O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108

грал тушунча сифатидаги роли ортиб бормоқда. Бинобарин, пара узунликка сакрашда мукаммал техника усуллари эмас, балки уларни беллашувнинг эҳтимолий шароитларида пайдо бўладиган тактик вазиятларда ўз вақтида ва адекват тарзда қўллаш қобилияти муҳим аҳамиятга эга. Яъни, техника ва тактикага уларнинг ўзаро боғлиқлигини ҳисобга олмаган ҳолда алоҳида олиб борилган машғулот таъсири, узоқ муддатли тайёргарликнинг кейинги босқичларида спортчиларнинг маҳоратини такомиллаштиришда зарур шарт-шароитларни яратишга имкон бермайди. Шундай қилиб, пара узунликка сакрашда узоқ муддатли такомиллаштиришнинг турли босқичларида техник ва тактик тайёргарликнинг етарли даражада илмий асосланмаганлиги, спортчиларга келажакда мусобақа фаолиятида ўз имкониятларини максимал даражада намоён қилишга имкон бермаслиги аниқланди.

Кўпчилик кўрсаткичлар бўйича натижаларнинг сезиларли яхшиланиши (эгилишлар ва улоқтиришлардан ташқари) мактабдаги қишки ва баҳорги таътиллардан кейин ҳам аниқланди. Бу, дам олиш натижасида (таътиллар пайтида тренировкалар ўтказилмади) юзага келган суперкомпенсация (ўта тикланиш) самараси билан тушунтирилади. Бунда, ўзгаришларнинг ишончлилиги (П<0,05) тезкор машқларда ва ҳолатларни ўзгартиришда, яъни бошқа сифатларни, аввалам бор, эпчилликни талаб қиладиган тезкор-куч характеридаги машқларда мавжуд бўлди.

Макроцикл давомида кўрсаткичлардаги кундалик фарқларнинг ишончлилиги, статистик аҳамиятли ўзгаришлар (П<0,05), ўлчашларнинг умумий миқдоридан мокисимон югуришда – 70% да ва ҳолатларни ўзгартиришда – 45% да содир бўлди. Сакрашлар, улоқтиришлар ва эгилишлардаги фарқлар тасодифий характерда бўлди (П>0,05).

Шундай қилиб, юқорида баён қилинган маълумотлар, тажриба методикаси жисмоний тайёргарлик динамикасига типик таъсир кўрсатиши тўғрисида таъкидлашнинг обектив асоси сифатида кўриб чиқилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Солиев И.Р. Қисқа масофаларга югуришда спортчиларни техник тайёргарлик даврида старт реакцияларини такомиллаштиришни таҳлил қилиш. // ФАН-СПОРТГА илмий – назарий журнал. -Тошкент. 2018 йил 2 сон. 56-60 бетлар.

2. Солиев И.Р. Юқори малакали узоқ масофага югурувчи спортчи қизларни тайёргарлик машғулотлари ва мусобақа жараёнининг қиёсий таҳлили. // ЎзМУ хабарлари. –Тошкент, 2018 йил №1/1 2018й. 171-174 бетлар.

3. Хайдаров Б.Т., Легкая атлетика: программа для детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: “Илмий техника ахбороти – пресс”, 2017. – 148 с.

4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T., 2017. – 318 b.

5. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma.–T.: “Fan va texnoligiya”, 2016. -156 bet.

6. Shakirjanova K., Soliyev I., Olimov M., Baratov A., Akmanov B., Saydkulov Z., Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews., 2020; 7(6): 42-46.doi:10.31838/jcr.07.06.10. http://www.jcreview.com/?mno=101674

7. Soliev I., Khaydrov B., Mirzatillayev I., Khujamkeldiyev G., Ziyayev F., Functional training level of runners student-athletes sprinters. // International Journal of Psychosocial Rehabilitation, Vol. 24, Issue 05, 2020, http://www.psychosocial.com/article/PR201878/17061/.



доцент
И.Х. ТУРДИБАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МИНИ-ФУТБОЛГА ИХТИСОСЛАШГАН СПОРТЧИЛАРДА ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В стате изучено развитие скоростних и силних качеств у спортсменов, спетсиализирующихся на мини-футболе. Внимание било уделено деятелности студентов в мини-футболе, проведен анализ игровых действий.

Ключевые слова: *мини-футбол, скоростные качества, силовые упражнения, студенческий спорт, тренировочный процесс, реакция средств, игровая ориентация, функциональные возможности.*

Annotation

Мақолада мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезлик ва куч сифатларининг ривожланиши ўрганилди. Мини-футбол спортидаги талабалар фаолиятига эътибор қаратилиб, ўйин ҳаракатларининг таҳлили амалга оширилди.

