

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



mashg'ulot tizimida individual yondashuv va funksional nazoratni joriy etish muhimligini ko'rsatadi.

Xulosa. Yuqori malakali basketbolchilarda sakrash ko'rsatkichlarini rivojlantirish jismoniy ish qobiliyati va funksional tayyorgarlikni integrallashgan holda shakllantirish orqali samarali amalga oshiriladi. Maxsus mashqlar kompleksi va ilmiy asoslangan tiklanish usullarining uyg'un qo'llanilishi basketbolchining sakrash chidamkorligini oshirib, o'yin davomida maksimal samaradorlikni ta'minlaydi. Zamonaviy basketbolda yuqori natijalarga erishish yuksak darajada shakllangan jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarni talab etadi. Mashg'ulot va o'yin yuklamalari natijasida susayib ketishi, yuklamalar qiymatining ortib ketganligi ularda jismoniy va funksional tayyorgarlik yetarli shakllanmaganligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Ayrapetyans L.R., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A. Роль симметричного развития правостроенной моторики в спорте. Учебно-методическое пособие. Германия. LAMBERT Academic Publishing. 2015. -73 с.

Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. - T.: Fan va texnologiya, 2012. -208 b.

3. Ganiyeva F.V. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari. O'quv qo'llanma. T.:O'zkitobsavdonashriyoti Toshkent- 2025-y.-203 b.

4. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketbol). O'quv qo'llanma. O'ZDJTSU-Chirchiq.-2023-y.-300 b.

5. Denisova U.D., Ganiyeva F.V., Masharipova R.Y. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. Kaleon Press, T. 2021, -178 b.

6. Karumov, SH.A. Sportchilarda ish qobiliyatini tiklashning zamonaviy usullari. Toshkent: O'zajtsu nashriyoti. 2022.

7. Мирадилов Б.М. Баскетбол назарияси ва услубияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Шафоат Нур Файз, -2021.-456 б.

8. Основы подготовки в детско-юношеском спорте. Настольная книга тренера. Москва: ООО "принтлето", 2023. -656 с.

9. Palao, J.M., Valadés, D., & Ortega, E. (2021). Jump performance and match demands in elite volleyball players. Journal of Sports Sciences, 39(5), 632–640.

10.Р. Майер. Силовые тренировки в баскетболе. Москва: Спорт, 2016.-128 с.



Научно-методического отдела АФУ профессор,
руководитель
Ш.Т.Исеев
Ташкент, Узбекистан.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ УЗБЕКИСТАНА

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: shamil.iseev@mail.ru

Аннотация

В работе сделан сравнительный анализ уровня физической подготовленности футболистов "Суперлиги" Узбекистана. Установлено, что у абсолютного большинства футболистов уровень специальных физических способностей недостаточно высок. Предложена программа по развитию и совершенствованию физической подготовки футболистов высокой квалификации. Рекомендации могут быть использованы специалистами и тренерами при подготовке футболистов.

Ключевые слова: Физическая подготовка, контроль, футболисты высокой квалификации, тренировочный процесс.

Annotation

Mazkur ishda O'zbekiston superligasi futbolchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, futbolchilarning ko'pchiligida maxsus jismoniy sifatlar rivojlanish darajasi yetarli emasligi aniqlandi. Yuqori malakali futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan maxsus dastur ishlab chiqildi. Ishlab chiqilgan tavsiyalar futbolchilarni tayyorlash jarayonida mutaxassislar hamda murabbiylar tomonidan amaliyotda foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, nazorat, oliy toifali futbolchilar, mashg'ulotlar jarayoni
This paper presents a comparative analysis of the physical fitness levels of Uzbek Super League football players. It was found that the vast majority of players lack sufficiently developed physical abilities. A program for developing and improving the physical fitness of elite football players is proposed. The recommendations can be used by specialists and coaches when training football players.

Keywords: Physical training, control, highly qualified football players, training process.

Актуальность. Современный футбол характеризуется повышением интенсивности выполнения индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий при активном противодействии противника, аритмичностью выполнения двигательных

действий и все возрастающим объемом высокоскоростных перемещений игроков в процессе матча [1]. По данным [7] в современном футболе крайние защитники за матч пробегают до 1400м на максимальной скорости, что в 3 раза больше, чем три года



назад, а центральные полузащитники и нападающие до 1000м. В среднем по команде, в 2022г объемы HSR (высокоскоростного бега) составляли 1000м, а дистанция спринтерского бега ($V \geq 7$ м/с) 220м и количество ускорений ($V \geq 5$ м/с) было 40-45. В 2025г высокоскоростной бег вырос на 23% и составил 1350м, дистанция на спринтерской скорости увеличилась на 27% или 280м, а количество спринтов на 29% или 56-58. Эти данные говорят о повышении интенсивности двигательных перемещений у футболистов почти всех амплуа.

Как отмечали специалисты [1,4], физическая подготовка футболиста является важным фактором, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности.

Анализ матчей разного уровня, с участием футболистов Узбекистана показывает, что у большинства из них уровень физической подготовленности

позволяет им выполнять большую часть игровых приемов в зонах низкой и средней интенсивности.

Во многом это факт объясняется тем обстоятельством, что в тренировочном процессе мало времени уделяется повышению уровня атлетической подготовки футболистов. На наш взгляд, одним из лимитирующих факторов в успешности выступления футболистов Узбекистана в официальных турнирах, является именно недостаточно

высокий уровень их физической подготовленности. Изучение данной проблемы и разработка практических рекомендаций во многом поможет повысить эффективность их соревновательной деятельности.

Цель - сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов Узбекистана.

Задачи исследования: - сравнительный анализ уровня физической подготовленности футболистов; - разработка практических рекомендаций по развитию и совершенствованию уровня их физической подготовленности.

Методы исследования и характеристика испытуемых. В качестве методов анализа уровня физической подготовленности футболистов применялись: педагогическое тестирование и математическая статистика. Батарея тестов включала регистрацию показателей в: «беге на 10м» и «30м» (для оценки скоростных способностей), «челночном беге 7х50м» (скоростная выносливость), «прыжке в длину» (скоростно-силовые способности), YO-YO тесте (общая выносливость). Тестирование проводилось в течении 2018-2025гг, по общепринятой методике, в среднем, в них приняли участие 378 футболистов, участвующих в чемпионате «Суперлиги» Узбекистана. Для оценки беговых способностей применялась система «Micro Gate», скоростно-силовые способности измеряли рулеткой.

Обсуждение результатов исследования. Сравнительный анализ результатов тестирования представлен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности у футболистов Узбекистана (Хср)

№	Тесты	2018	2019	2022	2023	2024	2025
		Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ	Хср±δ
1	Бег 10м (с)	1,92±0,24	1,94±0,11	1,90±0,17	1,91±0,12	1,86 ±0,10	1,80±0,11
2	Бег 30м (с)	4,32±0,37	4,38±0,21	4,36±0,33	4,31±0,31	4,20±0,28	4,13±0,12
3	Бег 7х50м (с)	64,7±3,27	65,2±2,51	64,5±3,12	63,7±2,46	61,8±2,30	60,1±1,46
4	Прыжок в длину (см)	257±18,13	252±15,85	255±29,77	267 ±28,14	271±14,16	276±±2,13
5	YO-YO тест (м)	860±80,1	740±60,8	820±40,4	800±20,6	1080±60,1	1920±80,8

Анализ данных тестирования в период с 2018г по 2023г показал, что в целом, уровень специальной физической подготовленности у абсолютного большинства футболистов «Суперлиги» недостаточно высок. Так, в

показателях стартовой скорости средний результат был равен 1,91±0,15с, а в «беге на 30м» - 4,34±0,30с, что является невысокой характеристикой для стартовой и дистанционной скорости. Средний показатель в



«челночном беге 7х50м» был равен $64,5 \pm 2,84$ с, что свидетельствует о недостаточно высоком уровне скоростной выносливости. В «прыжке в длину с места» средний результат составил $257,7 \pm 22,97$ см, модельный результат равен 2,75см. В «УО-УО» тесте средний результат составил $805 \pm 50,47$ м, что является очень низким показателем уровня специальной выносливости у футболистов высокой квалификации.

Нужно подчеркнуть, что в футболе важное значение имеет высокая спринтерская скорость, поскольку большинство игровых эпизодов решается в радиусе 5-10м и футболисты пробегают эту дистанцию за 0,8-0,96с. Помимо этого в игре футболисту приходится делать 50-60 спринтов, более 50 поворотов и 140/150 рывково-тормозных движений, включающих продолжительные силовые сокращения, чтобы сохранить равновесие и контроль над мячом в условиях давления со стороны игроков соперника. Поэтому сила и мощность играют важную роль у футболистов элитного уровня.

В связи с этим, результаты в таких тестах, как «бег на 10м; 30м»; «прыжок в длину», «челночный бег 7х50м» во многом обусловлены уровнем развития силовых и скоростно-силовых способностей. На наш взгляд, улучшение уровня физической подготовленности футболистов можно достичь за счет повышения силового компонента, а именно максимальной силы, мощности и силовой выносливости, о чем свидетельствуют и данные полученные авторами [6].

Поэтому, по результатам тестирования в 2023г нами была разработана «Программа по силовой подготовке футболистов высокой квалификации», которая была рассчитана до 2026г и предусматривала поэтапное развитие силовых показателей. Основные положения «Программы» были доложены на семинаре тренеров по физической подготовке, и она была рекомендована для использования при подготовке футболистов «Суперлиги». Кроме того, для ознакомления и обмена опытом подготовки зарубежных футболистов были приглашены специалисты из Словении, России и инструкторы АФК по физической подготовке из Ирана.

Среди специалистов существует ошибочное мнение, что силовую подготовку нужно проводить только в подготовительном периоде. Согласно данным [2] в ведущих европейских клубах премьер-лиги. Нужно помнить, что силовые способности будут сохраняться на высоком уровне в том случае,

если будет регулярно и планомерно проводиться тренировочная работа.

Учитывая, что основными элементами развития мышечной силы являются гипертрофия и нейронная адаптация, в 2023г на общеподготовительном этапе предусматривалось соразмерное наращивание объема мышечной массы и формирование мышечной структуры. Для этого в Программу включили такие параметрами: вначале вес отягощения 60%-70% от 1 ПМ, количество повторений 6-12, 3 подхода в одной серии, 3-4 серии, паузы отдыха между подходами 40"-60", между сериями 4-5мин. Избирательное развитие одной группы медленных мышечных волокон проводить 2 раза в неделю, с перерывом в 48 часов. После 4-х недель вес отягощения увеличивать до 80%, при этом количество повторений в подходе снижать до 3-4 и 6-ти сериях. Затем вес увеличить до 90%, при 1-3 количестве повторений в подходе, при 3-х сериях.

На предсоревновательном этапе основное внимание уделять на развитие нейронной адаптации - 2 раза в неделю использовать упражнения для развития мощности усилий. Для этого нужно использовать различные средства: многократные прыжки в высоту; «короткие» прыжки от 10м до 30м, отталкиваясь на одной и двух ногах; прыжки на склон под углом 30°; подскоки и соскоки; прыжки на песке. Объем прыжков зависит от уровня подготовленности футболиста. Рекомендуемое количество до 15 прыжков на одной ноге в одном повторении (больше количество прыжков направлено на развитие силовой выносливости), количество повторений до 5, количество серий 4-6, пауза отдыха между повторениями 3 мин, между сериями 5 мин.

В соревновательном периоде нужно поддерживать уровень силовых и скоростно-силовых способностей. Футбольный матч сам по себе не является достаточным тренировочным стимулом в течение всего сезона. Согласно биологическому закону привыкания - использование одних и тех же игровых упражнений на протяжении длительного времени приводит к снижению работоспособности футболистов и спортивных результатов. Поэтому необходимо использовать принцип интеграции – игровые упражнения дополнять силовой нагрузкой. Для этого в тренировочное занятие включать упражнения на развитие быстрых мышечных волокон: спринты ($V \geq 7$ м/с) к мячу и от мяча; силовая работа с партнером с фитнес мячом и



спринт на 5-10м; удары по воротам после обводок стоек; бег с резкой сменой направления движения; рывково/тормозные ускорения, плиометрические упражнения на различные группы мышц. Прыжковую нагрузку проводить 1 раз в 5-ти-6-ти дневных межигровых циклах, за 72 часа до матча. Силовую работу с субмаксимальным весом (90%-95% от 1 ПМ) 1 раз за 48 часов до матча.

Помимо этого, для поддержания силовых способностей медленных мышечных волокон можно использовать методику В.Н.Селуянова [3], по которой упражнение выполняется в статодинамическом режиме: 30с медленное выполнение упражнения без расслабления мышц и 30с пауза, 3 повторения в 1 серии, от 2-4 серий. Пауза между сериями не менее 5 мин.

Выполнение данной программы в клубах «Суперлиги» способствовало тому, что начиная с 2024г наметилась незначительная положительная динамика показателей уровня физических способностей у футболистов. Так, средний результат в «беге на 10м» в 2024г составил $1,86 \pm 0,10$ с, а в 2025г $1,80 \pm 0,11$ с. По сравнению с показателем 2018г в 2025г отмечено достоверное улучшение, в среднем по лиге, стартовой скорости на 0,12с ($P \geq 0,05$). В «беге на 30м» за этот же период незначительно, но достоверно улучшились результаты на 0,19с ($P \geq 0,05$). В «челночном беге 7х50м» показатели достоверно улучшились на 4,6с ($P \geq 0,05$); в «прыжке в длину» на 19см ($P \geq 0,05$); в «YO-YO» тесте на 1060м ($P \geq 0,01$).

Эти изменения обусловлены также и проведением целого ряда организационно-системных и методических мероприятий. Для повышения уровня профессиональной подготовки с тренерами по физподготовке, работающими в клубах «Суперлиги» и «Пролиги», начиная с 2022г проведены научно-методические и практические семинары по развитию и совершенствованию физических способностей футболистов с привлечением зарубежных специалистов из Словении, России и инструкторов АФК из Ирана.

Результатом всего проведенного комплекса мероприятий явилось получение сборной Узбекистана по футболу в 2024г лицензии на участие в «Олимпийских играх» в Париже, а в 2025г в финальной стадии чемпионата мира 2026г в США.

Выводы: 1. Сравнительный анализ данных педагогических тестирований в период с 2018г по 2023г выявили недостаточно высокий уровень развития специальных

физических способностей у футболистов «Суперлиги».

2. Разработанная программа и практические рекомендации позволили с 2023-2025гг повысить уровень физической подготовленности у футболистов «Суперлиги». Отмечено достоверное улучшение, в среднем по лиге, стартовой скорости на 0,12с ($P \geq 0,05$); дистанционной скорости на 0,19с ($P \geq 0,05$); скоростной выносливости на 4,6с ($P \geq 0,05$); скоростно-силовых показателей на 19см ($P \geq 0,05$); специальной выносливости на 1060м ($P \geq 0,01$).

3. Необходимо проводить педагогические тестирования уровня развития физических способностей футболистов, с использованием современных технологий, не менее 3-х раз в году, как в футбольных школах и академиях, так и в профессиональных клубах.

4. Разработать Программу силовой подготовки для футболистов разного возраста, начиная с групп «Начального обучения» и для спортсменов высокой квалификации.

5. Разработать новую программу обучения «Тренера по физической подготовке футболистов», базирующуюся на научно-обоснованных данных и использования современных методик и средств для контроля и развития физических качеств футболистов разного возраста.

Список литературы:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.
2. Губа В., Стула А., Кромке К. Г. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 272 с.
3. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.
4. Morgans R., Orme P., Di Michele R. The Impact of Technical and Physical Performance on Match Outcomes in Five Elite European Football Seasons. Int J Sports Med Phys Fitness. 2022. 14018-1.
5. Morgans R., Ju W., Radnor J., Zmijewski P., Ryan B., Haslam C., King M. The positional demands of explosive actions in elite soccer: Comparison of English Premier League and French Ligue 1. Sport Biology. 2025. 42 (1), 81–87.
6. Rivera O.A, Sepúlveda R.Y., Vela S.J., Larsen J.F.V., Álvarez M., Peer J. Effects of strength training on repeated sprint ability in team sports players: a systematic review. 2024;12:e17756.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

