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

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

команды [2, 3, 7, 8]. Качество защитных действий в современном волейболе напрямую определяет турнирные результаты команды. Хорошая и выдающаяся защита зависит от взаимодействия и координации блока и защиты задней линии. «Хорошая защита начинается с хорошего блока».

Для юных спортсменов особенно важно формирование надежного оборонительного Арсенала: на этапе базовой подготовки закладываются основы технического мастерства и тактического мышления. Однако традиционный комплекс упражнений зачастую не обеспечивает необходимого прогресса из-за отсутствия системного подхода к выбору средств обучения [10, 11,12].

Почти любое упражнение, содержащее технико-тактические элементы, аналогичные игровым, в определенной мере служит средством развития в них. Однако нас интересовали только такие средства, с помощью которых можно было бы воздействовать не на структуру элемента (в этом плане сама игровая деятельность предпочтительней всякого упражнения), а нате механизмы, которые обеспечивают устойчивый прогресс технической подготовленности. Поэтому рабочая гипотеза заключалась в предположении о действенности средств, подобранных на основании эквивалентности проявления качеств и свойств, значимость которых в обеспечении уровня и стабильности защитных действий отмечается рядом авторов: сенсомоторных реакций, свойств внимания, прогнозирования, морфологических особенностей [1, 5, 6, 9].

Цель и задачи исследования: заключалась в дифференциации средств для повышения развития защитных действий юных волейболистов.

1. Изучить различные источники литературы по исследуемой проблеме;

2. Выявить значимые специальные упражнения для юных волейболистов;

3. Определить способы применения специальных средств для повышения защитных действий юных волейболистов;

4. Обосновать методику развития защитных действий юных волейболистов.

Методы и организация исследования: 1. Анализ и обобщение научно-методической литературы. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Анализ соревновательной деятельности юных волейболистов. 4. Педагогический эксперимент; 5. Методы математической статистики.

При оценке защитных действий юных волейболистов рассматривались отдельно их уровень (качество) и стабильность. В первом случае критерием служила усредненная пятибалльная оценка [7, 8], а во втором — коэффициент вариации этих оценок. Испытуемыми были спортсмены I-II разряда (n=24).

Значимость показателей эксперимента как основы для формирования специальных упражнений устанавливалась на трех уровнях: в связи с квалификационными различиями (первый уровень), взаимосвязью с эффективностью защитных действий информативностью (второй уровень) и по корреляции с наиболее весомыми факторами (третий уровень).

Результаты исследования и их обсуждение. Применение специальных упражнений, во время учебно-тренировочного процесса, должно служить увеличением работоспособности юных волейболистов, позволять одновременно совершенствовать технико – тактическую подготовку.

Как правило, у юных спортсменов отмечаются небольшие размеры длины тела, мышечной массы, длины конечностей, что не противоречит литературным данным [9]. Отмечены также достоверные различия (при $p<0,05$) в уровне развития устойчивости и интенсивности внимания, реакции прогнозирования, «чувства времени», простой реакции. Однако наибольшим квалификационным различиям подвержены устойчивость внимания и реакция прогнозирования.

Анализ взаимосвязи показателей эксперимента с эффективностью защитных действий, выраженной балльной оценкой, показал, что как качество, так и стабильность приема подачи достоверно связаны с интенсивностью и устойчивостью внимания ($r=0,864$; $r=0,871$ при критической величине $r\geq0,200$). При этом прием подачи связан больше с проявлениями уравновешенности нервной системы (по данным вариативности) и вероятностным прогнозированием, а качество приема нападающего удара больше зависит от уровня оценки пространственно-временных характеристик движения и сложного реагирования.

Отбор специальных упражнений составлялся с учётом некоторых критериев:

- Развития конкретных физических качеств, важных для защиты (быстрота реакции, прыгучесть, ловкость).
- Упражнения должны максимально соответствовать реальным игровым приёмам (приём снизу, блок, страховка).
- Применение игровых и соревновательных элементов для поддержания интереса.

Обнаружено также, что спортсмены, имеющие высокие значения активной массы тела, как правило, имеют лучшую стабильность в приеме подач ($r=0,733$). Это, скорее всего, связано с тем, что спортсмены с высоким уровнем активной массы тела отличаются уравновешенной нервной системой.

С целью формирование специального комплекса

упражнений нужно опираться на биомеханические и психолого-педагогические закономерности освоения двигательных движений:

Таким образом, на основании квалификационных различий, степени связи и факторной структуры был определен комплекс характеристик, референтных с точки зрения эффективности защитных действий.

Следующим шагом был подбор упражнений, основные действия в которых требуют от спортсмена проявления свойств, референтность которых определена выше.

Была проанализирована большая группа упражнений, известных из литературных источников или из практики работы команд мастеров. Здесь не представляется возможным полностью описать упражнения. Мы ограничились краткой формулой хода действий игрока.

Упражнение 1. Выполнение приема мяча, отскочившего от стены после удара партнера, находившегося за его спиной. Варьируются исходное положение принимающего, сила и направление ударов.

Упражнение 2. Игрок производит удар в ориентир на стене (например, круг диаметром 1 м), а после отскока принимает мяч, посылая его в баскетбольное кольцо.

Упражнение 3. Игрок стоит в шестой зоне спиной к сетке. С противоположной стороны производится подача. Когда мяч после нее пролетит 3-5 м, подающий громко произносит «Вправо!» или «Влево!», после чего игрок имеет право повернуться лицом к сетке и принимать мяч.

Упражнение 4. Один игрок посылает мяч ударом в круг на стене. Принимающий направляет отскочивший мяч в круг. После этого он производит 5 передач над собой в прыжке, 2 кувырка и выполняет 5 приемов отскочившего от стены мяча. Затем он играет в защите от нападающего удара (10 ударов) и выполняет 5 падений на грудь. Далее производит в третий раз 5 приемов, 3 прыжка на месте с поворотом на 360° и наконец последние 5 приемов.

Упражнение 5. Игрок может успешно выполнить прием мяча, отскочившего от стены после удара партнера, только в том случае, если отгадает, в какой из трех кругов (расположенных рядом) он направлен. Выполняющий удары действует по заранее намеченной программе, меняя статистическое распределение целей.

Упражнение 6. В 1,5-2 м от принимающего (в зоне 5 или 1) располагается игрок, который заслоняет подающего, усложняя условия приема.

Упражнение 7. Игрок выполняет нападающий удар в направлении защитника, который в ожидании удара другим мячом выполняет передачу над собой сверху.

Упражнение 8. Игрок принимает подряд 10 подач от разных подающих.

Для оценки эффективности этих упражнений была использована методика состоящая в оценке действенности упражнений на тестовом уровне. В качестве теста использовался прием подачи сериями по две от десятерых партнеров. Сравнивались усредненные оценки приема подачи игроками двух групп: Экспериментальная группа систематически выполнявших упражнения в течение 6 недель и контрольная группа тренирующихся по обычной схеме. Не ограничиваясь тестовым уровнем, имеющим ограниченные возможности, мы провели анализ динамики защитных действий в соревновательной деятельности.

Таблица

Специальные упражнения для совершенствования защитных действий юных волейболистов, n=24

Название упражнения	Контролируемый показатель	КГ	ЭГ	t	P-0,05
Перемещения в защитной стойке «зигзаг»	Время прохождения 10 м (с)	3,85±0,12	3,42±0,09	3,28	2,045
Приём мяча после наброса партнёром	% точных приёмов	68,4±3,2	82,1±2,8	3,56	2,045
Блокирование имитационных ударов	Синхронность блока (балл, 1–5)	3,2±0,4	4,1±0,3	2,94	2,045
Защитный выпад после подачи	Время реакции, (мс)	425±18	382±15	2,76	2,045
«Квадратный щит»: приём в ограниченном секторе	Колво выходов за зону, (раз)	4,8±0,6	2,1±0,4	4,12	2,045
Контратака после защиты («блок + передача»)	Время перехода, (с)	2,45±0,11	1,98±0,08	3,87	2,045
Приём мяча после удара через сетку	Стабильность стойки (балл, 1–5)	2,9±0,5	4,0±0,4	2,68	2,045
«Слепой приём»: с закрытыми глазами	Точность приёма (балл, 1–5)	2,7±0,6	3,9±0,5	2,54	2,045

Как видно из таблицы, экспериментальная группа по совершенствования защитных действий имела сильные расхождения по выполнению. Это показало нам, что экспериментальная группа достоверно улучшила качество и стабильность действий ($p<0,01$). В контрольной группе результаты изменились не значительно, достоверных сдвигов не отмечено, а стабильность действий даже несколько регрессировала.

Исходя из результатов, которые мы видим в таблице можно сказать:

1. Экспериментальная группа добилась лучших результатов за счёт того, что занимающиеся начали систематизировать свой процесс тренировок, старались интересоваться правильностью выполнения упражнения и собственного совершенствования.

2. Отточенность защитных действий от передач мяча сверху и снизу стала перерастать в навык. Юные волейболисты стали обращать особое внимание постановки рук на блоке и приёму мяча после атакующего удара.

3. Волейболисты экспериментальной группы ставили перед собой цель не упускать мяч из вида и не обращать внимание на соперника, таким образом, концентрация внимания и показатель ловкости стал постепенно увеличиваться.

На основании полученных статически достоверных результатах, мы вправе считать, что комплекс специальных упражнений, который волейболисты выполняли на протяжении 6 недель дал положительный результат. На основании этого можно сделать вывод, что если использовать этот комплекс на протяжении более длительного времени, то произойдет значительный прирост показателей технико-тактической подготовки.

Выводы. Обобщая вышеизложенное можно констатировать, что специальные упражнения способствуют эффективному совершенствованию физических способностей юных волейболистов. Выполнение специальных упражнений позволяет сохранить высокую степень сопряженности с основным соревновательным движением юных спортсменов, что так же положительно влияет на повышение функциональных возможностей органов и систем организма.

1. Гипотеза работы доказана, так как специальные упражнения юных волейболистов повышают уровень развития физических качеств и формируют двигательный навык.

2. С повышением уровня спортивной квалификации эффективность защитных действий стабилизировалась и качество игровых навыков улучшилось.

3. В результате применения экспериментальной группой специально отобранных упражнений повысился уровень координационных способностей.

4. Проверка упражнений, выбранных по принципу эквивалентности с референтными характеристиками, на тестовом и деятельностном уровнях подтвердила их жизнеспособность и целесообразность применения в практике подготовки волейбольных команд.

Литература:

1. Беляева, А. В. (2019). Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры (А. В. Беляева, ред.). Москва: СпортАкадемПресс, 35–72.
2. Елисеева, Т. П., & Федорова, О. Н. (2017). Формирование двигательных действий волейболистов с точки зрения теории управления движениями. Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, 270–278.
3. Казакова, О. А., и др. (2019). Значение модельных характеристик в спорте для спортивного отбора и управления тренировочным процессом. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2(168), 183–186.
4. Латышев, С. В. (2021). Методика подготовки юных волейболистов. Санкт-Петербург: Олимп.
5. Назаренко, Л. Д. (2015). Концепция классификации двигательных координаций. Теория и практика физической культуры, (3), 99–101.
6. Ронь, И. Н., и др. (2021). Пластичность движений как показатель координационных способностей. Символ науки, 11(1), 43–45.
7. Тогайназаров, С. (2015). Игровые средства физической подготовки в волейболе. Наука, образование и культура, 45–47.
8. Черных, З. Н., & Плещев, А. М. (2017). Развитие физических качеств, необходимых для занятий волейболом. Вестник Шадринского государственного педагогического университета, 55–62.



доцент
Ф.А. ПУЛАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан
https://orcid.org/0009-0003-3877-0561

10.65149/fansport.2025.v8i12.a007

СКОРОСТЬ И ТОЧНОСТЬ ВЫБОРА ПАРТНЕРА С ВЫГОДНО ЗАНЯТОЙ ПОЗИЦИЕЙ У ЩИТА В БАСКЕТБОЛЕ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА КАК ВАРИАНТ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ АТАКИ

Annotatsiya

В статье анализируются результаты исследования скорости и точности реакции выбора выгодно движущегося партнера с последующей передачи мяча, имеющая

Abstract

Maqolada basketbolda pozitsion hujumlarni samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan to'pni uzatish bilan foydali harakatlanuvchi sherikni tanlash reaksiyasining tezligi va aniqligini o'rganish natijalari tahlil qilingan.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI