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

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-

формациями в зависимости от хода развития игры, подбора исполнителей и их возможностей.

Всего было проанализировано 60 игр Чемпионатах мира (U-20) 2024 год и международной турнир Baltic Cup-2024 юношей 15-16 лет ведущих футбольных академий Европы и Азии.

В результате предварительного исследования атакующих тактических действий юношеских команд (15-16 лет) ведущих европейских и узбекских футбольных академий выявлены следующие особенности их выполнения.

Сложность группового тактического взаимодействия. Установлено, что у юношей европейских академий соотношение простых и сложных комбинаций в трех зонах – 29,5% и 70,5%, соответственно. Сложные комбинации преобладают в зоне 1 и зоне 2, тогда как в зоне 3 доля простых комбинаций больше. У юношей наших академий наблюдается обратная ситуация: соотношение простых и сложных комбинаций в трех зонах – 59,9% и 40,1%, соответственно; в трех зонах преобладают простые комбинации.

Точность продвижения мяча вперед по зонам. Определено, что у юношей европейских академий точные атакующие действия с продвижением вперед преобладают в трех зонах; достаточно системно в игре в зоне 2 и зоне 3 происходит движение мяча в обратном направлении с целью подготовки атакующих действий.

У юношей наших академий прослеживается обратная тенденция, а именно, преобладают неточные атакующие действия в зоне обороны и средней зоне; фиксируется достоверно меньшее количество подготовительных действий в зоне 2 и зоне 3 ($p<0,05$).

Распределение передач между игроками (количество игровых связей).

Установлено, что за игру в трех зонах юноши европейских академий в среднем выполняют достоверно большее количество передач, чем юноши наших академий, с меньшим количеством брака – 425,4 передач (брак 11,5%) и 282,8 передачи (брак 26,4%), соответственно ($p<0,05$). Примечательно, что общее количество системных взаимодействий в трех зонах у юношеских команд Европы и Азии существенно разнится: 31 игровая связь и 16 связей, соответственно. В зоне 1 у юношеских команд европейских клубов, как и у команд мастеров, системно взаимодействуют преимущественно за счет коротких и средних передач: вратарь, игроки линии обороны, опорный полузащитник.

1-таблица

Показатели объема и эффективности ТТД футболистов (U-16)

№	Показатели ТТД	Академия “Минск”	Академия “Бунёдкор”	P
1.	ТТД объем (количества)	551,±19.3	483.2±20.7	< 0,05
2.	ТТД (брак %)	31,2 ±3,4	52,4±3,8	<0,05
3.	Объём ТТД в штрафной площади соперника (количества)	30,3±31,1	13,8±1,5	<0,05
4.	ТТД в штрафной площади соперника (брак %)	38,6±10,2	67,2±5,6	<0,05
5.	Количества ударов из штрафной площади соперника	8,2±1,7	3,4±1,4	<0,05
6.	Качество ударов из штрафной площади соперника (брак %)	45,7±12,1	82,2±8,1	<0,05

При начале атаки в зоне обороны игроками юношеских команд наших клубов наблюдается схожий рисунок распределения передач, но опорный полузащитник не участвует в построении атаки, вратарь не взаимодействует с фланговыми защитниками и часто осуществляет длинные передачи. В зоне 2 у юношей европейских академий, как и у профессионалов, центральные защитники начинают атаки команды через крайних защитников, игроков средней линии и линии атаки. У юношей узбекских академий выявлена обратная тенденция: игроки линии обороны практически не взаимодействуют между собой и с игроками средней линии; центральные полузащитники также практически не имеют игровых связей между собой. Графическая структура связей между юношами европейских академий в зоне 3 схожа со структурой взаимодействий профессионалов: наблюдается активное участие в атаке двух крайних защитников; крайние нападающие играют в основном по центру, создавая ситуацию 3 в 2 и оставляя фланги для крайних защитников; атакующий полузащитник открывается в штрафную площадь, меняется местам с форвардом. У юношей наших академий фланговые игроки линии обороны не взаимодействуют с партнерами по команде; практически отсутствуют системные взаимодействия между игроками средней линии и линии атаки. Детальное рассмотрение каждой из зон продемонстрировало большую разносторонность атакующих действий у юношей европейских академий.

Количество технико-тактических действий в штрафной площадке. Установлено, что в среднем за игру команды юношей европейских академий выполняют 30,4 ТТД в штрафной при браке 43,6%; юношеские команды наших академий вы-

полняют достоверно меньше – 14,3 ТТД с большим браком 71,2% (p<0,05). При этом юноши европейских академий наносят больше ударов из пределов штрафной площади с меньшим браком, чем российские спортсмены (p<0,05). Таким образом, выявлены существенные различия в показателях соревновательной деятельности по предложенным критериям между юными футболистами ведущих европейских и российских академий. Не установлено противоречия между характеристиками соревновательной деятельности команд мастеров и юношей 15-16 лет ведущих европейских клубов относительно рисунка игры, характера тактических действий в атаке между вратарем, игроками линии обороны, средней линии и линии атаки в различных зонах футбольного поля.

Показатели критериев эффективности тактических действий в атаке, наблюдаемые в игре юношеских команд, ведущих европейских футбольных академий, были приняты в качестве модельных при разработке методики совершенствования групповых тактических действий в атаке у футболистов 15-16 лет.

Выводы. На основе всестороннего анализа теории и практики подготовки спортивного резерва выявлено, что концепция обучения через игру совпадает с трендами развития мирового футбола. Решающее значение приобретает способность футболистов в условиях стремительно меняющихся игровых ситуаций быстро и правильно их оценивать, принимать оптимальные решения, предвидеть их дальнейшее развитие, что является следствием развития игрового (тактического) мышления спортсменов. Однако недостаточная разработанность организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в том, что касается подбора, построения и определения последовательности игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов, существенно усугубляет проблему их активного внедрения в педагогическую практику для повышения эффективности процесса тактической подготовки юных футболистов.

В результате исследования тактических действий в атаке ведущих юношеских команд 15-16 лет Европы и Азии было выявлено, что юноши европейских и узбекских академий, как и европейские команды высокого уровня, использовали систему 1-4-3-3 с ее трансформациями в зависимости от хода развития игры, подбора исполнителей и их возможностей. Юноши ведущих европейских академий в основном играли в постепенном нападении со сменой направления атаки, продвигаясь вперед из зоны обороны в среднюю зону, затем в зону атаки, преимущественно за счет коротких и средних передач, и далее в штрафную площадь соперника за счет игры в одно-два касания, игрой «в стенку», обводкой, с последующими завершающими действиями: ударом по воротам, 20 прострелом вдоль ворот, диагональным сбросом мяча назад партнеру под удар. При этом технико-тактические действия выполнялись с небольшим количеством брака.

Литература:

1. Артиков А.А. “Оптимизация точности выполнения технико-тактических действий в спортивных играх с использованием инновационных технологий”. Монография Т.,- 2024. 250 с.
2. Дачев О.В. «Теория и методика футбола (техника и тактика футбола)”. Учебное пособие. Чирчиқ.,-2022. 219 с.
3. Исмагилов Д.К. «Современные технологии подготовки одарённых футболистов групп предварительной подготовки и начальной специализации». Учебное пособие. Т., -2022. 130 с.
4. 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.
5. Голомазов С.В., Сайд О.А. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М. РГАФК.2004. – 80 с.



И.Т. МУСТАФАЕВ[1]
[1]Южно-Казахстанский университет имени М.О.Ауэзова
город Шымкент, Республика Казахстан

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Аннотация

Физическая подготовка в футболе, ориентирована в основном на развитие скоростных качеств футболистов и их выносливости. Скоростные качества в современном футболе играют очень важную роль. Команда может иметь успех лишь тогда, когда игроки опережают соперников, выигрывая у них пространство и время. Есть мнение, что быстрыми игроками рождаются. Частично это верное предположение. Процент соотношения медленных и быстрых мышечных волокон, оперативность деятельности нервомоторного механизма, скорость реакции – все это генетически обусловленные качества и развиваются или изменяются

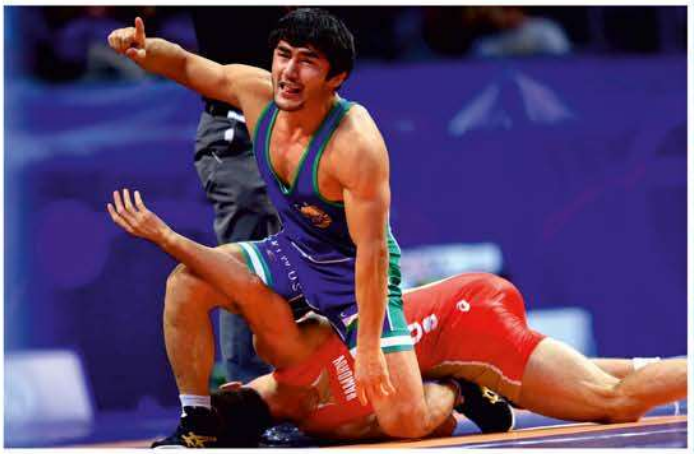
Annotation

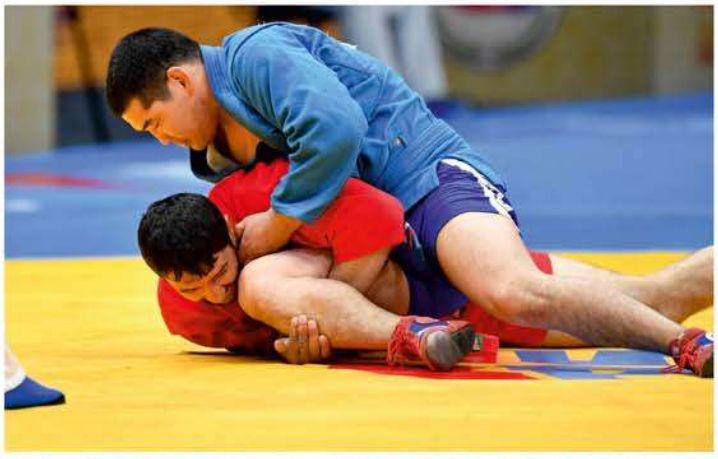
Футболда жисмоний тайёргарлик асосан футболчиларнинг тезлик сифатларини ва чидамлилигини ривожлантиришга қаратилган. Замонавий футболда тезлик сифатлари жуда муҳим аҳамиятга эга. Жамоа фақат ўйинчилар рақибларидан олдинга ўтиб, улар устидан макон ва вақтда устунликка эришгандагина муваффақиятга эриша олади. Тез ўйинчилар туғма бўлади, деган фикр мавжуд. Бу қисман тўғри тахмин. Секин ва тез мушак толалари нисбати фоизи, асаб-ҳаракат механизми фаолиятининг тезкорлиги, реакция тезлиги - буларнинг барчаси генетик жиҳатдан белгиланган хусусиятлар бўлиб, кам ривожланади ёки ўзгаради. Аммо, бахтимизга, тезлик сифатлари ҳаракат фаолияти таркибининг сафарбарлигига ҳам боғлиқ, бу омил эса машғулотлар орқали ривожлантирилиши мумкин ва тезликнинг асосий шаклларини такомиллаштиришда муҳим захира ҳисобланади. Техник-тактик ва куч тайёргарлиги ҳам футболчининг ўйин амалиётида тезлик сифатларининг намоён бўлишига таъсир кўрсатади.

Калит сўзлар: *футболчиларни тайёрлаш, жисмоний тайёргарлик, чидамлилик, тактик тайёргарлик, куч*


IBA
2








UZB
ARM

