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

3-жадвал

ПФК “Локомотив” клубининг 10-11 ёшли футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тажрибадан олдин ва тажрибадан кейин олинган тест меъёрлари ва орадаги фарқи

№	30 метрга югуриш, с	60 метрга югуриш, с	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	1000 метрга югуриш, с	Илон изи бўлиб, с	Умумий натижалар Х ўртача
Тажрибадан олдин Х ўртача	6,37 с	10,78 с	128,95 см	5,78 с	32,61 с	184,49
Тажрибадан кейин Х ўртача	5,20 с	9,09 с	166,35 см	4,159 с	28,89 с	213,68
Орадаги фарқи Х ўртача	1,17 с	1,69 с	37,4 см	1,63 с	3,72 с	29,19 %

Учинчи жадвалда ҳар бир келтирилган тест меъёрларининг тажрибадан олдин ва тажрибадан кейинги натижалари ва берилган методикадан кейин ўсиш статистикаси келтирилган. Натижалар шуни кўрсатдики методика ўз самарасини берди ва 10-11 ёшли “ПФК Локомотив” жамоасининг ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ўртача 29,19 % га ўсди.

Хулоса. Ўрганилган адабиётлардан маълум бўлдики, махаллий ва хорижий олимлар томонидан машғулот жараёнини такомиллаштириш, турли ёшдаги футболчиларнинг мусобақа ва ҳаракат фаолияти самарадорлигини ошириш уларнинг жисмоний, техник тайёргарлигини ошириш услубиятларини такомиллаштириш юзасидан бир қатор илмий тадқиқотлар олиб борилган. Ёш футболчилар мусобақа фаолияти тузилишининг ёш динамикаси хусусидаги илмий маълумотларнинг йўқлиги, айниқса, тўпни бошқариш техникасини ўргатишнинг дастлабки босқичида якқол кўзга ташланади. Оқибатда, бошланғич босқич усулиятидаги бир қатор масалалар, хусусан, ўйин техникасининг алоҳида элементларини ўргатиш изчиллиги тўғрисидаги масала очиқ қолмоқда, бу эса кейинчалик маълум маънода умуман техник маҳорат даражасини чегаралаб қўядиган омилга айланиши мумкин. Хулоса қилиб шуни айтиш жоизки ўтказилган тест меъёрлари тажрибадан олдин паст даражада эди, тажрибадан кейин эса тўғри олиб борилган машғулотлар ўз самарасини берди ва натижаларни анча ўсишига сабаб бўлди.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori.
2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011. - 38 b.
3. Антипов, А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулишенко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 51.
4. Артиков А.А., Алимжанов С.И., Шукурова Ш.Т. Футболчиларнинг машғулот жараёнида педагогик назорат. Услубий қўлланма. Тошкент. 2014. – 62 б.
5. Буравел О.И.Сравнительная характеристики функсии равновесия у мужчин и женшин занимаюшихсия футболом. Теория и пракатика физической культуры .журнал, , 2010г, -11 с.
6. Igamberdiyev O. The effectiveness of using tests for assessing their motor skills in the selection of young football players //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – T. 3. – №. 4. – С. 451-456.
7. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. R.I. Nurimovning umumiy tahriri ostida T.: «Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti”». 2015. - 364 b.
8. Yusupov N.M “Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezlik-kuch tayyorgarligining vosita va usullari. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2011 yil.
9. Achilov A.M Futbol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2021-yil 66-71 bet.
10. Кузнецов А. Футбол настольная книга детского тренера. 2011 год Москва.



И.Д. ҒАНИБОЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Ўзбекистон, Чирчиқ шаҳри

ЎНКУРАШЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Аннотация

Планирование тренировочных процессов для десятиборцев является важным процессом, направленным на повышение их физической подготовленности, технических навыков, тактических подходов и психологической устойчивости. Данная тема изучает составление и реализацию системных и поэтапных

Annotation

Ўнкурашчилар учун машғулот жараёнларини режалаштириш уларнинг жисмоний тайёргарлиги, техник кўникмалари, тактик ёндашувлари ва психологик барқарорлигини оширишга қаратилган муҳим жараёндир. Ушбу мавзу курашчиларнинг индивидуал хусусиятлари ва спорт мақсадларини инобатга олган ҳолда, тизимли ва босқичма-босқич машғулот дастурларини тузиш ва амалга оширишни ўрганади.

Калит сўзлар: *Десятиборье, хорошие результаты, совершенствование не указанных видов, хорошие результаты.*

тренировочных программ с учетом индивидуальных особенностей борцов и спортивных целей.

Ключевые слова. *При совершенствовании видов десятиборья, не показавших хороших результатов, хороших результатов не было.*

Planning training processes for decathletes is an important process aimed at improving their physical fitness, technical skills, tactical approaches and psychological stability. This topic studies the design and implementation of systematic and phased training programs taking into account individual characteristics of wrestlers and sports goals.

Key words. *There were no good results when improving decathlon types that did not show good results.*

Долзарблиги. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йилдаги ПҚ-414-сонли Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорига асосан Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш, таълим жараёнини халқаро стандартларга мослаштириш ва бошқарув тизимини рақамлаштириш, педагогик ва илмий салоҳиятни янада ошириш ҳамда илмий-тадқиқот ишлари сифатини тубдан яхшилаш, илғор хорижий спорт-таълим технологияларининг трансферини амалга ошириш орқали юқори натижаларга эришиш мақсадида: Университет профессор-ўқитувчиларининг илмий-услубий фаолияти натижадорлигини дарсликлар сони бўйича 1,8 бараварга, ўқув қўлланмалар сони бўйича 1,8 бараварга ошириш режалаштирилган [1].

Тадқиқот мақсади. Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш методикасини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Ўнкураш бу – эркаклар учун енгил атлетиканинг 10 та турини ўз ичига олган тур бўлиб, мусобақалар 2 кун мабайнида қуйдаги кетма-кетликка ўтказилади.

1-кун. 100 м га югуриш, узунликка сакраш, ядро итқитиш, баландликка сакраш, 400 м га югуриш. 2-кун. 110 м га ғовлар оша югуриш, диск улоқтириш, лангар чўп билан баландликка сакраш, найза улоқтириш, 1500 м га югуриш. Ўнкурашда мусобақалашувчиларнинг очколар йиғиндиси бўйича баҳоланиб унда кўпкурашни ҳар бир туридаги кўрсатилган натижалар маҳсус жадвал бўйича ҳисобланади [3].

Ғ.С.Хўжамкелдиевнинг такидлашича ўнкурашчи ўзида спринтернинг тезкорлигини, сакровчининг чаққонлигини, улоқтирувчининг (тезкор куч) портловчи кучини, марафон югурувчини чидамкорлигини ва иродасини, шахматчини ақлини ва ҳисоб-китоб қилишини мужассамлаштирган бўлиши керакдир. Бундай вазифаларни ҳал этиш учун ўнкурашчи юқори даражада жисмоний сифатларни ривожлантирган ҳамда кўпкурашнинг турларини ҳар бир турларини техникасини мукаммал даражада ўзлаштириши шартдир. Шу билан бирга спортчини тайёрлашда ҳар хил воситаларни қўллаган ҳолда унинг техник маҳоратини ошириш ва такомиллаштириш лозимдир. Бунда турли хил тренажёрлардан, тортувчи ҳамда ёрдамчи машқлардан, махсус тайёрлов машқларидан, мусобақалашув машқларидан фойдаланиш амалий аҳамият касб этади[2]

Қисқа масофага югуриш- 100, 400м.

Ўнкурашни ушбу турлари спортчидан тезкорликни талаб қилиб масофани югуриб ўтишда максимал интенсив ҳаракатлар қилиш, ҳамда анаэроб рейтингда ишлаш билан характерланади.

Қисқа масофага югуриш (спринт) асосан тўрта фазага бўлиниб улар: югуришни бошланиши (старт), старт тезланиши, масофа бўйлаб югуриш, маррага ташланиш (кириш).

Стартдан тез чиқиб кетиш учун старт тиргакларидан ва станоклардан фойдаланилган эди. Улар старт тиргаги турганда спортчини депсиниб чиқишида ҳамда тезликни олишда жуда катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бирга қадамларни ташлашда ва гавдани эгиши бурчагини турғунлигини сақлаб тузади.

Старт тезланиши. Бу биринчи қадамларни тўғри ташланиши, гавдани югуриш йўлкасига ўткир бурчак остида учиб чиқиши ҳамда югурувчини тезкор ҳаракати ва кучи билан характерланади.

Масофа бўйлаб югуриш. Юқори тезликни олиш вақтида югурувчини гавдаси (72-80%) олдинга эгилган бўлади. Югуриш вақтида гавдани эгилишда ўзгаришлар кузатилади, бунда депсиниш пайтида гавда эгилиши камаяди, учиш фазасида эса эгилиш кучаяди.

Масофа бўйлаб югуришда юқори тезликни олгандан кейин спортчиларни қадам узунлиги ва сурати солиштиришларда кузатилганда юриш тезлиги аниқланган. Юқори малакали спринтерларда 30-60м гача бўлган масофадаги юқори даражадаги кўрсаткичлар кузатилган бунда улар (4,7-5,5 к/с) га ташланган. Узунлиги эса спортчини тана узунлигидан келиб чиққан ҳолда 1,25±0,04 ташкил қилади. Марра (маррага кириш) 100 ва 400 м масофаларга югуриш спортчи максимал тезликни сақлаб масофани охиригача югуриш керак, кўпинча маррага 20-25 м қолганда тезлик 3-8 % 100 м га югуришда 15-20 % 400 м га югуришда пасаяди. Югуриш спортчини танасини гавда қисми маррага вертикал чизиқларидан ўтиши билан якунланади.

Ўнкурашчи 110 м га ғовлар оша югуриш тури бажарилиши қийин бўлган енгил атлетика машқларидан биридир. Шу боис спортчиларни такомиллаштиришдан бошлаш зарурдир.

Ғовлар оша югуришга тайёрлашда биринчи ўринда ғовларни забт этиш ва улар оралиғида югуришга ўргатиш, тезкорлигини юқори даражада бўлиши ҳамда махсус чидамлилиги етарли даража-

да ривожлантириш керакдир. Ғовлар оша югуриш енгил атлетиканинг тезкорлиги талаб қиладиган гуруҳига мансубдир. Унда яхши спорт натижасига эришиш тайёргарлигига, жисмоний сифатларини ривожланганлик даражасига, жисмоний тайёргарлигига бошқа томондан техник ва тактик тайёргарлигига боғлиқдир.

Кўпкурашчини микроцикли бу – бир нечта ўқув кунлардан яъни 4 кундан 14 кунгача бўлади. Кўпинча эса 7 кунлик (17 кунлик) ҳафталик микроцикллардан ташкил топади (В.Д.Полишук, Р.В.Жордочко, Ю.Н.Тумасов).

Бу даврда турли хил юкламалари микроцикл кунларида қўлланилади. Спортчи организимига яхшигина шароит яратиб берилади унда адаптасия ҳам бўлади. Адаптация 2 турга ажратилади. Улар тезкор ва узоқ вақт давом этадиган бўлади.

Тезкор адаптацияда спортчи кучига бўлган машқларни ва катта юкламаларни бажаришда дам олиш жараёни тизим бўйича олиб борилади машқларни бажаришда юрак уриш сони пастга тушади дам олишда эса кучаяди, шундан сўнг ўз ҳолатига қайтади.

Узоқ вақтли адаптасия давомли ва турғун бўлиб у жараёнида қўлланиладиган воситалар оптимал ва шиддатли бўлади. Улар ўз ичига комплекс машқларни олиб машқлар қўлланилганда дам олиши билан олиб борилади. Машқларни бажаришдаги такрорлашлар сони умумий юкламасини аниқлаб беради.

Ўнкурашларда юқори натижаларга эришишни Р.И.Купчинов 1994 йил томонидан асосий 3 та услубий йўналиш тавсия этилган.

-Ўнкурашнинг яхши натижалар кўрсатилмаган турларида кўпроқ тайёргарлик кўриш.

-Яхши натижалар кўрсатиб келган турларида такомиллаштириш.

-Комплекс тайёргарлик.

Ушбу 3 йўналиш бўйича спортчиларни тайёрлашда Р.И.Купчинов тадқиқоти бўйича қуйдаги спорт натижалари аниқланди.

-Комплекс тайёргарлиги олиб борилган спортчиларда мусобақаларда юқори натижаларга эришилди.

-Ўнкурашни яхши натижалар кўрсатилмаган турларини такомиллаштиришда эса яхши натижалар бўлмади.

-Яхши натижалар кўрсатилган турларини янада такомиллаштиришда хам яхши натижаларга эришилмади.

-Ўнкурашнинг барча турларини максимал ва субмаксимал такомиллаштириш спорт техникасини ва мусобақада қатнашиш малакасини оширишда яхши натижалар кўрсатилди.

Ўнкурашда 10 та турни техникасини ўзлаштириш жуда қийиндир. Шунинг учун ҳамма турларни техникасининг ёшидан ўзлаштириш керакдир. Ўнкураш мусобақаларида иштирокни жараёнида назарий томондан ҳамда аниқланган ҳато ва камчиликларнинг техник тайёргарлик даражасини аниқлашда қуйдаги кўрсаткилар бўйича текшириш мумкин.

Ўнкураш таркибига кирувчи енгил атлетиканинг ҳар –хил турларида натижаларни ўсиши бир меъёрда бўлмайди, шунинг учун кўпкураш турларини баҳолаш жадвалларида енгил атлетика турларини ривожланиш даражасига қараб ўзгаришлар яний баҳолаш мезонлари жадваллари янгиланиб туради. Ҳозирги вақтгача Жаҳон енгил атлетика федерацияси томонидан ўнкурашнни баҳолаш бўйича 6 та жадвал тасдиқланган. Уларга 8 йилдан 22 йилгача бўлган йиллар орасида ўзгартиришлар киритилган. Қуйдаги 1-жадвалда ўнкурашда натижаларни 1000 очкогача турли йиллардаги баҳоланиш мезонлари кўрсатилган.

1-жадвал

Ўнкураш турларида 1000 очкогача бўлган натижаларни ҳисоблаш

Ўнкураш турлар	1912й	1920й	1934й	1950й	1962й	2023й
100м	10,8	10,6	10,5	10,7	10,25	10,39
Узунлик	7.48	7.60	7,70	7,56	789	7,76
Ядро	14,80	15,34	15,70	16,00	18.75	18,40
Баландлик	190	193	187	196	217	221
400м	48,4	48,2	48,0	48.1	46,0	46,17
110 м ғ/о югуриш	15,0	15,0	14,6	14,4	13,7	13,8
Диск	41,26	45,21	48,99	51.20	57,50	56,18
Лангар чўпда сак.	3,71	3,95	4.20	4,42	4,78	5,29
Найза	54.83	61.00	69,98	70.40	81,00	77,20
1500м	4:03.4	3:56.8	3:54.0	3:55.0	3:40.2	3:53.8

Юқоридаги жадвал ўнкураш турларининг турли йиллар давомида қайд этилган натижаларини кўрсатади. Таҳлил ва ўзгаришларни қарайдиган бўлсак, 100 метр югуришда йиллар давомида вақт қисқариши кузатилади (10,8 сониядан 10,25 сонияга). Бу тезлик ва техниканинг яхшиланганлигини англатади. Узунликка сакрашда масофа 1912 йилда 7,48 метрдан 1985 йилда 7,76 метргача ошган. Спортчиларнинг техникаси ва куч тайёргарлиги яхшиланган. Ядро итқитишда 14,80 метрдан (1912)

18,40 метргача (2023) сезиларли ўсиш кузатилади, бу кучли машғулотлар ва яхшиланган улоқтириш техникасини кўрсатади. Баландликка сакрашда натижалар 190 см (1912) дан 221 см (1985) гача ошган. Лангар чўпни ва усулларни модернизация қилиш бу спорт турида ўсиш келтирган. 400 метр югуриш турида 48,4 сониядан (1912) 46,0 сонияга (1985) қисқарган, бу спортчиларнинг умумий тезлигини ва чидамлилигини оширганлигини билдиради. 110 метрга ғовлар оша югуришда натижалар 15,0 сониядан (1912) 13,7 сонияга (2023) яхшиланган, бу эса тезлик ва техниканинг яхшиланганлигини кўрсатади. Диск улоқтиришда 41,26 метрдан (1912) 57,50 метргача (2023) ошган. Куч тайёргарлиги ва технологияларнинг яхшиланиши бунга сабаб бўлган. Лангар чўпда сакрашда натижалар 3,71 метрдан (1912) 5,29 метргача (1985) ошган. Бу спортчилар фойдаланаётган чўпларнинг материаллари ва услубларининг модернизация қилинганини билдиради. найза улоқтиришда 54,83 метрдан (1912) 81,00 метргача (2023) ошган. Бу кучли техникалар ва янги тайёргарлик усуллари билан боғлиқ. 1500 метр югуришда 4:03.4 (1912) дан 3:40.2 (2023) гача яхшиланган. Бу спортчиларнинг чидамлилик машғулотлари самарадорлигини оширганини кўрсатади.

Хулоса. Кўпкурашчиларни натижаларини баҳолаш жадваллари услубиятларини ўзгаришига ҳам таъсир этади. 2019 йилларда тасдиқланган жадвал бўйича ўнкурашчилар 2-3 та турда ғолиб бўлиб ғолибликни қўлга киритадилар, 1985 йилги жадвал бўйича эса бундай имкониятлар бўлмади. Ҳозир эса ўнкурашни ҳар бир турида юқори натижаларни қўлга киритган спортчиларни ғолиб бўлиши мумкин. Ҳозирги замонда кўпкурашчиларни жадвалларида айрим ўзгартиришлар ҳам бўлиб туради. Спортчилар учун лангарчўп билан баландликка сакрашда (фибергласли лангарчўплардан фойдаланиши сабабли) юқори даражали ривожланиш кузатилди ва шу боис ушбу турда баҳолар пасайтирилди бироқ 1500 м масофага югуришда бўлди. 1912 йилдан 2023 йилгача ўнкураш турларидаги натижалар сезиларли даражада яхшиланган. Бу спортчиларнинг техникаси, технология, жиҳозлар ва машғулот методологияларининг ривожланиши билан боғлиқ. Шу билан бирга, мусобақа қоидаларининг такомиллаштирилиши ҳам умумий натижаларни ижобий томонга ўзгартирган.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йилдаги ПҚ-414-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори

2. Олимов М.С. Кўр йиллик тайёргарлик циклида срорт формасини сақлаб туриш // Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент.: 2018. – Б. 215-216.

3. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Latirova L.V., Olimov M.S., Baratov A.M., Aqmonov B.O., Saydqulov Z.V. Redagogical technologiyes and interactive methods as a factor of increasing srecial knowledge of students. Journal of Critical Reviyews ISSN-2394-5125. 7/6-con. 2020. – R. 42-46 [13.00.00 №7].

4. Soliyev I.R. Funksional training level of runners student-athletes srrinters // Eurorean Journal of Research and Reflection in Educational Sciyencyes Vol. 7 No. 12, 2019. R.383 – 388. [13.00.00-№3]



Кандидат педагогических наук, профессор,
заслуженный тренер Узбекистана
А.И. ТАЛИПДЖАНОВ[1]
[1]Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. город Ташкент, Узбекистан

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы анализа структуры технико-тактических действий футболистов разного амплуа. Представлены статистические данные процентного соотношения технических элементов в структуре технико-тактических действий футболистов.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, амплуа игроков, контроль и анализ.*

Annotation

Ушбу мақолада турли амплуадаги футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари тузилишини таҳлил қилиш масалалари кўриб чиқилади. Футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари таркибидаги техник элементларнинг фоиз нисбатининг статистик маълумотлари келтирилган.

Калит сўзлар: *машғулот жараёни, техник-тактик ҳаракатлар, мусобақа фаолияти, ўйинчилар амплуаси, назорат ва таҳлил.*

This article deals with the issues of analyzing the structure of technical and tactical actions of soccer players of different roles. The statistical data of percentage ratio of technical elements in the structure of technical-tactical actions of soccer players are presented.

Key words: *training process, technical and tactical actions, competitive activity, players' roles, control and analysis.*

Известно, что эффективное управление тренировочным процессом высококвалифицированных футболистов тесно связано с контролем и последующим анализом соревновательной деятельности [1, 2, 4, 5]. Выявление особенностей выполнения технико-тактических действий позволяет не только корректировать управленческие воздействия во время соревнований, но и более целенаправленно разрабатывать и внедрять в тренировочный процесс программы технико-тактической подготовки




UZBEKISTAN













