O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2024/7



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2024/7

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Бахром МУСАЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

А.З.Ходжаев
М.Х.Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б.Репкин
(Беларус Республикаси)
А.Э. Страдзе
Ф.Р.Зотова
(Россия Федерацияси)
К.Б. Мухаммадиев
Милан Михайлович
И.П.Сивохин
М.В.Синютин
(Россия Федерацияси)
Н.Т. Тўхтабоев
Ш.Х.Ханкелдиев
Б.К.Эримбетов
Р.Д.Халмухамедов
Д.Х.Умаров
А.К.Эштаев
М.Н.Умаров
А.А.Пулатов
О.Ж. Дадабаев
К.Ш.Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
В.Ш. Рахимов
А.Н.Шопулатов
А.Б. Жуманиязов
У.К.Аметова
Ш.Х.Тоштурдиев
таҳрир ҳайъати котиби
Ш.Ш. Газиев
А.С. Гонашвили
Ш.Б.Джумақулов

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.Ф. Баязитов – Выявление и коррекция ошибок в технике тяжелоатлетического упражнения “толчок”. 3

Р.А. Бурнашев – Использование цифровых технологий контроля за состоянием физической готовности, восстановления, утомления и перетренированности квалифицированных бегунов. 6

Д.Б. Рахматова – Методы систематизации и оптимизации многолетней подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ. 15

А.Ш. Мўминов – Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш. 17

Н.М. Юсупов – Ўқув машғулот босқичидаги футболчи қизлар тайёрлигини йиллик режалаштириш муаммолари. 23

М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков для повышение результативности в спортивной игре “бочча”. 26

А.С. Жахбаров – Юқори малакали футболчиларнинг мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлари таҳлили. 31

Ш.Н. Тухтапулатов – Малакали волейболчиларнинг ўйин ихтисослигига қараб тезкор ҳужум ҳаракатларини такомиллаштириш. 35

N.A. Khonturaev – The importance of motivation in achieving success for freestyle wrestlers. 39

А.Б. Хасанов – Жисмоний маданият таълим йўналиши талабаларининг касбий билимларини ривожлантиришнинг педагогик асослари. 45

Б.Н. Хайитов – Юқори малакали гандболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 47

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

Техник таҳририят таркиби:
М.С.Айходжаева,
Ш.Б.Алиева, М.Раҳмонов.
fan-sportga.uz

“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: 20.11.2024

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

2024/7

Ф.Ш. Мадаминов – Слаломда эшкак эшувчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш усуллари. 51
Р.Д. Халмухамедов., А.Х. Тожиев – Юқори малакали боксчиларнинг машғулотлари жараёнида тайёрлов машқларини қўллаш услубияти. 54
Д.А. Алимова., Ш.Ў. Давлатов – Ўзбекистон боксчилар (аёллар)ининг Республика ва халқаро мусобақалардаги мусобақа фаолияти таҳлили. 58
Ж.М. Розиков – Спорт таълим муассасаларида “инклюзив таълим модели”дан фойдаланиш орқали таълим сифатини ошириш йўллари. 62
И.Б. Алиев – Курашчиларда спорт соғломлаштириш босқичида индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда саралаш. 65
М.Г. Хайдаров – Педагогическое исследование физического развития и функционального состояния пауэрлифтеров с патологией опорно-двигательного аппарата. 68

**БОЛАЛАР –ЎСМИРЛАР СПОРТИ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ**

Д.Я. Эгамов – Бошланғич синф ўқувчиларида тезкорлик ва чаққонлик сифатларини инновацион технологиялар орқали ривожлантириш механизми. 73
Ф.К. Холиқов – 6-7 ёшдаги болаларни жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларида дўстона муносабатларни шакллантириш. 77

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

Х.Х. Атамуратов – Футзал ҳакамларини жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш бўйича дастур ишлаб чиқиш ва фойдаланиш услубияти. 79
Н.А.Чоршамиев – Адекватный характер влияния национальной борьбы кураш и восточного массажа на тонус мышечных групп юных спортсменов курашистов. 83

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.

