O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

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

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанная методика тренировки, основанная на применении хоккейных средств, контроле пульсовых зон и оптимизации времени восстановления, оказывает положительное влияние на скоростно-силовую подготовку хоккеистов. Использование специализированных упражнений с шайбой, интервальных нагрузок и игровых элементов позволило спортсменам значительно повысить уровень технической и физической подготовки.

Контроль пульсовых зон обеспечил поддержание необходимой интенсивности нагрузки, позволил избежать перетренированности и способствовал достижению оптимального уровня физической формы. Это особенно важно в условиях высокой интенсивности хоккейных тренировок, где чрезмерные нагрузки могут привести к снижению функциональных возможностей спортсменов.

Оптимизация времени восстановления также сыграла ключевую роль в достижении высоких результатов. Подбор индивидуальных периодов отдыха после интенсивных нагрузок позволил минимизировать усталость, ускорить адаптацию организма и снизить риск травм. Это подтверждается статистически значимыми изменениями ($p<0.05$) в результатах тестирования, что свидетельствует об эффективности предложенного тренировочного подхода.

Таким образом, предложенная методика может быть рекомендована для подготовки хоккеистов разного уровня, так как она способствует комплексному развитию скоростно-силовых качеств, улучшению игровых показателей и повышению выносливости спортсменов.

Литература:

1. Иванов А.А., “Спортсмены в условиях интенсивных нагрузок”, Спорт, 2020.
2. Петров Б.Б., “Контроль интенсивности тренировок”, СПб.: Спорт, 2019.
3. Johnson J., “Plyometric Training for Athletes”, Human Kinetics, 2018.
4. Smith R., “High-Intensity Training Methods”, Sports Science, 2019.
5. Каримов, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.
6. Khojiyev Shokhrukh. “Problems of technical training of young hockey players” Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.
7. Шестаков М.П., “Оптимизация восстановления в спортивной практике”, Спорт, 2018.

Ўқитувчи
Волейбол бўйича спорт устаси
О.М. ЁҚУБОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН ТЕХНИК ФАОЛИЯТИДА ИШТИРОК ЭТУВЧИ МУСКУЛЛАРНИ МАШҚЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье рассматриваются материалы исследования игровой деятельности квалифицированных волейболистов на примере подачи, нападающего удара и блока. Рассматривается разработанный комплекс специальных упражнений, стабилизирующих результативность технических действий во время игры, повышающих работоспособность мышц организма, участвующих в исполнении данных игровых элементов волейбола. Даны практические рекомендации по использованию данного комплекса упражнений.

Ключевые слова: *специальные упражнения, специальные физические качества, техника игры, техническая результативность, мышцы, нагрузка, объем, интенсивность, тренировка по волейболу.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали волейболчиларнинг ўйин фаолиятини тўп киритиш, ҳужум зарбаси ва тўсиқ қўйиш мисолида ўрганилиб адабиётлар таҳлил қилинди. Волейбол спорт турининг ушбу ўйин элементларини бажаришда иштирок этадиган организм мускулларининг иш қобилиятини оширадиган, ўйин пайтида техник ҳаракатлар самарадорлигини барқарорлаштирадиган махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган. Ушбу машқлар мажмуасидан фойдаланиш бўйича амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *махсус машқлар, махсус жисмоний сифатлар, техник натижадорлик, ўйин техникаси, мускуллар, юкламалар, ҳажм, шидат, волейбол машғулотлари.*

In this article the materials of research of game activity of qualified volleyball players on the example of serve, attacking shot and block are considered. The developed complex of special exercises stabilizing the efficiency of technical actions during the game, increasing the efficiency of muscles of the organism participating in the performance of these game elements of volleyball is considered. Practical recommendations on the use of this complex of exercises are given.

Key words: *special exercises, special physical qualities, game technique, technical efficiency, muscles, load, volume, intensity, volleyball training.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Спорт ўйинлари фаолиятида иштирок этиш, бошқа спорт турларида бўлгани каби, спортчилардан энг яхши натижаларни кўрсатиш ҳамда жисмоний сифатларнинг оптималлаштиришни талаб қилади. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айни чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамлиликни, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқлари чаққонликни ўстиришга қаратилгандир.

Спорт фаолиятидаги спортчиларнинг бажараётган ҳаракати интенсивлигининг доим ўзгариб туриши билан ифодаланади. Мушаклар ишининг юқори интенсивлиги фаолликнинг пасайиши ва нисбатан тинч ҳолатга ўтиши билан алмашиб туради. Жадал югуриш, сакрашлар, югуриб келиб сакрашлар, волейболчи ҳолатида доимий туриш, юриш, тўхташ, йиқилишлар билан алмашинади, ҳаракат йўналиши, мароми ва суръати ўзгариб туради. Машғулотларда жисмоний тайёргарликни кўпроқ такрорий, оралатиб ўтказиладиган, ўзгарувчан, ўйин ва мусобақа усллари қўлланилиб туради [1,2,3,6].

Спортчиларда жисмоний сифатлар спорт туридан қатъий назар, юқори даражадаги кўрсаткичларга эга бўлиши зарур бўлиб улар куч, эгилувчанлик, чаққонлик, чидамлилик ва тезкорлик.

Волейбол амалиётида спорт техникаларини бажариш учун спортчи организимида ишлатиладиган мушаклар жуда кўп бўлиб мускуллар бир бирлари билан муттаносибликда амалларни бажариш учун ёзилиб қисқариб ҳар бир техник ҳаракатни бажаришда фаол иштирок этади[9,10].

Спорт машғулотлар юкламаларини ҳажми ва шиддатини тўғри тақсимлаш бу спортчиларнинг жисмоний ривожланишига хизмат қилишини таминлай олишдир. Юкламалар ҳажми ва шиддатини тўғри тақсимламаслик ва ушбу жараённи спортчи организмига тасирини назорат қилмаслик натижасида шуғулланувчиларнинг соғлигига жиддий тасир ўтказиши мумкин[7,8,9,10].

Тадқиқотнинг мақсади волейболчиларнинг ўйин техник имкониятларининг натижадорлигини организмдаги энг кўп иштирок этадиган катта ҳажмдаги кўп иш бажарувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Малакали волейболчиларнинг ўйин техник имконияталарини кузатиш ва натижадорлигини назорат қилиш.

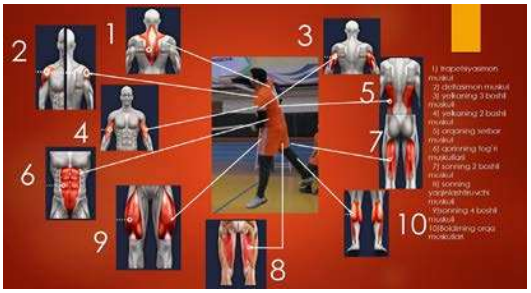
Ўйин фаолиятидаги спортчиларнинг ўйин техник ҳаракатларини бажараётгандаги кўп иш бажарувчи мускулларни аниқлаш

Катта ҳажмдаги иш бажарувчи мускулларнинг иш фаолиятини ошириш орқали малакали волейболчиларнинг техник ҳаракат натижадорлигини барқарорлаштириш

Тадқиқотни ташкил қилиш, натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқот Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг волейбол ихтисослигида тақсил олувчи талабалари ўртасида ўтказилди. Волейбол ихтисослигидаги талабаларни мусобоқа фаолиятлари ўрганилиб ўйин техник натижадорликлари таҳлил қилинди.

Мусобоқада иштирок этган талабаларнинг ўйин техник натижадорлиги камчиликларини педагогик кузатув давомидатаҳлил қилинди. Маълум бўлдики спортчилар ўйин фаолиятида тўсиқ қўйиш, тўп киритиш ва ҳужум техник ҳаракатларининг ҳар 4, 5 ва 6 урунишида хатога йўл қўйишди. Бу эса ўйин суратини муқобил даражада пасайтирди. Ҳар бир спортчи хатога йўл қўйганидан сўнг бир неча дақиқада стрэс ҳолатида бўлиб, ўйинга лаёқасизликларини намоён қилишди. Бу уларда махсус жисмоний иш қобилятлари пас эканлигини кўрсатди.

Тадқиқот давомида волейболчиларнинг техник ҳаракатларини бажаришларидаги энг актив бўлган катта ҳажмли мускуллар аниқланди ва машқлантириш учун катта ҳажмли машқлар мажмуаси танланди.



1-расм. Ҳужум техникасини бажаришдаги энг катта ҳажмли мускуллар мажмуаси

1-жадвал

Тажриба (n = 15) ва назорат (n = 15) гуруҳлари синалувчиларни тадқиқот бошида техник тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини солиштириш

тест	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			АФ	НФ	т	П
	$\overline{X}$	σ	B, %	$\overline{x}$	σ	B, %				
X1	5,07	0,69	13,62	5,13	0,72	13,97	0,07	1,32	0,26	>0,7
X2	5,20	0,76	14,60	5,07	0,76	14,96	0,13	2,56	0,48	>0,6
X3	5,33	0,78	14,59	5,13	0,77	14,98	0,20	3,75	0,71	>0,4
X4	5,60	0,76	13,61	5,47	0,77	13,99	0,13	2,38	0,48	>0,6
X5	4,93	0,62	12,59	5,00	0,65	12,98	0,07	1,35	0,29	>0,7
X6	5,27	0,77	14,60	5,33	0,80	14,96	0,07	1,27	0,23	>0,8
Тажриба ва назорат гуруҳларининг 1,2,3,4,5,6 тестларга нисбатан нисбий фарқи.								2,10		

Изоҳ - X1-6 м лик чизиқдан чизиқга моксимон 10 мартта югургандан сўнг. 4 зонадан 1, 5, 6 зоналарга 3 маротабадан ҳу-

жум техникасини бажариш,

Х2 - Киритилган тўпни қабул қилгандан сўнг орқа зонадан орқа зонага 9 мартта ҳужум техникасини бажариш,

Х3 - м лик чизиқдан чизиқга моксимон 10 мартта югургандан сўнг. 1,5,6 зоналарга 3 марттадан тўп киритиш,

Х4 -4,3,2 зоналарга тўсиқ қўйиш амалиётини бажаргандан сўнг 1,6,5 зонага тўп киритиш.(ҳар бир тўп киритишдан олдин тўсиқ қўйиш техникасини бажариш керак),

Х5 - 6 м лик чизиқдан чизиқга моксимон 10 мартта югургандан сўнг 2, 3, 4 зоналар да тўсиқ қўйиш амалиётини бажариш (9 мартта),

Х6 - Йиқилиб тўп қабул қилиш техникасини бажаргандан сўнг 3 зонадан бажарилаётган ҳужум га тўсиқ қўйиш техникасини бажариш. (9 мартта).

Тадқиқот бошида синалувчилардан тўп киритиш, тўсиқ қўйиш ва ҳужум техник тайёргарлик кўрсаткичларини аниқловчи 6 та тест синовлари ўтказилди. Юқоридаги тестларнинг ўйин техник таёргарлиги кўрсаткичини таминлаш учун ҳар бир тестдан олдин 6 м лик чизиқдан чизиқга моксимон 10 мартта югургандан сўнг бажардилар назорат ва тажриба гуруҳларининг кўрсаткичларини ўртача арифметик кўрсаткичлари 1 тест бўйича тажриба гуруҳида 5,07, назорат гуруҳида эса 5,13 та, 2 тест тажриба гуруҳида 5,20 назорат гуруҳида 5,07 та, 3 тест тажриба гуруҳида 5.33, назорат гуруҳида 5.13, 4 тест тажриба гуруҳида 5,60 назорат гуруҳида 5,47, 5 тест тажриба 4,93 ва назорат гуруҳида 5, 6 тест тажриба гуруҳида 5,27 ва назорат гуруҳида 5,33 та техник ҳаракатни бажариш аниқликни кўрсатди. Дисперсион кўрсаткичлари эса тажриба гуруҳида 1 тест 0,69, 2 тест 0,76, 3 тест 0,78, 4 тест 0,76, 5 тест 0,62 ва 6 тест 0,77 тажриба гуруҳида 0,72 ни кўрсатди. Назорат гуруҳида эса 1 тест 0,72, 2 тест 0,76, 3 тест 0,77, 4 тест 0,77 5 тест 0,65 ва 6 тест 0,80 натижасини кўришимиз мумкин.(1-жадвал).



2-расм. Тажриба ва назорат гуруҳлари малакали волейболчиларини тажриба бошида махсус тайёргарлиги даражаси ўртача арифметик қийматларининг нисбий фарқлари диаграммаси (фоизларда)

2- расмга қаранг назорат ва тажриба гуругидаги спортчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларининг нисбий фарқи 1 тест бўйича 1,32, 2 тест бўйича 2,56, 3 тест бўйича 3,75, 4 тест бўйича 2,38, 5 тест бўйича 1,35 ва 6 тест бўйича 1,27 фоиз фарқни кўрсатди. Барча тест бўйича назорат ва тадқиқот гуруҳининг тест натижалари 2,10 % натижани намоён қилди. Ва бу натижалар тадқиқотга тажриба ва назорат гуруҳига техник тайёргарликларини деярли бир ҳил болган малакали волейболчилар жалб қилинганлигини кўришимиз мумкин.

Тўсиқ қўйишда, зарба беришда ва тўп киритишда асосан гавданинг орқа гуруҳ мускулларидан трепесиясимон мускули ва Орқанинг кенг сербар мускули, қориннинг тўғри, ташқи қийшиқ, ички қийшиқ мускулларива бел қисмининг катта ва кичик мускуллари, елканинг икки бошли мускули, елканинг делтасимон мускули, елканинг уч бошли мускули, қорин мускуллари, думбанинг катта, ўрта ва кичик мускуллари, соннинг тўрт бошли ва икки бошли мускуллари ва болдир мускуллари кўпроқ иштирок этади ва баландроқ, тезроқ сакраш ҳамда ўйин техникасини мукаммал ижро этишига ҳизмат қилади.

2-жадвал

Махсус сакровчанликни оширувчи машқлар мажмуаси

1.	Турган жойдан баландликка сакраш.	2070
2.	Турган жойдан баландликка тиззани кўкракга тортиб сакраш.	1980
3.	Турган жойда курсига ўнг ва чап оёқларни алмаштириб сакраш.	10350
4.	Турган жойда кусига ўнг оёқда сакраш.	1380
5.	Турган жойда кусига чап оёқда сакраш.	1380
	Турган жойда й**арим ўтириб сакраш**.	1650
	Турган жойда **ўнг оёқни кўкракга тортиб сакраш**.	1500
	Турган жойда **чап оёқни кўкракга тортиб сакраш**.	1500
	Турган жойда **оёқ панжалари жуфт ҳолатда оёқ учига кўтарилиш**.	420
	Турган жойда **оёқ панжаларини ташқарига очган, товонлар бир бирига теккан ҳолатида оёқ учига кўтарилиш**.	420
	Турган жойда **оёқ панжаларини елка кенглигида очган ҳолатида оёқ учига кўтарилиш**.	420
	Турган жойда о**ёқ панжаларини ичкарига ёпган товонлар бир бирига теккан ҳолатида оёқ учига кўтарилиш**.	420
	Турган жойда о**ёқ панжаларини жуфт ҳолатида оёқ учига кўтарилиш**.	420
Жами машқлар сони		**23910**

Ушбу 2 - жадвалда ўн учта маашқлар жамланган болиб улар асосан волейболчиларнинг ҳужум ва тўп киритиш ва тўсиқ қўйиш техник малакаларини ижро этишида оёқ сон ва болдир мускулларини машқлантиради ва баландроқ ва тезроқ сакрашларига ёрдам беради.

3-жадвал

Ҳужум ва тўп киритишда қўлларнинг махсус портловчи кучини такомиллаштирувчи машқлар мажмуаси

	Резинкани бош устида қўлларни тик ёзиб ушлаган ҳолда иккала қўлни пастга ёзиш.	1500
	Резинкани икки учидан икки қўл билан ушлаган ҳолда оёқ остига босилади ва тирсаклар букилмаган ҳолда юри елка даражасигача кўтарилади.	1500

