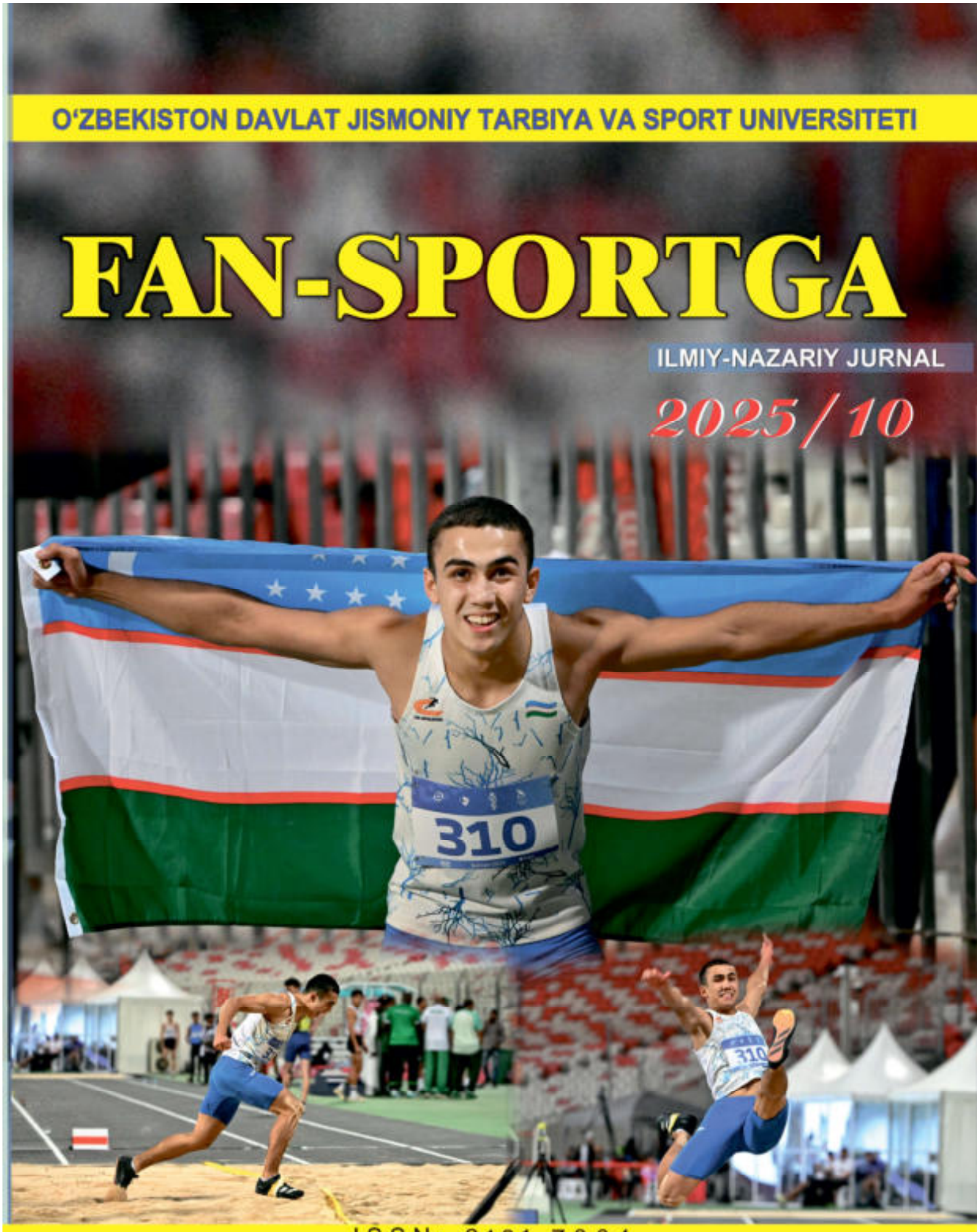
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

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: 28.10.2025

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

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

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

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114



Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт
университети мустақил изланувчиси
Э.У. ХУДАЙБЕРГЕНОВА[1]
[1]Тошкент гуманитар фанлар университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a026

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҚЛАРИ АСОСИДА МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье анализируется эффективность внедрения легкоатлетических упражнений в процесс подготовки волейболистов к соревнованиям. В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 16-18 лет, для которых проводились специальные тренировки в течение 8 недель. В программу занятий были включены упражнения, развивающие технику спринта, прыжков, бега и скорость реакции. По результатам исследования установлено, что упражнения легкой атлетики значительно улучшают физические показатели и повышают эффективность технико-тактических действий в волейболе. В заключение было доказано, что интеграция элементов легкой атлетики в волейбольную подготовку оказывает положительное влияние на результаты соревнований.

***Ключевые слова**: волейбол, легкая атлетика, физическая подготовка, тренировочный процесс, прыжковая способность, скорость реакции, подготовка спортсмена, соревновательная эффективность, техника бега, комплексные упражнения.*

Annotation

Ушбу мақолада волейболчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнида енгил атлетика машқларини жорий этишнинг самарадорлиги таҳлил қилинган. Тадқиқотда 16–18 ёшдаги спортчилар иштирок этган бўлиб, уларга 8 ҳафта давомида махсус машғулотлар ўтказилди. Машғулот дастурига спринт, сакраш, югуриш техникаси ва реакция тезлигини ривожлантирувчи машқлар киритилди. Тадқиқот натижаларига кўра, енгил атлетика машқлари жисмоний кўрсаткичларни сезиларли даражада яхшилаши ва волейболдаги техника-тактик ҳаракатлар самарадорлигини ошириши аниқланди. Хулоса ўларок, енгил атлетика элементларини волейбол тайёргарлигига интеграция қилиш мусобақа натижаларига ижобий таъсир кўрсатиши исботланди.

***Калит сўзлар**: волейбол, енгил атлетика, жисмоний тайёргарлик, машғулот жараёни, сакраш қобилияти, реакция тезлиги, спортчи тайёргарлиги, мусобақа самарадорлиги, югуриш техникаси, комплекс машқлар.*

This article analyzes the effectiveness of incorporating track and field exercises into the process of preparing volleyball players for competitions. The study involved athletes aged 16-18, who underwent specialized training for 8 weeks. The training program included exercises aimed at developing sprinting, jumping, running technique, and reaction speed. The research results demonstrated that athletics exercises significantly improved physical performance and increased the effectiveness of technical and tactical movements in volleyball. In conclusion, it was proven that integrating elements of athletics into volleyball training has a positive impact on competition results.

***Key words**: volleyball, track and field, physical training, training process, jumping ability, reaction speed, athlete preparation, competition effectiveness, running technique, complex exercises.*

Долзарблиги. Замонавий спортда жисмоний тайёргарлик спортчи муваффақиятининг асосий омили ҳисобланади. Айниқса, волейбол каби динамик ва юқори тезликдаги ҳаракатларни талаб қилувчи спорт турларида жисмоний кўрсаткичларнинг юқори даражада бўлиши мусобақа натижасига бевосита таъсир қилади. Волейболчиларнинг реакция тезлиги, чапсанлиги, сакраш қобилияти ва тўғри югуриш техникаси каби жиҳатларини ривожлантиришда енгил атлетика машқлари муҳим ўрин тутади.

Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлигининг долзарблиги жуда юқори, чунки замонавий спортда жисмоний тайёргарлик даражаси натижаларга бевосита таъсир қилади. Бу йўналишнинг долзарблигини қуйидагича асослаш мумкин:

Долзарблигининг асосий йўналишлари:

1.Замонавий волейболда жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти ортиб бормоқда.

Ҳозирги кунда волейбол ўйини тезкор, кучли ва динамик ҳаракатларни талаб қилади. Шу сабабли енгил атлетика машқларидан фойдаланиш орқали спортчининг тезлиги, сакраши ва чидамлилиги юқори даражага етказилади.

2.Енгил атлетика машқлари – жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг энг самарали воситаси.

Енгил атлетикадаги югуриш, сакраш ва метиш элементлари волейболчи-ларнинг асосий жисмоний кўрсаткичларини такомиллаштиради ва уларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлайди.

3.Мусобақаларда юқори натижага эришиш учун махсус тайёргарлик етарли эмас.

Фақат техник машқлар билан чекланиш натижа бермайди - спортчида тезкорлик, реакция, чидамлилик ва ҳаракат аниқлиги ҳам юқори бўлиши керак. Буни эса енгил атлетика машқлари самарали таъминлайди.

4.Жароҳатлар сонини камайтириш ва соғломлаштиришнинг муҳим омили.

Енгил атлетика машқлари орқали мушаклар, пайлар ва бўғимлар мустаҳкамланади, бу эса спорт жараёнидаги жароҳатлар хавфини камайтиради.

5.Спортчи организмнинг функционал имкониятларини ошириш.

Енгил атлетика билан мунтазам шуғулланиш юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларини кучайтиради, бу эса мусобақа пайтида юқори иш унумдор-лигини таъминлайди.

6.Комплекс ёндашувнинг долзарблиги.

Волейболчиларни тайёрлашда фақат техника ва тактика эмас, балки жисмоний ва психологик жиҳатдан ҳам комплекс ривожлантириш долзарб ҳисобланади.

Енгил атлетика машқларини волейболчилар тайёргарлигига жорий этиш - замонавий спорт талабларига жавоб берадиган, илмий ва амалий жиҳатдан

асосланган йўналиш ҳисобланади. Бу усул орқали волейболчиларнинг мусобақалардаги натижадорлиги ва барқарорлиги сезиларли даражада ошади.

Тадқиқот мақсади: Волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини, тезкорликни, сакраш қобилиятини, чидамлиликни ва ҳаракат мувофиқла-шувини енгил атлетика машқлари орқали такомиллаштириш, шу орқали мусобақаларда юқори натижаларга эришиш.

Батафсил қилиб айтганда, мақсад қуйидагиларни ўз ичига олади:

1.Тезкорликни ривожлантириш - спринтерлик машқлари орқали волейболчи ҳаракатларини тезлаштириш.

2.Сакраш қобилиятини ошириш - узунликка ва баландликка сакраш машқлари орқали ҳужум ва тўсиқдаги самарадорликни кучайтириш.

3.Жисмоний чидамлиликни ошириш - югуриш ва давомлилик машқлари орқали узоқ ўйин давомида энергияни тежаш ва юқори темпни сақлаш.

4. Координация ва ҳаракат аниқлигини яхшилаш - енгил атлетиканинг турли техник элементлари орқали ҳаракатни мувофиқлаштириш.

5.Соғломлаштириш ва жароҳатлардан сақланиш - тўғри жисмоний тайёргарлик орқали мушак ва бўғимларни мустахкамлаш.

Шу тариқа, енгил атлетика машқларидан мақсад - волейболчиларнинг жисмоний, техник ва функционал тайёргарлигини юқори даражага олиб чиқиш, мусобақаларда барқарор ва самарали ўйин кўрсатишга хизмат қилади.

Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлигининг вазифалари - бу мақсадга эришиш учун амалга ошириладиган аниқ йўналишлар ва амалий ишлар ҳисобланади.

Қуйида асосий вазифаларни келтириб ўтаман:

1. Жисмоний сифатларни ривожлантириш:

*Тезлик, чидамлилик, куч, сакраш қобилияти ва епчиликни енгил атлетика машқлари орқали такомиллаштириш.

2. Ҳаракат координациясини яхшилаш:

*Турли енгил атлетика элементлари (югуриш, сакраш, метиш ва ҳ.к.) орқали ҳаракатларнинг аниқлиги ва мувофиқлигини ошириш.

3. Юрак-қон томир ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлаш:

*Давомли югуриш ва интервалли машқлар орқали организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш.

4. Мусобақа учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни таъминлаш:

*Волейбол ўйинида зарур бўлган жисмоний сифатларни енгил атлетика машқлари билан уйғунлаштириш.

5. Техника ва тактик тайёргарликка замин яратиш:

*Енгил атлетика машқлари орқали тез реакция, оғир шароитда қарор қабул қилиш ва ҳаракатни бошқариш қобилиятини ривожлантириш.

6. Жароҳатларнинг олдини олиш ва соғломлаштириш:

*Мушаклар, бўғимлар ва пайларни мустаҳкамлаш орқали спортчи организмини соғлом ҳолда сақлаш.

7. Рақобатбардошлик ва психологик тайёргарликни ошириш:

*Югуриш ва сакраш машқларидаги мусобақавий элементлар орқали спортчининг руҳий барқарорлигини ва ўз кучига ишончини мустаҳкамлаш.

Шундай қилиб, бу вазифаларнинг барчаси волейболчиларни енгил атлетика машқлари ёрдамида мусобақаларга ҳар томонлама тайёрлаш, уларнинг жисмоний ва психологик ҳолатини юқори даражада ушлаб туришга хизмат қилади.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Тадқиқот иштирокчи-лари:

Тадқиқотда 16-18 ёшдаги, 20 нафар ўрта мактаб волейболчилари қатнашди. Улар тасодифий равишда икки гуруҳга ажратилди: экспериментал гуруҳ (n=10) ва назорат гуруҳи (n=10).

Таълим дастури:

Экспериментал гуруҳга 8 ҳафта давомида ҳар ҳафтада 3 марта, ҳар бири 60 дақиқалик машғулотларда енгил атлетика машқлари (спринт, сакраш машқлари, реакция тезлиги машқлари ва югуриш техникаси) қўшилди.

Назорат гуруҳи эса анъанавий волейбол машғулотлари билан шуғулланди, лекин енгил атлетика элементлари қўшилмади.

Баҳолаш мезонлари:

* Вертикал сакраш баландлиги (см)
* 30 метрга югуриш вақти (секунд)
* Реакция тезлиги (реакция ўлчагич орқали)
* Волейболда сервис ва ҳужум самарадорлиги (ўйин таҳлили орқали)

Ҳар икки гуруҳ машғулотлар бошида ва 8 ҳафтадан сўнг тестдан ўтказилди.

1-жадвал

Экспериментал гуруҳда қуйидаги натижалар кузатилди:

№	Кўрсаткич	Машғулот олди	Машғулот сўнги	Ўзгариш (%)
1.	Вертикал сакраш	42.3 см	48.7 см	48.7 см
2.	30 м югуриш вақти	5.11 сек	4.83 сек	-5.5%
3.	Реакция тезлиги	0.42 сек	0.35 сек	-16.6%

4.	Самарадорлиги	68%	81%	+19.1%

Назорат гурухда эса ўзгаришлар сезиларли эмас:

№	Кўрсаткич	Машғулот олди	Машғулот сўнги	Ўзгариш (%)
1.	Вертикал сакраш	43.0 см	44.2 см	+2.7%
2.	30 м югуриш вақти	5.08 сек	5.01 сек	-1.4%
3.	Реакция тезлиги	0.41 сек	0.40 сек	-2.4%
4.	Самарадорлиги	67%	80%	+4.4%

Тадқиқот натижалари шундан далолат бермоқдаки, енгил атлетика машқларини мунтазам равишда жорий этиш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигида сезиларли ижобий ўзгаришларга олиб келади. Хусусан, сакраш ва югуриш қобилияти, шунингдек, реакция тезлиги каби элементлар волейболда сервис ва ҳужум ҳаракатларининг самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Бу натижалар илмий манбаларда қайд этилган (масалан, Smith et al., 2018; Karimova, 2021).

Хулоса. Волейболчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнида енгил атлетика машқларини жорий этиш уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим омил ҳисобланади. Хусусан, сакраш қобилияти, югуриш тезлиги, реакция ҳолати ва умумий ҳаракат чапсанлиги каби кўрсаткичларнинг яхшиланиши, волейбол ўйинидаги техник ва тактик самарадорликни оширишга олиб келади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатмоқдаки, енгил атлетика элементларини мунтазам ва мақсадли равишда қўллаш орқали спортчиларни мусобақаларга юқори даражада тайёрлаш мумкин. Шу боис, тренерлар тайёргарлик дастурларига енгил атлетика машқларини интеграция қилишни тавсия этиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Олимов Б. (2020). Енгил атлетика машқларининг спортчилар жисмоний тайёргарлигига таъсири. Жисмоний тарбия ва спорт илмий-амалий журнали, №4, 33–37.
2. Каримова З. А. (2021). Волейболчилар тайёргарлигида енгил атлетика элементларининг аҳамияти. Ўзбекистон спорт фанлари журнали, №2, 45–50.
3. Турсунов М. (2019). Спортчиларни жисмоний тайёрлашда комплекс машқлар тизими. Тошкент: Ёшлар нашриёти.
4. Назаров Р. Ҳ. (2022). Волейбол ўйинида реакция тезлиги ва сакраш қобилиятини ривожлантириш усуллари. Жисмоний тарбия ва спорт, №1, 27–31.
5. Абдураҳмонов Ш. И. (2021). Югуриш машқларининг ўрта мактаб ёшидаги спортчилар жисмоний ҳолатига таъсири. Жисмоний тарбияда илмий изланишлар, №3, 19–24.
6.Бахрамов А. (2018). Волейболчилар учун махсус жисмоний тайёргарликнинг назарий ва амалий асослари. Тошкент: Миллий университет нашриёти.
7. Smith J. A., Brown R. (2018). Athletic Conditioning for Volleyball Players. Journal of Sports Science and Training, 25(3), 112–119.
8. Miller T., Jackson K. (2020). Track and Field Techniques in Team Sports Training. International Journal of Physical Education, 34(2), 88–94.
9. Zatsiorsky V. M. (2006). Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. International Volleyball Federation (FIVB). (2020). Training and Physical Preparation Guidelines. Lausanne, Switzerland.



Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
мустақил изланувчиси
Д.С. НАСРИЕВА[1]
[1]Паркент тумани ихтисослаштирилган мактаби
Тошкент вилояти, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a027

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос совершенствования технической подготовки волейболистов в условиях учебно-тренировочной группы. В ходе исследования изучалась эффективность современных методических подходов в формировании технического мастерства спортсменов 14 - 16 лет. В экспериментальной группе применялись поэтапная подготовка, индивидуальная тренировка, видеоанализ, а также задания, приближенные к игровым условиям. По результатам исследования данная методика значительно повысила точность выполнения технических приемов и скорость принятия решений у спортсменов. На основании исследования разработаны практические рекомендатsii по совершенствованию технической подготовки в учебно-тренировочных группах.

***Ключевые слова**: волейбол, техническая подготовка, учебно-тренировочная группа, спортивная тренировка, юные спортсмены, техническое мастерство, методика тренировки, техника игры, индивидуальный подход, развитие спортсмена.*

Annotation

Ушбу мақолада ўқув машғулот гуруҳи шароитида волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш масаласи ёритилган. Тадқиқот давомида 14 - 16 ёшли спортчиларнинг техник кўникмаларини шакллантиришда замонавий методик ёндашувларнинг самарадорлиги ўрганилди. Экспериментал гуруҳда босқичма-босқич ўргатиш, индивидуал машғулотлар, видеоанализ ва ўйин шароитларига яқинлаштирилган топшириқлардан фойдаланилди. Натижаларга кўра, бу методика спортчиларнинг техник аниқлиги ва тезкор қарор қабул қилиш малакаларини сезиларли даражада оширди. Тадқиқот асосида ўқув машғулот гуруҳларида техник тайёргарликни оширишга хизмат қилувчи амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

***Калит сўзлар**: волейбол, техник тайёргарлик, ўқув машғулот гуруҳи, спорт машғулотлари, ёш спортчилар, техник кўникмалар, тренинг методикаси, ўйин техникаси, индивидуал ёндашув, спортчиларнинг ривожланиши.*

This article discusses the issue of improving the technical preparation of volleyball players in the conditions of a training group. During the study, the effectiveness of modern methodological approaches in the formation of technical skills of athletes aged 14-16 was studied. In the experimental group, step-by-step training, individual training, video analysis, and tasks close to game conditions were used. According to the results, this methodology significantly increased the technical accuracy and quick decision-making skills of athletes. Based on the study, practical recommendations were developed to improve technical preparation in training groups.

***Key words**: volleyball, technical training, training group, sports training, young athletes, technical skills, training methodology, game technique, individual approach, athlete development.*

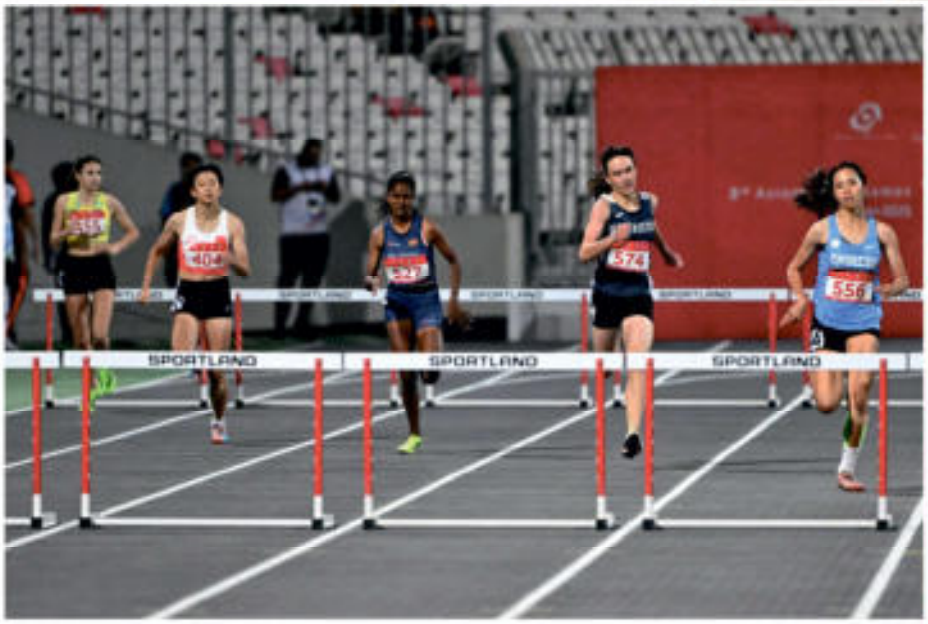
Долзарблиги. Замонавий спорт турлари ичида волейбол ўзининг жисмоний, техник, тактик ва психологик мураккаблиги билан ажралиб туради. Юқори даражадаги натижаларга эришиш учун


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

