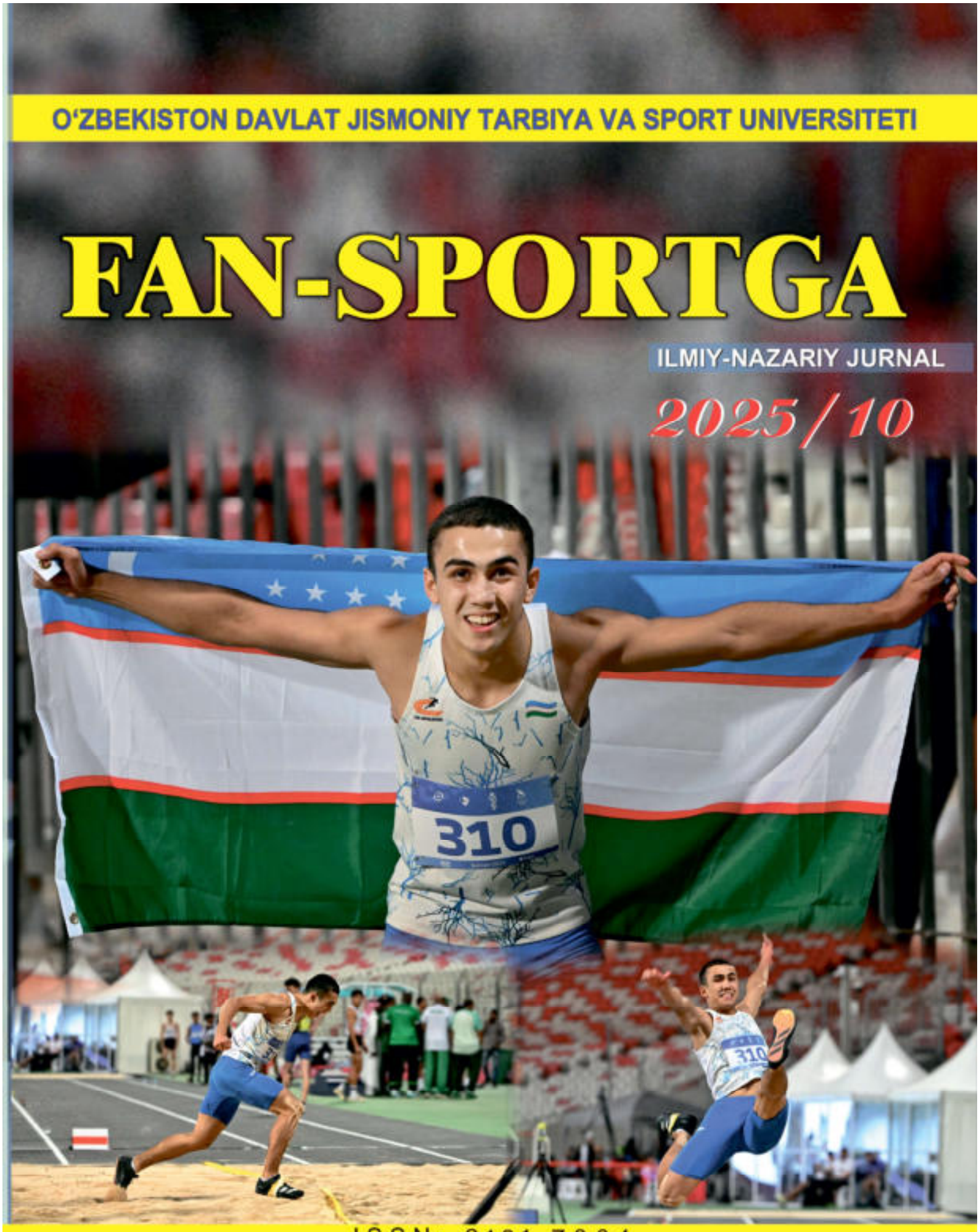
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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

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

спортчиларнинг техник тайёргарлиги муҳим омил ҳисобланади. Айниқса, ўқув машғулот гуруҳларида техник кўникмаларни шакллантириш ва такомиллаштириш бўйича тизимли ёндашув зарур. Шу боис, волейболчиларни тайёрлашда самарали машғулот методикасини ишлаб чиқиш ва жорий этиш долзарб масала ҳисобланади. Ушбу мақолада ўқув машғулот гуруҳи шароитида волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича олиб борилган тадқиқот натижалари ёритилади.

Волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича ўқув машғулот гуруҳларини ташкил этиш ва самарали йўлга қўйишнинг долзарблиги қуйидаги омиллар билан изоҳланади:

1. Замонавий спортда рақобат даражасининг ортиши. Ҳозирги кунда волейбол спортида рақобат жуда кучайган. Юқори натижага эришиш учун жисмоний тайёргарлик билан бирга техник маҳорат ҳам муҳим ўрин тутади. Шу боисдан, ўқув машғулотлар жараёнида ҳар бир спортчининг техникасини индивидуал такомиллаштириш зарурати долзарб аҳамият касб этади.

2. Илмий-методик ёндашувга эҳтиёж. Техник тайёргарликни такомиллаштириш фақат амалиёт билан чекланмасдан, илмий таҳлил ва методик асосга суянган ҳолда олиб борилиши керак. Бунинг учун махсус ўқув машғулот гуруҳлари ташкил этилиб, уларда илмий таҳлил, видео таҳлил, замонавий тренажёрлар ва усуллар қўлланиши талаб этилади.

3. Ёшлар ўртасида спорт маҳоратни эрта шакллантириш. Ёш волейболчиларда техника асосларини тўғри ўргатиш кейинчалик юқори натижаларга замин яратади. Шунинг учун мактаб ва спорт мактабларида ўқув машғулот гуруҳлари орқали техник тайёргарликни такомиллаштириш долзарб вазифа ҳисобланади.

4. Жамоавий ўйин самарадорлигини ошириш. Волейбол - жамоавий спорт тури бўлгани сабабли, ҳар бир ўйинчининг техник тайёргарлиги жамоанинг умумий самарадорлигига таъсир қилади. Шу боис, техник кўникмаларни гуруҳдаги барча иштирокчиларда уйғун ривожлантириш муҳим.

5. Миллий спорт мактабларида инновацион ёндашувни жорий этиш. Ўзбекистонда спорт тизими ислоҳотлари доирасида волейболни ривожлан-тиришга катта эътибор қаратилмоқда. Техник тайёргарликни такомиллаш-тириш бўйича ўқув машғулот гуруҳларини замонавий педагогик ва иннова-ционусуллар асосида ташкил этиш бу жараённинг ажралмас қисми ҳисоб-ланади.

Волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришга қара-тилган ўқув машғулот гуруҳлари:

* спортчиларнинг индивидуал ва жамоавий маҳорат даражасини оширади;

* рақобатбардош жамоаларни тайёрлашга хизмат қилади;

* миллий спорт салоҳиятини юксалтиришда муҳим омил бўлади.

Тадқиқот мақсади: Ўқув машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришнинг мақсади - волейболчиларнинг юқори самарали, аниқ ва барқарор техника кўникмаларини шакллантириш ҳамда уларни рақобатбардош спортчилар сифатида тайёрлашдан иборат.

Бу мақсадни қуйидаги йўналишларда ёритиш мумкин:

1. Асосий мақсад. Волейболчиларда замонавий талабларга жавоб берадиган техник ҳаракатларни тўғри, тезкор ва самарали бажариш қобилиятини ривожлантириш орқали уларнинг умумий спорт маҳоратини ошириш.

2. Аниқлаштирувчи мақсадлар:

1. Волейбол ўйинида қўлланиладиган асосий техника элементларини (тўпни қабул қилиш, узатиш, ҳужум зарбаси, тўсик қўйиш, сервис ва ҳ.к.) тўғри бажариш усулларини чуқур ўзлаштириш.

2. Ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятларига мос равишда техника ҳаракатларини такомиллаштириш.

3. Машғулот жараёнида замонавий педагогик технологиялар ва илмий асосланган усулларни қўллаш орқали натижадорликни ошириш.

4. Техник тайёргарлик билан бирга тактик фикрлаш, тезкор қарор қабул қилиш ва жамоавий ўйин маданиятини ривожлантириш.

5. Волейболчиларнинг ҳаракат координацияси, моторикаси ва реф-лексларини такомиллаштириш.

3. Амалий мақсадлар:

* Спортчиларнинг мусобақалардаги техника самарадорлигини ошириш.

* Машғулот жараёнида индивидуал ва жамоавий техника таҳлилини йўлга қўйиш.

* Техник хато ва камчиликларни бартараф этиш учун махсус машқлар тизимини жорий этиш.

* Илмий-назарий билимларни амалиёт билан уйғунлаштириш.

