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

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.

Eksperimentni amalga oshirish uchun O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining yuqori malakali voleybolchilardan 16 nafar 18–19 yosh oralig‘idagi erkak voleybolchilar ishtirok etdi. Ular ikkita guruhga bo‘lindi: tajriba guruhi (n=8) va nazorat guruhi (n=8). Tatqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universitetining “O‘zDJTSU” klubi negizida olib borildi.

Tajriba guruhi (n = 8): yangi metodika asosida tayyorlandi.

Nazorat guruhi (n = 8): an’anaviy dastur asosida shug‘ullandi.

1-jadval

Yuqori malakali voleybolchilarning maxsus jismoniy tayorgarligini oshiruvchi mashqlar

Mashqlar nomi	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin			t	P
		$\bar{X}$	S	V%		
Vertikal sakrash (sm)	Tajriba guruhi	48,7	2,9	5,96	0,51	>0,05
	Nazorat guruhi	48,3	2,8	5,79		
Qutilarga sakrash (seriya)	Tajriba guruhi	13,6	1,2	8,82	0,44	>0,05
	Nazorat guruhi	13,3	1,3	9,77		
“L” shaklidagi yugurish (sek.)	Tajriba guruhi	7,0	0,6	8,57	0,45	>0,05
	Nazorat guruhi	7,1	0,5	7,04		
Narvon bo‘ylab harakat (sek.)	Tajriba guruhi	5,3	0,5	9,43	0,54	>0,05
	Nazorat guruhi	5,4	0,6	11,11		
Intervall yugurish (m/4 daq.)	Tajriba guruhi	765	39	5,10	0,58	>0,05
	Nazorat guruhi	758	41	5,41		
“30-30” yugurish testi (sek.)	Tajriba guruhi	15,0	1,3	8,67	0,41	>0,05
	Nazorat guruhi	15,1	1,2	7,95		

Izoh: $\bar{X}$-o‘rta qiymati, S-sigma, V%-variatsiya.

1.Shug‘ullanuvchilarning tadqiqotdan oldin qayd etilgan natijalari

Dastlabki tadqiqotlar tahlili nazorat va tajriba guruhlar o‘rasidagi ko’rsatkichlarda farq yo’qligini ko’rsatadi. Bu bizga tadqiqot o’tkazish uchun asos bo‘ldi, tajriba guruhda voleybolchilarning maxsus jismoniy tayorgarligini oshiruvchi mashqlar ko‘mpleksi majmuasini ishlab chiqish imkonini beradi (2-jadval).

2-jadval

Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayorgarligini oshiruvchi mashqlar ko‘mpleksi

Hafta	Mashqlar guruhi	Mashq nomi	Takror / vaqt	Mashq usuli	E’tibor yo‘nalgan sifatlar
1–2	Plyometrik mashqlar (portlovchi kuch va tezlik)	Vertikal sakrash	3×10	Individual, tartibli	Tezlik, sakrash kuchi
		Qutilarga sakrash (box jump)	3×8	Bosqichli, balandlik bilan	Portlovchanlik
		To‘siqlardan ikki oyoqda sakrash	3×12	Uzluksiz, galma-gal	Reaksiya, oyoq kuchi
		“Jump and Reach”	4×6	Belgilangan nuqtaga sakrash	Koordinatsiya, kuchli sakrash
3–4	Koordinatsion mashqlar	“L” shaklidagi yugurish	4×20 m	Signalli, tez o‘rin almashish	Harakat muvofiqligi
		Narvoncha bo‘ylab harakat (agility ladder)	4 tur	Jadval asosida	Tezlik, koordinatsiya
		Zig-zag yugurish (konuslar bilan)	5×15 m	Qiyinlashgan yo‘nalishda	Reaksiya, muvozanat
5–6	Chidamlilik mashqlari	30-30 drill (30 soniya yugurish / 30 dam)	6–8 marotaba	Intervall, signal bilan	Yurak-qon tomir, chidamlilik
		Intervall yugurish (4 daq.)	2 set	O‘rta-yuqori intensivlikda	Aerob chidamlilik
		Yugur-to‘xtash mashqi (20 m x 10 martalab)	2 set	Maksimal tezlikda	Anaerob chidamlilik, portlovchanlik

