O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

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
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
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
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

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: 21.02.2025

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

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

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

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

Литература:

1. Закон Республики Узбекистан «О гарантиях равных прав и возможностей для женщин и мужчин». 02.09.2019 г.
2. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 15.08.2022 йилдаги 447-сон «Давлат олий таълим муассасалари магистратура босқичида таълим олаётган хотин-қизларнинг тўлов-контракт маблағларини тўлаб бериш чора-тадбирлари тўғрисида»
3. Закон Республики Узбекистан «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Узбекистан, направленных на дальнейшее совершенствование порядка проведения выборов и референдума». № ЗРУ-883. 18.12. 2023 г.
4. Воробьев А.В.. Гендерное равенство в современном Узбекистане:комплексные усилия приносят результат. Газета «Комсомольская правда». https://www.kp.ru. 31 октября 2022 г.
5. Из материалов United Nations Development Programme. https://www.undp.org/ru/. 17.04.2024 г.
6. Из материалов заседания Республиканской комиссии по повышению роли женщин в обществе, гендерному равенству и вопросам семьи Сената Олий Мажлиса и Программы развития ООН. www. Senat.uz.01.02.2024 г.
7. Портал olympics.com.
8. Расширение прав и возможностей женщин в политике: формирование лидерства в области гендерного равенства в Узбекистане. https://www.undp.org/ru/. 17.04. 2024 г.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD) доцент в.б.
А.А. ТУЛЯГАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЎЙИН ДАВОМИДА БАЖАРАДИГАН ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

Мақолада педагогик кузатув усули орқали 10-11 ёшли футболчиларнинг қулай ва ноқулай оёқда техник-тактик ҳаракатларни бажариш бўйича натижаларини таҳлил қилинган. Шунингдек, U-12, U-13, U-14, U-15 жамоаларида фаолият олиб бораётган ёшларнинг техник-тактик ҳаракатларни қулай ва ноқулай оёқда бажаришлари ўрганилган. Уларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги математик статистик усуллари орқали исботланган.

Калит сўзлар: *Замонавий футбол, футболчиларнинг ҳужумкор ҳаракатлари, қулай ва ноқулай оёқ, дарвозага зарба.*

Annotation

В статье расматривается технико-тактические действия футболистов 10-11 лет удобной и неудобной ногой методом педагогического наблюдения. Также были изучены технико-тактические действия команд U-12, U-13, U-14, U-15, выполняемой удобной и неудобной ногой. Эффективность их технико-тактических действий доказана методами математической статистики.

Ключевые слова: *современный футбол, наступательные действия игроков, удобные и неудобные ноги, удар по воротам.*

The article deals with technical and tactical actions of 10-11 years old soccer players with comfortable and uncomfortable leg by the method of pedagogical observation. The technical and tactical actions of teams U-12, U-13, U-14, U-15, performed with comfortable and uncomfortable leg were also studied. The effectiveness of their technical and tactical actions was proved by methods of mathematical statistics.

Key words: *modern soccer, offensive actions of players, comfortable and uncomfortable legs, goal kick.*

Долзарблиги. Футболчиларнинг мусобақа фаолиятини тадқиқ қилиш натижалари шуни кўрсатадики, маҳоратнинг барча даражаларида аксарият голлар чап бурчакдан ўтказиб юборилади (иккинчи лига бундан мустасно). Бу дарвозабонлар ўнгга бурилиш ва ўнг томонга йиқилишни бажаришга қийналиши билан шартланади. Ўнг бурчакка берилган зарбалар ҳам муаммо туғдиради. Марказ бўйича қилинадиган ҳужумлар кўп сонли бўлишига қарамасдан, уларнинг натижавийлиги юқори эмас. Бунинг сабаби, фақатгина зарба беришдаги камчиликлар эмас, ҳимоячиларнинг қаттиқ қаршилик кўрсатиши ва дарвозабон бундай зарбаларни осон қайтариши ҳам бўлиб ҳисобланади.

Олдиндан ўйлашни талаб қилмайдиган ҳаракатланиш фаолиятлари, қоидага кўра, тўпга яқинроқ бўлган оёқ билан бажарилади.

Тадқиқотнинг мақсади бошланғич тайёрлов гуруҳидаги ёш футболчиларда машғулотлар асосида тўпни бошқариш техникасига ўргатишни такомиллаштириш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Футбол спорт турида тизимлаштириш ҳамда технология ишлаб чиқиш бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишларини ўрганиш ва таҳли қилиш.
2. Бошланғич тайёрлов гуруҳидаги ёш футболчиларни ўқув машғулот жараёнида техник-тактик ҳаракатларини қулай ва ноқулай оёқда бажариш ҳажмни аниқлаш.
3. Ўнақай ва чапақай ҳаракатларни асимметрик тартибда ривожлантиришга йўналтирилган машқлар ишлаб чиқиш ва педагогик тажрибада фойдаланиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Педагогик кузатиш тадқиқот усули сифатида педагогик ҳодисани мақсадли идрок етиш бўлиб, унинг ёрдамида тадқиқотчи аниқ фикрлар натижаси ёки маълумотлар билан қуроллантиради. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида педагогик кузатишнинг мақсади таълим ва тарбия жараёнининг турли масалаларини ўрганишдан иборат бўлиб, улардан бири қуйидагиларни ўз ичига олади

- таълим ва тарбиянинг вазифалари;
- жисмоний тарбия воситалари, уларнинг синфдаги ўрни;

– таълим ва тарбия методлари;

– ўқувчилар ва ўқитувчи, мураббийнинг хулқ-атвори;

– ўқув юкламасининг характери ва катталиги;

– ҳаракатларни бажариш техникасининг айрим елементлари;

– тактик ҳаракатлар;

– масофа жойи, вақтинчалик ва куч хусусиятларининг катталиги;

– жараённинг миқдорий томони: баскетболдаги зарбалар сони, гимнастикачиларнинг снарядларидан тушиш сони ва бошқалар.

Кузатиш обектлари алоҳида талабалар, спортчилар, мураббийлар ва ўқитувчилар, мактабдаги турли синфлар, ёшлар спорт мактаблари бўлимлари, турли ёшдаги ва жинсдаги турли хили (янги бошланувчилар, спорт даражаси ва терма жамоа сафи) спортчилар гуруҳлари, шунингдек дарс шароитлари (спорт залида ёки очиқ ҳавода), дарсларнинг вақти (давомийлиги, ўқув жараёнининг даврлари) ва бошқалар. Ҳар бир кузатишнинг мазмуни тадқиқотнинг мақсадлари билан белгиланади, улар учун аниқ фактлар тўпланади, масалан: ўқув циклини қуриш, юк миқдори, дарсларнинг интенсивлиги, махсус тайёргарлик ва йиғиш машқларидан фойдаланиш тартиби ва бошқалар. Мактабда кузатишнинг мазмуни ўқитиш ва тарбиялаш усуллари, ўқувчиларнинг турли контингентлари учун дарс қуриш, турли синфдан ташқари ишларнинг шакллари ва табиати, уларнинг ўқувчиларга тарбиявий таъсири ва бошқалар бўлиши мумкин. Кузатиш вазифалари сифатида спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, техник, тактик, ахлоқий ва иродавий тайёргарлиги кабиларни ўрганишни илгари суриш мумкин.

Биз томонимиздан педагогик кузатув усули футбол спорт турида шуғулланувчи бошланғич тайёрлов гуруҳининг 10-11 ёшли футболчиларнинг қулай ва ноқулай оёқда техник-тактик ҳаракатларни бажариш бўйича натижаларини таҳлил қилдик. Бундан ташқари футбол мусобақаларида иштирок этиб келаётган U-12, U-13, U-14, U-15 жамоаларида фаолият олиб бораётган ёшларнинг техник-тактик ҳаракатларни қулай ва ноқулай оёқда бажаришлари ўрганилди. Бу ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатлари батафсил ёритилган.

Жадвалдаги биз томонимиздан қулай оёқда қисқа тўп узатиш, қулай оёқда ўрта тўп узатиш, қулай оёқда узоқ тўп узатиш, қулай оёқда дарвозага зарба, қулай оёқда тўпни олиб юриш, қулай оёқда алдаб ўтиш ҳамда ноқулай оёқда қисқа тўп узатиш, ноқулай оёқда ўрта тўп узатиш, ноқулай оёқда узоқ тўп узатиш, ноқулай оёқда дарвозага зарба, ноқулай оёқда тўпни олиб юриш, ноқулай оёқда алдаб ўтиш ҳаракатлари турли вақтлар нисбати бўйича кўрсатилган.

Турли ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларининг сони ва самарадорлик кўрсаткичи (СК) 1-жадвалда кўрсатилган. Жадвалдаги натижаларда турли ёшдаги футболчилар қулай ва ноқулай оёқдаги техник-тактик ҳаракатлари биринчи ва иккинчи бўлимларга бўлган ҳолдан келтиришга ҳаракат қилдик. Биринчи ва иккинчи бўлимлардаги натижалар бир-бирига тескари еканлиги аниқланди.

1-жадвал

Футболчиларнинг қулай ва ноқулай оёқда техник-тактик ҳаракатларини бажариш сони ва самарадорлиги

Ёшлари	Оёқ қисми	Кўрсаткичлари					
		1-тайм		2-тайм		Жами	
		Сони	СК%	Сони	СК%	Сони	СК%
10-11 ёш	Қулай	+36-21	63	+41-17	71	+77-38	67
	Ноқулай	+16-19	46	+15-39	28	+31-58	35
11-12 ёш	Қулай	+50-24	68	+52-20	72	+102-44	70
	Ноқулай	+24-24	50	+24-39	38	+48-63	43
12-13 ёш	Қулай	+57-30	66	+58-26	69	+115-56	67
	Ноқулай	+30-29	51	+30-35	40	+60-74	45
13-14 ёш	Қулай	+72-36	67	+73-31	70	+145-68	68
	Ноқулай	+46-36	56	+42-47	47	+88-83	51
14-15 ёш	Қулай	+78-37	68	+78-37	68	+156-74	68
	Ноқулай	+48-40	55	+40-52	43	+88-92	49

Асосий бизни еътиборимизни тортган 10-11 ёшдаги футболчилар ўйин давомида техник-тактик ҳаракатлар бажаришга қаратилди. Аммо, барча ёшдаги техник-тактик ҳаракатларни бажаришда ноқулай оёқдаги ҳаракатларда камчиликлар борлиги жадвалдаги маълумотларда келтирилган.

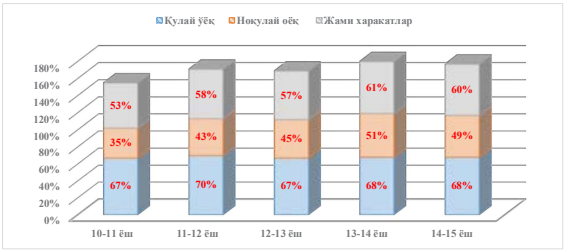
Жадвалдаги маълумотларга тўхталадиган бўлсак, 10-11 ёшдаги техник- тактик ҳаракатлар сони биринчи тайида қулай оёқда 57 (+36-21) та СК 63%, ноқулай оёқда эса 35 (+16-19) та СК 46% ташкил етган. Иккинчи таймдаги натижада ноқулай оёқдаги техник-тактик ҳаракатлар сони юқорилигини 54

(+15-39) тани СК 28% ташкил етган бу натижадан иккинчи таймдаги самарадорлик кўрсаткич техник-тактик ҳаракатлар сони кўпайишига қарамай тушиб кетиши аниқладик. Бу натижалар бошқа ёшдаги шуғулланувчиларда ҳам кузатилса ҳам, 10-11 ёшдаги футболчиларда юқори ўзгариш иккинчи таймда кузатилади.

Бошқа ёшдаги маълумотларда 11-12 ёшда қулай оёқда 1 таймда +50-24 (74) та, СК-68%, 2 таймда +52-20 (72) та, СК-72% ҳамда ноқулай оёқда 1 таймда +24-24 (48) та, СК-50%, 2 таймда +24-39 (63) та, СК-38% бажарсалар, 12-13 ёшда эса қулай оёқда 1 таймда +57-30 (87) та, СК-66%, 2 таймда +58-26 (84) та, СК-69% ҳамда ноқулай оёқда 1 таймда +30-29 (59) та, СК-51%, 2 таймда +30-35 (75) та, СК-40%, 13-14 ёшда эса қулай оёқда 1 таймда +72-36 (108) та, СК-67%, 2 таймда +73-31 (105) та, СК-70% ҳамда ноқулай оёқда 1 таймда +46-36 (82) та, СК-56%, 2 таймда +42-47 (89) та, СК-47% ҳамда 14-15 ёшда эса қулай оёқда 1 таймда +78-37 (115) та, СК-68%, 2 таймда +78-37 (115) та, (СК-68%) ҳамда ноқулай оёқда 1 таймда +48-40 (88) та, СК-55%, 2 таймда +40-52 (89) та, СК-43% натижалар келтирилган.

Жадвалдаги натижалардан биз барча ёшдаги футболчиларнинг мусобақа шароитидаги техник-тактик ҳаракатлар сони ва самарадорлик кўрсаткичи ўзгариши кузатилди. Яъни, барча ёшдаги жамоалар ноқулай оёқдаги техник-тактик ҳаракатлар сони кўпайиши, аммо самарадорлик кўрсаткичи тушиб кетиши кузатилди. Бу натижа бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги 10-11 ёшдаги футболчиларнинг кўрсаткичларида яққол кўзга ташланади. Бундан ташқари еътибор бериш керакки, иккичи тайдаги кулай оёқда бажариладиган ҳаракатлар сони ўзгармасада, самарадорлик кўрсаткичи келтириб ўтилган барча ёшларда кўтарилиши аниқланди.

Натижаларни таҳлил қилишда қулай ва ноқулай оёқда бажариш ҳаракатларида самарадорлик кўрсаткичлари 1-расмда яққол келтирилган. Чизмадаги натижалардан биз техник ҳаракатларни бажаришда барча ёшдаги футболчиларнинг ноқулай оёқда ҳаракатланиш самарадорлиги юқори эмаслиги аниқланди. Бундан ташқари бошланғич тайёргарлик гуруҳидаги 10-11 ва 11-12 ёшли футболчиларнинг техник ҳаракатларни бажариш самарадорлик кўрсаткичлари бошқа ёшдаги футболчилардан сезиларли даражада пастлигини кўрмоқдамиз.



1-расм. Турли ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомидаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик кўрсаткичи.

Ўйин давомидаги асосий тўпни узатиш техник ҳаракатларини педагогик кузатувларда қизиқарли натижаларни қўлга киритдик. Аниқланишича, 10-11 ёшли футболчилар биринчи ва иккинчи таймлардаги тўп узатмалар сони ва самарадорлик кўрсаткичини ўзгариши кузатилди. Бошланғич тайёрлов гуруҳидаги 10-11 ёшдаги футболчиларнинг техник ҳаракатлари сони ва самарадорлик кўрсаткичларининг бошқа ёшдаги футболчиларнинг ҳаракатларига нисбатан ўзгаришлар юқорилигини натижалардан аниқладик.

2-жадвал

10-11 ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомидаги турли тўп узатмаларини ва тўпни қабул қилишда ҳаракатларни қулай ва ноқулай оёқда бажариш ҳолатлари

№	Техник-тактик ҳаракатлари	Ҳаракатлар							
		Биринчи тайм				Иккинчи тайм			
		-	+	Жами	СК%	-	+	Жами	СК%
1	Қулай оёқда тўхтатиш ва қулай оёқда узатиш	14	6	20	70,0	18	10	28	64,3
2	Ноқулай оёқда тўхтатиш ва қулай оёқда узатиш	7	2	9	77,8	7	4	11	63,6
3	Қулай оёқда тўхтатиш ва ноқулай оёқда узатиш	2	5	7	28,6	2	7	9	22,2
4	Ноқулай ойёда тўхтатиш ва ноқулай оёқда узатиш	1	4	5	20,0	1	6	7	14,3
5	Ноқулай оёқда биттада узатисҳ	2	4	6	33,3	2	5	7	28,6
6	Қулай оёқда биттада узатиш	6	3	9	66,7	6	3	9	66,7
Жами тўп ошириб бериш		32	24	56	57,1	36	35	71	50,7

Натижаларга тўхталадиган бўлсак, биринчи таймда 56 та (СК-57.1%), иккинчи таймда 71 та (СК-71%) тўпни қабул қилиш ҳамда узатиш техник ҳаракатларини амалга оширишган. Ёш футболчиларнинг ўйин давомида асосан 20 та (СК-70%) биринчи таймда ва 28 та (СК-64.3%) қулай оёқда тўхтатиш ва қулай оёқда узатиш амалга оширишган. Ноқулай оёқда тўхтатиш ва қулай оёқда узатиш

ҳаракатларида эса, биринчи таймда 9 та (СК-77.8), иккинчи таймда 11 та (СК-63.6), қулай оёқда бит-тада узатиш биринчи ва иккинчи таймда 9 та (СК-66.7%) техник ҳаракатларини бажаришган.

Ўйин давомида қулай оёқда тўхтатиш ва ноқулай оёқда узатиш, ноқулай оёқда тўхтатиш ва ноқулай оёқда узатиш ҳаракатлари ёш футболчилар томонидан кам бажарилиши аниқланди.

Хулоса. Педагогик кузатув усули орқали биз бошланғич тайёрлов гуруҳидаги 10-11 ёшли футболчиларнинг қулай ва ноқулай оёқда техник-тактик ҳаракатларни бажариш тадқиқот обекти қилиб танлаб олдик. Уларнинг ўйин давомидаги натижаларини таҳлил қилдик. Бундан ташқари Ўзбекистон Республикасида ташкил етиладиган футбол мусобақаларида иштирок этиб келаётган У-12, У-13, У-14, У-15 жамоаларида фаолият олиб бораётган ёшларнинг қулай ва ноқулай оёқда бажариш ҳаракатлари қўшимча маълумот сифатида ўрганилди. Бу ёшдаги футболчиларнинг ўйин давомидаги техник ҳаракатларида ноқулай оёқда бажаришда ҳам ноаниқ ҳаракатлари юқорилигини, айниқса, бу ноаниқ ҳаракатлари юқори даражада 10-11 ёшдаги футболчиларнинг ноқулай оёқда бажарилишини аниқладик.

Ўзбекистон чемпионатда иштирок этиб келадиган 10-11 ёшдаги ҳамда 11-12 ёшдаги футболчиларнинг тўпни узатиш ҳаракатларида ҳам биринчи таймда нисбатан иккинчи таймда тўп узатмалар сони юқорилигини самарадорлик кўрсатдики эса иккинчи таймда ноқулай оёқда бажарилган тўп узатмалар сонида ноаниқ ҳаракатлар юқорилигини кўрмоқдамиз. Бу маълумотлардан ўйин шиддати иккинчи таймдаги тўп узатмаларнинг сони ошишига боғлиқ бўлса, ўйин шиддатини кўтарилиши ноқулай оёқда бажариладиган тўп узатмаларнинг ноаниқ ҳаракатларига таъсир кўрсатди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 4 декабрдаги ПФ-5887-сонли “Ўзбекистонда футболни ривожлантирисҳни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. Халқ сўзи газетаси, №252 сон, 2019 йил 6 декабр.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сон Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2023 йил 7-апрелдаги “Оммавий ва профессионал футболни ҳар томонлама ривожлантиришнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-115-сонли қарори.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

5. Туляганов Акмал Ахмадовисҳ. Футбол назарийаси ва услубийати (Футбол ўйин техникаси) “ИМКОН САВДО ПРИНТ” ХК-2024 йил.

6. Махинова М.В. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние учащихся начальных классов учебных заведений нового типа: Автореф. дис...канд. пед.наук.-Краснодар, 2000.- 19 с.

7. Махметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Краснодар, 1996.- 18 с.

8. Медников, Р.Н. Асимметричность технических действий в футболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Медников Р.Н. – Л., 1975. – 24 с.

9. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. - С. 14-53 Чирва Б.Г. Учет особенностей сенситивных периодов в обучении техническим приемам юных футболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1998. - 23 с.

10. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. Методика и планирование. - Псков, 2000. - С. 14-53.

11. Юсупов Н. М. Ўзбекистон маҳаллаларида болалар футболининг ривожи //Фан-Спортга. №. 3. 2020. -С. 51-53.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа
доктори (PhD), доцент
ДЖ.Ю. ТАШНАЗАРОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлат институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЮНОН-РИМ КУРАШЧИЛАРИНИ ТИК ТУРГАН ҲОЛАТДАН ЭГИЛИБ ТАШЛАШ ҲАРАКАТИНИ КИНЕМАТИК ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ АСОСИДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

(тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида)

Аннотация

В статье представлены мнения тренеров и специалистов по исправлению ошибок в движении и совершенствованию технической подготовки борцов на основе биомеханического анализа движения бросок наклоним борцов греко-римского стиля в процессе тренировки. Реализatsiя программы вращательных действий.

Ключевые слова: *техническая подготовка, биомеханический анализ в греко-римской борьбе, кинематика движений, коррекция движений.*

Annotation

Келтириб ўтилган мақолада юнон-рим курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини биомеханик таҳлил қилиш асосида ҳаракатдаги хатоликларни коррекциялаш ва курашчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича мураббий ва мутахассисларнинг фикр мулоҳазалари келтириб ўтиш билан бир қаторда айланма ҳаракатлар дастури тадбиқ қилинишидан иборат.

Калит сўзлар: *техник тайёргарлик, юнон-рим курашида биомеханик таҳлил қилиш, ҳаракатлар кинематикаси, ҳаракатларни коррекциялаш.*

The article presents the opinions of coaches and specialists on correction of errors in movement and improvement of technical training of wrestlers on the basis of biomechanical analysis of movement of Greco-Roman style wrestlers in the process of training. Realization of the program of rotational actions.

Key words: *technical training, biomechanical analysis in Greco-Roman wrestling, kinematics of movements, correction of movements.*




UZBEKISTAN