А.С. ЖАХБАРОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Фарғона филиали
Фарғона шаҳри, Ўзбекистон

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ДАВРИДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В статье проанализированы технико-тактические действия футболистов Суперлиги Узбекистана в соревновательном периоде, включая количество передач, их точность, контроль мяча, продолжительность игры и другие игровые показатели. Результаты анализа, направленные на выявление факторов, влияющих на эффективность игры команд, предоставляют рекомендации для понимания и совершенствования технико-тактических приемов команд.

Ключевые слова: команды Суперлиги, высококвалифицированные футболисты, технико-тактические действия, точные передачи передачи на дальность, анализ.

Annotation

Мақолада Ўзбекистон Суперлигаси жамоаларининг мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлари тўп узатишлар сони, уларнинг аниқлиги, тўп назорати, ўйин давомийлиги ва бошқа ўйин параметр кўрсаткичлари таҳлил қилинган. Таҳлил жамоаларнинг ўйин самарадорлигига таъсир қилувчи омилларни аниқлашга қаратилган натижалар жамоаларнинг техник-тактик услубларини тушуниш ва ривожлантириш учун тавсиялар беради.

Калит сўзлар: Суперлига жамоалари, юқори малакали футболчилар, техник-тактик ҳаракатлар, аниқ узатмалар узоқ масофага узатмалар таҳлил.

The article analyzes technical and tactical actions of Uzbekistan Super League footballers in the competitive period, including the number of passes, their accuracy, ball control, game duration and other game indicators. The results of the analysis, aimed at identifying the factors affecting the effectiveness of the game of teams, provide recommendations for understanding and improving the technical and tactical techniques of teams.

Key words: Super League teams, highly skilled footballers, technical and tactical actions, accurate long-range passes, analysis.

Кириш. Футбол ўйинида юқори малакали футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари жамоанинг мусобақа давомида муваффақият қозонишида ҳал қилувчи роль ўйнайди. Ўзбекистон Суперлигаси каби юқори савиядаги чемпионатларда ҳар бир жамоанинг техник ва тактик кўрсаткичлари жамоа ўйини самарадорлигини белгилайди.

Ўзбекистон Суперлигасидаги футбол жамоаларининг мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлари, хусусан, тўп узатиш ва тўпни назорат қилиш кўрсаткичлари таҳлил қилинади.

Мақсад футболчиларнинг техник-тактик кўрсаткичлари билан жамоанинг умумий ўйиндаги муваффақияти ўртасидаги боғлиқликни ўрганиш ва ушбу маълумотларга асосланиб, жамоавий стратегияларни такомиллаштириш бўйича тавсиялар беришдир.

Адабиётлар таҳлили ва методлар. Футболнинг техник-тактик таҳлилини чуқурроқ ўрганиш зарурлиги таъкидланган. Муаллифлар футбол таҳлилида мавжуд усулларни танқидий кўздан кечириш ва келажакда янги методларни жорий қилишни тавсия қилган. Улар техник-тактик кўрсаткичларнинг жамоа муваффақиятига таъсирини аниқлашда тизимли ёндашувларни таклиф этадилар. Шунингдек, муаллифлар футбол таҳлилида ҳамма вақт янгилик ва илғор технологияларни қўллашни таъкидлайдилар.[1,2,3]

Футбол учрашувларини таҳлил қилиш усулларини тизимли равишда кўриб чиқади. Муаллифлар футболчиларнинг техник ва тактикасини ўрганишда мавжуд таҳлил методологияларининг самарадорлигини муҳокама қилишади. Улар футбол таҳлилининг кўплаб жиҳатларини тизимли ёндашув орқали яхшилаш мумкинлигини таъкидлайди. Муаллифлар шунингдек, футболчиларни индивидуал ва жамоавий кўрсаткичларини баҳолашда статистик методларни қўллашни муҳим деб ҳисоблайдилар.[2,4,5]

Футбол ўйинини таҳлил қилишда маълумотлар таҳлили ва позицион маълумотларни йиғиш, модель қилиш ва таҳлил қилишнинг аҳамиятини таъкидлайдилар. Улар футболчиларнинг жойлашув маълумотларини таҳлил қилиш орқали жамоа ўйин услубларини ва тактикасини яхшилаш имкониятларини кўрсатадилар. Муаллифлар, шунингдек, маълумотлар таҳлили техникасини футбол таҳлилида қўллаш орқали янги имкониятлар очилишини таъкидлайди [3,6,7].