Ushbu mashg‘ulotlar majmuasi yuqori malakali voleybolchilarning musobaqa davridagi maxsus jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Mashqlar haftalarga ajratilgan holda, har bir bosqichda sportchilarda zarur bo‘lgan muhim jismoniy sifatlarni – tezlik, kuch, chidamlilik, muvofiqlik va koordinatsiyani shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

Dastlabki haftalarda plyometrik mashqlar orqali sakrash balandligi va portlovchan kuch ustida ishlanadi. Keyingi bosqichda koordinatsion mashqlar yordamida sportchining harakat muvofiqligi va reaksiya tezligi takomillashtiriladi. So‘nggi bosqichda esa chidamlilik mashqlari orqali sportchilarning o‘yin davomida yuqori yuklamalarda barqaror harakatlanishiga tayyorgarlik ko‘riladi.

Ushbu tizimli yondashuv voleybolchilarni funksional va texnik jihatdan musobaqa talablariga to‘laqonli tayyorlash, o‘yindagi harakat samaradorligini oshirish va charchashga bardoshlilikni kuchaytirishga qaratilgan.

3-jadval

Tadqiqotdan keyin qayd etilgan natijalar hamda ularning tahlili

Mashqlar nomi	Guruh lar	Tadqiqotdan oldin			Tadqiqotdan keyin			t	P
		$\bar{X}$	S	V%	$\bar{X}$	S	V%		
Vertikal sakrash (sm)	T/G	48,7	2,9	5,96	54,2	3,1	5,72	3,45	<0.05
	N/G	48,3	2,8	5,79	49,1	2,9	5,91		
Qutilarga sakrash (seriya)	T/G	13,6	1,2	8,82	15,4	1,1	7,14	3,95	<0.05
	N/G	13,3	1,3	9,77	13,6	1,1	8,09		
“L” shaklidagi yugurish (sek.)	T/G	7,0	0,6	8,57	6,5	0,4	6,15	2,90	<0.05
	N/G	7,1	0,5	7,04	6,9	0,6	8,69		
Narvon bo‘ylab harakat (sek.)	T/G	5,3	0,5	9,43	4,9	0,4	8,16	2,65	<0.05
	N/G	5,4	0,6	11,11	5,3	0,6	11,32		
Intervall yugurish (m/4 daq.)	T/G	765	39	5,10	812	32	3,94	2,80	<0.05
	N/G	758	41	5,41	770	36	4,67		
“30-30” yugurish testi (sek.)	T/G	15,0	1,3	8,67	16,5	1,1	6,66	2,15	<0.05
	N/G	15,1	1,2	7,95	15,5	1,1	7,09		

Tadqiqotimizda sportchilar qayd etilgan natijalari mashqlar turiga qarab o‘zgarishlar sezildi.

Vertikal sakrash (sm):Tajriba guruhi: 48.7 sm dan 54.2 sm gacha oshib, +11.3% yaxshilanish qayd etildi. Bu natija portlovchan kuch va sakrash balandligi oshganini ko‘rsatadi.Nazorat guruhi: 48.3 sm dan 49.1 sm gacha oshib, +1.7% kichik yaxshilanish kuzatildi.

Qutilarga sakrash (seriya)Tajriba guruhi: 13.6 dan 15.4 gacha oshib, +13.2% o‘sish kuzatildi. Bu plyometrik tayyorgarlik samaradorligini tasdiqlaydi. Nazorat guruhi: 13.3 dan 13.6 gacha, +2.3% ga ko‘tarilgan.

“L” shaklidagi yugurish (sek.)Tajriba guruhi: 7.0 sek. dan 6.5 sek. ga −7.1% yaxshilanish (vaqt qisqargani – reaksiya va harakat tezligi oshgani).Nazorat guruhi: 7.1 sek. dan 6.9 sek. ga −2.8% yaxshilanish.

