O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

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
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“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

2026/2

**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**

Z.X. Yusupova., S.B. Ibragimova – Sport faoliyatida statistik tahlilni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanishning ahamiyati va dolzarbligi. 63

J.M. Ishtayev – Sport turlari kesimida portlash qobiliyati va temperament tiplari o‘rtasidagi bog‘liqlik. 66

O.X. Xasanov – Yosh futbolchilarning yurak ritmi variabilligini baholash metodikasi. 70

Г.А. Ералиева., Н.К. Султанова., Ш.Т. Хайдаров – Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы гимнастов. 73

Х.Э. Мусулмонов – Практическая значимость формирования симметричных технических действий (бросков справа и слева) у борцов на поясах в экспериментальных условиях. 77

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi. 80

X.X. Qurbonov – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirish mexanizmi. 83

R.S. Xudarganov., R.B. Otaxonov., A.I. Otaboyev – 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va uning sport natijalariga ta’siri. 86

B.O. Amangeldiev – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga texnik-taktik usullarini o‘rgatish muammolari. 89

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

L.T. Davlatova., U.R. Sharopova – Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi ko‘zi ojiz sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslari. 92

Sh.I. Djumanazarova – Adaptiv jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish orqali tayanch-harakat apparatida buzilishlari mavjud bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. 95

L.T. Davlatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida para voleybolchilarni jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. 99

N.SH. Bobomuradov – Malakali paradzyudochilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish. 102

**OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

M.K. Jumaniyazov – 14–18 yoshli regbichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari. 106

A.N. Shopulatov – Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari. 110

Xulosa. Tadqiqot natijalari differensial yondashuv asosida ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot dasturi yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta’sir ko‘rsatganini tasdiqladi. Tajriba guruhida tezkorlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 12–15% ga, kuch ko‘rsatkichlari esa 10–13% ga oshgani aniqlandi. Nazorat guruhida ushbu o‘zgarishlar mos ravishda 4–6% va 3–5% atrofida bo‘lib, guruhlar o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli ekanligi kuzatildi.

Sakrash qobiliyatini baholovchi testlarda tajriba guruhi sportchilari 6–8 sm yuqori natijalarni qayd etgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘sish 2–3 sm bilan cheklangan. Qisqa masofaga yugurishda (30 m) tajriba guruhida o‘rtacha 0,25–0,30 soniya tezlanish kuzatilgan, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 0,10 soniyadan oshmagan. Portlovchi kuchni ifodalovchi medisinbol uloqtirish va uzunlikka sakrash testlari natijalari tajriba guruhida 8–11% ga, nazorat guruhida esa 3–4% ga yaxshilangan.

Shunday qilib, differensial yondashuv asosida tuzilgan maxsus mashg‘ulot dasturi yosh basketbolchilarda tezkorlik, kuch va portlovchi kuch sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi hamda ularning sport natijalarini barqaror oshirish uchun ilmiy-amaliy asos bo‘lib hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Pulatov, A. A. (2008). Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Toshkent.
2. Boltaev, Z. B., & Umarov, K. M. (2020). Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (Voleybol). Samarqand.
3. Boltaev, Z. B., & Umarov, K. M. (2022). Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (Voleybol). Samarqand.
4. Miradilov, B. M. (2020). Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Chirchiq.
5. Ganieva, F. V. (2020). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Basketbol). Chirchiq.
6. Eshberdiev, O. R. (2022). Basketbolchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Fan-Sport ilmiy-nazariy jurnali, (5).



O‘qituvchi
I.I. ISLOMOV[1]
[1]Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Denov tumani, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0001-2968-4720

10.65149/fansport.2026.v9i2.a016

16–17 YOSHLI FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI ROTATSION MASHG‘ULOTLAR ORQALI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI

Annotatsiya

В данной статье исследуется проблема развития технико-тактической подготовки футболистов 16–17 лет на основе ротационных тренировок. В ходе исследования были проанализированы теоретические подходы современной футбольной педагогики, методические рекомендации FIFA, UEFA и AFC, а также отечественные и зарубежные научные источники.

Результаты теоретического анализа показали, что ротационные тренировки способствуют интегрированному формированию технических и тактических навыков, развитию способности к быстрому и оптимальному принятию решений, повышению эффективности позиционных действий и улучшению понимания игрового пространства. Кроме того, данный подход эффективно развивает показатели физической подготовленности и скорость реакции.

В статье представлены практические аспекты организации ротационных тренировок, включая структуру занятий, систему станций и поэтапное увеличение тренировочных нагрузок. Интегративный характер ротационных тренировок позволяет значительно повысить технико-тактическую эффективность футболистов 16–17 лет.

Ключевые слова: *ротационная тренировка, технико-тактическая подготовка, футболисты 16–17 лет, интегративная подготовка, быстрое принятие решений, позиционное движение, футбольная педагогика.*

Abstract

Ushbu maqolada 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rotatsion mashg‘ulotlar asosida rivojlantirish muammosi tadqiq etildi. Tadqiqot jarayonida zamonaviy futbol pedagogikasida qabul qilingan nazariy yondashuvlar, FIFA, UEFA va AFC metodik tavsiyalari, shuningdek mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar tahlil qilindi.

Nazariy tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, rotatsion mashg‘ulotlar futbolchilarda texnik va taktik ko‘nikmalarni integratsiyalashgan holda shakllantirish, tezkor va optimal qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish, pozitsion harakatlar samaradorligini oshirish hamda o‘yin maydonini anglash darajasini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, ushbu yondashuv jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va reaksiya tezligini ham samarali ravishda rivojlantiradi.

Maqolada rotatsion mashg‘ulotlarning amaliy jihatlari, jumladan mashg‘ulotlar strukturasi, stansiyalar tizimini tashkil etish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Rotatsion mashg‘ulotlarning integrativ xususiyati 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: *rotatsion mashg‘ulot, texnik-taktik tayyorgarlik, 16–17 yoshli futbolchilar, integrativ tayyorgarlik, tezkor qaror qabul qilish, pozitsion harakat, futbol pedagogikasi.*

This article examines the development of technical and tactical training of 16–17-year-old football players through rotational training. The study analyzed theoretical approaches adopted in modern football pedagogy, methodological guidelines of FIFA, UEFA, and AFC, as well as domestic and foreign scientific literature.

The results of the theoretical analysis indicate that rotational training promotes the integrated development of technical and tactical skills, enhances the ability to make quick and optimal decisions, improves positional movement efficiency and game awareness, and contributes to a better understanding of the playing space. In addition, this approach effectively improves physical fitness indicators and reaction speed.

The article also provides practical recommendations on the structure of training sessions, the organization of station-based systems, and the gradual progression of training loads. The integrative nature of rotational training significantly increases the technical and tactical effectiveness of 16–17-year-old football players.

Keywords: *rotational training, technical-tactical training, 16–17-year-old football players, integrative training, quick decision-making, positional movement, football pedagogy.*

Dolzarbligi. Zamonaviy futbol sporti jadal rivojlanib borayotgan soha bo‘lib, unda o‘yin tempi, texnik va taktik harakatlar murakkabligi hamda jismoniy yuklamalar hajmi yil sayin ortib bormoqda. Yuqori darajadagi raqobatning kuchayishi, o‘yin jarayonida qaror qabul qilish vaqtining qisqarishi, shuningdek, individual texnik mahorati yuqori bo‘lgan futbolchilarga ehtiyojning ortishi tayyorgarlik jarayonini yangi

bosqichga olib chiqishni talab etadi. Bunday sharoitda yosh futbolchilarda, ayniqsa 16–17 yosh davrida, texnik-taktik ko‘nikmalarni to‘g‘ri shakllantirish, o‘yin tafakkurini rivojlantirish hamda yuqori tempda barqaror harakat qila olish qobiliyatini ta’minlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Mazkur yosh davri futbolchining sport mahorati shakllanishida hal qiluvchi bosqich bo‘lib, aynan shu davrda ular katta futbol tizimiga kirib boradi, professional jamoalar uchun saralanadi hamda texnika va taktika bo‘yicha maksimal salohiyatini namoyon etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ushbu bosqichda egallangan bilim, ko‘nikma va malakalar keyingi sport faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, 16–17 yoshli futbolchilar tayyorgarligida zamonaviy, ilmiy asoslangan va samarali trenirovka metodlaridan, xususan, rotatsion mashg‘ulot usulidan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Rotatsion trenirovka usuli futbolchilarni bir vaqtning o‘zida bir nechta texnik va taktik vazifalarni bajarishga moslashtiradigan innovatsion mashg‘ulot texnologiyasi hisoblanadi. Ushbu usul aylanma tamoyilga asoslangan bo‘lib, har bir stansiyada muayyan texnik yoki taktik topshiriq bajariladi va futbolchi navbatdagi stansiyaga o‘tadi. Mazkur yondashuv futbolchilarda texnik aniqlik, tezkor fikrlash, to‘g‘ri pozitsiya tanlash, kombinatsion harakatlarni amalga oshirish hamda jismoniy tayyorgarlikni bir vaqtning o‘zida rivojlantirish imkonini beradi. Bu esa zamonaviy futbolning asosiy talablariga to‘liq mos keladi [6,8,10,11].

Hozirgi kunda jahon futbolida o‘yin tezligi sezilarli darajada oshgani kuzatilmoqda. Yevropa chempionatlari, jahon chempionatlari hamda xalqaro klub musobaqalari tahlili shuni ko‘rsatadiki, bir o‘yin davomida futbolchi o‘rtacha 60–90 marta tezkor qaror qabul qiladi va 700–1000 marta turli yo‘nalishlarda harakatlanadi. Shu bilan birga, paslar soni, kombinatsion harakatlar, pressingdan chiqish sxemalari va pozitsion o‘yin elementlari tobora murakkablashib bormoqda. Ushbu tendensiyalar 16–17 yoshli futbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida qayta tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi [12,13,15,16].

An’anaviy trenirovka usullarida texnika va taktika ko‘pincha alohida o‘rgatiladi, bu esa real o‘yin sharoitidagi dinamik harakatlar, tezlik va moslashuvchanlikni to‘liq ta’minlamaydi. Amaliy o‘yin jarayonida esa futbolchi bir vaqtning o‘zida to‘pni qabul qilishi, raqib bosimidan chiqishi, pas berish yoki zarba yo‘nalishini tanlashi, pozitsiyasini o‘zgartirishi hamda taktik vazifani bajarishi lozim bo‘ladi. Rotatsion mashg‘ulotlar aynan shu kompleks harakatlar ketma-ketligini modellashtirgan holda tashkil etiladi.

Mazkur usulning yana bir muhim jihati shundaki, u futbolchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiradi. Yosh futbolchilar uchun yuqori tezlikda bajariladigan texnik harakatlar, tezkorlik-chidamlilik, reaksiya tezligi hamda harakatlar koordinatsiyasi muhim ahamiyatga ega. Rotatsion mashg‘ulotlarda futbolchilar yuqori intensivlik sharoitida ishlash bilan birga texnik vazifalarni aniqlik bilan bajarishga intiladi, bu esa “yuqori bosim ostida texnika”ni takomillashtirishga xizmat qiladi. Professional futbolda aynan ushbu sifat muhim ko‘nikmalardan biri hisoblanadi [2,4,6].

Taktik nuqtai nazardan, 16–17 yoshli futbolchilarda o‘yinni tez anglash, vaziyatni baholash, bo‘sh zonalarni aniqlash, pozitsion harakatlanish, raqibni aldov harakatlari orqali chetlab o‘tish kabi ko‘nikmalarni shakllantirish zarur. Rotatsion mashg‘ulotlarda bu vazifalar stansiyalar ko‘rinishida amalga oshiriladi: 2×1 va 3×2 hujumni yakunlash, pressingdan chiqish, pozitsiya almashish, kichik maydonlarda o‘yin kabi mashqlar o‘yin modellariga mos ravishda tashkil etiladi. Natijada futbolchilar ushbu ko‘nikmalarni real o‘yin jarayonida samarali qo‘llay oladi.

