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

Выводы. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента мы получили данные, которые указывают на то, что использование в тренировочном процессе специальных упражнений легкоатлетов для развития скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет эффективно влияют на прирост показателей этих способностей.

Благодаря такой работе команда Узбекистана показала положительный результат на Чемпионате Азии среди девушек в возрасте до 16 лет и заняла 7 место в турнирной таблице. Показатели тестирования и мнение множества волейбольных экспертов говорит о том, что разработанная и предложенная нами методика является эффективной и ее можно рекомендовать к применению при подготовке волейболистов разного уровня, при коррекции нагрузки.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта.»

2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 19 июля 2024 года № ПП-274 «О мерах по дальнейшему развитию видов спорта волейбол.»

3. 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.

4. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – К. : Олимпийская литература, 2008. – 144 с. – Текст : непосредственный.

5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва : Человек, 2011. – 125 с. – Текст : непосредственный.

6. Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики. Учебник TOSHKENT, «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ -2025, 750 c

7. Тарасова С.И, Смурыгина Л.В. Методика занятий в беге на короткие дистанции в детско-юношеской спортивной школе Методическое пособие, Издательско-полиграфический отдел ЧП «UZOQOV D.Z», Чирчик, 2019 г -.60 с.

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

9. Toshpulatov X.M. «Voleybolchilarda o’zgaruvchan yo’nalishlar bo’yilab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterl;ashtirilgan uskuna yordamida baholash» [Monografiya] T.; Ilm-fan nashriyoti, -2025-yil, 136 b.

10. 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.



Mustaqil izlanuvchi, dotsent
M.K. JUMANIYAZOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a010

REGBI SPORTCHILARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI VA ULARNING FUNKSIONAL KO‘RSATKICHLARGA TA’SIRI

Annotatsiya

В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты развития выносливости в регби, а также методы, используемые в ее обучении. Исследование рассматривает методы тренировок, направленные на развитие общей и специфической выносливости, их влияние на физическую подготовку спортсменов и факторы, повышающие их эффективность. Результаты послужили основой для разработки практических и методических рекомендаций по развитию выносливости в регби.

Ключевые слова: *Выносливость, общая и специфическая выносливость, методы тренировки, физическая подготовка, спортивные результаты, расход энергии.*

Abstract

Ushbu maqolada regbi sportida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari, shuningdek, ularni tarbiyalashda qo‘llaniladigan metodlar tahlil qilindi. Tadqiqotda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot usullari, ularning sportchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’siri va samaradorligini oshirish omillari o‘rganildi. Olingan natijalar, regbida chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘ldi.

Kalit so‘zlar: *Chidamlilik sifatlari, umumiy va maxsus chidamlilik, mashg‘ulot metodlari, jismoniy tayyorgarlik, sport samaradorligi, energiya sarfi.*

This article analyzes the theoretical and practical aspects of developing endurance qualities in rugby, as well as the methods used in their education. The study examined training methods aimed at developing general and specific endurance, their impact on the physical fitness of athletes and factors that increase their effectiveness. The results served as the basis for developing practical and methodological recommendations for developing endurance qualities in rugby.

Key words: *Endurance qualities, general and specific endurance, training methods, physical fitness, sports performance, energy expenditure.*

Dolzarbligi – regbi o‘zining yuqori dinamikasi, taktik murakkabligi, intensiv jismoniy yuklamalari bilan ajralib turadigan sport turi hisoblanadi. O‘yin davomiyligi regbi-15 turida 80-90, regbi-7 turida 7-10 daqiqani tashkil etadi. Sportchi regbi-15da ko‘plab yuqori intensivlikdagi to‘qnashuvlar, himoya harakatlari, rak va mall epizodlarida, regbi-7da esa, sprintlar hamda tezlanishlarda faol ishtirok etadi. Shuningdek, o‘yin oralig‘idagi tiklanish vaqtining qisqaligi (1 daqiqa) sportchilardan yuqori darajada anaerob va aerobik chidamlilikni talab qiladi.

