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

murabbiylarning amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi.

Kurash sport turi bo‘yicha ilg‘or xalqaro tajribalarni o‘rganish, ularni tahlil qilish hamda milliy sport tizimiga mos holda amaliyotga joriy etish maqsadga muvofiqdir. Xususan, yetakchi sport maktablari va murabbiylar faoliyatini o‘rganish orqali yangi metodik yondashuvlarni qo‘llash imkoniyati yaratiladi.

Yuqorida qayd etilgan masalalar tizimli ravishda amalga oshirilsa, kurash sport turi murabbiylarining kasbiy mahorati yanada takomillashadi. Bu esa o‘z navbatida sportchilarning tayyorgarlik darajasi va sport natijalarining oshishiga, shuningdek, milliy kurash sportining xalqaro miqyosdagi nufuzini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Kerimov, F. A. (2004). Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar [Scientific research in the field of sport]. Zar qalam.

2.Yusupov, K. (2005). Kurash: Xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi [Kurash: International rules, techniques and tactics]. G‘afur G‘ulom nashriyoti.

3.Atoyev, A. K. (2005). Yosh o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubiyoti [Methodology of teaching Uzbek kurash to adolescents]. Toshkent.

4.A’zamxonov, O. A. (2024). Tanlangan sport turlari nazariyasi va metodikasi: Kurash [Theory and methodology of selected sports: Kurash]. G‘afur G‘ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi.

5.A’zamxonov, O. A., Choriyev, S. T., va boshqalar. (2024). Kurash: Namunaviy o‘quv dasturi [Kurash: Model curriculum]. Umid Design.

6.A’zamxonov, O. A., Choriyev, S. T., va boshqalar. (2025). Yangi o‘rganuvchilar uchun kurash [Kurash for beginners]. Dimal nashriyoti.



O‘qituvchi
I.X. ERDONOV[1]
[1]Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Denov tumani, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0001-4360-4547

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a011

YOSH FUTBOLCHILARNING FIKRLASH QOBILIYATINI BAHOLASH

Annotatsiya

Данное исследование направлено на анализ скорости мышления, распределения внимания и интеграции моторики у юных футболистов. В экспериментальной и контрольной группах применялись специальные тестовые методики, включая составление слов по пропущенным буквам и тест «Цифровой квадрат». Результаты исследования показали, что футбольные тренировки оказывают значительное влияние на развитие скорости мышления и интеграцию моторики у юных спортсменов. Командные и индивидуальные занятия способствуют улучшению интеллектуального и физического потенциала футболистов, повышают показатели внимания и скорости мышления. Кроме того, результаты тестирования отражают генетические и нейродинамические особенности мышления, а также влияние тренировочного процесса.

Ключевые слова: *юные футболисты, скорость мышления, распределение внимания, интеграция моторики, нейродинамические особенности, футбольные тренировки, когнитивное развитие.*

Abstract

Ushbu tadqiqot yosh futbolchilarda tafakkur tezkorligi, diqqat taqsimlanishi va motorika integratsiyasini tahlil qilishga qaratilgan. Tajriba va nazorat guruhlarida maxsus test usullari, shu jumladan tushirib qoldirilgan harflar orqali so‘z tuzish va “Raqamli kvadrat” testlari qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari ko‘rsatdiki, futbol mashg‘ulotlari yosh sportchilarda fikrlash tezkorligi va motorika integratsiyasini samarali rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Jamoaviy va individual mashg‘ulotlar orqali futbolchilarning intellektual va jismoniy salohiyati yaxshilanadi, diqqat va fikrlash tezkorligi ko‘rsatkichlari yuqori darajada rivojlanadi. Shuningdek, test natijalari tafakkurning genetik va ususiyatlari, shuningdek mashg‘ulot jarayonining ta’sirini aks ettirdi.

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, tafakkur tezkorligi, diqqat taqsimlanishi, motorika integratsiyasi, neyrodinamik xususiyatlar, futbol mashg‘ulotlari, kognitiv rivojlanish.*

This study focuses on the analysis of thinking speed, attention distribution, and motor integration in young football players. Special testing methods were applied in the experimental and control groups, including word completion tests with missing letters and the “Digital Square” test. The results demonstrated that football training significantly contributes to the development of thinking speed and motor integration in young athletes. Both team and individual training sessions enhance the intellectual and physical potential of the players, improving attention and cognitive processing speed. Additionally, the test outcomes reflect the genetic and neurodynamic characteristics of thinking as well as the influence of the training process.

Key words: *young football players, thinking speed, attention distribution, motor integration, neurodynamic characteristics, football training, cognitive development.*

Dolzarbligi. O‘zbekistonda futbolni aholi o‘rtasida eng ommaviy sport turiga aylantirish, yuqori iqtidorli yosh futbolchilarni saralab olish va ularni professional sportchilar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish, mamlakat futbolini rivojlangan mamlakatlar bilan raqobat qila oladigan darajaga yetkazish, shuningdek, xalqaro talab va standartlarga muvofiq futbol mutaxassislarini tayyorlash, futbol klublari faoliyatini rivojlantirish hamda terma jamoalar uchun o‘quv-mashq jarayonini samarali tashkil etish masalalari dolzarb hisoblanadi. Shu maqsadda, O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-sonli Farmoni qabul qilindi. Ushbu farmon, shuningdek, mamlakatimizda o‘smirlar, yoshlar va xotin-qizlar jamoalari o‘rtasida xalqaro musobaqalar va qit’a birinchiliklarini o‘tkazishni ham nazarda tutadi.

Yuqori natijali sportning shiddat bilan rivojlanishi, albatta, sport zaxirasini tayyorlash tizimini ham zamonaviy talablarga mos ravishda takomillashtirishni shart qiladi. Bu esa to‘g‘ridan-to‘g‘ri sport maktablari va futbol klublaridagi murabbiylar ishining samarasi bilan bog‘liq. Hozirgi kunda futbol mamlakatimizda eng ommaviy sport turi hisoblanadi va shu maqsadni qo‘llab-quvvatlaydi, biroq bir qator mutaxassislar o‘tkazgan tadqiqotlar ma’lum qilganidek, yosh futbolchilarni tayyorlash bilan shug‘ullanuvchi bolalar sport muassasalari ishining samaradorligi yuqori darajada emas.

Shuning natijasida, milliy va o‘smirlar terma jamoalarining futbol bo‘yicha yirik xalqaro musobaqalarda muntazam ravishda kutilgan natijalarga erisholmaslik holatlari kuzatilmoqda. Bu esa sport tizimidagi ayrim kamchiliklarning amaliy tasdig‘i hisoblanadi. Murosasizlikning sabablaridan biri shundaki, sport fanining zamonaviy yutuqlari va yangiliklari har doim ham murabbiylar amaliyotida to‘liq aks etmaydi.

Bundan tashqari, tayyorgarlikni optimallashtirishda yashiringan imkoniyatlardan to‘liq foydalanish uchun tizimning sifati va ichki rezervlarini izlash zarur. Yosh futbolchilarni har tomonlama tayyorlash tizimida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda sportchilarning harakatlanish qobiliyati strukturasi, psixik va morfofunksional holati, shuningdek, texnik-taktik mahoratining darajasi hisobga olingan holda ish olib borish muhim ahamiyatga ega [1,2,3,6,13,15].

Jamoaviy sport o‘yinlari, futbolni ham o‘z ichiga olgan holda, shu bilan ajralib turadiki, mashg‘ulot jarayonida bajariladigan yuklamalar asosan ixtisoslashtirilgan xarakterga ega bo‘ladi. Tayyorgarlikning ustuvor vositalari sifatida esa texnik-taktik yoki o‘yin xarakterli guruhiy mashqlardan foydalaniladi [9,10,11,16,18]. Bunday mashqlar futbolchiga turli variantlardan eng optimal yechimni tanlash imkonini beradi.