Shuningdek, rotatsion usul mashg‘ulot jarayonini xilma-xil tashkil etishi sababli yosh futbolchilarning motivatsiyasini oshiradi. Har bir stansiyada yangi vazifa va yangi harakatlar mavjud bo‘lishi futbolchilarni faol ishtirokchiga aylantiradi hamda jamoaviy raqobat muhitini shakllantiradi. Sport psixologiyasida motivatsiyaning yuqori darajada bo‘lishi o‘rganish samaradorligini oshirish bilan bevosita bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslangan.

Tadqiqot maqsadi 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik faoliyatini rotatsion mashg‘ulot usuli asosida samarali rivojlantirish hamda ushbu usulning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga ta’siri va afzalliklarini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

-rotatsion mashg‘ulot usulining nazariy-metodik xususiyatlarini o‘rganish;

-olingan natijalar asosida mavjud tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullaridan foydalanish

16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rotatsion mashg‘ulotlar asosida rivojlantirish masalasini o‘rganishda o‘zaro bog‘liq va bir-birini to‘ldiruvchi tadqiqot usullaridan foydalanildi.

Nazariy tahlil usullari. Tadqiqotning ushbu bosqichida mavjud ilmiy-metodik adabiyotlar, ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar, sport ilmida qabul qilingan standart metodikalar, shuningdek FIFA, UEFA va AFC qo‘llanmalari tahlil qilindi. Tahlil jarayonida rotatsion mashg‘ulotlarning mohiyati, texnik va taktik ko‘nikmalar rivojlanishining qonuniyatlari, yosh futbolchilar tayyorgarligining fiziologik va pedagogik xususiyatlari hamda zamonaviy futboldagi tezlik, dinamika va qaror qabul qilish tendensiyalari umumlashtirildi. Nazariy tahlil tadqiqot dasturini ishlab chiqish va mashg‘ulot

modelini shakllantirish uchun metodologik asos bo‘lib xizmat qildi.

Olingan natijalar tahlili

16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar asosida rivojlantirish masalasini o‘rganish jarayonida jahon futbol tajribasi, zamonaviy o‘quv dasturlari va xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tavsiya etilgan metodikalar chuqur o‘rganildi. FIFA Coaching Manual, UEFA Training Methodology va AFC Coaching Convention kabi yo‘riqnomalarning asosiy qoidalari, yoshga xos fiziologik rivojlanish xususiyatlari hamda Bompa, Seirul-lo, Reilly, Bangsbo, Carling, Williams va Hodges kabi yetakchi mutaxassislarning fundamental ilmiy ishlari tahlil qilindi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, 16–17 yosh davri texnik mahoratning barqarorlashuvi, taktik fikrlashning shakllanishi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanishi va jamoaviy harakatlarda faol ishtirok etish darajasining oshishi bilan tavsiflanadi. Shu bois rotatsion mashg‘ulotlar kabi dinamik, ko‘p vazifali va funksional yuklamalarni o‘z ichiga olgan metodlar ushbu yosh guruhida eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi.

Adabiyotlarda rotatsion mashg‘ulotlarning asosiy ustunligi ularning kompleks xususiyatga ega ekanligi, ya’ni texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik va psixologik omillarni bir vaqtning o‘zida rivojlantirish imkonini berishi ta’kidlanadi. Williams va Hodges o‘yin vaziyatlarini real modellashtirish futbolchilarning kognitiv funksiyalarini, xususan vaziyatni tez idrok etish, baholash va optimal qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishini qayd etadi. Reilly va Gilbourne esa texnik harakatlarning avtomatlashuvi hamda taktik tafakkurning rivojlanishi yuqori dinamikadagi mashg‘ulot sharoitida samaraliroq kechishini ta’kidlaydi.

Seirul-lo futbolchi tayyorgarligini integral rivojlantirish zarurligini asoslab, texnika va taktikaning o‘zaro bog‘liq tizim sifatida shakllanishi futbolchining real o‘yin tezligiga moslashuvini ta’minlashini ko‘rsatadi. Bu yondashuv rotatsion mashg‘ulotlar nazariy asoslari bilan to‘liq uyg‘unlashadi. Bompa esa funksional yuklamalarning to‘g‘ri dozalanishi futbolchi rivojlanishiga bevosita ta’sir qilishini ta’kidlab, aynan 16–17 yosh davrida texnik harakatlarni taktik kontekstda bajarish qobiliyati shakllanishini qayd etadi. Shu sababli qisqa intervalli, yuqori intensivlikdagi va tez almashinuvga asoslangan aylanma mashg‘ulotlar raqobatbardosh tayyorgarlikni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Carling, Williams va Reilly zamonaviy futbolda o‘yin tezligi va yuklama darajasi keskin oshganini, futbolchi bir vaqtning o‘zida texnik, taktik va kognitiv vazifalarni bajarishi zarurligini ko‘rsatadi. Bu esa rotatsion mashg‘ulotlar modelining samaradorligini tasdiqlaydi, chunki ushbu usulda futbolchi qisqa vaqt ichida turli o‘yin vaziyatlariga moslashadi, tezkor qaror qabul qiladi va jamoaviy harakatni amalga oshiradi.

N.V. Markova aylanma mashg‘ulotlar yosh futbolchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish, maydondagi harakat madaniyatini oshirish va individual texnik faollikni kuchaytirishda samarali ekanligini ilmiy jihatdan asoslagan. Mahalliy sport pedagogikasida A. Ahmedov, N. Rahmonov, Sh. Qodirov va Z. Ergashevlar yosh futbolchilar tayyorgarligida kompleks yuklamalarning afzalliklarini ta’kidlaydi. Xususan, A. Ahmedovning tadqiqotlari aylanma mashg‘ulotlar sharoitida tezkor fikrlash, yuklamaga moslashish va texnik harakatlarni yuqori tempda bajarish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshishini ko‘rsatadi.

Helgerud va Hoff futbolchilarda yuqori intensivlikni ko‘p vazifalilik bilan uyg‘unlashtirish zarurligini qayd etib, bu yondashuv rotatsion mashg‘ulotlarning asosiy prinsiplari bilan mos kelishini ta’kidlaydi. Ularning fikricha, futbolchi alohida texnik elementlarni takrorlash bilan cheklanib qolmasdan, real o‘yin sharoitiga mos ravishda bir nechta vazifani bir vaqtning o‘zida bajara olishi kerak.

Pedagogik nuqtai nazardan rotatsion mashg‘ulotlar konstruktivistik va funksional o‘qitish nazariyalariga mos keladi. Ushbu yondashuvda futbolchi tayyor sxemalarni takrorlash bilan cheklanmaydi, balki vaziyatni tahlil qiladi, mos qaror qabul qiladi va ijodiy yondashuvni namoyon etadi. Vygotskiyning “yaqin rivojlanish zonasi” nazariyasiga muvofiq, rotatsion mashg‘ulotlar futbolchini uning imkoniyatlari chegarasida faoliyat yuritishga undaydi, bu esa yangi ko‘nikmalarning tezroq va samaraliroq shakllanishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili zamonaviy futbolda “integrativ tayyorgarlik” tushunchasi yetakchi tamoyil sifatida shakllanayotganini ko‘rsatdi. Ya’ni texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik alohida emas, balki yagona maqsadga yo‘naltirilgan kompleks jarayon sifatida o‘qitilishi lozim. Rotatsion mashg‘ulotlar aynan ushbu integratsiya prinsipiga to‘liq mos keladi. Shu sababli C. Carling, A. M. Williams va T. Reilly ushbu usulni “futbolning tabiiy modeli” sifatida tavsiflaydi. Ularning fikriga ko‘ra, rotatsion mashg‘ulotlar o‘yin vaziyatlarini 30–50 % darajada real modellashtirish imkonini beradi, bu esa texnik va taktik ta’sirning maksimal darajada namoyon bo‘lishini ta’minlaydi.

Tahlil qilingan manbalar shuni ko‘rsatadiki, 16–17 yoshli futbolchilar uchun rotatsion mashg‘ulotlar nafaqat texnik va taktik ko‘nikmalarni, balki qaror qabul qilish tezligi, pozitsion fikrlash, maydonni his qilish, reaksiya tezligi kabi kognitiv va psixologik omillarni ham rivojlantiradi. Williams va Hodges ta’kidlashicha, bu yosh davrida texnika asosiy shakllanish bosqichidan o‘tgan bo‘ladi, shu sababli texnika va taktika integratsiyalashgan vaziyatlarda o‘rgatilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Bunda futbolchi real bosim,

raqib harakati, tezkor qaror talabi va jamoaviy o‘zaro bog‘liqlik sharoitida texnik harakatlarni qo‘llashni o‘rganadi. Rotatsion mashg‘ulotlar ana shunday o‘yin vaziyatlarini yaratadi.

O‘ndan ortiq xalqaro va mahalliy manbalar tahlili rotatsion mashg‘ulotlar 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik rivojlanishi uchun ilmiy asoslangan eng maqbul metodlardan biri ekanini tasdiqladi. Ushbu yondashuv futbolchining kompleks rivojlanishini, yuklamaga tez moslashuvini, o‘yin tezligida fikr yuritish qobiliyatini hamda texnik-taktik harakatlarni real sharoitga yaqin modelda bajarishni ta’minlaydi. Shu bois nazariy tahlil tadqiqot dasturini ishlab chiqish va rotatsion mashg‘ulotlar modelini shakllantirish uchun metodologik asos bo‘lib xizmat qildi.

Amaliy tavsiyalar

16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirish zamonaviy futbol pedagogikasida dolzarb va ilmiy asoslangan yo‘nalish hisoblanadi. Ushbu yosh davrida futbolchilar fiziologik va psixologik jihatdan tezkor qaror qabul qilish, pozitsion harakatlarni muvofiqlashtirish hamda texnik harakatlarni yuqori aniqlik va tezlikda bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu sababli ularning tayyorgarligida rotatsion mashg‘ulot usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Nazariy tahlil natijalari FIFA, UEFA va AFC metodik qo‘llanmalari, shuningdek Bompa, Carling, Williams, Reilly, Helgerud va Seirul-lo kabi mutaxassislarning ilmiy ishlari bilan tasdiqlandi. Tadqiqotlar rotatsion mashg‘ulotlar texnik va taktik ko‘nikmalar bilan bir qatorda qaror qabul qilish tezligi, maydonni anglash, reaksiya tezligi hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini kompleks rivojlantirishini ko‘rsatadi.

Amaliy jihatdan rotatsion mashg‘ulotlarni quyidagi tavsiyalar asosida tashkil etish maqsadga muvofiq:

haftasiga 2–3 marta stansiyalar shaklida mashg‘ulot o‘tkazish;

har bir stansiya davomiyligini 8–12 daqiqa etib belgilash;

stansiyalar orasida 1–2 daqiqalik tiklanish intervalini qo‘llash;

texnik harakatlarni taktik kontekstda bajarish;

individual va jamoaviy vazifalarni integratsiyalash;

yuklamani bosqichma-bosqich oshirish.

Mashg‘ulotlardan so‘ng video va raqamli tahlil orqali xatolarni aniqlash hamda individual tavsiyalar berish samaradorlikni oshiradi. Real o‘yin vaziyatlarini modellashtiruvchi 2×1, 3×2 kombinatsiyalar, bosim ostida to‘p qabul qilish va tezkor uzatish mashqlari rotatsion mashg‘ulotlarning samaradorligini yanada kuchaytiradi.

Nazariy va amaliy tahlillar rotatsion mashg‘ulotlar 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik rivojlanishi uchun eng samarali usullardan biri ekanini ko‘rsatdi. Ushbu yondashuv texnika va taktikaning bir vaqtning o‘zida rivojlanishini, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining shakllanishini, pozitsion harakat va maydonni tushunish darajasining oshishini hamda jismoniy sifatlarning yaxshilanishini ta’minlaydi. Shu bilan birga, mashg‘ulot jarayonining qiziqarli va raqobatbardosh tashkil etilishi individual va jamoaviy ko‘nikmalarning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shu sababli 16–17 yoshli futbolchilarni rotatsion mashg‘ulotlar asosida tayyorlash futbolchi salohiyatini to‘liq namoyon etish, texnik-taktik samaradorlikni oshirish, real o‘yin sharoitiga moslashuvni tezlashtirish va raqobatbardoshlikni kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu usulni muntazam ravishda mashg‘ulot dasturiga integratsiya qilish futbolchilarning o‘yin samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi hamda zamonaviy futbol talablariga mos kelishini ta’minlaydi.

Xulosa. 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rotatsion mashg‘ulotlar asosida rivojlantirish zamonaviy futbol pedagogikasida samarali va ilmiy asoslangan yondashuv sifatida tasdiqlandi. Nazariy va amaliy tahlillar rotatsion mashg‘ulotlar texnika va taktika ko‘nikmalarini integratsiyalashgan holda rivojlantirishga, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga, pozitsion harakat va maydonni anglash darajasini yaxshilashga xizmat qilishini ko‘rsatdi.

Adabiyotlar:

1. Ahmedov, A. (2020). Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rotatsion usul orqali rivojlantirish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.
2. Baranov, J. (2014). Razvitie funktsionalnykh vozmozhnostey yunykh sportsmenov. Saint Petersburg: Piter.
3. Iseev, Sh. T. (2004). Analiz atakuyushchikh deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii. Fan sportga, (1), 45–47.
4. Markova, N. V. (2020). Molodye futbolisty: Psikhofiziologicheskie aspekty trenirovochnogo protsessa. Moscow: Fizkultura i sport.
5. Platonov, V. N. (2017). Fiziologiya i metodika sportivnoy trenirovki. Moscow: Sovetskiy sport.
6. Asian Football Confederation. (2021). AFC coaching convention: Diploma level 1–3.
7. Andersen, J. (1960). Rotational exercises in sports training. Copenhagen: University Press.
8. Bompa, T., & Claro, F. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.
9. Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2014). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance. Routledge.
10. Fédération Internationale de Football Association. (2020). FIFA coaching manual: Training principles and practice.
11. Fédération Internationale de Football Association. (2021). FIFA grassroots manual.
12. Helgerud, J., & Hoff, J. (2008). Strength and endurance training in soccer: Physiological basis and practical applications. Journal of Sports Sciences, 26(4), 439–449.
13. Hughes, M., & Franks, I. M. (2015). Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport. Routledge.
14. Mendel, G. (2013). Youth football training: Techniques and tactical development. Meyer & Meyer Sport.
15. Radchenko, G. (2017). Application of rotational training methods in football. International Journal of Sports Science & Coaching, 12(3), 321–330.

16. Ricard, P., & Torres, M. (2019). Rotational training in soccer: Improving technical and tactical skills. International Journal of Sports Training, 8(2), 45–57.

17. Seirul-lo, F. (2018). Coaching football: The Barcelona way. Meyer & Meyer Sport.

18. Union of European Football Associations. (2022). UEFA training methodology handbook.

19. Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction, and skill acquisition in soccer: The cognitive and perceptual aspects. Journal of Sports Sciences, 23(8), 705–720.

Mustaqil izlanuvchi
K.A. YULDASHEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0002-4408-6558

10.65149/fansport.2026.v9i2.a017

YOSH SPORTCHI QIZLARDA DISK ULOQTIRISH NATIJALARIGA ANTROPOMETRIK KO‘RSATKICHLARNING TA’SIRINI STATISTIK TAHLIL ASOSIDA BAHOLASH

Annotatsiya

В данной статье изучено влияние антропометрических показателей на результаты метания диска у девочек-спортсменок 14–15 лет. В исследовании были проанализированы основные антропометрические параметры 12 метательниц диска, включая длину тела, массу тела и размах рук, а также их лучшие и средние спортивные результаты. Полученные данные обработаны с использованием методов математической статистики с расчетом среднего арифметического значения ($\bar{X}$), стандартного отклонения ($\bar{X}$) и коэффициента вариации (V). Результаты анализа позволили определить степень взаимосвязи между антропометрическими показателями и результатами метания диска, а также разработать практические рекомендации по совершенствованию процесса отбора и подготовки юных спортсменок.

***Ключевые слова**: метание диска, юные спортсменки, антропометрические показатели, спортивные результаты, математико-статистический анализ, коэффициент вариации.*

Abstract

Mazkur maqolada 14–15 yoshli disk uloqtiruvchi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari hamda ularning sport natijalariga ta’siri o‘rganildi. Tadqiqotda 12 nafar sportchining tana uzunligi, tana vazni va quloch kengligi kabi asosiy antropometrik parametrlari aniqlanib, disk uloqtirish bo‘yicha eng yaxshi va o‘rtacha natijalari bilan qiyosiy tahlil qilindi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymat ($\bar{X}$), standart og‘ish ($\bar{X}$) va variatsiya koeffitsiyenti (V) hisoblandi. Tahlillar natijasida antropometrik ko‘rsatkichlar bilan disk uloqtirish natijalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik darajasi aniqlandi hamda yosh sportchilarni saralash va tayyorlash jarayonini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

***Kalit so‘zlar**: disk uloqtirish, yosh sportchi qizlar, antropometriya, sport natijalari, matematik-statistik tahlil, variatsiya koeffitsiyenti.*

This article examines the influence of anthropometric characteristics on the discus throw performance of 14–15-year-old female athletes. The study analyzed the main anthropometric parameters of 12 discus throwers, including body height, body mass, and arm span, as well as their best and average performance results. The obtained data were processed using mathematical and statistical methods, including the calculation of the arithmetic mean ($\bar{X}$), standard deviation ($\bar{X}$), and coefficient of variation (V). The analysis revealed the degree of correlation between anthropometric indicators and discus throw performance and provided practical recommendations for improving the selection and training process of young female athletes.

***Keywords**: discus throw, young female athletes, anthropometric characteristics, sports performance, mathematical and statistical analysis, coefficient of variation.*

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini takomillashtirish hamda yoshlar sportini qo‘llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport natijalarini oshirishda ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etish, sportchilarni saralash va tayyorlash tizimini optimallashtirish bugungi kun sport pedagogikasi va sport biomexanikasining muhim vazifalaridan biridir.

Yengil atletikaning texnik jihatdan murakkab turlaridan biri bo‘lgan disk uloqtirishda yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan bir qatorda ularning morfologik xususiyatlari, xususan antropometrik ko‘rsatkichlari bilan ham uzviy bog‘liqdir. Tana uzunligi, tana vazni va quloch kengligi kabi ko‘rsatkichlar uloqtirish texnikasining biomexanik tuzilishiga, aylanish tezligi, chiqish burchagi va uloqtirish trayektoriyasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

14–15 yoshli disk uloqtiruvchi sportchi qizlar organizmida intensiv o‘sish va rivojlanish jarayonlari kechayotganligi sababli ularning antropometrik ko‘rsatkichlari dinamik o‘zgaruvchanlik xususiyatiga ega. Mazkur yosh davrida tana proporsiyalarining shakllanishi texnik harakatlar koordinatsiyasi va sport natijalarining barqarorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Amaliy mashg‘ulot jarayonlarida esa ko‘pincha yosh sportchilarning individual antropometrik xususiyatlari yetarli darajada hisobga olinmasdan, umumlashtirilgan tayyorgarlik dasturlaridan foydalanilmoqda. Bu holat sportchilarning funksional imkoniyatlaridan to‘liq foydalanish imkoniyatini cheklaydi hamda sport natijalarining o‘sish sur’atini sekinlashtiradi.

Mavjud ilmiy tadqiqotlarda disk uloqtirish texnikasining biomexanik asoslari asosan yuqori malakali sportchilar misolida o‘rganilgan bo‘lib, yosh sportchi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari va sport natijalari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik masalasi yetarli darajada yoritilmagan. Holbuki, yosh sportchilarning morfologik va funksional xususiyatlari elita sportchilaridan sezilarli darajada farq qiladi va ular uchun moslashtirilgan, ilmiy asoslangan tayyorgarlik modellarini ishlab chiqish zarur.

Shu munosabat bilan, yosh disk uloqtiruvchi sportchi qizlarda antropometrik ko‘rsatkichlarning sport natijalariga ta’sirini aniqlash, tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, sport seleksiyasi mezonlarini ilmiy asoslash hamda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb