O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

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

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

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.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

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

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

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

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, 11–12 yoshli voleybolchilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish va uni belgilangan zonaga uzatish, shuningdek to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab 2-zonadan 4-zonaga uzatish texnikasini o‘rgatish jarayonlari asosan past shiddatda, keskin burilish-aylanish va yugurish yuklamalarisiz amalga oshiriladi.

Natijada ushbu usullarning aniqligi va barqarorligi yetarli darajada shakllanmaydi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda statik va dinamik muvozanatni saqlash hamda tezkorlik qobiliyatlarini maqsadli va muntazam rivojlantirishga yetarli e’tibor qaratilmasligi texnik mahoratning sust shakllanishiga olib keladi.

Ayniqsa, turli aylanish harakatlari ta’sirida muvozanatni saqlash funksiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Agar muvozanatni boshqaruvchi vestibulyar analizator erta yoshdan boshlab maxsus aylanish mashqlari yordamida muntazam rivojlantirilmasa, voleybolda o‘yin usullarining texnikasi va aniqligini shakllantirish hamda ularni barqarorlashtirish jarayoni sust kechadi.

Demak, texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uchun erta yosh bosqichidanoq vestibulokinetik va anaerob yuklamalarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda integratsiya qilish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Пулатов, А. А., & Ашуркова, С. Ф. (2020). Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных действий в игровых видах спорта (на примере волейбола). Fan–sportga, (2), 64–66.
2. Пулатов, А. А. (2024). Гипоксическая тренировка как средство развития точности стандартных действий, производимых в игровых видах спорта (на примере подачи в волейболе). Мир спорта, (1), 60–63.
3. Пулатов, А. А. (2024). Гипоксическая тренировка как эффективное средство повышения устойчивости проявления точности прицельных действий в игровых видах спорта (на примере волейбола). В Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини ривожлантириш муаммолари ва истиқболлари (Ч. 3, с. 219–225). Материалы Республиканской научно-практической конференции.
4. Пулатов, А. А. (2025). Волейболчиларда мақсадли ҳаракатлар аниқлиги ва уни турли юкламалар таъсирига барқарорлаштириш (PhD диссертация). Ташкент.
5. Пулатов, А. А. (2020a). Волейбол назарияси ва услубияти. O‘zkitobsavdonashriyoti.
6. Пулатов, А. А. (2020b). Волейбол назарияси ва услубиёти. Илмий техника ахбороти.
7. Лысова, И. А., Лысов, П. К., Гурьев, А. А., & Лащинина, Е. В. (2010). Морфофункциональные показатели, вестибулярная устойчивость и координационные способности волейболистов на этапе спортивного совершенствования. В Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии (с. 124–125). Материалы IV международной научной конференции.
8. Фурманов, А. Г., & Акулич, Л. И. (2019). Волейбол. Минск: БГУФК.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
М.Г. ХАЙДАРОВ[1]
https://orcid.org/0009-0000-0725-567X

Старший преподаватель
М.Р. ТАШЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a031

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВЫХ НАВЫКОВ В СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БОЧЧА»

Annotatsiya

В статье представлены результаты исследования, направленного на формирование и совершенствование бросковых навыков с целью повышения результативности в спортивной игре «бочча». Одним из способов оценки стабильности спортивных результатов является проведение специальных тестов, позволяющих определить уровень технической подготовленности спортсменов. В настоящее время применяется ряд тестовых методик, которые тренеры адаптируют в зависимости от уровня подготовки спортсменов и конкретных игровых задач. На основании полученных результатов планируются, реализуются и анализируются тренировочные занятия. Постепенное усложнение тренировочных заданий способствует целенаправленному развитию и совершенствованию игровых навыков.

С целью освоения правильной техники броска и обеспечения точной доставки мяча в заданную точку разработан специализированный спортивный тренажёр «FORTRESS-M», предназначенный для формирования и совершенствования бросковых навыков, а также повышения эффективности соревновательной деятельности в игре «бочча».

***Ключевые слова**: бочча; адаптивный спорт; паралимпийский спорт; бросковая техника; точность броска;*

Abstract

Maqolada bochcha sport o‘yinida natijadorlikni oshirish maqsadida uloqtirish ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot natijalari taqdim etilgan. Sport natijalarining barqarorligini baholash usullaridan biri sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beruvchi maxsus testlarni o‘tkazish hisoblanadi. Hozirgi vaqtda murabbiylar sportchilarning tayyorgarlik darajasi hamda aniq o‘yin vazifalaridan kelib chiqib moslashtiradigan bir qator test metodikalari qo‘llanilmoqda. Olingan natijalar asosida mashg‘ulotlar rejalashtiriladi, amalga oshiriladi va tahlil qilinadi. Mashg‘ulot topshiriqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish o‘yin ko‘nikmalarini maqsadli ravishda rivojlantirish va takomillashtirishga xizmat qiladi.

To‘g‘ri uloqtirish texnikasini o‘zlashtirish hamda to‘pni belgilangan nuqtaga aniq yetkazishni ta’minlash maqsadida «FORTRESS-M» nomli maxsus sport trenajyori ishlab chiqildi. Ushbu trenajyor uloqtirish ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, shuningdek «boccia» o‘yinida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan.

***Kalit so‘zlar**: boccia; adaptiv sport; paralimpiya sporti; uloqtirish texnikasi; uloqtirish aniqligi; sport tayyorgarligi; mashg‘ulot jarayoni; maxsus trenajyor; harakat ko‘nikmalari; musobaqa faoliyati samaradorligi; inklyuziv sport; bolalar serebral falaji (BSF) bo‘lgan sportchilar.*

The article presents the results of a study aimed at the formation and improvement of throwing skills in order to enhance performance in the sport of boccia. One of the methods for assessing the stability of athletic performance is the use of specialized tests that determine the level of athletes’ technical preparedness. Currently, a number of testing methodologies are applied and adapted by coaches depending on the athletes’ level of preparation and specific game objectives. Based on the obtained results, training sessions are planned, implemented, and evaluated. The gradual increase in task complexity during training contributes to the targeted development and improvement of game skills.

To facilitate the mastery of proper throwing technique and ensure accurate ball delivery to a designated target point,

спортивная подготовка; тренировочный процесс; специализированный тренажёр; двигательные навыки; эффективность соревновательной деятельности; инклюзивный спорт; спортсмены с ДЦП.

a specialized sports simulator, "FORTRESS-M," was developed. The device is designed to form and improve throwing skills and to enhance competitive performance in boccia.

***Key words**: boccia; adaptive sport; Paralympic sport; throwing technique; throwing accuracy; sports training; training process; specialized simulator; motor skills; competitive performance effectiveness; inclusive sport; athletes with cerebral palsy.*

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивный спорт для лиц с ограниченными физическими возможностями является важным средством социальной интеграции и мощным стимулом к активной жизнедеятельности. Одной из основных проблем людей с особыми потребностями, особенно с тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, остаётся малоподвижный образ жизни, приводящий к развитию вторичных осложнений и снижению качества жизни.

Бочча — паралимпийский вид спорта, представляющий собой игру на точность и относящийся к группе игр с мячом, близких к боулингу, петанку и боулзу. Исторически данные игры имеют общие корни, восходящие к античным традициям Римской империи. В программу Паралимпийских летних игр бочча была впервые включена в 1984 году.

Данный вид спорта активно развивается среди спортсменов с тяжёлыми формами поражения центральной нервной системы и травмами позвоночника. Регулярные занятия бочча оказывают положительное влияние на физическое состояние спортсменов, способствуют развитию координации движений, точности, выносливости, ловкости и формированию тактического мышления. Важным преимуществом является его относительная безопасность и доступность, что делает бочча эффективным средством реализации принципов инклюзивного спорта.

Развитие бочча в стране имеет особое значение в контексте расширения возможностей для лиц с особыми потребностями. Для участников данный вид спорта является не только средством физической активности, но и площадкой для социальной коммуникации, самореализации и соревновательной деятельности.

Бочча представляет собой игру, требующую высокой точности и стратегического мышления. Ключевым фактором успешности является владение рациональной техникой броска, обеспечивающей доставку мяча в заданную точку. В связи с этим особое значение приобретает разработка эффективных методик обучения и совершенствования бросковых навыков с учётом индивидуальных особенностей спортсменов.

С целью повышения результативности тренировочного процесса разработан специализированный спортивный тренажёр «FORTRESS-M», предназначенный для формирования и совершенствования бросковых навыков в спортивной игре «бочча» (фото 1–2).

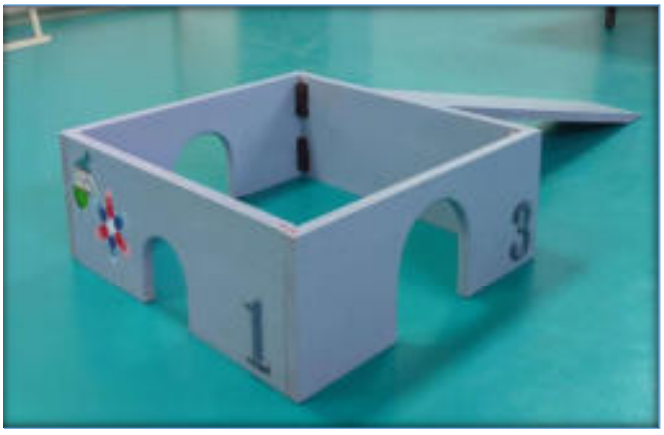


Фото. 1 Специализированный спортивный тренажёр **«FORTRESS-M»**

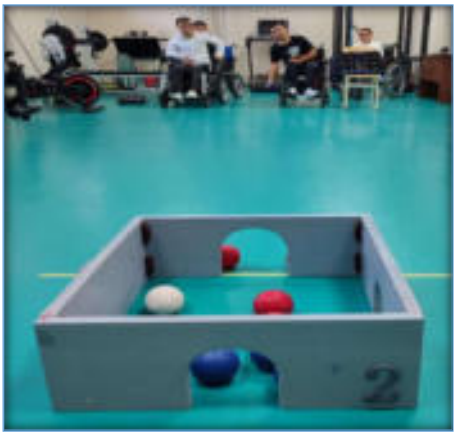


Фото. 2 Формирования и совершен-ствования бросковых навыков повышающий результативность

Для достижения высоких спортивных результатов игрок должен овладеть рациональной техникой броска, обеспечивающей точную доставку мяча в заданную зону. В этой связи тренеру необходимо детально анализировать факторы, лежащие в основе эффективного формирования бросковой техники, и подбирать оптимальные методические приёмы с учётом индивидуальных функциональных возможностей спортсмена.

Соревновательная игра в бочча состоит из четырёх эндов (раундов). Каждый энд включает по шесть бросков у каждого игрока (или команды). Данная игра предъявляет повышенные требования к точности, концентрации внимания и устойчивости позы, что особенно актуально для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

В рамках исследования каждому участнику предлагалось выполнить четыре серии по шесть бросков в цель (всего 24 броска). Оценивалось общее количество точных попаданий до начала эксперимента и после завершения тренировочного мезоцикла.

Порядок проведения тестирования:

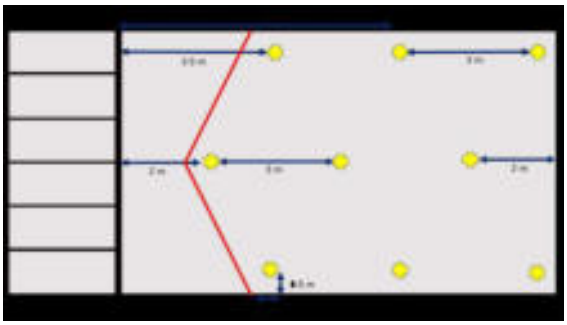
– спортсмен располагается в зоне (боксе) для вбрасывания;

– используется шесть мячей одного цвета;

– цель (тренажёр «FORTRESS-M» устанавливается в заданной точке корта;

– спортсмен последовательно выполняет по шесть бросков в каждом из четырёх эндов;

– после выполнения бросков фиксируется общее количество попаданий в цель.



(1) левая ближняя —> (2) левая средняя —> (3) левая дальняя —> (4 центральная ближняя —> (5 центральная дальняя —> (6) правая ближняя —> (7) правая средняя —> (8) правая дальняя —> (9) крест



Исследование проводилось в течение тренировочного мезоцикла (2 месяца).

Интерпретация полученных данных. Анализ результатов исследования показал положительную динамику по всем изучаемым показателям.

1. Количество попаданий в цель (X)

У всех участников экспериментальной группы зафиксировано увеличение количества точных попаданий в цель. Средний показатель до начала эксперимента составил 14 попаданий из 24 возможных, после завершения тренировочного мезоцикла — 17 попаданий. Таким образом, средний прирост составил 3 броска, что соответствует улучшению результата более чем на 21%.

Полученные данные свидетельствуют о повышении общей эффективности бросковых действий и росте результативности соревновательной деятельности спортсменов.

2. Коэффициент вариации (V%)

Анализ точности выполнения бросков показал снижение вариативности результатов и повышение стабильности игровых действий. До начала эксперимента показатели точности варьировали в пределах 50–66,6%. После завершения тренировочного цикла данный диапазон увеличился до 62,5–79,2%.

Средний прирост точности составил около 12%, что указывает на положительные изменения в уровне технической подготовленности спортсменов и повышении устойчивости выполнения бросковых действий.

3. Прирост эффективности (R%)

Индивидуальные показатели прироста эффективности колебались в пределах от 8,4% до 14%. Положительная динамика зафиксирована у всех участников без исключения, что свидетельствует о системном характере влияния применяемой методики.

Наибольший прирост показал участник Х.Н.С. (более 14%), минимальный — Р.Б.Х. (более 8,4%). При этом даже минимальный показатель отражает выраженный положительный тренировочный эффект.

Общий диапазон прироста (8,4–14%) позволяет говорить о высокой эффективности экспериментальной методики формирования и совершенствования бросковых навыков. Представленные на диаграмме данные демонстрируют отчётливый рост показателей после завершения эксперимента, что подтверждает положительную динамику развития точности и стабильности бросковых действий.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о достоверном улучшении показателей точности попаданий у всех участников экспериментальной группы. Средний прирост эффективности составил около 20%, а среднее увеличение показателей точности — 11,9%.

Полученные данные подтверждают положительное влияние разработанной тренировочной программы и специализированного тренажёра «FORTRESS-M» на формирование и совершенствование бросковых навыков у спортсменов с

детским церебральным параличом. Положительная динамика, выявленная у всех испытуемых, свидетельствует о системном и устойчивом воздействии тренировочного процесса на развитие технической подготовленности и стабильности соревновательных действий.

Литература:

1.Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта авт.сост. А. В. Царик ; под общ. ред. П. А. Рожкова 2011.

2. Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.

3. Amorim, A., Travassos, B., & Mendes, P. (2018). Eficácia do treino de Visualização Mental em praticantes de Boccia federados e não federados. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18(2), 205-213.

4. Алмейда Перейра, Ф.С., Пассос, М.А., Песка, А.Д., и Круз, Р.М. (2020). Измерение преодоления трудностей в спортивном контексте: систематический обзор. Ревиста де Психология дель Депорте, 29 (2), 35–46.



Mustaqil izlanuvchi
X.S. ARABOV[1]
[1]Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a032

KO‘ZI OJIZ VA ZAIF KO‘RUVCHI FUTBOLCHILAR TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA KOMPLEKS HARAKATLAR TEXNOLOGIYASINI QO‘LLASH MEXANIZMI

Annotatsiya

В статье рассматривается проблема повышения уровня специальной двигательной подготовленности слепых и слабовидящих футболистов. Обоснована эффективность применения в годичном тренировочном процессе технологии комплексных движений, дифференцированной по игровым позициям и включающей первичные, вторичные и комбинированные варианты упражнений. Использование данной технологии способствует повышению показателей полного проявления технической подготовленности в игровой деятельности.

***Ключевые слова**: технология комплексных движений; годичный тренировочный процесс; специальная двигательная подготовка; дифференцированный подход; слепые и слабовидящие футболисты; футбол 5х5.*

Abstract

Mazkur maqolada ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning maxsus harakat tayyorgarligi darajasini oshirish masalasi yoritilgan. Unda o‘yinchilar pozitsiyalariga muvofiqlashtirilgan, birlamchi, ikkilamchi va kombinatsion variantlar asosida tabaqalashtirilgan kompleks harakatlar texnologiyasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida qo‘llash orqali o‘yin jarayonida erishilgan texnik tayyorgarlikni to‘liq namoyon etish ko‘rsatkichlarini oshirish imkoniyatlari asoslab berilgan.

***Kalit so‘zlar**: kompleks harakatlar texnologiyasi; yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari; maxsus harakat tayyorgarligi; tabaqalashtirilgan yondashuv; ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar; 5x5 futbol.*

This article addresses the issue of improving the level of specialized motor preparedness of blind and visually impaired football players. The study substantiates the effectiveness of implementing a differentiated complex movement technology within the annual training process. The proposed methodology, structured into primary, secondary, and combined exercise variants according to playing positions, enhances players' ability to fully demonstrate their technical preparedness during competitive performance.

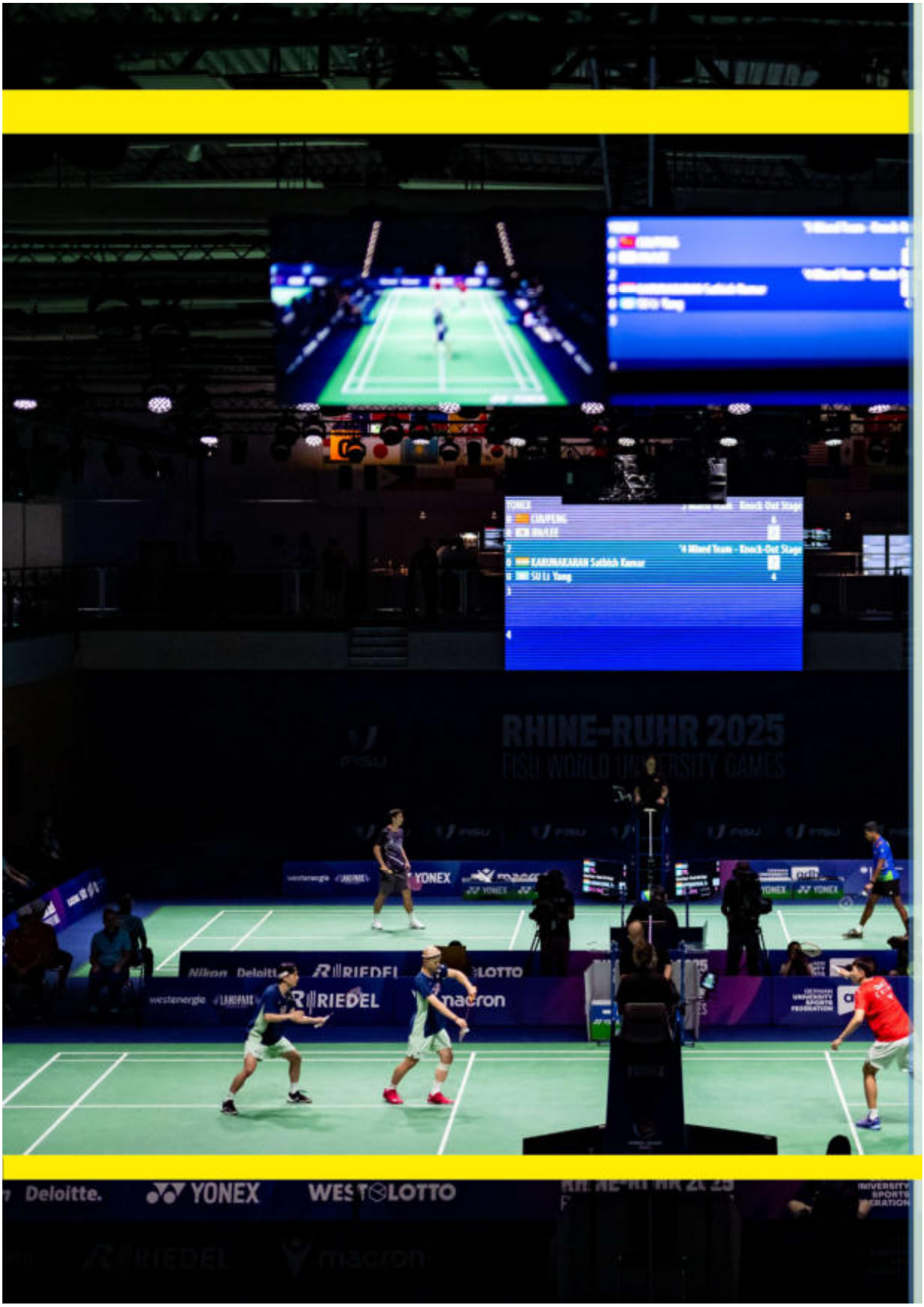
***Keywords**: complex movement technology; annual training process; specialized motor preparedness; differentiated approach; blind and visually impaired football players; 5x5 football.*

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Bugungi kunda paralimpiya sport turlarida raqobatning keskin oshib borishi sportchilardan yuqori darajadagi maxsus tayyorgarlikni talab etmoqda. Jahonda millionlar o‘yini sifatida e’tirof etilgan futbol sport turi o‘zining ommabopligi, ijtimoiy ahamiyati va keng qamrovli ta’siri bilan ajralib turadi. Hozirgi davrda nogironligi bo‘lgan shaxslarni sport faoliyatiga jalb etish jamiyat oldidagi muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi.

Xususan, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchilar o‘rtasida 5x5 futbol paralimpiya sport turi sifatida jadal rivojlanmoqda. Mazkur sport turi ko‘rish qobiliyati cheklangan shaxslarning jismoniy faolligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini kuchaytirish hamda psixologik barqarorligini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, ushbu yo‘nalishda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish zarurati saqlanib qolmoqda.

Futbol mashg‘ulotlari asosan o‘yin texnikasi va taktikasini egallash, shuningdek sportchilarning jismoniy hamda axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirishga qaratiladi. Ko‘zi ojizlar futbolida kompleks harakatlar muhim o‘rin tutadi, chunki yuqori sport mahoratiga erishish barcha tayyorgarlik turlarining uyg‘un rivojlanishini talab etadi. Kompleks mashg‘ulotlar tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida muntazam qo‘llaniladi va qisqa muddat ichida bir nechta vazifalarni hal etishga xizmat qiladi [1, 4, 5].

Shu bois, ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning maxsus harakat tayyorgarligi darajasini oshirish maqsadida o‘yinchilar pozitsiyalariga moslashtirilgan, birlamchi, ikkilamchi va kombinatsion variantlar asosida tabaqalashtirilgan kompleks harakatlar texnologiyasini yillik tayyorgarlik jarayonida qo‘llash dolzarb masala hisoblanadi. Mazkur texnologiya futbolchilarda birlamchi ovoz signali asosida tezlikni oshirish va tormozlanish harakatlarini maydonning turli pozitsiyalarida bajarish, tovush orqali to‘pli va to‘psiz raqib yo‘nalishini aniqlash hamda unga mos ravishda hujum va himoya harakatlarini amalga oshirish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, to‘g‘ridan,


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO