O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

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

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

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.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

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

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

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

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114

подготовки юных пловцов. Это обеспечивает не только повышение эффективности спортивного обучения, но и способствует формированию прочной технической базы, которая является ключевым фактором конкурентоспособности спортсмена на последующих этапах подготовки.

Литература:

1. Зоитова Г.М. “Теория и методика плавания” Учебник. Ташкент - 2023 год. 621 - с.

2. Кадырова А.Б. Повышение спортивно-педогогического мастерства (плавание). Учебное пособие , Ташкент “O” ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU 2022.- 99 с.

3. Кадыров Ш.Ш., Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, осваивающих образовательную программу по специальности «аквакультура»: Монография / - ФГБОУ ВО АГТУ - Ташкентская область - 119 с.

4. Манин В.С. Цена победы//Учебно-методическое пособие по подготовке пловцов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. /Ташкент Главн. редакц. ИПК «Шарк».

5. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимпийская литература, 2011. - Т. 2. - 544 с.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
professor
A.A. BOLTAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a022

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINING TEZKORLIK-KUCH KOMPONENTLARI

Annotatsiya

В статье научно-педагогически проанализирован уровень формирования специальных физических качеств, основанных на прыгучести и ловкости, у высококвалифицированных волейболистов в процессе традиционных тренировок и годичного цикла подготовки, а также их взаимосвязь с показателями физической, функциональной и технико-тактической подготовленности. В исследовании сравнительно изучены показатели вертикального и горизонтального прыжка, характеризующие прыгучесть, а также результаты тестов, отражающих ловкость, включая скорость изменения направления движения, быстроту реакции и координацию движений, в сопоставлении с действующими нормативными требованиями.

Полученные результаты позволяют определить, что уровень развития прыгучести и ловкости в тренировочном процессе является одним из ведущих факторов, влияющих на эффективность игровой деятельности, а также служат основой для комплексной оценки подготовленности спортсменов и выработки научно обоснованных выводов по оптимизации специальных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: *волейболисты, тренировка, виды подготовки, циклы подготовки, нормативные требования.*

Abstract

Maqolada yuqori malakali voleybolchilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlar hamda yillik tayyorgarlik sikllari jarayonida sakrovchanlik va chaqqonlikka asoslangan maxsus jismoniy sifatlarning shakllanish darajasi, ularning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sakrovchanlikni tavsiflovchi vertikal va gorizontal sakrash ko‘rsatkichlari, chaqqonlikni ifodalovchi tezkor yo‘nalish o‘zgartirish, reaksiya tezligi va harakat koordinatsiyasi bilan bog‘liq test natijalari amaldagi me’yoriy talablar bilan qiyosiy o‘rganiladi. Olingan natijalar mashg‘ulot jarayonida sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish darajasi o’yin samaradorligiga ta’sir etuvchi yetakchi omillardan biri ekanligini aniqlash, sportchilarning tayyorgarlik holatini kompleks baholash hamda yillik tayyorgarlik siklida maxsus yuklamalarni optimallashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan xulosalar chiqarishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar*: voleybolchilar, mashg‘ulot, tayyorgarlik turlari, tayyorgarlik sikllari, me’yoriy talablar.*

The article provides a scientific and pedagogical analysis of the level of development of special physical qualities based on jumping ability and agility in highly qualified volleyball players during traditional training sessions and the annual training cycle, as well as their relationship with indicators of physical, functional, and technical-tactical preparedness.

The study comparatively examines vertical and horizontal jump indicators characterizing jumping ability, along with test results reflecting agility, including speed of directional changes, reaction time, and movement coordination, in comparison with current normative standards.

The obtained results make it possible to determine that the level of development of jumping ability and agility in the training process is one of the leading factors influencing game performance. They also serve as a basis for comprehensive assessment of athletes’ preparedness and for drawing scientifically grounded conclusions on optimizing special training loads within the annual training cycle.

Keywords*: volleyball players, training, types of preparation, training cycles, normative standards.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda jahon sport arenasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligi o‘rtasidagi optimal muvozanatni ta’minlash bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida raqobatbardosh o‘yin faoliyatini namoyon etish sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, mukammal texnik mahorat va samarali taktik tafakkurga ega bo‘lishini taqozo etadi. Shu bois, mashg‘ulot jarayonida mazkur tayyorgarlik turlarining uyg‘un rivojlanishini ta’minlash, ularning shakllanish darajasini ilmiy asosda tahlil qilish va baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Voleybol bo‘yicha iste’dodli sport zaxiralarini tayyorlash tajribasi shuni ko‘rsatadiki, ushbu sport turiga ixtisoslashgan sport maktablari, sport akademiyalari va sport klublarida shug‘ullanayotgan yosh bolalarni katta yoshli yuqori malakali voleybolchilar mashg‘ulotlariga jalb qilish va ularni sinovdan o‘tkazish asosida jamoalarga saralash odat tusiga kirgan. Biroq, bunday amaliyotni amalga oshirish jarayonida jamoaga qabul qilinadigan “iste’dodli” nomzodlar har doim ham tayyorgarlik turlari bo‘yicha belgilangan me’yoriy talablar va mos model ko‘rsatkichlar doirasida sinovdan o‘tkazilmasligi kuzatiladi (Yu.D. Jeleznyak, 2013, s. 76–90).A.V.Belyaev, L.V.Bulnnina, 2011, c.87-133; A.G.Furmanov, 2007, c. 265-304]. Bunday holat natijada nazorat “tegirmonidan” o‘tkazilmagan yosh nomzod-o‘yinchilarni katta va o‘rta shiddatli

yuklamalarga bardosh berolmasligiga hamda iste’dod va mahoratni “sinishi”ga olib kelishi ehtimoldan holi bo‘lmaydi.

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarda jismoniy funksional va texnik-taktik imkoniyatlar ko‘rsatkichlarining yillik tayyorgarlik sikllarida shakllanish dinamikasini o‘rganishga bag‘ishlangan.

Tadqiqot metodlari va uni tashkil qilish. Tadqiqotni o‘tkazishda quyidagi metodlardan foydalanildi: jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha -9-3-6-3-9 m.ga moksimon yugurish, “92 m.ga archasimon yo‘nalishda yugurish” 2kg.li to‘ldirma to‘pni o‘tirgan holatda va tik holatda sakrab bosh ortidan ikki qo‘llab otish, joydan vertikal sakrash, yuqoriga ko‘tarilgan qo‘llarda 43 sm balandda osilgan markerga max marta sakrab qo‘l tekkizish-sakrash chidamkorligi; funksional tayyorgarlik bo‘yicha –yurakni qisqarish chastotasi (YuQS), nafas olishi chastotasi (noch)ni aniqlash “shtange sinovi” yordamida nafas olib, nafasni saqlash vaqti va “genchi sinovi” yordamida nafas chiqarib, nafasni saqlash vaqtini aniqlash, texnik-taktik tayyorgarliklar jamlanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Tadqiqot natijalari va ularning qiyosiy tahlili. Sport nazariyasi va amaliyotidan ma’lumki, jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlar, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarlik turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, dastlabki ikki tayyorgarlik turi texnik-taktik mahoratning jadal shakllanishiga, uni uzoq muddatli, katta hajmli va o‘ta shiddatli mashg‘ulot hamda musobaqa yuklamalari ta’sirida barqaror saqlanib qolishiga zamin yaratadi. Tadqiqot natijalarida ma’lum bo‘ldiki, nazoratga jalb qilingan 18–19 yoshli malakali voleybolchilarda jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari shu yoshdagi o‘yinchilar uchun belgilangan me’yoriy talablar va model ko‘rsatkichlar darajasidan ancha past ekan. Chunonchi, 9–3–6–3 m masofaga mokkisimon yugurish tezligi mazkur voleybolchilarda yillik tayyorgarlik siklining boshida 9,1±1,55 s ni tashkil etgan bo‘lsa, musobaqa siklining boshlanishi arafasida ushbu ko‘rsatkich 8,4±1,45 s gacha yaxshilandi (1-jadval).

18–19 yoshli voleybolchilarda yillik tayyorgarlik sikllari bo‘ylab o‘tkaziladigan an’anaviy mashg‘ulotlar jarayonida maxsus jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish dinamikasi tahlil qilindi. Yil yakuniga kelib mokkisimon yugurish tezligi 10,4±2,06 s gacha sustlashib ketdi yoki tezlikning susayish farqi –1,3 s bilan ifodalanadi.

Yuqorida qayd etilganidek, voleybolda keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab yugurish tezligi to‘pga o‘z vaqtida yetib kelish va vaziyat talabiga muvofiq ijro etiladigan texnik-taktik usulni samarali amalga oshirish imkonini yaratadi. Bunday qobiliyatni baholash uchun voleybol amaliyotida 30 m ga yugurish (sek.) va “archasimon” yugurish – 92 m testi qo‘llaniladi.

Tadqiqotimizga jalb qilingan yuqori malakali voleybolchilarda ushbu test bo‘yicha olingan natijalar yillik tayyorgarlik boshida 26,4±3,19 sek., 5 oylik an’anaviy mazmundagi bazaviy tayyorgarlik yakunida yoki musobaqa sikllaridan avval 26,1±3,18 sek., musobaqa sikllari tugaganidan keyin esa 26,3±3,17 sek. ni tashkil etdi.

Ta’kidlash joizki, ushbu test bo‘yicha qayd etilgan yugurish natijalari shu yoshdagi voleybolchilar uchun o‘rnatilgan model ko‘rsatkichlardan (26,03–25,16 sek., O.V. Osadchiy, 2006), shuningdek me’yoriy talablardan ham (26,0–25,5 sek., V.N. Seluyanov, 2000) sust namoyon bo‘ldi. Bu ko‘rsatkichlar Yu.D. Jeleznyak (1998) tomonidan belgilangan me’yoriy talablarga ko‘ra 15–16 yoshda 25,5–26,0 sek., 17–18 yoshda esa yanada yuqori darajada bo‘lishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik yoki jismoniy sifatlarning funksional komponentlari ham yillik tayyorgarlik siklining yakuniga kelib salbiy tomonga o‘zgargani kuzatildi. Chunonchi, 30 m ga yugurish tezligi yillik tayyorgarlik boshida o‘rtacha 5,1±0,45 sek. bilan ifodalangan bo‘lsa, UJT, MJT va MOT sikllari tugaganidan so‘ng (5 oy) yoki musobaqa sikllaridan avval ushbu ko‘rsatkich 4,8±0,30 sek. ni tashkil etdi. Musobaqa sikllari yakunida yugurish tezligi 4,6±0,25 sek. ga teng bo‘lib, umumiy o‘sish sur’ati 0,3 sek. ni tashkil etdi.

1-jadval

Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlarini an’anaviy tayyorgarlikssikllarida shakllanish dinamikasi – n=60 (±δ)

Testlar	Yillik tayyorgarlik boshida, iyul, 2024 y.	Musobaqa sikllaridan avval, dekabr, 2024 y.	Musobaqa sikllaridan keyin, may, 2025 y.	Dastlabki natijalarning yillik o‘sish sur’ati, (farqi)
30 m.ga Yugurish (sek.)	5,1±0,45	4,8±0,30	4,6±0,25	+0,3
9-3-6-3-9 m. ga mokisimon Yugurish, (sek.)	8,4±1,12	8,2±1,10	7,9±1,09	+0,3
“Archasimon” yo‘nalishda Yugurish – 92 m., (sek.)	26,4±3,19	26,1±3,18	26,3±3,17	-0,2
1000 m. ga Yugurish – kross, (min./sek.)	4.30,3±0.57	4.31,5±0.43	4.10,2±0,39	+0.19,1

Tadqiqotimiz ishtirokchilari bo‘lgan yuqori malakali voleybolchilarda 30 m ga yugurish bo‘yicha qayd etilgan o‘rtacha ko‘rsatkichlar O.V. Osadchiy [57; 20-b.] tomonidan shu yoshdagi voleybolchilar uchun belgilangan model ko‘rsatkichlardan (4,6±0,25 sek.) biroz sust namoyon etilgani aniqlandi. V.N. Seluyanov [67] ma’lumotlariga ko‘ra, mazkur yoshdagi voleybolchilar tarkibidan iste’dodli sportchilarni aniqlashga mo‘ljallangan test natijalari, jumladan, 30 m ga yugurish tezligi 4,5–4,7 sek. oralig‘ida bo‘lishi lozim.

9–3–6–3–9 m ga mokkisimon yugurish tezligi tadqiqotimizda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda yillik tayyorgarlik boshida 8,4±1,12 sek., musobaqa sikllaridan avval (5 oydan so‘ng) 8,2±1,10 sek., yillik tayyorgarlik jarayoni yakunida (may, 2024-y.) esa 7,9±1,09 sek. ni tashkil etdi. Mazkur test bo‘yicha yugurish tezligining yillik o‘sish sur’ati 0,3 sek. bilan ifodalandi, xolos.

Qolish (chidamlilik) imkoniyati ustuvor jihatdan anaerob qobiliyatga bog‘liq bo‘lib, bu borada organizmning O_2 qarzdorligi (gipoksiya holati) sharoitida ham jadal ishlash darajasi muhim ahamiyatga ega. Biroq, tadqiqotda ishtirok etgan 15–16 yoshli voleybolchilarda mazkur qobiliyat ko‘rsatkichlari sust darajada namoyon bo‘ldi.

N.D. Graevskaya (2005, 28–30-b.) ma’lumotlariga ko‘ra, chuqur nafas olib, nafasni ushlab turish vaqti muntazam shug‘ullanuvchi sportchilarda 2 daqiqa va undan ortiq davom etishi, chuqur nafas chiqarib nafasni ushlab turish vaqti esa 40–60 sek. va undan ko‘proq bo‘lishi mumkin.

Tadqiqotimizda yuqori malakali voleybolchilarda ushbu qoidaga asoslanib 1000 m ga yugurish (kross) testidan foydalanildi. Natijalarga ko‘ra, 1000 m ga yugurish vaqti yillik tayyorgarlik boshida 4 daqiqa 30,3±0,57 sek. ni tashkil etdi. Bazaviy tayyorgarlik sikllari (UJT, MJT, MOT) tugaganidan so‘ng yoki musobaqa sikllari boshlanishidan avval ushbu ko‘rsatkich 4 daqiqa 31,5±0,43 sek. ni tashkil etdi. Musobaqa sikllari yakunida esa 4 daqiqa 10,2±0,39 sek. darajasida qayd etildi, ya’ni dastlabki ko‘rsatkichga nisbatan 19,1 sek. ga yaxshilandi.

Tadqiqotga jalb qilingan yuqori malakali voleybolchilarda joydan sakrash balandligi yillik tayyorgarlik boshida 68,8±5,13 sm ni tashkil etdi (2-jadval). 5 oy o‘tgach, musobaqa sikllaridan avval bu ko‘rsatkich 71,5±4,89 sm ga yetdi. Musobaqa sikllari yakunida esa joydan sakrash balandligi dastlabki ko‘rsatkichga nisbatan 4,7 sm ga oshib, 73,5±4,93 sm ni tashkil etdi.

Yugurib kelib sakrash balandligi mos ravishda 63,9±4,49 sm; 65,7±4,56 sm; 67,1±5,27 sm ni tashkil etdi. Ko‘rinib turibdiki, birinchidan, sakrash ko‘rsatkichlari me’yoriy darajadan past qayd etilgan. Ikkinchidan, o‘rtacha kvadratik og‘ish (δ) ko‘rsatkichlarining yuqori qiymatlarda ifodalanishi sportchilar jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli individual farqlar mavjudligini ko‘rsatadi.

Uchinchidan, joydan sakrash balandligi yugurib kelib sakrash balandligidan kamida 7–8 sm yuqori bo‘lishi lozim edi. Tadqiqotimizda esa bu farq tayyorgarlik boshida 5,1 sm, musobaqa sikllaridan avval 4,8 sm, musobaqa sikllari yakunida esa 4,6 sm ni tashkil etgani aniqlandi.

2-jadval

Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlarini an’anaviy tayyorgarlikssikllarida shakllanish dinamikasi – n=60 (±δ)

Testlar	Yillik tayyorgarlik boshida, iyul, 2024y.	Musobaqa sikllaridan avval, dekabr, 2024y.	Musobaqa sikllaridan keyin, may, 2025y.	Dastlabki natijalarning yillik o‘sish sur’ati, (farqi)
Joydan sakrash balandligi, (sm.)	68,8±5,13	71,5±4,89	73,4±4,93	+4,7
Yugurib kelib sakrash balandligi, (sm.)	83,9±4,49	85,7±4,56	87,1±5,27	+3,2
Sakrash chidamkorligi, (marta)	29,5±3,23	30,5±3,37	30,9±3,58	+1,4

Sakrash chidamkorligi (yuqoriga ko‘tarilgan qo‘llar uchidan 43 sm balandlikda o‘rnatilgan markyerga maksimal marta sakrab tegish) tadqiqotimiz ishtirokchilarida yillik tayyorgarlik boshida 29,5±3,23 marta, musobaqa sikllaridan avval (5 oy o‘tgach) 30,5±3,37 marta, musobaqa sikllari yakunida esa 30,9±3,58 martani tashkil etdi. So‘nggi ko‘rsatkich dastlabki natijaga nisbatan atigi 1,4 martaga oshgani kuzatildi.

Ehtimol qilish mumkinki, agar tadqiqot ishtirokchilari – yuqori malakali voleybolchilarda sakrovchanlik balandligi belgilangan me’yoriy talablar va model ko‘rsatkichlarga yaqin yoki mos bo‘lganida, sakrash chidamkorligining maksimal ko‘rsatkichlari yanada yuqori bo‘lar edi.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirishda tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) bo‘yicha tavsiya etilgan yillik mashg‘ulotlar hajmi muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, yuqori malakali voleybolchilar uchun yillik mashg‘ulot hajmi 936–1040 soatni, mashg‘ulot kunlari soni 158–164 kunni, mashg‘ulotlar soni esa 312–354 martani tashkil etadi.

Katta yoshli va yuqori malakali voleybolchilar (17–20 yosh va undan katta) uchun mos ravishda ushbu ko‘rsatkichlar 1248–1664 soat, 164–223 kun va 354–446 martani tashkil etadi. Musobaqalar soni yuqori malakali voleybolchilar uchun yiliga 44–50 marta, katta yoshli voleybolchilar uchun esa 50–70 martani tashkil

etadi hamda o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga muvofiq ravishda rejalashtirish va zarur o‘zgartirishlar kiritishni taqozo etadi.

Adabiyotlar:

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для вузов. Т., Зар галам, 2006. – 240 с.

2. Айрапетянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте // Учебно-методическое пособие. Германия. ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

3. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. - Т.: Фан ва технология, 2012. - 208 б.

4. Акулич Л.И. Норматив для отсенки спетсиальной физической подготовленности волейболистов-кандидатов и членов юниорских и молодежных сборных команд Республики Беларус/ Л.И. Акулич// Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму материалы XИВ века междунар. Науч. Сессии по итогам НИР за2015 год, Минск, 12-14 апр. 2016 г.: в 3ч./ Белорус. Гос. Ун-т физ. култур; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) (и др.). – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. С. 156-159.

Dotsent
G‘.U. BERDIYEV[1]
[1]Termiz davlat pedagogika inistituti
Termiz shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a023

JISMONIY TARBIYA DARSLARINI OCHIQ HAVODA O‘TKAZISHDA ISSIQ IQLIM SHAROITINING MASHG‘ULOT O‘ZLASHTIRISH SAMARADORLIGIGA TA’SIRI

Annotatsiya

В данной статье изучено влияние климатических факторов на эффективность уроков физической культуры, проводимых на открытом воздухе в различных климатических условиях Узбекистана — в городах Термез, Фергана и Нукус (Республика Каракалпакстан). В ходе исследования проанализированы метеорологические показатели за 2023–2024 учебный год (температура воздуха, относительная влажность, количество осадков, скорость ветра, температура почвы), а также результаты физической подготовленности учащихся 5–9 классов.

Установлено, что в весенний и осенний периоды при повышенной температуре воздуха у учащихся возможно обезвоживание, быстрое утомление и снижение уровня усвоения учебного материала. В статье разработаны методические рекомендации по планированию уроков физической культуры в жарких климатических условиях в утренние или вечерние прохладные часы, подбору спортивной формы в соответствии с сезоном и профилактике теплового удара.

***Ключевые слова**: жаркий климат, физическая культура, открытый воздух, физическая подготовленность учащихся, метеорологические условия, эффективность занятий.*

Abstract

Ushbu maqolada O‘zbekistonning turli iqlim sharoitlariga ega hududlari — Termiz, Farg‘ona va Qoraqalpog‘iston Respublikasi (Nukus shahri)da ochiq havoda o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslari samaradorligiga iqlim omillarining ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqot jarayonida 2023–2024 o‘quv yiliga oid meteorologik ko‘rsatkichlar (havo harorati, nisbiy namlik, yog‘ingarchilik miqdori, shamol tezligi, tuproq harorati) hamda 5–9-sinf o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlil qilindi.

Bahor va kuz fasllarida yuqori harorat ta’sirida o‘quvchilarda suvsizlanish, tez charchash hamda o‘quv jarayonini o‘zlashtirish darajasining pasayishi ehtimoli mavjudligi aniqlandi. Maqolada issiq iqlim sharoitida jismoniy tarbiya darslarini ertalabki yoki kechki salqin vaqtga rejalashtirish, sport kiyimini mavsumga mos tanlash hamda issiq urishining oldini olish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

***Kalit so‘zlar**: issiq iqlim, jismoniy tarbiya, ochiq havo, o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligi, meteorologik omillar, dars samaradorligi.*

This article examines the impact of climatic factors on the effectiveness of physical education classes conducted outdoors in different climatic regions of Uzbekistan — Termez, Fergana, and Nukus (Republic of Karakalpakstan). The study analyzes meteorological indicators for the 2023–2024 academic year (air temperature, relative humidity, precipitation, wind speed, and soil temperature), as well as the physical fitness results of students in grades 5–9.

The findings indicate that during the spring and autumn seasons, elevated air temperatures may lead to dehydration, rapid fatigue, and decreased learning performance among students. The article provides methodological recommendations for scheduling physical education classes during cooler morning or evening hours in hot climates, selecting seasonally appropriate sportswear, and preventing heat-related illnesses.

***Keywords**: hot climate, physical education, outdoor activities, students’ physical fitness, meteorological conditions, effectiveness.*

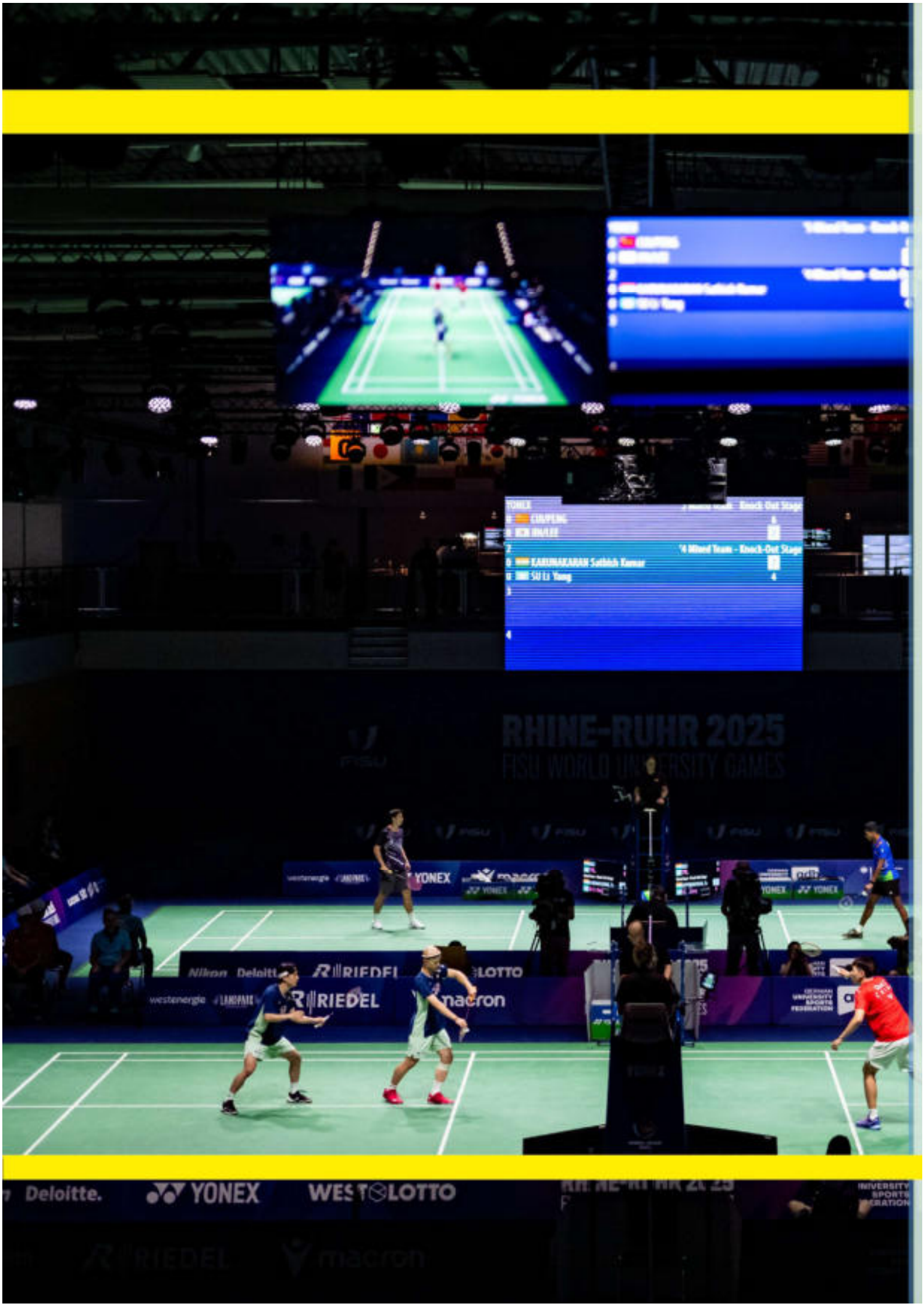
Dolzarbligi. Ochiq havoda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda ob-havoning dars samaradorligiga ta’siri katta ahamiyat kasb etadi. Shu bois mashg‘ulotlarni tashkil etishda atmosfera bosimi, harorat, havo namligi va shamol harakati kabi omillarni inobatga olish zarur. Atmosfera bosimi — havoning yer yuzasiga va undagi barcha jismlarga ko‘rsatadigan bosim kuchidir.

Iqlim mintaqalarida atmosfera bosimi harorat, dengiz sathidan balandlik, havo oqimlarining harakati va boshqa omillar ta’sirida sezilarli darajada farq qiladi. Jumladan, Rossiyada qabul qilingan P.B. Alisov klassifikatsiyasiga ko‘ra, Yer sharining har bir yarim sharida havo massalarining ustunligiga qarab to‘rtta asosiy iqlim mintaqasi ajratiladi. Mintaqalar nomi ularning geografik joylashuviga mos ravishda quyidagicha:

ekvatorial;
tropik;
mo‘tadil;
qutbiy (arktika va antarktika).

Quyosh nurlari yarim sharlarni bir tekis qizdirmagani sababli yil fasllariga qarab iqlim mintaqalarining chegaralari o‘zgarib turadi. Natijada issiq, sovuq yoki iliq havo massalari ta’sir qiladigan hududlar shakllanadi. Bunday hududlar o‘tish mintaqalari deb ataladi. Ularning nomi lotincha “sub” (“ost”) old qo‘shimchasi bilan ifodalanadi: subekvatorial, subtropik, subarktika va subantarktika.

Subekvatorial iqlim mintaqasida yil davomida harorat +24 dan +30 °C gacha bo‘ladi, havo namligi yuqori (80–90%), tushdan keyin yomg‘ir yog‘ishi va momaqaldiroq kuzatilishi xosdir. Bu mintaqa ekvatorn-


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO