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

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.

Ushbu o‘zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi texnik usullar mashg‘ulotlar mazmuniga yangicha yondoshish va zamonaviy texnologiyalarni kiritish hamda mashg‘ulot va musobaqa birligini ta’minlash muhimligini ko‘rsatmoqda. Voleybol o‘yini turli texnik usullar majmuasidan iborat bo‘lib, xar-hil vaziyatlarda texnik usullarni maqsadga muvofiq, samarali bajarish bilan baholanadi. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda shiddatli musobaqa vaziyatida to‘p bilan texnik usullarni bajarish, aniqlik darajasini yuqori saviyada amalga oshirishda muhim omil bo‘lib hisoblanadi. Ushbu holat voleybolchilar tayyorgarligida to‘p bilan bajariladigan texnik usullar aniqligini takomillashtirishni samarali vosita va uslublarni izlab topish zarurligini ko‘rsatmoqda [1].

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Aksariyat mualliflar o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish natijadorligini oshirish muammosini hal qilishda o‘yinchilarning raqib to‘pni o‘yinga kiritishdan oldin o‘z vaqtida harakatlanish va to‘g‘ri dastlabki holatni egallash qobiliyatlariga, yaxshi to‘pni qabul qilib olish uchun maydonda to‘g‘ri joy tanlashlari bilan bog‘liq texnik-taktik harakatlarga muhim ahamiyat qaratishadi. Ma’lumki, joy tanlash individual taktik harakatlarga kiradi. Ular guruhli va jamoaviy taktik harakatlar asosi, “poydevori” hisoblanadi, chunki jamoa qanday taktik tizim qo‘llamasin, u muayyan o‘yinchilar tomonidan amalga oshiriladi va individual taktik qobiliyatlarga bog‘liq. Shu sabali maydonda joy tanlashni individual taktik faoliyat vazifalarini hal etish vositasi sifatida qarayotib, guruhli va jamoaviy taktik xarakatlarni inobatga olish zarur. Undan tashqari, taktikaning bir tarkibini (joy tanlash) alohida, boshqalaridan bog‘liq bo‘lmagan xolda tahlil qilish o‘yin faoliyatida joy tanlashning ahamiyati to‘g‘risida to‘liq tasavvur hosil qilishga imkon bermaydi. Buning sababi shuki taktikaning hamma vositalari bir-biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘liq [2,3].

Shundan hulosa qilish mumkinki, o‘yinchilar harakatlaridagi muvofiqlik, aniqlik, ularning maydonda maqsadga muvofiq joylashuvi bevosita joy tanlash bilan bog‘liq. Shunday qilib, voleybolchilar maydonda shunday joy egallashlari kerakki, bu jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarni muvaffaqiyatli xal etishiga yordam berishi kerak.

Maxsus o‘quv-metodik va ilmiy adabiyotlarda, afsuski, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishni tashkil etishda joy tanlash muammosi hali yetarlicha to‘liq ochib berilmagan. Shuningdek, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda maqsadga muvofiq va aniq joy tanlash uchun asos hisoblanadigan qonuniyatlar to‘g‘risida tasavvur hosil qiladigan muayyan tavsiyalar yo‘q [4,5].

O‘rganilayotgan muammo bo‘yicha mualliflar shuni e’irof etishadiki, kuchli to‘p kiritishlar odatda maydon o‘rtasiga yo‘llanadi kuchsizroq, lekin aniq to‘p kiritishlarni esa, agar maydonda tez harakat qilinsa, qabul qilishga ulgurish mumkin. Jismoniy tarbiya oliygohlari uchun mo‘ljallangan darsliklarda ham shu ta’kidlanadiki, o‘yinchilarning maydon o‘rtasida to‘planishi o‘yinchilar joylashuvining umumiy tamoyillaridan biri hisoblanada, chunki o‘yinga kiritilgan to‘plarning katta qismi maydonning markaziga kelib tushadi. Biroq amaliyotda shunday vaziyatlar ham tez-tez uchrab turadiki, sportchilarning eng tez javob harakatlari kerakli harakatlanishlarni bajarish uchun yetarli bo‘lmaydi, chunki kuchli to‘p kiritishlarda to‘pning uchish tezligi inson harakatlanishidan ko‘p karra yuqoriroq bo‘ladi. Musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar yana shuni ko‘rsatadiki, kuchli to‘p kiritishlardan keyin to‘pning uchish tezligi voleybolchilarning qisqa masofalarda harakatlanish tezligidan yuqoriroq. Undan tashqari, mualliflar alohida o‘yinchi uchun joy tanlashni qanday amalga oshirish kerakligi va umuman, jamoa qanday joylashuvni qo‘llashi lozimligini ochib berishmagan [2,3,4,6].

Biroq tadqiq qilingan ilmiy tadqiqot ishlarida voleybol o‘yinida to‘p uzatish aniqligini samarali amalga oshirishga texnik-taktik usullarning ta’siri to‘g‘risidagi nazariy, ilmiy va uslubiy tasavvurlar to‘liq ochib berilmagan. Ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalarda voleybolda to‘p uzatish texnikasini takomillashtirishni innovatsion texnologiyalari asosida tayyorlash hisobga olinmagan. Voleybolchilar o‘yin jarayonida texnik-taktik usullarni bajarishda va turli o‘yin vaziyatlarida o‘yinchilarning individual texnik-taktik tayyorgarligini kuzatish va operativ nazorat qilish texnologiyalardan foydalanish xatolarni to‘g‘rilash imkoniyatini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarni o‘yinda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasini ishlab chiqish va ilmiy asoslashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish va ularni mahoratini oshirishga asoslangan yillik tayyorgarlik tsikli modelini ishlab chiqish;

voleybolchilarning to‘p bilan bajariladigan texnik-taktik usullarni samarali amalga oshirishiga turli kattalik va yo‘nalishdagi maxsus jismoniy yuklamalarning ta’sirini o‘rganish;

voleybol mashg‘ulotlarida texnik-taktik usullarni bajarish aniqligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan mashqlar shiddatini musobaqa darajasiga muvofiq moslashtirish;

mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik usullarni bajarishda va turli o‘yin vaziyatlarida voleybolchilarning individual tayyorgarligini kuzatish va operativ nazorat qilish texnologiyasini ishlab chiqish va amaliy ahamiyatini eksperimental asoslash.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

voleybol mashg‘ulotlarini davrlashtirishda, ix-

tisoslashtirilgan yuklamalarning parsial hajmlarini to‘g‘ri taqsimlash hisobiga texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishga yo‘naltirilgan yillik tayyorgarlik siklini modeli ishlab chiqilgan;

turli shiddat zonalarida bajariladigan mashqlarning hajmi va maksimal yurak qisqarish (YuQS) ko‘rsatkichlarini aniqlash hisobiga to‘p uzatish bilan bog‘liq texnik usullarni samarali amalga oshirishga yo‘naltirilgan yuklamalarning rejalashtirish uslubiyati takomillashtirilgan;

mashg‘ulotlarda texnik-taktik usullarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan ixtisoslashgan mashqlarning hajmi va shiddatini musobaqa talablariga muvofiq moslashtirish hisobiga voleybolchilar o‘yinda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini samarali bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

voleybolda to‘p uzatish aniqligini (to‘pni harakatlanish tezligi, diagonali va balandligi) vizual operativ nazorat qilish va kuzatishga asoslangan texnologiya hisobiga harakatda va harakatsiz to‘p uzatmalarni dinamikasini baholash hamda musobaqa faoliyati samaradorligi oshirilgan;

Tadqiqotni tashkil qilish. O‘yinga kiritilgan to‘pni uch o‘yinchi qabul qilish taktikasi. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilayotgan uch o‘yinchining joylashuv koordinatalari 1-jadvalda keltirilgan. A va S zonalaridan kiritilgan to‘plarni qabul qilishda o‘yinchilarning joylashuv variantlari 1 va 2-rasmlarda ko‘rsatilgan.

Uch nafar o‘yinchi tomonidan A zonadan kiritilgan to‘plarning qabul qilish samaradorligi 56,7% ni, S zonasidan kiritilgan to‘plarning qabul qilish samaradorligi esa 55,9% ni tashkil qiladi.

Tadqiqot asosida taqdim etilgan to‘p qabul qilish bo‘yicha joylashuv variantlarida to‘p qabul qilish va uzatish aniqligi o‘yin samaradorligini 75,2% va 72,6% gacha oshirish imkonini berdi.

1-jadval

A va S zonalaridan kiritilgan to‘plarni uch ximoyachi bilan qabul qilganda o‘yinchilarning joylashuv koordinatalari

To‘p kiritish zonalari	1 (X; Y)	2 (X; Y)	3 (X; Y)
A	X – s; Y – 5,0	X – d-f; Y – 4,5	X – g-i; Y – 5,0
S	X – s; Y – 4,0	X – d-f; Y – 4,5	X – j-i; Y – 6,0

Ma’lumki zamonaviy voleybolda to‘p kiritish maydon chiziqining (9 m) xohlagan joyidan o‘yin qoidasiga asoslangan holda to‘pni o‘yinga kiritish amalga oshirilishi mumkin. Zamonaviy voleybolda asosn 1 va 5 zonalarning to‘g‘risidan to‘pni o‘yinga kiritish ko‘proq kuzatiladi.

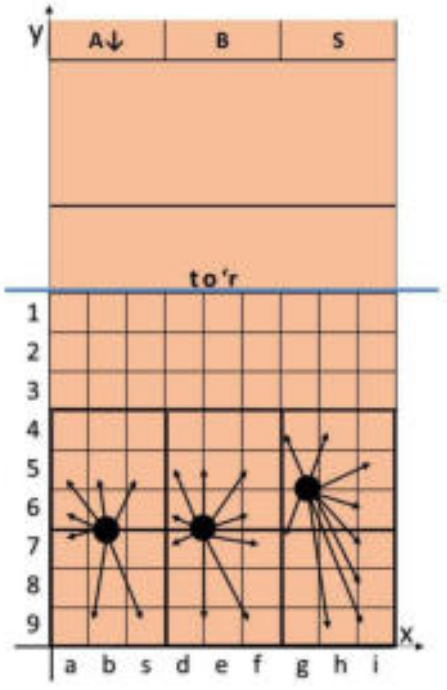
Chunki ushbu joydan to‘pni o‘yinga kiritish raqibning ximoya zonalarini xar bir kvadratiga kuchli (sakrab), tebranma harakatli **(planiruyushiy), maqsadli yo‘naltirilgan va boshqa usuldagi taktik to‘p kiritish imkoniyati ko‘proq.**

1-jadvalda to‘p kiritish maydonining (tadqiqotimizda belgilab olgan) A va S zonalaridan kiritilgan to‘plarni qabul qilganda ximoyachilarning joylashuv koordinatalari ko‘rsatilgan.

Tadqiqotimizda maydonning X - Y kordinatalari bo‘yicha kvadratlarga ajratdik. Qaysi zonadan (A va S) to‘p kiritlganda ximoya o‘yinchisi maydonining xar bir kvadratini qaysi o‘yinchi ximoya qilishi belgilab olindi.

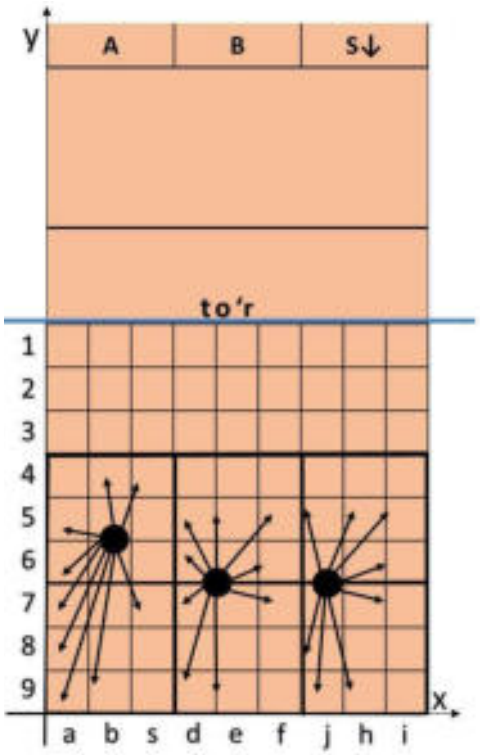
Jumladan, A va S zonalaridan to‘p kiritilganda 5-6-1 zona o‘yinchilari X - Y kordinatalari bo‘yicha maydonining qaysi kvadratini ximoya qilishlari ko‘rsatib berilgan. Masalan A zonadan to‘p kiritilganda 5-zona o‘yinchisi X – o‘qi bo‘yicha belgilangan a,b,s va Y – o‘qi bo‘yicha 5 kordinatlar bo‘yicha maydonni ximoya qiladi.

A zonadan kiritilgan to‘pni qabul qilishda mas’uliyat o‘yinchilar o‘rtasida quyidagicha taqsimlanadi 1-rasm. 5-zona o‘yinchisi (chap yon chiziq tomondan) quyidagi kvadratlarni himoya qiladi: a - 5,9; v - 4,9; s - 4,7 (21,6%). 6-zona o‘yinchisi: d - 5,9; e - 5,9; f - 5,7 (39,6%). 1-zona o‘yinchisi: g - 5,9; h - 5,9; i - 5,7 (27,9%) zonalarga kiritilgan to‘plarni qabul qilishga ma’sul hisoblanadi.



1-rasm. A zonadan o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilarning joylashuv sxemasi

S zonadan kiritilgan to‘pni qabul qilishda taklif etilayotgan joylashuv varianti (2-rasm) qabul qiluvchi jamoa o‘yinchilariga o‘z imkoniyatlarini quyidagicha namoyon etish imkonini beradi. 5-zona o‘yinchisi quyidagi kvadratlarda to‘p qabul qiladi: a - 5,7, v - 4,9, s - 4,7 (21,9%). 6-zona o‘yinchisi quyidagi kvadratlarda: d - 5,7, e - 4,9, f - 5,9 (40,2%). 1-zona o‘yinchisi esa quyidagi kvadratlarda: j - 4,7, h - 4,9, i - 5,7 (21,6%) to‘p qabul qilishni amalga oshirganda samaraliroq bo‘lishi kuzatildi.



2-rasm. S zonadan o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilarning joylashuv sxemasi

Shuni ta’kidlash lozimki, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda taklif etilgan o‘yinchilarning joylashuvining ushbu optimal variantini qat’iy qoida sifatida qabul qilinmasligi kerak. To‘p qabul qilish vaqtida o‘yinchilarning joylashuv koordinatalari boshlang‘ich, asosiy nuqtalar hisoblanadi. Shu bois raqib o‘yinchi to‘p kiritishidan oldin ximoyachi o‘yinchilar aynan shu koordinatalarga tayanib, maydondagi o‘z o‘rnini tanlashlari lozim.

O‘yinga to‘pni kiritayotgan jarayonida to‘p qabul qiluvchi o‘yinchi maydondagi o‘z joylashuvini yanada aniqroq moslashtirishi lozim. Bunda u yuzaga kelgan o‘yin vaziyatini tahlil qilishi, shuningdek, o‘zining individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini, to‘p kiritayotgan o‘yinchining mahorati hamda jismoniy imkoniyatlarini, jamoadoshlarning joylashuvini va o‘yin darajasini inobatga olishi kerak.

Bundan tashqari, o‘yinchilar turli o‘yin vaziyatiga qarab tezkor qarorlar qabul qilish va o‘z harakatlarini shu qarorlarga mos tarzda improvizatsiya (kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo‘lish) qobiliyatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur.

Xulosa. Musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar natijalari shundan dalolat beradiki, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish natijadorligini ko‘pgina omillar ta’sir qiladi: to‘p kiritish zonasi, to‘pni o‘yinga kiritish usullarining xilma-xilligi, o‘yinga kiritilayotgan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilar soni va h.k. Tizimli – tuzilmaviy tahlil nuqtai nazaridan o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishdagi o‘yinchining harakatlarini alohida emas, balki o‘yin harakatlarining kompleks tuzilmasiga ega dinamik tizim sifatida qarash lozim. Shu sababli to‘pni qabul qilayotgan o‘yinchining muhim tuzilmaviy – funksional xususiyatlarini aniqlash uchun qarab chiqilayotgan jarayoni invariant shaklda tasavvur qilish lozim, buning uchun mavhum (abstrakt) kibernetik tizimdan foydalanish maqsadga muvofiq.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, voleybolda o‘yinga kiritilgan to‘pni samarali qabul qilish va aniq uzatishni ta’minlash o‘yinchilarning maydonda optimal joylashuvi, individual texnik-taktik tayyorgarligi hamda operativ qaror qabul qilish qobiliyati bilan bevosita bog‘liqdir. Taklif etilgan joylashuv koordinatalari modeli A va S zonalaridan kiritilgan to‘plarni qabul qilish samaradorligini sezilarli darajada oshirib, o‘yin faoliyati natijadorligini yaxshilashga xizmat qilishi ilmiy-eksperimental jihatdan asoslandi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 19-iyuldagi “Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–274-son Qarori. http://lex.uz

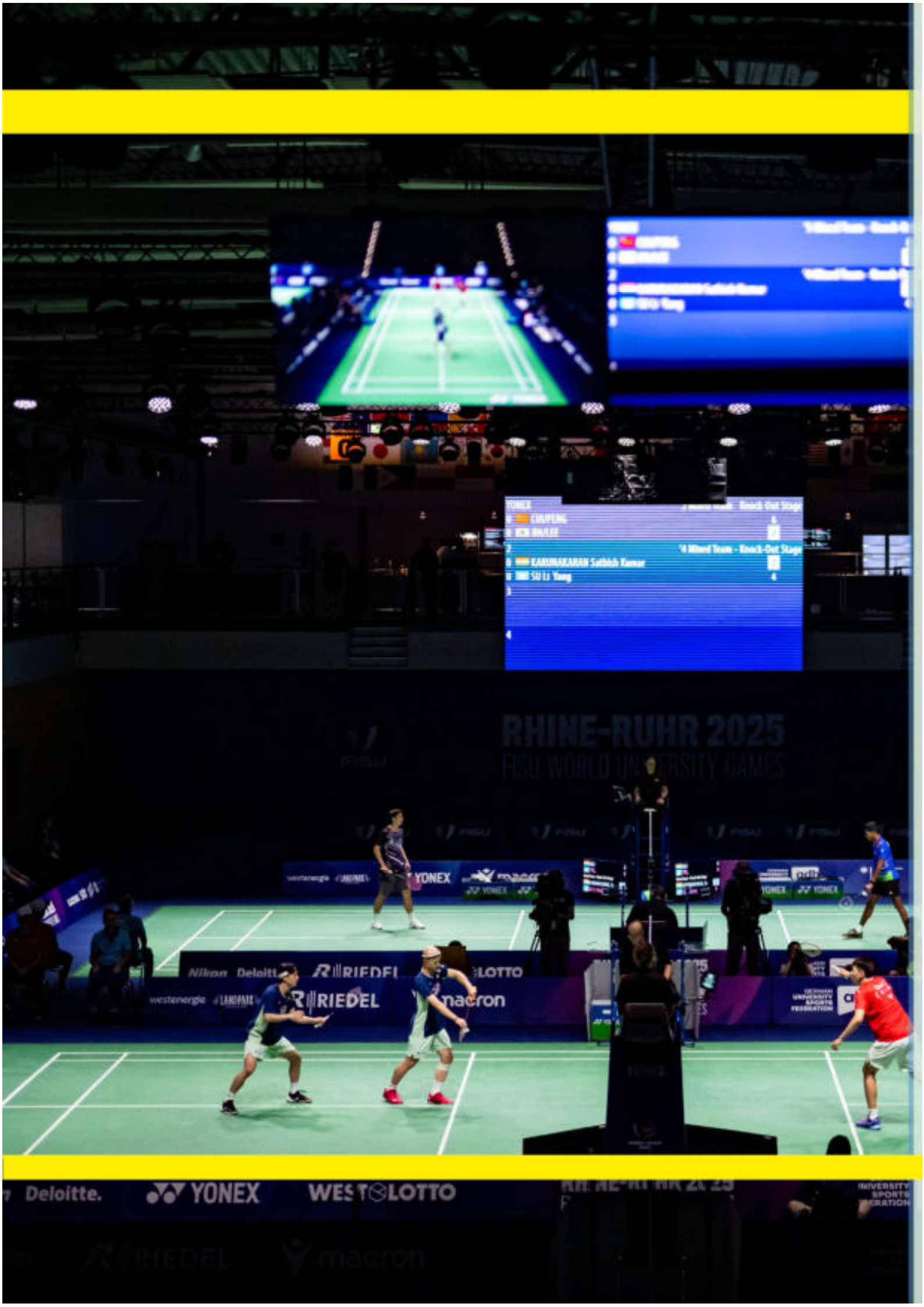
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.

3. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Ташкент. 1995 г. – 188 с.

4. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала // Фан-спортга Ташкент. 2004 №1 С. 17-20.

5. Ayrapetyans L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent. 2011 y. – 280 b.

6. Masharipov F.T. Voleybol mashg‘ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. Urganch. 2012 y. – 72 b.


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