Калит сўзлар: *мини-футбол, тезлик сифатлари, куч-қувват машқлари, талабалар спорти, машғулот жараёни, восита реакцияси, ўйинга йўналтириш, функционал имкониятлар.*

The article studies the development of speed and strength qualities in athletes, spetsialized in mini-football. The attention was paid to the activity of students in mini-football, the analysis of game actions was carried out.

Key words: *mini-football, speed qualities, strength exercises, student sport, training process, reaction means, game orientation, functional capabilities.*

Долзарблиги. Мини-футбол спортчилари учун жисмоний тайёргарлик машғулот жараёнининг ажралмас қисми ҳисобланади. У спортчиларнинг умумий функционал ҳолатини яхшилаш, ҳаракат фаоллигини ошириш ҳамда ўйиндаги самарадорлигини таъминлашга қаратилган. Жисмоний тай-

ёргарликни ривожлантиришда куч, тезлик, чидамлилик, мувофиқлаштириш ва мослашувчанлик каби муҳим омиллар инобатга олинади. Шу сабабли, тайёргарлик жараёни умумий, махсус ва ёрдамчи босқичларга ажратилади. Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) спортчиларнинг асосий жисмоний сифатларини ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган бўлиб, чидамлилик, куч ва ҳаракатни мувофиқлаштириш қобилиятларини шакллантиришда муҳим роль ўйнайди. Бу эса мини-футбол ўйинининг юқори самарадорлигини таъминлайди. Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ) эса мини-футболнинг ўзига хос талабларини инобатга олган ҳолда спортчиларнинг ҳаракат фаоллиги ва ўйин тезлигини оширишга йўналтирилган. Ушбу босқичда қисқа масофага тез югуриш, кескин бурилишлар, реакция тезлиги ва портловчи кучни ривожлантириш каби машғулотларга урғу берилади. Ёрдамчи жисмоний тайёргарлик эса УЖТ асосида шаклланиб, спортчиларнинг организмини ортиб бораётган жисмоний юкламаларга мослаштиришга хизмат қилади. Бу босқич техник кўникмаларни такомиллаштириш, чидамлиликни ошириш ва мушакларнинг зўриқишдан кейин тикланиш жараёнини тезлаштиришга ёрдам беради. Мини-футбол спортчилари учун жисмоний тайёргарликнинг ҳар учала йўналиши ҳам муҳим ҳисобланади. Уларнинг комплекс қўлланилиши натижасида спортчилар ўйин жараёнида юқори тезлик ва чидамлиликни намоён қилиш имконига эга бўладилар.

Мини-футболчиларнинг самарали тайёргарлиги учун тезкорлик, куч, чидамлилик ва мослашувчанлик каби ҳаракат сифатларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Бундай кўникмаларни шакллантиришда индивидуал ёндашув ва машғулот дастурининг спортчиларнинг жисмоний ҳолатига мос равишда тузилиши катта аҳамиятга эга.

Илмий тадқиқотларда спорт натижаларига таъсир қилувчи омиллар, шунингдек, спортчиларнинг техник-тактик, жисмоний, психологик ва интеллектуал тайёргарлиги бўйича муайян маълумотлар келтирилган. Бироқ, мини-футбол бўйича спортчиларнинг тайёргарлик жараёни етарлича чуқур ўрганилмаган, бу эса ушбу спорт турининг мамлакатимизда нисбатан янги ривожлана бошлагани билан боғлиқ.

Бугунги кунда мини-футболчилар учун тезлик ва куч фазилатларини ривожлантиришга йўналтирилган машғулотлар тизимини такомиллаштириш долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда. Машғулот жараёнини оптималлаштириш, яъни икки томонлама ўйинлар, техник, жисмоний ва тактик тайёргарлик ўртасидаги вақтни оқилона тақсимлаш орқали спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишини таъминлаш муҳим вазифадир.

Тадқиқотни мақсади мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезлик-куч сифатларини ривожлантириш усулларини ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

1. Футболчиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантиришнинг мавжуд усул ва воситаларини таҳлил қилиш, уларни қиёсий баҳолаш ва энг самарали ёндашувларни аниқлаш.

2. Мини-футболчиларнинг тезлик-куч тайёргарлигини такомиллаштиришга қаратилган янги машғулотлар усулларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш.

3. Машғулот жараёнида тезлик-куч сифатларининг ривожланиш даражасини ва уларнинг динамикасини баҳолаш учун назорат тестлари мажмуасини яратиш.

4. Футболчиларнинг оғир ўйин шароитида ҳаракатланиш қобилиятини ўрганиш ва махсус тузилган машқларнинг уларнинг кўриш ва ҳаракат анализаторларига таъсирини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари:

Вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги усуллар қўлланилади:

1. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Ўқув жараёнини педагогик кузатишлар;
3. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш;
4. Мураббийлар, олимлар, мини-футбол мутахассислари билан эксперт муҳокамалари ўтказиш;
5. Тезлик-куч машқларининг назорат синовларини ўтказиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Мини-футболчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш ва уларнинг машғулот жараёнидаги самарадорлигини ошириш учун спинтингга йўналтирилган махсус микротцикларни жорий этиш муҳим аҳамиятга эга. Замонавий спорт машғулотлари юқори ҳажм ва интенсивлик билан ажралиб туради, бу эса спортчиларда жисмоний чарчоқни ошириб, уларнинг тезкорлик фазилатларини тўлиқ намойиш эта олиш қобилиятини чеклаши мумкин. Шу сабабли, махсус тезлик микротцикларини оқилона режалаштириш спортчиларнинг тикланиш жараёнини оптималлаштириш ва чарчоқнинг салбий таъсирини камайтиришга хизмат қилади. Ушбу микротцикллар машғулот жараёнига тикланиш микротцикларидан кейин киритилганда, спортчиларнинг жисмоний юкламаларга мослашуви

яхшиланади ва натижада уларнинг тезкорлик сифатларини ривожлантиришда юқори самарадорликка эришилади. Бундай ёндашув мини-футболчиларнинг максимал тезлик имкониятларини намойиш этишига, шунингдек, уларнинг ўйин жараёнида юқори интенсивликдаги ҳаракатларини янада самарали бажаришига имкон яратади.

Шунингдек, футболчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, психологик тайёргарликнинг шахсий ёндашув асосида ташкил этилиши самарадорликни оширади. Масалан, баъзи футболчилар кучли стресс остида самарали ҳаракат қила олсалар, бошқаларига босим остида ишлашга махсус тайёргарлик талаб этилади. Шу сабабли, машғулот жараёнида психологик тестлар, диққатни жамлаш машқлари ва рефлексларни ривожлантиришга қаратилган техникалар қўлланилиши мақсадга мувофиқдир.

Бундан ташқари, реал ўйин шароитларига яқинлаштирилган махсус вазиятли машқлар футболчиларнинг тактик тафаккурини ривожлантиришга хизмат қилади. Тезкор ахборот қабул қилиш ва унга жавоб бериш қобилиятини ошириш учун кўз ҳаракати координацияси, қарор қабул қилиш тезлиги ва ҳаракатни олдиндан режалаштириш бўйича машқлар қўлланилиши лозим. Шу билан бирга, ўйин жараёнига инновацион технологиялар, жумладан, виртуал симуляторлар ва аналитик дастурларни жорий этиш футболчиларнинг сезгирлигини оширишга ва тезкорлик билан самарали ҳаракат қилишига ёрдам беради.

Мини-футболчиларда тезлик сифатларини ривожлантириш турли юкламалар параметрларини, шу жумладан, машқларнинг хусусияти ва давомийлигини, уларнинг интенсивлигини, тикланиш паузаларининг узоқлигини ва такрорлашлар сонини ҳисобга олишни талаб қилади. Тезлик қобилиятларини самарали машқ қилиш бир қатор асосий тамойилларга асосланади:

Машқларнинг хилма-хиллиги. Мусобақавий фаолият шароитида тезлик сифатларини комплекс ривожлантириш учун умумий, махсус ва мусобақавий тайёргарлик машқларидан фойдаланилади. Реактив, тезлатувчи ва мувофиқлаштирувчи элементларнинг қўшилиши спортчининг ўйин вазиятларини тез англаб етиши ва уларга мослашишига ёрдам беради.

Ҳаракат технологиясини ўзлаштириш. Тезлик машқлари спортчиларга яхши таниш бўлиши керак, шунда улар техник томонни такомиллаштиришга эмас, балки ҳаракатлар бажариш тезлигига кўпроқ эътибор қаратишлари мумкин. Кинематик ва биомеханик таҳлиллардан фойдаланиш ҳаракатлар мувофиқлашувини яхшилайди ва уларнинг самарадорлигини оширади.

Машқларнинг давомийлиги. Машқларнинг давомийлиги уларнинг йўналишига боғлиқ. Масалан, старт тезлиги ва ҳаракат реакциясини ривожлантиришга қаратилган машқлар сониянинг улуши давомида кўп марта такрорланади. Мураккаб техник элементлар эса 5-10 сония давомида бажарилади.

Юкламалар интенсивлиги. Тезлик сифатларини ривожлантириш физиологик мослашув механизмларини рағбатлантиришни талаб қилади, бу эса юқори ёки максимал интенсивликдаги машқлар билан таъминланади. Оптимал ҳаракат фаолияти индивидуал даражадаги кучланиш ва назорат қилинадиган ҳаракат амплитудасига боғлиқ.

Интенсивликнинг ўзгарувчанлиги. «Тезлик тўсиғи» таъсирини олдини олиш учун машқлар интенсивлиги 85-95% диапазонида ўзгариши керак. Бу ҳаракат стереотипларининг барқарорлашувини олдини олиб, тезлик қобилиятларининг янада ривожланишини таъминлайди.

Оптимал тикланиш интерваллари. Такрорлашлар орасида марказий нерв тизими (МНТ) тикланиш жараёнлари ва анаэроб гликолиз метаболитларини қисман бартараф этиш механизмлари инобатга олиниши керак. Оптимал тикланиш баланси юқори функционал фаолликни сақлашга ёрдам беради.

Чарчоқни тўпланишининг олдини олиш. Жуда қисқа тикланиш даврлари метаболитлар тўпланишига сабаб бўлади, бу эса иш қобилиятини пасайтиради ва юкламаларни анаэроб зонага ўтказади, бу эса соф тезликни ривожлантиришга тўсқинлик қилади. Шу сабабли, тикланиш даврлари етарли даражада бўлиши лозим.

Машқларнинг кетма-кет бажарилиши. Оптимал машғулот самарадорлигига эришиш учун қуйидаги тезлик машқлари тавсия этилади:

- 5-10 сония давомида 5-6 марта такрорлаш;
- 15-20 сония давомида 3-4 марта такрорлаш;
- 25-30 сония давомида 2-3 марта такрорлаш.

Сериялар орасида тикланиш муддати иш характеридан ва интенсивлигидан келиб чиқиб 2-5 дақиқа оралиғида бўлади.

Футболчиларни куч тайёрлашда изокинетик усул

Мини-футболда куч тайёрлашнинг энг самарали усулларидан бири, мутахассисларнинг фикрига кўра, изокинетик усул ҳисобланади. У спортчиларга оптимал шароитларда куч ва чидамлиликни ривожлантириш имконини беради. Изокинетик машғулотлар махсус тренажёрларда бажарилади, бу эса

ҳаракатларнинг тўлиқ амплитудасида ўзгарувчан тезлик ва максимал куч билан ишлаш имконини яратади. Бу усулни анъанавий оғирликлар билан бажариладиган куч машқларидан устун қилади.

Изокинетик усулнинг афзалликлари

1. Ҳаракатнинг ҳар бир босқичида оптимал юк – мушаклар бир текис ишлайди, бу эса куч ва чидамлиликни оширишга ёрдам беради. Изокинетик тренажёрлар орқали бажариладиган машқлар спортчининг ҳаракатларига мос равишда қаршилик кўрсатади, бу эса табиий ва самарали ривожланишни таъминлайди.

2. Машқларнинг кенг доираси – бу усул нафақат айрим мушак гуруҳларини, балки бутун комплекс тизимни ривожлантириш имконини беради. Бу эса мини-футболчилар учун жуда муҳим, чунки уларнинг ўйин жараёнида бир нечта мушак гуруҳлари биргаликда ишлайди.

3. Шикастланиш хавфининг камайиши – изокинетик машғулотлар назорат қилинадиган шароитларда амалга оширилади, бу эса бўғинлар ва лигаментларга тушадиган стрессни камайтиради. Одатий куч машқларида оғирликни нотўғри тақсимлаш натижасида жароҳат олиш хавфи юқори бўлса, изокинетик тренажёрлар бу хавфни минимал даражага туширади.

4. Самарадорлик ва вақтни тежаш – изокинетик усул орқали бажариладиган машқлар тезроқ бажарилади ва улардан кейин тикланиш жараёни ҳам анча қисқа бўлади. Бу спортчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик тизимида муҳим аҳамият касб этади.

5. Юкнинг мослашувчанлиги – тренажёр автоматик равишда спортчининг ҳақиқий жисмоний имкониятларига мос келадиган қаршиликни таъминлайди. Бу эса ҳар бир спортчи учун индивидуал ёндашувни таъминлайди.

6. Тезлик кўрсаткичларининг яхшиланиши – изокинетик режимда ҳаракат тезлиги секундига 2000 даражага етиши мумкин, бу эса изотоник машқлардан анча юқори (одатда секундига 45-600 даража). Бу мини-футболчилар учун айниқса муҳим, чунки уларнинг ўйин жараёнида тезкор ҳаракатлар устувор аҳамиятга эга.

Мини-футбол ўйинчилари доимий равишда юқори тезликдаги ҳаракатларни амалга оширишлари талаб этилади. Улар ўйин пайтида тез йўналиш ўзгартириш, қаттиқ югуриш, тўпни ҳимоя қилиш ва тезкор зарбалар бериш каби элементларни бажаради. Шунинг учун уларнинг мушак кучини ривожлантиришда изокинетик усулдан фойдаланиш жуда самарали ҳисобланади. Бу усул спортчиларга нафақат куч, балки чидамлилик ва ҳаракатларнинг аниқлигини оширишга ҳам ёрдам беради.

Мини-футболда фазовий ориентациянинг юқори даражаси спортчининг ўзгарувчан ўйин муҳитини тез ва аниқ идрок этиш, тактик вазиятларни тезкор таҳлил қилиш ва ўз вақтида қарор қабул қилиш қобилияти билан белгиланади. Бу сифатлар, айниқса, динамик ўйин шароитида, футболчи рақибларнинг ҳаракатларига, тўп йўналишидаги ўзгаришларга ва жамоанинг тактик ўзгаришларига бир зумда муносабат билдириши керак бўлганда муҳим аҳамиятга эга. Фазовий ориентация нафақат майдонда тўғри позиция танлаш, балки рақиблар орасида тўпни назорат қилиш ва тезкор узатмаларни аниқ бажариш учун ҳам катта аҳамиятга эга.

Тадқиқот натижалари мини-футболчиларнинг йўналишига таъсир қилувчи асосий кўрсаткичларнинг аҳамиятини ва уларни яхшилашнинг самарадор усулларини кўрсатди. Натижаларга кўра, визуал майдон ҳажми, мураккаб восита реакциясининг тезлиги, диққатни жамлаш ва тактик тайёргарлик каби кўрсаткичлар спортчиларнинг ўйиндаги самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга.

Асосий натижалар:

Визуал майдон ҳажми: Экспериментал гуруҳдаги спортчиларнинг кўриш майдони ҳажми 63% га ошди, назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич фақат 31% га ўсди. Бу визуал-фазовий идрокни ривожлантиришга қаратилган махсус техникаларнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Мураккаб восита реакциясининг тезлиги: Экспериментал гуруҳда мураккаб восита реакциясининг тезлиги сезиларли даражада яхшиланди. Реакция вақти ўртача 0,130 секундга камайди, назорат гуруҳида эса бу кўрсаткич фақат 0,073 сонияга камайди. Бу ўйин ҳолатини тез таҳлил қилиш ва жавоб ҳаракатини аник бажариш қобилиятини кўрсатади.

Диққатни жамлаш ва тактик тайёргарлик: Тадқиқот натижалари диққатни жамлаш ва тактик тайёргарликнинг ўйиндаги муҳимлигини таъкидлади. Махсус ўқитиш усуллари орқали спортчиларнинг бир нечта объектларни кузатиш ва улар ўртасида тез алмашиш қобилияти, шунингдек, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини баҳолаш ва мақбул қарорлар қабул қилиш қобилияти оширилди.

Тадқиқот натижаларининг таҳлили кўриш майдонининг кенглиги ва восита реакциясининг тезлиги ўртасидаги боғлиқликни аник тасдиқлайди. Бу боғлиқлик мини-футболда спортчиларнинг самарадорлигини оширишда асосий омил бўлиб, уларнинг ўйиндаги ҳаракатларининг аниклиги ва тезлигига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади. Кўриш майдонининг кенглиги ва реакция тезлигининг ўзаро боғлиқлигининг асосий жиҳатлари ва уларнинг

аҳамияти қуйида баён этилган:

Кўриш майдонининг кенглиги ва реакция тезлиги боғлиқлиги:

1. Периферик кўриш қобилияти:

○ Периферик кўриш қобилияти ривожланган спортчилар майдондаги барча муҳим объектларни (шериклар, рақиблар ва тўпни) бир вақтнинг ўзида кўриб, уларнинг ҳаракатларини аник баҳолаш имкониятига эта бўладилар.

○ Бу қобилият уларга ўйиндаги ҳолатни тезрок ва тўғри баҳолаш, шунингдек, тез ва аник қарорлар қабул қилиш имкониятини беради.

2. Маълумотни қайта ишлаш ва реакция тезлиги:

○ Кўриш майдони кенг бўлган спортчилар кўпроқ маълумот олиб, уни тезрок қайта ишлайдилар. Бу эса уларнинг реакция тезлигини оширади.

○ Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, визуал идрокни ривожлантириш реакция вақтини 0,130 секундга камайтиришга олиб келди, бу эса ўйинда муҳим аҳамиятга эта.

Визуал идрок ва реакция тезлигини ривожлантиришнинг аҳамияти:

1. Тактик тайёргарлик:

○ Визуал идрокнинг яхши ривожланганлиги спортчиларга тактик жиҳатдан тўғри ҳаракат қилиш имкониятини беради. Улар рақибларнинг ҳаракатларини олдиндан кўриб, уларга қарши чораларни ишлаб чиқадилар.

○ Шунингдек, шерикларининг ҳаракатларини аникрок кўриш ҳамжамиятли ўйинни таъминлайди.

2. Динамик ва мураккаб ҳолатларга жавоб бериш:

○ Мини-футболда ҳолат тез ўзгариши мумкин, шунинг учун спортчиларнинг визуал идроки ва реакция тезлиги юқори бўлиши зарур. Бу уларга мураккаб ва тез ўзгарувчан ҳолатларда самарали ишлаш имкониятини беради.

3. Когнитив қобилиятларни ривожлантириш:

○ Визуал идрок ва реакция тезлигини ривожлантириш учун махсус когнитив машқлар ва тренинглар ўтказиш муҳим. Бу машқлар спортчиларнинг диққатини, идрокини ва қарор қабул қилиш тезлигини оширади.

Кўриш майдонининг кенглиги ва реакция тезлиги ўртасидаги боғлиқлик мини-футболчиларнинг самарадорлигини оширишда асосий омилдир. Периферик кўриш қобилиятини ривожлантириш ва реакция тезлигини ошириш учун махсус тренингларни қўллаш орқали спортчиларнинг ўйиндаги ҳаракатларининг аниклиги ва тезлигини ошириш мумкин. Бу эса ўйиндаги тактик ва стратегик жиҳатдан тўғри қарорлар қабул қилишга имкон беради. Мини-футболда юқори натижаларга эришиш учун нафақат жисмоний сифатларни ривожлантириш, балки когнитив қобилиятларни яхшилаш ва визуал идрокни ошириш муҳимдир.

Тадқиқот натижаларини амалий қўллаш

Олинган илмий маълумотларга асосланиб, футболчиларда периферик кўриш, реакция тезлиги ва диққат концентрациясини ривожлантириш учун махсус ташкил этилган машғулот усулларидан фойдаланиш тавсия этилади. Ушбу когнитив ва сенсомотор қобилиятларни такомиллаштиришга қаратилган самарали методлар қуйидагилардан иборат:

Кўриш қобилияти чекланган шарт-шароитлардаги ўйин моделлари – спортчи овозли сигналларга ёки кўзгудаги аксларга асосланган ҳолда ҳаракатланиши керак. Бу усул сенсор интеграция ва кўришдан мустақил фазовий ориентацияни ривожлантиришга хизмат қилади.

Визуал стимуллар орқали сенсомотор тезкорликни ошириш – футболчиларни ёруғлик сигналлари, кутилмаган ҳаракат қилувчи объектлар ёки динамик ўзгаришларга зудлик билан жавоб беришга ўргатиш орқали уларнинг перцептив тезлигини ва реактив функцияларини кучайтириш.

Тактик прогнозлаш ва қарор қабул қилиш моделлари – реал ўйин вазиятларини таҳлил қилиш ва оптимал ечимларни ишлаб чиқиш бўйича когнитив тренингларни қўллаш. Бу метод футболчиларнинг когнитив юкламаларга адаптациясини тезлаштиради ва ўйин динамикасига мослашиш қобилиятини оширади.

Ушбу методик ёндашувлар футболчиларнинг фазовий ориентациясини ривожлантириш, динамик ҳолатларни тез қабул қилиш ва спорт ҳаракатларининг аниқлигини оширишда муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, визуал-мотор мувофиқлаштириш ҳамда когнитив функцияларни такомиллаштириш мини-футболчиларни тайёрлашнинг стратегик йўналишларидан бири ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, махсус ишлаб чиқилган фазовий ориентация машқлари футболчиларнинг мини-футболга хос тезкор техник ҳаракатларни бажариш самарадорлигига сезиларли таъсир кўрсатади. Бундай машғулотлар спортчиларга динамик ўзгарувчан ўйин шароитида қарор қабул қилиш тезлигини ошириш, жамоавий ҳамкорликда оптимал позиция танлаш ва рақибнинг ҳаракатларини тахмин қилиш имконини беради.

Ориентация қобилиятларини ривожлантириш тизими

Машғулот жараёнини тизимлаштиришда ориентация фаолиятининг асосий когнитив ва сенсомотор таркибий қисмларини босқичма-босқич такомил-

лаштиришга эътибор қаратиш зарур. Бу жараёнга қуйидаги аспектлар киритилади:

● Комплекс реакция тезлигини ривожлантириш – вақт босими шароитида оптимал қарор қабул қилишни жадаллаштиришга қаратилган нейропсихологик ва моторик тренинглар.

