O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

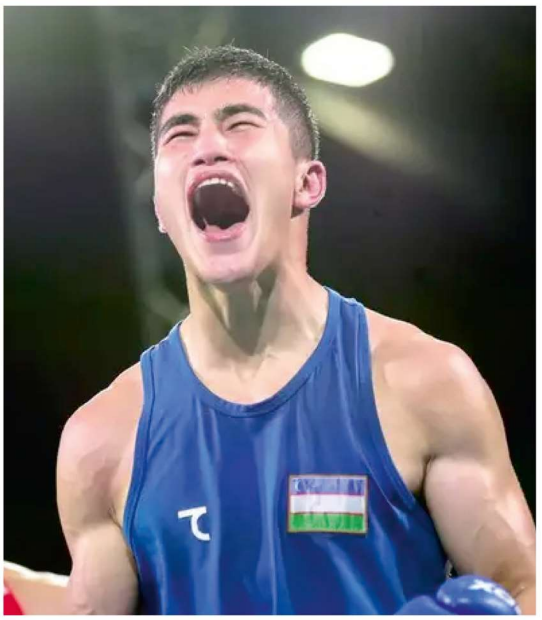
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент
Н.М. ЮСУПОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

16-17 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В работе изучены показатели объема и эффективности технико-тактических действий футболисток 16-17 лет. Получены новые данные о надежности выполнения игровых приемов, а именно разновидностях передач мяча, способствующих повышению эффективности атакующих действий футболисток; количественные величины, характеризующие игру в обороне и в атаке.

Ключевые слова: *Контроль соревновательной деятельности, футболистки 16-17 лет, технико-тактические действия.*

Annotation

The paper studies the indicators of the volume and efficiency of technical and tactical actions of 16-17 years old female soccer players. New data on reliability of performance of game techniques, namely varieties of ball passes, contributing to increase of efficiency of attacking actions of soccer players; quantitative values characterizing the game in defense and in attack are obtained.

Key words: *Control of competitive activity, soccer players of 16-17 years old, technical and tactical actions.*

Мақолада 16-17 ёшдаги футболчи қизларнинг техник ва тактик ҳаракатларининг ҳажми ва самарадорлиги кўрсаткичлари кўриб чиқилган. Ўйин техникасининг ишончлилиги, яъни футболчи қизларнинг ҳужум ҳаракатларининг самарадорлигини оширишга ёрдам берадиган тўп узатиш турлари тўғрисида янги маълумотлар олинди.

Калит сўзлар: *Мусобақа фаолиятининг назорати, 16-17 футболчи қизлар, техник-тактик ҳаракатлар.*

Долзарблиги. Сўнгги ўн йилликда футболчи қизларнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб миллий терма жамоа ва клуб жамоа футболчи қизларининг халқаро майдонда сезиларли спорт ютуқлари ёъқлигини кўриш мумкун. Мутахассисларнинг фикрича, бу ҳолатнинг сабабларидан бири, ёркин, техник ва тактик жиҳатдан яхши тайёргарликка эга ёш футболчиларнинг етишмаслиги, бу эса маҳаллий футболчи қизларда спорт захирасининг тайёргарлик даражасини билвосита кўрсатиб беради.

Футболда спорт ютуқларининг ҳозирги босқичида юқори спорт натижаларига эришиш учун қайси турдаги машғулотлар муҳимлигини аниқлаш жуда қийин. Айрим экспертларнинг фикрича, жамоа муваффақиятининг ҳал қилувчи омилларидан бири спортчиларнинг юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарлиги эди [1,3,5]. Айрим олимлар тадқиқотларига кўра [2,4], футболда кўрсаткични ҳал қилувчи омил техник ва тактик тайёргарлик даражасини таъкидлаганлар.

Шу боис спортда узоқ муддатли тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш ва аёл футболчининг мусобоқалашув фаолиютининг турли кўрсаткичларини яхшилаш катта аҳамиятга эга. Бу борада футболчи қизларнинг рақобатбардош фаолиятининг турли кўрсаткичларини таҳлил қилувчи ва умумлаштирувчи, улар асосида ўқув-машқ жараёни режалаштирилган тадқиқотлар алоҳида аҳамиятга эга.

Яккакурашлар сонининг кўпайишида намоён бўладиган ўйиннинг кучайиш даражаси, кўплаб ўйин эпизодлари кучли куч курашида содир бўлганда, юқори тезликдаги мотор ҳаракатларининг ҳажмини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, аёллар футболи. тобора эркаклар футболи даражасига яқинлашмоқда.

Сўнгги Жаҳон, Европа ва Осиё чемпионатлари аёллар терма жамоалари ўртасидаги жаҳон миқёсидаги рақобат ҳар томонлама ўрганишни, чуқур таҳлил этиш ва замонавий талабларга жавоб берадиган футболчиларни тайёрлаш тизимини амалий тавсиялар ишлаб чиқишни талаб қилишини кўрсатди.

Охирги 10-15 йил давомида қайд этилган маҳаллий футболчи қизларнинг ўйин кўрсаткичлари бўйича етакчи хорижий футболчилардан ортда қолиши барқарор тенденция бўлиб қолмоқда, шу сабабли техник ва тактик тайёргарлик даражасини ошириш энг муҳим ёъналишлардан бири бўлиб келмоқда. Маҳаллий аёл спортчиларнинг халқаро майдонда рақобатбардошлигини чекловчи компонентлар тобора муҳим аҳамият касб этмоқда. Шундай экан, юқори малакали футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари (ТТҲ) самарадорлигини ўрганиш, бизнингча, долзарб муаммо бўлиб, уни ҳал этиш учун амалий зарурат келиб чиқмода.

Тадқиқот мақсади футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини таҳлил қилиш.

Тадқиқотни ташкил этиш усуллари. Футболчи қизларнинг техник тайёргарлиги самарадорлигини ўрганиш учун «Wйссоут» (Италия-АҚШ) таҳлилий тизими томонидан тақдим этилган педагогик кузатишлар қўлланилди. Бунда 3 та ўйин кўрсаткичларининг ҳажми ва шиддати қайд этилди. ТТҲ таҳлиллар 2025-йилда 4 мартдан 9 мартгача САФА U-17 womenъс чампионшип-2024 аёллар турнири доирасидаи ўйинлари ўтказилди. Ўзбекистон U-17 терма жамоаси билан бир гуруҳда Эрон, Тожикистон ва Қирғизистон жамоа қизлари ўрин олган.

Ўзбекистон U-17 терма жамоа футболчилари 2025 йилги САФА U-17 womenъс чемпионшип-2024да доираси мусобақада бажарган ТТҲ кўрсаткичларини кўриб чиқамиз (1-жадвал).

Тадқиқот натижаларини муҳокама қилиш. Футболчи қизларнинг ўйиндаги ТТҲ нинг информацион кўрсаткичларидан бири бу «тўп оширишлар» сони ва аниқлиги бўлиб, барча турдаги узатмалар орасида биз ўйинчи тўпни қабул қилганда, фойдали деб аталадиган қулай вазиятда «тўпни ҳаракатланаётган ўйинчига ошириш»ни ажратиб олдик. Шерикдан, рақиб тамонига қараб ҳаракат қилишда давом этади. Рақибнинг ярим майдонда амалга оширилган бундай узатмаларнинг ҳажми футболчи қизларнинг техник ва тактик қобилиятининг ишончли кўрсаткичларидир.

Ўзбекистон U-17 терма жамоаси футболчи қизларининг САФА U-17 womenъс чемпионшип-2024 доирасидаги кўрсаткичларини кўриб чиқамиз (1-жадвал).

1-жадвал

Ўзбекистон U-17 терма жамоа ўйинчиларининг ТТҲ ҳажми ва самарадорлиги кўрсаткичлари 2025 йилги САФА U-17 womenъс чемпионшип-2024 (n=3).

№	ТТҲ Кўрсатқичлар	Жамоалар					
		Эрон И.Р 0: 1		Тожикистон 0: 1		Қиргизистон 0:0	
		Σ ТТҲ	% аниқ	Σ ТТҲ	% аниқ	Σ ТТҲ	% аниқ
1.	Тўпни ошириш	232	68	265	80	202	62
		262	75	234	66	218	77
	Тўпни ҳаракатланаётган ўйинчига ошириш	75	66	80	78	58	69
		57	42	62	40	54	31
	Охирги учлик тўп оширишлар	27	51	53	56	43	62
		29	54	45	46	39	53
	Жарима майдонига тўп оширишлар	25	52	22	41	12	41
		14	43	17	40	14	45
	Майдон бўйлаб тўп оширишлар	8	42	7	27	9	35
		12	53	5	33	66	40
2.	Пастда тўп учун яккакурашишлар	79	59	64	52	51	52
		79	41	64	38	65	42
	Хавода тўп учун яккакурашишлар	17	35	26	54	16	62
		14	58	26	46	12	46
3.	Эркин тўпга эгалик қилиш	35	52	48	62	28	62
		40	48	41	48	31	48
4.	Жарима майдонига олиб борилган ҳужумлар	23	37	27	43	22	43
		17	21	16	37	25	37
5.	Алдаб ўтиш	22	59	28	53	19	53
		11	36	22	39	22	39
6.	Дарбозага зарбалар	7	43	11	61	6	61
		4	25	9	43	4	43
	Жаримадан зарбалар	4	62	5	37	3	37
		2	50	1	0	1	0
	Жарима майдон ташқарисидан зарбалар	6	33	4	25	7	25
		2	25	3	33	5	33

Изоҳ: пастки катакда рақибнинг ТТҲ, юқорида эса Ўзбекистон U-17 жамоаси кўрсатилган.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, футболда асосий техник техника тўпни узатишдир ва уларнинг қанчалик аниқ ва самарали бажарилиши жамоа ўйинининг самарадорлигига боғлиқ. Биз майдон бўйлаб ва орқага қилинган тўп оширишлар ҳажмини таҳлил қилмадик, фақат тўпни рақиб дарвозасига киритиш имкониятини яратадиган пасларни кўриб чиқдик.

Кўриниб турибдики, гуруҳ босқичидаги ўйинларда Ўзбекистон жамоаси футболчи қизларининг узатмалар ҳажми ва самарадорлиги кенг ўзгарувчанликка эга эди. Шундай қилиб, Қиргизистон жамоаси билан ўйинда энг кам узатмаларни Ўзбекистонлик футболчи қизлар томонидан амалга оширилди - 202, СК -жами 62%. Рақиб жамоа ушбу ўйинда 218 тўп оширишлар бажардилар ва СК ўртача 77% ни ташкил этди. Бу Қиргизистон футболчи қизларининг ўйинда бир мунча устунлик қилганидан далолат беради. Худди шу тенденция Тожикистон терма жамоаси билан ўйинда ҳам кузатилди. Тожикистон жамосиникидан техник ҳаракатлари тўп узатмалар ҳажми деярли бараварга кўп –234, СК 66% ва ҳудди шу ҳаракатларда Ўзбекистонлик қизларда 265 та ҳаракатни бажарган бўлса СК эса

80% ташкил этди. Эрон И.Р жамоаси билан ўйинда Ўзбекистон футболчи қизлари 232 та тўп ошириш ҳаракатни амалга оширган бўлса СК ўртача 68% ни ташкил этди. Рақиб жамоасида бу кўрсатгич 262 тани бажариб СК - 75% ташкил этган.

Маълумки, ўйиндаги узатмаларнинг умумий ҳажми унинг натижасига таъсир қилмайди. Бу фақат ўйинни ким кўпроқ назорат қилгани ҳақида гапириш учун ишлатилиши мумкин. Ўртача топ жамоалар тўпга эга бўлишнинг 1 %ни голга, 10 %ни тўпга, 20 % эса умуман дарвозага зарбага, 40 % эса сўнгги учинчи ўриндаги ўзгаришларга олиб келади. Жамоа узоқ вақт тўпга эга бўлганида, бу вақт ичида рақибнинг гол ура олмаслиги ижобий хусусиятдир.

Ҳужум ҳаракатларининг кўрсаткичларидан бири бу «ҳаракатланаётган ўйинчига ошириш» яни рақибни яккакурашларсиз мағлуб этиш ва майдоннинг бўш зоналарга ўтиш имконини берувчи узатмалар. Гуруҳ босқичидаги ўйинларда ўзбек футболчи қизларининг бундай узатмалар ҳажми қуйидагича бўлди: Эрон И.Р терма жамоасида 57 та, СК билан – 42%, Ўзбекистон жамоасида узатмалар сони 75 та, СК эса – 66%; Тожикистон жамоасида - 62, СК - 40%, бизнинг қизларда 80, СК - 78%; Қиргизистон қизларда – 54, СК билан – 31%, Ўзбекистон жамоада эса – 58, СК эса – 69% ни ташкил этган.

“Охирги учлик”га узатмалар ҳажми таҳлили шуни кўрсатдики, Ўзбекистон терма жамоаси учун Эрон И.Р термаси билан ўйинда бу кўрсаткич 29 тага тенг, СК 54%; Рақиб жамоанинг овози 27, СК эса 51% эди. Тожикистон билан ўйинда 53 та узатма, СК 56%; Рақиблар 45, СК эса - 46% якунладилар. Қиргизистон жамоасига қарши ўйинда тўп узатишлар ҳажми 43 тани ташкил этди, СК кўрсаткичи 42%; Рақибнинг ҳаракати 39 та, СК - 53%. Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчи қизлари “охирги учлик” узатмаларнинг ҳажми ва самарадорлиги бўйича ҳам рақиб жамоалари билан озроқ яҳши бажарган аммо самарадорлигидан ортда қолганлигини кгўриш мумкун.

Ўйин тезлигини белгилаб берувчи ва шундан сўнг, статистик маълумотларга кўра, энг кўп гол урилган ҳимоячилар ортидаги “жарима майдончасига узатмалар” таҳлили Ўзбекистон терма жамоаси учун ва СК нисбати қуйидагича эканлигини кўриш мумкун. Энг паст кўрсаткич Қиргизистон билан ўйинда қайд этилган – 12, СК билан – 41%. Рақиб жамоа футболчи қизларида 14 та, СК 45% эди. Тожикистон термаси қизлари билан ўйинда 22, СК 41% эди. Рақиб жамоасида 17, СК эса 40% эди. Эрон И.Р жамоасига қарши ўйинда 14 та пас бажарилди, СК 43%; Рақибларнинг тўп узатишлари ҳажми 25 та, СК 52% ни ташкил этди. Бу малумотлардан далолат берадики, Ўзбекистон U-17 жамоаси футболчи қизлари рақиб жарима майдончасига жуда кам узатмалар бергани, бу эса, умуман олганда, жамоанинг ҳужумкор ҳаракатлари самарадорлигининг пастлиги билан ажралиб туради.

Алоҳида рақиб ҳаракатларининг максимал сонини «кесиб ташлаш» ва рақиб дарвозасида голли вазиятни яратишга имкон берадиган «кесилган узатмалар» ҳажми ва самарадорлигини таҳлил қилишимиз керак. Ўзбекистон терма жамоаси футболчи қизлари гуруҳ саралаш турнири ўйинларида атиги 4 та шундай узатмани якунлаб, умумий СК 0% ни ташкил этган. Эрон И.Р ва Тожикистон терма жамоа қизларига қарши ўйинда атиги 5 та ҳаракат бажарилган.

Жамоанинг техник-тактик ҳаракатларни бажариш самарадорлиги ва ишончлилиги ерда ва ҳавода «тўп учун яккакурашишлар» каби кўрсаткич билан ҳам белгиланади. Ушбу ўйин компонентининг таҳлили шуни кўрсатдики, Ўзбекистон терма жамоаси футболчи қизлари ўртача ҳисобда 96 марта майдонда «тўп оли қўйиш» ҳаракатини бажарган, СК эса 59 % ташкил қилган. Бу факт шуни кўрсатадики, улар ҳар учинчи яккакурашишларда мағлуб бўлишади. Рақиб жамоа қизларнинг СК кўрсаткичи анча юқори: Эрон И.Р жамоасида 59%, Тожикистон жамоасида 52%; Қиргизистон терма жамоаси қизларида эса 42 % ни кўриш мумкун.

Рақиб ўйинчиларининг максимал сонини «кесиб қўйиш» ва рақиб дарвозасига голли вазият яратиш имконини берадиган «ўтиш»ларнинг ҳажми ва самарадорлигини алоҳида таҳлил қилиш керак. Ўзбекистон терма жамоаси футболчилари гуруҳ саралаш ўйинларида атиги 4 та шундай узатмани амалга оширишди, СК кўрсаткичи 0%. Эрон И.Р ва Қиргизистон терма жамоаларига қарши ўйинда атиги 2тадан узатма амалга оширилди.

Жамоа ўйинчилари рақиб майдонининг учдан бир қисмида тўпни эгаллаб олиш имконига эга бўлганда, уларнинг ҳужумини зарба бериш эҳтимоли 65% ни ташкил қилади. Тўпни майдон марказида танлаш аллақачон зарба бериш эҳтимолини 25% гача камайтиради. Агар тўп учинчисида танланган бўлса, гол уриш эҳтимоли 10% гача камаяди.

Шунга ўхшаш узатма самарадорлик ривожланиши «ҳавода тўп учун курашиш»ни бажаришда кузатилди. Ўзбекистон терма жамоаси футболчи қизлари ўртача 17,3 марта киришган бўлса, ўртача ҳисоб СК 35% ни ташкил этди. Худди шу кўрсаткич рақиб жамоалар учун бироз юқорироқ эди: Қиргизистон терма жамоаси - 62%; Тожикистон-54%. Фақат Эрон И.Р жамоасининг СК Ўзбекистон терма жамоасидан паст бўлди ва 35% ни ташкил этди.

Футболчиларнинг ерда ва ҳавода тўп учун самарали яккакураш олиб бориш қобилияти бир қанча омилларга боғлиқ: махсус жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик дара-

жаси. Машғулотларнинг ушбу жиҳатларини такомиллаштириш ўзбек футболчи қизларига тўпни олиб қўйишда ўйин самарадорлигини ошириш имконини беради.

Ўйин давомида самарали ҳаракатлар бажариш қуйидаги хусусияти рақибни алдаб ўтишдир. Камида иккита ўйинчини алдаб ўтиш ҳаракати бутун рақибнинг ҳимоя тизимини йўқ қилишга имкон беради. Ўзбекистон терма жамоаси футболчи қизлари ҳар бир ўйинда ўртача 23 та ҳаракат бажардилар СК ўртача 34% ташкил қилди. Рақиблар ушбу компонентда фаолроқ бўлишди: Эрон И.Р жамоаси Ўзбекистон терма жамоасига қарши ўйинда 22 ҳаракат бажарди СК - 39%; Тожикистон жамоа қизлари билан – 28та, СК эса 53%; ва Қиргизистон жамоаси билан– 19, СК 62% ташкил этди.

Футболчининг позицияни тўғри танлашини тавсифловчи тўпни “эркин тўпга эгалик қилиш” каби кўрсаткичнинг таҳлили шуни кўрсатдики, ўзбек футболчи қизларининг ҳажми ўртача 37, фоизда эса 56,6% ни ташкил этди. Рақиб жамоалар учун бу кўрсаткич қуйидагича эди: Эрон И.Р терма жамоаси – 75, идоралар билан-52%; Тожикистон-108, фоизда-72% ва Қиргизистонда-92, фоизлар билан берилганда-66%. Рақиб жамоанинг футболчилари кўпинча биринчи бўлиб «эркин тўпга эгалик қилиш» ҳаракатини ютишди.

Ўйинчи тўғри позицияни танлаш орқалигина тўпни “эркин тўпга эгалик қилиш”ни ютиши мумкин, бу эса ўз навбатида жамоага жанговар нуқтаи назардан қўшимча ҳаракатларсиз эгалик қилишни ва ҳужумни бошлаш имконини беради ва бу ўйинни сезиларли даражада тезлаштиради.

Жамоанинг ҳужум ҳаракатларининг кўрсаткичларидан бири рақибнинг «жарима майдонига олиб келинган ҳужумлари» дир. Ўзбекистон терма жамоа футболчи қизлари тамонидан ўртача 24,6 та ҳужум уюштирди, уларнинг 16% гол урилди. Рақиблар эса ҳудда шундай ҳужумларни қуйидагича амалга оширдилар: Эрон И.Р терма жамоаси қизларида-53та, фоизда кўрсатгич-37%; Тожикистон-27 та ҳаракат, фоизда кўрсатгич-43%; Қиргизистонда -22 та ҳаракат, фоизда кўрсатгич-43%.

Жамоанинг ҳужум ҳаракатларининг асосий хусусиятлари-дарвозага зарбалар ва урилган голлар ҳисобланади. Ўзбекистон U-17 терма жамоаси футболчи қизлари дарвозага атиги 7 та зарба йўллашга мувофақ бўлган, улардан СК 43%, шундан: жарима майдони йёнидан – 4 та ҳаракат , СК – 25%; жарима майдони ташқарисидан – 5 та зарба, СК 37% билан белгиланган. Амалга оширилган зарбалар гол билан якулланмади.

Рақиб жамоалар 31 та зарба амалга оширди, СК 9,6%ни ташкил этди, уларнинг 1 таси гол билан якунланди. Улардан жарима майдонидан-4 та зарба, СК -0% ва жарима майдони ташқарисидан-10 та зарба, СК -10%ни ташкил этди.

Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, Ўзбекистон терма жамоа футболчи қизларининг ҳимояси ҳар доим ҳам самарали бўлмаганлигини кўриш мумкин.

Хулоса ва таклифлар. Ўзбекистон U-17 футболчи қизларнинг ҳалқаро мусобақалардаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги таҳлили шуни кўрсатдики, У-17 жамоа футболчи қизларининг техник-тактик тайёргарлиги даражаси замон талабларига жавоб берадиган дарагада эмас. Асосий ўйин кўрсаткичлари бўйича ўзбек футболчи қизлари хорижлик спортчи қизлари билан тенг бўлсада барибир анча суст, биринчи навбатда, ўйин техникаси қарор қабул қилиш учун вақт етишмаслиги билан бажарилиши керак бўлган рақиб босими остида ўйин техникасини бажариш ишончлилиги бўйича;

– махсус жисмоний тайёргарлик даражасида ва натижада ўйин жараёнида ҳаракат фаолиятларининг шиддатида;

– ўйин давомида чарчоқнинг кучайиши ва консентрациянинг пасайиши натижасида юзага келадиган кўплаб нотўғри техник ва тактик ҳаракатларда ва ҳоказо.

Ўзбекистон U-17 жамоа қизлари ҳозирча Осиё футбол Конфедерацияси таркибига кирувчи жамоаларга муносиб рақобат бера олаётганлигини кўриш мумкин аммо нуфузли мусобақаларда кераклик натигалар кўрсата олмаяпти.

Футболчи қизларнинг катта қисмида спорт маҳоратининг этарли даражада юқори эмаслиги кўп жиҳатдан бир қанча омилларга боғлиқ: футболчи қизлар учун узоқ муддатли тайёргарлик дастурининг ёъқлиги; инфратузилмани ривожлантиришнинг паст даражаси (спорт мактабларда алоҳида қиз болалар гуруҳлари, спорт машғулотлари иншоотлари ва стадионлар); қизлар билан ишлайдиган малакали мураббийлар штаби ва жиҳозларининг этишмаслиги.

Аёллар футболида нафақат ёш қизлар ва ўсмирлар футболида юқори малакали спортчилар даражасида, балки юқори малакали ҳам машғулотлар тизимини қайта кўриб чиқиш зарур.

Адабиётлар:

1. Лю Ци. Физическая подготовка футболисток высшей квалификации в подготовительном периоде на основе использования статодинамических силовых упражнений и интервального метода тренировки. Автореф. дис.канд. …пед. наук. М., 2016. – 22 с.

2. Суворов В.В. Особенности соревновательной деятельности женских и мужских футбольных команд высокой квалификации /В.В. Суворов, Л.А. Якимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. № 3. С. 31 – 35.

3. Тропникова, Д. В. Повышение выносливости футболисток высокой квалификации в годичном цикле тренировки / Д. В. Тропникова // Мир спорта. – 2015. – № 1. – С. 90–92.

4. Черепанов П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров методическая разработка. Казань, 2012. - 252 с.

5. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубини такомиллаштириш. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати. Тошкент. 2018. - 26 б.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
А.А. УММАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ПРОЯВЛЕНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СТОИМОСТИ СКОРОСТНОЙ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследования конечных эффектов нового подхода к развитию и оценке прыжковых и скоростных качеств (скоростной и прыжковой выносливости) у волейболистов высших разрядов с использованием компьютерных устройств – тренажеров в условиях эксперимента, проведенного по ходу годичного цикла спортивной подготовки.

Ключевые слова: *волейболисты, прыжковая выносливость, пульсовая стоимость, нагрузки, эксперимент, этапы подготовки.*

Annotation

Мақолада спорт машғулотларининг бир йиллик цикли даврида ўтказилган тажриба шароитида компютер қурилмалари – симуляторларидан фойдаланган ҳолда юқори малакали волейболчиларда тезлик ва сакраш сифатларини (тезлик ва сакраш чидамкорлик) ривожлантириш ва баҳолашга янги ёндашувнинг якуний таъсирини ўрганиш натижалари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: *волейболчилар, сакраш чидамкорлиги, пулс нархи, юклар, тажриба, тайёргарлик босқичлари.*

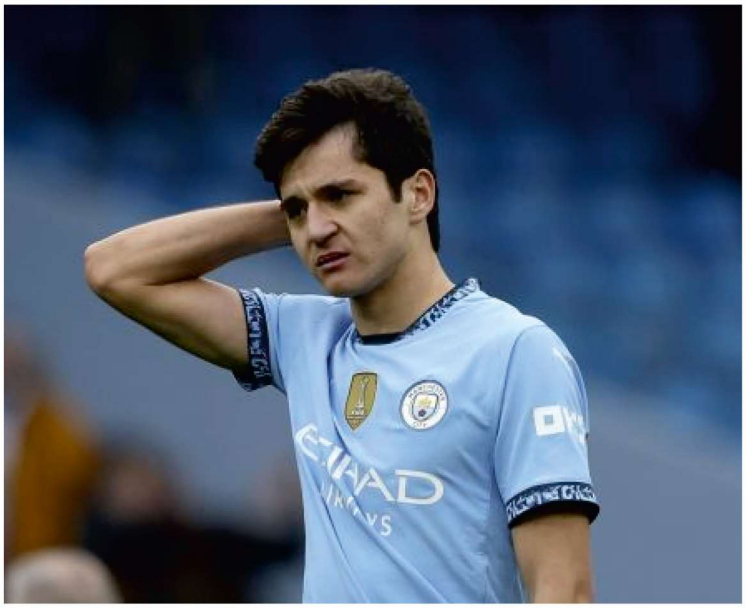
The article deals with the results of the study of the final effects of a new approach to the development and evaluation of jumping and speed qualities (speed and jumping endurance) in volleyball players of higher grades with the use of computer devices - simulators in the conditions of the experiment conducted in the course of a year-long cycle of sports training.

Key words: *volleyball players, jumping endurance, pulse value, loads, experiment, stages of training.*

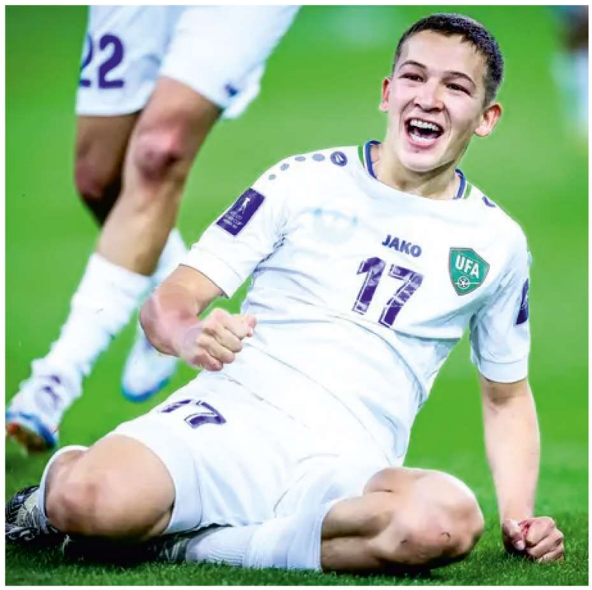
Актуальность. Одной из отличительной особенностей современного волейбола является выполнение чрезвычайно большого объема разнонаправленных скоростно-силовых нагрузок не только в течении одной тренировки или соревновательной игры, но и в ходе всего годичного периода спортивной подготовки, и особенно на протяжении соревновательных циклов [1,3,5]. Специалистами установлено, что такие нагрузки, которые насыщены огромным числом прыжков, скоростных перемещений, поворотов, вращений и падений для приема мяча, приводят к предельному увеличению частоты сердечных сокращений [1,2,4,6]. Исходя из этого можно полагать, что для эффективного развития, например, прыжковых и скоростно-силовых качеств волейболом необходимо при занятиях знать их функциональную стоимость при применении соответствующих упражнений на конкретных этапах годичного цикла спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования, проведенного в различных этапах 11–месячного эксперимента, привлекались и сопровождающиеся ритма явлениями дыхания, укачивания, потери равновесия и дискоординации движения волейболисты клубной команды “Узтелеком” (г. Самрканд) как контрольная группа (КГ), которая тренировалась по программе традиционного варианта годичного цикла спортивной подготовки, и волейболисты команды “СКУФ” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (г.Чирчик), которые участвовали в эксперименте как экспериментальная группа (ЭГ).

В ЭГ в период эксперимента ежедневно утром во время “зарядки”, в ходе каждой предтренировочной и предигровой разминки, а также в конце нагрузок применялись: серийные прыжковые упражнения с имитацией разноплановых нападающих ударов из различных зон и исходных положений, прыжки с имитацией блокирования, силовых подач и передач мяча, прыжки без и с отягощением; челночно-беговые упражнения с максимальной скоростью с выполнением имитаций приема мяча снизу двумя руками, приема мяча в падении с перекатом на спину и на грудь по направлениям: 6-1-6-5-6-4-6 3-6-2-6 и в обратном направлении по три раза; 6х6 м.; 9-3-6-3-9 м.; “Ёлочка-92 м.”.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