Shunday qilib, o‘yin faoliyatida har qanday vaziyatda futbolchi oldiga kelgan muammoni samarali hal qilish, ya’ni to‘g‘ri harakatni tanlash muhim ahamiyat kasb etadi. Futbol amaliyoti va sport psixologiyasi shuni ta’kidlaydiki, o‘yin paytida qaror qabul qilish qobiliyati, ya’ni fikrlashni rivojlantirish futbolchining mahoratining asosiy ko‘rsatkichlaridan biridir. A.Vaytersning fikriga ko‘ra, futbolchilarni tayyorlashda asosiy e’tibor aynan ushbu qobiliyatni rivojlantirishga qaratilsa, mashg‘ulotlar samarasi sezilarli darajada oshadi. Masalan, Angliya futbolida mashg‘ulotlar vaqtining 80% i aynan fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga sarflanadi. Bu esa futbolchilarning amaliyotdagi mahoratini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi yosh futbolchilarni musobaqa sharoitidagi o‘yin vaziyatlarini taktik fikrlashi samaradorligini aniqlashdan iborat.

Vazifalar:

– mavzuga oid ma’lumotlar asosida ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida o‘rganish;

– yosh futbolchilarni fikrlash qobiliyatini aniqlash;

– yosh futbolchilarni taktik fikrlashiga oid amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usulidan foydalanish. psixologik va pedagogik test usullari shaxsning tafakkur va diqqatni boshqarish qobiliyatini aniqlashda keng qo‘llaniladi. Birinchi usul tafakkurning mo‘ljal olish va operatsion komponentlarini bajarish tezligini baholashga qaratilgan. Bu usuldan individual hamda guruh holida foydalanish mumkin. Sinov ishtirokchilariga maxsus blanka taqdim qilinadi, unda harflardan bir qismi tushirib qo‘yilgan so‘zlar aks ettirilgan. Tafakkurni baholash uchun signal berilgandan so‘ng 3 daqiqa davomida ishtirokchilarga tushirib qo‘yilgan harflarni aniqlash topshirig‘i beriladi. Bunda har bir chiziq bitta harfni ifodalaydi. So‘zlar otlardan iborat bo‘lishi va ular birlik shaklda (jamlanmagan) kelishi shart.

Natijalarni qayta ishlashda to‘g‘ri tuzilgan so‘zlar soni asosiy mezon sifatida qabul qilinadi. Shu tarzda, tafakkurning tezkorligi va asab jarayonlari harakatchanligi darajasi aniqlanadi. Agar berilgan 40 so‘zdan 20 so‘zdan kam to‘g‘ri tuzilsa, bu tafakkur va asab jarayonlari harakatchanligining past darajasini ko‘rsatadi. 21–30 to‘g‘ri tuzilgan so‘zlar o‘rtacha darajani, 31 va undan ortiq to‘g‘ri so‘zlar esa yuqori darajani anglatadi. Bu usul insonning fikrlash qobiliyati va diqqatni bir vaqtda bir nechta vazifalarga taqsimlash qobiliyatini aniq baholash imkonini beradi.

Ikkinchi usul – “Raqamli kvadrat” uslubiyati – diqqatning taqsimlanishi va bir narsadan ikkinchisiga ko‘chirilishi hajmini baholash uchun mo‘ljallangan. Bu sinovda 25 katakchadan iborat kvadrat maydonda 1 dan 40 gacha bo‘lgan raqamlar tasodifiy tartibda joylashtiriladi. Shuningdek, 15 ta raqam tushirib qo‘yiladi. Sinov ishtirokchisi ushbu kvadrat maydonda mavjud bo‘lmagan raqamlarni topib, ularni sonli qatorida qayd etishi kerak bo‘ladi. Ishni bajarish uchun 15 daqiqa vaqt belgilangan.

Natijalarni qayta ishlashda ishtirokchi tomonidan topilgan to‘g‘ri raqamlar soni, shuningdek xatolar va ularni tuzatishlar hisobga olinadi. Qo‘llanmada sizning diqqatingizga 25 raqam bilan birga 40 ta raqamlar qatori taqdim etiladi. 1,5 daqiqa davomida ishtirokchi kvadrat sohada mavjud bo‘lmagan raqamlarni aniqlab, ularni sonli qatorida qayd etishi talab qilinadi. Bu usul ishtirokchining diqqatni taqsimlash, tezkorlik bilan ma’lumotni qayta ishlash va xatolarni bartaraf etish qobiliyatini baholash imkonini beradi. Ikkala usul ham insonning kognitiv faoliyatini aniqlashda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, tafakkur tezkorligi, diqqatni saqlash va diqqatni bir vazifadan ikkinchi vazifaga tez ko‘chirish kabi ko‘nikmalarni baholashda keng qo‘llaniladi. Shu orqali pedagog va psixologlar ishtirokchilarning fikrlash jarayonlarini to‘liq tahlil qilib, ularning individual xususiyatlariga mos ravishda tavsiyalar berishlari mumkin.

Olingan natijalar tahlili. Sport amaliyotida yosh futbolchilarda fikrlash jarayonlari tezkorligini aniqlash va baholash muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda maxsus testlar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, amalda psixologik testlardan ham keng foydalanish mumkin. Bunday testlar nafaqat yosh futbolchilarda, balki ma’lum bir yoshdagi bolalarda fikrlash tezkorligini bilvosita baholash imkonini ham beradi. Umumiy

holatdagi psixologik testlar kognitiv faoliyatning turli jihatlarini, shu jumladan diqqatni taqsimlash va tezkor fikrlash qobiliyatini aniqlashda samarali hisoblanadi.

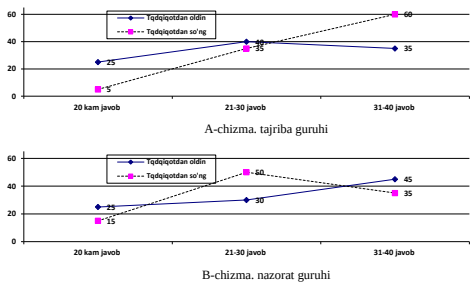
Tadqiqotda yosh futbolchilarga 3 daqiqa davomida tushirib qoldirilgan harflardan iborat 40 ta so‘z berilgan maxsus blanka taqdim qilindi. Bunda har bir chiziq bitta qoldirib ketilgan harfni ifodalaydi va so‘zlar otlardan iborat bo‘lishi hamda birlik shaklda keltirilishi talab qilindi. Bu usul tafakkur tezkorligi va asab jarayonlari harakatchanligini aniqlash imkonini beradi.

1-rasmda tajriba va nazorat guruhining test natijalari taqdim etilgan. A-chizma tahlilidan ko‘rish mumkinki, tadqiqotdan oldin tajriba guruhining 12 ta futbolchisi (60%) test talablarini to‘g‘ri bajargan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng bu ko‘rsatkich 7 ta futbolchi (35%) darajasiga tushgan. Ular tomonidan so‘zlardagi 31 tadan 35 tagacha harflar to‘g‘ri qo‘yilgan. Bu guruh tafakkurning yuqori darajada rivojlanganligini va asab jarayonlari (AJ) harakatchanligining yuqori ekanligini ko‘rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqotdan oldin 8 ta (35%) va tadqiqotdan so‘ng 7 ta (35%) futbolchida tafakkur va asab jarayonlari harakatchanligining o‘rtacha darajasi aniqlangan. Ular tomonidan 21 tadan 26 tagacha so‘zlardagi tushirib qoldirilgan harflar to‘g‘ri belgilangan. Bu guruhda fikrlash jarayonida tezkorlik va asab jarayonlari harakatchanligi o‘rtacha darajada ekanligi qayd qilingan.

Qolaversa, tadqiqotdan oldin 25 ta (35%) va tadqiqotdan so‘ng 1 ta (5%) futbolchida tafakkurlar va asab jarayonlari harakatchanligining past darajasi qayd qilindi. Ular tomonidan 15 tadan 19 tagacha so‘zlardagi harflar to‘g‘ri belgilangan. Bu ko‘rsatkichlar yosh futbolchilarning fikrlash va asab jarayonlari faoliyatida individual farqlar mavjudligini va rivojlanish darajasini aniqlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Shu tariqa, test natijalari yosh futbolchilarning fikrlash jarayonlari tezkorligini aniqlashda va ularning asab jarayonlari harakatchanligini baholashda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bu natijalarning sport amaliyotida qo‘llanilishi yosh sportchilarning kognitiv va psixomotor ko‘nikmalarini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega.



A-chizma. tajriba guruhi

B-chizma. nazorat guruhi

1-rasmda tajriba va nazorat guruhining 3 daqiqa davomida natijalar: A -tajriba guruhi; B - nazorat guruhi.

Sport amaliyotida yosh futbolchilarda fikrlash jarayonlari tezkorligini baholash va uni rivojlantirish masalasi juda muhim hisoblanadi. Shu maqsadda maxsus test usullari ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, psixologik testlardan ham keng foydalanish samarali hisoblanadi. Bunday testlar nafaqat yosh futbolchilarda, balki ma’lum bir yoshdagi bolalarda fikrlash tezkorligini bilvosita baholash imkonini ham beradi. Umumiy psixologik testlar kognitiv faoliyatning turli jihatlarini, shu jumladan diqqatni taqsimlash va fikrlash tezkorligini aniqlashda qo‘llaniladi.

Tadqiqotda yosh futbolchilarga 3 daqiqa davomida tushirib qoldirilgan harflardan iborat 40 ta so‘z berilgan maxsus blanka taqdim qilindi. Har bir chiziq bitta harfni ifodalaydi, so‘zlar esa otlardan iborat va birlik shaklda keltirilishi talab qilindi. Bu usul futbolchilarning tafakkurlash tezkorligi va asab jarayonlari harakatchanligini aniqlashda samarali hisoblanadi.

B-chizmada nazorat guruhi javoblari tahlili ko‘rsatganidek, tadqiqotdan oldin 7 ta yosh futbolchi (35%) test talablarini to‘g‘ri bajargan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng bu ko‘rsatkich 9 ta futbolchi (45%) darajasiga ko‘tarilgan. Ular tomonidan 31 tadan 35 tagacha harflar to‘g‘ri belgilangan. Shu bilan birga, tadqiqotdan oldin 10 ta (50%) va tadqiqotdan so‘ng 6 ta (30%) futbolchida tafakkur va asab jarayonlari harakatchanligining o‘rtacha darajasi qayd qilingan, ular tomonidan 21 tadan 26 tagacha so‘zlardagi tushirib qoldirilgan harflar to‘g‘ri belgilangan. Tadqiqotdan oldin 3 ta (15%) va tadqiqotdan so‘ng 5 ta (25%) futbolchida past daraja aniqlangan, ya’ni ular 15 tadan 19 tagacha so‘zlardagi harflarni to‘g‘ri qo‘yishgan.

Tajriba va nazorat guruhlari natijalarini solishtirishda tajriba guruhining natijalari ijobiy tomonga o‘zgargani, nazorat guruhida esa sezilarli o‘zgarish kuzatilmagani aniq ko‘rinadi. Bu yosh futbolchilarning fikrlash va asab jarayonlari harakatchanligining trening jarayonida samarali rivojlanishini ko‘rsatadi.

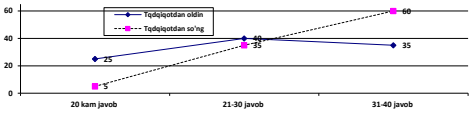
Ma’lumki, tafakkur butun hayot davomida, insonning turli hayot faoliyati jarayonida rivojlanadi. Har bir yosh bosqichida fikrlashning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. Erta yosh davrida fikrlash aniq masalalarni hal qilishga yo‘naltirilgan harakatlar shaklida namoyon bo‘ladi: masalan, predmetlarni to‘g‘ri joylashtirish, o‘yinchoq piramidaga halqani kiydirish, qutichani ochish yoki yopish, yashirilgan narsalarni qidirish va shu kabi ko‘rinishlarda. Nutq orqali atrofdagilar bilan hamkorlik orqali ko‘rgazmali – amaliy fikrlash rivojlantiriladi.

Shuningdek, fikrlashning keyingi bosqichlari harakatlar, timsollar va so‘zlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarda o‘z ifodasini topadi. Biroq fikrlashning gap bilan bog‘liqligi uning gaplarga to‘liq bog‘liqligini anglatmaydi. Fikrlash – bu gapirib berish emas, balki turli so‘zlar orqali bir xil fikrlarni ifodalash qobili-

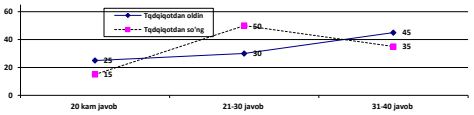
yatidir. Bu jarayonda shaxs o‘z fikrlarini to‘g‘ri ifoda qilish uchun kerakli so‘zlarni topishga harakat qiladi.

Diqqat va uni taqsimlash qobiliyatini baholash uchun “Raqamli kvadrat” testidan foydalanildi. Futbolchilarga 1,5 daqiqa vaqt davomida kvadrat maydonda mavjud bo‘lmagan raqamlarni qayd qilish topshirig‘i berildi. 20 ta ishtirokchi ikkinchi testda 9 ball shkalada baholandi. A-chizmada tajriba guruhi ko‘rsatkichlari tadqiqotdan oldin past bo‘lib, tadqiqotdan so‘ng ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi. B-nazorat guruhining natijalari esa o‘zgarishsiz qoldi. Bu natijalar sportchilarda diqqat taqsimlanishi va bir holatdan ikkinchi holatga o‘tish hajmining past darajada ekanligini ko‘rsatdi.

Shu tariqa, tafakkur va diqqatning taqsimlanishi bilan bog‘liq test natijalari yosh futbolchilarning kognitiv va psixomotor rivojlanishini baholashda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.



A-chizma. tajriba guruhi



B-chizma. nazorat guruhi

2-rasmda tajriba va nazorat guruhining 1.5 daqiqa davomida natijalar: A-tajriba guruhi; B-nazorat guruhi.

O‘rganilgan guruh tarkibida mantiqiy jihatdan tafakkur bo‘yicha katta qiymatdagi o‘zaro farqlanishlar kuzatildi. Bu holat jamoada har bir futbolchiga aniq vazifa va mas’uliyat berilgan holatlarda ularda intellektual sifatlarning maxsus tarzda rivojlantirilishi hali to‘liq amalga oshirilmaganligidan dalolat beradi. Shu bilan bir vaqtda, futbol bilan muntazam shug‘ullanish yosh sportchilarda tafakkurning shakllaridan biri sifatida diqqat va e’tiborning bir holatdan ikkinchisiga tez o‘tishini ta’minlaydi. Bu jarayonning intensivligi ortishi harakatlar motorikasi ko‘rsatkichlarining yuqori tempda rivojlanishiga va tengdoshlaridan ilgarilab ketishiga olib keladi. Bunda motorika sifatlariga yoshga oid fiziologik xususiyatlar hamda sportga oid mashg‘ulotlarning ta’siri bir vaqtda ta’sir ko‘rsatadi.

O‘rganilgan guruhlarda yakka tartibdagi sportchilar o‘rtasida tafakkur tezkorligini tahlil qilishda sezilarli farqlanishlar aniqlandi. Ma’lumki, tafakkur tezligi genetik jihatlar va shaxsning neyrodinamik xususiyatlari bilan belgilanadi. Shuningdek, futbol mashg‘ulotlari psixik funksiyalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo‘lib, fikrlash tezkorligi va harakatlarni integratsiya qilish qobiliyatini kuchaytiradi, ammo bu ta’sir asosan kechroq yosh davrlarda aniq namoyon bo‘ladi. Bu jarayonda futbol mashg‘ulotlari shaxsning diqqatni taqsimlash va tez qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Amaliy tavsiyalar: Yosh futbolchilarning tafakkur tezkorligi va diqqat taqsimlanishini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar bir necha asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga olishi kerak. Birinchidan, jamoaviy mashg‘ulotlarda har bir futbolchiga aniq vazifa va mas’uliyat berish ularning intellektual faolligini rag‘batlantiradi. Masalan, kichik guruhlarda hujum va himoya pozitsiyalari bo‘yicha qaror qabul qilish topshiriqlari diqqat va fikrlash integratsiyasini oshiradi.

Ikkinchidan, mashg‘ulotlar real raqobat muhitida va cheklangan vaqtda amalga oshirilishi lozim. Bu futbolchilarni tezkor fikrlash, harakat va qaror qabul qilishni uyg‘unlashtirishga majbur qiladi. Shuningdek, turli mini-o‘yinlar va interaktiv mashqlar orqali diqqatning taqsimlanishi va fikrlash tezkorligini oshirish mumkin.

Uchinchidan, individual mashg‘ulotlar ham muhim ahamiyatga ega. Har bir futbolchining neyrodinamik xususiyatlari, motorika ko‘rsatkichlari va kognitiv salohiyati hisobga olinib, ularga mos topshiriqlar berilishi kerak. Masalan, “Raqamli kvadrat” va tafakkurga bag‘ishlangan alohida mashqlar orqali diqqat va fikrlash integratsiyasi samarali rivojlanishi mumkin.

Tadqiqot va kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, tafakkur tezkorligi va motorika integratsiyasi yosh futbolchilarning kognitiv va jismoniy salohiyatini yuksaltirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, trenerlar shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olib, individual va jamoaviy mashg‘ulotlarni muvozanatli olib borishi zarur.

Xulosa. Tadqiqot natijalari yosh futbolchilarda tafakkur tezkorligi va diqqat taqsimlanishi har bir shaxsning individual xususiyatlari va neyrodinamik salohiyati bilan chambarchas bog‘liqligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar futbol mashg‘ulotlarining fikrlash va motorika integratsiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Jamoaviy mashg‘ulotlarda aniq vazifalar va mas’uliyat berilishi, shuningdek, cheklangan vaqtda qaror qabul qilish talab qiladigan interaktiv topshiriqlar futbolchilarning diqqat va fikrlash tezkorligini sezilarli darajada rivojlantirdi. Ushbu jarayonda motorika sifatlari ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, harakat va fikrlashning integratsiyasini ta’minladi. Shuningdek, individual mashg‘ulotlar orqali har bir futbolchining kognitiv qobiliyatlari va diqqat hajmini moslashtirish mumkin bo‘ldi. Shu bilan, futbol mashg‘ulotlari yosh sportchilarda intellektual va jismoniy rivojlanishni ta’minlaydigan samarali vosita ekanligi aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Ahmedov, A. (2020). Futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rotatsion usul orqali rivojlantirish metodikasi [Methodology for developing football players’ technical-tactical preparation through the rotational method]. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti.

2. Baranov, J. (2014). Razvitie funktsionalnykh vozmozhnostey

yunykh sportsmenov [Development of functional abilities of young athletes]. Saint Petersburg: Piter.
3. Iseev, Sh. T. (2004). Analiz atakuyushchikh deystviy futbolistov vysokoy kvalifikatsii [Analysis of attacking actions of highly qualified football players]. Fan Sportga, (1), 45–47.
4. Markova, N. V. (2020). Molodye futbolisty: Psikhofiziologicheskie aspekty trenirovochnogo protsessa [Young football players: Psychophysiological aspects of the training process]. Moscow: Fizkultura i sport.
5. Platonov, V. N. (2017). Fiziologiya i metodika sportivnoy trenirovki [Physiology and methodology of sports training]. Moscow: Sovetskiy sport.
6. Asian Football Confederation. (2021). AFC coaching convention: Diploma level 1–3. Kuala Lumpur: AFC.
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. Federation Internationale de Football Association. (2020). FIFA coaching manual: Training principles and practice. FIFA.
11. Federation Internationale de Football Association. (2021). FIFA grassroots manual. FIFA.
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. UEFA.
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.

E.I. BAYTURAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a012

SAMBODA TEXNIK TAYYORGARLIKNI USULLAR KOMBINATSIYASI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya

В статье с научной точки зрения проанализированы вопросы совершенствования технической подготовки спортсменов-самбистов 18-20 лет, занимающихся в условиях спортивного клуба, на основе комбинации методов. В ходе исследования была изучена эффективность средств обучения, направленных на последовательное и логически связанное применение технических приемов. В педагогическом эксперименте спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе техническая подготовка была организована на основе упражнений, близких к комбинационным, ситуационным и соревновательным ситуациям. Результаты исследования показали, что тренировки, основанные на комбинации приемов, значительно повышают точность, устойчивость и соревновательную эффективность технических действий.

Ключевые слова: *самбо, техническая подготовка, комбинация приемов, спортивный клуб, соревновательная деятельность.*

Abstract

Maqolada sport klubi sharoitida shug‘ullanayotgan 18–20 yoshli sambochi sportchilarning texnik tayyorgarligini usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish masalalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida texnik usullarni ketma-ket va mantiqiy bog‘liq holda qo‘llashga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarining samaradorligi o‘rganildi. Pedagogik tajribada sportchilar tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida texnik tayyorgarlik kombinatsion, situatsion hamda musobaqaviy vaziyatlarga yaqin mashqlar asosida tashkil etildi. Tadqiqot natijalari usullar kombinatsiyasiga asoslangan mashg‘ulotlar texnik harakatlarning aniqligi, barqarorligi va musobaqaviy samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *sambo, texnik tayyorgarlik, usullar kombinatsiyasi, sport klubi, musobaqaviy faoliyat.*

The article scientifically analyzes the issues of improving the technical training of 18-20-year-old sambo athletes engaged in sports club conditions based on a combination of methods. In the course of the study, the effectiveness of training tools aimed at the sequential and logically connected application of technical methods was studied. In the pedagogical experiment, the athletes were divided into experimental and control groups. In the experimental group, technical training was organized based on exercises close to combinational, situational, and competitive situations. The research results showed that training based on a combination of techniques significantly increases the accuracy, stability, and competitive effectiveness of technical actions.

Key words: *sambo, technical training, combination of techniques, sports club, competitive activity.*

Dolzarbligi. Sambo sport turida yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik harakatlarni samarali va barqaror bajarish darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Zamonaviy sambo musobaqalarida g‘alaba ko‘pincha alohida texnik usulni qo‘llash bilan emas, balki bir nechta texnik harakatlarni ketma-ket, uzluksiz va vaziyatga mos holda amalga oshirish orqali ta’minlanadi. Shu sababli texnik harakatlarning kombinatsion tuzilmasi sportchilarning musobaqaviy ustunligini belgilovchi muhim omil sifatida namoyon bo‘lmoqda.

So‘nggi yillarda sport ilmida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi kompleks va tizimli yondashuv asosida ko‘rib chiqilmoqda. Platonov sportchilarning texnik mahorati barqarorligi mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni musobaqaga yaqin sharoitlarda takrorlash va ularni vaziyatli qo‘llash qobiliyati bilan belgilanishini ta’kidlaydi. Issurin tomonidan ilgari surilgan blokli periodizatsiya konsepsiyasida esa texnik va taktik harakatlarni maqsadli, bosqichma-bosqich rivojlantirish sportchilarning moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishi va texnik samaradorlikni oshirishi ilmiy asoslab berilgan.

Xorijiy tadqiqotlarda texnik harakatlarni kombinatsiyalash sportchilarning raqib harakatlariga tezkor moslashuvi, qaror qabul qilish tezligi va texnik javob harakatlarining samaradorligini oshirishi isbotlangan. Jumladan, Zatsiorskiy va Kraemer kuch va texnik tayyorgarlikning uyg‘unligi texnik kombinatsiyalarning barqaror va samarali bajarilishini ta’minlashini qayd etib, mushak kuchi, koordinatsiya va texnik harakatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni asoslab bergan.