O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

ва интеграл ўқув машғулотлари ҳажмининг ошиши билан ажралиб туради. Умумий ўқув воситаларидан фақат спортчилар танасини тиклаш учун фойдаланилади, махсус ўқув жиҳозларининг улуши эса ўқув машғулотлари умумий миқдорининг 75-80% гача сезиларли даражада ошади.

В.Н.Платоновнинг сўзларига кўра, ушбу босқичнинг муҳим таркибий қисми спортчи танасининг табиий ривожланиш даври муайян ўқув юкламаларининг чекланган қийматларини бажариш имконияти билан бир вақтга тўғри келган шароитларни яратишдир. Фақат ушбу тасодиф ҳолатида спортчи энг яхши натижаларга эриша олади.

Шунинг учун адабиётлар таҳлилидан келиб чиқиб оғир атлетикачиларни спорт такомиллашуви босқичининг машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини аниқлаш ва машғулотларда янгича қўллаш усуллари тажрибада ўрганиб чиқилади. Баҳоланки, хорижий ва юртимизда чоп этилган адабиётларни ўрганиш натижасида машғулот воситалари ва юкламаларини оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш усуллари бир-бирларидан фарқи йўқлиги аён бўлди.

Юқорида келтирилган адабиётлар таҳлилидан шуни аниқлаш мумкинки, ушбу тадқиқотда малакали оғир атлетикачи қизларнинг машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини аниқлаш ва уларни амалиётга татбиқ этиш мақсад қилинган.

Тадқиқот давомида хорижий ва юртимизда чоп этилган адабиётлар таҳлили кўрсатганидек, машғулот воситалари ва юкламаларининг оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш усуллари бир-биридан фарқ қилмайди. Шунга қарамай, малакали оғир атлетикачи қизлар учун ушбу воситалар ва юкламаларни яхшилаб мослаштириш ва улар учун индивидуал ёндошувлар ишлаб чиқиш зарур.

Адабиётлар:

1. Мартянов С.С. Анализ кинематики движения грифа штанги при выполнение жима лёжа // Теория и практика физической культуры. 1993. - №3. - 38 с.
2. Марченко В.В., Дворкин Л.С., Рагозян В.Н. Анализ силовой подготовки тяжелоатлетов в несколких макроциклах. // Теория и практика физической культуры. 1988. -С. 18-22.
3. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари. Пед.фан доктори (ДСС) дисс.- Ч..: ЎДЖТСУ, 2022. -320 б.
4. Марченко В.В., Рогозян В.Н., Попов Д.В. Методика совершенствования техники тяжелоатлетов: учеб. метод. Разработка по теме «Основные средства тренировки и методы их применения» Гос. Ком. Росс. Федерации по физ. культуре и спорта. - Краснодар, 2002. - 177 с.



Ўқитувчи
Ш.К. ШОКИРЖОНОВ[1]
[1]Наманган давлат университети
Наманган шаҳри, Ўзбекистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье освещены возможности эффективного использования средств легкой атлетики в повышении физической подготовленности футболистов 13-14 лет, проанализированы результаты педагогических экспериментов, проведенных между экспериментальной и контрольной группами. Из полученных данных стало известно, что пути развития таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость футболистов экспериментальной группы, влияние средств, использованных в педагогическом эксперименте, на физическую подготовку были изучены и раскрыты с помощью полученных данных.

Ключевые слова: *Юные футболисты, физическая подготовка, легкоатлетические упражнения, скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, спортивное мастерство, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.*

Annotation

Мазкур мақолада 13–14 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда енгил атлетика воситаларидан самарали фойдаланиш имкониятлари ёритилган бўлиб, ушбу тадқиқот жараёнида тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида олиб борилган педагогик тажрибалар натижалари таҳлили этилган. Унда олинган маълумотлардан маълум бўлишича, тажриба гуруҳи футболчилари тезкорлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик ва чаққонлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш йўллари, педагогик тажрибада қўлланилган воситаларни жисмоний тайёргарлигига таъсири ўрганилган ва олинган маълумотлар ёрдамида очиб берилган.

Калит сўзлар: *Ёш футболчилар, жисмоний тайёргарлик, енгил атлетика машқлари, тезкорлик, чидамлилик, куч, эгилувчанлик, чаққонлик, спорт маҳорати, умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик.*

This article highlights the possibilities of effective use of track and field equipment in improving the physical fitness of 13-14-year-old football players, and analyzes the results of pedagogical experiments conducted between the experimental and control groups. From the obtained data, it became known that the ways of developing such physical qualities as speed, strength, endurance, flexibility, and agility in the football players of the experimental group, the influence of the means used in the pedagogical experiment on physical fitness were studied and revealed using the obtained data.

Key words: *Young football players, physical training, athletic exercises, speed, endurance, strength, flexibility, agility, sports mastery, general physical training, special physical training.*

Долзарблиги. Замонавий футбол ўйинчиларнинг юқори ҳаракатчанлиги, тезкор ўйин техникаси билан турли финтларни қўллаган ҳолда тезкор ўйин намойиш этиш орқали янада ўйин суръатини жадаллаштириш ва энг яхши натижани таъминлаш йўналишида ривожланиб бормоқда. Шу боис, ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги мазмуни, тузилиши ва услубияти долзарб масалалардан

бири саналади. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий таркибий қисмлари тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанлик ва куч сифатларини ривожлантиришдан иборат. Ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражаси қанчалик юқори бўлса, ўйин учун зарур бўлган техникани ўзлаштириш шунчалик осон кечади. Шунингдек, техник маҳорат қанчалик яхши ривожланган бўлса, ҳаракат қобилиятларини амалга ошириш ҳам шунчалик самарали бўлади.

Замонавий футбол спортчиларнинг ўйин ҳаракатларига ва вақт, жой танқислиги, шунингдек, рақибларнинг фаол ҳаракатлари шароитида техник усуллардан муваффақиятли фойдаланишга бўлган талабларни узлуксиз ошириб бормоқда. Ҳаракат фаолияти тузилмасида ўйин вазиятидаги ўзгаришларни тезкор башорат қилиш билан боғлиқ бўлган тўпсиз ҳаракатлар муҳим ўрин тутади. Ўйин жараёни қандай кечишига қараб, спортчи олдига етарлича чекланган вақт оралиғида ҳал қилиши лозим бўлган турли ҳаракат вазифалари қўйилади. Футболчи ушбу вазифаларни қанчалик тез ва тўғри ҳал қилишига унинг жисмоний тайёргарлигини ривожланганлик даражасига боғлиқ бўлади. Футболда мусобақа фаолиятининг самарадорлиги кўп жиҳатдан футболчиларнинг жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасига, техник-тактик маҳоратига, шунингдек, психологик ва интеллектуал тайёргарлигига боғлиқ. Тайёргарлик даражасини ошириш машғулот жараёнида ҳам, ўйин пайтида ҳам амалга оширилади. Иккинчиси жисмоний ривожланиш ва тарбия учун комплекс воситадир. Спорт тайёргарлигининг энг муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг зарур даражадаги функционал имкониятларини шакллантириш кўрсатилиши мумкин. Бу имкониятлар спорт маҳорати ва махсус жисмоний иш қобилиятининг ўсиши учун асос бўлиб хизмат қилади, шунингдек, организмнинг мусобақа ва машғулот юкламаларига самарали мослашиш қобилиятининг шарти ҳисобланади ҳамда самарали тикланишни таъминлайди. Ёш футболчиларни тайёрлаш тизимида уларнинг жисмоний тайёргарлиги мазмуни, тузилиши ва услубияти муҳим аҳамият касб этади. Футболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг асосий таркибий қисмлари сифатида тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, эгилувчанлик ва куч намоён бўлади. Санаб ўтилган жисмоний сифатлар футболчининг ҳаракат имкониятлари ва унинг жисмоний ҳолати даражаси ҳақида умумий тасаввур беради. Техникани моҳирона эгаллаш футболчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлиги ва гармоник ривожланишининг ажралмас қисмидир. Футболчи техник усулларнинг хилма-хиллигини қанчалик тўлиқ эгаллаганлигига, ўйин фаолиятининг ўзгарувчан шароитларида, рақиб жамоа ўйинчиларига қаршилик кўрсатганда, кўпинча эса тобора чарчаб бораётганда уларни қанчалик тез ва аниқ қўллай олишига маълум даражада юқори спорт натижаларига эришиш имкониятига боғлиқдир. Ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражаси уларнинг оптимал нисбатида қанчалик юқори бўлса, техникани мукаммал эгаллаш ва уни амалга ошириш имкониятлари шунчалик кўп бўлади. Ва аксинча, техник маҳорат қанчалик юқори бўлса, ҳаракат қобилиятлари шунчалик яхши амалга оширилади.

Тадқиқотнинг мақсади Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда енгил атлетика машқларининг самарали воситаларини аниқлаш, уларни машғулот жараёнига илмий асосда жорий этиш ва мазкур воситалар асосида жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга хизмат қилувчи услубиятни ишлаб чиқишдан иборат.

13-14 ёшли футболчиларни ўтказилган педагогик тажриба охирига келиб уларни жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш мақсадида тестлашни ўн битта кўрсаткич бўйича ўтказдик. Унга кўра тезкор куч сифатини ифодаловчи 15м масофага юқори стартдан югуриш синовида тажриба гуруҳи синалувчилари 2,85±0,37 сонияда югуриб ўтишди. Ушбу масофани назорат гуруҳи синалувчилари эса 2,98±0,40 сонияда югуриб ўтганлигини кўришимиз мумкин. Навбатдаги 15м масофага старт олдидан югуриб ўтиш синовини тажриба гуруҳи ўртача 2,53±0,36 сонияда югуриб ўтган бўлса, ушбу масофани назорат гуруҳи 2,76±0,40 сонияда югуриб ўтишга эришдилар. Яна бир тезкор кучни ифода этувчи 30м масофага юқори стартдан югуриш тестида тажриба гуруҳи 4,46±0,54 сонияда югуриб ўтишган бўлса, назорат гуруҳи бу масофани 4,95±0,62 сонияда югуриб ўтишга эришдилар. Навбатдаги 30м масофага югуришда эса тажриба гуруҳи ўртача 4,38±0,66 сонияда югуриб ўтди. Назрат гуруҳи бу масофани 4,86±0,75 сонияда югуриб ўтишга эришдилар. Тезкор чидамлиликни ифодаловчи стандарт тестлардан 1000м масофага югуришда тажриба гуруҳи 232±0,50 сония натижани қайд этган бўлса, назорат гуруҳи бу масофани 250±0,55 сония натижани қайд этди. Навбатдаги махсус чидамлиликни ифода этувчи 3000м масофага югуриш синовида тажриба гуруҳи ўртача 848±1,80 сония натижани қайд этган бўлса, назорат гуруҳи бу масофани 877±1,93 сонияга ўртача югуриб ўтишга эришдилар. Яна бир тезкор портловчи кучни кўрсатувчи жойдан туриб узунликка сакраш меъёрини тажриба гуруҳи 235,53±35,63см га ўртача сакрашга эришган бўлса, назорат гуруҳида бу кўрсаткич 203,40±31,38см га тенг бўлди. Уч хатлаб сакраш синовида эса, тажри-

ба гуруҳи синалувчилари 736,40±89,44 см натижа қайд этган болса, назорат гуруҳи синалувчиларида ўртача 645,07±80,11см натижани қайд этди. Оёқнинг портловчанглигини аниқлашда Ж.М.Иштаев томонидан ишлаб чикилган Спорк ускунасидан фойдаланиб ўтказилган синовда тажриба гуруҳи ўртача 20,40±2,68см баландликка сакраган бўлса, назорат гуруҳи бу кўрсаткични ўртача 18,54±2,49см га сакрашга эришдилар. Тўлдирма тўпни икки қўллаб бош ортидан олдинга улоқтиришда тажриба гуруҳи ўртача 779,73±117,83см га улоқтиришга эришдилар. Назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич 694,20±107,13см га улоқтиришга эришдилар. Тадқиқот сўнгида тўлдирма тўпни икки қшллаб бош ортидан орқага отишда тажриба гуруҳи ўртача 742,47±105,04см га улоқтиришга эришган бўлса, ушбу кўрсаткичлар назорат гуруҳида қуйидагича шаклланди. Яъни 663,40±95,64см га тенг бўлди. Биз томонимиздан олинган натижаларни қиёсий таҳлил этадиган бўлсак, тажриба гуруҳи синалучиларининг жисмоний тайёргарлиги назорат гуруҳига нисбатан яхши ривожланганлигини кўрсатди. Демак, биз томонимиздан тажриба гуруҳи спортчиларни машғулот жараёнини ишлаб чиқилган тайёргарлик методикаси яна бир бор самарага эришганлигини кўрсатди. Олинган натижалар қуйидаги жадвалларида берилди.

1-жадвал

Тажриба гуруҳи 13-14 ёшли футболчилари - синалувчиларини тадқиқот охирида жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ва уларнинг статистик характеристикалари (n=15)

ТГ ТО	Синалувчилар	15м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	15м масофага югуриш старт олдидан (с.)	30м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	30м масофага югуриш старт олдидан (с.)	1000м масофага югуриш (мин)	3000м масофага югуриш (мин)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	3 хатлаб узунликка сакраш (см)	СПОРК ускунасида баландликка сакраш (см)	Тўлдирилган тўпни икки қўллаб бош ортидан олинга улоқтириш (см)	Тўлдирилган тўпни икки қўллаб оркага отиш (см)
1	А.Ш.	3,1	2,7	4,64	4,53	3,41	13,69	156	505	17,25	695	742
2	А.О.	2,7	2,4	4,87	4,74	3,07	12,47	143	525	18	835	685
3	Х.У.	2,9	2,5	4,33	4,25	3,18	13,15	259	757	19,7	743	732
4	Э.А.	3	2,4	4,57	4,45	4,12	12,58	226	826	21,9	856	766
5	А.Б.	2,7	2,7	4,13	4,26	3,27	13,26	278	694	18,8	763	683
6	Р.Ж.	2,9	2,5	4,42	4,62	3,73	13,12	219	838	21,7	710	697
7	А.А.	2,7	2,4	4,57	4,15	3,33	14,15	285	742	19,4	873	759
8	С.Б.	2,6	2,4	4,76	4,73	3,76	12,28	234	802	22,5	775	708
9	А.З.	3	2,5	4,83	4,24	3,35	13,35	225	864	19,8	690	838
10	А.И.	3,2	2,7	4,26	4,16	3,14	14,37	279	637	22,7	852	742
11	Қ.М.	2,7	2,4	4,13	4,25	4,13	15,28	264	724	19,6	784	721
12	Р.Ж.	3,1	2,9	4,45	4,54	3,66	13,49	217	814	21,9	869	778
13	М.Б.	2,7	2,4	4,12	4,24	3,16	14,68	259	753	19,8	793	712
14	У.М.	2,8	2,6	4,53	4,05	3,63	15,63	262	838	22,4	685	826
15	А.А.	2,7	2,4	4,24	4,43	3,88	13,65	227	727	20,6	773	748
$\overline{X}$		2,85	2,53	4,46	4,38	3,52	13,68	235,53	736,40	20,40	779,73	742,47
σ		0,37	0,36	0,54	0,66	0,50	1,80	35,63	89,44	2,68	117,83	105,04
В, %		13,11	14,13	12,12	15,15	14,11	13,12	15,13	12,15	13,14	15,11	14,15

2-жадвал

Тажриба (t=15) гуруҳи 13-14 ёшли футболчилари - синалувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси

	Тажриба боши			Тажриба охири						
ТГ	$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	σ	В, %	АЎ	НЎ	т	П
15м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	3,29	0,46	13,97	2,85	0,37	13,11	0,43	13,15	2,83	<0,01
15м масофага югуриш старт олдидан (с.)	2,94	0,44	14,98	2,53	0,36	14,13	0,42	14,18	2,85	<0,01
30м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	5,38	0,70	12,98	4,46	0,54	12,12	0,92	17,10	4,03	<0,001

30м масофага югуриш старт олдидан (с.)	5,24	0,84	15,99	4,38	0,66	15,15	0,86	16,48	3,13	<0,01
1000м масофага югуриш (мин)	4,11	0,62	14,96	3,52	0,50	14,11	0,59	14,32	2,88	<0,01
3000м масофага югуриш (мин)	15,92	2,23	13,97	13,68	1,80	13,12	2,25	14,11	3,04	<0,01
Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	182,73	29,17	15,96	235,53	35,63	15,13	52,80	28,89	4,44	<0,001
3 хатлаб узунликка сакраш (см)	595,07	77,16	12,97	736,40	89,44	12,15	141,33	23,75	4,63	<0,001
СПОРК ускунасида баландликка сакраш (см)	17,44	2,44	13,99	20,40	2,68	13,14	2,96	16,99	3,17	<0,01
Тўлдирилган тўпни икки қўллаб бош ортидан олинга улоқтириш (см)	609,33	97,43	15,99	779,73	117,83	15,11	170,40	27,96	4,32	<0,001
Тўлдирилган тўпни икки қўллаб орқага отиш (см)	614,53	92,03	14,98	742,47	105,04	14,15	127,93	20,82	3,55	<0,01
							45,54	18,89		

3-жадвал

Назорат гуруҳи 13-14 ёшли футболчилари - синалувчиларини тадқиқот охирида жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ва уларнинг статистик характеристикалари (n=15)

НГ ТО	Синалувчилар	**15м масофага югуриш юқори стартдан (с.)**	**15м масофага югуриш старт олдидан (с.)**	**30м масофага югуриш юқори стартдан (с.)**	**30м масофага югуриш старт олдидан (с.)**	**1000м масофага югу-риш (мин)**	**3000м масофага югу-риш (мин)**	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	**3 хатлаб узунликка сакраш (см)**	СПОРК ускунасида баландликка сакраш (см)	Тўлдирилган тўпни икки қўллаб бош ортидан олинга улоктириш (см)	Тўлдирилган тўпни икки қўллаб оркага отиш (см)
1	К.М.	3	2,7	4,87	4,9	3,85	15,21	198	645	17,2	635	655
2	А.А.	3,1	2,6	4,64	4,7	3,7	14,51	214	656	17,5	710	694
3	Т.М.	2,8	2,79	4,53	4,6	3,75	14,15	202	544	18,1	650	635
4	А.М.	3,2	2,7	5,23	5,1	3,6	13,53	226	667	19,2	706	727
5	Р.М.	3	2,8	4,84	4,7	3,7	15,13	196	556	17,6	637	543
6	М.Ш.	2,9	2,6	4,96	5	3,8	14,04	217	712	18	745	622
7	М.Д.	3,3	3	5,58	5,3	4,12	15,73	205	685	20,4	710	709
8	М.У.	2,8	2,7	5,76	4,6	3,76	12,85	225	717	19,3	678	736
9	А.М.	3	3	4,96	4,8	3,6	13,68	200	612	18,8	736	664
10	У.М.	2,9	2,9	5,14	4,9	3,7	12,94	195	651	18,2	694	617
11	Ш.Б.	2,8	2,7	4,61	4,6	4	14,23	190	586	19,6	738	678
12	Х.Б.	3,1	2,8	5,15	5,1	4,12	15,56	197	712	18,4	693	746
13	К.Х.	2,9	2,6	4,53	4,8	3,6	13,87	185	604	17,9	648	566
14	Х.Б.	3	2,8	4,86	5	3,9	15,63	196	743	18,5	748	695
15	И.А.	2,9	2,7	4,57	4,8	3,7	14,47	205	586	19,4	685	664
$\overline{X}$		2,98	2,76	4,95	4,86	3,79	14,37	203,40	645,07	18,54	694,20	663,40
σ		0,40	0,40	0,62	0,75	0,55	1,93	31,38	80,11	2,49	107,13	95,64
В, %		13,42	14,39	12,43	15,42	14,45	13,44	15,43	12,42	13,41	15,43	14,42

4-жадвал

Назорат (n=15) гуруҳи 13-14 ёшли футболчилари - синалувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси

	Тажриба боши			Тажриба охири						
НГ	$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	σ	В, %	АЎ	НЎ	т	П
15м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	3,24	0,44	13,61	2,98	0,40	13,42	0,26	8,14	1,72	>0,05
15м масофага югуриш старт олдидан (с.)	3,02	0,44	14,62	2,76	0,40	14,39	0,26	8,75	1,73	>0,05
30м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	5,45	0,69	12,61	4,95	0,62	12,43	0,50	9,19	2,10	<0,05
30м масофага югуриш старт олдидан (с.)	5,36	0,84	15,60	4,86	0,75	15,42	0,50	9,40	1,74	>0,05
1000м масофага югуриш (мин)	4,16	0,61	14,61	3,79	0,55	14,45	0,37	8,78	1,73	>0,05
3000м масофага югуриш (мин)	15,66	2,13	13,62	14,37	1,93	13,44	1,29	8,25	1,74	>0,05

Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	180,67	28,17	15,59	203,40	31,38	15,43	22,73	12,58	2,09	<0,05
3 хатлаб узунликка сакраш (см)	586,40	73,97	12,61	645,07	80,11	12,42	58,67	10,00	2,08	<0,05
СПОРК ускунасида баландликка сакраш (см)	17,01	2,31	13,60	18,54	2,49	13,41	1,53	9,02	1,75	>0,05
Тўлдирилган тўпни икки қўллаб бош ортидан олинга улоқтириш (см)	616,60	96,11	15,59	694,20	107,13	15,43	77,60	12,59	2,09	<0,05
Тўлдирилган тўпни икки қўллаб орқага отиш (см)	605,33	88,43	14,61	663,40	95,64	14,42	58,07	9,59	1,73	>0,05
							20,16	9,66		

5-жадвал

Тажриба (n=15) ва назорат (n=15) гуруҳлари 13-14 ёшли футболчилари - синалувчиларининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тадқиқот давомида ўзгариш динамикасини солиштириш

Тест	Гуруҳ	Тажриба боши			Тажриба охири						
		$\bar{x}$	σ	В, %	$\bar{x}$	σ	В, %	АЎ	НЎ	т	П
15м масофага югуриш юқори стартдан (с.) 15м масофага югуриш старт олдидан (с.)	ТГ	3,29	0,46	13,97	2,85	0,37	13,11	0,43	13,15	2,83	<0,01
	НГ	3,24	0,44	13,61	2,98	0,40	13,42	0,26	8,14	1,72	>0,05
30м масофага югуриш юқори стартдан (с.) 30м масофага югуриш старт олдидан (с.)	ТГ	2,94	0,44	14,98	2,53	0,36	14,13	0,42	14,18	2,85	<0,01
	НГ	3,02	0,44	14,62	2,76	0,40	14,39	0,26	8,75	1,73	>0,05
1000м масофага югуриш (мин) 3000м масофага югуриш (мин)	ТГ	5,38	0,70	12,98	4,46	0,54	12,12	0,92	17,10	4,03	<0,001
	НГ	5,45	0,69	12,61	4,95	0,62	12,43	0,50	9,19	2,10	<0,05
Жойдан туриб узунликка сакраш (см) 3 хатлаб узунликка сакраш (см)	ТГ	5,24	0,84	15,99	4,38	0,66	15,15	0,86	16,48	3,13	<0,01
	НГ	5,36	0,84	15,60	4,86	0,75	15,42	0,50	9,40	1,74	>0,05
СПОРК ускунасида баландликка сакраш (см) Тўлдирилган тўпни икки қўллаб бош ортидан олинга улоқтириш (см)	ТГ	4,11	0,62	14,96	3,52	0,50	14,11	0,59	14,32	2,88	<0,01
	НГ	4,16	0,61	14,61	3,79	0,55	14,45	0,37	8,78	1,73	>0,05
Тўлдирилган тўпни икки қўллаб орқага отиш (см) 15м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	ТГ	15,92	2,23	13,97	13,68	1,80	13,12	2,25	14,11	3,04	<0,01
	НГ	15,66	2,13	13,62	14,37	1,93	13,44	1,29	8,25	1,74	>0,05
15м масофага югуриш старт олдидан (с.) 30м масофага югуриш юқори стартдан (с.)	ТГ	182,73	29,17	15,96	235,53	35,63	15,13	52,80	28,89	4,44	<0,001
	НГ	180,67	28,17	15,59	203,40	31,38	15,43	22,73	12,58	2,09	<0,05
30м масофага югуриш старт олдидан (с.) 1000м масофага югуриш (мин)	ТГ	595,07	77,16	12,97	736,40	89,44	12,15	141,33	23,75	4,63	<0,001
	НГ	586,40	73,97	12,61	645,07	80,11	12,42	58,67	10,00	2,08	<0,05
3000м масофага югуриш (мин) Жойдан туриб узунликка сакраш (см)	ТГ	17,44	2,44	13,99	20,40	2,68	13,14	2,96	16,99	3,17	<0,01
	НГ	17,01	2,31	13,60	18,54	2,49	13,41	1,53	9,02	1,75	>0,05
3 хатлаб узунликка сакраш (см) СПОРК ускунасида баландликка сакраш (см)	ТГ	609,33	97,43	15,99	779,73	117,83	15,11	170,40	27,96	4,32	<0,001
	НГ	616,60	96,11	15,59	694,20	107,13	15,43	77,60	12,59	2,09	<0,05
Тўлдирилган тўпни икки қўллаб бош ортидан олинга улоқтириш (см)	ТГ	614,53	92,03	14,98	742,47	105,04	14,15	127,93	20,82	3,55	<0,01
	НГ	605,33	88,43	14,61	663,40	95,64	14,42	58,07	9,59	1,73	>0,05

Хулоса. Олиб борилган педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики:

Тажриба гуруҳи футболчилари 15 м, 30 м масофаларга югуриш, 1000 м ва 3000 м чидамлилик югуришлари, жойдан ва уч қадамдан сакраш, Спорк ускунасида сакраш, ҳамда тўлдирма тўп билан бажарилган машқлар бўйича назорат гуруҳига нисбатан сезиларли устунликка эришдилар;

Жисмоний сифатлардан тезкорлик, чидамлилик, куч, чаққонлик ва эгилувчанликнинг ривожланиши техник усулларни самарали ўзлаштириш ва ўйин шароитида қўллаш имкониятини оширди;

Тажриба гуруҳида қайд этилган натижалар статистик жиҳатдан ишончли фарқларга эга бўлиб, ишлаб чиқилган тайёргарлик методикасининг самарадорлигини тасдиқлади.

Демак, енгил атлетика воситаларини кенг қўллаш орқали ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш уларнинг жисмоний сифатларини оширишга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. О. Б. Лапшин – Теория и методика подготовки юных футболистов / Методическое пособие «Спорт», 2014

2. Сергиенко Л. П. – Спортивный отбор: теория и практика : монография [Текст] : / Л. П. Сер- гиенко. – М. : Советский спорт, 2013. – 1048 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).

3. М.С.Олимов. Енгил атлетикачиларнинг кўп йиллик тайёргарлик босқичларида машғулот юкламаларини тақсимланиши ва бошқариш технологияси, Педагогик маҳорат. Илмий-назарий ва методик журнал, 3-сон (2021-йил, июн). Иссн 2181-6883.

4. Олимов М.С., Солиев И.Р. ва бошқалар енгил атлетика назаряси ва услубияти. Тошкент-2021

5. Олимов М.С., Солиев И.Р. Ҳайдаров.б.Ш (2018) Спорт педагогис маҳоратини ошириш(енгил атлетика) Тошкент 342 б.

6. Олимов М.С., Солиев И.Р., Султонов У.И (2019) Юқори малакали спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик циклидаги натижалар таҳлили. Жисмоний тарбия ва спорт назаряси ва услубиятини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