Футболда катта маълумотлар (Big data) ва тактик таҳлилнинг келажаги ва муаммоларини муҳокама қилишади. Улар катта маълумотларни ишлатиш орқали футболчиларнинг техник-тактик кўрсаткичларини яхшилаш ва таҳлил қилишда янги имкониятларни очиш ҳақида таъкидлайдилар. Мақолада

катта маълумотларнинг футбол таҳлилида қандай қўлланилиши ва бу орқали спорт фанида қандай янги йўналишлар ривожланиши мумкинлиги муҳокама қилинган.[1,4]

Ушбу тадқиқотда Wyscout таҳлил платформасидан кенг фойдаланилди, бу эса футбол жамоаларининг техник-тактик кўрсаткичларини чуқур таҳлил қилишда катта ёрдам берди. Wyscout платформаси жамоаларнинг мусобақа давомида амалга оширган тўп узатишлари, тўпни назорат қилиш кўрсаткичлари ва бошқа ўйин параметрларини батафсил таҳлил қилиш имконини берди.

Ўзбекистон Суперлигаси жамоаларининг техник-тактик ҳаракатлари таҳлил қилинди. Wyscout платформасидан олинган маълумотлар асосида футболчиларнинг ўйиндаги техник-тактик кўрсаткичлари баҳоланди. Таҳлил учун мусобақа давридаги тўп узатишлар сони, уларнинг аниқлиги, тўп назорати, ўйин давомийлиги ва бошқа ўйин параметрларидан фойдаланилди. Ушбу кўрсаткичлар футболчилар ва жамоаларнинг ўйин самарадорлигини аниқлашда асосий мезон бўлиб хизмат қилди. Бу методология, шунингдек, техник-тактик кўрсаткичларнинг жамоаларнинг мусобақа давомида муваффақиятга эришишдаги аҳамиятини аниқлашга қаратилган бўлиб, натижалар футболчиларнинг шахсий ва жамоавий ўйин кўрсаткичларини яхшилашга ёрдам беради.

Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш. Ўзбекистон Профессионал Футбол Лигасида иштирок этган жамоаларнинг мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлари таҳлил қилинди. Тадқиқотнинг асосий йўналишлари сифатида жамоаларнинг тўп узатишлар ва тўпни эгаллаш бўйича кўрсаткичлари ўрганилди. Қуйида келтирилган натижалар ва уларнинг муҳокамаси тақдим этилади.

Тўп узатишлар бўйича статистик маълумотлар жамоаларнинг ўйиндаги техник маҳоратини ва жамоавий ўйин қуришда қандай ёндашувни қўллаётганини кўрсатади. Тўп узатишларнинг умумий сони бўйича ўртача кўрсаткичлар: Лига бўйича жамоалар ўртача 337,22±15,8 та тўп узатиш амалга оширган. Ушбу кўрсаткич бўйича энг юқори ўринни 409,88±16,8 та тўп узатиш билан “ФК Олимпик” эгаллаган, бу эса жамоанинг ҳужумни қуришда актив иштирок этишини кўрсатади. Тўп узатишларнинг аниқлиги бўйича “ФК Бунёдкор” 84±2% натижа кўрсатган, бу эса жамоанинг техник маҳорати юқори даражада эканлигини ва тўпни йўқотмасдан тезкор ўйин услубини қўллаётганини билдиради. Лига бўйича ўртача аниқлик эса 77±3% ни ташкил этади. Узоқ масофага тўп узатишлар бўйича “Локомотив Тошкент” 49,42±5% натижа кўрсатган. Бу жамоанинг тезкор ҳужумларга эътибор қаратишини англатади, чунки узун тўп узатишлар орқали ҳужумни тезда бошлаш имконияти ошади. Ўртача кўрсаткич эса 47,5±4% ни ташкил этади. Ўйин тезлиги бўйича ўртача 15,8±1.6 дақиқа кўрсаткич қайд этилган. “ФК Олимпик” жамоаси ўйин тезлиги бўйича энг юқори натижани кўрсатган (16,8±1,8 дақиқа), бу эса жамоанинг тўпни назорат қилишда ва ўйинни бошқаришда устунлигини билдиради (1-жадвал қаранг).

1-жадвал

Ўзбекистон супер лигасида иштирок этган жамоаларнинг мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлари тўп узатиш бўйича кўрсаткичлари (n=252)

№	Жамоалар номи	90 дақиқада узатмалар Х %		Олдинга узатмалар Х %		Кўндаланг узатмалар Х %		Узоқ масофага узатмалар Х %		ўртача узоқ масофа узатмалар м	Ўйин тезлиги
	Олимпик	409.88	84%	139.81	74%	150.52	90%	43.06	56%	19.65	16.0
	Насаф	386.17	84%	129.15	74%	135.37	90%	44.76	55%	19.97	16.5
	Навбаҳор	381.82	81%	135.81	72%	139.32	87%	42.70	58%	19.65	17.0
	Сурхон	363.49	82%	131.13	72%	123.95	88%	47.09	52%	19.88	15.0
	АГМК	360.14	80%	134.97	70%	126.26	85%	53.81	57%	20.75	16.0
	Бунёдкор	356.63	81%	126.74	69%	119.17	88%	47.13	53%	19.59	16.3
	Динамо	354.68	81%	130.19	71%	129.58	87%	48.86	51%	20.61	15.6
	Нефтчи	335.53	80%	126.77	69%	115.35	87%	49.55	55%	21.09	15.6
	Пахтакор	334.45	81%	112.43	70%	132.37	87%	46.87	56%	21.56	15.1
	Локомотив	328.09	79%	127.42	69%	104.80	84%	52.30	58%	20.75	16.3

	Металлург	298.76	76%	122.83	64%	91.45	84%	49.42	53%	20.62	16.1
	Қизилқум	287.36	77%	109.68	68%	94.17	84%	47.70	54%	20.75	15.7
	Сўғдиёна	283.48	78%	108.98	66%	96.05	85%	43.45	48%	20.59	15.0
	Андижон	240.62	73%	101.58	63%	73.70	79%	48.77	55%	21.73	14.6
Лига бўйича ўртача Х % кўрсаткич		337.22	80%	124.1	70%	116.6	87%	47.5	54%	20.51	15.8

Тўпга эгалик қилиш бўйича кўрсаткичлар жамоаларнинг ўйинни қандай бошқаришини ва қанчалик самарали ҳужум қилишини кўрсатади. Тўпга эгалик қилишнинг умумий кўрсаткичлари, ўртача лига бўйича 49,8±4% Тўпга эгалик қилиш кўрсатилган. “ФК Олимпик” жамоаси энг юқори кўрсаткич – 56,9±5.1% билан тўпни энг кўп назорат қилган жамоа бўлди. Бу жамоанинг ўйинни бошқариш қобилиятининг юқори эканлигини кўрсатади.

Умумий тўп узатишлар сони, лига бўйича ўртача 1432,8±67 та тўп узатишлар амалга оширилган. “ФК Сўғдиёна” ва “Насаф” жамоалари тўпни узоқ вақт давомида ушлаб турган ҳолда энг кўп тўп узатишлар амалга оширганлар (1477±60 ва 1471±59 та мос равишда). Тўпни ушлаб туриш давомийлиги: 15-45 сония давомида тўпни ушлаб туриш бўйича “ФК Олимпик” жамоаси энг юқори натижа – 379±50 та, яъни жамоанинг ҳужумларни ўйлаб амалга ошириши ва рақибни чарчатиш тактикасидан фойдаланганини кўрсатади. Ушбу кўрсаткич бўйича ўртача 343±42 та кўрсаткич қайд этилган. (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Ўзбекистон супер лига футбол лигасида иштирок этган жамоаларнинг мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлари тўп эгалик қилиш бўйича кўрсаткичлари (n=252)

№	Жамоалар номи	Умумий	Тўпга эгалик қилиш сони	<5 сония	<5-15 сония	<15-45 сония	<45+ сония	ўртача давомийлик
1.	*Олимпик*	56.9%	1402	361	540	398	101	16.1
2.	*Сурхон*	55.7%	1437	352	585	435	65	14.8
3.	*Навбаҳор*	53.3%	1473	434	569	420	46	13.6
4.	*Насаф*	52.9%	1414	398	524	422	68	14.7
5.	*Динамо*	51.9%	1416	355	570	445	44	14.1
6.	*АГМК*	51.7%	1478	452	572	401	53	13.2
7.	*Нефтчи*	50.7%	1454	452	566	380	53	13.1
8.	*Пахтакор*	49.9%	1383	388	541	401	51	13.9
9.	*Бунёдкор*	49.7%	1428	439	540	401	47	13.3
10.	*Локомотив*	47.5%	1478	482	604	358	33	11.7
11.	*Сўғдиёна*	46.4%	1389	437	585	330	37	11.9
12.	*Металлург*	44.8%	1451	471	621	334	24	11.1
13.	*Қизилқум*	44.1%	1429	483	607	309	29	11.2
14.	*Андижон*	42.3%	1427	542	585	283	17	10.1
Лига бўйича ўртача Х % кўрсаткич		49.8%	1432.8	431.9	572.1	379.8	47.7	13.1

Ушбу тадқиқот натижалари кўрсатдики, супер-лига жамоалар орасида ўйин услуби ва тактикаларнинг хилма-хиллиги мавжуд. Тўп узатишларнинг аниқлиги (84±2%) ва узоқ масофага тўп узатишлар бўйича юқори натижалар кўрсатган жамоалар, одатда, техник маҳорати юқори бўлган жамоалардир. Бу жамоалар тезкор ҳужумлар ва ўйин тезлигини ошириш орқали рақибнинг ҳимоясини ёриб ўтиш имкониятларини яратади. Шу билан бирга, тўпни эгаллаш (49,8±4%) ва уни узоқ муддат давомида тўпни назорат қилиш орқали жамоаларнинг ўйинни бошқариш қобилиятини оширади, бу эса ҳужумкор ва ҳимоявий ўйин тактикларини самарали ташкил этиш имконини беради.

Ушбу 3-жадвалдаги футболчиларнинг ўйиндаги тўп узатишларнинг ўртача ва аниқликлиги кўриш мумкин.

Б. Аскаров (ФК Сурхон): Футболчи ўйин давомида ўртача 56.56±4.2 та тўп узатиш амалга оширган, тўп узатишларнинг аниқлиги 85±3% ни ташкил қилади. Бу кўрсаткич унинг ўйиндаги фаол

иштирокини ва тўп узатишларни муваффақиятли амалга ошираётганини кўрсатади.

Ратинҳо (Динамо Самарқанд): ўйинда ўртача 54.73±4.1 та тўп узатиш билан амалга оширган, тўп узатишларнинг аниқлиги эса 86±2.5% ни ташкил этади. Бу футболчининг техник жиҳатдан барқарор ўйин кўрсатганини билдиради.

С. Тоиров (ФК Олимпик): ушбу футболчи ўйинда ўртача 54.24±3.9 та тўп узатиш берган ва тўп узатишларининг аниқлиги 91±2% га етган. Бу жамоа ичида энг юқори тўп узатиш аниқлигига эга футболчи эканлигини билдиради.

О. Хамробеков (Навбаҳор): футболчи ўртача 52.21±3.8 та тўп узатиш узатган, тўп узатишларнинг аниқлиги 86±2.7% ни ташкил қилади. Бу футболчининг ўйиндаги техник салоҳиятини кўрсатади.

Д. Комилов (Локомотив Тошкент): ўйин давомида ўртача 49.37±3.5 та тўп узатиш амалга оширган ва тўп узатишларнинг аниқлиги 83±2.8% ни ташкил этади. Бу унинг жамоавий ўйиндаги иштирокини ифодалайди.

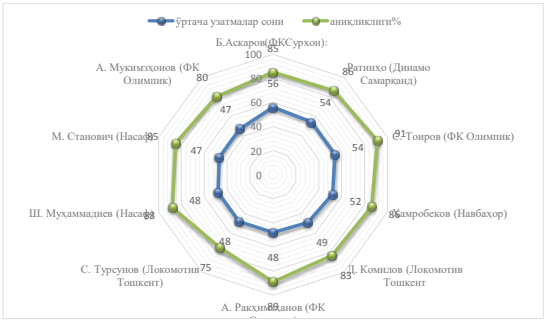
А. Рақҳимзҳанов (ФК Олимпик):ўртача 48.87±3.4 та тўп узатиш билан иштирок этган, тўп узатишларнинг аниқлиги 89±2.4% ни ташкил этади. Бу футболчининг юқори аниқликдаги тўп узатишлар бериш қобилиятига эга эканлигини кўрсатади.

С. Турсунов (Локомотив Тошкент): Ушбу футболчи ўйин давомида ўртача 48.38±3.3 та тўп узатиш амалга оширган, тўп узатишларнинг аниқлиги эса 75±3.1% ни ташкил қилади. Бу кўрсаткич унинг тўп узатиш беришдаги муаммоларини ифодалайди.

Ш. Муҳаммадиев (Насаф): ўртача 48.26±3.2 та тўп узатиш билан иштирок этган, тўп узатишларнинг аниқлиги 88±2.6% ни ташкил этади. Бу футболчининг барқарор ўйин кўрсатганини билдиради.

М. Станович (Насаф): футболчи ўртача 47.94±3.1 та тўп узатиш амалга оширган, тўп узатишларнинг аниқлиги эса 85±2.7% ни ташкил этади. Бу унинг ўйин давомида ишончли ўйнаганлигини кўрсатади.

А. Мукимзҳонов (ФК Олимпик): ўйин давомида ўртача 47.63±3.0 та тўп узатиш берган ва тўп узатишларнинг аниқлиги 80±2.9% ни ташкил этади. Бу футболчининг тўп узатишлар беришда яхши натижа кўрсатганини ифодалайди.Бу кўрсаткичлар футболчиларнинг ўйиндаги техник маҳоратини ва тўп узатиш беришдаги аниқлигини ифодалайди. 3-жадвалда кўрсатилган футболчилар орасида энг юқори тўп узатиш аниқлиги С. Тоировга (91%) тегишли, бу унинг ўйиндаги юқори техник маҳоратини кўрсатади. Шу билан бирга, энг кўп тўп узатиш узатган футболчи Б. Аскаров бўлиб, унинг ўйин давомида ўртача 56.56 та тўп узатиш берганлиги қайд этилган.(3-расмга қаранг).



1-Расм. Ўзбекистон супер лигасида иштирок этган футболчилар мусобақа давридаги узатмалар сони ва аниқликлиги энг юқори натижалари (n=10)

Ушбу натижалар мураббийлар учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, улар ўз жамоалари учун энг самарали ўйин услубини танлашда фойдаланишлари мумкин. Ўйин услуби ва тактикаларнинг таҳлили натижаларига асосланиб, ҳар бир жамоанинг кучли ва заиф томонларини аниқлаш ва уларга қарши стратегиялар ишлаб чиқиш мумкин.

Хулоса ва таклифлар. Ушбу тадқиқот доирасида юқори малакали футболчилар иштирокидаги мусобақа давридаги техник-тактик ҳаракатлар таҳлил қилинди. Тадқиқотнинг мақсади жамоаларнинг тўп узатишлар, тўпга эгалик қилиш ва ўйин тезлиги каби кўрсаткичлар асосида ўйин услуби ва тактикасини ўрганишдан иборат эди.

Тўп узатишлар ва уларнинг аниқлиги: Тадқиқот натижаларига кўра, жамоаларнинг техник маҳоратини белгиловчи асосий омил бу тўп узатишлар ва уларнинг аниқлиги бўлди. Ўртача аниқлик 77±3% ташкил этди, бунда “ФК Бунёдкор” 84±2% билан энг юқори натижани қайд этди. Бу жамоанинг юқори техник салоҳиятга эга эканлигини кўрсатади.

Узоқ масофага тўп узатишлар: “Локомотив Тошкент” жамоаси 49,42±5% узун тўп узатишлар билан рақибни ёриб ўтиш имкониятларини оширди. Бу каби узун тўп узатишлардан самарали фойдаланган жамоалар тезкор ҳужумлар орқали рақиб мудофаасини бузиш имкониятини яратдилар.

Тўпни эгаллаш ва ўйин тезлиги: “ФК Олимпик” жамоаси 56,9±5.1% тўпни эгаллаш билан энг юқори кўрсаткични қайд этди. Бу жамоа ўйинда ўз тактикасини самарали қўллаб, ҳужум ва ҳимояни бошқаришда устунлик кўрсатди. Шунингдек, ўйин тезлиги бўйича ўртача кўрсаткич 15,8±1.6 дақиқани ташкил этди, бу эса жамоаларнинг тўпни назорат қилиш ва ҳужумни амалга оширишдаги самарадорлигини кўрсатади.

Жамоанинг техник ва тактик кўрсаткичларини чуқур таҳлил қилиш асосида, ҳар бир жамоанинг ўзига хос ўйин услубини аниқлаш ва рақибнинг заиф томонларига қарши самарали стратегиялар ишлаб чиқиш муҳим. тўп узатишлар аниқлигини

ошириш ва тўпни кўпроқ назорат қилиш орқали жамоанинг ўйин сифатини ошириш мумкин.

Ўйинчилар узоқ масофага тўп узатишларни ўрганишда ва қўллашда кўпроқ эътибор қаратишлари керак. Бу ҳужумни тезкор бошлаш ва рақиб ҳимоясини ёриб ўтишда ёрдам беради. Шунингдек, футболчиларнинг ўйин тезлигини ошириш учун жисмоний тайёргарлик даражасини юқори сақлаш зарур.

Жамоанинг ҳар бир техник ва тактик кўрсаткичини доимий равишда кузатиб бориш ва ўйинда янги тактика ва услубларни синаб кўриш тавсия этилади. Маълумотлар асосида рақиб жамоалар учун махсус тайёргарлик стратегияларини ишлаб чиқиш самарали натижалар келтиради.

Келажакдаги тадқиқотларда жамоаларнинг индивидуал ўйинчиларининг техник-тактик кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва уларнинг жамоавий ўйин услубига таъсирини ўрганиш мумкин. Шунингдек, ушбу кўрсаткичларнинг ўйиннинг турли босқичларидаги динамикасини кузатиш ва таҳлил қилиш ҳам керакли натижалар бериши мумкин.

Адабиётлар:

1. Mackenzie, R., & Cushion, C. (2013). Performance analysis in football: A critical review and implications for future research. Journal of Sports Sciences, 31(6), 639-676.
2. Sarmento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. (2014). Match analysis in football: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 32(20), 1831-1843.
3. Memmert, D., & Raabe, D. (2018). Data analytics in football: Positional data collection, modelling and analysis. Journal of Sports Sciences, 36(22), 2749-2753.
4. Rein, R., & Memmert, D. (2016). Big data and tactical analysis in elite soccer: future challenges and opportunities for sports science. SpringerPlus, 5(1), 1410.
5. Жахбаров.А.С. Оператив назорат ва машғулот юкламаларини режалаштириш ҳамда ташкил этишда футбол тренерларининг ўрни. Спорт илм-фанининг долзарб муаммолари халқаро илмий-назарий журнал 2023 №. 3-сон 61-66 бет.
6. Жахбаров А.С. Футболчиларнинг тайёргарлигини комплекс назорат қилиш асослари.https://jtsiti.uz, Республика анжуман (2024) 414-417 бет.
7. Жахбаров А.С. Малакали футболчиларни комплекс назорат қилиш усуллари ЖТСБМҚТМОИ Нукус филиали халқаро илмий-амалий анжуман 2024 141-144 бет.

Доцент
Ш.Н. ТУХТАПУЛАТОВ[1]
[1]Ўзбекистон-Финландия педагогика институти
Самарқанд шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН ИХТИСОСЛИГИГА ҚАРАБ ТЕЗКОР ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

Данная статья основана на изучении методов повышения скорости атаки квалифицированных волейболистов и этапов их физической подготовки. Скорость атаки является важным компонентом игры в волейбол, который зависит не только от физических возможностей спортсмена, но и от правильного применения техники и тактики. В исследовании анализируются специальные упражнения для повышения скорости атаки, совершенствования движений игроков и развития навыков быстрого принятия решений. Для улучшения этого процесса даются практические рекомендации, направленные на повышение физических показателей спортсменов. Также подчёркивается важность сотрудничества между тренером и спортсменом в процессе развития скорости атаки.

Ключевые слова: *волейбол, скорость атаки, квалифицированные спортсмены, специальные упражнения, быстрое принятие решений, физическая подготовка, техника и тактика, сотрудничество спортсмена и тренера.*

Annotation

Ушбу мақола малакали волейболчиларни ҳужум тезкорлигини ошириш усуллари ва уларнинг жисмоний тайёргарликдаги ўрганиш босқичларини ўрганишга асосланган. Ҳужум тезкорлиги волейбол ўйинининг муҳим таркибий қисми бўлиб, у нафақат спортчининг жисмоний имкониятларига, балки унинг техника ва тактикани тўғри қўллашига ҳам боғлиқдир. Тадқиқотда ҳужум тезлигини оширишда махсус машқлар, ўйинчи ҳаракатларини такомиллаштириш ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантириш йўллари таҳлил қилинади. Ушбу жараённи такомиллаштириш учун амалий тавсиялар берилган бўлиб, спортчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини яхшилашга хизмат қилади. Шу билан бирга, ҳужум тезкорлигини ривожлантириш жараёнида мураббий ва спортчи ўртасидаги ҳамкорликнинг аҳамияти ҳам ёритилган.

Калит сўзлар: *волейбол, ҳужум тезкорлиги, малакали спортчилар, махсус машқлар, тезкор қарор қабул қилиш, жисмоний тайёргарлик, техника ва тактика, спортчи мураббий ҳамкорлиги.*

This article is based on the study of methods to enhance the attack speed of skilled volleyball players and the stages of their physical training. Attack speed is a crucial component of the game of volleyball, which depends not only on the athlete's physical abilities but also on the correct application of technique and tactics. The research analyzes methods for increasing attack speed through specific exercises, improving player movements, and developing quick decision-making skills. Practical recommendations are provided to improve this process, aiming to enhance the athletes' physical performance. Additionally, the importance of cooperation between the coach and the athlete in the process of developing attack speed is also highlighted.

Key words: *volleyball, attack speed, skilled athletes, specific exercises, quick decision-making, physical training, technique and tactics, athlete-coach collaboration.*

Долзарблиги. Волейболда ҳужум тезлиги жамоанинг умумий ҳужумдаги муваффақиятида ҳал қилувчи рол ўйнайди. Ўйин ўз суръати ва интенсивлигида ривожланишда давом этар экан, ўйинчилар, мураббийлар ва тадқиқотчилар тобора мослашиб бораётган ҳимоя стратегияларидан устун туриш учун юқори тезликдаги ҳужумлар зарурлигини таъкидламоқдалар. Ҳужум тезлигини оптималлаштириш шунчаки куч билан боғлиқ эмас, балки нерв-мушак самарадорлиги, биомеханик аниқлик ва техник бажарилиш комбинациясини ўз ичига олади. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ўйинчининг ҳужум тезлигига турли омиллар таъсир кўрсатиши мумкин, жумладан, куч, куч-тезлик ва спортчининг тактик элементлардан майдонда самарали фойдаланиш қобилиятини намойиш этадилар. [1; 3-б]

Статистик маълумотларга кўра, тезкор ҳужумларда устун бўлган ўйинчилар кўпинча юқори