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

yakshanba	Masofalarni bosib o‘tishda taktik sxemalar 90 %	Ertalab:	Keyin nonushta model chigal yozdi mashqlari, musobaqalar	3	2	1			6	40
		Kun:	Nazoratdan o‘tish asosiy masofalar tomonidan dastur asosida	6	4-6	6-11	1-1		17-24	120
		Kechqurun:	Organizmni qayta tiklash. Faol dam olish							
Jami:				55	58	37	11	5	156	1350

Yuqoridagi o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarining dinamikasi va umuman, eksperimental asoslashdan o‘tgan maxsus tayyorgarlik bosqichidagi o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari tarkibi va yillik o‘quv siklining musobaqa davri juda samarali deb hisoblash mumkin. Tadqiqot oxirida eksperimental tarzda tasdiqlangan samaradorlik yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning maxsus tayyorgarligi va musobaqa bosqichlarida maxsus chidamlilik darajasini rivojlantirish va saqlashga qaratilgan tipik o‘quv-mashg‘ulot mikrosikllarining tuzilishi va mazmuni yoritib berilgan.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, baydarka va kanoe sport turlarida yuqori malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatida kuzatilayotgan asosiy o‘zgarishlar-bu harakat texnikasining takomillashuvi, yuklama intensivligining muvozanatli taqsimlanishi va tezlikni ushlab turish strategiyalarining izchil qo‘llanishidir. Ushbu sport turlarida natijaning yuqoriligi ko‘p jihatdan sportchining har bir bosqichda sarflanadigan energiyani to‘g‘ri rejalashtirishi, masofani egallash davomida tezlikni optimal boshqarishi va suvning gidrodinamik qarshiligiga nisbatan chidamlilik darajasiga bog‘liq.

Yillik ko‘rsatkichlarning solishtirma tahlili (1-jadval) musobaqa faoliyatida qo‘llanilayotgan zamonaviy tayyorgarlik usullari va individual model ko‘rsatkichlarining sport natijalari bilan bevosita bog‘liqligini aniqlash imkonini berdi. Ayniqsa, musobaqa masofasining birinchi va ikkinchi yarmida deyarli bir xil tezlikda harakatlanish orqali sezilarli darajada kam energiya sarflab rejalashtirilgan natijaga erishish taktikasi muvaffaqiyatli deb baholanishi mumkin. Ushbu natijalar asosida, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida individual musobaqa modelini shakllantirish, harakatlar ritmi va energetik imkoniyatlarni optimallashtirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikalarini qo‘llash zarurligi aniqlanmoqda. Natijada, yondashuvning ilmiy asoslanganligi yuqori sport yutuqlariga erishish va musobaqa samaradorligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Azimov, Z. N. (2021). Baydarkada eshkak eshuvchilarni tayyorlashda «Kayak Pro» orqali o‘quv yuklamalarini nazorat qilish. Fan-Sportga: ilmiy-nazariy jurnal, 4, 43–45.
2. Bishop, D., Bonetti, D., & Dawson, B. (2002). The influence of pacing strategy on VO2 and supramaximal kayak performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34, 1041–1047.
3. Kersting, U. G., Kurpiers, N., Darlow, B. J. S., & Nolte, V. W. (2008). Three-dimensional assessment of on water rowing technique: A methodological study. 26th International Conference on Biomechanics in Sports, Seoul, Korea, p. 72.
4. Корбут, В. М., Матназаров, Х. Ю., & Икрамов, Б. Ф. (2018). Эшкак эшиш назарияси ва услубияти. Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти.
5. Ширковец, Е. А. (1995). Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта (Докторская диссертация). Москва.
6. Мякинченко, Е. Б. (2007). Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ (С. В. Верлин, В. Ф. Каверин, П. В. Квашук, & Г. Н. Семаева, Eds.). Центрально-черноземное книжное издательство.
7. Гребенников, А. М. (2000). Методика силовой подготовки гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации (Автореферат кандидатской диссертации). Волгоград.
8. Быков, А. И. (1997). Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода. КГАФК.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
I.JO‘RAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0007-6152-0922

10.65149/fansport.2025.v8i12.a005

TOG‘ CHANG‘ICHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье научно проанализирована динамика общей и специальной физической подготовки горнолыжников в годовом разрезе, процентное распределение видов подготовки и изменения физических качеств. Разработан методический подход к совершенствованию функциональных, силовых, координационных и выносливых компонентов подготовки с

Abstract

Ushbu maqolada tog‘ chang‘ichilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yillar kesimidagi dinamikasi, tayyorgarlik turlarining foizlardagi taqsimoti hamda jismoniy sifatlarning o‘zgarishlari ilmiy tahlil qilingan. “Ski machine” va “Sky tech” kabi zamonaviy uskunalardan foydalanib tayyorgarlikning funksional, kuch, koordinatsiya va chidamlilik komponentlarini takomillashtirish bo‘yicha metodik yondashuv ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari tajriba guruhida bir qator test mezonlari bo‘yicha sezilarli o‘sish qayd etilganini ko‘rsatadi.

использованием современного оборудования “ski machine” и “sky tech”. Результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе отмечен значительный рост по ряду тестовых критериев.

***Ключевые слова**: горнолыжный спорт, физическая подготовка, специальные физические качества, “ski machine”, “sky tech”, координация, слалом, функциональная подготовка.*

***Kalit so‘zlar:** tog‘ chang‘i sporti, jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy sifatlar, “ski machine”, “sky tech”, koordinatsiya, slalom, funksional tayyorgarlik.*

This article provides a scientific analysis of the dynamics of general and special physical training of skiers in annual terms, the percentage distribution of training types, and changes in physical qualities. A methodological approach to improving the functional, strength, coordination, and endurance components of training using modern “ski machine” and “sky tech” equipment has been developed. The research results show that a significant increase in a number of test criteria was noted in the experimental group.

***Key words:** mountain skiing, physical training, special physical qualities, “ski machine”, “sky tech”, coordination, slalom, functional training.*

Dolzarbligi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni, xususan, olimpiya sport turlari bilan bir qatorda, qishki sport turlarini ham rivojlantirish va ommalashtirishga alohida e’tibor qaratilib, keng qamrovli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. “Qishki sport turlari bo‘yicha istedodli yosh sportchilarni aniqlash, ular orasidan xalqaro sport maydonida munosib kurash olib bora oladiganlarni saralab olish, tog‘ chang‘ichilarni professional sportchilar qilib tayyorlash” kabi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2020-yil 4-fevraldagi PQ-4583-son “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2022-yil 1-iyuldagi PQ-303-son “2026-yil Milan va Kortino (Italiya) shaharlarida bo‘lib o‘tadigan XXV-qishki olimpiya va XIV-paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi Qarorida belgilangan vazifalarni amalga oshirishda va sohasidagi bir qator me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini, tayyorgarlik turlari bo‘yicha yillar kesimidagi o‘zgarishlarni va jismoniy sifatlarning foizlardagi taqsimotini chuqur tahlil qilish asosida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishga yo‘naltirilgan ilmiy-uslubiy yondashuvni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, ularning kuch, chidamlilik, tezkorlik, koordinatsiya va egiluvchanlik sifatlari bo‘yicha mavjud darajasini diagnostika qilish.

2. Tog‘ chang‘ichilarining turli tayyorgarlik turlari (umumiy, maxsus, funksional, koordinatsion) bo‘yicha foiz nisbatlaridagi o‘zgarishlarni statistik tahlil qilish va ularning tayyorgarlik strukturasi dinamikasini aniqlash.

3. Jismoniy tayyorgarlik sifatlarining foizlardagi taqsimotiga tayangan holda, tog‘ chang‘ichilarining optimal tayyorgarlik modelini ishlab chiqish hamda uni amaliyotda qo‘llab ko‘rish orqali samaradorligini baholash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tog‘ chang‘ichilarning jismoniy tayyorgarligi sport natijalarini oshirish va jarohatlardan himoyalanish uchun muhim hisoblanadi. Ushbu sport turida katta jismoniy kuch, tezkor-kuch muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirish muhim hisoblanadi. Mavsumdan tashqari davrda ham mashg‘ulotlarni innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda olib borish xozirgi vaqtning eng muhim talablaridan biri hisoblanadi. Bunda maxsus mashg‘ulotlarga e’tibor qaratish (koordinatsiya, muvozanat va chidamlilik) kabi sifatlar rivojlantiriladi. Mavsum vaqtida esa texnika va portlovchi kuchni takomillashtirishga e’tibor qaratish lozim. Ushbu yondashuvlar tog‘ chang‘ichilarni jismoniy jihatdan kuchli, moslashuvchan va raqobatbardosh sportchilarga aylantirish uchun asosiy tamoyildir.

