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



Dotsent
A.A. TURSUNOV[1]
[1]Andijon pedagogika texnikumi
Andijon shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a030

VOLEYBOLDA TO‘PNI QABUL QILISH VA UZATISH TEXNIKASI ANIQLIGINI ERTA YOSH BOSQICHIDA SHIDDATLI YUKLAMALAR ASOSIDA SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

В статье представлены результаты исследования, направленного на научное обоснование формирования техники и точности приёма мяча и его передачи в целевую зону как основы результативности атакующих действий в волейболе с раннего возраста (11–12 лет) под воздействием вестибулокинетических и анаэробных нагрузок. Проанализированы изменения показателей устойчивости и точности технических действий в условиях данных нагрузок и сформулированы соответствующие выводы.

***Ключевые слова**: волейбол, 11–12 лет, приём мяча, передача мяча, техника, точность, вестибулокинетические нагрузки, анаэробные нагрузки.*

Abstract

Ushbu maqolada voleybolda hujum natijadorligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan to‘pni qabul qilish va uni foydali zonaga aniq uzatish texnikasini erta yoshdan (11–12 yosh) boshlab vestibulokinetik hamda anaerob yuklamalar ta’sirida shakllantirishning ilmiy asoslari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida mazkur yuklamalar sharoitida texnik harakatlar barqarorligi va aniqlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi tahlil qilingan hamda ularni takomillashtirish bo‘yicha xulosalar chiqarilgan.

***Kalit so‘zlar**: voleybol, 11–12 yosh, to‘pni qabul qilish, to‘p uzatish, texnika, aniqlik, vestibulokinetik yuklama, anaerob yuklama.*

This article presents the results of a study aimed at scientifically substantiating the formation of technique and accuracy in ball reception and passing to a target zone as a basis for effective attacking performance in volleyball from an early age (11–12 years) under the influence of vestibulokinetic and anaerobic loads. Changes in the stability and accuracy of technical actions under these load conditions were analyzed, and relevant conclusions were formulated.

***Keywords**: volleyball, 11–12 years, ball reception, ball passing, technique, accuracy, vestibulokinetic loads, anaerobic loads.*

Dolzarbligi. Voleybol o‘yinida raqib tomonidan yo‘llangan to‘pni qabul qilib, uni “foydali” zonaga aniq uzatish hamda ushbu zonadan hujumchiga yetkazish aniqligi hujum samaradorligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Biroq bugungi kunda o‘tkazilayotgan nufuzli xalqaro musobaqalarda ham hatto yuqori malakali voleybolchilar mazkur usullarni bajarishda texnik xatolarga yo‘l qo‘yishi yoki to‘pni manzilga aniq yetkaza olmasligi kuzatilmoqda.

Amaliyotda bu holat texnik-taktik tayyorgarlikning barqaror emasligi, jismoniy yoki ruhiy toliqish bilan izohlanadi (A.A. Pulatov, 2025; A.A. Pulatov, S.F. Ashirkova, 2020; I.A. Lysova va boshq., 2010; A.G. Furmanov, L.I. Akulich, 2019).

Biroq muammoning boshqa sabablari ham mavjud. O‘yin davomida keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda ko‘p marotaba bajariladigan shiddatli harakat yuklamalari (yugurish, burilish, sakrash, yiqilish va boshqalar) bir tomondan vestibulyar analizatorga ta’sir etib muvozanatni izdan chiqaradi, ikkinchi tomondan esa anaerob yuklama sifatida organizmda gipoksik-giperkapnik reaksiyalarni (O_2 qarzdorligi va CO_2 ortishi) kuchaytiradi. Natijada tana va tana qismlarining tebranish chastotasi (tremor) ortadi. Bu esa usul texnikasi va uning aniqligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu bois to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini erta yoshdan boshlab vestibulokinetik va anaerob yuklamalar sharoitida shakllantirish mazkur usullarning barqarorligini ta’minlaydi, deb hisoblash mumkin. Pedagogik kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, 11–12 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi voleybolchilar bilan olib borilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda ushbu omillar deyarli hisobga olinmaydi.

Mazkur muammoni chuqurroq o‘rganish maqsadida bir qator tadqiqotlar olib borildi.

Tadqiqotning maqsadi Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi – 11–12 yoshli voleybolchilarda to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish hamda uni belgilangan zonaga, shuningdek 2-zonadan 4-zonaga uzatish texnikasi va aniqligiga vestibulokinetik hamda anaerob yuklamalarning ta’sirini ilmiy asosda o‘rganish, shu sharoitda texnik harakatlarning barqarorlik darajasini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

11–12 yoshli voleybolchilarda tinch holatda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi hamda uning aniqlik ko‘rsatkichlarini aniqlash;

Tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish orqali berilgan vestibulokinetik yuklamalar ta’sirida texnik harakatlardagi o‘zgarishlarni tahlil qilish;

Anaerob xususiyatga ega shiddatli yugurish yuklamalari (mokkisimon va “archasimon” yugurish) ta’sirida o‘rganilayotgan usullarning texnikasi va aniqligini baholash;

Turli zonalarda (1, 5, 6-zonalar) to‘pni qabul qilib uni 2-zonaga uzatishda masofa va yo‘nalish o‘zgarishlarining texnik aniqlikka ta’sirini aniqlash;

Vestibulokinetik va anaerob yuklamalar sharoitida

to‘pni qabul qilish-uzatish texnikasi hamda aniqligida yuzaga keluvchi assimetrik farqlarni aniqlash;

Olingan natijalar asosida 11–12 yoshli voleybolchilarda dinamik muvozanatni saqlash qobiliyatining rivojlanish darajasini baholash.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot 11–12 yoshli voleybolchilarda to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish, uni 2-zonaga uzatish hamda 2-zonadan 4-zonaga uzatish texnikasi va aniqligiga vestibulokinetik hamda anaerob yuklamalarning ta’sirini o‘rganishga qaratildi.

Masalan, o‘quv mashg‘ulot yili boshida 3-zonadan 1-zonaga tashlab berilgan to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilib, uni 2-zonadagi nishonga uzatish texnikasi 10 imkoniyatdan 4,7±0,49 ballni tashkil etgan bo‘lsa, yil yakunida bu ko‘rsatkich atigi 4,9±0,52 ballga yetgan (mutlaq o‘sish — 0,2 ball).

Xuddi shuningdek:

6-zonadan uzatishda texnika 4,5±0,38 balldan 4,8±0,51 ballgacha;

5-zonadan uzatishda esa 4,1±0,33 balldan 4,5±0,46 ballgacha oshgan.

Ko‘rinib turibdiki, bir o‘quv yili davomida texnik ko‘rsatkichlar juda sust sur’atda shakllangan. Ayniqsa, 5-zonadan uzatishda texnika sezilarli darajada past bo‘lgan. Demak, uzatish masofasining ortishi texnik aniqlikka salbiy ta’sir ko‘rsatgan.

Aniqlik ko‘rsatkichlari ham shunga yaqin dinamikani namoyon etdi. Jumladan:

1-zonada qabul qilib 2-zonaga uzatish aniqligi 4,1±0,38 martadan 4,3±0,39 martagacha;

6-zonadan uzatishda 4,8±0,47 martadan 4,9±0,45 martagacha;

5-zonadan uzatishda esa 4,6±0,35 martadan 4,8±0,37 martagacha oshgan.

Umuman olganda, natijalar an’anaviy mashg‘ulotlar sharoitida texnika va aniqlik ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada o‘smasligini, ayniqsa yuklama ta’sirida barqarorlik yetarli emasligini ko‘rsatdi.

1-жадвал

11-12 yoshli voleybolchilarda 3-zonadan 1,6,5-zonalarga tashlab beriladiigan to‘plarni aylanma harakatlar ta’sirida qabul qilish va uni 2-zonada o‘rnatilgan nishon-uskunaga uzatish texnikasi va aniqligini bir o‘quv mashg‘ulot yili davomida o‘sish sur’ati. n=47x2=94

t/r	Testlar	O‘MI boshida	O‘MI yakunida	AO‘F
Tinch holatda				
To‘pni qabul qilish va uni nishonga uzatish texnikasi (ball):				
1.	1-zonadan;	4,7±0,49	4,9±0,52	0,2
2.	6-zonadan;	4,5±0,38	4,8±0,51	0,3
3.	5-zonadan;	4,1±0,33	4,5±0,46	0,4
To‘pni qabul qilish va uni nishonga uzatish aniqligi 10 imkoniyat / marta				
4.	1-zonadan;	4,1±0,38	4,3±0,39	0,2
5.	6-zonadan;	4,8±0,47	4,9±0,45	0,1
6.	5-zonadan;	4,6±0,35	4,8±0,37	0,2
Oldinga egilib, tanani chap tomoniga 10 marta aylantirish ta’sirida				
	1.	2,3±0,17	2,5±0,19	0,2
	2.	2,2±0,15	2,6±0,18	0,4
	3.	2,0±0,13	2,4±0,14	0,4
	4.	2,4±0,15	2,7±0,17	0,3
	5.	2,5±0,16	2,8±0,18	0,3
	6.	2,1±0,14	2,3±0,16	0,2
Oldinga egilib, tanani o‘ng tomoniga 10 marta aylantirish ta’sirida				
	1.	1,5±0,08	1,7±0,11	0,2
	2.	1,3±0,07	1,6±0,09	0,3
	3.	1,0±0,05	1,4±0,07	0,4
	4.	1,4±0,08	1,8±0,11	0,4
	5.	1,7±0,10	1,9±0,12	0,2
	6.	1,2±0,06	1,5±0,07	0,3

Izoh: -to‘pni qabul qilish-uzatish texnikasi va aniqligi 10 imkoniyatdan baholangan; -to‘p qabul qilish va uzatish pastdan ikki qo‘llab ijro etilgan; 1,6,5-zonalarga to‘p zonada joylashgan sherik tomonidan tashlab beriladi.

Jumladan, 3-zonadan tashlab berilgan to‘pni 1-zonada pastdan ikki qo‘llab qabul qilib, uni 2-zonadagi nishonga uzatish texnikasi o‘quv yili boshida 4,7±0,49 balldan 2,3±0,17 ballgacha, yil yakunida esa 4,9±0,52 balldan 2,5±0,19 ballgacha kamaygan.

Shuningdek:

6-zonada mos ravishda 2,2±0,15 va 2,6±0,18 ballgacha;

5-zonada esa 2,0±0,13 va 2,4±0,14 ballgacha pasayish kuzatilgan (tinch holatdagi ko‘rsatkichlarga nisbatan).

Aniqlik ko‘rsatkichlari ham xuddi shunday darajada kamaygan.

Yanada e’tiborlisi shundaki, tanani o‘ng-noqulay tomonga aylantirish yuklamasi ta’sirida pasayish yanada keskinroq bo‘lgan. 1-, 6- va 5-zonalarda to‘pni

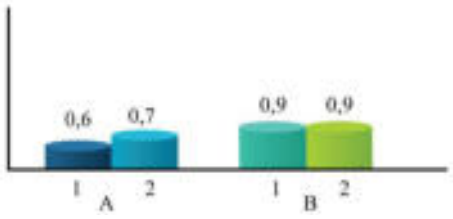
qabul qilib, 2-zonadagi nishonga uzatish texnikasi mos ravishda:

1,5±0,08 va 1,7±0,11 ballgacha;
1,3±0,07 va 1,6±0,09 ballgacha;
1,0±0,05 va 1,4±0,07 ballgacha tushgan.

Aniqlik esa 10 imkoniyatdan mos ravishda:

1,4±0,08 va 1,8±0,11 martagacha;
1,5±0,10 va 1,9±0,12 martagacha;
1,2±0,06 va 1,5±0,09 martagacha kamaygan.

Demak, tadqiqotda ishtirok etgan 11–12 yoshli voleybolchilarda dinamik muvozanatni saqlash barqarorligi yetarli darajada shakllanmagan. Shuningdek, chap va o‘ng tomonga aylantirish yuklamalari ta’sirida texnika hamda aniqlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida yaqqol assimetrik farqlar yuzaga kelgani aniqlangan (1-rasm).



1-rasm. 11-12 yoshli voleybolchilarda tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish ta’sirida to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi hamda uning aniqligi o‘rtasida asimmetrik farqlarni aks etiruvchi diagrammalar.

Izoh: 1- o‘quv mashg‘ulot yili boshida; 2- o‘quv mashg‘ulot yili yakunida; A-to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi; V-to‘pni qabul qilish va uzatish aniqligi.

2-zonadan o‘z ustida irg‘itilgan to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab 4-zonadagi nishonga uzatish texnikasi tinch holatda o‘quv yili boshida 3,7±0,41 ballni tashkil etgan bo‘lsa, yil yakunida 4,2±0,45 ballgacha oshgan (mutlaq o‘sish — 0,5 ball). 10 imkoniyatdan uzatish aniqligi esa 2,9±0,34 martadan 3,5±0,36 martagacha ortgan (mutlaq o‘sish — 0,6 marta).

Demak, 11–12 yoshli voleybolchilarda 2-zonadan 4-zonaga nishonga uzatish texnikasi ham, uning aniqligi ham juda past ko‘rsatkichlarda namoyon bo‘lgan. Ularning 9 yoshdan boshlab shug‘ullanayotgani inobatga olinsa, an’anaviy mashg‘ulotlar samaradorligi yetarli emasligi ayon bo‘ladi.

Vestibulokinetik yuklama (tanani oldinga egib, chap-qulay tomonga 10 marta aylantirish) ta’sirida ko‘rsatkichlar deyarli uch baravarga kamaygan. Tajribadan oldin texnika 3,7±0,41 balldan 1,4±0,09 ballgacha, aniqlik 2,9±0,34 martadan 1,3±0,09 martagacha tushgan. Tajribadan keyin mos ravishda 4,2±0,45 balldan 1,8±0,11 ballgacha va 3,5±0,36 martadan 1,7±0,10 martagacha kamaygan.

O‘ng-noqulay tomonga aylantirish ta’sirida pasayish yanada keskin bo‘lgan: texnika 3,7±0,41 balldan 0,9±0,05 ballgacha, tajribadan keyin esa 4,2±0,45 balldan 1,4±0,09 ballgacha tushgan. Aniqlik esa tajribadan oldin 2,9±0,34 martadan 0,5±0,02 martagacha, tajribadan keyin 3,5±0,36 martadan 1,0±0,07 martagacha kamaygan.

Shunday qilib, bir o‘quv yili davomida o‘sish sur’ati nihoyatda sust bo‘lgan. Tinch holatda ham texnika va aniqlik 10 ballik/mezonli etalonga nisbatan 45% dan oshmagan, vestibulokinetik yuklama ta’sirida esa 3–4 baravargacha pasaygan. Shuningdek, chap-qulay va o‘ng-noqulay aylanishlar o‘rtasida yaqqol assimetrik farqlar aniqlangan. Bu esa dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati yetarli darajada rivojlanmaganini ko‘rsatadi va o‘yin vaziyatlarida texnika hamda aniqlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi muqarrar.

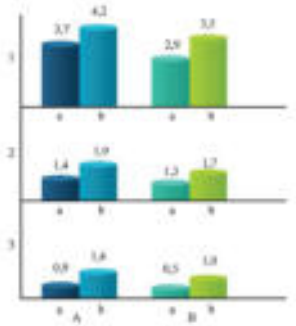
6-zonadan uzatishda ko‘rsatkich 4,5±0,38 balldan 4,8±0,51 ballgacha, 5-zonadan esa 4,1±0,33 balldan 4,5±0,46 ballgacha oshgan. O‘sish sur’ati mos ravishda 0,3 va 0,4 ballni tashkil etgan xolos.

Umuman olganda, olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy mashg‘ulot sharoitida texnik ko‘rsatkichlarning o‘sish sur’ati past, yuklama ta’sirida esa barqarorlik yetarli emas.

2-jadval

11-12 yoshli voleybolchilarda 2-zonadan 4-zonada o‘rnatiladigan nishon-uskunaga yuqoridan ikki qo‘llab to‘p uzatish texnikasi va aniqligini bir o‘quv mashg‘ulot yili davomida o‘sish sur’ati. n=47x2=94

t/r	Testlar	O‘MI boshida	O‘MI yakunida	AO‘F
Tinch holatda				
1.	2-zonadan 4-zonaga to‘p uzatish texnikasi (ball)	3,7±0,41	4,2±0,45	0,5
2.	2-zonadan 4-zonaga to‘p uzatish aniqligi (10 imkoniyat / marta)	2,9±0,34	3,5±0,36	0,6
Oldinga egilib, tanani chap tomoniga 10 marta aylantirish ta’sirida				
1.		1,4±0,09	1,9±0,11	0,5
2.		1,3±0,09	1,7±0,13	0,7
Oldinga egilib, tanani o‘ng tomoniga 10 marta aylantirish ta’sirida				
1.		0,9±0,05	1,4±0,09	0,3
2.		0,5±0,02	1,0±0,07	0,4



2-rasm. 11-12 yoshli voleybolchilarda tinch holatda, tanani chap va o‘ng tomonga 10 martadan aylantirish ta’sirida to‘p uzatish texnikasi va aniqligini o‘quv mashg‘ulot yili bo‘ylab o‘zgarishi

Izoh: 1-tinch holatda;

2-tanani chap tomonga 10 marta aylantirish ta'sirida;

3- tanani o'ng tomonga 10 marta aylantirish ta'sirida;

A-2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish texnikasi;

V-2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish aniqligi;

a- o'quv mashg'ulot yili boshida; b- o'quv mashg'ulot yili yakunida.

Aniqlik ko'rsatkichlari mos ravishda 4,1±0,38 martadan 4,3±0,39 martagacha; 6-zonadan nishonga uzatishda 4,8±0,47 martadan 4,9±0,45 martagacha; 5-zonadan esa 4,5±0,35 martadan 4,8±0,37 martagacha oshgan. Shunga qaramay, 10 imkoniyatdan bajarilgan to'pni qabul qilish va uni 2-zonaga uzatish texnikasi ham, uning aniqligi ham 50% darajaga yetmagan.

Tinch holatda barcha zonalarda qayd etilgan texnika va aniqlik ko'rsatkichlari 92 metrga "archasimon" yugurish yuklamasi ta'sirida deyarli ikki baravarga kamaygan.

Jumladan, yuklamadan so'ng 1-, 6- va 5-zonalarda to'pni qabul qilib, 2-zonadagi nishonga uzatish texnikasi o'quv yili boshida mos ravishda 2,3±0,10; 2,4±0,11; 2,1±0,09 ballni tashkil etgan bo'lsa, yil yakunida 2,8±0,12; 2,9±0,16; 2,5±0,11 ballgacha oshgan, xolos.

Aniqlik ko'rsatkichlari esa 2,0±0,13; 2,5±0,15; 1,9±0,14 martadan 2,9±0,17; 2,8±0,14; 2,4±0,15 martagacha ortgan.

Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, "archasimon" yugurish yuklamasi ta'sirida 1-, 6- va 5-zonalarda texnika hamda aniqlik ko'rsatkichlari tinch holatdagi natijalarga nisbatan qariyb ikki baravarga kamaygan.

Bunday holatni bolalar organizmida yugurish yuklamasi ta'sirida yuzaga keladigan gipoksik-giperkapnik reaksiyalar bilan izohlash mumkin. Chunki yuqori intensivlikdagi yugurish, avvalo, nafas olish ritmi va koordinatsiyasini buzadi, bu esa texnika va aniqlikka bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunga o'xshash, biroz yuqoriroq ko'rsatkichlar 6-2-6-4-6-5-6-1-6 yo'nalishlar bo'ylab 50,8 metrli yugurish yuklamasi ta'sirida ham qayd etilgan.