	Резинкани икки учидан ушлаб тирсакларни букмаган ҳолда қўлларни елка баробарида олдида бирлаштириш.	1500
	Резинкани икки учидан ушлаб тирсакларни букмаган ҳолда қўлларни елка баробарида орқага ёзиш.	1500
	Резинкани икки учидан ушлаган ҳолатда ўртасини оёқ билан босиб ўнг ва чап қўлларни пастдан тепага елка баробаригача кўтариш.	1500
	Резинкани бир учини чап қўлни орқага букган ҳолатда ушланади, иккинчи учини ўнг қўлда юқорига кўтарилган ҳолда учлаб, ўнг қўл кист қисмини 25 мартта букиб ёзиш.	1500
	Резинкани бир учини ўнг қўлни орқага букган ҳолатда ушланади, иккинчи учини чап қўлда юқорига кўтарилган ҳолда учлаб, чап қўл кист қисмини 25 мартта букиб ёзиш.	1500
	Резинкани бир учини чап қўлни орқага букган ҳолатда ушланади, иккинчи учини ўнг қўлда юқорига кўтарилган ҳолда учлаб, ўнг қўл елка қисмини 25 мартта букиб ёзиш.	1500
	Резинкани бир учини ўнг оёкда босган ҳолатда турилади, иккинчи учини чап қўлда юқорига кўтарилган ҳолда учлаб, чап қўл елка қисмини 25 мартта букиб ёзиш.	1500
	Резинкани бир учини чап қўлни орқага букган ҳолатда ушланади, иккинчи учини ўнг қўлда юқорига кўтарилган ҳолда ушлаб, ўнг қўлни бел ёрдамида елка қисмини 25 мартта букиб ёзиш.	1500
	Резинкани бир учини ўнг қўлни орқага букган ҳолатда ушланади, иккинчи учини ўнг қўлда юқорига кўтарилган ҳолда ушлаб, чап қўлни бел ёрдамида елка қисмини 25 мартта букиб ёзиш.	1500
Жами машқлар сони		**16500**

3 - жадвалда ўн битта маашқлар жамланган болиб улар асосан волейболчиларнинг ҳужум, тўп киритиш ва тўсиқ қўйиш техник малакаларини ижро этишида елка мускулларини машқлантиради қўлларнинг тезкор ҳаракатини таминлайди.

Ушбу машқлар мажмуаси икки гуруҳга бўлинади. 1 - гуруҳ жами 23910 та машқлардан иборат. Спортчилар машқларни ҳафтада 3 маротба ҳафтадан ҳафтага тўлқинсимон 15 ҳафта давомида ҳар бир ҳафта учун тақсимланган равишда мусобоқа давригача ҳар машғулотлардан олдин ёки кейин мустақил равишда бажариб боришди.

4-жадвал

Назорат гуруҳи синалувчиларининг техник тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси (n = 15)

ТГ	Тажриба боши			Тажриба охири			АЎ	НЎ	т	П
	$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	σ	В, %				
X1	5,07	0,69	13,62	5,53	0,75	13,55	0,47	9,21	1,77	>0,05
X2	5,20	0,76	14,60	5,87	0,85	14,56	0,67	12,82	2,26	<0,05
X3	5,33	0,78	14,59	5,87	0,85	14,54	0,53	10,00	1,79	>0,05
X4	5,60	0,76	13,61	6,20	0,84	13,55	0,60	10,71	2,05	<0,05
X5	4,93	0,62	12,59	5,33	0,67	12,51	0,40	8,11	1,70	>0,05
X6	5,27	0,77	14,60	5,87	0,85	14,49	0,60	11,39	2,03	>0,05
Назорат гуруҳининг 1,2,3,4,5,6 тестларга нисбатан нисбий ўсиш фарқи.								10,37		

Тажрибадан сўнг назорат гуруҳининг техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача кўрсаткичи 1 – тест бўйича 5,53, 2 – тест 5,87, 3 – тест 5,87, 4 - тест 6,29, 5 – тест 5,33 ва 6 тест 5,87 тага ошганини юқоридаги 4-жадвалда кўришимиз мумкин.



3-расм. Назорат гуруҳи малакали волейболчиларини махсус тайёргарлиги даражаси ўртача арифметик қийматларининг тажриба давомида нисбий ўсишлари диаграммаси (фоизларда)

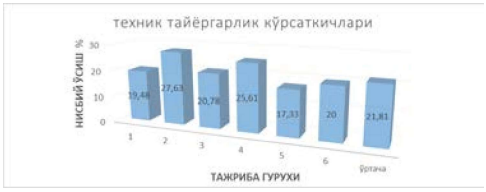
3 - расмда назорат гуругидаги спортчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомидаги нисбий ўсиш суръатида 1- тест бўйича 9,21, 2 тест бўйича 12,82, 3 тест бўйича 10, 4 тест бўйича 10,71, 5 тест бўйича 8,11 ва 6 тест бўйича 11,39 фоиз ўсганини аниқладик.

5-жадвал

Тажриба (n = 15) гуруҳи синалувчиларининг техник тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тадқиқот давомида ўзгариш динамикаси

Тест	Тажриба боши			Тажриба охири			АЎ	НЎ	т	П
	$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	σ	В, %				
X1	5,13	0,72	13,97	6,13	0,81	13,13	1,00	19,48	3,59	<0,01
X2	5,07	0,76	14,96	6,47	0,91	14,12	1,40	27,63	4,57	<0,001
X3	5,13	0,77	14,98	6,20	0,88	14,15	1,07	20,78	3,54	<0,01
X4	5,47	0,77	13,99	6,87	0,90	13,11	1,40	25,61	4,59	<0,001
X5	5,00	0,65	12,98	5,87	0,71	12,10	0,87	17,33	3,49	<0,01
X6	5,33	0,80	14,96	6,40	0,90	14,13	1,07	20,00	3,43	<0,01
Тажриба гуруҳининг 1,2,3,4,5,6 тестларга нисбатан нисбий ўсиш фарқи.								21,81		

Тажрибадан сўнг тажриба гуруҳининг техник тайёргарлик кўрсаткичларининг ўртача кўрсаткичи 1 – тест бўйича 6,13, 2 – тест 5,47, 3 – тест 6,20, 4 - тест 6,87, 5 – тест 5,87 ва 6 тест 6,40 тага ошганини юқоридаги 5-жадвалда кўришимиз мумкин.



4-расм. Тажриба гуруҳи малакали волейболчиларининг махсус тайёргарлиги даражаси ўртача арифметик қийматларининг тажриба давомида нисбий ўсишлари диаграммаси (фоизларда)

3 - расм тажриба гуругидаги спортчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомидаги нисбий ўсиш суръатида 1- тест бўйича 19,48%, 2 тест бўйича 27,63%, 3 тест бўйича 20,78%, 4 тест бўйича 25,61%, 5 тест бўйича 17,33% ва 6 тест бўйича 20%, фоизга ўсган.

6-жадвал

Тажриба (н = 15) ва назорат (н = 15) гуруҳлари синалувчиларининг техник тайёргарлиги кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тадқиқот давомида ўзгариш динамикасини солиштириш

Тест	Гуруҳ	Тажриба боши			Тажриба охири			АЎ	НЎ	т	П
		$\overline{X}$	σ	В, %	$\overline{X}$	σ	В, %				
X1	ТГ	5,13	0,72	13,97	6,13	0,81	13,13	1,00	19,48	3,59	<0,01
	НГ	5,07	0,69	13,62	5,53	0,75	13,55	0,47	9,21	1,77	>0,05
X2	ТГ	5,07	0,76	14,96	6,47	0,91	14,12	1,40	27,63	4,57	<0,001
	НГ	5,20	0,76	14,60	5,87	0,85	14,56	0,67	12,82	2,26	<0,05
X3	ТГ	5,13	0,77	14,98	6,20	0,88	14,15	1,07	20,78	3,54	<0,01
	НГ	5,33	0,78	14,59	5,87	0,85	14,54	0,53	10,00	1,79	>0,05
X4	ТГ	5,47	0,77	13,99	6,87	0,90	13,11	1,40	25,61	4,59	<0,001
	НГ	5,60	0,76	13,61	6,20	0,84	13,55	0,60	10,71	2,05	<0,05
X5	ТГ	5,00	0,65	12,98	5,87	0,71	12,10	0,87	17,33	3,49	<0,01
	НГ	4,93	0,62	12,59	5,33	0,67	12,51	0,40	8,11	1,70	>0,05
X6	ТГ	5,33	0,80	14,96	6,40	0,90	14,13	1,07	20,00	3,43	<0,01
	НГ	5,27	0,77	14,60	5,87	0,85	14,49	0,60	11,39	2,03	>0,05

Тадқиқот охирида синалувчилардан тўп киритиш, тўсиқ қўйиш ва ҳужум техник тайёргарлик кўрсаткичларини аниқловчи тадқиқот бошидаги тест синов натижалари таҳлил қилинди. Тадқиқотдан кейинг натижаларнинг т мезонига ахамият қаратсак тажриба гуруҳи синалувчиларининг тажрибадан кейинг кўрсаткичлари назорат гуруҳидан 1 тест бўйича 1,82, 2 тест 2,31, 3 тест 1,75, 4 тест 2,54, 5 тест 1,79 ва 6 тест 1,4 натижалар билан ката фарқ қилиб ўсганини кўришимиз мумкин.

Хулоса. Малакали волейболчиларнинг ўйин фаолияти натижадорликларини таҳлил қилиш орқали уларнинг техник тайёргарлигидаги индивидуал хусусиятлари ва камчиликларини аниқлаш мумкин. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш ва уларни мусобақа фаолиятидаги тўп киритиш, тўсиқ қўйиш ва ҳужум техникаси самарадорлигини махсус жисмоний сифатларини

оптимал тарзда ошириш, машғулотларни янада самарали ташкил қилиш имконини беради. Махсус жисмоний сифатларни оширувчи дастурнинг самарадорлигини тадқиқот давомидаги тажриба ва назорат гуруҳларининг техник тайёргарлик кўрсаткичларининг тажрибадан кейинги натижаларидан келиб чиқан холда ишлаб чиқилган дастурни амалиётга фойдали дейишимиз мумкин. Шунингдек, тайёргарлик ва мусобоқа даврида хам машқ қилиш ва жисмоний тайёргарликни кучайтириш спортчиларни мусобақалар учун янада яхшироқ тайёрлайди.

Адабиётлар:

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2023. – 593 с.

2. Акбаров, Ахматжон, Акрам Ахмедович Умматов, and Оятхон Мирзохидовна Ёкубова. «Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан.» Спортивні ігри 2 (24) (2022): 4-11

3. Ашуркова С.Ф., Умматов А.А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе / Фан- спортга, 2023, №2, 6-9 с.

4. Умматов, А. А., and В. В. Шанк. «Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе.» CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 2.7 (2021): 24-29.

5. S.Tadjibaev, A Ummatov, S. Ashurkova, G. Ismoilov, S. Xojiyev, O. Yokubova Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players // Acta of Bioengineering and Biomechanics // Vol. 26, no. 1, 2024 – in press, 109-120p.

6. Пулатов А.А., Умматов А.А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки - Физическая культура. Спорт. Туризм, 2019 - cyberleninka.ru С. 165-168.\

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Ummatov A.A. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni komryuter dasturi yordamida baholash. Monografiya. – T.: Tipograff, 2022. – 125b.

9. Derek Hansen, Steve Kennelly., Plyometric anatomy., Human Kinetics, [2017] | Includes

10. Musaeva. U A Sharipova S.N “MIOLOGIYA” uslubiy qo`llanma / :.T-“ “MAKONSAVDO PRINT” 2020 - 158 bet.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Р.А. БУРНАШЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРИАТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация

В данной статье автор представил результаты педагогического эксперимента по применению разработанной программы тренировки в предсоревновательный период подготовки для эффективной подводки функционального состояния бегунов на 400 и 800 метров к соревновательному периоду подготовки. В начале предсоревновательного периода подготовки автор определил исходный уровень подготовленности бегунов с помощью тестов как тест Купера (12 минутный бег), бег на 300 метров и «Wingate» тест для определения мощности. Разработанная программа направлена на повышение специальной выносливости комплексно-вариативным подходом. Программа подготовки подтвердила свою эффективность и универсальность для бегунов на 400 и 800 метров.

Ключевые слова: *предсоревновательный период подготовки, бег на 400 метров, бега на 800 метров, тест Купера, бег на 300 м, Wingate тест.*

Annotation

Ушбу мақолада муаллиф мусобақаолди тайёргарлик даврида ишлаб чиқилган машғулот дастурини қўллаш бўйича педагогик тажриба натижаларини тақдим этди. Дастур, 400 ва 800 метрга югурувчиларнинг функционал ҳолатини мусобақа даврига самарали мослаштиришга қаратилган. Тайёрловнинг мусобақа олди босқичи бошланишида муаллиф югурувчиларнинг дастлабки тайёргарлик даражасини аниқлаш учун бир қатор тестлардан фойдаланган, жумладан, Купер тести (12 дақиқалик югуриш), 300 метрга югуриш ва қувватни аниқлаш учун “Wингате” тести. Ишлаб чиқилган дастур махсус чидамлиликни оширишга йўналтирилган бўлиб, комплекс-вариатив ёндашув асосида ташкил этилган ва 400 ва 800 метрга югурувчиларни тайёрлашда ўз самарадорлигини тасдиқлаган.

Калит сўзлар: *мусобақаолди тайёргарлик даври, 400 метрга югуриш, 800 метрга югуриш, Купер тести, 300 метрга югуриш, “Wingate” тести.*

In this article, the author presents the results of a pedagogical experiment on the implementation of a developed training program during the pre-competition period to effectively prepare the functional state of 400m and 800m runners for the competition phase. At the beginning of the pre-competition period, the author assessed the initial fitness level of the runners using tests such as the Cooper test (12-minute run), the 300-meter run, and the Wingate test for power evaluation. The developed program focuses on improving specific endurance through a comprehensive and variable approach and have proven their effectiveness and for 400 and 800m events runners.

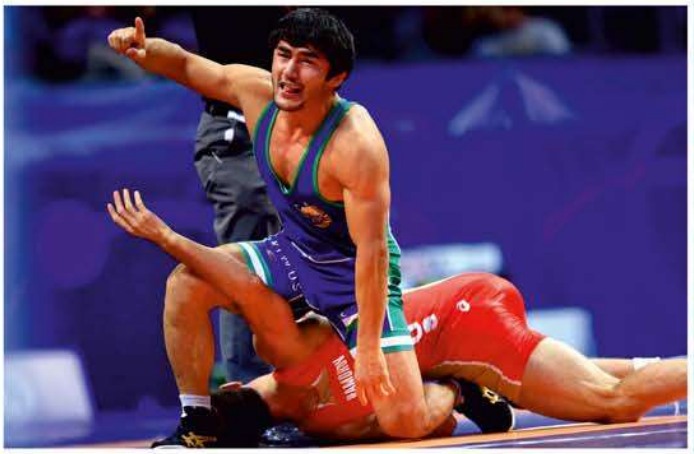
Key words: *pre-competition training period, 400m run, 800m run, Cooper test, 300m run, “Wingate” test.*

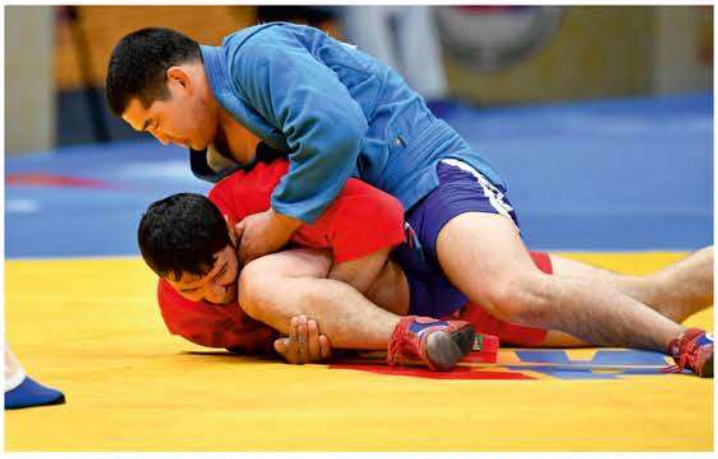
Актуальность. Современные тенденции в легкой атлетике, особенно в беге на 400 метров и 800 метров, требуют высокого уровня физической, тактической и психологической подготовленности спортсменов. Успех в данных дистанциях во многом определяется оптимальным сочетанием скоростных, силовых качеств и выносливости, что делает процесс подготовки сложным и многогранным. В связи с этим возникает необходимость в разработке и применении научно обоснованных методик, обеспечивающих не только общее развитие ключевых физических качеств, но и их оптимальное соотношение в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена [4].

Исследования показывают, что жесткие, негибкие тренировочные программы в предсоревновательный период могут приводить к снижению соревновательной формы из-за несвоевременного пика нагрузки или неадекватного восстановления [2,6]. Индивидуализированный подход позволяет корректировать объем и интенсивность тренировок, обеспечивая наилучший баланс между нагрузкой


IBA
2








UZB
ARM

