O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 15.01.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79

Мустақил изланувчи
Б.Н. АКРАМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРДА ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье освещаются вопросы воспитания скоростных качеств юных девушек-футболисток. Автор анализирует физическая подготовка юных девушек-футболисток. При воспитании скоростных качеств девушек-футболисток освещаются такие вопросы, как воспитание с помощью ударного метода, планирование тренировочного процесса. С помощью контрольных норм определялась динамика роста качества скоростных способностей до и после исследования.

Ключевые слова: *ударный метод, юные девушки-футболистки, экспериментальная группа, контрольная группа, рациональные возможности, тренировка, работа с мячом, тренировочный процесс.*

Annotation

Мақолада ёш футболчи қизларнинг тезкорлик сифатини тарбиялаш масалалари ёритилган бўлиб, унда муаллиф томонидан ёш футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлил қилинган. Футболчи қизларнинг тезкорлик сифатини тарбиялашда зарба методи орқали тарбиялаш, машғулотлар жараёнини режалаштириш каби масалалар ёритиб берилган. Назорат меъёрлари ёрдамида тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейин тезлик сифатининг ўсиш динамикаси аниқланган.

Калит сўзлар: *зарба методи, ёш футболчи қизлар, тажриба гуруҳи, назорат гуруҳи, рационал имкониятлар, ўргатиш, тўп билан ишлаш, ўқув машғулот жараёни.*

The article highlights the issues of education of speed qualities of young female football players. The author analyses the physical training of young girls-football players. Such questions as education with the help of impact method, planning of training process are highlighted at education of speed qualities of girls-football players. With the help of control norms the dynamics of growth of the quality of speed abilities before and after the research was determined.

Key words: *impact method, young female football players, experimental group, control group, rational abilities, training, work with the ball, training process.*

Ҳозирги замон футболининг ривожланишида ўйин усуллари такомиллашиб, футболчи қизларнинг ҳаракатлари мукаммалашиб бормокда. Жаҳон футбол мутахассисларининг таъкидлашича, ҳозирги замон футболининг ривожланиши ўз ичига жуда кўп жихатларини қамраб олади.

Ҳозирги замон футболи ҳар бир футболчидан тўп билан тўғри муомалада бўлишни, тўпни ўз жамоадошларига аниқ узатишни, дарвозага тўғри зарбалар йуналтиришни ҳужумда, ҳимояда ва бутун ўйин давомида аниқлик билан ҳаракат килишларини талаб этмокда. Чунки ноаниқ бир ҳаракат ҳам жамоанинг уюштирилган ҳужумларини тугалланмай, самарасиз якун топиши, ҳимояда эса ўз дарвозасига гол олиб келиши билан якунланиши мумкин [6,7].

Ҳар бир футбол жамоаси майдонда техник-тактик, жисмоний ҳаракатларни бехато бажаришлари бу, рақиб жамоанинг устидан бўлган ғалабага якинлашишидир.

Кўпинча мураббийлар, футбол жамоаларининг майдонда рақибни ўйин маҳоратига, кучли, кучсиз жамоаларига қараб тактик системаларни қўллашади. Жаҳон чемпионатларида еткакчи жамоалар: Бразилия, Италия, Франция, Германия, Аргентина каби терма жамоаларнинг ўз ўйин тактикаси, усуллари орқали неча бор жаҳон кубокларини қўлга киритмокдалар. Бундай муваффақиятларга эришишда, терма жамоа футболчи қизларининг техник-тактик ҳаракатларини чуқур ўзлаштириб, бехато бажаришларидир, деб таъкидлашмокда бир қанча мутахассислар [3,4].

Ўзбекистон терма жамоасининг халқаро мусобақаларда қатнашиш таҳлили шуни кўрсатдики, мусобақа пайтида самарадорликка етолмайдиган асосий сифатлардан бири футболчи қизларимизнинг жисмоний тайёргарлигининг ва тезкорлик тайёргарлигининг пастлигидир.

Ёш футболчининг асосий жисмоний сифатларини ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар спорт тренировкаси машғулотларига қатъий изчилликда ва кетма-кетликда киришилади. Бугунги кунда футболчи қизларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш учун махсус воситалардан, машқлар мажмуасидан фойдаланишни тақозо этади.

Тадқиқот мақсади ёш футболчи қизларни рационал имкониятларини оширишга ҳамда жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқот ишлари Тошкент вилояти Чирчиқ шахридаги 1-сонли спорт мактабида олиб борилди. Унда 2009-2010 йилда туғилган 20 нафар ёш футболчи қизлар қатнашдилар.

Биз тадқиқот гуруҳларини педагогик тажриба жараёнида футболчи қизлар учун ўқув-машғулот жараёнининг ҳажми, таркиби ва йуналишини режалаштирдик (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Педагогик тадқиқот жараёнида назорат ва тажриба гуруҳларда ўқув-машғулот жараёнининг таркиби

№	Ҳажми ва таркиби	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
1.	Ҳафталар сони	20	20
2.	Ўқув-машғулотлар сони	100	97
3.	Ўйинлар сони	20	19
4.	Ўқув-машғулотларининг умумий вақти	9000 мин (150 соат)	8730мин (145,5 соат)
5.	Специфик қўлланма	7650 мин 85%	6985 мин 80%
6.	Носпецифик қўлланма	1350 мин 15%	1745 мин 20%
7.	Умумий чидамкорлик	2700 мин 30%	2620 мин 30%
8.	Тезкор чидамкорлик	1350 мин 15%	1310 мин 15%
9.	Куч, чаққонлик, эгилувчанлик	2250 мин 25%	2185 мин 25%
10.	Тезкорлик	1800 мин 20%	1745 мин 20%
11.	Тезкорлик сифати. Улардан:	900 мин 10%	870 мин 10%
	“Динамик кучланиш” методи	900 мин 10%	-
	“Зарба методи”	-	870 мин 10%

2023 йил 2 январдан 22 майгача (140 кун) назорат ва тажриба гуруҳларида биз томонимиздан режалаштирилган ўқув-машғулот дарслари ўтказилди. Ҳар бири 90 дақ.дан 20 ва 19 та ўзаро ва календар ўйинлар ўтказилди.

Назорат гуруҳида тезкорлик сифатини тарбиялашга ўқув-машғулот дарсларининг 10% ни ажратилди. Бу машғулотлар дарсларнинг асосий қисмида ўтилади. Назорат гуруҳда қуйидаги методлар қўлланилади: ўйин, мусобақа ва айланма машғулот туридаги машқлар. Бу машқлар асосан тезланишлар, бирон нарса билан ёки хеч нарсасиз бажариладиган машқлар (югуриш, сакраш, узоқ масофага отиш) эстафеталар ўтказилди. Тажриба гуруҳида эса тезкорлик хусусиятини тарбиялашга “Зарба методи” асосида ўтилди. “Зарба методи” тажриба гуруҳида тўп билан ёки тўпсиз ҳам олиб борилди. Машғулотлар дарсини ташкил килиш усуллари: айланма ва умумий машғулотлардан ташкил топганди. Ҳар-хил услубда машқлар ўтказиларди. 20 дақиқа ичида ёш футболчи қизлар бу машқларни бажариб “Зарба” методи билан 18-25 марта сакраб машқ бажаришарди. Жами педагогик тажрибадада 97 та ўқув-машғулот дарсида “Зарба” методидан 40 та машғулотда фойдаланилди.

Биз томондан қўлланилган «Зарба методи» машқлари педагогик тажриба самарадорлигини 3 гуруҳ тестлари таъсирида кўрсатди: тезкорлик-кучда, тезкорликда 15 ва 30 метрга югуришда, оёқ мушакларини кўрсаткичлари ва бошқалар. Педагогик тажрибадан кейин футболчи қизлар тестдан ўтказилди. Назорат ва тажриба гуруҳларининг натижалари 1-жадвалда кўрсатилган.

1-жадвал

Ёш футболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик экспериментдан кейинги кўрсаткичлари (n=20)

№	Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t-Стьюдент мезони
1.	Жойидан 15 м.га югуриш (с)	2,77 + 0,67	2,78 + 0,068	0,423
2.	Юрган ҳолатдан 15 м.га югуриш (с)	2,63 + 0,140	2,69 + 0,163	0,242
3.	Жойдан 30 м.га югуриш (с)	4,97 + 0,026	4,99 + 0,047	0,560
4.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	178,4 + 1,87	177,7 + 3,28	1,144
5.	Юқоридан сакрагандан сўнг узунликка сакраш(см)	170,0 + 2,65	165,9 + 3,71	0,745
6.	Уч ҳатлаб сакраш (см)	472,7 + 7,01	435,9 + 6,34	0,075
7.	Юқорига сакраш	29,05 +2,69	28,95 + 3,74	1,735

Педагогик тажрибанинг охирида шу нарса маълум бўлдики, кайта тестдан сўнг футболчи қизларнинг 15 м ва 30 м.га жойида туриб югуриши бўйича назорат ва тажриба гуруҳларда унчалик тезкорлик сифати кўрсаткичлари кўтарилмади (кўтарилиши атиги 2,64% дан ошмади). Фақатгина тажриба гуруҳдаги футболчи қизларда 15 м стартдан югуриш ва ундан кейинги тезлиги кўрсаткичи сезиларли кўтарилди (t = 2,504, P 0,05).

Тезкорлик сифатини тарбиялашда педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатдики, ҳамма гуруҳлар (назорат ва экспериментал гуруҳ) футболчи қизларида, айниқса тажриба гуруҳида сакрашни ҳамма турлари бўйича сезиларли ўзгариш кузатилди.

3-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳ футболчи қизларининг тадқиқот бошида, ўртасида ва охирида тезкорлик сифатининг ўзгариш кўрсаткичлари

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи n=15				Эксперимент гуруҳ n=15			
	Бошида	Ўртасида	Охирида	Ўсиш	Бошида	Ўртасида	Охирида	Ўсиш
Стартдан 15 м.га югуриш тезлиги (м\с)	5,31± 0,243	5,29 ± 0,161	5,38 ± 0,148	0,07 ± 1,3%	5,36 ± 0264	5,49 ± 0,264	5,60 ± 0,221	0,24
Стартдан 30 м.га югуриш тезлиги (м\с)	5,79 ± 0,257	5,82 ± 0,242	5,88 ± 0,236	0,09 ± 1,55%	5,99 ± 0,279	5,98 ± 0,332	6,13 ± 0,264	0,14 ± 2,34%
Узунликка сакраш (см)	220 ± 9,7	227 ± 9,0	229 ± 10,6	9 ± 1,05%	221± 12,2	227 ± 11,5	233 ± 11,0	12 ± 5,26%
Баландликка сакраш (см)	48,2 ± 2,46	54,7 ± 3,05	56,9 ± 4,06	8,7 ± 3,2%	48,5 ± 5,6	51,3 ± 0,5	59,1 ± 5,9	11,4 ± 21,75%
Уч ҳатлаб сакраш	6,35 ± 13,4	6,44 ± 21,2	7,05± 18,6	1,70 ± 0,35%	6,35 ± 33,3	6,40 ± 35,4	7,93 ± 32,3	1,58 ± 2,77%

Айниқса, тажриба гуруҳ футболчи қизларининг педагогик тадқиқотдан кейин юқори кўрсаткичга эга бўлдилар (P≥0,001). Турган жойдан узунликка сакраш бўйича назорат ва тажриба гуруҳ футболчи қизларининг кўрсаткичлари 6,1 см (3,36 %) ва 7,25 см (4,01 %) ошди. Жойдан уч ҳатлаб сакраш бўйича унчалик бўлмасада ўсиш бор 8,0 см (1,465 %) ва 9,5 см (1,73 %).

Жойидан баландликка сакраш бўйича ҳам ўсиш кўрсаткичи камрок 3,8 см (2,15 %) ва 5,05 см (2,86 %). Яхшигина ўсиш натижаси кўрсаткичи тезкорлик сифатининг, кўрсатилган жойидан юқорига сакраш бўйича тажриба гуруҳнинг футболчи қизларида бошидагига нисбатан 6 см (23,0 %) га ошди. Назорат гуруҳидаги футболчи қизларда ўсиш бироз паст эди яъни 2,2 см.ни ташкил этди.

Назорат ва тажриба гуруҳ футболчи қизларининг мутлоқ ва таъллуқли оёқ мушак кучлари педагогик тадқиқотнинг бошида ва охирида деярли бир хил ўзгарган. Натижалар қуйидагича: назорат гуруҳида 64,5 кг (22,6%) бўлса, тажриба гуруҳида 50,4 дан 62,8 килограмм (24,6 %) гача бўлди. Назорат ва тажриба гуруҳларда таъллукли куч 22,7 % дан 25,9 % гача ўсган.

Педагогик тажриба жараёнида “Зарба” методи машқларига аниқлик берадиган кўрсаткич бу абсалют ва нисбий кўрсаткичидаги градион кучи бўлди.

Хулоса. Футболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш футболчи қизларнинг юқори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик сифатини тарбиялашдир.

Тест натижасида шу нарса аниқ бўлдики, тадқиқот бошида тезкорлик сифати назорат ва тажриба гуруҳ футболчи қизларида етарли бўлмаган. Тадқиқот охирида тезкорлик сифати тажриба гуруҳида 30 метрга югуришда анча ўсганлиги, яъни 4,5 % га ўсганлиги маълум бўлди, назорат гуруҳида эса ўсиш 1,3 % ни ташкил этган.

Педагогик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тўғри йуналтирилган машғулотлар натижасида “Зарба” методини қўллаш билан, айниқса тезкорлик сифатини оширишда ўз самарасини беради.

Адабиёт манбааларнинг таҳлилига кўра, ёш футболчи қизлар бошқа спорт турларига нисбатан тезкорлик сифатининг тайёргарлиги маълум бир даражада пастроқ бўлади. Шунинг учун тезкорлик ёшларда ва ўсмирларда тайёрлаганда асосан ҳозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак. Ҳозирги давргача ҳар хил гуруҳдаги ёш футболчи қизларни “зарба” методини тезкорлик сифатини оширишга қаратилган ҳеч кандай тадқиқотлар олиб борилмаган. Йил давомидаги ўқув-машғулот ишларининг таҳлили шуни кўрсатадики, ўқув-машғулотига сарфланган умумий вақт 430 календарь соатни ташкил этди. Бу вақт болалар спорт мактабининг дастурига тўғри келади. Шундан кўп вақтни аниқ машғулотларга, яъни 87% дан 93% гача ўқув-машғулотининг бутун ҳажмини ташкил этади.

Адабиётлар:

1. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. 1982 й 57 бет.
2. Годик М.А. Совершенствование физической подготовленности спортсменов. М.: САМ, 1995 год 136-165 стр.
3. Сергеев Г.М., Нуримов Р.Э., Саркисян Р.С. Футбол буйича болалар ва усмирлар спорт мактаби, Олимпия уринбосарлари, билим юртларини машк килиш ва спорт камолотига эришиш гуруҳлари учун дастур. Тош. 1997 й 57 бет.
4. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Учеб пособие, Т., 2000. -254 с.
5. Мельзиддинов Р.А.Двигательная активность футболистов как показатель оценки уровня их специальной физической подготовленности. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2020 йил 6 сон. Б. [13.00.00 №16]
6. Мельзиддинов Р.А. Педагогическое тестирование уровня специальной физической подготовленности футболистов. “Pedagogik mahorat” Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 4-son (2020-yil, uvgust). 231-233bet. [13.00.00 №23]
7. Sh.F.Tulaganov, A.Sh.Muminov, Injuries in handball players and ways to prevent them - Journal of Critical Reviews, 2020
8. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивні ігри, 2022. №2.


UZB