1-jadval

Tog‘ chang‘ichilarni yillar kesimida tayyorgarlik turlari bo‘yicha foiz nisbatlari

Tayyorgarlik turlari	O‘quv-mashq bosqichi			
	I	II	III	IV
Jismoniy tayyorgarlik				
UJT	80%	50%	30%	20%
MJT (ski machine)	20%	50%	70%	80%
Texnik-taktik tayyorgarlik				
Texnik harakatlar	30%	60%	70%	80%
Zal va maydon	70%	40%	30%	20%
Musobaqa oldi				
Tabiiy sharoitda	40%	30%	20%	50%
Mavsumdan tashqari davrda	60%	70%	80%	50%

Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini yillar kesimida foiz nisbatalari taqsimlandi. Tog‘ chang‘ichilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mavsumga e’tibor qaratildi. Mavsumdan kelib chiqqan holda mamlakatimizda tog‘ chang‘ichilarni tayyorlashda mavsumdan tashqari davrlarda maxsus jismoniy tayyorgarligini zamonaviy uskunalar yordamida rivojlantirish texnologiyasi bo‘yicha ishlar amalga oshirildi. Har bir yil kesimida umumiy jismoniy tayyorgarlikga alohida foizlar, maxsus jismoniy tayyorgarlikni esa “ski machine” va “sky tech” uskunlaridan foydalanib mashg‘ulotlar rejalashtirildi.

2-jadval

Tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarliklarini yillar kesimida va foizlarda taqsimoti

T/r	Tayyorgarlik turi		I yili	II yili Uskuna	III yili		IV yili
					Maydon		
1.	UJT		60%	30%	–	10%	10%
2.	MJT	“Ski machine”	15%	30%	30%	60%	45%
3.		“Sky tech”	25%	40%	70%	30%	45%
4.	**Jami**		100%	100%	100%	100%	100%

Yuqoridagi jadvalga asosan tog‘ chang‘ichilarni yillar kesimida foiz nisbatlari taqsimlandi. Unga ko‘ra 1-yili umumiy jismoniy tayyorgarlikga 60% taqsimlandi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda esa “ski machine” asosan yordamchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy uskuna bo‘lganligi sababli 15% ni, “sky tech” uskunasida esa tog‘ chang‘ichilarni yetakchi jismoniy sifatlarini rivojlantirishini inobatga olib ushbu uskunaga 25% rejalashtirildi. Yillari davomida esa maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda chuqurlashtirilgan ixtissoslashtirilgan mustahkamlash bosqichlarida uskunalardan foydalanib olib boriladigan mashg‘ulotlar foizi oshirib borildi.

Ushbu texnologiyalar sport natijalarini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Biz tomonimizdan tadqiqot davomida tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlashda mezonlar saralandi. Tadqiqotdan oldin tajriba va nazorat guruhidagi tog‘ chang‘ichilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari tahlil qilindi va aniqlandi.

3-jadval

Tadqiqot boshida va oxirida tajriba hamda nazorat guruhi tog‘ chang‘ichilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=16)

T/r	Nazorat testlari		Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			t	P
			σ	V %		σ	V %			
1.	Trassada rolik va bayroqlar bilan imitatsion harakatlar soniya	TG	13,5	1,25	9,25	10,3	0,45	0,43	3,78	<0,01
		NG	14,1	1,29	9,14	13,9	0,25	0,64	0,66	>0,05
2.	Slalom trassasini bosib o‘tish (ilon izi) soniya	TG	55,5	5,27	9,49	48,2	3,15	6,53	2,74	<0,01
		NG	53,4	5,12	9,58	52,3	3,11	5,94	0,70	>0,05
3.	“Quti” testi 35 marta	TG	36,3	6,78	18,67	32,7	3,46	10,5	3,75	<0,01
		NG	37,2	6,81	18,30	36,4	3,57	9,8	1,72	>0,01
4.	Bir oyoqda o‘tirib-turish “Pistolet” (o‘ng va chap)	TG	8,5	0,45	5,29	10,6	0,22	2,13	2,84	<0,01
		NG	7,2	0,32	4,44	8,3	0,15	2,21	0,75	>0,05

Izoh: (1-test 20ta fishka (oraliq 4m), 100m, 10 soniyada maksimali. 2-test 30ta fishka, 45 soniyada maksimali. 3-test 35 soniya maksimali, quti ustiga bir tomondan sakrab ikkinchi tomondan tushish, 4-test 30 soniyada bir oyoqda o‘tirib turish, ikki oyoq natijasi qo‘shib hisoblanadi).

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhi tog‘ chang‘ichilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari maxsus mezonlar orqali aniqlandi. Unga ko‘ra trassada rolik va bayroqlar bilan imitatsion harakatlar ni bajarish testida tajriba guruh sinaluvchilari o‘rtacha 13,5 marta bajargan bo‘lsa nazorat guruh sinaluvchilari o‘rtacha 14,1 marta bajarganligi aniqlandi. Slalom trassasini bosib o‘tishda tajriba guruh sinaluvchilari 55,5 soniyada nazorat guruh sinaluvchilari esa 53,4 soniyada bosib o‘tishgani aniqlandi. “Quti” testida tajriba guruh sinaluvchilari 36,3 bo‘lsa nazorat guruh sinaluvchilari 37,2 aniqlandi. Bir oyoqda o‘tirib-turish “Pistoletcha” (o‘ng va chap) testini tajriba guruh sinaluvchilari o‘rtacha 8,5 marta bo‘lsa nazorat guruh sinaluvchilari o‘rtacha 7,2 marta ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi tog‘ chang‘ichilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari maxsus mezonlar orqali aniqlandi. Unga ko‘ra Trassada rolik va bayroqlar bilan imitatsion harakatlarni bajarish testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 13,5 soniya bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 10,3 soniyaga yaxshilanishga erishilgan. Tadqiqot boshida nazorat guruh sinaluvchilari o‘rtacha 14,1 soniya bajargan, tadqiqot oxirida esa 13,9 soniya bajarganligi aniqlandi.

Slalom trassasini bosib o‘tishda tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 55,5 soniya bajargan bo‘lsa, tadqiqot oxirida 48,2 soniyaga yaxshilangan. Nazorat guruh sinaluvchilari esa tadqiqot boshida 53,4 soniyada bosib o‘tishgani aniqlangan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin 52,3 soniya aniqlandi.

“Quti” testida tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 36,3 soniya bo‘lsa, tadqiqotdan oxirida 32,7 soniyaga yaxshilangan. Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida 37,2 aniqlandi, tadqiqot oxirida 36,4 ekanligi aniqlandi.

Bir oyoqda o‘tirib-turish “Pistoletcha” (o‘ng va chap) testini tajriba guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 8,5 marta bo‘lsa, tadqiqot oxirida 10,6 martaga yaxshilangan. Nazorat guruh sinaluvchilari tadqiqot boshida o‘rtacha 7,2 marta ekanligi tadqiqot oxirida esa 8,3 marta ekanligi aniqlandi. Bu ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibtiki tajriba guruh sinaluvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Mavsumdan tashqari davrda hafta kunlarida

mashg‘ulotlarni rejalashtirib tog‘ chang‘ichilarni jismoniy sifatlari hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirishga e’tibor qaratildi. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan na’munaviy dasturdan foydalanish orqali mavsumdan tashqari davrda tog‘ chang‘ichilarni funksional, jismoniy texnik-taktik tayyorgarligini tizimli rivojlantirish imkoniyatlari kengaytirildi. Shu bilan birga tog‘ chang‘ichilarni tayyorgarlik turlari bo‘yicha yillar kesimida foiz nisabtalari taqsimlanib chiqildi.

Xulosa. Tadqiqot natijalarining chuqur ilmiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, tog‘ chang‘ichilarining jismoniy tayyorgarlik parametrlarini tizimli ravishda optimallashtirish, ayniqsa umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik komponentlari o‘rtasidagi funksional nisbatlarni ilmiy asosda qayta modellashtirish sport natijalarining o‘sishini ta’minlaydi. Tajriba jarayonida qo‘llangan zamonaviy texnologik vositalar “ski Machine” va “sky Tech” uskunalari sportchilarning mushaklararo koordinatsiyasi, vestibulomotor boshqaruv, neyromuskulyar moslashuv, statodinamik barqarorlik, tezkor-kuch sifatlari va proprioseptiv sezgirlik kabi yetakchi biomexanik ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada takomillashuviga olib keldi.

Tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining statistik jihatdan ahamiyatli ($p<0.01$) o‘sishi, taklif etilgan mashg‘ulot modeli funksional yuklamalarning individual differensiallashuvi, bosqichma-bosqich periodizatsiya tamoyillariga tayangan holda tuzilganini ko‘rsatadi.

Ushbu metodika kelgusida tog‘ chang‘ichilarining ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimini takomillashtirish, sport rezervlarini shakllantirish, biomexanik monitoringni raqamlashtirish va yuklamalar individualizatsiyasini yanada aniqlashtirish uchun samarali ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Воробьёв, И. П. (2019). Компоненты координации у горнолыжников. Физическое воспитание и спорт, 48–50.
2. Ганчарова, О. В. (2005). Спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш (Дарслик). ЎзДЖТСУ нашриёт-матбаа бўлими, 163–170.
3. Давлетмуратов, С. Р., Асатова, Г. Р., Каримов, А. А., Хожиев, Ш. С., & Жураев, И. Б. (2021). Зимние виды спорта (Учебник). Ташкент: O‘zkitobsavdonashriyoti NMIU, 230–236.
4. Жўраев, И. Б. (2022). Қишки спорт турларини оммалаштиришда тоғ чанғичиларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. NamSU - Научный вестник НамГУ / NamDU ilmiy axborotnomasi, (11).



Старший преподаватель, мастер спорта по волейболу
А.А. ТУНЬЯН[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2025.v8i12.a006

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Annotatsiya

В данной статье рассматривается применение специальных физических упражнений с целью повышения эффективности тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов. В статье на основе экспериментальных данных проведена проверка специальных упражнений для совершенствования защитных действий юных волейболистов, которые позволяют увеличить число повторений и глубину тренировочного воздействия на организм спортсмена, особенно в игровых видах спорта. В результате проведенного эксперимента подтверждена эффективность использования комплекса специальных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и координационных способностей, а также выносливости и гибкости.

Ключевые слова: *юные волейболисты, общая и специальная физическая подготовка, тренировочный процесс, специальные физические упражнения*

Abstract

Ushbu maqola mashg’ulot jarayonining samaradorligini oshirish va yuqori sport ko’rsatkichlariga erishish uchun maxsus jismoniy mashqlardan foydalanishni o’rganadi. Maqolada eksperimental ma’lumotlardan foydalangan holda yosh voleybolchilarning himoya harakatlarini yaxshilash uchun maxsus mashqlar ko’rib chiqiladi.

Bu mashqlar takrorlar sonini va mashg’ulot chuqurligini sportchi organizmiga ta’sir qiladi, ayniqsa jamoaviy sport turlarida. Tajriba tezlik-kuch va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini, shuningdek, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligini tasdiqladi.

Kalit so’zlar: *yosh voleybolchilar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, mashg’ulot jarayoni, maxsus jismoniy mashqlar*

This article examines the use of specialized physical exercises to enhance the effectiveness of the training process and achieve high athletic performance. Using experimental data, the article examines specialized exercises to improve the defensive actions of young volleyball players. These exercises increase the number of repetitions and the depth of training impact on the athlete’s body, especially in team sports. The experiment confirmed the effectiveness of a set of specialized physical exercises aimed at developing speed-strength and coordination abilities, as well as endurance and flexibility.

Key words: *young volleyball players, general and specialized physical training, training process, specialized physical exercises*

Актуальность. Современный этап развития юношеского волейбола отличается тенденцией роста технико-тактического мастерства нападающих игроков по сравнению с развитием тактики в защите. Одним из существенных недостатков оценки технико-тактических действий в соревновательной деятельности является недостаточно полная характеристика действий в защите [1, 4, 6].

В волейболе очень важную роль играет защита. В современном волейболе тактика защиты остается более сложным процессом, чем нападение. Главная особенность в защите – это слаженность игры всей




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI