O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

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

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67

marta, tajriba guruhida esa 10,80 marta natija qayd etdi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda o‘tirib-turish mashqini bajarganda nazorat guruhida o‘rtacha 30,65 marta, tajriba guruhida esa 35,30 marta natija qayd etildi.

Osoto-gari — engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomondan chalib yiqitish usulini bajarishda nazorat guruhida o‘rtacha 10,00 marta, tajriba guruhida esa 11,80 marta natija kuzatildi.

Dzyudochi qizlar O-goshi — engdan va belbog‘dan ushlab, beldan oshirib tashlash usulini bajarganda nazorat guruhida 9,40 marta, tajriba guruhida esa 10,00 marta natija qayd etdi.

Kata-guruma — ikki qo‘l bilan bir qo‘lni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish usulini bajarishda nazorat guruhida 9,08 marta, tajriba guruhida esa 10,00 marta natija qayd etildi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari an’anaviy ravishda organizmning ishlash rejimiga mos holda uch guruhga ajratiladi: nospetsifik, spetsifik va ixtisoslashtirilgan vositalar. Majmuaviy testlash asosida sportchilarning jismoniy hamda funksional tayyorgarlik darajalari baholanadi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida organizmning ish qobiliyatini optimal darajagacha tiklash muhim hisoblanadi. Faqat shundagina keyingi mashg‘ulot vazifalarini yanada sifatli bajarish mumkin [4].

Ma’lumki, mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin murabbiylar ikki muhim fiziologik ko‘rsatkichni — yurak urish chastotasi (YUQS) va qon bosimi (QB) ni tekshirishlari zarur. Shundan so‘nggina sportchilar mashg‘ulot jarayoniga jalb etilishi lozim. Bu, ayniqsa, yosh kurashchi qizlar bilan ishlashda sport tibbiyotining “oltin qoidasi” hisoblanadi [5].

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ushbu bosqichda jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik — ni kompleks ravishda rivojlantirish dzyudo texnik elementlarini samarali o‘zlashtirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg‘un holda qo‘llash, harakatli o‘yinlar hamda dzyudo texnik elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlarni tizimli ravishda tashkil etish yosh sportchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, mashqlarni yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish jismoniy tayyorgarlik darajasining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Adabiyotlar:

1. J.O. Xajibaev Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati //“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026. B. 59-62

2. S.E. Qodirov Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari //“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026. B. 49-52.

3. S.E. Qodirov malali kushchilarda Raqibni pastga bosishva yuqoriga ko‘tarish uchun sarflanadigan tezkor dinamik kuch ko‘rsatkichlarinielektron o‘lchov uskunasida baholash//“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026. B. 3-5.

4.Yakupbaev A.A Malakali erkin kurashchi qizlarning chidamliligini rivojlantirish metodikasi //“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. B. 36-39.

5. Jarilkapov U.B Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2023. B. 110-111.



Доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, и.о. доцент
И.А. МАХСУМОВ[1]
[1]Институт International school of finance technology and science
город Ташкент, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a008

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПРИ РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ

Annotatsiya

В статье обосновывается оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. В ней автор, на основе анализа, имеющейся специальной научно-методической литературы предлагает тетсы контроля ловкости футболистов.

Ключевые слова: *ловкость, психофизологических особенностей, требования к тестам, педагогическое исследование, эффективные средства, положительные результаты.*

Abstract

Ushbu maqolada futbolchilarning umumiy chaqqonligni rivojlantirish uchun tayyorgarlikning dastlabki bosqichida psixofizologik xususiyatlarini baholash maqsadga muvofiqligi asoslanadi. Unda muallif mavjud bo‘lgan maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida futbolchilarning chaqqonligini nazorat qilish testlarini taklif qiladi.

Kalit so‘zlar: *chaqqonlik, psixofizologik xususiyatlar, test talablari, pedagogik tadqiqotlar, samarali vositalar, ijobiy natijalar.*

This article is based on the feasibility of assessing the psychophysiological characteristics of players at the initial stage of training for the development of general agility. In it, the author proposes tests of player Agility Control based on the analysis of the available Special Scientific and methodological literature.

Keywords: *dexterity, psychophysiological features, test requirements, pedagogical research, effective means, positive results.*

Введение. Успешность спортивной деятельности возможно только с учетом психофизиологических свойств личности футболиста, которые почти не меняются с возрастом и только усиливаются характером.

Речь идет о психофизиологических свойствах ВНД (высшая нервная деятельность), темперамента, мотивации характера. К свойствам темперамента относятся особенности эмоциональной сферы.