3-jadval

11-12 yoshli voleybolchilarda 3-zonadan 1,6,5-zonalarga tashlab beriladigan to'plarni turli yugurish yuklamalari ta'sirida qabul qilish, ularni 2-zonada o'rnatilgan nishon-uskunaga uzatish texnikasi va aniqligini bir o'quv mashg'ulot yili davomida o'sish sur'ati. n=47x2=94

t/r	Testlar	O'MY boshida	**O'MY yakunida**	**AO'F**
Tinch holatda				
To'pni qabul qilish va uni nishonga uzatish texnikasi (ball):				
1.	1-zonadan;	4,7±0,49	4,9±0,52	0,2
2.	6-zonadan;	4,5±0,38	4,8±0,51	0,3
3.	5-zonadan;	4,1±0,33	4,5±0,46	0,4
To'pni qabul qilish va uni nishonga uzatish aniqligi (10 imkoniyat/marta):				
4.	1-zonadan;	4,1±0,38	4,3±0,39	0,2
5.	6-zonadan;	4,8±0,47	4,9±0,45	0,1
6.	5-zonadan;	4,5±0,35	4,8±0,37	0,2
92 m.ga "Archasimon" yugurish yuklamasi ta'sirida				
1		2,3±0,10	2,8±0,12	0,5
2		2,4±0,11	2,9±0,16	0,5
3		2,1±0,05	2,5±0,11	0,4
4		2,0±0,13	2,9±0,17	0,9
5		2,5±0,15	2,8±0,14	0,3
6		1,9±0,14	2,4±0,15	0,5
6-2-6-4-6-5-6-1-6-zonalarga yugurish yuklamasi ta'sirida				
1		2,6±0,18	2,9±0,19	0,4
2		2,7±0,14	3,0±0,16	0,3
3		2,5±0,11	2,8±0,13	0,5
4		2,3±0,12	2,5±0,11	0,2
5		2,7±0,16	3,1±0,17	0,1
6		2,2±0,11	2,4±0,12	0,4

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalarining qiyosiy tahlili shuni ko‘rsatadiki, 11–12 yoshli voleybolchilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish va uni belgilangan zonaga uzatish, shuningdek to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab 2-zonadan 4-zonaga uzatish texnikasini o‘rgatish jarayonlari asosan past shiddatda, keskin burilish-aylanish va yugurish yuklamalarisiz amalga oshiriladi.

Natijada ushbu usullarning aniqligi va barqarorligi yetarli darajada shakllanmaydi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda statik va dinamik muvozanatni saqlash hamda tezkorlik qobiliyatlarini maqsadli va muntazam rivojlantirishga yetarli e’tibor qaratilmasligi texnik mahoratning sust shakllanishiga olib keladi.

Ayniqsa, turli aylanish harakatlari ta’sirida muvozanatni saqlash funksiyasini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Agar muvozanatni boshqaruvchi vestibulyar analizator erta yoshdan boshlab maxsus aylanish mashqlari yordamida muntazam rivojlantirilmasa, voleybolda o‘yin usullarining texnikasi va aniqligini shakllantirish hamda ularni barqarorlashtirish jarayoni sust kechadi.

Demak, texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish uchun erta yosh bosqichidanoq vestibulokinetik va anaerob yuklamalarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda integratsiya qilish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Пулатов, А. А., & Ашуркова, С. Ф. (2020). Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных действий в игровых видах спорта (на примере волейбола). Fan–sportga, (2), 64–66.
2. Пулатов, А. А. (2024). Гипоксическая тренировка как средство развития точности стандартных действий, производимых в игровых видах спорта (на примере подачи в волейболе). Мир спорта, (1), 60–63.
3. Пулатов, А. А. (2024). Гипоксическая тренировка как эффективное средство повышения устойчивости проявления точности прицельных действий в игровых видах спорта (на примере волейбола). В Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини ривожлантириш муаммолари ва истиқболлари (Ч. 3, с. 219–225). Материалы Республиканской научно-практической конференции.
4. Пулатов, А. А. (2025). Волейболчиларда мақсадли ҳаракатлар аниқлиги ва уни турли юкламалар таъсирига барқарорлаштириш (PhD диссертация). Ташкент.
5. Пулатов, А. А. (2020a). Волейбол назарияси ва услубияти. O‘zkitobsavdonashriyoti.
6. Пулатов, А. А. (2020b). Волейбол назарияси ва услубиёти. Илмий техника ахбороти.
7. Лысова, И. А., Лысов, П. К., Гурьев, А. А., & Лащинина, Е. В. (2010). Морфофункциональные показатели, вестибулярная устойчивость и координационные способности волейболистов на этапе спортивного совершенствования. В Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии (с. 124–125). Материалы IV международной научной конференции.
8. Фурманов, А. Г., & Акулич, Л. И. (2019). Волейбол. Минск: БГУФК.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
М.Г. ХАЙДАРОВ[1]
https://orcid.org/0009-0000-0725-567X

Старший преподаватель
М.Р. ТАШЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a031

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВЫХ НАВЫКОВ В СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «БОЧЧА»

Annotatsiya

В статье представлены результаты исследования, направленного на формирование и совершенствование бросковых навыков с целью повышения результативности в спортивной игре «бочча». Одним из способов оценки стабильности спортивных результатов является проведение специальных тестов, позволяющих определить уровень технической подготовленности спортсменов. В настоящее время применяется ряд тестовых методик, которые тренеры адаптируют в зависимости от уровня подготовки спортсменов и конкретных игровых задач. На основании полученных результатов планируются, реализуются и анализируются тренировочные занятия. Постепенное усложнение тренировочных заданий способствует целенаправленному развитию и совершенствованию игровых навыков.

С целью освоения правильной техники броска и обеспечения точной доставки мяча в заданную точку разработан специализированный спортивный тренажёр «FORTRESS-M», предназначенный для формирования и совершенствования бросковых навыков, а также повышения эффективности соревновательной деятельности в игре «бочча».

***Ключевые слова**: бочча; адаптивный спорт; паралимпийский спорт; бросковая техника; точность броска;*

Abstract

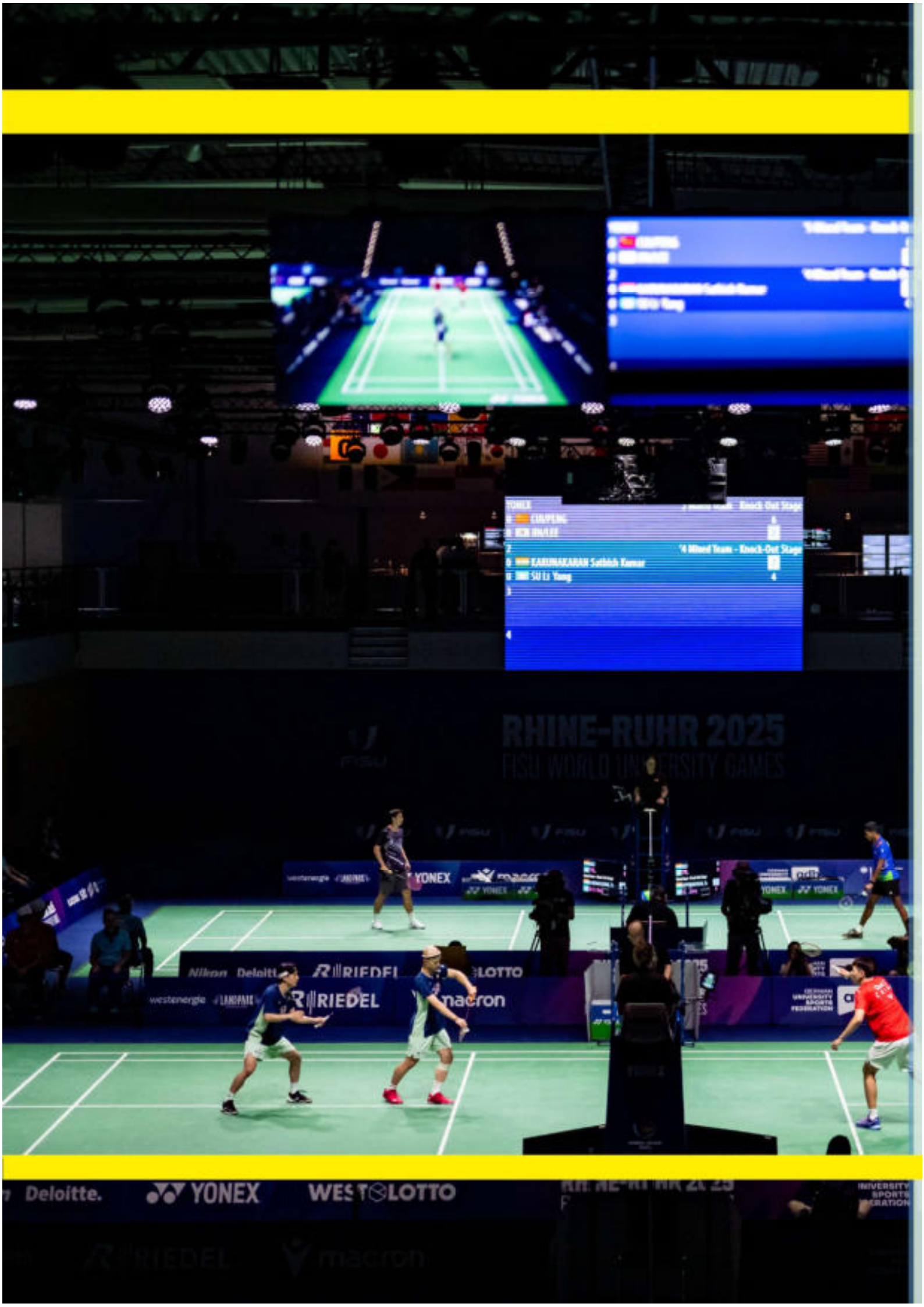
Maqolada bochcha sport o‘yinida natijadorlikni oshirish maqsadida uloqtirish ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan tadqiqot natijalari taqdim etilgan. Sport natijalarining barqarorligini baholash usullaridan biri sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beruvchi maxsus testlarni o‘tkazish hisoblanadi. Hozirgi vaqtda murabbiylar sportchilarning tayyorgarlik darajasi hamda aniq o‘yin vazifalaridan kelib chiqib moslashtiradigan bir qator test metodikalari qo‘llanilmoqda. Olingan natijalar asosida mashg‘ulotlar rejalashtiriladi, amalga oshiriladi va tahlil qilinadi. Mashg‘ulot topshiriqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish o‘yin ko‘nikmalarini maqsadli ravishda rivojlantirish va takomillashtirishga xizmat qiladi.

To‘g‘ri uloqtirish texnikasini o‘zlashtirish hamda to‘pni belgilangan nuqtaga aniq yetkazishni ta’minlash maqsadida «FORTRESS-M» nomli maxsus sport trenajyori ishlab chiqildi. Ushbu trenajyor uloqtirish ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, shuningdek «boccia» o‘yinida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan.

***Kalit so‘zlar**: boccia; adaptiv sport; paralimpiya sporti; uloqtirish texnikasi; uloqtirish aniqligi; sport tayyorgarligi; mashg‘ulot jarayoni; maxsus trenajyor; harakat ko‘nikmalari; musobaqa faoliyati samaradorligi; inklyuziv sport; bolalar serebral falaji (BSF) bo‘lgan sportchilar.*

The article presents the results of a study aimed at the formation and improvement of throwing skills in order to enhance performance in the sport of boccia. One of the methods for assessing the stability of athletic performance is the use of specialized tests that determine the level of athletes’ technical preparedness. Currently, a number of testing methodologies are applied and adapted by coaches depending on the athletes’ level of preparation and specific game objectives. Based on the obtained results, training sessions are planned, implemented, and evaluated. The gradual increase in task complexity during training contributes to the targeted development and improvement of game skills.

To facilitate the mastery of proper throwing technique and ensure accurate ball delivery to a designated target point,


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