Ўқув машғулот гуруҳининг асосий мақсади - волейболчиларни юқори даражадаги техник тайёргарликка эга бўлган, тезкор фикрлайдиган, жамоавий ҳамкорликда самарали ҳаракатлана оладиган спортчи сифатида шакллантиришдир.

Тадқиқот вазифалари: Ўқув машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришнинг вазифалари қуйидагича ифодаланади:

1. Назарий ва амалий билимларни шакллантириш.

* Волейбол ўйинининг техникаси, қоидалари ва

замонавий ривожланиш тенденцияларини ўргатиш;

* Волейболчиларда техника ҳаракатларининг назарий асосларини англаш ва амалда қўллаш кўникмасини ривожлантириш.

2. Асосий техника элементларини такомиллаштириш.

* Тўпни қабул қилиш, узатиш, ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш, сервис ва ҳимоя ҳаракатларини тўғри бажаришни мустаҳкамлаш;

* Ҳар бир техника ҳаракатида аниқлик, тезкорлик ва барқарорликни таъминлаш;

* Индивидуал техник камчиликларни аниқлаш ва уларни бартараф этиш.

3. Индивидуал ва жамоавий ҳаракатларни уйғунлаштириш.

* Волейболчиларда жамоавий ҳамкорлик ва ўйин интизомини ривожлантириш;

* Жамоа ичида ҳар бир ўйинчининг вазифасини тўғри тақсимлаш ва мувофиқлаштириш;

* Техник ҳаракатларни жамоавий тактика билан уйғун ҳолда бажаришни таъминлаш.

4. Замонавий метод ва воситаларни жорий этиш.

* Машғулот жараёнида инновацион педагогик технологиялар, видео таҳлил ва тренажёрлардан фойдаланиш;

* Техник тайёргарликни баҳолаш ва назорат қилишнинг илмий асосланган усулларини жорий этиш.

5. Жисмоний ва психомотор қобилиятларни ривожлантириш.

* Техника самарадорлиги учун зарур бўлган тезкорлик, мувозанат, реакция тезлиги ва ҳаракат координациясини такомиллаштириш;

* Спортчининг диққат, ирода ва диққатни жамлаш қобилиятини ривожлантириш.

6. Мусобақа фаолиятига тайёргарликни ошириш.

* Машғулотларда мусобақа шароитига яқин ҳолатларни яратиш;

* Турли вазиятларда тўғри техник қарор қабул қилиш кўникмасини шакллантириш;

* Мусобақаларда юқори самарадорлик билан иштирок этиш учун тайёргарлик даражасини ошириш.

Ўқув машғулот гуруҳининг вазифалари - волейболчиларнинг техникаси, жисмоний ҳолати ва психомотор қобилиятларини уйғун ривожлантириш, шу орқали уларни юқори натижаларга эришишга тайёрлашдан иборат.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Тадқиқот Тошкент шаҳридаги спорт мактабларининг 14 - 16 ёшли ўқув машғулот гуруҳида таҳсил олаётган 20 нафар волейболчи иштирокида олиб борилди. Тадқиқот 3 ой давомида амалга оширилди. Ўқувчилар икки гуруҳга бўлинди: экспериментал (10 нафар) ва назорат (10 нафар) гуруҳлари.

Экспериментал гуруҳда техник кўникмаларни шакллантириш учун қуйидаги усуллар қўлланилди:

* Волейбол элементларини босқичма-босқич ўргатиш (узатиш, қабул қилиш, тўсиш, зарба бериш).

* Видеоанализ асосида ўйинчиларнинг хатоларини таҳлил қилиш.

* Симулятсия (ўйин шароитларига яқинлаштирилган машқлар).

* Индивидуал ёндашув (заиф томонларни кучайтиришга қаратилган топшириқлар).

Назорат гуруҳида эса анъанавий машғулот методлари асосида иш олиб борилди.

Тадқиқот давомида қуйидаги техник кўрсаткичлар баҳоланди:

* Тўп узатиш аниқлиги (%)
* Қабул қилиш аниқлиги (%)
* Зарба беришда муваффақиятли уринишлар сони
* Ўйин пайтида техник хатолар сони

Баҳолаш ҳар 4 ҳафтада (бошланишда, оралиқ ва якуний) амалга оширилди.

Экспериментал гуруҳда техник кўрсаткичлар босқичма-босқич сезиларли даражада яхшиланганлиги кузатилди:

№	Кўрсаткичлар	Бошланиш	4-ҳафта	8-ҳафта	12-ҳафта
1.	Тўп узатиш аниқлиги (%)	64%	70%	78%	85%
2.	Қабул қилиш аниқлиги (%)	60%	68%	74%	82%
3.	Зарба беришда муваффақият (%)	55%	62%	70%	80%
4.	Техник хатолар сони (ўртача)	12	9	6	4

Назорат гуруҳида ҳам маълум ижобий ўзгаришлар кузатилди, аммо улар экспериментал гуруҳга нисбатан анча паст бўлди.

Муҳокама. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда замонавий ёндашувлар, хусусан, индивидуал машғулотлар, визуал таҳлил, ва ўйин шароитига яқинлаштирилган машқлар муҳим рол ўйнайди. Экспериментал гуруҳда техник кўникмаларнинг аниқ ошгани бу методик ёндашувнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, анъанавий методлар фақатгина жисмоний юкламани оширади, бироқ спортчиларнинг техник фикрлаши ва муайян ҳолатларда тўғри қарор қабул қилиш малакасини етарлича шакллантирмайди. Шу боисдан ҳам ўқув машғулот гуруҳларида спортчиларнинг ёши,

тайёргарлик даражаси ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулотларни оптималлаштириш зарур.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, ўқув машғулот гуруҳларида волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда замонавий, тизимли ва индивидуал ёндашув асосидаги методикалар юқори самарадорликка эга. Босқичма-босқич ўргатиш, видеоанализ ва ўйин шароитларига яқинлаштирилган машқлар спортчиларнинг техник кўникмаларини сезиларли даражада яхшилашга хизмат қилди. Анъанавий машғулотларга нисбатан экспериментал ёндашув техник аниқликни ошириши, хатолар сонини камайтириши ва умумий ўйин сифатини яхшилаши билан ажралиб турди. Ушбу натижалар асосида волейбол бўйича ўқув машғулот жараёнларини янада самарали ташкил этиш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Адабиётлар:

1. Ахмедов А.Х. Спорт машғулотлари назарияси ва методикаси. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2018. – 215 б.
2. Гадойев Р., Исломов Д. Волейбол асослари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент: “Фан ва технология”, 2020. – 180 б.
3. Назаров Р.Р. Ёш спортчиларни тайёрлашда босқичма-босқич ёндашув. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёти, 2017. – 145 б.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 320 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 285 с.
6. Халилов А.Х. Волейболчилар жисмоний тайёргарлиги ва уларни шакллантириш методикаси. – Тошкент: ЎзДЖТСУ, 2019. – 156 б.
7. Бомпа Т., Ҳафф Г. Периодизатион: Тҳеорй анд Метҳодологй оф Траининг. – Ҳуман Кинетисс, 2009. – 400 п.
8. Зациорскй В.М. Ссиенсе анд Прастисе оф Стренгтҳ Траининг. – Ҳуман Кинетисс, 1995. – 243 п.
9. Жуков А.Л. Методика тренировки в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2006. – 210 с.
10. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги. “Спорт машғулотларини ташкил этиш ва режалаштириш бўйича услубий қўлланма”. – Тошкент, 2021. – 98 б.

Доцент, Белбоғли кураш бўйича Халқаро тоифадаги ҳакам
И.Б. ИСАЕВ[1]
[1]Ренессанс таълим университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a028

БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА МУСОБАҚА НАТИЖАЛАРИ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье анализируется значимость результатов соревнований в совершенствовании системы многолетней подготовки спортсменов по борьбе на поясах. В исследовании рассмотрены критерии оценки технико-тактической подготовки, физического состояния и конкурентоспособности спортсменов, особенно на основе результатов, полученных на чемпионатах мира среди взрослых. На основе статистического анализа выявлены методические подходы, применяемые в процессе подготовки борцов, достигших высоких результатов, и даны рекомендации по их интеграции в систему подготовки борцов на поясах.

***Ключевые слова**: результаты, чемпионат мира по борьбе на поясах, победа, поражение, анализ, тренер, соревнование.*

Annotation

Ушбу мақолада белбоғли кураш бўйича спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижаларининг аҳамияти таҳлил қилинган. Тадқиқотда, айниқса, катталар ўртасида ўтказилган жаҳон чемпионатларида олинган натижалар асосида спортчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги, жисмоний ҳолати ва рақобатбардошлигини баҳолаш мезонлари ўрганилган. Статистик таҳлиллар асосида юқори натижаларга еришган курашчиларнинг тайёргарлик жараёнида қўлланган методик ёндашувлар аниқланиб, улар белбоғли курашчилар тайёргарлик тизимига интеграция қилиш бўйича тавсиялар берилган.

***Калит сўзлар**: натижалар, белбоғли кураш бўйича жаҳон чемпионати, ғалаба, мағлубият, таҳлил, мураббий, мусобақа.*

This article analyzes the importance of competition results in improving the long-term training system for belt wrestlers. The study examines the criteria for assessing athletes' technical and tactical preparedness, physical condition, and competitiveness, particularly based on results obtained from world championships held among adults. Through statistical analysis, the methodological approaches used in the training process of wrestlers who have achieved high results were identified, and recommendations were provided for integrating these approaches into the training system of belt wrestlers.

***Key words**: results, belt wrestling world championship, victory, defeat, analysis, coach, competition.*

Долзарблиги: Дунё миқёсида миллий курашимиз турлари кенг тараққий этиши билан бир қаторда, белбоғли курашчиларни тайёрлаш тизимини модернизация қилиш юзасидан кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда. Лекин шу билан бирга, айнан белбоғли кураш билан шуғулланувчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик машғулоти юкламаларининг оптимал нисбатини аниқлаш, ўқув машғулоти жараёнларида самарали восита ва услубларни қўллаш масаласи муҳим аҳамият касб этмоқда. Жаҳонда белбоғли кураш бўйича пешқадамлик қилаётган давлатларда соҳа мутахассислари ва етакчи тадқиқотчилар томонидан белбоғли курашда умумий ва махсус ҳаракатлар мутаносиблигини таъминлаш, турли хил мураккаб усулларни бажаришда техник ҳаракатларни ўргатиш услубиятлари бўйича кўплаб илмий изланишлар олиб борилмоқда.

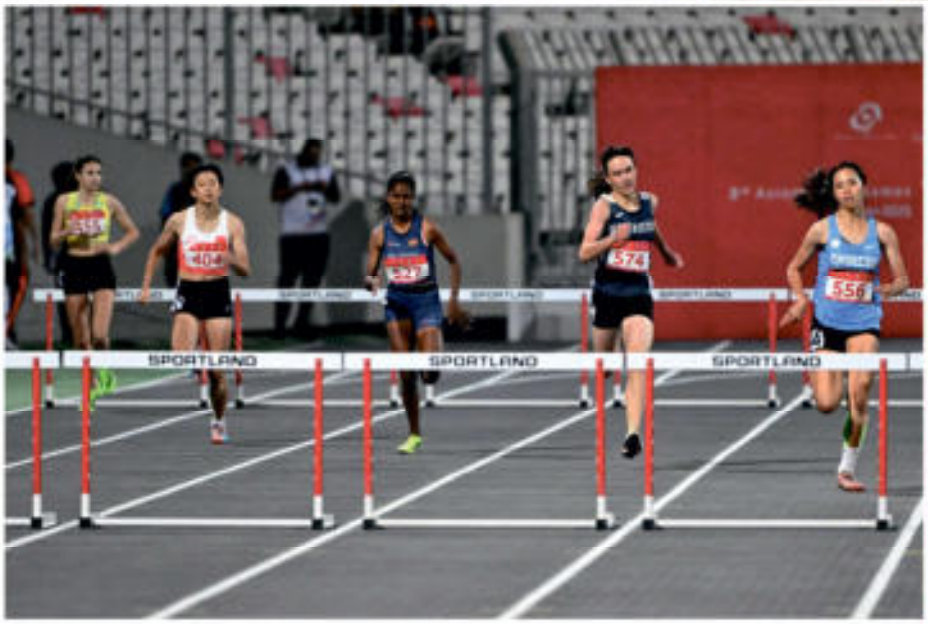
Республикамизда спортни оммалаштириш ва юқори натижаларга эришишда спортчиларнинг жисмоний ҳамда техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммосига устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Курашни янада ривожлантириш ва оммалаштириш мамлакатимиз аҳолисининг барча қатламларини ёшидан қатъий назар соғлом турмуш тарзига жалб қилиш, ёшларни Ватанга садоқатли этиб тарбиялаш, курашни жаҳон халқларининг севимли спорт турларидан бирига айлантириш, унинг ҳалоллик, адолатлилик, бағри-


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

