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

Ассистент
Р.Р. АКРАМОВ[1]
[1]Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет»
Ташкентская область, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a021

ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Annotatsiya

В данной статье рассматривается оптимальная модель техники, которая лежит в основе методики технической подготовки пловцов, созданная для использования ее при активном участии пловца. Формирование правильной техники у юных спортсменов выступает фундаментом дальнейшего спортивного совершенствования, определяя эффективность освоения сложных координационных действий, экономичность движений и устойчивость навыков в условиях соревновательной деятельности. Современное спортивное плавание предъявляет высокие требования к качеству технической подготовки, особенно на этапах начальной и специализированной базовой подготовки.

***Ключевые слова**: плавание, техника, планирование, тренер, самоконтроль, совершенствование техники.*

Abstract

Ushbu maqolada suzuvchilarning texnik tayyorgarligi metodologiyasining asosini tashkil etuvchi va suzuvchining faol ishtirokida foydalanish uchun mo'ljallangan optimal texnika modeli ko'rib chiqiladi. Yosh sportchilarda to'g'ri texnikani rivojlantirish keyingi sport rivojlanishining asosi bo'lib, murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini o'zlashtirish samaradorligini, harakatlarning tejamkorligini va raqobat sharoitida ko'nikmalarning barqarorligini belgilaydi. Zamonaviy raqobatbardosh suzish texnik tayyorgarlik sifatiga, ayniqsa kirish va ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichlarida yuqori talablar qo'yadi.

***Kalit so 'zlar**: suzish, texnika, rejalashtirish, murabbiy, o'zini tuta bilish, texnikani takomillashtirish.*

This article examines the optimal technique model that underlies a methodology for technical training of swimmers, designed for use with the active participation of the swimmer. Developing proper technique in young athletes is the foundation for further athletic development, determining the effectiveness of mastering complex coordination actions, the economy of movements, and the sustainability of skills in competitive conditions. Modern competitive swimming places high demands on the quality of technical training, especially at the introductory and specialized basic training stages.

***Key words**: swimming, technique, planning, coach, self-control, improving technique.*

Актуальность. Техническая подготовка является ключевым компонентом многолетнего процесса спортивного совершенствования пловца, особенно на начальных этапах, когда закладываются основные двигательные стереотипы. В детском и подростковом возрасте происходит интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной координации и сенсомоторных функций, что создаёт благоприятные условия для освоения сложных двигательных действий. Однако эти процессы характеризуются выраженной неоднородностью и вариативностью, что требует индивидуализированного и научно обоснованного подхода к планированию тренировочного процесса.

Существующие методики обучения плаванию далеко не всегда учитывают сенситивные периоды развития двигательных качеств и координационных способностей, что может приводить к неэффективному усвоению техники и формированию устойчивых технических ошибок. Их последующая коррекция требует значительных временных и тренерских ресурсов и зачастую ограничивает дальнейший рост спортивных результатов.

В условиях повышения конкуренции в детско-юношеском спорте особое значение приобретает разработка таких методических подходов, которые обеспечивают оптимальное сочетание возрастных закономерностей развития моторики и современных требований к технике спортивного плавания. Внедрение научно обоснованного планирования технической подготовки позволяет повысить эффективность обучения, улучшить качество двигательных навыков и сформировать прочный фундамент для последующей спортивной специализации.

Таким образом, учёт возрастных особенностей двигательного развития при планировании технической подготовки юных пловцов является актуальной задачей теории и методики спортивной тренировки и имеет практическую значимость для тренеров, педагогов и специалистов в области детско-юношеского спорта [1-6].

Цель исследования: заключалась в обосновании методических принципов, позволяющих повысить эффективность формирования и совершенствования технических навыков у детей разных возрастных групп.

Результаты исследования и их обсуждение.

Формирование знаний и умений с помощью внешних ориентиров целесообразно строить по следующей схеме: проведение специальных имитационных упражнений на суше по целенаправленной программе, разучивание специальных упражнений в воде, использование разученных приемов самоконтроля в тренировочном процессе.

В ходе исследования была разработана и апробирована методическая модель планирования технической подготовки юных пловцов, основанная на учёте сенситивных периодов развития двигательных качеств и особенностей формирования координационных способностей у детей 8 - 14 лет. Полученные результаты подтвердили эффективность применения дифференцированного подхода

к распределению технических упражнений и выбору средств обучения на различных возрастных этапах [2].

Научно обоснованное планирование технической подготовки в детско-юношеском спорте приобретает особую значимость в связи с тем, что процессы становления моторики и функционального развития организма детей и подростков происходят неравномерно и имеют выраженные возрастные особенности.

Таблица 1

Сравнительная таблица технических элементов различных стилей плавания у юных пловцов

Технический элемент	Плавание способом кроль на груди	Плавание способом кроль на спине	Плавание способом брасс	Плавание способом баттерфляй
Положение тела	Горизонтальное, вытянутое, минимальный сопротивляющий фронт. У детей часто - прогиб в пояснице.	Горизонтальное, лицо над водой, контроль стабилизации корпуса. У новичков - чрезмерное сидячее положение.	Более высокое положение корпуса, волнообразность минимальная. Частая ошибка детей - «проседание» таза.	Волнообразная линия тела, требующая координации. Дети часто завышают голову, «ломая» волну.
Работа ног	Упругая, ритмичная «ножницы». У детей: слабая амплитуда или чрезмерное сгибание в колене.	Непрерывные удары «ножницы». Трудность - удержание амплитуды без раскачивания корпуса.	Симметричный «хлесток» ног. У детей часто нарушена синхронность и недостаточное разгибание в тазобедренных суставах.	Двухфазный удар: первый - для стабилизации, второй - для продвижения. Частая ошибка - слияние ударов в один.
Работа рук	Основная движущая сила. У детей: неполный захват воды, ранний пронос.	Симметричная цикличность, широкий гребок. У детей часто - пересечение рук перед головой.	Симметричные движения руками по дуге. Частые проблемы: «короткий» гребок, отсутствие скольжения.	Одновременные мощные гребки. У детей: преждевременное выведение рук, недостаточный захват.
Дыхание	Боковое, в ритме с работой рук. Детям сложно сохранять положение головы.	Свободное дыхание, но требуется координация с ритмом. Дети часто задерживают дыхание.	Вдох - в фазу подъёма, выдох в воду. У многих детей - задержка вдоха и нарушение ритма.	Вдох при выводе рук, выдох в фазе подводной работы. Частая ошибка - слишком ранний вдох.
Координация движений	Чёткое чередование рук, ног и дыхания.	Согласование работы ног и рук в одном ритме.	Строгая симметрия. У детей часто нарушается временная структура цикла.	Самая сложная координация для детей: ритм «руки–ноги–дыхание» даётся позже всех.
Старт	Прыжок вперёд, подводное скольжение, быстрый выход.	Старт из воды; сложность для детей - толчок с координацией переворота.	Требует сильного толчка и обтекаемого всплытия. У детей - слабое скольжение.	Важна мощная подводная дельфинообразная работа. Детям сложно удерживать волну.
Повороты	Кувырок. Детям трудно сохранять ориентацию и мощность толчка.	Кувырок назад с поворотом. Часто: неправильное направление разворота.	Касание двумя руками - трудность для детей из-за симметрии.	Двуручное касание, выход в волну. Проблема - медленное выполнение фазы подводной волны.
Основные трудности обучения детей	Неправильное положение головы, слабое чувство воды, лишнее напряжение.	Контроль положения тела, работа ног без «перекручивания».	Симметрия движений, ритм дыхания, согласование фаз.	Координация волн, сильная утомляемость, нарушение ритма цикла.
Приоритетные упражнения	Скольжение, отдельная работа рук/ног, упражнения на чувство воды.	Упражнения на баланс, отдельная работа ног, координация «руки - ноги».	Длинное скольжение, гребок руками по фазам, «лягушачьи» ноги на суше.	Техника волн, гребок в трёх фазах, работа ног дельфином, упражнения в медленном темпе.

Ряд исследований указывает на наличие сенситивных периодов развития координационных, скоростных способностей, а также гибкости, которые определяют оптимальные временные рамки для освоения различных элементов техники плавания. В то же время грамотно выстроенное планирование, основанное на учёте возраста, уровня подготовленности и индивидуальных характеристик юных спортсменов, позволяет существенно повысить качество технического совершенствования [3-5].

Несмотря на наличие методических рекомендаций по обучению плаванию, вопрос интеграции

возрастных особенностей двигательного развития в систему долгосрочного планирования технической подготовки остаётся недостаточно разработанным. Это определяет актуальность настоящего исследования, направленного на уточнение методических принципов, подбор эффективных средств и определение структуры тренировочного процесса, обеспечивающих оптимальные условия для формирования техники плавания у детей разных возрастных групп.

Таблица 2

Примерный календарный план формирования самоконтроля техники плавания

Сентябрь - октябрь.	Регистрация техники плавания, стартов и поворотов визуально (тренерским составом), а также с помощью видео съемки.
Ноябрь, декабрь, январь.	1.Проведение тренером специальных теоретических занятий с показом индивидуальных недостатков и сравнением с моделями техники.2. Проведение тренером специальных практических занятий на суше для изучения приемов самоконтроля техники. 3. Проведение тренером специальных практических занятий в воде для освоения приемов самоконтроля техники.
Февраль.	Использование смысловых ориентиров техники в каждом упражнении на суше и в воде.
Март.	*Новая регистрация техники плавания, стартов и поворотов визуально* (тренерским составом), а также с помощью видео съемки.
Апрель, май.	1. Проведение тренером повторных специальных теоретических занятий с показом и с разбором индивидуальных данных и сдвигов по сравнению с исходным уровнем техники. 2. Проведение тренером специальных практических занятий по устранению индивидуальных недостатков в технике и совершенствованию ее на суше и в воде.
Июнь.	Совершенствование техники с сосредоточением внимания на смысловых ориентирах для устранения частных недостатков.
Июль, август	Отслеживание техники в предсоревновательной тренировки и на контрольных соревнованиях.

У спортсменов 11 - 12 лет отмечено значительное повышение точности движений и способности к выполнению более сложных координационных действий, включая переходные фазы гребка, улучшение работы стопы и стартово - поворотных элементов. Прирост технических показателей составил 12 - 17 %. На данном этапе наиболее эффективными оказались упражнения, направленные на согласование двигательных параметров с силовыми и скоростными характеристиками.

В группе пловцов 13 - 14 лет применение модели планирования позволило добиться улучшения динамики прикладных технико-биомеханических параметров: стабильности частоты гребка, оптимизации длины цикла и повышения эффективности силового приложения. Уровень прироста составил 8 - 13 %, что подтверждает необходимость постепенного перехода от обучающих средств к тренировочным и специализированным упражнениям.

Таким образом, результаты исследования подтвердили, что планирование технической подготовки, ориентированное на возрастные особенности двигательного развития, обеспечивает более устойчивое освоение техники плавания и способствует повышению спортивной результативности юных пловцов.

Выводы. Проведённое исследование подтвердило, что эффективное планирование технической подготовки юных пловцов должно основываться на учёте возрастных особенностей двигательного развития, включая сенситивные периоды формирования координационных, скоростных способностей.

Практическое применение разработанной модели планирования технической подготовки обеспечило значимое улучшение качества технического выполнения у всех возрастных групп, что подтверждает необходимость её использования в системе многолетней спортивной подготовки. Включение регулярного технического контроля и видео диагностики способствует ускорению коррекции технических ошибок и повышению осознанности двигательных действий юных спортсменов.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что дифференцированное планирование технической подготовки является ключевым фактором в повышении эффективности тренировочного процесса и создании прочного фундамента для дальнейшего спортивного роста пловцов [5-6].

Заключение: Проведённое исследование позволило обоснованно подойти к проблеме планирования технической подготовки юных пловцов с позиций возрастной динамики их двигательного развития. Установлено, что рациональное распределение средств и методов технической подготовки, основанное на учёте сенситивных периодов формирования двигательных качеств, обеспечивает более эффективное и устойчивое освоение техники плавания на начальных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Полученные результаты подтверждают необходимость системного интегрирования возрастных особенностей двигательного развития в методику

подготовки юных пловцов. Это обеспечивает не только повышение эффективности спортивного обучения, но и способствует формированию прочной технической базы, которая является ключевым фактором конкурентоспособности спортсмена на последующих этапах подготовки.

Литература:

1. Зоитова Г.М. “Теория и методика плавания” Учебник. Ташкент - 2023 год. 621 - с.

2. Кадырова А.Б. Повышение спортивно-педогогического мастерства (плавание). Учебное пособие , Ташкент “O” ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU 2022.- 99 с.

3. Кадыров Ш.Ш., Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, осваивающих образовательную программу по специальности «аквакультура»: Монография / - ФГБОУ ВО АГТУ - Ташкентская область - 119 с.

4. Манин В.С. Цена победы//Учебно-методическое пособие по подготовке пловцов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. /Ташкент Главн. редакц. ИПК «Шарк».

5. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимпийская литература, 2011. - Т. 2. - 544 с.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. - К.: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
professor
A.A. BOLTAYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a022

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINING TEZKORLIK-KUCH KOMPONENTLARI

Annotatsiya

В статье научно-педагогически проанализирован уровень формирования специальных физических качеств, основанных на прыгучести и ловкости, у высококвалифицированных волейболистов в процессе традиционных тренировок и годичного цикла подготовки, а также их взаимосвязь с показателями физической, функциональной и технико-тактической подготовленности. В исследовании сравнительно изучены показатели вертикального и горизонтального прыжка, характеризующие прыгучесть, а также результаты тестов, отражающих ловкость, включая скорость изменения направления движения, быстроту реакции и координацию движений, в сопоставлении с действующими нормативными требованиями.

Полученные результаты позволяют определить, что уровень развития прыгучести и ловкости в тренировочном процессе является одним из ведущих факторов, влияющих на эффективность игровой деятельности, а также служат основой для комплексной оценки подготовленности спортсменов и выработки научно обоснованных выводов по оптимизации специальных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: *волейболисты, тренировка, виды подготовки, циклы подготовки, нормативные требования.*

Abstract

Maqolada yuqori malakali voleybolchilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlar hamda yillik tayyorgarlik sikllari jarayonida sakrovchanlik va chaqqonlikka asoslangan maxsus jismoniy sifatlarning shakllanish darajasi, ularning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bilan o‘zaro bog‘liqligi ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sakrovchanlikni tavsiflovchi vertikal va gorizontal sakrash ko‘rsatkichlari, chaqqonlikni ifodalovchi tezkor yo‘nalish o‘zgartirish, reaksiya tezligi va harakat koordinatsiyasi bilan bog‘liq test natijalari amaldagi me’yoriy talablar bilan qiyosiy o‘rganiladi. Olingan natijalar mashg‘ulot jarayonida sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish darajasi o’yin samaradorligiga ta’sir etuvchi yetakchi omillardan biri ekanligini aniqlash, sportchilarning tayyorgarlik holatini kompleks baholash hamda yillik tayyorgarlik siklida maxsus yuklamalarni optimallashtirish bo‘yicha ilmiy asoslangan xulosalar chiqarishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar*: voleybolchilar, mashg‘ulot, tayyorgarlik turlari, tayyorgarlik sikllari, me’yoriy talablar.*

The article provides a scientific and pedagogical analysis of the level of development of special physical qualities based on jumping ability and agility in highly qualified volleyball players during traditional training sessions and the annual training cycle, as well as their relationship with indicators of physical, functional, and technical-tactical preparedness.

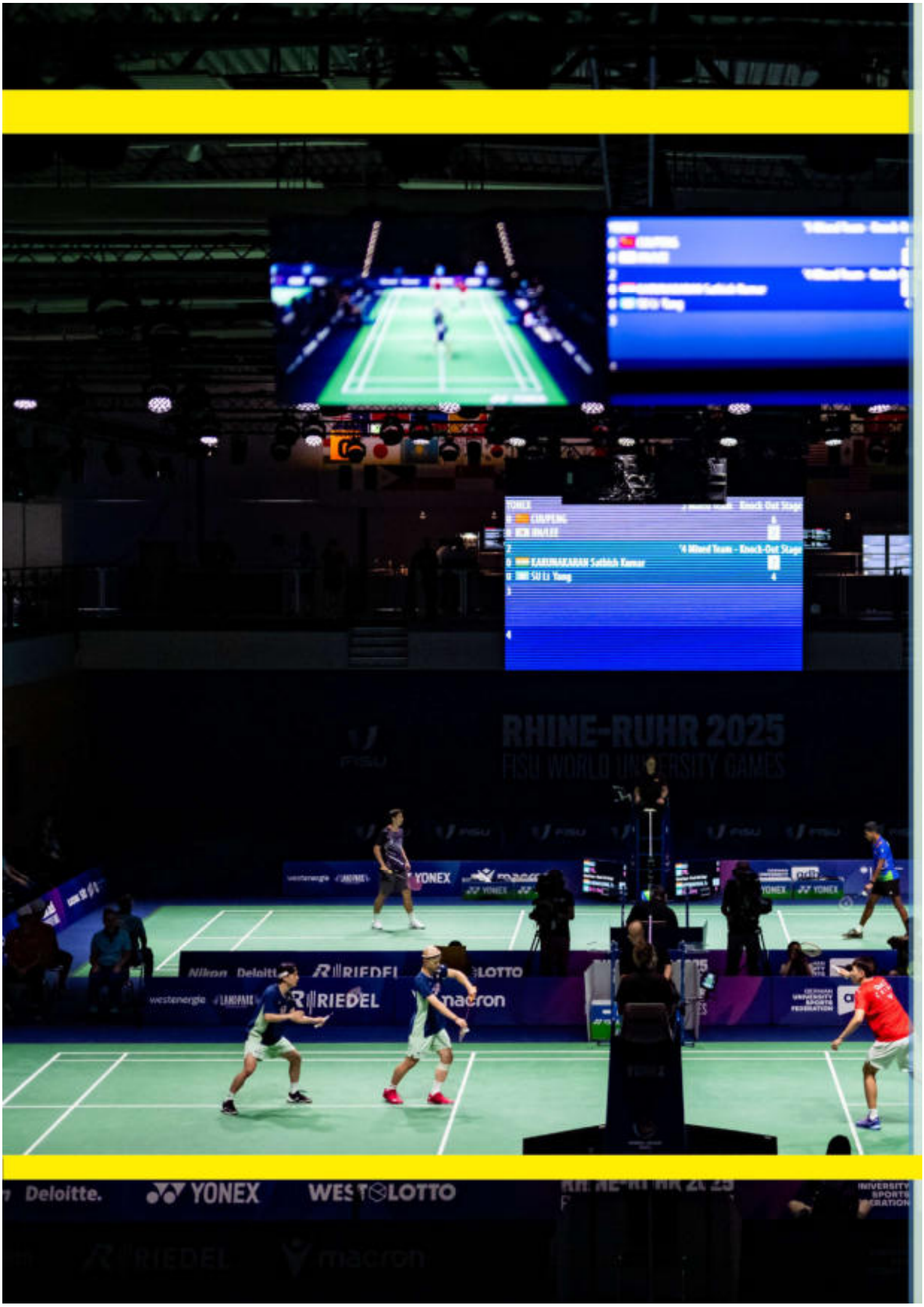
The study comparatively examines vertical and horizontal jump indicators characterizing jumping ability, along with test results reflecting agility, including speed of directional changes, reaction time, and movement coordination, in comparison with current normative standards.

The obtained results make it possible to determine that the level of development of jumping ability and agility in the training process is one of the leading factors influencing game performance. They also serve as a basis for comprehensive assessment of athletes’ preparedness and for drawing scientifically grounded conclusions on optimizing special training loads within the annual training cycle.

Keywords*: volleyball players, training, types of preparation, training cycles, normative standards.*

Dolzarbligi. Hozirgi kunda jahon sport arenasida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, funksional hamda texnik-taktik tayyorgarligi o‘rtasidagi optimal muvozanatni ta’minlash bilan bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida raqobatbardosh o‘yin faoliyatini namoyon etish sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, mukammal texnik mahorat va samarali taktik tafakkurga ega bo‘lishini taqozo etadi. Shu bois, mashg‘ulot jarayonida mazkur tayyorgarlik turlarining uyg‘un rivojlanishini ta’minlash, ularning shakllanish darajasini ilmiy asosda tahlil qilish va baholash zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Voleybol bo‘yicha iste’dodli sport zaxiralarini tayyorlash tajribasi shuni ko‘rsatadiki, ushbu sport turiga ixtisoslashgan sport maktablari, sport akademiyalari va sport klublarida shug‘ullanayotgan yosh bolalarni katta yoshli yuqori malakali voleybolchilar mashg‘ulotlariga jalb qilish va ularni sinovdan o‘tkazish asosida jamoalarga saralash odat tusiga kirgan. Biroq, bunday amaliyotni amalga oshirish jarayonida jamoaga qabul qilinadigan “iste’dodli” nomzodlar har doim ham tayyorgarlik turlari bo‘yicha belgilangan me’yoriy talablar va mos model ko‘rsatkichlar doirasida sinovdan o‘tkazilmasligi kuzatiladi (Yu.D. Jeleznyak, 2013, s. 76–90).A.V.Belyaev, L.V.Bulnnina, 2011, c.87-133; A.G.Furmanov, 2007, c. 265-304]. Bunday holat natijada nazorat “tegirmonidan” o‘tkazilmagan yosh nomzod-o‘yinchilarni katta va o‘rta shiddatli


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