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

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,

yon tomondan va orqadan kelgan raqib harakatlariga mos ravishda pozitsiyani egallash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi [2, 3, 6, 7].

Tadqiqotning maqsadi — 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 hamda uning o‘yin davomida erishilgan tayyorgarlikni to‘liq namoyon etish ko‘rsatkichlariga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot usullari:

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish, shuningdek matematik-statistik usullardan foydalanildi. Olingan natijalar o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish, absolyut va nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari hamda statistik ishonchlilik darajasi asosida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida dastlabki nazorat testlari o‘tkazildi. Tadqiqotda jami 40 nafar (5x5) futbolchi ishtirok etdi. Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash uchun quyidagi nazorat testlari tanlab olindi:

30 metr masofaga to‘pni olib yurish;

20 metr masofadan uzatilgan to‘pni to‘xtatish;

7 metr masofadan darvozaga aniq zarba berish;

10 metr masofadan sherikka to‘pni aniq uzatish.

Tadqiqot boshida barcha ishtirokchilarning dastlabki natijalari qayd etildi va matematik-statistik jihatdan tahlil qilindi. Olingan ko‘rsatkichlar tajriba va nazorat guruhlarining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi o‘rtasida sezilarli farq mavjud emasligini ko‘rsatdi.

1-jadval

Tajriba (n=20) va nazorat (n=20) guruhlariga mansub ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi (5x5) futbolchilarning tadqiqot boshida texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlili

T/r	Nazorat testi	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			AF	NF	t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
1	30 metr masofaga to‘pni olib yurish (soniya)	7,84	1,10	13,97	7,71	1,05	13,62	0,13	1,66	0,38	>0,7
2	20 metr masofadan uzatilgan to‘pni to‘xtatish (marta)	6,75	0,88	12,96	6,91	0,87	12,62	0,16	2,37	0,58	>0,5
3	7 metrdan darvozaga aniq zarba berish (marta)	5,98	0,84	13,98	6,17	0,84	13,61	0,19	3,18	0,72	>0,4
4	10 metr masofadan sherikka to‘pni aniq uzatish (marta)	5,05	0,66	12,96	5,18	0,65	12,62	0,13	2,51	0,61	>0,5
O‘rtacha								0,15	2,43		

Izoh: AF-absolyut farq, NF-nisbiy farq (foizlarda).

Yuqoridagi 1-jadval ma’lumotlaridan ko‘rinadiki, tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlariga mansub ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi (5x5) futbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi.

30 metr masofaga to‘pni olib yurish testida tajriba guruhi o‘rtacha 7,84 soniya, nazorat guruhi esa 7,71 soniya natija qayd etdi. Guruhlar o‘rtasidagi farq 0,13 soniyani tashkil etib, statistik jihatdan ishonchsiz deb topildi ($p > 0,7$).

20 metr masofadan uzatilgan to‘pni to‘xtatish testida tajriba guruhi 6,75 marta, nazorat guruhi 6,91 marta natija ko‘rsatdi. Farq 0,16 birlikni tashkil etdi va statistik jihatdan ahamiyatli emasligi aniqlandi ($p > 0,5$).

7 metr masofadan darvozaga aniq zarba berish testida tajriba guruhi 5,98 marta, nazorat guruhi esa 6,17 marta natija qayd etdi. Guruhlar o‘rtasidagi farq 0,19 birlikni tashkil etib, statistik jihatdan ishonchsiz bo‘ldi ($p > 0,4$).

10 metr masofadan sherikka to‘pni aniq uzatish testida tajriba guruhi 5,05 marta, nazorat guruhi esa 5,18 marta natija ko‘rsatdi. Farq 0,13 birlikni tashkil etdi va statistik jihatdan ahamiyatli emasligi qayd etildi ($p > 0,5$).

Shunday qilib, tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhlari texnik tayyorgarlik darajasi bo‘yicha deyarli teng ekani va ular o‘rtasida ishonchli farq mavjud emasligi aniqlandi.

Tajriba tashkil etilishi va metodikaning mazmuni. Dastlabki tadqiqot natijalariga ko‘ra, 40 nafar ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi (5x5) futbolchilar teng sonli ikki guruhga — tajriba (n=20) va nazorat (n=20) guruhlariga ajratildi. Guruhlar boshlang‘ich texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli farq mavjud emasligi asosida shakllantirildi.

Tajriba guruhida o‘yinchilar pozitsiyalariga moslashtirilgan, birlamchi, ikkilamchi va kombinatsion variantlar asosida tabaqalashtirilgan kompleks harakatlar texnologiyasi mashg‘ulot jarayoniga joriy etildi. Nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida tayyorgarlik olib borildi.

Mazkur texnologiyani qo‘llashdan asosiy maqsad – ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning maxsus harakat tayyorgarligi darajasini oshirish hamda o‘yin davomida shakllangan texnik-taktik tayyorgarlikni to‘liq namoyon etish ko‘rsatkichlarini yaxshilashdan iborat.

Birlamchi kompleks harakatlar texnologiyasi

Birlamchi kompleks harakatlar texnologiyasi sportchining jismoniy, sezgi va psixomotor imkoniyatlarini uyg‘un rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuv hisoblanadi. Ushbu bosqichda harakat faoliyati xavfsiz va bosqichma-bosqich shakllantiriladi.

Birlamchi kompleks harakatlar tarkibiga quyidagilar kiradi:

fazoviy mo‘ljal olish (tovush, teginish va og‘zaki ko‘rsatmalar asosida);

muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish;

asosiy harakatlar (yurish, yugurish, to‘xtash, burilish);

tovushli to‘p yordamida uzatish va qabul qilish elementlari.

Mashg‘ulotlarda audio signallar, taktil belgilash va og‘zaki yo‘naltirish vositalari qo‘llaniladi. Harakatlar dastlab soddalashtirilgan shaklda o‘rgatiladi, keyinchalik murakkablashtiriladi.

Ikkilamchi kompleks harakatlar texnologiyasi. Ikkilamchi bosqichda birlamchi harakat ko‘nikmalari takomillashtirilib, murakkab o‘yin vaziyatlarida qo‘llashga yo‘naltiriladi. Bu jarayonda texnik, taktik va psixomotor tayyorgarlik integratsiyalashgan holda rivojlantiriladi.

Ikkilamchi kompleks harakatlar tarkibiga:

tezlikni o‘zgartirish va yo‘nalishni almashtirish;

harakat jarayonida to‘pni olib yurish va uzatish;

tovush signallari asosida fazoviy va vaqt bo‘yicha mo‘ljal olish;

shartli raqib bilan hujum va himoya elementlari kiradi.

Mashg‘ulotlar o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda, tezlik va aniqlik talab etuvchi sharoitda bajariladi.

Kombinatsiyalangan kompleks harakatlar texnologiyasi. Kombinatsiyalangan bosqich birlamchi va ikkilamchi harakat ko‘nikmalarini yagona tizimga birlashtirishni nazarda tutadi. Ushbu texnologiya jismoniy, texnik, taktik va sezgi imkoniyatlarini bir vaqtda rivojlantirishga qaratilgan.

Kombinatsiyalangan harakatlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

yugurish, burilish va to‘xtash harakatlarini to‘p bilan uyg‘unlashtirish;

uzatish–harakatlanish–zarba kombinatsiyalari;

tovushli to‘p va jamoadosh signallari asosida fazoviy integratsiya;

jamoaviy kelishilgan harakatlar.

Mashg‘ulotlarda audio-taktil yo‘naltirish vositalari va bosqichma-bosqich murakkablashtirish prinsipi qo‘llaniladi. Harakatlar avtomatlashtirilgan darajaga yetkazish maqsad qilinadi.

Texnologiyani qo‘llash natijalari. Mazkur tabaqalashtirilgan kompleks harakatlar texnologiyasini tajriba guruhida qo‘llash natijasida futbolchilarning maxsus harakat tayyorgarligi darajasi sezilarli darajada oshdi. Shakllangan tayyorgarlik komponentlari o‘yin jarayonida majmuaviy ravishda namoyon bo‘lishi ta’minlandi hamda musobaqa faoliyati samaradorligi yaxshilandi.

2-jadval

Tajriba (n=20) va nazorat (n=20) guruhlariga mansub ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi (5x5) futbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini taqqoslash

№	Nazorat testi	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			AO‘	NO‘	t	P
			$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
1	30 metr masofaga to‘pni olib yurish	TG	7,84	1,10	13,97	6,77	0,89	13,15	1,07	13,65	3,39	<0,01
		NG	7,71	1,05	13,62	7,16	0,96	13,41	0,55	7,13	1,73	>0,05
2	20 metr masofadan uzatilgan to‘pni to‘xtatish	TG	6,75	0,88	12,96	7,84	0,95	12,12	1,09	16,15	3,77	<0,001
		NG	6,91	0,87	12,62	7,50	0,93	12,39	0,59	8,54	2,07	<0,05

3	7 metrdan darvozaga aniq zarba berish	TG	5,98	0,84	13,98	6,75	0,89	13,11	0,77	12,88	2,83	<0,01
		NG	6,17	0,84	13,61	6,64	0,89	13,40	0,47	7,62	1,72	>0,05
4	10 metr masofadan sherikka to‘pni aniq uzatish	TG	5,05	0,66	12,96	5,77	0,70	12,13	0,72	14,19	3,34	<0,01
		NG	5,18	0,65	12,62	5,55	0,69	12,41	0,37	7,14	1,74	>0,05
O‘rtacha		**TG**							0,91	**14,22**		
		NG						0,50	**7,61**			

Izoh: AO‘-absolyut o‘sish, NO‘-nisbiy o‘sish (foizlarda).

2-jadval ma’lumotlari tajriba va nazorat guruhlarida pedagogik tajriba davomida texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatadi.

30 metr masofaga to‘pni olib yurish testida tajriba guruhida ko‘rsatkich 7,84 soniyadan 6,77 soniyagacha yaxshilandi. O‘zgarish statistik jihatdan ishonchli deb topildi ($p < 0,01$). Nazorat guruhida esa natija 7,71 soniyadan 7,16 soniyagacha yaxshilandi, biroq bu o‘zgarish statistik jihatdan ahamiyatli emasligi aniqlandi ($p > 0,05$).

20 metr masofadan uzatilgan to‘pni to‘xtatish testida tajriba guruhida ko‘rsatkich 6,75 martadan 7,84 martagacha oshdi va bu o‘zgarish yuqori darajada ishonchli bo‘ldi ($p < 0,001$). Nazorat guruhida ham 6,91 martadan 7,50 martagacha o‘sish kuzatildi va u statistik jihatdan ishonchli deb baholandi ($p < 0,05$), ammo o‘sish sur’ati tajriba guruhiga nisbatan past bo‘ldi.

7 metr masofadan darvozaga aniq zarba berish testida tajriba guruhida natija 5,98 martadan 6,75 martagacha yaxshilandi ($p < 0,01$). Nazorat guruhida esa 6,17 martadan 6,64 martagacha o‘sish qayd etildi, biroq bu o‘zgarish statistik jihatdan ishonchsiz deb topildi ($p > 0,05$).

10 metr masofadan sherikka to‘pni aniq uzatish testida tajriba guruhida ko‘rsatkich 5,05 martadan 5,77 martagacha oshdi va statistik jihatdan ishonchli bo‘ldi ($p < 0,01$). Nazorat guruhida 5,18 martadan 5,55 martagacha yaxshilanish kuzatilgan bo‘lsa-da, bu o‘zgarish statistik ahamiyatga ega emasligi aniqlandi ($p > 0,05$).

Umuman olganda, tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha ishonchli ijobiy dinamika qayd etildi, bu esa qo‘llanilgan kompleks harakatlar texnologiyasining samaradorligini tasdiqlaydi.

Yakuniy natijalar. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi (5x5) futbolchilar mashg‘ulotlarida birlamchi, ikkilamchi va kombinatsion variantlar asosida tabaqalashtirilgan kompleks harakatlar texnologiyasini tajriba guruhida qo‘llash natijasida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Tajriba guruhi (TG) futbolchilarida texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha absolyut o‘sishi 0,91 birlikni, nisbiy o‘sishi esa 14,22 % ni tashkil etdi. Nazorat guruhi (NG) futbolchilarida esa o‘rtacha absolyut o‘sish 0,50 birlikni, nisbiy o‘sish 7,61 % ni tashkil etdi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhida qayd etilgan o‘sish nazorat guruhiga nisbatan deyarli ikki baravar yuqori bo‘lib, bu qo‘llanilgan kompleks harakatlar texnologiyasining samaradorligini tasdiqlaydi. Olingan farqlar statistik jihatdan ishonchli bo‘lib, pedagogik tajribaning uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil etilganligini ko‘rsatadi.

Xulosalar. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar mashg‘ulotlarida birlamchi, ikkilamchi va kombinatsion variantlar asosida tabaqalashtirilgan kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash sportchilarning maxsus harakat tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mazkur yondashuv:

fazoviy mo‘ljal olish qobiliyatini takomillashtiradi;

harakat muvofiqligi va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi;

texnik-taktik harakatlarning barqarorligini oshiradi;

musobaqa jarayonida tayyorgarlikni to‘liq namoyon etish imkonini kengaytiradi.

Tadqiqot natijalari kompleks harakatlar texnologiyasini yillik tayyorgarlik jarayoniga joriy etish ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatdi.

Adabiyotlar:

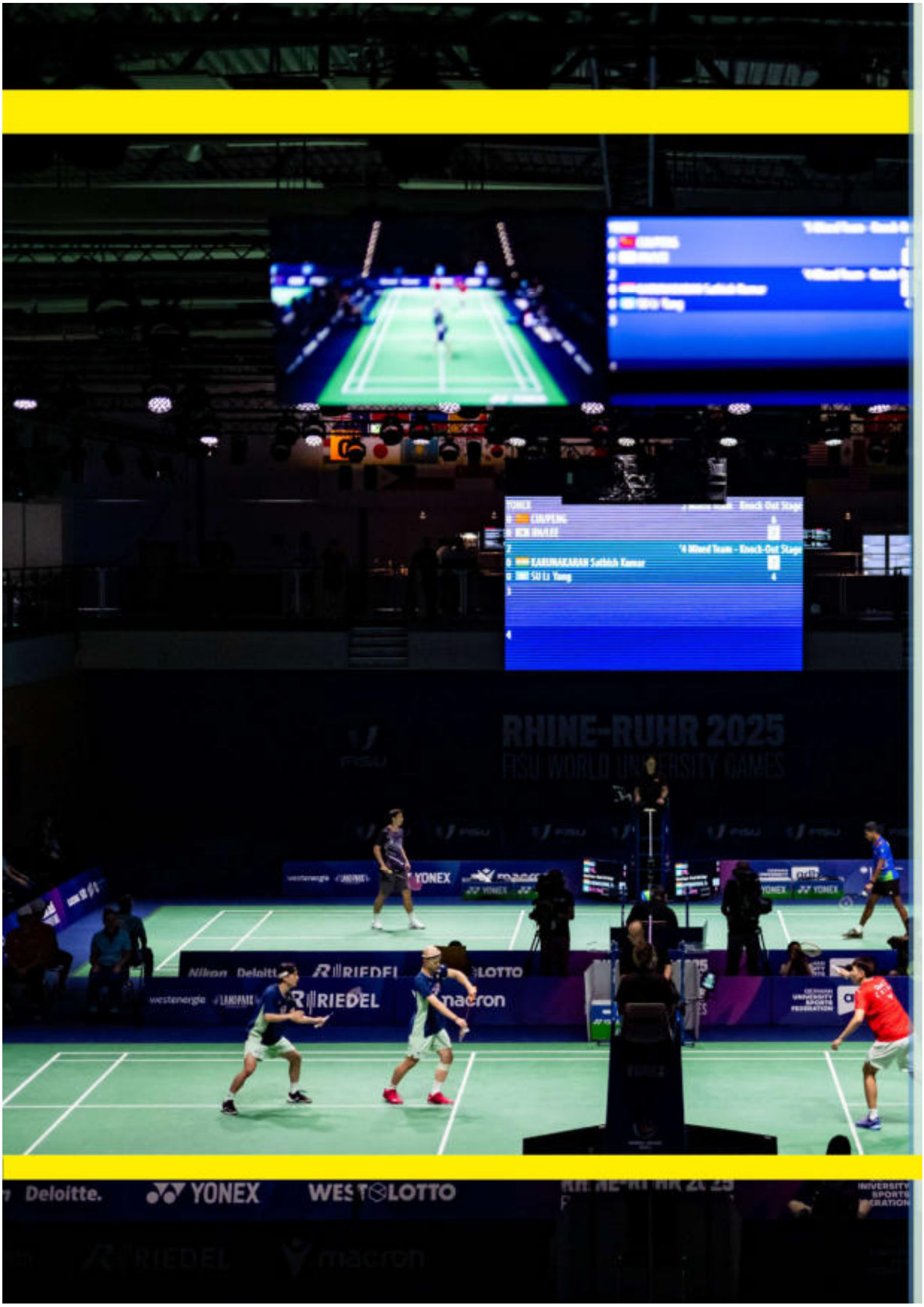
1. Mirjamolov M.X., Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma. Chirchiq. 2020. –B.143-151.

2. Попенко.К.С..Методика спортивной подготовки высококвалифицированных игроков в мини-футболе 5х5 (В1)-спорт слепых / К.С. Попенко, А.С. Махов // Адаптивная физическая культура. – 2021.№ 4 (88). – С. 38-43.

3. Журина, М. Ю. Влияние занятий мини-футболом 5х5 на физическую подготовленность подростков с нарушением зрения / М.Ю. Журина, О.Н. Рубцова, Н.Н. Береговой // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: теория, методология и практика : Материалы кафедральной научно-практической конференции, Москва, 14-15 марта 2024 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2024. – С. 16-19.

4. Sobirova L.B. Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi shaxslarni golbol sport turiga tayyorlashning metodologik asoslari. p.f.d. (DSc) dissertatsiyasi. O‘z Res. OAK. 13.00.04., Chirchiq-2023. –B.205-229.

5. Рубцова, Н. О. Формирование пространственной ориентировки у подростков с нарушениями зрения на занятиях мини-футболом 5х5 (В1) / Н.О. Рубцова, М.Ю. Журина // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Омск, 18-19 февраля 2021 года. – Омск: ФГБОУ ВО «СибГУФК», 2021. – С. 101-106.


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