O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

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
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

Tezkorlikni oshirish mashqlari tezkorlikni rivojlantirishda eng yuqori natija ko‘rsatgan (90%). Reaksiya mashqlari sportchining javob vaqti va harakatni boshlash tezligini yaxshilaydi. Koordinatsiya mashqlari esa harakatlarning uyg‘unligi va nazoratini ta’minlaydi, bu boshqa mashqlar uchun asosiy baza hisoblanadi.

Koordinatsion mashqlar esa sportchilarning harakatlarini muvofiqlashtirish, tananing turli qismlarini bir vaqtda boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bu mashqlarning ta’siri boshqalarga nisbatan kamroq bo‘lib, chaqqonlikka 75% va tezkorlikka 65% darajasida samara ko‘rsatgan. Ushbu mashqlar asosiy emas, balki yordamchi vosita sifatida qo‘llanilishi tavsiya etiladi. Xar bir mashq turining belgilangan jismoniy sifatlarga ta’sir darajasi turlicha bo‘lib, gandbolchilar uchun mashg‘ulot dasturini tuzishda ushbu ma’lumotlarni hisobga olish katta amaliy ahamiyatga ega. Maxsus mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash, sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ularni to‘g‘ri joylashtirish gandbolda yuqori samaradorlikka erishishga xizmat qiladi.

Xulosa. Gandbol jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, unda yuqori chaqqonlik va tezkorlik muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi. Ushbu sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishda maxsus mashqlar alohida o‘rin tutadi. Maxsus ravishda tanlangan va tizimli ravishda bajariladigan mashqlar gandbolchilarda harakat tezligi, yo‘nalishni tez almashtira olish, harakatlarni muvofiqlashtirish va reaksiya vaqtlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot va amaliyotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki o‘yinchida o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini ham kuchaytiradi. Shu boisdan, gandbolchilar tayyorgarligi jarayonida ushbu mashqlar doimiy va maqsadli ravishda qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, maxsus mashqlarning samarali qo‘llanilishi gandbolchilarning umumiy sport mahoratini oshirish, jamoaviy o‘yinda yuqori natijalarga erishish va raqib ustidan ustunlikka ega bo‘lishda muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Gamble, P. (2012). Training for sports speed and agility: An evidence-based approach (Monograph). Routledge.
2. Brown, L., Ferrigno, E., & Vance, A. (2014). Training for speed, agility, and quickness (Monograph). Human Kinetics.
3. Jeffreys, I. (2021). Gamespeed: Movement training for superior sports performance (Textbook). Coaches Choice.
4. Madinger, J. (2021). Handball practice 10 – Modern speed handball: Fast adjustment to the 1st and 2nd wave (Textbook). DV Concept.
5. Madinger, J. (2017). Handball practice 11 – Extensive and diverse athletics training (Textbook). DV Concept.
6. Rocha Henrique, J., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., Silva, R. M., Moran, J., & Clemente, F. M. (2023). Plyometric training programs in handball: A systematic scoping review (Textbook). Kinesiology.

Dotsent
M.K. JUMANIYAZOV[1]
[1]Urganch davlat pedagogika instituti
Urganch shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a010

REGBICHILARNI TAYYORLASHDA JAMOAVIY O‘YIN KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya

В данной статье исследуются теоретические и практические аспекты формирования командных игровых навыков в регби. Также анализируются методы развития навыков, основанных на командных действиях, таких как взаимодействие между игроками регби, тактическое мышление и принятие правильных решений во время игры.

В исследовании представлены формы тренировок, учебно-методические подходы и педагогические методы, направленные на повышение эффективности командной игры. Статья способствует совершенствованию процесса подготовки спортсменов по регби, развитию их способности играть в команде и достижению высоких результатов.

Ключевые слова: *Взаимодействие, тактическое мышление, принятие правильных решений, интенсивность, физический контакт, позиционная игра, коммуникация, тактические упражнения, доверие и дисциплина, тактическая согласованность, умение играть в команде.*

Abstract

Mazkur maqolada regbi sport turida jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari o‘rganilgan. Shuningdek, regbi o‘yinchilari o‘rtasida o‘zaro hamkorlik, taktik fikrlash va o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi jamoaviy harakatlarga asoslangan ko‘nikmalarni rivojlantirish uslublari tahlil qilinadi.

Tadqiqotda jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot shakllari, o‘quv-uslubiy yondashuvlar va pedagogik metodlar keltirilgan. Maqolada regbi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish, ularning jamoada o‘ynash qobiliyatini rivojlantirish hamda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *O‘zaro hamkorlik, taktik fikrlash, to‘g‘ri qaror qabul qilish, intensivlik, jismoniy kontakt, pozitsion o‘yin, o‘zaro aloqa (kommunikatsiya), taktik drill, ishonch va intizom, taktik uyg‘unlik, jamoada o‘ynash qobiliyati.*

This article examines the theoretical and practical aspects of developing team play skills in rugby. Methods for cultivating skills based on team actions, such as cooperation among rugby players, tactical thinking, and making correct decisions during the game, are also analyzed.

The study presents training forms, educational and methodological approaches, and pedagogical methods aimed at enhancing the effectiveness of team play. The article contributes to improving the training process of rugby athletes, developing their ability to play as a team, and achieving high results.

Key words: *Mutual cooperation, tactical thinking, correct decision-making, intensity, physical contact, positional play, communication, tactical drill, trust and discipline, tactical harmony, ability to play as a team.*

Dolzarbligi. Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha ilmiy ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mazkur mavzu to‘g‘risida ilmiy izlanishlar juda kam olib borilgan.

Ta’kidlash joizki, trener mashg‘ulot jarayonida o‘yinchilarni individual tarzda emas, balki muvofiqlashgan holda bir butun jamoa bo‘lib harakat qilish usullarini qo‘llashi, oldingi musobaqa davomida yo‘l qo‘yilgan

xatolarni aniqlash va kelgusida samarali natijaga erishish uchun muhim poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi: Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining «Regbi» sport bo‘limi o‘quv-mashq guruhi (O‘MG-2) da shug‘ullanib kelayotgan o‘quvchilarning jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish.

Tadqiqotning vazifalari: 2025-yil 9-11-may kunlari U-17 jamoalari o‘rtasida Toshkent shahrida o‘tkazilgan Xalqaro turnirda muvaffaqiyatli ishtirok etgan Martkaz o‘quvchilarning eng samarali jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini tahlil qilish.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, instrumental usul, video-tahlil, pedagogik tajriba.

Regbi – kuch, tezlik, chidamlilik va taktik fikrlashni talab qiluvchi jamoaviy sport turi. Amaliyotdan ma’lumki, jamoaviy o‘yinlar individual o‘yinchilarni muvofiqlashtirgan tarzda bir butun sifatida ishlashga majbur qiladi.

Regbi jahon miqyosida keng tarqalgan, ammo o‘yinchilarning jamoaviy harakatlari bo‘yicha tayyorgarligi yuqori natijalarga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Regbida jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida quyidagilar muhim omil sanaladi:

O‘yinchilarda jamoaviy harakatni samarali tashkil qilish.

O‘zaro muloqot, ishonch, tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

O‘yin holatlarida muvofiqlashtirilgan harakatlar qilishga o‘rgatish.

Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yinga ko‘nikmalarni shakllantirish juda muhim jarayondir. Bu jarayon murabbiylikning asosiy yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, nafaqat texnika va taktikani, balki o‘yinchilarning bir-biri bilan o‘zaro aloqasi, ishonchi va jamoaviy fikrlashini ham rivojlantirishni o‘z ichiga oladi.

Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishga doir mashg‘ulot shakllari, o‘quv-uslubiy yondashuvlar va pedagogik metodlar:

Amaliy mashg‘ulotlar:

• Mini-o‘yinlar: kichik guruhlarda regbi elementlari bilan o‘yinlar (3x3, 5x5);

• Stsenariyli o‘yinlar: muayyan vaziyatlar asosida jamoaviy yechimlar ishlab chiqish (masalan, himoyadan hujumga o‘tish);

• Rol o‘yinlari: har bir o‘yinchi o‘z pozitsiyasidagi rolni chuqur anglab bajarishi;

• Tezkor qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan mashqlar: vaqt bosimi ostida to‘g‘ri harakatni tanlash.

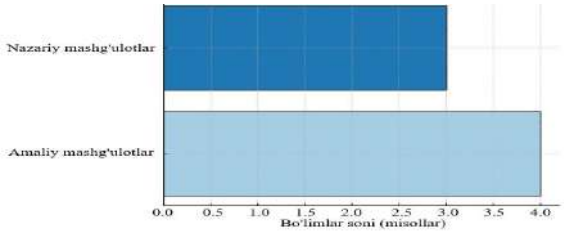
Nazariy mashg‘ulotlar:

• Video-tahlillar: o‘z o‘yinlarini yoki boshqa jamoalarning o‘yinlarini ko‘rib, tahlil qilish;

• Taktik doskada ishlash: kombinatsiyalar, joylashuvlar va harakatlarni sxematik tarzda tushuntirish;

• Muloqot va refleksiya: jamoaviy muhokamalar orqali har bir o‘yinchining fikrini tinglash va umumiy xulosa chiqarish.

2. Mashg‘ulot shakllari tahlili



Regbida jamoaviy o‘yin:

– Pozitsion o‘yin: har bir o‘yinchi o‘z rolini bilishi va bajarishi.

– O‘zaro aloqa (kommunikatsiya): o‘yin paytida jamoa a’zolari bir-biriga tez va aniq ko‘rsatmalar berishi kerak.

– Ishonch va intizom: har bir o‘yinchi jamoadoshiga ishonishi va belgilangan strategiga amal qilishi zarur.

– Taktik uyg‘unlik: masalan, “line-out”, “rak”, “maul” va “scrum” holatlarida jamoaning uyg‘un ishlashi.

– Bir-birini himoya qilish va qo‘llab-quvvatlash: ayniqsa himoyada va qarshi hujumda.

1-rasm

Yo‘lak holati (koridor, line-out)



Asosiy omillar
• To‘p tashlash chizig‘i bo‘ylab raqiblardan bir metr masofada bitta-bitta tizilib turing – bunday shakl to‘p uchun kurashni tashkil qilishga imkon beradi. • To‘pni sakrayotgan jamoadosh o‘yinchiga kiritish chizig‘idan puxtalik bilan uzating. • To‘pni tashlash chizig‘iga bir qadam qo‘ying va to‘pga ega bo‘lish, tutib olish yoki bir teginish bilan qo‘lga kiritish uchun tepaga sakrang. • Sakrash balandligini oshirish uchun qo‘llaringizni yuqoriga ko‘tarib cho‘zing. • Sakrayotgan o‘yinchini ko‘taring. Ikkita jamoadosh uni yuqoriga ko‘tarsin (lift). Oldidagi sherigi uni sonidan ushlaydi, orqasidagi esa dumbasini tagidan tiraydi. • To‘pni ilib olish yoki bir teginish bilan o‘ynash. • Tanani o‘z tomoningizga buring va raqibdan to‘pni uzoqlashtiring. • Tananing butun holat barqarorligini saqlab, erga tushing. • Jamoadoshlar to‘p ustidan jipslashishi uchun to‘pni pastroq tushiring va jamoadoshlar past holatda oldinga harakatlanish paytida to‘pni nazorat qiling. • Himoya qalqonini yaratish uchun sakrayotgan o‘yinchi va jamoadoshlar bilan bog‘laning. • To‘pni nazorat qiling. • To‘pni o‘yinga chiqaring yoki avval bosim uyushtirib, keyin to‘pni o‘yinga chiqaring.

Regbi o‘yinining o‘ziga xos xususiyatlari:

Harakatning yuqori intensivligi.

Doimiy jismoniy kontakt.

O‘yin davomida ro‘yxatdan o‘tgan roli doirasida vazifalarni bajarish.

To‘pni oldinga tashlamasdan, orqaga uzatish zarurati – bu jamoaviy o‘yinda muhim ahamiyat kasb etadi.

Jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish usullari:

1. Mashg‘ulotlarda rolli o‘yinlardan foydalanish

• Har bir o‘yinchi o‘z pozitsiyasida vazifasini bajaradi.

• Maqsad – real o‘yinga maksimal yaqin muhit yaratish.

2. Psixologik tayyorgarlik

• O‘yinchilar orasida ishonchni oshirish.

• Jamoaviy qaror qabul qilishni mashq qilish.

3. Kommunikatsion treninglar

• Harakat davomida samarali muloqot qilishni o‘rgatish (ko‘rsatmalar, signal so‘zlar, imo-ishoralar).

4. Taktik drill va takroriy mashqlar

• Ma’lum o‘yin vaziyatlarini qayta-qayta mashq qilish.

• Qarama-qarshi jamoaga qarshi turish holatlari ustida ishlash.

2-rasm

Skram (sxvatka,skrum)



Asosiy omillar
• O‘yinchilarni tana turi bo‘yicha tanlab olish lozim. • Birinchi qator raqibning birinchi qatoridan qo‘l uzunligidagi masofada joylashadi. • Skramga kirishdan oldin barcha o‘yinchilar bir butun bo‘lib, bir-biriga mahkam va qulay tarzda bog‘lanishlari kerak. • Skramga kirishish belgilangan tartibda, hakamning signallariga binoan amalga oshiriladi. • Skramga kirishdan avval qadingizni pasaytiring, shunda tirgaklar oldinga va yuqoriga yo‘naltirilgan itarishni bajara oladilar. • Skramga kirishdan oldin boshni to‘g‘riga qarating, umurtqa ham to‘g‘ri bo‘lishi kerak, barcha o‘yinchilarning umurtqalari bitta chiziqda va bitta tekislikda bo‘lishi lozim. • Qarama-qarshidagi tirgak bilan bog‘laning, buning uchun qo‘lingizni raqib tanasining yuqori qismida o‘rnashtirib oling. • Skramdagi o‘yinchilar, to‘pni tashlash bilan bir vaqtda itarish harakatini amalga oshirishi kerak. To‘pni o‘rtaga tashlash belgilarini jamoadoshingiz bilan kelishib oling. • CHap tirgakning oyoqlarini orasida to‘p bilan o‘yin harakatini bajaring. • To‘pni 8-raqamning un tarafidagi kanal orqali olib chiking. • To‘pni skram yarim himoyachisiga olib chiqing.

3-rasm

Kontrhujum (kontrataka, skrum)



Asosiy omillar
To‘pga egalik qilishni nazorat ostida ushlang. To‘p ochiq maydonga yo‘naltirilguncha, raqib himoyachilarni o‘zingizga jalb qiling. To‘p bilan harakatlanayotgan o‘yinchining yon atrofida: undan o‘rtacha pas masofasida bo‘lib, u uchun imkoniyatlarni tanlashga sharoit yarating. Agar u tutib olinsa, kuch ishlatib, unga yordam bering va to‘pni o‘zingizda saqlab qoling. Pas uzatilgandan so‘ng yana yordamga kirishing.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Xalqaro turnirda ishtirok etgan Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi musobaqadagi ishtiroklari tahlil qilindi.

Musobaqalar faoliyati hamda olib borilgan tadqiqotlar natijasiga muvofiq o‘quv-mashg‘ulot jarayonida murabbiy jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot shakllari, o‘quv-uslubiy yondashuvlar va pedagogik metodlarni to‘g‘ri qo‘llay olishi, sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish, ularning jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Xulosa:

• Jamoaviy ko‘nikmalar regbichilarning samarali

o‘yinini belgilovchi asosiy omillardandir.

• Regbi mashg‘ulotlarida faqat individual mahorat emas, balki jamoa bilan o‘ynash malakalari ham ustuvor bo‘lishi kerak.

• Murabbiylar mashg‘ulot jarayonida alohida e’tiborini o‘yinchilar orasidagi o‘zaro aloqa va taktika uyg‘unligiga qaratishlari lozim.

• Mashg‘ulot davomida – har bir o‘yinchi o‘z rolini bilishi ya’ni o‘z ampulasida o‘ziga yuklatilgan vazifani bajarishi, o‘yin paytida jamoadoshlar bir-biriga tez va aniq ko‘rsatmalar berishi hamda jamoaning uyg‘un ishlashi, shuningdek, sportchilar bir-birini himoya qilish va qo‘llab-quvvatlash tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Построение спортивной тренировки // Основы спортивной тренировки. Ч.3. – М.: ФИС, 1977.

2. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Гл.10. – М.: Известия, 2001.

3. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа бўлими, 2005. – 288 б.

4. Керимов Ф.А. Научные исследования в спорте. – Т., 2019. – 316 с.

5. Goncharova O.V. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. – T., 2019. – b. 204.

6. Abduraxmonov M., Maxmudov A.T. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – T., 2018. – b. 84.

7. Радинов А.В. Практика психологии спорта. – Т., 2018. – 132 с.

8. Safarova D.D. Sport fiziologiyasi. – T., 2018. – b. 208.

9. Arzikulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxobova D.B. Psixologiya va sport psixologiyasi. – T., 2018. – b. 280.

10. World Regby texnik ko‘nikmalar shakllanishida asosiy omillar. Rus t., o‘zbek kirill va lotin grafikasida. – T., 2020. – b.

11. World Regby kuch va jismoniy tayyorgarlik 1 daraja. Rus t., o‘zbek kirill va lotin grafikasida. – T., 2020. – b.

12. Регби ўйинига тайёргарлик. Рус т., ўзбек кирилл ва лотин графикасида. – Т., 2020. б. 92.



O‘qituvchi
J.SH. UMIRZOQOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a011

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQAGA TAYYORGARLIK DAVRIDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье проанализированы методические подходы, направленные на повышение специальной физической подготовки высококвалифицированных волейболистов в период подготовки к соревнованиям, факторы, обеспечивающие их эффективность, способы планирования и оптимизации тренировочного процесса. Результаты исследования показывают, что использование комплекса упражнений, направленных на специальную физическую подготовку на этапе подготовки к соревнованиям, значительно повышает скоростные качества, прыгучесть и выносливость спортсменов.

***Ключевые слова**: Волейбол, специальная физическая подготовка, соревновательный период, плиометрические упражнения, функциональная подготовка, скорость, сила.*

Abstract

Ushbu maqolada yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar, ularning samaradorligini ta’minlovchi omillar, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va optimallashtirish yo‘llari tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, musobaqaga tayyorgarlik bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan mashqlar majmuasidan foydalanish sportchilarning tezkorlik, sakrash qobilyati va chidamliligini sezilarli darajada oshiradi.

***Kalit so‘zlar**: Voleybol, maxsus jismoniy tayyorgarlik, musobaqa davri, plyometrik mashqlar, funksional tayyorgarlik, tezkorlik, kuch.*

This article analyzes methodological approaches aimed at enhancing the specialized physical preparation of highly skilled volleyball players during the competition preparation period, factors ensuring their effectiveness, and ways of planning and optimizing the training process. The research results demonstrate that utilizing a set of exercises focused on specialized physical preparation during the pre-competition stage significantly improves the athletes’ speed, jumping ability, and endurance.

***Key words**: Volleyball, specialized physical preparation, competition period, plyometric exercises, functional preparation, speed, strength.*

Kirish. Bugungi kunda voleybol sporti jahon miqyosida eng ommabop va yuqori dinamikaga ega o‘yin turlaridan biri sifatida tan olingan. Musobaqaga tayyorgarlik davri – bu sportchining funksional, jismoniy va psixologik holatini eng yuqori darajaga yetkazish bosqichidir. Ushbu davrda mashg‘ulot yuklamalari hajmi kamaytirilib, intensivligi oshiriladi. Maqsad – sportchining organizmini musobaqaga optimal darajada tayyor holatga keltirishdir. Zamonaviy voleybol o‘yini yuqori intensivlik, tezkor qaror qabul qilish, sakrash kuchi, aniqlik va barqaror kamligi, funksional tayyorgarlikka yetarli e’tibor berilmasligi va tiklanish davrining qisqa rejalashtirilishi shular jumlasidandir. Shu sababli, ushbu yo‘nalishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati mavjud. Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan kompleks metodikani ishlab chiqish va uning samaradorligini amaliy tajriba asosida aniqlashni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘yadi.

Tadqiqotning maqsadi musobaqaga tayyorgarlik davrida yuqori malakali voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali metodik tizimni ishlab chiqish va uni amaliyotda sinovdan o‘tkazish.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI