O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда танланади.

Бу эса спортчиларнинг рақобатбардошлигини оширади ва мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига замин яратади. Кикбокс спортида чаққонлик – бу нафақат жисмоний устунлик, балки тактик устуворликни ҳам белгиловчи асосий кўрсаткичлардан биридир. Уни корреляцион таҳлил асосида шакллантирилган машқлар орқали режалаштирилган равишда ривожлантириш спортчининг умумий спорт формасини сезиларли даражада оширади ва мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига имкон яратади. Кикбокс спортчилари учун тезкорликни ривожлантиришда корреляцион машқлардан фойдаланиш – бу нафақат тезликни, балки унга боғлиқ бўлган координация, рефлекс, мувозанат ва бардошлилик каби жиҳатларни ҳам комплекс тарзда юксалтиришга хизмат қилади. Натижада, спортчининг мусобақавий тайёргарлиги, тактик фикрлаши ва жанг самарадорлиги анча юқори даражага кўтарилади.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015-yil 4-sentabrdagi O‘RQ-394-son “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” Qonuni.
2. Rahimova, N. & Jo‘rayev, M. Sportchilar reaksiya tezligini rivojlantirish usullari. Jismoniy tarbiya va sport ilmi jurnali, 2019-yil. 2(4), 45–50.
3. Karimov, S. Kikboks bo‘yicha sportchilarning tayyorgarlik tizimi. Toshkent: O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti nashriyoti. 2020 –y. –b 25-31.
4. Aliev, R. Yuqori sport natijalari uchun chaqqonlik va koordinatsiya mashqlari. Toshkent: “Sport” nashriyoti. 2021-yil. 161 bet.
5. Djalilov, A. Kikboksda maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati. Yoshlar va sport fanlari to‘plami, 2018-yil. 1(1), 33–37.
6. Abduqodirov, B. (2022). Jangovar sport turlarida tezkorlik va harakatga javob berish ko‘nikmalarining rivojlanishi. O‘zDJTI Ilmiy amaliy axborotnoma, 3(2), 60–66.
7. Allison M. Teeter Caution, this is sparta! a gendered examination of mixed martial arts and spartanization process. Doctor of philosophy. M.A., Kansas State University Manhattan Kansas, 2014. – 156.

Ўқитувчи, Волейбол бўйича Ўзбекистон спорт устаси
З.А. АБДУЛХАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛЧИ ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ТЎПНИ ЎЙИНГА КИРИТИШ ТЕХНИКАСИ САМАРАДОРЛИГИНИ МАХСУС МАШҚЛАР ОРҚАЛИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье раскрыты научно-методические аспекты повышения эффективности техники подачи мяча студентками-волейболистками посредством специальных упражнений.

***Ключевые слова**: скоростно-силовые способности, техника подачи мяча, комплекс специальных упражнений, зона, прыгучесть, волейболисты, результативность игры, контрольная группа, экспериментальная группа.*

Annotation

Ушбу мақолада волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали оширишнинг илмий услубий жиҳатлари очиб берилган.

***Калит сўзлар**: тезкор-куч қобилияти, тўпни ўйинга киритиш техникаси, махсус машқлар мажмуаси, зона, сакровчанлик қобилияти, волейболчилар, ўйин натижадорлиги, назорат гуруҳи, тажриба гуруҳи.*

This article explores the scientific and methodological aspects of improving the effectiveness of serve techniques for female volleyball student-athletes through specialized exercises.

***Key words**: speed-strength ability, serve technique, set of specialized exercises, zone, jumping ability, volleyball players, game effectiveness, control group, experimental group.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Волейболчиларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси волейбол ўйинининг асосий техник малакаси ҳисобланиб, бу малака мукаммал ижро этилмаса жамоа бошқа техник малакаларни ҳам амалга ошира олмайди. Ўйин вақтида тўпни ўйинга аниқ киритиш жамоани ўйин давомида яхши натижага эришишида ёрдам беради. Илмий-услубий адабиётларда кўпинча «ҳаракат тайёргарлиги», «ҳаракат сифатлари», «жисмоний тайёргарлик», «жисмоний сифатлар» деган атамалар ёки тушунчалар учраб туради. Ушбу атамаларнинг барчаси ўзига хос моҳият ва ўзига хос тушунчаларга эгадир. Шу билан бир қаторда жисмоний сифатларни, айниқса, волейболчилар учун ўта муҳим бўлган тезкорлик ва сакровчанлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машғулотларда доимо анъанавий стандарт машқларни қўллаш кутилган натижани бермайди. Аксарият мутахассис олимларнинг тадқиқотларига кўра қайд этилган сифатларни тарбиялашда психологик машқлардан фойдаланиш шуғулланувчиларда жуда катта қизиқиш уйғотар экан. Энг муҳими шакллантирилаётган сифатлар қисқа вақт ичида ўта самарали ривожланиши исбот қилинган. Айни кунда волейбол бўйича олиб борилаётган машғулотлар, ўтказилаётган мусобақаларнинг ҳажми ва шиддати йилдан - йилга тобора ортиб бормоқда. Бундай юкламаларга бардош бериш, узоқ мудатли мусобоқа ўйинлари давомида жисмоний потенсиал ва техник-тактик махоратни сақлаб қолиш аксарият инсоннинг максимал функционал имконияти чегарасида кечиши ортиқча исбот талаб қилмайди.

Шунинг учун хам мутахассис-олимлар ва тренерлар ўқув машғулот юкламаларини индивидуал тартибда, спортчиларнинг ўйин ампуласига мос равишда оптималлаштириш имкониятини яратувчи тадқиқотларни ўтказишга урғу беришмоқда. Маълумки, мазкур муаммо доирасида волейбол бўйича ўтказилаётган мусобоқалар натижадорлиги машғулотлар самарадорлигини баҳолашда ва уларни оптималлаштиришда интеграл мезон сифатида хизмат қилади.

Тадқиқотнинг мақсади волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- волейболчи талаба қизларнинг машғулотлар давомида тўпни ўйинга киритиш малакасига тайёргарлик даражасини аниқлаш;
- волейболчи талаба қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш;
- машғулотлар давомида тўпни ўйинга киритиш техникаси самародорлигини ошириш учун махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий- услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, математика ва статика усуллари, тадқиқотни ташкил қилиш.

Тадқиқотни ташкил этиш: Педагогик тадқиқот 6 ой давомида ЎзДЖТСУнинг волейболчи талабаларидан иборат қиз болалар устида ўтказилди. Тажрибага ҳар бири 12 нафардан назорат ва тажриба гуруҳлари жалб этилди. Назорат гуруҳи таркибига киритилган волейболчилар 6 ой давомида одатдаги анъанавий мазмунли машғулотларда шуғилланишди. Тажриба гуруҳидаги волейболчилар ўтказилган машғулотларда тўпни ўйинга киритиш аниқлигини шакиллантиришга қаратилган махсус машқлар мажмуаси қўлланилди.

Назорат ва тажриба гуруҳларида қўлланилган махсус машқлар.

М1= Ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш (10 марта);

М2= Ўз ўқи атрофида 10 марта чап томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш (10 мартадан);

М3= Арчасимон югуриш сўнгра 1 ва 5 зоналарга аниқ тўп киритиш (5 мартадан);

М4= 2,3,4 зоналарга тўсиқ қўйгандан сўнг, 2 ва 4 зоналарга аниқ тўп киритиш (5 мартадан);

М5= Майдонда 3 марта олдинга умбалоқ ошгандан сўнг 1, 5, 6 зоналарга аниқ тўп киритиш. (5 мартадан);

М6= 9-3-6-3-9 моксимон югуриш сўнгра, 2,3,4 зоналарга аниқ тўп киритш (5 мартадан).

1-жадвал

Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси(n-12)

Тестлар	Гуруҳ	Тажриба боши		Тажриба охири		t	P
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
М1	НГ	4,17	0,58	6,50	0,52	10,38	>0,05
	ТГ	4,17	4,10	8,25	8,27	1,53	<0,001
М2	НГ	3,58	0,51	5,67	0,49	10,13	>0,05
	ТГ	4,00	4,00	8,25	8,19	1,62	<1,001
М3	НГ	5,17	0,83	7,42	0,51	7,95	>0,05
	ТГ	4,83	4,74	8,42	8,28	2,47	<2,001
М4	НГ	3,50	0,67	6,25	0,62	10,39	>0,05
	ТГ	4,25	4,27	8,08	8,09	3,45	<3,001
М5	НГ	4,50	0,52	7,42	0,67	11,91	>0,05
	ТГ	3,50	3,54	7,83	7,90	3,42	<4,001
М6	НГ	3,42	0,67	6,25	0,75	7,42	>0,05
	ТГ	4,17	4,18	8,33	8,36	3,45	<5,001

Натижалардан шуни кўришимиз мумкинки, Н/Г да тадқиқотдан олдин ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш аниқлиги ўртача 5 та бўлса, тадқиқотдан кейин 7 тага ошди.

Тажриба гуруҳида эса, тадқиқотдан олдин 5 та бўлса, тадқиқотдан кейин 9 га ошди. Н/Г да тадқиқотдан олдин ўз ўқи атрофида 10 марта чап томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш аниқлиги ўртача 4 та бўлса, тадқиқотдан кейин 6 тага ошди. Тажриба гуруҳида эса, тадқиқотдан олдин 5 та бўлса, тадқиқотдан кейин 10 тага ошганини кўришимиз мумкин. Н/Г да тадқиқотдан олдин Арчасимон югуриш сўнгра 1 ва 5 зоналарга аниқ тўп киритиш ўртача 6 та бўлса, тадқиқотдан кейин 8 тага ошди. Тажриба гуруҳида эса, тадқиқотдан олдин 6 та бўлса, тадқиқотдан кейин 10 тага ошди. Н/Г да тадқиқотдан олдин 2,3,4 зоналарга тўсиқ

қўйгандан сўнг, 2 ва 4 зоналарга аниқ тўп киритиш ўртача 4 та бўлса, тадқиқотдан кейин 7 тага ошди. Тажриба гуруҳида эса, тадқиқотдан олдин 5 та бўлса, тадқиқотдан кейин 9 га ошди.

Н/Г да тадқиқотдан олдин майдонда 3 марта олдинга умбалоқ ошгандан сўнг 1, 5, 6 зоналарга аниқ тўп киритиш ўртача 5 та бўлса, тадқиқотдан кейин 8 тага ошди. Тажриба гуруҳида эса, тадқиқотдан олдин 4 та бўлса, тадқиқотдан кейин 9 тага ошди. Н/Г да тадқиқотдан олдин 9-3-6-3-9 моксимон югуришдан сўнг, 2,3,4 зоналарга аниқ тўп киритш ўртача 4 та бўлса, тадқиқотдан кейин 7 тага ошди. Тажриба гуруҳида эса, тадқиқотдан олдин 5 та бўлса, тадқиқотдан кейин 10 тага ошди.

Тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, СПМО гуруҳида шуғилланувчи волейболчи қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлиги назорат ва тажриба гуруҳларида паст натижа эканлигини юқоридаги жадвалдан кўришимиз мумкин. Шундан сўнг СПМО гуруҳидаги волейболчи қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникасини ривожлантириш бўйича назорат ва тажриба гуруҳларига олти ой машғулотлар давомида махсус машқлар бериб борилди. Феврал ойида икки гуруҳ аъзоларининг тўпни ўйинга киритиш техникаси ва аниқлиги ҳам анча ўсгани маълум бўлди.

2-жадвал

Волейболчи талаба қизларнинг тўп узатиш аниқлик кўрсаткичлари (абсолют ўсиши ва нисбий ўсиши n=12)

Кўрсаткичлар	Гуруҳ	Абсолют ўсиш	Нисбий ўсиш %	t	P
М1= Ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш (10 марта)	НГ	2,33	56,00	10,38	>0,05
	ТГ	4,08	98,00	1,53	<0,001
М2= Ўз ўқи атрофида 10 марта чап томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш (10 мартадан)	НГ	2,08	58,14	10,13	>0,05
	ТГ	4,27	106,77	1,62	<1,001
М3= Арчасимон югуриш сўнгра 1 ва 5 зоналарга аниқ тўп киритиш (5 мартадан)	НГ	2,25	43,55	7,95	>0,05
	ТГ	3,38	69,86	2,47	<2,001
М4= 2,3,4 зоналарга тўсиқ қўйгандан сўнг, 2 ва 4 зоналарга аниқ тўп киритиш (5 мартадан)	НГ	2,75	78,57	10,39	>0,05
	ТГ	4,25	100,00	3,45	<3,001
М5= Майдонда 3 марта олдинга умбалоқ ошгандан сўнг 1, 5, 6 зоналарга аниқ тўп киритиш. (5 мартадан)	НГ	2,92	64,81	11,91	>0,05
	ТГ	3,50	100,00	3,42	<4,001
М6= 9-3-6-3-9 моксимон югуриш сўнгра, 2,3,4 зоналарга аниқ тўп киритш (5 мартадан)	НГ	6,50	5,67	7,42	>0,05
	ТГ	4,17	100,00	3,45	<5,001

