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



Pedagogika fanlari boyicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b
N.R. SAIDOVA[1]
[1]Renessans ta’lim universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a003

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING MASHG‘ULOTLARINI KOMPLEKS NAZORAT QILISH ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В статье изложена методика совершенствования комплексного контроля тренировочного процесса студентов-спортсменов, бегающих на короткие дистанции.

Ключевые слова: *Управление, контроль, соревнования, тренировки, короткие дистанции*

Abstract

Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarni mashg‘ulotlar jarayonini kompleks nazorat qilish uslubiyatini takomillashtirish uslubiyati haqida bayon qilinadi.

Kalit so‘zlar: *Boshqarish, nazorat qilish, musobaqa, mashg‘ulot, qisqa masofa.*

This article describes a methodology for improving the methodology for comprehensive monitoring of the training process of student-athletes who run short distances.

Key words: *Management, control, competition, training, short distance.*

Mavzuning dolzarbligi. Qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning yillik mashg‘ulotlar jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va samarali boshqarish, shuningdek, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vositalar hamda usullarni maqsadga muvofiq tanlay bilish murabbiydan yuqori darajadagi kasbiy mahorat, tajriba va tahliliy tafakkurni talab etadi. Har bir o‘tkaziladigan mashg‘ulot darsini doimiy monitoring qilish, sportchilarning funksional holatini baholash va mashg‘ulot samaradorligini tizimli ravishda tahlil qilib borish yuqori sport natijalariga erishishning muhim shartlaridan biridir.

Aholi orasida eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lgan yengil atletika o‘zining qulayligi, keng qamrovliligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi barcha ta’lim muassasalarining o‘quv dasturlaridan mustahkam o‘rin egallagan bo‘lib, o‘quvchi va talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, harakat sifatlarini rivojlantirish hamda sportga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirishda muhim vosita sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: qisqa masofaga yugurish bilan shug‘ullanuvchi talaba-sportchilarning mashg‘ulot jarayonlarini majmuali nazorat yordamida boshqarish samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari:

-qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning yillik tayyorgarlik jarayonlarida nazorat usullarini qo‘llanilishi va ularning samaradorligini aniqlash;

-qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik tayyorgarligining mashg‘ulot va musobaqa davrlari uchun pedagogik nazorat me’yorlarini ishlab chiqish.

Mashg‘ulot jarayonlarini boshqarishda pedagogik nazoratni o‘rni

Sprintlarni ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishdan asosiy maqsad yugurish texnikasi va taktikasini puxta egallashlaridan iboratdir. Ko‘p hollarda sprintchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish kuzgi va qishki bosqichlarida amalga oshirish rejalashtirilgan bu davrda kross yugurish, og‘irliklar bilan mashq qilish va boshqa sport turlari mashqlaridan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantiradi.

Organizm individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda sekin-astalik bilan chiniqtirib yuklamalar hajmi oshiriladi. Murabbiylar tomonidan tanlangan qisqa masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarligini 30 (m) masofaga start oldidan yugurish, 30 (m) masofaga pastki startdan chiqib yugurish, 30 (m) masofaga yuqori stardan chiqib yugurish, 60 (m) masofaga yugurish pastki startdan 100, 150, 200 (m) masofaga yugurish testlari tanlangan. Tadqiqot boshida esa quyidagi natijalarni kuzatdik. Tezkor kuchni ifoda etuvchi 30 (m) masofaga start oldidan yugurishda nazorat guruhi sinaluvchilari ushbu masofani o‘rtacha 3,907±0,50 soniyada, 30 (m) masofaga pastki startdan yugurish 4,43±0,60 soniyada yugurilgan bo‘lsa, 30 (m) masofaga yuqori startdan yugurish natijasi 4,73±0,00 soniyaga teng ekanligi aniqlandi, 60(m) masofaga yugurish natijasi pastki startdan chiqib yugurish o‘rtacha 7,97 ±0,92 soniyaga yugurib o‘tishdi. Qisqa masofani standart masofasi bo‘lgan 100 (m) masofaga yugurish natijasi 13,58±1,98, 12,50±1,52 soniyaga teng bo‘ldi. Sinovdagi 150 (m) masofaga yugurishda esa ushbu guruh sinaluvchilari 21,50±2,70 soniya natijani qayd etishdi.

Yana bir standart masofalardan biri bu 200 (m) masofaga yugurish bo‘lib bu sportchidan tezkor kuch chidamliligini talab etadi. Sinaluvchilar ushbu masofaga o‘rtacha 26,96 ±3,38 soniyada yugurib o‘tish-

di. Oyoqni tezkor portlovchanlik kuchini ifodalovchi joyidan turib uzunlikka sakrashda o‘rtacha natija 238,63±26,22(sm)ni tashkil etadi. Yana bir joyidan turib uzunlikka uch hatlab sakrash sinaluvchini nazorat guruhi sinaluvchilarni o‘rtacha 704,25±105,44 (sm) ga sakrashdi. Joyidan turib uzunllikka besh hatlab sakrash sinovini 11,429 ±1,59(sm) ga sakrashga muyassar bo‘lishdi. “SPORK” uskunasida yuqoriga sakrashda sinaluvchilar o‘rtacha 37,04±5,18 (sm) natijani qayd etishdi.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining shakllanish dinamikasi, (n=24)

F.I.Sh	30(m) masofaga start oldi yugurish vaqti (s)	30 (m) masofaga past satrdan yugurish vaqti (s)	30 (m) masofaga yuqori stardan yugurish vaqti (s)	60(m) masofaga yugurish vaqti (s)	100 (m) masofaga yugurish vaqti	150 (sm) masofaga yugurish vaqti(s)	200 (m) masofaga yugurish vaqti (s)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	Spork uskunasida yuqoriga sakrash(sm)	6 (kg) li yadro sharini ikki qo‘llab oldinga uloqtirish	6 (kg) li yadro sharini ikki qo‘llab orqaga uloqtirish	Joydan turib beshhatlab sakrash(sm)
A.A	4,2	3,7	4,6	8,2	14	23	29	244	769	41	859	852	12,6
A.A	4,4	4,6	5,1	9,2	17	25	31	257	778	44	892	875	12,1
A.D	4,1	4,7	4,8	8,9	16	24	26	249	793	43	847	884	13,8
B.F	4,6	4,9	4,1	7,2	15	23	32	230	811	46	906	892	12,2
E.G	3,8	3,6	3,7	6,9	12	19	26	235	614	34	703	688	12,6
E.A	3,5	3,8	3,5	7,2	12	18	24	233	598	32	676	681	9,8
G.A	3,6	3,7	5,2	7,1	15	19	23	246	607	34	698	682	8,9
X.N	3,3	4,7	3,9	8,9	12	18	21	259	604	32	711	683	10,4
X.F.	4,7	4,4	4,5	9,1	14	24	24	267	598	40	698	678	8,9
K.M	3,4	3,5	3,7	6,8	17	25	29	222	773	27	882	864	10,8
M.N	4,5	4,6	4,9	8,5	11	24	31	226	791	38	913	895	12,7
M.E	3,5	3,7	5,1	8,7	16	26	21	223	609	39	712	672	10,3
M.S	4,2	3,9	4,8	8,9	13	24	31	244	769	41	863	852	13,3
Q.I	4,4	4,5	4,2	7,4	11	22	33	262	778	42	874	875	12,1
Q.R	4,1	4,7	3,6	6,9	13	20	28	267	793	45	881	879	13,7
R.L	4,5	4,9	4,6	7,2	13	19	32	225	811	41	896	894	12,1
T.X.	3,9	3,6	5,1	7,1	16	20	26	219	608	33	714	682	12,7
T.S.	3,5	3,8	4,8	8,9	12	18	23	233	597	37	696	678	9,7
U.K	3,6	3,7	4,1	9,3	11	19	23	262	607	34	709	693	8,8
U.M	3,3	4,5	3,7	6,6	15	22	22	266	597	28	721	684	10,9
Z.A	4,7	4,4	3,8	8,4	11	18	22	252	598	40	707	683	9,8
Z.Q	3,5	3,5	5,2	7,9	13	23	33	220	774	35	875	874	10,9
Sh.Y	4,6	3,3	3,6	8,8	12	19	34	236	607	39	711	683	11,5
Ch.F	3,4	4,7	4,1	7,2	14	24	23	235	801	38	896	813	10,8
X	**3,97**	**4,44**	**4,73**	**7,97**	**12,58**	**21,50**	**26,96**	**242,17**	**695,21**	**37,63**	**793,33**	**776,50**	**11,31**
σ	**0,50**	**0,60**	**0,59**	**0,92**	**1,98**	**2,70**	**3,38**	**25,53**	**101,86**	**5,11**	**91,95**	**97,68**	**1,53**
V %	**12,50**	**14,58**	**13,53**	**11,55**	**14,55**	**12,57**	**12,54**	**10,54**	**14,65**	**13,57**	**11,59**	**12,58**	**13,49**

2- jadval

Pedagogik tajriba boshida tajriba guruhi talaba sportchilarining tezkorlik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini shakllanish dinamikasi, (n=24)

F.I.O.	30(m) masofaga start oldi yugurish vaqti (s)	30 (m) masofaga past satrdan yugurish vaqti (s)	30(m) masofaga yuqori stardan yugurish vaqti (s)	60(m) maso-faga yugur ish vaqti (s)	100(m) ma so faga yugurish vaqti	150 m masofaga yugurish vaqti(s)	200 (m) mafaga yugurish vaqti (s)	Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	Joydan turib uzunlikka uch hatlab sakrash(sm)	Spork uskunasida yuqoriga sakrash(sm)	6 kgli yadroni ikki qo'llab oldinga uloqtirish	6 kgli yadroni ikki qo'llab orqaga uloqtirish	Joydan turib besh hatlab sakrash (sm)
A.A	4,2	3,7	4,6	8,2	14,0	23	29	239	776	39	864	861	12,8
A.A	4,4	4,6	5,1	9,2	17,0	25	31	253	787	45	901	883	12,2
A.D	4,1	4,7	4,8	8,9	16,0	24	26	246	802	39	856	892	13,9
B.F	4,6	4,9	4,1	7,2	15,0	23	32	228	819	43	915	901	12,3
E.G	3,8	3,6	3,7	6,9	12,0	19	26	232	624	34	712	696	12,9
E.A	3,5	3,8	3,5	7,2	12,0	18	24	231	607	35	686	689	9,8
G.A	3,6	3,7	5,2	7,1	15,0	19	23	242	616	31	707	691	9,1
X.N	3,3	4,7	3,9	8,9	12,0	18	21	253	613	32	721	692	10,5
X.F.	4,7	4,4	4,5	9,1	14,0	24	24	264	608	38	707	686	9,2
K.M	3,4	3,5	3,7	6,8	17,0	25	29	219	781	26	891	872	10,9
M.N	4,5	4,6	4,9	8,5	11,0	24	31	222	801	37	922	903	13,1
M.E	3,5	3,7	5,1	8,7	16,0	26	21	218	701	33	721	680	10,4
M.S	4,2	3,9	4,8	8,9	13,0	24	31	241	778	41	872	861	13,6
Q.I	4,4	4,5	4,2	7,4	11,0	22	33	258	787	44	883	883	12,3
Q.R	4,1	4,7	3,6	6,9	13,0	20	28	262	802	43	891	887	13,9
R.L	4,5	4,9	4,6	7,2	13,0	19	32	223	811	40	906	903	12,2
T.X.	3,9	3,6	5,1	7,1	16,0	20	26	216	608	35	723	691	12,9
T.S.	3,5	3,8	4,8	8,9	12,0	18	23	230	597	37	708	686	9,7
U.K	3,6	3,7	4,1	9,3	11,0	19	23	258	607	34	717	701	8,7
U.M	3,3	4,5	3,7	6,6	15,0	22	22	262	597	31	730	692	10,9
Z.A	4,7	4,4	3,8	8,4	11,0	18	22	249	598	45	717	691	9,8
Z.Q	3,5	3,5	5,2	7,9	13,0	23	33	218	774	29	888	882	10,9
Sh.Y	4,6	3,3	3,6	8,8	12,0	19	34	232	607	40	721	691	11,5
Ch.F	3,4	4,7	4,1	7,2	15,0	24	23	231	801	38	912	825	10,8
X	3,98	4,75	4,76	7,96	12,56	21,43	26,60	238,63	704,25	37,04	799,96	784,96	11,42
σ	0,50	0,60	0,59	0,92	1,98	2,70	3,38	26,22	105,44	5,18	96,03	101,83	1,59
V %	12,50	14,58	13,53	11,55	14,55	12,57	12,54	10,99	14,97	13,98	11,96	12,97	13,89

Tadqiqotga jalb etilgan tajriba guruhi sinaluvchilari bilan o‘tqazilgan tadqiqot oldidan olingan pedagogik tajriba natijalari quyidagicha ifodalandi. Start oldidan 30 (m) masofaga yugurish bo‘yicha tezkor-kuchni ifodalovchi ushbu sinovni tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 3,98±0,50 soniyada yugurib o‘tilgan bo‘lsa, pastki startdan chiqib 30 (m) masofaga yugurish natijasi 4,47±4,50 soniyani tashkil qildi. Yuqori stardan chiqib yugurish natijasi esa ushbu masofada 4,77±0,71 soniyani o‘rtacha tashkil etdi. Pastki startdan chiqib 60 (m) masofaga yugurish sinaluvchilar 7.96±0,941 o‘rtacha masofani yugurib o‘tishdi. Standart masofa sanalgan 100 (m) masofani ushbu guruh sinaluvchilar o‘rtacha 12,56 ±1,53 soniyada yugurib o‘tishdi. Sinov testlaridan biri 150 (m) masofaga yugurish sinovchini o‘rtacha 21,43 ±2,71 soniyadan yugurib o‘tildi. Standart masofalardan yana bir 200 (m) masofaga yugurish sinovchini o‘rtacha 26,01±3,47 soniyada yugurib o‘tishga erishdilar. Oyoqni portlovchi kuchini aniqlashdan joyidan turib uzunlikka sakrashdagi o‘rtacha 238,63 ±26,22 (sm). Joyidan turib uch xatlab sakrash sinovini o‘rtacha 892,025 ±105,044 (sm) sakrashda SPORK orqali sakrash sinaluvchilar o‘rtacha 37,004±5,18 (sm)ga balandlikka sakrashga erishdi. Joyidan turib besh hatlab sakrash sinovini o‘rtacha 11,429±1,59 (sm) ni ko‘rsatib o‘tdi.

Tajriba boshida har ikkala guruh sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalari bir-biriga yaqin ekanligini kuzatdik. 1-jadvalda berildi.

3-jadval

Tajriba boshida nazorat (n = 24) va tajriba (n = 24) guruhlari talaba sportchilarining tezkorlik ko‘rsatkichlari statistik tahlili

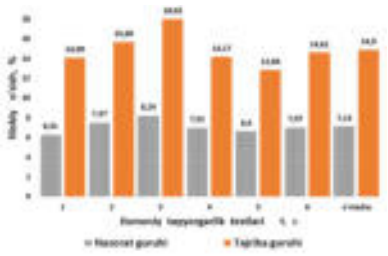
T.bosh	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Absolyut	Nisbiy, %	t	P
test	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
1	3,97	0,50	12,50	3,88	0,50	12,99	0,09	2,31	0,63	>0,5
2	4,14	0,60	14,58	4,08	0,61	14,99	0,07	1,61	0,38	>0,7
3	4,36	0,59	13,53	4,49	0,67	14,98	0,13	2,97	0,71	>0,4
4	7,97	0,92	11,55	7,82	0,94	11,99	0,15	1,92	0,57	>0,5
5	13,58	1,98	14,55	13,39	2,01	14,98	0,19	1,41	0,33	>0,7
6	21,50	2,70	12,57	20,84	2,71	12,99	0,66	3,06	0,84	>0,4
7	26,96	3,38	12,54	27,75	3,60	12,98	0,79	2,94	0,79	>0,4
								2,32		

4-jadval

Pedagogik tajriba boshida nazorat (n = 24) va tajriba (n = 24) guruhlari talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy taxlili

T.bosh	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			Absolyut	Nisbiy, %	t	P
Test	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	242,17	25,53	10,54	238,63	26,22	10,99	3,54	1,46	0,47	>0,6
Joydan turib uzunlikka uch hatlab sakrash(sm)	695,21	101,86	14,65	704,25	105,44	14,97	9,04	1,30	0,30	>0,7
Spork uskunasida yuqoriga sakrash(sm)	37,63	5,11	13,57	37,04	5,18	13,98	0,58	1,55	0,39	>0,6
6 kgli yadro sharini ikki qo‘llab oldinga uloqtirish	793,33	91,95	11,59	802,96	96,03	11,96	9,63	1,21	0,35	>0,7
6 kgli yadro sharini ikki qo‘llab orqaga uloqtirish	776,50	97,68	12,58	784,96	101,83	12,97	8,46	1,09	0,29	>0,7
Joydan turib beshhatlab sakrash(sm)	11,31	1,53	13,49	11,43	1,59	13,89	0,12	1,06	0,27	>0,7
								1,28		

1-testi bo‘yicha nazorat guruhi sportchi lar ko‘rsatkichlari $\overline{X} \pm \sigma$ = 3,97 ± 0,50 s. ga (ushbu guruhdagi mazkur test natijalari uchun hisoblangan variasiya koeffisienti V = 12,59 %) teng bo‘lgan bo‘lsa, tajriba guruhida mazkur ko‘rsatkichlar $\overline{X} \pm \sigma$ = 3,88 ± 0,50 s. ga (variasiya koeffisiyenti V = 12,96 %) teng ekanligi aniqlandi. Nazorat va tajriba guruhlari o‘rtacha ko‘rsatkichlari 0,09 s.ni va ularning (nazorat guruhi mos ko‘rsatkichiga nisbatan) nisbiy farqi 2,27 % ni tashkil etganligi (3.2-diagramma). Pedagogik tajribada aniqlandi. Demak, olingan natijalarni tahlili shuni ko‘rsatadiki har ikkala guruh sinaluvchilari uchun olib borilayotgan mashg‘ulotlarda majmuaviy nazorat yordamida boshqarilsa ularning tayyorgarlik samaradorligi yanada oshadi.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlariga mansub talaba sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalari o‘rtacha arifmetik qiymatlarini pedagogik tajriba davomida (mazkur guruhda tajriba boshidagi mos ko‘rsatkichga nisbatan) nisbiy o‘sishlarini solishtirish (foizlarda)

Xulosa: Qisqa masofaga yuguruvchi talaba sportchilarning joriy holati, operativ holati, psixologik holati, texnik va taktik tayyorgarligi, yoshga doir xususiyatlari va yana bir qancha omillarini inobatga olish zarur. Joriy holat deb ma’lumot va qulaylik maqsadida ta’rif berib o‘tish lozimki, bir yoki bir nechta mashg‘ulotni ta’siridagi o‘zgarish (bu holat baholash, keyingi mashg‘ulotlarning tuzulishi va yonalishini inobatga olib ularga nisbatan yuklamaning kattaligini aniqlashga yordam beradi). Operativ holat esa, alohida mashqlarning ta’siri ostida o‘zgaruvchan va tezlikda o‘tuvchi (bularning mashg‘ulot dasturini tuzishda mashqlarning davom etish vaqti, xarakteri va shiddati uni bajarish, davom etish vaqti, xarakteri, shiddati va uni bajarish, davom etish vaqti va dam olish intervalining xarakteri hisobga olinadi.

Adabiyotlar:

1. Avanesov V. Vosstonovleniye: vliyaniye fizicheskix. sredstv vosstonovleniya na spes. Rabotosposobnost sprinterov v prosesse vыpolneniya trenir. zadaniye skorost. napravlennosti / Vitaliy Avanesov // Legkaya atletika. - 2007. - N 11-12. - s 48-49.
2. Akbarov A., Sportda matemati statistik tahlil: darslik. – T.: Uzkitobsavdonashriyoti, 2022. – 265 b.
3. Arzumanov G.G. Vliyaniye trenirovochnыx rejimov na izmeneniye pokazateley strukturnыx komponentov texniki bega i spesialnoy rabotosposobnosti sprinterov. Avtoreferat dis ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Arzumanov Gennadiy Georgiyevich; – M., 1982. – 25 s.
4. Akbarov A, “Sportda matematik tahlil usullari”, o‘quv qo‘llanma, UzDJTSU, 2020, 228 s. http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf
5. Akbarov A. Sportda pedagogik tadkikot natijalarini interpretatsiya kilish usullarini solishtirish, Fan-sportga, 2021, № 6, 62-64 b.
6. Alabin, V.G. Sprint / V.G.Alabin, T.N.Yushkevich. – Minsk, 1977. – 128 s.
7. Alimboyeva R.D., Sprinterlarni tayyorgarlik jarayonlarini individuallashtirish, Academic research in educational sciyencyes, vol. 2/Issuye 1/ 2021, 707-713 s.
8. Abdullayev M.J., Sport pedagogik mahoratni oshirish
9. Arakelyan Ye.Ye. Sovershenstvovaniye texntcheskogo masterstva legkoatletov razlichnoy kvalifikasii: Sb. nauch. tr. kat. teorii i metodiki legkoy atletiki, podgotovlen. po itogam NIR za 1999 g. / Arakelyan Ye.Ye., Mirzoyev O.M.; RGAFK. - M., 2000. - 120 s.
10. Balaxnichev V.V. Otbori podgotovki sportsmenok v legkoy atletike s pozisii polovogo dimorfiza / V.V. Balaxnichev, Ye.P. Vrublevskiy, O.M. Mirzoyev // Teoriya i praktika fiz. kulturы. – 2007. - n 4. – s. 11-15
11. Balaxnichev A.V. Sistema sorevnovaniye v mnogoletney podgotovke begunov -sprinterov: dis. .kand.ped. nauk : 13.00.04 / Balaxnichev Aleksandr Valentinovich; RGUFK. – M., 2004. – 161s
12. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To‘xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari “Yengil atletika”. – T.: 2018. – 662 b
13. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / – T.: 2018. – 842 b
14. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – T.: 2017. – 318 b. Salomov R. S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Darslik.T.”ITA-PRESS”, 2015. 296 bet .
15. Tompson, P. Dj.L. Vvedeniye v teoriyu trenirovki. Ofisialnoye rukovodstvo IAAF po obucheniyu lyogkoy atletike. – M.: 2010 g. – 218 s.
16. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma – T.: 2017 y. – 186
17. Qudratov R, G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. / Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, – T.: 2011. – 115 b.

Dotsent
A.T. RO‘ZMETOV[1]
[1]Abu Rayxon Beruniy nomidagi Urganch Davlat universiteti,
Urganch shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0000-0002-7777-9580

10.65149/fansport.2026.v9i1.a004

VOLEYBOLDA TO‘P QABUL QILISH VA UZATISH ANIQLIGINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI SAMARADORLIGI

Annotatsiya

В волейболе приём подача и точная передача по-прежнему остаются актуальной проблемой для специалистов. В статье показано, что эффективность приёма подача, во многом зависит от степени совершенного овладения волейболистами техникой приёма мяча двумя руками снизу, а также от способности отдельного игрока правильно выбирать позицию на площадке. В работе разработана модель координат расположения игроков защитной линии на площадке, направленная на совершенствование точности приёма подача и передачи мяча.

Ключевые слова: *волейбол, соревновательная деятельность, тренировка, технико-тактические приёмы, волейбольная площадка, подача, точная передача мяча, зоны А и С, координаты расположения, модель.*

Abstract

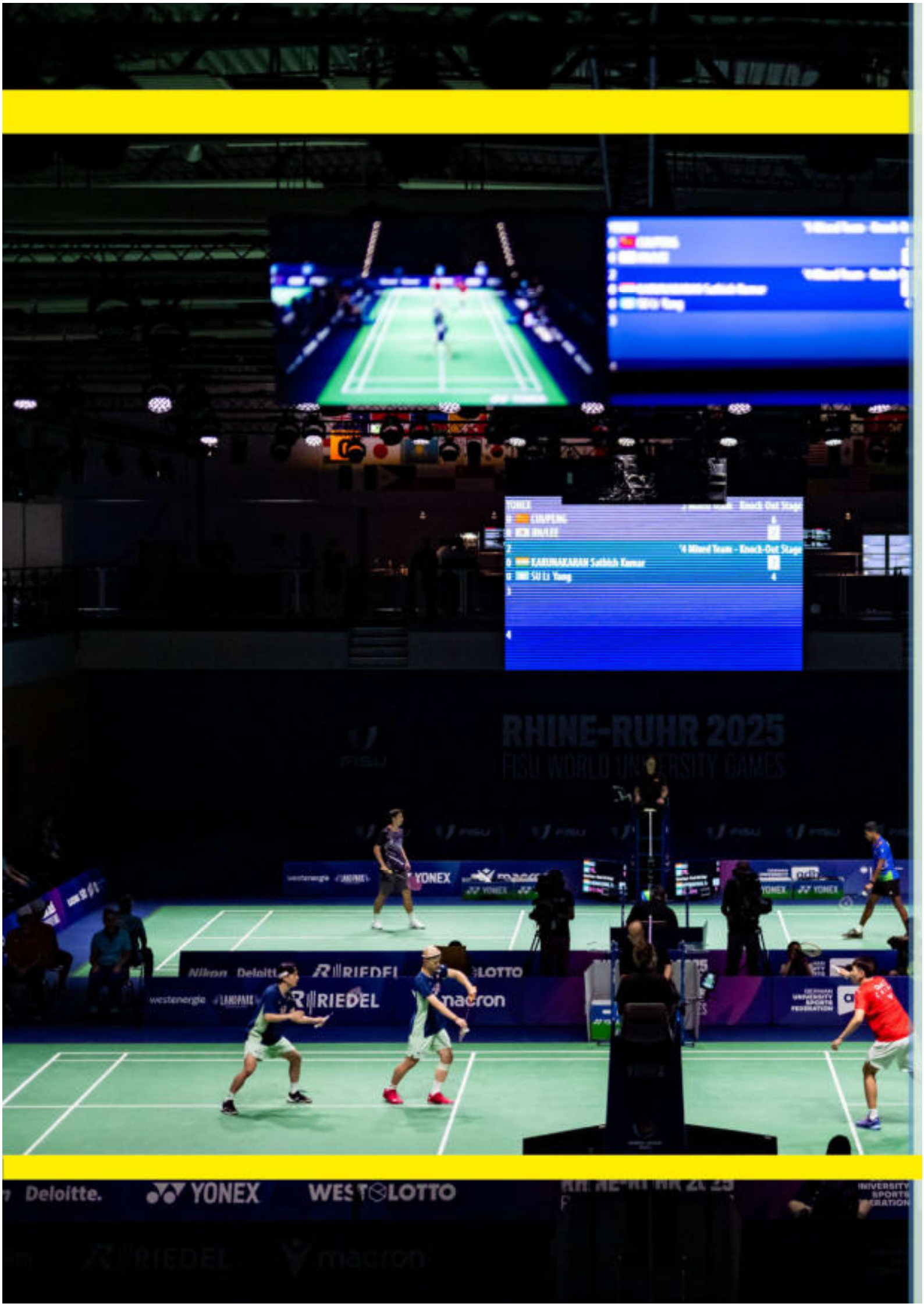
Voleybolda o‘yinga kiritiladigan to‘pni qabul qilish va uni aniq uzatish hanuzgacha mutaxassislar oldida dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Maqolada o‘yinga kiritiladigan to‘pni qabul qilish samaradorligi ko‘p jihatdan voleybolchilarning to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilish texnikasini mukammal egallaganlik darajasiga, shuningdek alohida o‘yinchining maydonda to‘g‘ri joy tanlash qobiliyatiga bog‘liqligi ko‘rsatilgan. Ishda himoya chizig‘i o‘yinchilarining maydonda joylashuv koordinatalari modeli ishlab chiqilib, u o‘yinga kiritiladigan to‘pni qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan.

Kalit so‘zlar: *voleybol, musobaqa faoliyati, mashg‘ulot, texnik-taktik usullar, voleybol maydoni, o‘yinga to‘p kiritish, aniq to‘p uzatish, A va S zona, joylashuv koordinatalari, model.*

In volleyball, serve reception and accurate passing continue to remain an актуальной problem for specialists. The article demonstrates that the effectiveness of serve reception largely depends on the level of mastery of the two-handed underhand ball reception technique by volleyball players, as well as on the ability of an individual player to correctly choose their position on the court. The study develops a model of the positional coordinates of players in the defensive line on the court, aimed at improving the accuracy of serve reception and ball passing.

Key words: *volleyball, competitive activity, training, technical and tactical techniques, volleyball court, serve, accurate ball passing, zones A and C, positional coordinates, model.*

Mavzuning dolzarbligi. Dunyoda voleybol musobaqa qoidalarining tubdan o‘zgarishi o‘yin mazmunini yanada boyitdi, o‘yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo‘ldi.


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