Активность, быстрота, смена чувств, настроение, скорость включения в новую работу, ригидность, внимание, переключение. Каждый тип темперамента имеет свои характеристики и психологические особенности

Главная задача заключается в том, чтобы выделить четыре основные свойства нервной системы и рассмотреть возможности оценки этих свойств при отборе детей для занятий футболом.

Но этого недостаточно, т.к в основе деятельности футболиста лежит система интеллектуальных и моторных действий внимание, мышление, память, воображение литература и методология. Для того, чтобы быстро и качественно исследовать темп сенсомоторных реакаций и особенностей внимания в нашем исследовании применяли двухцветную таблицу Шульте, где в произвольном порядке расположенны цифры от 1 до 25. (Nurimov R.I., Davletmuratov S.R., Davletmuratov O.R., Maxsumov.I.A. (Futbol bo‘yicha sport maktablarida yosh futbolchilarning tanlov tizimi va selektsiyasi) Uslubiy tavsiyanoma. -Toshkent 2020. 44 b.).

Предлагается отыскать числа, по порядку показывая и называя их вслух. По этому тесту можно отследить ускорение темпа сенсомоторних реакций, повышенную истощаемость или запоздалую врабатываемость, переключение внимания. Отлично, 30 секунд на одну таблицу, средний 40-45 секунд. Ниже серднего 60 секунд. Целесообразен компютерный вариант.

Способность анализировать информацию решать тактические задачи, моментально реагировать на актуальную, ситуацию игры, анализировать изменения, принимать решения. И все это зависит от уровня развития мыслительных способностей футболиста, которые проявляются в психомоторной реакции решения тактических задач.

Тренеру очень важно знать особенности интеллекта, где включены 3 основные вопроса психических процессов: внимание, перцепции, мышлении.

Тест возрастающей трудности (методике Ровена) – предназначено для изучения логического мышления.

Задача установить закономерность, связывающую между собой фигуры на рисунке. Выполнять задания нужно в максимальном темпе на время.

При работе над тестом имеет значение концентрация внимания, восприятие и дает установку для мыслительной деятельности и в изучение свойств личности, его психологического состояния (тревога, напряжения, стресс, монотонность и др.) Позволяют раскрыть индивидуальную картину поведения прогнозировать эффективную сторону деятельности футболистов. В различных ситуациях и выбрать средства регуляции поведения,

Правильный отбор позволит избежать дополнительных проблем с теоретическими и методологическими трудностями в воспитании футболистов. Вовремя провести коррекционную психологическую работу и вырастить эмоционально устойчивых, надежных в трудные моменты матча, готовых к защите и нападению с быстрым отрывом, быстрой реакцией на перемещение мяча и определять успешное овладение навыками игры в период первоначального обучение и дальнейшее совершенствование игрока. Построения лучших коммуникативных связей.

В начале эксперимента все испытуемые контрольной и эксперементальной групп, на ряду с оценкой физического качества, как общей ловкости, были протестированны по показателям психомоторных реакций: внимание; память; мышление.

В конце педогогического эксперемента, в процессе которого выполнялись задание на развитие общей ловкости, в том числе и большого количества различных и спортивных игр, все испытуемые были вновь протестированны по тому же комплексу тестов.

Результаты тестирований показали, что как и в тестах оценки общей ловкости, так ипо показателями психомоторных реакций в контрольной и экспериментальной группах произошли изменения в лучьшую сторону. Однако, отмечаются и некоторые отличия в динамике приростов результатов.

Так, по показателям тестирований по таблице Шульте в контрольной группе результаты, по времени выполнения на 13,2% (P> 0,01), в то время как в эхкспериментальной группе. этот показатель составляет 18,9% (P> 0,01).

В следующем тесте, по методике Ровена, результаты оценивались по двум показателям. Пер-

вый показатель, по времени, (секунды), второй по сумме баллов. В этом тесте результаты таковы. В контрольной группе, по времени выполнения задания, результаты выросли на 6,9%(P> 0,05), в экспериментальной – 16,4% (P> 0,01). По сумме баллов повышени произошли на 10,2% (P> 0,05) и 21,6% (P> 0,01) соответственно.

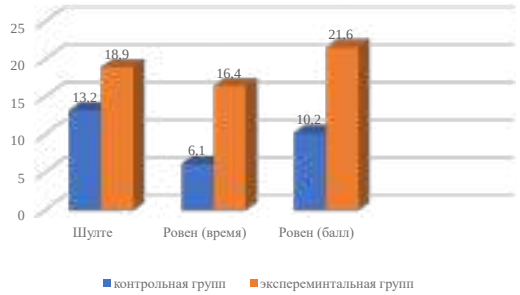


Рис. 1. Динамика результатов тестирования психомоторных реакций контрольной и эксперементальной групп.

Анализ полученных результатов показывает, что превосходство эксперементальной групп над контрольной, после эксперимента, в ходе которого выполнялись упражнения на развитие общей ловкости, эксперементальной группой наблюдаются улучшения результатов по всем тестам. Однако, превосходство различны.

Так, в заданиях оценки концентрации внимания и памяти (таблица Шулте) прирост в контрольной группе составляет 13,2%, (P> 0,01) а в эксперементальной 18,9%, (P> 0,01) что составляет незначительную разницу в 5,7% (см, Рис 3).

Однако, в другом тесте, как оценка способности оперативнго мышления и воображения. Превосходство экспериментальной группы достаточно значительное. (таблица Ровен). Так, по показателю времения задания превосходство состовляет 10,3%, а по показателю баллов ешё большие 11,4%. Видно, что в простых заданиях при оценки внимания и памяти превосходство футболистов опытной группы незначительно. С увеличением сложности задания, включения мыслительных процессов и воображения, превосходство опытной группы более выраженно.

Таким образам, вище приведённые факты показывают, что использованные в эксперементе упражнения, целенаправленные наразвитые общеие ловкасти, на начальном этапе подготовки юных футболистов оказались достаточно эффективными. Использованные средства оказали сопряженное воздействия и на общей двигательне способности ловкости и на систему психомоторных и интелектуальных действий. Использованные в исследование тесты, оценки интелектуальных психомоторных реакций юных футболистов, оказались надёжными и информативными.

Выявление способностей на начальном этапе подготовки футболистов, принимать решения в определённых игровых ситуациях, то есть, устоновление степени продуктивности решений в ситуациях в ограниченный отрезок времени вполне целесообразно. Здесь есть основание полагать, что игроки, умеюшие дать правильную оценку обстановки и обосновать избранный ими вариант решения, будут решать сходные ситуации, возникшие на футбольном поле аналогичным образом.

Следовательно, качество игрока в данной модели определены не только адекватностью выбора решения, но и устойчивостью решений в подобных ситуаций. Можно предпологать, что малодые футболисты обладающие такими качествами,представляют большую ценность в более взрослых командах. Это означает, что учебно-тренеровочный процесс на последющих этапах подготовки будет проходить более эффективнее.

Литература:

1. Guba, V. P., & Leksakov, A. V. (2018). Teoriya i metodika futbola: Uchebnik [Theory and methodology of football: Textbook]. Moscow: Sovetskiy sport.
2. Lisenchuk, G. A. (2009). Upravlenie podgotovkoy futbolistov [Management of football players’ training]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.
3. Maxsumov, I. A. (2025). Futbol nazariyasi va uslubiyati (Futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi) [Theory and methodology of football (Physical training of football players)]. Tashkent: ILM-ZIYO-ZAKOVAT.
4. Maxsumov, I. A. (2024). Kontrol lovkosti futbolistov na razlichnykh etapakh podgotovki [Control of football players’ agility at different stages of training]. Inter Education & Global Study: Ilmiy-nazariy va metodik jurnal, (9), 80–86.
5. Maxsumov, I. A. (2024). Kompleksnyy kontrol lovkosti v protsesse mnogoletney podgotovki futbolistov [Comprehensive control of agility in the long-term training process of football players]. Til va adabiyot.uz ilmiy-metodik elektron jurnal, (17), 82–83.
6. Maxsumov, I. A. (2024). Yosh futbolchilar maxsus chaqqonligini innovatsion texnologiyalar orqali majmuaviy rivojlantirish [Comprehensive development of special agility of young football players through innovative technologies] (PhD dissertation). Chirchiq: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
7. Maxsumov, I. A. (2024). Razvitie obshchey lovkosti yunykh futbolistov na etape nachalnogo obucheniya [Development of general agility of young football players at the initial training stage]. O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari, 1(10/1), 135–137.
8. Nurimov, R. I., Davletmuratov, S. R., Davletmuratov, O. R., & Maxsumov, I. A. (2020). Futbol bo‘yicha sport maktablarida yosh futbolchilarning tanlov tizimi va selektsiyasi [Selection system and scouting of young football players in football sports schools]. Tashkent.
9. Makhsumov, I. A. (2026). Comprehensive control of general agility at the initial stage in the process of long-term training of football players. American Journal of Alternative Education, 3(1). https://scientificbulletin.com/index.php/AJAE