● Периферик ва чуқур кўриш қобилиятини яхшилаш – футболчининг майдондаги ҳаракатларни кенг қамровли таҳлил қилиши ва бир вақтнинг ўзида марказий ва периферик визуал маълумотларни қайта ишлаш қобилиятини кучайтириш.

● Когнитив юкламалар остида диққатни тез алмаштириш механизмини ривожлантириш – бу метод кескин ўзгарувчан ўйин вазиятларида қарор қабул қилиш самарадорлигини оширишга йўналтирилган.

● Диққат тақсимоти ва сенсомотор ҳамкорликни такомиллаштириш – бир вақтнинг ўзида бир нечта визуал, тактил ва аудиал маълумотларни қабул қилиш ҳамда қайта ишлаш қобилиятини ошириш орқали ўйин тафаккурини ривожлантириш.

Комплекс ёндашув футболчиларнинг тактик фикрлашини, визуал-мотор мувофиқлаштиришини ҳамда реактив қобилиятларини яхшилашга хизмат қилади. Ориентация малакаларини такомиллаштиришга қаратилган махсус машқлар нафақат тактик-техник тайёргарликнинг, балки жарқироқ реакция тезлиги, ҳаракат координацияси ва жисмоний тайёргарликнинг ажралмас қисми сифатида қўлланилиши мақсадга мувофиқдир. Бу, айниқса, мини-футболга ихтисослашган спортчиларда когнитив ва сенсомотор қобилиятларни уйғунлаштирилган ҳолда ривожлантириш учун муҳим аҳамият касб этади.

Хулосалар

Ҳозирда илмий адабиётларда мини-футболга ихтисослашган спортчиларда, айниқса, талабалар спортида тезлик ва куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича комплекс ва тизимли тавсиялар етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Малакали футболчилар ва талаба-спортчиларнинг ўйин ҳаракатлари таҳлили шуни кўрсатадики, мини-футболдаги аксарият динамик фаолиятлар (югуришлар, кескин тўхташлар, йўналиш ўзгаришлари, зарбалар, дриблинглар, сакрашлар, йиқилишлар ва тўп учун курашиш) юқори тезкорлик-куч характерига эга.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида ўтказилган экспериментал тадқиқот турли хил ўқитиш усулларининг самарадорлигини тасдиқлади. Оптимал машғулот тақсимоти техник тайёргарлик (50%), жисмоний тайёргарлик (40%) ва тактик тайёргарлик (10%) нисбатида бўлиши мақсадга мувофиқлиги аниқланди. Шу билан бирга, ушбу нисбатлар спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари, тайёргарлик босқичи ва қўйилган мақсадларга қараб мослаштирилиши мумкин.

Ўйин характерини ифодаловчи тезлик ва куч-қувват машқлари машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш билан бирга, футболчиларнинг ўрганиш жараёнига бўлган қизиқиш ва мотивациясини кучайтиради. Айниқса, тўп ва рақиб билан ўзаро таъсирни ўз ичига олган машқлар моторик тажрибанинг яхшироқ шаклланишига ёрдам беради. Тадқиқот натижаларига кўра, бу каби машғулотлар футболчиларнинг функционал имкониятларини сезиларли даражада яхшилашга хизмат қилади. Бунда тезкорлик-куч машқлари диққатнинг интенсивлиги ва барқарорлигини мустаҳкамлайди, тезликни ривожлантириш эса мушак-мотор сезгирлик ва чуқур кўриш аниқлигини оширади.

Динамик ўйин муҳитида самарали ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантириш учун ўқув жараёнига сенсомотор ва когнитив қобилиятларни уйғун тарзда такомиллаштиришга қаратилган машқларни жорий этиш зарур. Бунда тезкор идрок қилиш, вазиятни таҳлил қилиш ва ўз вақтида қарор қабул қилиш қобилиятини шакллантириш асосий аҳамиятга эга. Идрок қилиш шартларининг мураккаблигини ошириш (объектлар сонини кўпайтириш, периферик кўришни кенгайтириш, вазият таҳлилига ажратиладиган вақтни қисқартириш, тактик сигналларни бирлаштириш) фазовий ориентация кўникмаларини янада самарали ривожлантириш имконини беради. Кейинги тадқиқотлар мини-футболчиларнинг тезкорлик-куч салоҳиятини амалий рўёбга чиқариш механизмларини аниқлаш ва уларнинг тез ўзгарувчан ўйин муҳитига мослашиш қобилиятини янада такомиллаштиришга йўналтирилган бўлиши лозим.

Адабиётлар:

1. Верхошанский Ю.В. Ўқув жараёнини дастурлаш ва ташкил этиш. /Ю.В. Верхошанский. – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1985. – 176 б.

2. Годик М.А. Машғулотлар ва мусобақа юкламаларини кузатиш. /М.А. Бир йил. – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1978. – 136 б.

3. Зациорский В.М. Спортчининг жисмоний фазилатлари. /В.М. Зациорский . – М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1970. – 200 б.

4. Петровский В.В. Спорт машғулотларини ташкил этиш. /В.В. Петровский. – К.: Саломатлик , 1978. – 96 б.

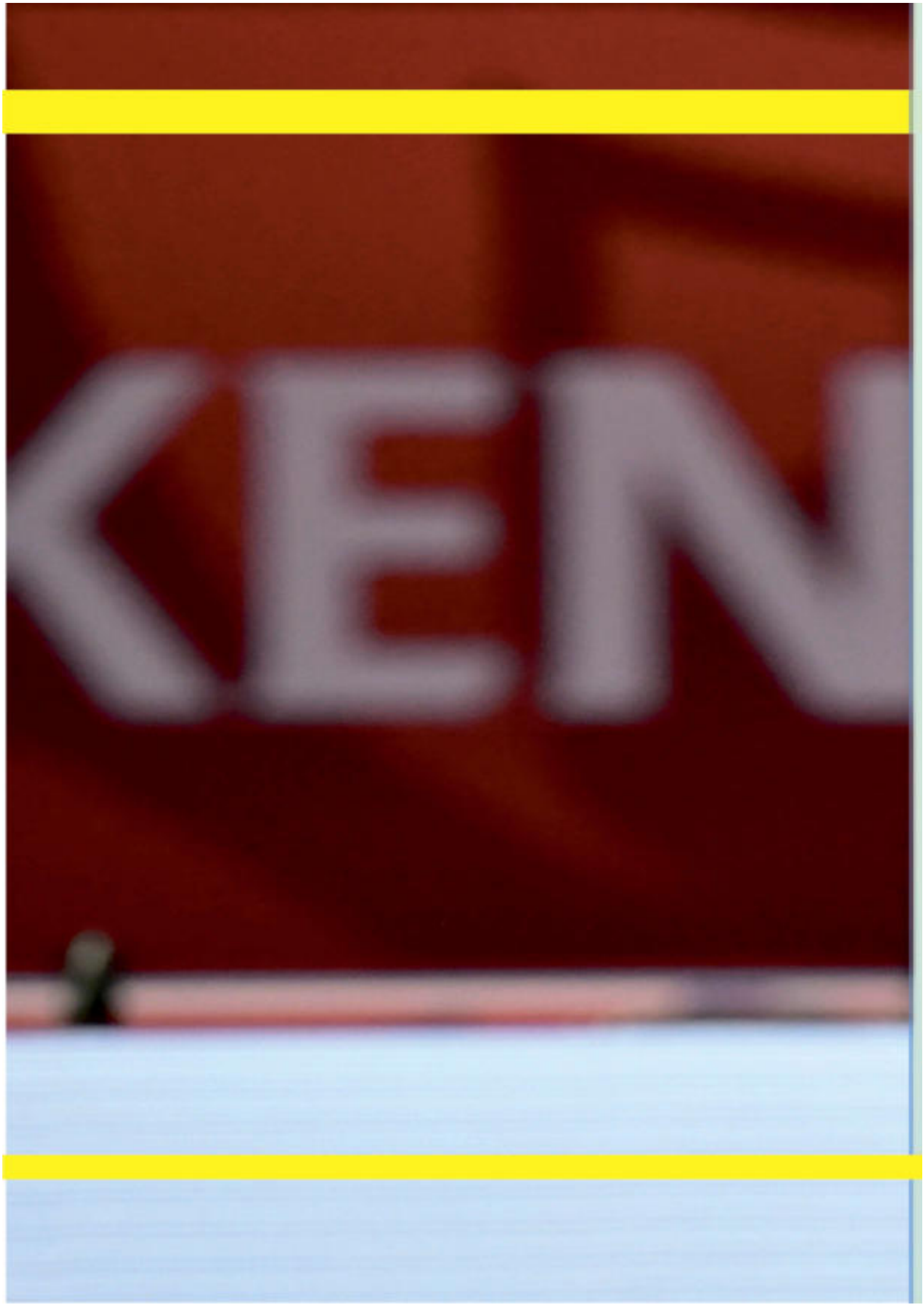
5. Платонов В.Н. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. /В.Н. Платонов. – К.: Олий мактаб. Бош нашриёт, 1984. – 352 б. 6. Спорт назарияси / Эд. проф. В.Н. Платонова. – К.: Олий мактаб. Бош нашриёт, 1987. – 424 б.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN