт», 2019. – С. 50–57.
6. Ковалев, А.А. «Периодизация тренировочного процесса». Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2023. – С. 90–98.
7. Михайлов, Е.В. «Специфика спринтерской подготовки». Москва: Физкультура, 2018. – С. 65–72.
8. Новиков, В.С. «Тактическая подготовка в легкой атлетике». Москва: Спортпресс, 2000. – С. 100–107.
9. Федоров, М.М. «Психология и техника бега». Москва: Наука, 2014. – С. 120–127.
10. Daniels, Jack. *Daniels' Running Formula* (4th ed.). Human Kinetics, 2015. –P.102–110.
11. Lydiard, Arthur. *Running and Race Walking*. Prentice-Hall, 2005. – P. 88–94.
12. Pfitzinger, Pete. *Advanced Marathoning*. Human Kinetics, 2012. – P. 150–158.
13. Noakes, Timothy. *The Lore of Running*. Oxford University Press, 2013. – P. 300–310.
14. Daniels, Jack & Gilbert, Bill. *Daniels' Running Formula: Training for Performance*. Human Kinetics, 2011. – P. 120–125.
15. Abbott, Andy. *Speed, Strength, and Endurance*. Meyer & Meyer Sport, 2019. – P. 65–70.
16. Fink, John. *The Science of Running*. Meyer & Meyer Sport, 2011. – pp. 72–79.
17. IAAF. *Training for Athletics*. IAAF Publications, 2010. – P. 42–47.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), Катта ўқитувчи
Ф.Ч. ЗИЯЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

УЗУНЛИККА САКРОВЧИ ТАЛАБАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ САКРАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В статье описано содержание общих и специальных, технико-тактических средств подготовки, их реализация, а также реализация средств, используемых в цикле предсоревновательной подготовки, через развитие физической подготовленности студентов, занимающихся по типу бега и прыжков в длину. легкой атлетики. Также были даны общие выводы на основе анализа адаптивности студентов-спортсменов к данным нагрузкам, состояния технической подготовки.

Ключевые слова. *Легкая атлетика, прыжки в длину, тренировка, ученик, техническая подготовка, вольтижировка, вольтижировка, прыжки.*

Annotation

Мақолада енгил атлетиканинг югуриб келиб узунликка сакраш тури билан шуғилланувчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали умумий ва махсус, техник-тактик тайёргарлик воситаларини мазмуни, унинг бажарилиши, мусобақа олди даврининг тайёргарлик циклида қўлланилган воситаларнинг бажарилиши ёритилган. Шунингдек, талаба спортчиларнинг ушбу юкламаларга мослашувчанлиги, техник тайёргарлик ҳолати таҳлиллар асосида умумий хулосалар бериб ўтилган.

Калит сўзлар. *Енгил атлетика, узунликка сакраш, тайёргарлик, талаба, техник тайёргарлик, депсиниш, сапчиш, сакраш.*

The article describes the content of general and special, technical and tactical training tools, their implementation, as well as the implementation of tools used in the pre-competition training cycle, through the development of physical fitness of students involved in running and long jumps. athletics. General conclusions were also given based on the analysis of the adaptability of student athletes to these loads, the state of technical training.

Key words. *Track and field, long jump, training, student, technical training, vaulting, vaulting, jumping.*

Долзарблиги. Ўзбекистонда сўнгги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш, спорт турларига мақсадли тайёрлаш, улар учун зарур шарт-шароитлар яратилмоқда терма жамоага захира спортчиларни етказиб бериш ҳамда уларни халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида тизимли ишлар амалга ошириш вазифалари белгилаб берилган. Миллий терма жамоаси спорт захиралари, шу жумладан, узунликка сакраш бўйича терма жамоамизни халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг илмий таъминотини такомиллаштиришда белгиланган асосий вазифалардан бири бўлиб, дунёда юқори натижалар замонавий спорт тизимидаги рақобатбардошлигини ошириш талабини қўймоқда. Шу билан бирга, узунликка сакровчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига назорат меъёрлари, восита ва усулларни жорий этиш, ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳар томонлама тайёрлаш ҳозирги кунда енгил атлетика назарияси ва амалиётида халқаро миқёсдаги энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги, 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон "Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги фармонлари ва 2021 йил 5 ноябрдаги ПҚ 5282–сон "Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва "Workout" спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги, 2021 йил 16 июндаги ПҚ-5148-сон "Аҳолининг жисмоний ёшларнинг даражасини баҳолаш тизимини жорий этишнинг ташкилий чора-тадбирлари тўғрисида"-ги қарорлари ҳамда ушбу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация иши муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг мақсади узунликка сакровчи талаба ёшларнинг машғулотларини оптимал режа-

лаштириш бўйсиҳа таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- узунликка сакровчи талабаларнинг машғулотларида турли босқич ва давларида қўлланиладиган машғулот юкламаларини таҳлил қилиш ҳамда машғулот воситалари ва юкламаларини аниқлаш;
- узунликка сакровчи талабаларнинг машғулотлари дастурини ишлаб чиқиш ва самарадорлигини тажрибада асослаш.
- узунликка сакровчи талабаларни жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, техник ёшларнинг ва фунционал кўрсаткичларини аниқлаш;
- узунликка сакровчи талаба ёшларнинг мусобоқа даврида қўлланадиган машғулот воситаларини ишлаб чиқиш ва тажрибада исботлаш.

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси. енгил атлетика машғулотларида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш учун асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган индивидуал ва гуруҳли бажариладиган машқларни қўллаш орқали мусобақаларга тайёрлаш имкониятлари такомиллаштирилган;

умумий ўра таълим мактабларида шуғулланувчи ўқувчиларнинг ёшини ва жинсини инобатга олган ҳолда енгил атлетика тўгаракларини ташкил қилишга қаратилган вақтинчалик ва доимий машғулот гуруҳларини кетма-кетликдаги тизим ишлаб чиқилган;

мактаб ўқувчиларнинг енгил атлетика машғулотларида қўлланиладиган жисмоний тарбия юкламаларини меъёрлаш орқали жисмоний сифатлар ривожлантирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси метадологияси (билишнинг диалектик методи) ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз ҳамда чет эл олимлари, шунингдек, кўп йиллик тажрибага эга амалиётчи мураббий ва педагогларнинг фикр - мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир - бирини тўлдириб борувчи тадқиқот усулларининг тажриба давомида қўлланилганлиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов тестларининг асосланганлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан изоҳланади.

Узунликка сакровчи талаба спортчиларининг тадқиқот бошидаги ва тадқиқот охиридаги жисмоний тайёргарлигини шакллантириш динамикаси (ўғил болаларда)

Тр	Назорат машқлари	Тажриба гуруҳи				
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	V	t	P
		X_1	X_2			
1	**30 метрга югуриш пастки стартдан, сония**	6,2±0,6	5,7±0,5	8,77	2,22	<0,05
2	**Турган жойидан узунликка сакраш, см**	178,3±23,2	196,9±18	9,14	2,19	<0,05
3	**Турган жойидан уч ҳатлаб сакраш, м**	5,5±0,31	5,78±0,26	4,50	2,40	<0,05
4	**Югуриб келиб узунликка сакраш, м**	4,34±0,39	4,71±0,29	6,16	2,64	<0,05
5	**1 кг тўлдирма тўпни икки қўллаб олдинга улоқтириш, м**	7,9±0,8	9,5±0,7	7,37	5,21	<0,001
6	**Турган ҳолатда тиззалар букилмаган ҳолатда олдинга эгилиш, см**	11,8±1,1	14,7±1,2	8,16	6,17	<0,001

Юқорида келтирилган жадвалда, талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарллигини аниқлаш ҳамда юкламаларни тўғри режалаштириш мақсадида, талаба спортчиларни сакровчанлиги, тезкор куч сифатларини ҳамда эгилувчанлигини ривожлантириш мақсадида талаба спортчиларни тадқиқотдан олдин бир қанчча тестлар олинган бўлиб ушбу тестларни ишончлик даражасини аниқлаш мақсадида тадқиқот бошида ва тадқиқот охрида тестлар олинди. Олинган тест натижалари қуйидача натижаларни кўрсатди. Тадқиқотдан олдин 30 метрга пастки стартдан югуриш тестида 6,2±0,6 сек натижани қайд этган бўлса, тадқиқотдан кейин 5,7±0,5 сек натижа қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқотдан олдин Турган жойидан узунликка сакраш тестида 178,3±23,2 см натижани қайд этган бўлса, тадқиқотдан кейин 196,9±18 см натижа қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқотдан олдин Турган жойидан уч ҳатлаб сакраш тестида 5,5±0,31 см натижани қайд этган бўлса, тадқиқотдан кейин 5,78±0,26 см натижа қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқотдан олдин Югуриб келиб узунликка сакраш тестида 4,34±0,39 см натижани қайд этган бўлса, тадқиқотдан кейин 4,71±0,29 см натижа қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқотдан олдин 1 кг тўлдирма тўпни икки қўллаб олдинга улоқтириш тестида 7,9±0,8 см натижани қайд этган бўлса, тадқиқотдан кейин 9,5±0,7 см натижа қайд этганлигини кўришимиз мумкин. Тадқиқотдан олдин Турган ҳолатда тиззалар букилмаган ҳолатда олдинга эгилиш тестида 11,8±1,1 см натижани қайд этган бўлса, тадқиқотдан

кейин 14,7±1,2 см натижа қайд этганлигини кўришимиз мумкин.

Узунликка сакровчи спортчи талабаларнинг тажриба бошидаги ва тажриба сўнгидаги антропометрик кўрсатгичларининг шакиллантириш динамикаси, (н=12)

№	Назорат машқлари	Тажриба бошида	Тажриба охирда
1	Бўй узунлиги (см)	140,18±2,72	148,9±2,9
2	Вазни (кг)	53,79±4,62	61,4±4,8
3	Оёқ узунлиги (см)	89,57±1,36	93,9±1,9
4	Сон узунлиги (см)	38,28±1,56	45,9±1,9
5	Сон айланаси (см)	50,33±1,37	56,8±3,9
6	Болдир узунлиги (см)	45,57±1,42	53,6±1,9
7	Болдир айланаси (см)	34,82±2,15	40,9±1,8

Тадқиқотимиз охирида олинган югуриб келиб узунликка сакровчи талаба ёшларнинг антропаметрик кўрсаткичлар таҳлили қуйидаги натижани кўрсатди. югуриб келиб узунликка сакровчи талаба ёшларнинг бўй узунлиги ўртача 140,18±2,72 см натижани кўрсатган бўлса, тадқиқот охирида бу кўрсатгич 148,9±2,9 см натижага ўсганлигини кўришимиз мумкин. Вазн ўзгаришида ҳам тадқиқот бошида 53,79±4,62 кг оғирликни ташкил қилган бўлса, тадқиқот охирида эса 61,4±4,8 кг натижа қайт этди. югуриб келиб узунликка сакровчи талаба ёшларнинг оёқ узунлиги ўртача 89,57±1,36 см натижани кўрсатган бўлса, тадқиқот охирида бу кўрсатгич 93,9±1,9 см натижага ўсганлигини кўришимиз мумкин. югуриб келиб узунликка сакровчи талаба ёшларнинг сон узунлиги ўртача 38,28±1,56 см натижани кўрсатган бўлса, тадқиқот охирида бу кўрсатгич 45,9±1,9 см натижага ўсганлиги кузатилди. югуриб келиб узунликка сакровчи талаба ёшларнинг сон айланаси ўртача 50,33±1,37 см натижани кўрсатган бўлса, тадқиқот охирида бу кўрсатгич 56,8±3,9 см натижага яхшиланганлиги аниқланди. югуриб келиб узунликка сакровчи талаба ёшларнинг болдир узунлиги ўртача 45,57±1,42 см натижани кўрсатган бўлса, тадқиқот охирида бу кўрсатгич 53,6±1,9 см натижага яхшиланганлиги аниқланди. Болдир айланаси эса тадқиқот бошида 34,82±2,15 см натижа қайт этган бўлса тадқиқот охирида эса 40,9±1,8 см натижага яхшиланганлигини кузатишимиз мумкин.

Хулосалар.

Тадқиқот жараёнида интеграциялашган таълим жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини амалга оширишнинг педагогик шартлари асослаб берилди, улар қуйидагилардан иборат. Биз томонимиздан узунликкака сакровчи талаба ёшларнинг машғулотларини режалаштириш самарадорлиги бўйича восита ва ёшларнинг услуби универсал ёки жуда самарали бўлади. Спортчи ёшларнинг даражаси, юкламаларнинг ҳар бири узунликкака сакровчи спортчининг ҳаракат хусусиятларидан келиб чиқиб, аввалги машғулот юкламаси хусусияти, машғулотнинг жорий босқичидаги муайям вазифаларига боғлиқ ҳолда машғулотнинг у ёки бу босқичида устувор аҳамиятга эга бўлиши талаб этилади. Мавзу бўйича ўрганилган адабиётлар, олиб борилган кузатувлар, сўровнома, тадқиқот натижаларининг таҳлилига кўра қуйидаги хулосаларга келиш мумкин. Узунликка сакровчи талаба ёшларнинг машғулотларини режалаштиришда ёшларнинг даврида тезлик, куч ва бўғинлар ҳаракатчанлигини ривожлантиришга қаратилган машқларни қўллаш, мусобақа олди даврида тўлиқ югуриб келишни белгилаш ва текширишда масофанинг бошидан охиригача, депсиниш олдидаги охирги қадамлар ритми тўғрилашга машғулотнинг асосий қисмида махсус воситалар қўлланилди. Натижада узунликка сакровчи талаба ёшларнинг сакровчанлик қобилияти 9,5 % га яхшиланган. Узунликка сакровчи талаба ёшларнинг машғулот режасини ишлаб чиқишда мажмуали ва танлаб йўналтирилган машқларнинг ўртача фоизли нисбати 50-60 % га, ҳажмли ва шиддатли юкламали воситаларнинг ҳиссаси машғулотнинг умумий ҳажмининг 50-40% гача тақсимлаш режалаштрилди. Натижада узунликка сакровчи талаба ёшларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги 14,1 % га яхшиланган. Узунликка сакраш мураккаб ҳаракатлар мутаносиблигидан иборатлиги туфайли шуғулланувчилардан жисмоний тайёргарликнинг юқори даражада ривожланишини талаб қилади. Юқоридаги умумий ва махсус тайёргарликларни воситаларидан самарали фойдаланиш сакровчиларнинг спорт натижалари яхшиланишига ўз таъсирини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: “Олимпия Прес”, 2007. – 272 с.

2. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Г.Н., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортывных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: “Советский спорт”, 2009. - 108 с.

3. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт. – М., 2013 й. 135 с

4. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. -Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.

5. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи қизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ хабарлари. –Тошкент, 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.

6. Хайдаров Б.Т., Легкая атлетика: программа для детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: “Илмий техника ахбороти – пресс”, 2017. – 148 с.

7. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport

pedagogik mahoratini oshirish. – T., 2017. – 318 b.

8. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma.–T.: "Fan va texnoligiya", 2016. -156 bet.

9. Shakirjanova K., Soliyev I., Olimov M., Baratov A., Akmanov B., Saydkulov Z., Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews., 2020; 7(6): 42-46.doi:10.31838/jcr.07.06.10. http://www.jcreview.com/?mno=101674

10. Soliev I., Khaydrov B., Mirzatillayev I., Khujamkeldiyev G., Ziyayev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/.

Г.И. ЯРКУЛОВ[1]

[1]Ташкентский архитектурно строительный университет
город Ташкент, Узбекистан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ В АТАКЕ НА ОСНОВЕ СТРУКТУРИЗАЦИИ ДИНАМИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ ИГРЫ

Аннотация

В статье изложены материалы научно-методического обеспечения подготовки футболистов, которые помогут тренерам совершенствовать учебно-тренировочный процесс, повышать эффективность атакующих действий футболистов, строить тактику игры команды.

Ключевые слова: *современны футбол, структура атакующих действий футболистов, позиция игроков, удары по воротам.*

Annotation

Ушбу мақолада 15-16 ёшли футболчиларнинг тайёргарлигини ошириш учун машғулотларда замонавий восита ва усуллардан фойдаланиш ҳамда ҳужумкор тактик ўйинлардан кенгроқ фойдалниш усуллари келтирилган.

Калит сўзлар: *замонавий футбол, футболчиларнинг ҳужумкор ҳаракатлари, ўйинчлар жойлашуви, дарвозага зарба.*

The article presents materials on scientific and methodological support for the training of football players, which will help coaches improve the educational and training process, increase the effectiveness of the attacking actions of football players, and build team tactics

Key words: *competitive activity, technical-tactical actions, cheating the opponent, placement of players, a shot on goal.*

Актуальность. Отставание наших футболистов от ведущих зарубежных спортсменов по уровню технико-тактического мастерства отмечается специалистами уже давно, подтверждается материалами аналитических отчетов экспертов Азии о Чемпионатах мира (U-20) по футболу 2024 год.

Это свидетельствует об относительно низкой эффективности отечественной системы подготовки спортивного резерва в футболе и назревшей необходимости ее модернизации. Поэтому совершенствование системы подготовки юных футболистов рассматривается в последнее время как приоритетное направление в развитии отечественного футбола Реферативный обзор научно-методической литературы (А.А. Артиков, 2022; С.В. Голомазов 2004; О.В.Дачев О.В. 2022; Д.К. Исмагилов, 2022; А.Т. Шермухамедов 2019) и обобщение педагогической практики позволяют считать, что одной из причин отставания отечественного футбола в технико-тактическом компоненте игры является использование традиционной методики обучения тактическим действиям в простых условиях, не требующих принятия решения, в недостаточной представленности в содержании тренировочного процесса упражнений, моделирующих условия реальной игры и предусматривающих решение юными футболистами игровых задач на основе восприятия и оценки реальных игровых ситуаций.

Цель исследования. Оценить результативность методики совершенствования групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке через применение игровых упражнений на основе структуризации динамических ситуаций игры.

Результаты исследования. Исследование тактических действий в атаке профессиональных и юношеских команд ведущих футбольных клубов предложена методика диагностики показателей эффективности атакующих действий футболистов в игре; приведены результаты исследования тактических действий в атаке футболистов высокой спортивной квалификации и юных футболистов ведущих футбольных академий.

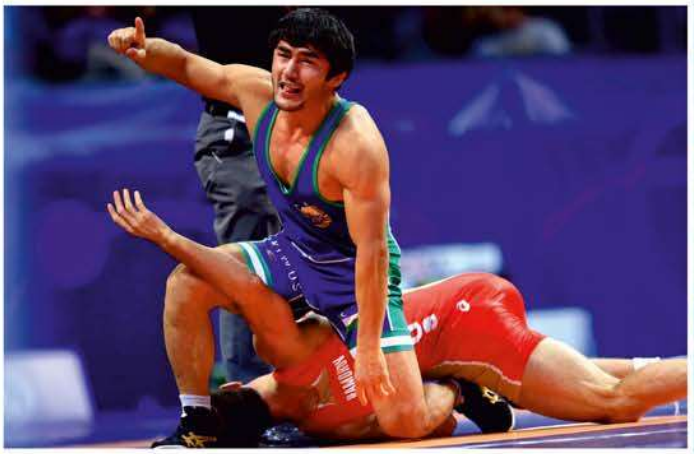
В настоящем исследовании предложен учет показателей соревновательной деятельности относительно следующих критериев эффективности тактических действий футболистов в атаке: сложность группового тактического взаимодействия (количество игроков, участвовавших в групповом взаимодействии); точность продвижения мяча вперед по зонам; распределение передач между игроками (контроль взаимодействия игроков друг с другом во время игры); количество технико-тактических действий в штрафной площадке (в том числе количество ударов в створ ворот из штрафной).

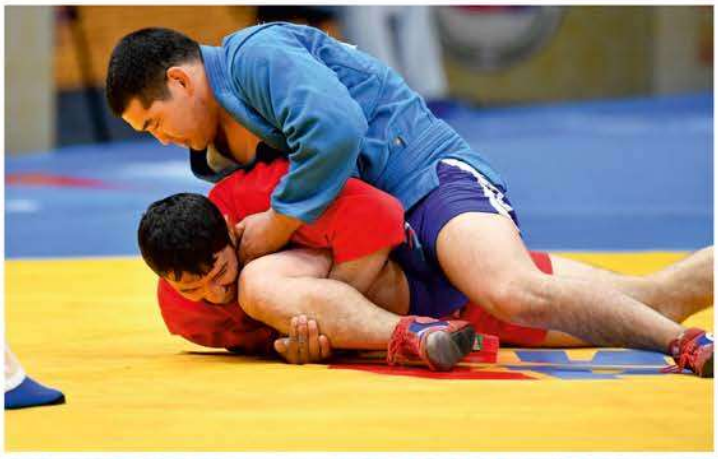
Анализ показателей игровой деятельности клубных команд высокой квалификации на крупнейших соревнованиях позволил определить характер 11 групповых тактических действий в атаке между вратарем, игроками линии обороны, средней линии и линии атаки в различных зонах футбольного поля.

Юношеские команды европейских и российских академий, как и европейские команды высокого уровня, использовали систему 1-4-3-3 с ее транс-


IBA
2








UZB
ARM