Shu bois chidamlilik regbichining musobaqaviy

samaradorligini belgilovchi asosiy jismoniy sifatlar qatorida turadi. Regbichilarda chidamlilikning yetarli rivojlanmaganligi musobaqa jarayonida charchoqning tez ortishiga, texnik-taktik xatolarning ko‘payishiga hamda jarohatlar xavfi oshishiga sabab bo‘ladi.

Tadqiqotning maqsadi: Regbida chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda qo‘llaniladigan mashg‘ulot metodlarining samaradorligini ilmiy jihatdan aniqlash va ularni takomillashtirish yo‘llarini belgilash.

Tadqiqotning vazifalari:

-chidamlilik sifatlarining nazariy asoslarini o‘rganish;

-umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot metodlarini tahlil qilish.

Tadqiqot obyekti: Urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining “Regbi” bo‘limi o‘quv-mashq guruhi (O‘MG-3)da shug‘ullanib kelayotgan sportchi-o‘quvchilar.

Tadqiqotning usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, instrumental usul, video tahlil, pedagogik tajriba, egallagan natijalarga muvofiq natijalarni tahlil qilish.

Regbi yuqori jismoniy yuklamalar, tezkorlik, kuch va chidamlilik sifatlarining uyg‘un namoyon bo‘lishini talab qiluvchi jamoaviy sport turi hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sportchilar yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishi, kuchli to‘qnashuvlar va takroriy yugurishlar orqali o‘yin faoliyatini olib boradi. Ayniqsa, umumiy va maxsus chidamlilikning yetarli darajada rivojlanganligi texnik-taktik harakatlarning barqarorligini ta’minlashda muhim omil hisoblanadi.

So‘nggi yillarda chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan turli metodlar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, regbi sporti xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning samaradorligini ilmiy asoslash dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Shu munosabat bilan mazkur tadqiqot regbida chidamlilik sifatlarini tarbiyalash metodlari va ularning samaradorligini tahlil qilishga qaratilgan.

1-jadval

Kompensatsiyalangan charchash bosqichi	Dekompensatsiyalangan charchash bosqichi	To‘la charchash bosqichi
Qiyinchiliklarning ortib borishiga qaramasdan, insonning avvalo irodaviy urinishlari va harakat amallarining biomexanik tuzilishini qisman o‘zgartirish hisobiga avvalgi sur’atlarni saqlab turish vaqti	Insonning barcha urinishlariga qaramasdan, faoliyat samarasini saqlab qola olmasligi. Agar shu holatda ish davom ettirilsa, bir ozdan keyin uni bajarishdan bosh tortish vaqti keladi	Charchash holatida davriy harakat amallarini bajarishda tezlikning, qadamlar uzunligi va chastotasining o‘zgarishi keltirilgan (konkida yugurish misolida). Kompensatsiyaiangan charchash bosqichsida, qadamlar uzunligi kamaygan bo‘lishiga qaramasdan, tezlik qadamlar chastotasi ortishi hisobiga saqlanib turadi

Charchash birlamchi mushaklarning qisqarish kuchi kamayishida namoyon bo‘ladi, natijada muzdan itarilish kuchi va tezligining kamayishi, qadamlar uzunligining qisqarishi yuz beradi. Qadamlar chastotasi bu erda kompensator mexanizm rolini o‘ynaydi va ma’lum vaqtgacha tezlikning keskin o‘zgarmasligini ta’minlaydi.

Dekompensatsiyalangan charchash bosqichsida qadamlar chastotasi ortishiga qaramasdan, tezlik pasaya boshlaydi. Chidamli odamlarda bir xil sharoitlarda charchashning birinchi va ikkinchi bosqichlari kechroq yuz beradi, to‘la charchash bosqichsida ham ishga layoqat sur’ati boshqalarga qaraganda sekinroq pasayadi.

Chidamlilik jismoniy faoliyatning hamma turida zarur. Jismoniy mashqlarning bir turida u sport natijasini ta’kidlaydi (yurish, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish, chang‘i sporti), boshqalarda – ma’lum taktik amallarni bajarish imkonini beradi (boks, kurash, sport o‘yinlari va h.k.), uchinchilarda – qisqa muddatli ko‘plab katta yuklamalarga bardosh berish va kuchlarning tez orada qayta tiklanishini ta’minlaydi (sprintercha yugurish, sakrash, og‘ir atletika va boshqa.).

Mazkur omillar harakat faoliyatining ko‘p turlarida ahamiyatga ega, lekin ulardan bar birining namoyon bo‘lish darajasi va ularning nisbati ma’lum faoliyat xususiyatlaridan kelib chiqqan holda turlicha bo‘ladi. Shuning uchun chidamlilikning har xil shakllari mavjud, ular o‘zlarining belgilariga ko‘ra quyidagi guruhlarga bo‘lindi.

Chidamlilik umumiy va maxsusga ajratiladi. Umumiy chidamlilik – insonning odatiy bo‘lmagan faoliyatni uzoq va muvaffaqiyatli bajara olish qobiliyati. Maxsus chidamlilik – faoliyatning ma’lum turi talablari bilan belgilanadigan sharoitlarda ishni samarali bajara olish va charchoqqa bardosh berish qobiliyati.

Chidamlilikni aniqlovchi eng muhim omillardan biri – mushak foliyatini quvvat ta’minlovchi mexanizmining kuchliligidir. Chidamlilik aerob, anaerob va aralash (aerob-anaerob) xarakterga ega turlardan iborat. Jismoniy yuklamaning davomiyligiga ko‘ra, mushak faoliyati quvvat (energiya) bilan ta’minlashda anaerob va aerob jarayonlar yoki ularning kombinatsiyalari yetakchi o‘rin tutadi.

Aerob chidamlilikning fizologik asosi tananing kislorodni yutish, o‘tish va harakatlanishi bilan bog‘liq vositalar hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik lozimli, aerob chidamlilik kam spetsifik hisoblanib, uning bosqichi mashq texnikasiga deyarli bog‘liq emas, shuning uchun u yuqori o‘zgaruvchanlikka ega. Bu omillarga asoslanib, ko‘pchilik uni umumiy chidamlilik deb ataydi.

Anaerob chidamlilik (uni tezkor chidamlilik deb ham aytishadi) tananing kislorod yetishmaslik sharoftidan ishni bajarish imkoniyatini ta’minlab beruvchi

bir qator funksional vositalarini, vazifalarini aniqlab beradi.

Anaerob chidamlilik juda ahamiyatli hisoblanib harakat faoliyatini ancha tejaydi. Ish quvvati qanchalik kamaysa uning natijasi harakat holati (vazifasi)ga shunchalik kam bog‘liq bo‘ladi.

Tezlik chidamliligini rivojlantirish. Tezlik chidamliligi to‘g‘risida davriy tavsifga ega bo‘lgan mashqlarga (yugurish, yurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) nisbatan gapirish qabul qilingan. Ularning har biri turli tezlikda bajarilishi mumkin. Harakatni belgilangan tezlikda boshqalarga nisbatan uzoqroq saqlay olgan sportchi chidamli hisoblanadi. Tabiiyki, mashqlarning turi va davomiyligi tezlikka bog‘liq: u qanchalik yuqori bo‘lsa, harakat davomiyligi shuncha qisqa bo‘ladi va aksincha. Masalan, maksimal tezlikda yugurish davomiy bo‘lmaydi. U bir necha o‘n soniya davom etishi mumkin va bu vaqtda 100 – 200 metrdan uzoq bo‘lmagan masofalar bosib o‘tiladi. Agar odam uzoq masofaga yuguradigan bo‘lsa, u tezligini pasaytiradi.

Bu metod yuqori intensivlikdagi qisqa muddatli treninglar va tiklanish davrlaridan tashkil topgan. Regbida tezkor yugurish, to‘siqlarni yengib o‘tish, kuchli zarbalar va tezlikni oshirish kabi momentlar mavjud, shuning uchun interval treningi bu sportda samarali hisoblanadi.

Uzoq muddatli o‘qishlar orqali kardiorespirator va muskulaturaviy chidamlilikni oshirish mumkin. Samaradorlikni o‘lchashda VO2max (maksimal kislorod iste’moli) va laktat darajasi (muskuldagi kislorodsiz energiya ishlab chiqarish) kuzatiladi. Xususan: 30 soniya davomida yuqori tezlikda yugurish, keyin 1 daqiqa dam olish va yana takrorlash. Har bir sessiya 20-30 daqiqa davom etishi mumkin.

Regbida chidamlilik sifatlarini tarbiyalash murakkab jarayon bo‘lib, kompleks yondashuvni talab etadi. Ushbu metodlar uyg‘un qo‘llanganda regbi sportchisining musobaqaviy natijalari 10–20% gacha yaxshilanadi. Demak, umumiy va maxsus chidamlilikning uyg‘un rivojlanishi regbi sportchisining musobaqaviy faoliyatida yuqori natija ko‘rsatishga imkon beradi.

Psixologik treninglar orqali regbichilarning stressga qarshi turish qobiliyati va jismoniy va ruhiy chidamliligi oshiriladi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, mini-o‘yinlarda epizodlar tezligi, pressing samaradorligi, to‘qnashuv intensivligi oshadi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ilgari o‘tkazilgan tadqiqotlarda regbida yuklama tabiatining aralash (aerob+anaerob) xarakterga egaligi qayd etilgan. Shuningdek, regbi uchun chidamlilikning barcha turlarini kompleks rivojlantirish zarurligi aniqlangan.

Quyida taqdim qilanadigan jadval regbichilarda chidamlilikni baholash uchun o‘tkazilgan testlar natijalarini oldingi (pre-test) va keyingi (post-test) o‘lchovlar bo‘yicha taqqoslaydi. Natijalar mashg‘ulot metodlarining samaradorligini ko‘rsatadi va statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,001$).

2-jadval

Chidamlilik sifatlari bo‘yicha test natijalari (oldingi va keyingi o‘lchovlar).

№	Test nomi	Oldingi o‘lchov (M ± SD)	Keyingi o‘lchov (M ± SD)	O‘zgarish (%)	P-qiymat
1.	Yo-Yo Intermittent Recovery testi, 1-bosqich (m)	1240 ± 180	1540 ± 210	+24,2%	<0,001
2.	3000 metrga yugurish (min)	13,45 ± 0,58	12,38 ± 0,51	−8,0%	<0,001
3.	Beep testi (daraja)	9,8 ± 1,1	11,9 ± 1,3	+21,4%	<0,001
4.	Maksimal kislorod iste’moli – VO_2max ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$)	46,2 ± 4,3	52,8 ± 4,7	+14,3%	<0,001
5.	Takroriy tezlik qobiliyati (6×30 m, s)	42,6 ± 2,1	39,4 ± 1,9	−7,5%	<0,001
6.	Maksimal aerob tezlik – MAS (km/soat)	14,1 ± 1,2	16,3 ± 1,4	+15,6%	<0,001

***Izoh**: M – o‘rtacha qiymat, SD – standart og‘ish. O‘zgarishlar statistik jihatdan ishonchli ($p < 0,001$).*

Tadqiqot muhokamasi: Tadqiqot natijalari regbi sportida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda maxsus tanlangan mashg‘ulot metodlarining yuqori samaradorligini ko‘rsatdi. Xususan, interval usul, aylanma mashg‘ulotlar va o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar regbichilarning umumiy va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatgani aniqlandi. Bu holat regbi o‘yini davomida yuqori intensivlikdagi harakatlar bilan qisqa dam olish oralig‘ining almashib kelishi bilan izohlanadi.

Olingan natijalarga muvofiq interval mashg‘ulotlar sportchilarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu esa musobaqa jarayonida tezkor harakatlarni uzoq vaqt davomida samarali bajarish imkonini beradi. Mazkur natijalar ilgari olib borilgan tadqiqotlarda chidamlilikni rivojlantirishda interval va takroriy metodlarning ustunligi qayd etilgan ilmiy xulosalar bilan mos keladi.

Aylanma mashg‘ulotlar orqali mashqlarni turli yuk-

lama darajasida bajarish mushak guruhlarining barqaror ishlashini ta’minlab, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi. Shu bilan birga, o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlar regbi sportiga xos bo‘lgan harakat tuzilmasini saqlagan holda chidamlilik sifatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Bu esa sportchilarning texnik-taktik harakatlarni charchoq sharoitida ham samarali bajarishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari ayrim oldingi ilmiy ishlar bilan qisman farq qilishi mumkin, bu esa ishtirokchilar tayyorgarlik darajasi, yosh xususiyatlari va mashg‘ulot jarayonining davomiyligi bilan bog‘liq omillar bilan izohlanadi. Mazkur holat regbida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishda individual yondashuv muhimligini ko‘rsatadi.

Xulosa: Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, urganch olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining regbi bo‘limida qo‘llangan mashg‘ulot metodlari sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshiradi. Yo-Yo Intermittent Recovery testi hamda Beep testi natijalarining 21–24% gacha yaxshilanishi yuqori intensivlikdagi takroriy harakatlarga chidamlilikni oshirishda mashg‘ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, VO_2max va maksimal aerob tezlik ko‘rsatkichlarining o‘sishi sportchilarning umumiy aerob chidamliligini yaxshilaganini ko‘rsatadi.

3000 metrga yugurish va takroriy sprint testi natijalari esa regbi o‘yini davomida charchoq sharoitida tezkor harakatlarni samarali bajarish qobiliyati ortganini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar murabbiylar uchun mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda amaliy yo‘riqnoma vazifasini bajaradi.

Amaliy tavsiyalar:

– Mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich va tizimli ravishda oshirish.

– Umumiy chidamlilikni uzluksiz, maxsus chidamlilikni interval va takroriy metodlar orqali rivojlantirish.

– Chidamlilik mashqlarini texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirish.

– Regbichilarning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni moslashtirish.

– Tiklanish vositalaridan oqilona foydalanish, faol dam olish, cho‘zilish mashqlari va boshqalar.

Adabiyotlar:

1. Акулик И.В., Рубана И.Э. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости // Научн.,- спортивный вестник. 1990, № 5, с. 15-19.

2. Austin, D., Gabbett, T., & Jenkins, D. (2011). The physical demands of Super 14 rugby union. Journal of Science and Medicine in Sport, 14 (3), 259–263.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: ФиС, — 1998. 331 е.

4. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле. К: НПФ.

5. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2005). Internal and external training load: 15 years on. SportsMedicine, 50, 1–17.

6. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки. – 2008. № 4. - С. 16-19.

7. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка – К.: Здоровья, 2002.

8. Саносян Х.А., Кочикян А.А., Аракелян А.С. Методика контроля специальной выносливости в циклических видах спорта с учетом мощности и ёмкости энергетических механизмов // ТиПФК. - 1999. - №4. - С. 33-34.



O‘qituvchi
N.A. EGAMBERDIYEVA[1]
[1]University of Business and Sciense
Namangan shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a011

YOSH BASKETBOLCHILARNI KOMBINATSIYALANGAN MASHQLAR ORQALI O‘YIN TEXNIKASINI OPTIMALLASHTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

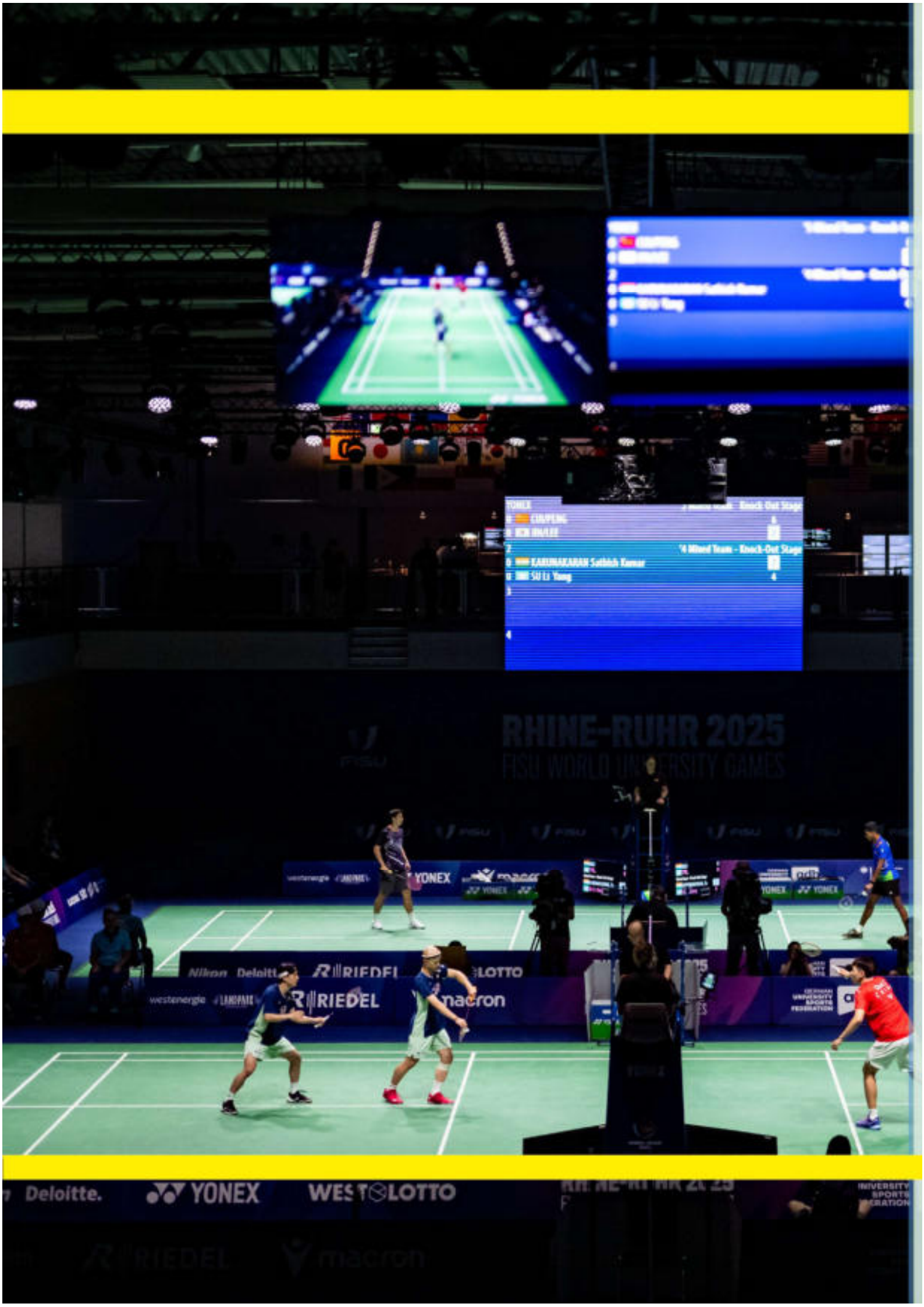
Статья посвящена изучению эффективности развития игровой техники у юных баскетболистов с помощью комбинированных упражнений. В исследовании проанализированы возможности улучшения точности и быстроты технических действий через интеграцию упражнений на силу, скорость, координацию и дриблинг. Результаты статьи предоставляют практические рекомендации по разработке индивидуализированной

Abstract

Maqola yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini rivojlantirish samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotda kombinatsiyalangan mashqlar kuch, tezlik, koordinatsiya va dribling mashqlarini integratsiyalash orqali texnik harakatlarning aniqligi va tezkorligini oshirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Maqola natijalari yosh basketbolchilar uchun individuallashtirilgan mashg‘ulot metodikasi ishlab chiqish va o‘quv jarayonini optimallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar beradi.

***Kalit so‘zlar**: yosh basketbolchilar, kombinatsiyalangan mashqlar, o‘yin texnikasi, dribling, koordinatsiya, individual tayyorgarlik, mashg‘ulot samaradorligi.*

The article is devoted to studying the effectiveness of developing game technique in young basketball players


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
RIEDEL
macron