Жадвалдан кўришимиз мумкинки, Н/Г, Ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш натижалари абсолут ўсиши ўртача 2,33 бўлса, нисбий ўсиши 56,00 фоизга ошди. Т/Г эса, Ўз ўқи атрофида 10 марта ўнг томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш натижалари абсолут ўсиши ўртача 4,08 бўлса, нисбий ўсиши 98,00 фоизга ошди. Н/Г Ўз ўқи атрофида 10 марта чап томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 2,08 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 58,14 фоизга ошди.

Т/Г Ўз ўқи атрофида 10 марта чап томонга айланиб мураббий айтган зонага тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 4,27 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 106,77 фоизга ошди. Н/Г Арчасимон югуриш сўнгра 1 ва 5 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 2,25 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 43,55 фоизга ошди. Т/Г Арчасимон югуриш сўнгра 1 ва 5 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 3,38 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 69,86 фоизга ошди.

Н/Г 2,3,4 зоналарга то‘сиқ қўйгандан со‘нг, 2 ва 4 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 2,75 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 78,57 фоизга ошди. Т/Г 2,3,4 зоналарга тўсиқ қўйгандан сўнг, 2 ва 4 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолют кўрсаткичи 4,25 бўган бўлса, нисбий ўсиши 100,00 фоизга ошди. Н/Г Майдонда 3 марта олдинга умбалоқ ошгандан сўнг 1, 5, 6 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 2,92 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 64,81 фоизга ошди. Т/Г Майдонда 3 марта олдинга умбалоқ ошгандан сўнг 1, 5, 6 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 3,50 бўган бўлса, нисбий ўсиши 100,00 фоизга ошди. Н/Г 9-3-6-3-9 моксимон югуриш сўнгра, 2,3,4 зоналарга аниқ тўп киритш натижалари абсолут кўрсаткичи 6,50 бўлган бўлса, нисбий ўсиши 5,67 фоизга ошди. Т/Г Майдонда 3 марта олдинга умбалоқ ошгандан сўнг 1, 5, 6 зоналарга аниқ тўп киритиш натижалари абсолут кўрсаткичи 4,17 бўган бўлса, нисбий ўсиши 100,00 фоизга ошди.

Хулоса қилиб айтганда, волейболчи талаба қизлар машғулот давомида ахборот технологиялардан фойдаланиб, шуғулланувчи қизларнинг

тўпни ўйинга киритиш бўйича техник элементларни бажарилиш ҳолати ва ҳаракатни тўғри бажариш тушунтирилиб, шуғилланувчилар бу техник элементни осонроқ ўзлаштиради экан ва бажарилиш сифати хам яхшиланар экан. Буларни ҳисобга олиб, машғулотларда техник-тактик, жисмоний тайёргарлик турларини ривожлантиришда ахборот технологиялардан ва махсус машқлардан фойдаланишни тавсия этамиз.

Адабиётлар:

1. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII 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 Educational Research in Universal Sciences ISSN: 2181-3515 VOLUME 3 | SPECIAL ISSUE 2 | 2024 https://t.me/Erus_uz Multidisciplinary Scientific Journal January, 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. Умматов А.А, Абдулхаева З. А. Малакали волейболчи қизларда тўп узатиш аниқлигини вазиятли машқлар ёрдамида ошириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 104-107.

5.Yoqubova O. M. Voleybolchi qizlarning himoya harakat tezkorligini signal o 'yinli mashqlar yordamida oshirish samaradorligi //golden brain. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 106-112.

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

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

8. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o 'yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 111-116.

Мустақил изланувчи
Ж.С. СУЛАЙМОНОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА ЎТКАЗИЛГАН МАШҒУЛОТЛАР ДАВОМИДА САКРАШ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ЎСИБ БОРИШ ДИНАМИКАСИ

Аннотация

В статье представлены результаты исследования динамики роста прыжковой выносливости волейболистов 15-16 лет в годичном цикле подготовки. В исследовании приняли участие 30 спортсменов, регулярно играющих в волейбол. В ходе работы применялись специальные упражнения для развития прыжковой выносливости. Полученные результаты показали положительную динамику физического состояния и подтвердили эффективность системного подхода к тренировочному процессу.

***Ключевые слова**: волейбол, прыжковая выносливость, юные спортсмены, годовая тренировка, физическое развитие.*

Annotation

Мақолада 15-16 ёшли ёш волейболчиларнинг йиллик машғулот цикли давомида сакраш чидамлилигининг ўсиш динамикасини ўрганиш натижалари келтирилган. Тадқиқотда волейбол билан мунтазам шуғулланаётган 30 нафар спортчи иштирок этди. Иш давомида сакраш чидамлилигини ривожлантириш учун махсус машқлар қўлланилди. Олинган натижалар жисмоний ҳолатнинг ижобий динамикасини кўрсатди ва машғулот жараёнида тизимли ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлади.

***Калит сўзлар**: волейбол, сакраш чидамлилиги, ёш спортчилар, йиллик машғулотлар, жисмоний ривожланиш.*

The article presents the results of a study of the dynamics of the growth of jumping endurance in young volleyball players aged 15-16 years during the annual training cycle. The study involved 30 athletes who regularly play volleyball. During the work, special exercises were used to develop jumping endurance. The results obtained showed a positive dynamics of physical condition and confirmed the effectiveness of a systematic approach to the training process.

***Key words**: volleyball, jumping endurance, young athletes, annual training, physical development.*

Кириш. Сўнгги йилларда волейбол бўйича халқаро ареналарда ўтказилаётган мусобақа ўйинларида рақобатнинг ўта кескинлашиши ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари билан боғлиқ бўлган техник-тактик усулларни (ҳужум зарбалари, тўсиқ қўйиш ва ҳ.к.) самарали ижро этишда ҳал қилувчи жисмоний қобилиятлар етакчи омилга айланиб бормоқда. Бу борада жойдан сакраш (тўсиқ қўйиш учун), югуриб келиб сакраш (турли зоналардан ҳужум зарбаларини ижро этиш учун) ва айниқса, максимал баландликда сакраш даражасини туширмасдан узоқ муддатли машғулотлар ҳамда мусобақа ўйинлари давомида сакраш чидамкорлигига эришиш катта аҳамиятга эгадир.

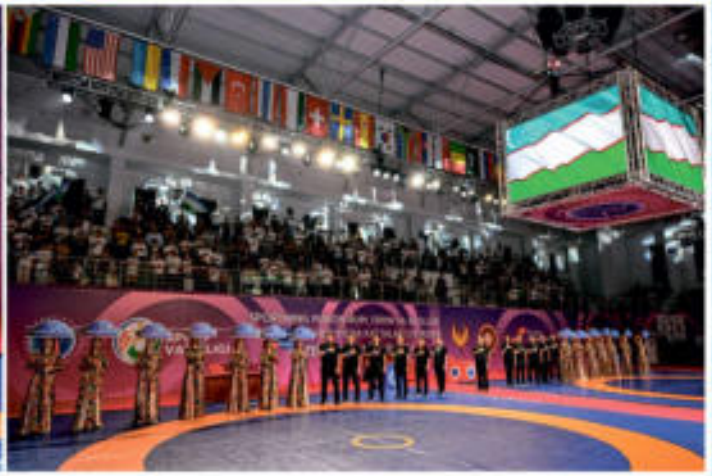
Жаҳонда волейбол бугунги кунда географик жиҳатдан ҳам, сон жиҳатидан ҳам энг оммалашган спорт турлари таркибидан жой олганлиги, федерациялар рейтингида 222 та давлатларни бириктириш билан биринчи ўринда тургани билан ҳам боғласак бўверади бизнингча. Барча жинс аҳоли вакиллари учун баландликда тортилган тўрнинг икки томонида икки жамоа ўртасида кечадиган волейбол ўйини ўзининг нафис ва жозибали хатти-ҳаракатлари, техник усуллари ҳамда тактик комбинациялари билан миллионлаб каттаю-кичик турли ёшдаги инсонлар диққатини ўзига қаратаётганлиги сабаб, шуғулланувчиларнинг сони кун сайин ортиб бормоқда. Аммо, спортчилардан шундай бўлсада ушбу спорт тури билан мунтазам ва жиддий шуғулланиш ниҳоятда катта, ўта шиддатли юкламаларни бажариш билан боғлиқ бўлиб, спортчиларда юксак шаклланган жисмоний ва психофункционал имкониятлар мавжуд бўлишини талаб қилади. Ҳозирги кунда дунёнинг кўплаб мамлакатларида волейбол


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!