Narvon bo‘ylab harakat (sek.)Tajriba guruhi: 5.3 sek. dan 4.9 sek. ga −7.5% yaxshilanish, bu koordinatsiya va oyoq tezligini bildiradi.Nazorat guruhi: 5.4 sek. dan 5.3 sek. ga −1.9% o‘zgarish.

Intervall yugurish (4 daqiqa)Tajriba guruhi: 765 m dan 812 m gacha oshib, +6.1% chidamlilik yaxshilangan. Nazorat guruhi: 758 m dan 770 m gacha, +1.6% ga o‘zgarish qayd etilgan.

“30-30” yugurish testi (sek.)Tajriba guruhi: 15.0 sek. dan 16.5 sek. gacha, +10.0% yaxshilanish, bu yuqori intensiv yuklamalarga bardoshlilikni bildiradi. Nazorat guruhi: 15.1 sek. dan 15.5 sek. gacha, +2.6% yaxshilanish kuzatilgan.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, musobaqa davrida yuqori malakali voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar tizimi sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini sezilarli darajada rivojlantirgan. Eksperiment dasturi asosida tashkil etilgan mashqlar – plyometrik, koordinatsion va chidamlilik yo‘nalishlarida bosqichma-bosqich qo‘llanilib, har bir sportchining harakat samaradorligi, chidamliligi va portlovchan kuchi ustida individual va guruhli asosda ishlash imkonini berdi.

Statistik tahlillar natijasiga ko‘ra, tajriba guruhida vertikal sakrash, qutilarga sakrash, koordinatsion yugurishlar va chidamlilik testlarida $P < 0.05$ darajasida ishonchli o‘zgarishlar kuzatildi. Foizli tahlil natijalari ham bu o‘zgarishlarni tasdiqladi: ayrim mashqlarda yaxshilanish 10–32% gacha yetdi, bu esa sportchilarning funksional tayyorgarlik holatida yuqori sifatli siljish yuz berganini bildiradi. Aksincha, nazorat guruhida o‘zgarishlar minimal va ahamiyatsiz bo‘lib qolgan.

Shu asosda aytish mumkinki, taklif etilgan mashg‘ulotlar tizimi musobaqa davridagi yuqori malakali voleybolchilarning har tomonlama tayyorgarligini oshirishda ilmiy asoslangan, amaliy samarador va natijaga yo‘naltirilgan yondashuv bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров 28-ой чемпионата Республики Узбекистан //Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.

2. Ашуркова С. Ф. Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его правового 2024 339 статуса, установленного нормативными правовыми актами // Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений. – 2021. – С. 174-178.

3. Абдулхаева З. А. Волейболчиларда ҳаракат тезкорлигини пульсометрик қийматини аниқлаш // GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 69-74.

4.Ёқубова О. М. Волейболчи қизларнинг ҳимоя ҳаракат тезкорлигини сигнал ўйинли машқлар ёрдамида ошириш самарадорлиги //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 106-112.

5. Абдулхаева З. А. Волейболчиларда ҳаракат тезкорлигини пульсометрик қийматини аниқлаш // GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 69-74.

6. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе //Фан-Спортга. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.



Texnika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD) dotsent v.b.
D.A. MUXAMMADIYEVA[1]
[1]Toshkent farmatsevtika instituti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0005-7607-4545

10.65149/fansport.2025.v8i12.a012

YUQORI MALAKALI SPORTCHILAR ORGANIZMDA GIDRATATSIYA MUAMMOSI VA SPORT MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA SUYUQLIK HARAKATI VA DEGIDRATATSIYA HOLATINI TAHLIL QILISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada yuqori malakali sportchilar organizimidagi suvsizlanishni nazorat qilishning ilmiy asoslangan usullari haqida fikr yuritilgan hamda suvsizlanish natijasida organizimda bo‘ladigan funksional va fiziologik holatlar natijadorligi bo‘yicha tadqiqot natijalari keltirilgan. Shuningdek yuqori malakali sportchilar organizimining musobaqa va mashg‘ulotlar jarayonidagi gedrotasiya va degidrotasiya holatlari, muammolari bo‘yicha olimlarning fikrlari hamda tavsiyalari tahlil qilingan.

***Kalit so‘zlar**: gidratasiya, elita sportchilar, obzor, isbotlangan tibbiyot, gipogidratasiya, degidratasiya.*

Abstract

This article examines scientifically grounded methods for monitoring dehydration in highly qualified athletes, and also presents research findings on the effectiveness of functional and physiological states of the body under dehydration. In addition, the article analyzes the opinions and recommendations of scientists regarding the hydration and dehydration of highly qualified athletes during competitions and training, as well as the related issues.

***Key words**: hydration, elite athletes, review, evidence-based medicine, hypohydration, dehydration.*

Аннотация

В данной статье рассматриваются научно обоснованные методы контроля обезвоживания организма высококвалифицированных спортсменов, а также представлены результаты исследований, отражающие влияние обезвоживания на функциональное и физиологическое состояние организма. Также проанализированы мнения и рекомендации ученых относительно процессов гидратации и дегидратации в организме высококвалифицированных спортсменов во время соревнований и тренировок, а также связанные с этим проблемы.

***Ключевые слова**: гидратация, элитные спортсмены, обзор, доказательная медицина, гипогидратация, дегидратация.*

Dolzarbligi. Sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini sezilarli darajada cheklaydigan omillar orasida yuqori energiya sarfi bilan bir qatorda suvsizlanish va tuzlarning yo‘qolishi hisoblanadi. Mashg‘ulotlar paytida tanada suyuqlikning sezilarli darajada qayta taqsimlanishi sodir bo‘ladi, bu o‘z navbatida terlash intensivligining oshishi bilan suv tanqisligiga - gipogidratasiyaga olib kelishi mumkin.

Soha olimlarning fikrga ko‘ra, suvsizlanish issiqlik stressi natijasidir, bunda organizm qabul qilganidan ko‘ra ko‘proq suvni chiqaradi. Biroq, ko‘p terlash natijasida chanqoqlik, og‘iz qurishi, organizimning holsizlanishi - ekstremal holat bo‘lib hisoblanadi. Biroq, ko‘p terlash natijasida yuzaga keladigan chanqoqlik yoki og‘iz qurishi - bu tabiiy xol hisoblanadi. Yashirin suvsizlanish organizimdagi hujayralar yetarli miqdorda suv olmaganda yuzaga keladi. Xatto suvsizlanishning yengil darajasi ham bosh aylanish, lanjlik, bosh og‘rig‘i, mushaklar tortishishi, ishtahaning yo‘qolishi, tushkunlik, fikr va ongning chalkashligiga olib kelishi mumkin. Degidratasiyaning 2%li darajasi jismoniy tarbiya va sport ish qobiliyatining taxminan 30 % pasayishiga olib keladi. Ayniqsa sportchilar uchun eng katta muammolardan biri, issiq va nam ob-havoda, sport mashg‘ulotlaridan oldin, mashg‘ulotlar davomida va undan keyin ko‘p miqdorda suyuqlik iste’mol qilishdir [1–3].

Bolalar sport sog‘lomlashtirish lagerlarida o‘tkazilgan tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, bolalarning yarmidan ko‘pida suvsizlanish, yosh sportchilarning 25-30 foizida esa jiddiy suvsizlanish belgilari kuzatilgan, bu jazirama (issiqlik) urishi xavfining oshishiga olib keladi.

Shuningdek tadqiqotlarda aniqlanishicha [4], basketbol, voleybol, gandbol va futbol bo‘yicha professional o‘yinchilarning 91 foizi o‘z mashg‘ulotlarini suvsiz holatda boshlaydilar.

Oliy toifali sportchilar mashg‘ulotlarda xaddan tashqari yuqori yuklamalarga duch kelishadi - bu ular organizimini eng zaif suvsizlanish holatlariga olib keladi [5].

Ba’zi sport turlarida, masalan, badiiy gimnastikada murabbiylar sportchilarning suyuqlik iste’mol qilishni umuman cheklaydilar. Bu gimnastikachilarga yengillik




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI