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

Dars jarayonida interfaol usullar va texnik vositalardan samarali foydalanish imkoniyati kengayadi;

Jismoniy madaniyat fanining ijodiy, musiqiy va emotsional yo‘nalishi kuchayadi.

Demak, tadqiqot natijalarining tahlili shuni tasdiqlaydiki, musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini jismoniy tarbiya darslariga kompleks tarzda tatbiq etish talabalar tayyorgarligini oshirishda, sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani kuchaytirishda va ta’lim jarayonining samaradorligini ta’minlashda muhim pedagogik omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, musiqaviy ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayoniga integratsiya qilish:

talabalar jismoniy va estetik rivojlanishini ta’minlaydi;

sog‘lom turmush tarziga motivatsiyani kuchaytiradi;

jismoniy tarbiya fanini yanada interfaol, zamonaviy shaklga keltiradi;

o‘qituvchining metodik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shu boisdan, musiqaviy ritmik gimnastika vositalaridan foydalanish jismoniy tarbiya o‘qituvchilari tayyorlov jarayonining ajralmas qismi sifatida oliy ta’lim standartlariga kiritilishi maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. Olimov, A. I., & Khasanov, A. T. (2023). Pedagogical aspects of education of future specialists in physical education and sports. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 162–166.

2. Khankeldiev, Sh. Kh., & Khasanov, A. T. (n.d.). Otsenka fizicheskogo statusa uchashcheysya molodezhi metodom kanonicheskogo analiza. In I. F. Andrushchishin (Ed.), [Journal title] (Vol. 35).

3. Khasanov, A. T., et al. (2024). Professional-applied physical training of first- and second-year students in the areas of pre-conscription military education. American Journal of Pedagogical and Educational Research, 24, 76–81.

4. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2022). Pedagogical technology in the educational process of military education before the draft. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 7, 30–35.

5. Xasanov, A. T., & Xankeldiyev, S. X. (2014). Research professional-applied physical training of students in the faculties of military education. Europäische Fachhochschule, 11, 57–59.

6. Xaitbayeva, B. (2024). The role and methods of teaching rhythmic gymnastics in school physical education. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 23–26.

7. Xaitbayeva, B. (2024). Rhythmic gymnastics: Integration into the physical education curriculum. European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices, 2(1), 15–18.

8. Xaitbayeva, B. B., et al. (2024). Rol ritmicheskoy gimnastiki v razvitii koordinatsii dvizheniy u detey s narusheniyami razvitiya. Scientific Journal of the Fergana State University, (3), 12.

9. Todorova, V. G. (2017). Choreographic training optimization of female gymnasts aged 8–11 years in aerobic gymnastics. In Youth and the Olympic Movement: Materials of the IV International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists (pp. 64–68). Kharkiv.

10. Xaitbayeva, B. (2024). Ritmik gimnastikani maktab jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish. Farg‘ona davlat universiteti ilmiy jurnali, (6), 167.

11. Kalynychenko, I. A., et al. (2022). Formation of professional-pedagogical culture of future specialists of physical culture and sports specialties. Journal of Higher Education Theory & Practice, 22(5).

12. Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1), 89–97.

13. Poliszczuk, T., & Broda, D. (2010). Somatic constitution and the ability to maintain dynamic body equilibrium in girls practicing rhythmic gymnastics. Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism, 16(2), 94–99.

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
J.M. SHUKURLLAYEV[1]
[1]Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a015

MINI VOLEYBOLNI VOLEYBOLGA INTEGRATSIYALASH JARAYONIDA MASHG‘ULOTLAR PIRAMIDASINING METODIK ASOSLARI

Annotatsiya

В данной статье представлены методические рекомендации и предложения по акме пирамиды тренировочного процесса интеграции мини-волейбола в волейбол. В ходе исследования тренировочный процесс интеграции мини-волейбола в волейбол был представлен в форме пирамиды, а достижение его акме обосновано результатами восьмимесячного педагогического эксперимента.

***Ключевые слова**: пирамида, мини-волейбол, акме, интеграция, качество, тренировка, результат, спорт, волейбол.*

Abstract

Mazkur maqolada mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesi bo‘yicha ko‘rsatma va takliflar keltirilgan. Tadqiqotimizda mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlarini piramida shaklida ifodaladik hamda akmesiga erishilib, 8 oylik pedagogik tajriba bo‘yicha asosladik.

***Kalit so‘zlar**: Piramida, mini voleybol, akme, integratsiya, sifat, mashg‘ulot, natija, sport, voleybol.*

This article presents methodological recommendations and proposals regarding the acme of the training pyramid for integrating mini-volleyball into volleyball. In the course of the research, the process of integrating mini-volleyball into volleyball was structured in the form of a pyramid, and the achievement of its acme was substantiated through the results of an eight-month pedagogical experiment.

***Keywords**: pyramid, mini-volleyball, acme, integration, quality, training, result, sport, volleyball.*

Dolzarbligi. Jahonda zamon charxpalagi aylanishi sari har bir sport turi ham yillar davomida takomillashib tobora rivojlanib borishi, ayniqsa jamoaviy sport turlarida ham pedagogik ta’lim innovatsion integratsiya, klaster va akmeologiyaning amaliyotga tadbiq qilinishi zamonaviy mexanizm hisoblanadi. Integrativ yondashuv faoliyat kesimidagi mashg‘ulot mashqlar majmuasi bir-biri bilan o‘zaro bog‘liqlikda bo‘lgani uchun ayrim elementlarining noaniq ishlashi boshqa harakat elementlari dinamikasining salbiy ishlashiga turtki bo‘lishi mumkin. Integratsion ta’lim har bir elementning samaradorligini oshiruvchi, o‘zaro ta’sirni innovatsion boshqaruvchi mexanizm hisoblanadi. Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo‘llarini asoslash bilan xarakterlanadi.

Butun jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o‘rgatishning samarali usullarini tatbiq qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi. Aynan bizning kichik voleybol ham voleybolga tezda yuqori natijaga erishishga qaratilgan va kichik voleybol sport turini ham ommalashtirishga reja qilingan.

Kichik voleybol mashg‘ulotlari orqali shug‘ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini akmeologik yondashuv asosida takomillashtirishni amalga oshirishda, avvalo, jismoniy tarbiya darslarida voleybol mashg‘ulotining mazmuni hamda shug‘ullanuvchilar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda didaktik imkoniyatlari va ulardan foydalanish darajasini aniqlab olish lozim. Bu omil kichik voleybol sport turidan ham foydalanish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va darslarida mini voleybol sport turiga tizimli ravishda o‘rgatish hamda pedagogik mahoratining oshishida muhim manba hisoblanadi [4; 28-30-b.]. Oliy ta’lim maskanlarida voleybolning afzalliklari o‘yin uchun joylarni jihozlash va uni o‘tkazish qoidalarining qiyosiy soddaligi, turli xil texnik-taktik harakatlarning ko‘pligi, o‘yinning hissiyligi, jamoaviyligi bilan izohlanadi.

Respublikamiz Prezidentining 2024-yil 4-dekabrdagi “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-421-sonli, 2024 yil 19 iyulda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan “Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora–tadbirlari to‘g‘risida” PQ–274–sonli qarorlariga bizning maqolamiz muayyan darajada xizmat qiladi [2].

Tadqiqotning maqsadi mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasini ishlab chiqish;
- mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesiga erishish;
- mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlarida mashqlarni tanlash, voleybol parametrlari talablariga ixtisoslashtirish hamda transferlash;
- mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesiga erishish samaradorligini tajribada asoslash;

Tadqiqot ob’ekti: mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesi jarayoni.

Tadqiqot predmeti: mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesi faoliyaatini tashkil etishning mazmuni, vositalari, didaktik ta’minotini tashkil etadi.

Tadqiqot usullari: Muammoga oid sport, jismoniy tarbiya, pedagogik va psixologik adabiyotlarni qiyosiy o‘rganish va tahlil qilish, o‘quv-metodik qo‘llanmalarni o‘rganish, monografik kuzatish, ijtimoiy-pedagogik (kuzatish, suhbat, anketa, so‘rov, test) va matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesining ilmiy metodologik asoslari muammosini quyidagicha asosladik.

Maydon to‘g‘ri to‘rtburchak shaklida bo‘lib, uzunligi 14m, eni 7 m (1-rasmga qarang). O‘yin maydonining voleybolga qaraganda kichikligi va o‘yinchilar sonining kamligi shug‘ullanuvchilar individual jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

O‘yinchilarning joylashishi (1-rasmga qarang). O‘yin jarayonida 3 nafar o‘yinchi ishtirok etadi.

O‘yin jarayoni 3 bo‘limdan iborat, 2 ta bo‘lim 20 ochko, oxirgi bo‘lim 10 ochkodan iborat bo‘lib, 3-bo‘lim 5 ochkoga borganda jamoalar maydonni almashinadi, 2 ochko farqi bilan bo‘limlar tugallanishi lozim. Agar to‘p oldingi zonaga tushsa 2 ochko, orqa zonaga tushsa 1 ochko beriladi (1-rasmga qarang). Bu esa shug‘ullanuvchilarni 2-ochko olishga undaydi. Endi o‘yinchi 2-ochko olishi uchun orqa zonadan to‘pni raqib maydonining oldingi zonasiga tushirishga to‘gri keladi.



Figure 3. The playing court design.

1-rasm.

Mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari maxsus mashqlari ishlab chiqildi va ushbu maqlar mashg‘ulotlarda o‘z aksini topdi. (1-jadvalga qarang).

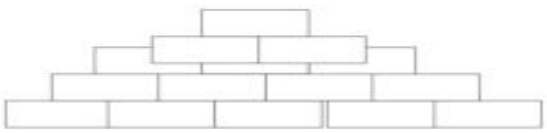
1-jadval

Mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari maxsus mashqlar majmuasi

O‘rgatish mashqlari	Kutilgan natija
Tik turgan holatda o‘ng va chap tomonlarga yonlamasiga, oldinga va orqaga qadamlab siljishlar, Voleybol o‘yinida turish, harakatlanish, to‘xtash, tezlashish elementlari texnikasini o‘rganish va mustaxkamlash, To‘pni ikki qo‘lda pastdan turgan joyda va harakatda qabul qilish, Setkadan 7 metr masofada turib, To‘pni pastdan o‘yinga kiritish texnikasini o‘zlashtirish, Sherigi To‘pni otib berganida, to‘g‘ridan 1 ochkolik hujum zarbasini berish, O‘yinchilar pozitsiyasini o‘zgartirmagan xolda, pozitsion hujum taktikasi, Kichik voleybol o‘yinida turish, harakatlanish, to‘xtash, tezlashish elementlari texnikasini o‘rganish va mustahkamlash, O‘zlashtirilgan harakat va to‘pga egalik qilish elementlarini takomillashtirish, Soddalashtirilgan qoidalar asosida ikki tomonlama mini voleybol o‘yini. Hujumda va himoyada yakka, guruh va jamoaviy taktik harakatlar, Soddalashtirilgan qoidalar asosida mini voleybol o‘yini, Kichik voleybol o‘yini jarayonida sakrab 2-ochkoli hujum zarbasini berishni o‘rgatish, Voleybolda harakat qilish texnikasining asosiy elementlari kombinatsiyalarini, harakat texnikasini takomillashtirish, Tayanchdan, harakatda, sakrab to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasini mukammallashtirish. To‘rga teskari turgan holda, sakrab to‘pni raqib maydondagi nishonga tushurish, Hujum zarbalarini bartaraf qilish 1-ochkoli, 2-ochkoli, To‘rga tegib qaytgan to‘pni qabul qilish va qaytarish, To‘pni pastdan qabul qilish va uzatishda aylanma harakat uchlikda devorga otish va qabul qilish, To‘pni yuqoridan qabul qilish va uzatishda aylanma harakat uchlikda devorga otish va qabul qilish.	Shug‘ullanuvchilarning voleybol mashg‘ulotlarida xatti-harakati ma’lum qoidalarga qanchalik mos kelishi bilan baholanadi. 2-ochkoli hujumni bartaraf qilish harakati (chaqqonlik, egiluvchanlik) kabi harakat turlari bo‘yicha belgilangan me’yorlarni bajarish lozim.  Maydonning bo‘sh zonasiga to‘pni yo‘naltiradi. Voleybol +kichik voleybol integratsiyasining mashg‘ulotlarda shakllanishi ko‘pincha ijobiy xatti-harakatlarning mavjudligi bilan izoxlanaladi. Buning natijasida shug‘ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlari takomillashib boradi va dominantlikka erishiladi. Kichik voleybol o‘yini voleyboldagi salbiy holatlarni neytrallashtiradi va ijobiy taraflarning progreslashuviga olib keladi.

Yuqoridagi qoidalarga asoslanib mashg‘ulotlar olib borildi va akmeni piramida shaklida ifodaladik.

“Mashg‘ulot piramidasi” (2-rasmga qarang). Bu mashg‘ulotda shug‘ullanuvchilarning olingan mashqlar yuqumlilik darajasi asosida tashkil qilishga asoslanadi. Berilgan mashqlar tarkibi, tuzilishi, xossalari, tasniflanishi, bajarilishi kabi jihatlarni umumlashtirgan holda amalga oshirishni taqozo etadi. Quyidagi piramidalardan birida mashqlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga, ikkinchisida maxsus mashqlarning klassifikatsiyasiga va uchinchisida esa mini voleybol va voleybol usullarining mashg‘ulotlarda birlashishi bilan bog‘liq topshiriqlar berilgan. Mavjud mashqlar asosida piramidaning pastki qismidan to uning uchigacha “zinama-zina” tutash (qo‘shni) mashqlar orqali “Progres” holatiga erishish lozim.



2- rasm. Mashg‘ulot piramidasi.

Masalan, “Mini voleybol va voleybol usullariga asoslangan piramida”. Ushbu piramida asosidagi birinchi qatorning mashg‘ulotlari orqali ikkinchi qatorga (zinaga) “chiqiladi”. U erdagi maxsus mashqlar orqali uchinchi qatorga (zinaga) “chiqiladi”. Xuddi shu zaylda 4- va 5- qatorlarga (zinalarga) “chiqiladi”, ya’ni piramida zabt etiladi:

1-piramida:

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bunda shug‘ullanuvchilar umumiy jismoniy tayyorgarliklarini oshirib boradi. Maxsus mashqlarga adaptatsiya qilinadi.

2-piramida:

Yondashtiruvchi va maxsus mashqlar. Bunda aynan mini voleybol hamda voleybol usullariga moslashtirilgan va asoslangan mashqlar tizimi amalga oshirilib, to‘pni uzatish, qabul qilish, to‘pni o‘yinga kiritish, hujum va himoya harakatlari bilan xarakterlanadi.

3-piramida:

Kombinatsion, ikki tomonlama o‘quv o‘yin mashqlari. Bunda mini voleybol o‘yini jarayonida mashg‘ulotlarda amalga oshirilgan kombinatsiya usullarini amalda bajaradi va samaradorligiga ishonch hosil qiladi.

4-piramida:

Musobaqa va ochkolar qobiliyati mashqlari. Mazkur jarayonda asosan ochkolar unumdorligiga erishishni 2-ochkoli hujum, diagonal hujum, hujum orqa zonadan, 2-ochkoli hujumni barataraf qilishlar va musobaqalarda g‘alaba qozonishga muvofiqlashtiriladi.

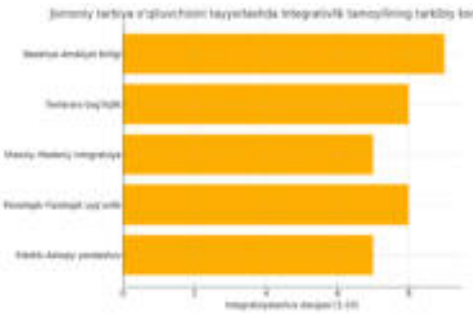
5-piramida:

Tadqiqot Akmeologiyasi. Bunda “akme” –“cho‘qqi” ya’ni, eng yuqori pog‘onaga erishish tushuniladi.

Quyidagi grafikda “Integrativlik tamoyili” mashg‘ulotlarni kichik voleybol va voleybol orqali shug‘ullanuvchilarni tayyorlashdagi asosiy yo‘nalishlar kesimida ko‘rsatildi. (2-jadvalga qarang). Bu tamoyil quyidagicha keng tavsiflanadi:

2-jadval

Mashg‘ulotlarda integrativlik tamoyilining tarkibiy komponentlari

Mini voleybol + voleybol birligi	
Texnik-taktik bog‘liqlik	
Fikrlash uyg‘unligi	
Tizimli akme yondashuv	

Kichik voleybol+voleybol birligi shug‘ullanuvchilarning ko‘nikma jihatdan mashg‘ulotlarda xilma xilliligini ta’minlaydi, ya’ni bir xillikdan yiroqlashadi. Usullar voleybol amaliyoti bilan uyg‘unlashadi. Bu integratsiya real mashg‘ulot jarayonida o‘z aksini topadi – usullar amalda qo‘llaniladi.

Texnik-taktik bog‘liqlik mashg‘ulotlarda to‘pni qabul qilish, uzatish, to‘pni o‘yinga kiritish, hujum va himoya harakatlari bir-birini to‘ldiruvchi tizimda uyg‘unlashtiriladi. Bu voleybol sport jarayonida ko‘p funktsiyali o‘yinchi sifatini shakllantiradi.

Fikrlash uyg‘unligi shug‘ullanuvchi o‘zining o‘yin faoliyatida shaxsiy madaniyat, vaziyatni oldindan ko‘ra bilishi, raqibni chalg‘ituvchi usullar, aldamchi harakatlar, 2-ochkoli hujumlar, jamoaviy kombinatsiyalar, to‘pni boshqaruvchanlik harakatlari asosida ish olib boradi.

Tizimli akme yondashuv shug‘ullanuvchining yosh xususiyatlari, ruhiy holati va jismoniy imkoniyatlari o‘zaro uyg‘un holda hisobga olinadi, bu esa samarali mashg‘ulot muhitini yaratadi. Biz tarafimizdan ishlab chiqilgan maxsus mezon hamda maxsus o‘yin mashg‘ulotni tizimlashtiradi.

Integrativ metod zamonaviy ilm-fan rivojlanishidagi etakchi yo‘nalish bo‘lib, uning integrativ xususiyatini aks ettiradi. Sport va ta’lim darajasida mini voleybol ta’limida voleybol sport turiga integratsiya mexanizmi va vositasi sifatida barcha tegishli texnika va taktika a’loqalarni o‘rnatishni o‘z ichiga oladi.

Tadqiqot natijalari va uning muhoqamasi. Mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesida shug‘ullanuvchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi natijalari muhokamasi bo‘yicha quyidagi me’yorlar belgilandi. (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash me’yorlari				
	Baho	**5 80%+**	**4 71-80%**	**3 56-70%**
1.	To‘pni aniq qabul qilishlar	O‘yin jarayonida		
2.	To‘pni aniq uzatishlar	O‘yin jarayonida		
3	Hujum zarbasi	8-9-10	5-6-7	3-4-5
4	2 ochkolik hujumlar			
5	Turgan joyda uzunlikka sakrash.	255+ 230+	245-255 211-229	230-244 196-210
6	2 ochkolik hujumlarni bartaraf qilishlar	O‘yin jarayonida		
7.	Shug‘ullanuvchilar fiklashi, vaziyatni oldindan ko‘ra bilishi qobiliyati	O‘yin jarayonida		

Shakllantirilgan guruhlarda tajriba-sinov o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligi uchun olingan test va topshiriqlar natijalari orqali aniqlandi va talabalar o‘sish darajasining yakuniy tahlil natijalari quyidagicha ifodalandi. (4- jadvalga qarang).

4-jadval

Tajriba-sinov ishlarida qatnashgan talabalarning dastlabki va oxirgi natijalari

Me’yorlar	Shug‘ullanuvchilar soni	Ko‘rsatkichlar						O‘sish %
		TB	TO	TB	TO	TB	TO	
		“Quyi”		“O‘rta”		“Yuqori”		
Chirchiq davlat pedagogika universiteti **(Tajriba guruhi)**								
To‘pni aniq qabul qilishlar	23	53			70,4			17,4
To‘pni aniq uzatishlar	23	58			74,7			16,7
Hujum zarbasi	23	48	63,6					15,6
2 ochkolik hujumlar	23	23	37,8					14,8
Turgan joyda uzunlikka sakrash.	23			73			87,7	**14,7**
2 ochkolik hujumlarni bartaraf qilishlar	23	34	48,3					14.3
Shug‘ullanuvchilar fiklashi, vaziyatni oldindan ko‘ra bilishi qobiliyati	23	61			74,4			**13,4**
Umumiy								**15,3**

Keltirilgan ma’lumotlarni matematik formulalar orqali foizlarda ifodalaymiz. Tajriba–sinov ishlarida reprezentativ asosida tanlangan Shug‘ullanuvchilarning har bir o‘zlashtrish darajalarini foiz koeffisientlarini quyidagi formula orqali aniqladik: 4-(jadval) ga qarang.

$$Kq \frac{J}{Q} \cdot 100\% \qquad (1)$$

Bunda: J – o‘tkazilgan tajriba – sinov ishlarida so‘rovnomalarga o‘quvchilar tamonidan berilgan to‘g‘ri javoblar soni;

Q – tajriba – sinov ishlarida natijalari hisobga olinayotgan guruhdagi talabalarning umumiy soni.

St’yudent – Fisher kriteriyasiga asosan natijalarni matematik – statistik tahlillarini o‘tkazdik.

Xulosa. Mashg‘ulotlarda voleybol bilan shug‘ullanuvchi talabalarning o‘rganayotgan texnik-taktik usullari bo‘yicha umumiy-maxsus tayyorgarlik darajasining holati, tadqiqot yakunida esa o‘sish ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

Olingan natijalarda o‘qitish samaradorligini baholashdan ma’lumki, tajriba guruhidagi o‘zlashtirish yuqoriligi asoslandi.

Demak, Mini voleybol sport turini voleybolga integratsiyalash mashg‘ulotlari piramidasi akmesini amalga oshirish orqali shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirishda tajriba guruhlarida qatnashgan respondentlarning samaradorlik bo‘yicha o‘tkazilgan tajriba – sinov ishlari muvofaqiyatli bo‘ldi.

Adabiyotlar

1. “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2024-yil 4-dekabrdagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-421-sonli qarori.

2. “Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora–tadbirlari to‘g‘risida” 2024 yil 19 iyulda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–274–sonli qarori.

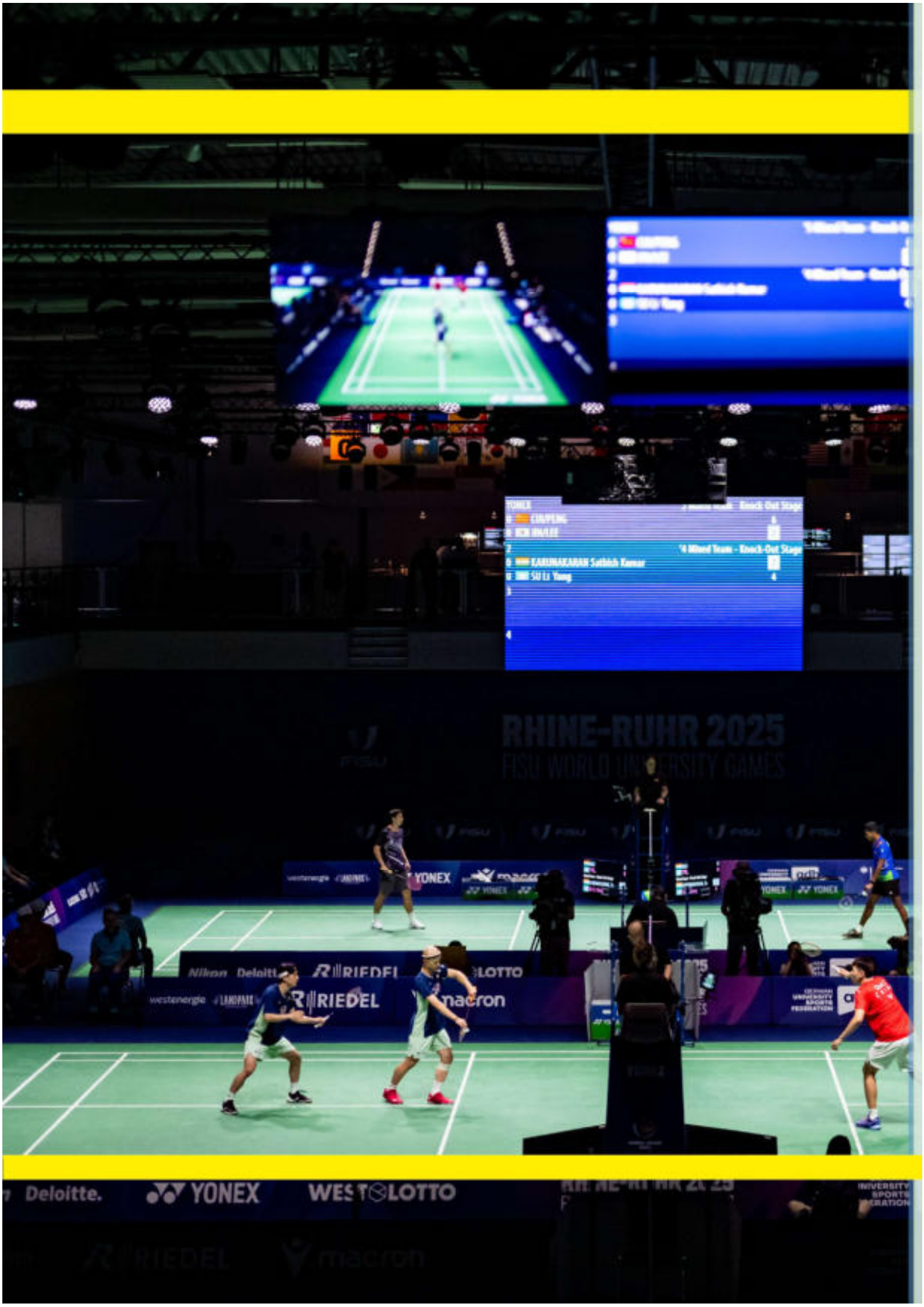
3. Shukurllaev J.M. “Sport mahoratini oshirish (Voleybol)”. Darslik Chirchiq “SITY OF BOOK”, 2023-240 b. UDK796/799.

4. Кузмина Н.В. Акмеологическая теопия повышения качества подготовки спесиалистов обпазования / Н. В. Кузмина. Москва: Исследовательский сентп проблем качества подготовки спесиалистов, 2001. 144 с.

5. ЖМ Шукруллаев. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. Муғаллим, 2019 2-сон, 153-156 б.

6. Ernazarova G.O., Islamova M. Sh. O‘quvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlashda akmeologik yondashuv. Monografiya., Chirchiq: 2020. -204b.

7. Shukurllayev J.M. “Maktab o‘quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol sport turi misolida)” (PhD) dissertatsiyasi Chirchiq-2023.


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