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 bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
X.X.QURBONOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0006-9093-1651

10.65149/fansport.2026.v9i1.a008

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной стате подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поетапного применения тренировочной программы, направленной на фундаменталное формирование спортивной формы бегунов на средние дистансии на этапе началной подготовки.

Ключевые слова. *Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства, метод.*

Abstract

Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma’lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. *Mashg‘ulotlar, kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita, uslub.*

This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at the fundamental formation of the sports form of middle-distance runners at the initial training stage.

Keywords. *Training, autumn-winter preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, method.*

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda [1, 2].

O‘rta masofaga yugurish turida sportchilar sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas’uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo‘ladi. Yuqorida aytganimizdek, sport formasi - bu faqat holatgina emas, balki jarayon hamdir - sportda yutuqlarga erishishga tayyorlikni ko‘rsatuvchi malaka va mahoratlarni uzluksiz takomillashtirib boruvchi jarayonni tashkil etadi [3, 4, 5, 6].

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar yuklamalarni bosqichli taqsimlash;
- boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorlov guruhida sog‘liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish va yengil atletika sport turlari texnik elementlariga ega bo‘lishga har tomonlama garmonik rivojlanishni ta’minlash, yengil atletika turlari elimentlariga o‘rgatish vazifalari ko‘zda tutiladi (1, 2 - jadvallarga qarang).

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi birinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning 1-bosqichli mashg‘ulotlar dasturini qo‘llash mexanizmi

Mikrosikl turi	Umumiy davomiyligi	Maqsadi	Vazifalari	Yuklama davomiyligi	Shiddat zonasi	Yugurish masofasi	Dam olish intervali	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
Tayyorlov davri (fundamental va musobaqaoldi bosqichi)								
Fundamental tayyorgarlik bosqichi								
Tortuvchi	8-10 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni hosil qilish	- Sog‘liqni mustahkamlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	130-140 zar/daq. 141-150 zar/daq. 92-98 zar/daq.	10-12 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash

Hajmli	6-8 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	130-140 zar/ daq. 141-150 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish
Rivoj-lanti-ruvchi	6-8 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	130-140 zar/ daq. 141-155 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	6-8 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi								
Zarbdor	4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-160 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	4-5 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish
Musobaqa oldi	4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgarlikni rivojlantirish	- MJT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-165 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	4-5 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Musobaqalar davri								
Musobaqa	2 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-165 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	3 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulot va mu-sobaqalardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol yoki sust dam olish
Zarbdor	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-170 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	3 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish
Ushlab turuvchi	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-150 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	4 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual holati bo‘yicha faol dam olish
O‘tish davri								
Tiklovchi	2 hafta	Sportchilar orga-nizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	120-130 zar/ daq. 131-140 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	3 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual ho-lati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish	4 hafta	Sportchilar orga-nizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	120-130 zar/ daq. 131-140 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	3 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mashg‘ulotlardan so‘ng individual ho-lati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash

2-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi ikkinchi yilida o‘rta masofalarga yuguruvchilarning 1-bosqichli mashg‘ulotlar dasturini qo‘llash mexanizmi

Mikrosikl turi	Umumiy davomiy-ligi	Maqsadi	Vazifalari	Yuklama hajmi	Shiddat zonasi	Yugurish masofasi	Dam olish intervali	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
Tayyorlov davri (fundamental va musobaqaoldi bosqichi)								
Fundamental tayyorgarlik bosqichi								
Tortuvchi	8-10 hafta	Bazaviy tayyor-garlikni hosil qilish	- Sog‘liqni mustahka-mlash; - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	130-140 zar/ daq. 141-150 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Hajmli	6-8 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni rivojlantirish	- Jismoniy tayyorgarlikni oshirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	130-140 zar/ daq. 141-150 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Rivojlan-tiruvchi	6-8 hafta	Bazaviy tayyorgarlikni takomillashtirish	- FTni rivojlantirish; - SFni shakllantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	130-140 zar/ daq. 141-155 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi								
Zarbdor	4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgar-likni rivojlantirish	- MJT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-160 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulot va musobaqalar-dan so‘ng individual holati bo‘yicha faol yoki sust dam olish
Musobaqa oldi	4 hafta	Musobaqalarga integral tayyorgar-likni rivojlantirish	- MJT rivojlantirish; - TTT ni oshirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-165 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
Musobaqalar davri								
Musobaqa	2 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-165 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulot va musobaqalar-dan so‘ng individual holati bo‘yicha faol yoki sust dam olish
Zarbdor	1 hafta	Sportchilarni musobaqalarda muvoffaqiyatli ishtirokini tamin-lash	- Yuqori darajadagi integral tayyorgarlikni namoyish etish; - Maxsus chidamlilikni rivojlantirish; - Sport formasiga kirish va yuqori natijalariga aylantirish.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-170 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulot va musobaqalar-dan so‘ng individual holati bo‘yicha faol yoki sust dam olish
Ushlab turuvchi	1 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Sportchi ish qobilyatini qayta tiklash; - organizmni keyingi davrga tayyorlash.	TQ: 10-15 daq. AQ: 50-60 daq. YQ: 10-15 daq.	130-140 zar/ daq. 141-150 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish davri								
Tiklovchi	2 hafta	Sportchilar organizmini tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	120-130 zar/ daq. 131-140 zar/ daq. 92-98 zar/daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash
O‘tish	4 hafta	Sportchilar organizmi-ni tiklash	- Organizmni qayta tiklovchi samarali vositalarni qo‘llash; - Sportchini ish qobilyatini ushlab turish faol dam olishni ta’minlash.	TQ: 10-15 daq. AQ: 60-70 daq. YQ: 8-10 daq.	120-130 zar/ daq. 131-140 zar/ daq. 92-98 zar/ daq.	8-10 km.	Qattiq (qisman) dam olish	Sportchilarning mash-g‘ulotlardan so‘ng indi-vidual holati bo‘yicha faol dam olish, sport o‘yinlarini qo‘llash

Biz yuqorida tajriba guruhi sinaluvchi sportchilari bilan o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftasi, rivojlantiruvchi, va maxsus musobaqa oldi tayyorgarlik mikrosikllari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhi o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshidagi olingan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: 1-30 metr masofaga yugurish vaqti (s.); 2-60 metr masofaga yugurish vaqti (s.); 3-100 metr masofaga yugurish vaqti (s.); 4-200 metr masofaga yugurish vaqti (s.); 5-800 metr masofaga yugurish vaqti (s.) 6-Joydan turib uzunlikka sakrash (sm) testlari bo‘yicha AF-absolyut farq va NF-nisbiy farqlar aniqlandi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhiga mansub 9 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: AF-absolyut o‘sish TG 13,90 % va NG 7,62, NF-nisbiy o‘sish TG 20,84 % va NG 11,25 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi (3-jadvalga qarang).

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhiga mansub 10 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: AF-absolyut o‘sish TG 13,79 % va NG 7,62, NF-nisbiy o‘sish TG 21,01 % va NG 11,52 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi (4-jadvalga qarang).

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhiga mansub 11 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: AF-absolyut o‘sish TG 14,95 % va NG 7,73 % NF-nisbiy o‘sish TG 21,96 % va NG 11,39 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi (5-jadvalga qarang).

3-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 9 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomidagi o‘zgarishi tahlili

T/r	Nazorat testlari	Guruhlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Testlarning ishonchlilik ko‘rsatkichlari			
			$\bar{X}$	σ	V, %	$\bar{X}$	σ	V, %	AO‘	NO‘	t	P
1	30 metrga yugurish (soniya)	TG	7,70	1,23	15,97	6,31	0,96	15,13	1,39	18,05	3,09	<0,01
		NG	7,58	1,19	15,64	6,77	1,05	15,51	0,81	10,63	1,76	>0,05
2	60 metrga yugurish (soniya)	TG	14,48	2,17	14,99	11,32	1,60	14,15	3,16	21,82	4,06	<0,001
		NG	14,90	2,18	14,63	13,14	1,90	14,49	1,76	11,81	2,11	<0,05
3	100 metrga yugurish (soniya)	TG	16,33	2,28	13,97	12,97	1,70	13,14	3,36	20,55	4,08	<0,001
		NG	15,98	2,17	13,58	14,18	2,05	14,46	1,80	11,26	2,09	<0,05
4	200 metrga yugurish (soniya)	TG	34,87	5,22	14,98	28,88	4,08	14,13	5,99	17,17	3,13	<0,01
		NG	34,35	5,01	14,59	30,96	4,47	14,44	3,39	9,87	1,75	>0,05
5	800 metrga yugurish (soniya)	TG	210,58	33,64	15,97	174,83	26,47	15,14	35,75	16,98	2,89	<0,01
		NG	216,17	33,73	15,60	193,28	29,95	15,50	22,89	10,59	1,76	>0,05
6	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	TG	110,75	16,59	14,98	144,52	20,42	14,13	33,77	30,49	4,45	<0,001
		NG	112,67	16,46	14,61	127,73	18,53	14,51	15,06	13,37	2,11	<0,05
O‘rtacha o‘sish:		TG							**13,90**	**20,84**		
		NG						**7,62**	11,25			

Izoh: *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhiga mansub 9 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: AF-absolyut o‘sish TG 13,90 % va NG 7,62, NF-nisbiy o‘sish TG 20,84 % va NG 11,25 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi.*

4-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomidagi o‘zgarishi tahlili (n=24)

T/r	Nazorat testlari	Guruhlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Testlarning ishonchlilik ko‘rsatkichlari			
			$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	AO‘	NO‘	t	P
1	30 metrga yugurish (soniya)	TG	7,42	1,04	13,97	6,21	0,82	13,12	1,21	16,31	3,18	<0,01
		NG	7,37	1,01	13,64	6,69	0,90	13,48	0,68	9,28	1,76	>0,05
2	60 metrga yugurish (soniya)	TG	13,94	2,23	15,98	10,72	1,62	15,11	3,22	23,10	4,05	<0,001
		NG	13,56	2,12	15,63	11,84	1,83	15,46	1,72	12,68	2,13	<0,05
3	100 metrga yugurish (soniya)	TG	16,43	2,46	14,97	12,94	1,70	13,12	3,49	21,24	4,04	<0,001
		NG	15,87	2,32	14,62	13,98	2,02	14,47	1,89	11,88	2,12	<0,05
4	200 metrga yugurish (soniya)	TG	33,59	5,37	15,98	27,23	4,11	15,09	6,36	18,93	3,26	<0,01
		NG	33,02	5,15	15,60	29,52	4,57	15,48	3,50	10,60	1,76	>0,05
5	800 metrga yugurish (soniya)	TG	209,33	31,32	14,96	174,31	24,61	14,12	35,02	16,73	3,05	<0,01
		NG	214,38	31,23	14,57	192,31	29,71	15,45	22,07	10,29	1,77	>0,05
6	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	TG	112,29	17,93	15,97	145,72	22,05	15,13	33,43	29,77	4,07	<0,001
		NG	110,57	17,27	15,62	126,44	19,58	15,49	15,87	14,35	2,11	<0,05
O‘rtacha o‘sish		TG							**13,79**	**21,01**		
		NG						**7,62**	**11,52**			

Izoh: *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhiga mansub 10 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: AF-absolyut o‘sish TG 13,79 % va NG 7,62, NF-nisbiy o‘sish TG 21,01 % va NG 11,52 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi.*

5-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 11 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomidagi o‘zgarishi tahlili

T/r	Nazorat testlari	Guruhlar	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			Testlarning ishonchlilik ko‘rsatkichlari			
			$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	AO‘	NO‘	t	P
1	30 metrga yugurish (soniya)	TG	7,31	1,09	14,97	6,07	0,86	14,12	1,24	16,96	3,09	<0,01
		NG	7,26	1,06	14,60	6,69	0,90	13,48	0,57	7,91	1,43	>0,05
2	60 metrga yugurish (soniya)	TG	13,76	2,34	16,98	10,43	1,68	16,11	3,33	24,20	4,01	<0,001
		NG	13,51	2,24	16,58	11,76	1,82	15,46	1,75	12,95	2,10	<0,05
3	100 metrga yugurish (soniya)	TG	16,12	2,58	15,99	12,45	1,89	15,18	3,67	22,77	3,98	<0,001
		NG	15,76	2,46	15,61	13,83	2,00	14,46	1,93	12,25	2,11	<0,05
4	200 metrga yugurish (soniya)	TG	33,14	5,62	16,97	26,95	4,34	16,10	6,19	18,68	3,02	<0,01
		NG	32,88	5,46	16,59	29,39	4,55	15,48	3,49	10,61	1,70	>0,05
5	800 metrga yugurish (soniya)	TG	208,05	33,25	15,98	171,42	25,93	15,13	36,63	17,61	3,01	<0,01
		NG	211,67	32,95	15,57	192,31	29,71	15,45	19,36	9,15	1,51	>0,05
6	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	TG	122,48	20,79	16,97	161,13	26,02	16,15	38,65	31,56	4,02	<0,001
		NG	124,53	20,67	16,60	143,79	23,68	16,47	19,26	15,47	2,12	<0,05
O‘rtacha o‘sish:		TG							**14,95**	**21,96**		
		NG						**7,73**	**11,39**			

Izoh: *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tajriba va nazorat guruhiga mansub 11 yoshli o‘rta masofaga yuguruvchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari asosiy statistik xarakteristikalarini tadqiqot boshi va oxiridagi qayd etilgan natijalar bo‘yicha umumiy tahlili: AF-absolyut o‘sish TG 14,95 % va NG 7,73 % NF-nisbiy o‘sish TG 21,96 % va NG 11,39 % qayd etilib sezlarli farq kuzatildi bu ishlab chiqilgan metodika samaradorligi yuqori ekanligini asoslab berdi.*

O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun rejalashtirilgan mikrosikllar yukalamalarini bosqichli holda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab berishga imkon berdi.

Xulosalar. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini fundamental shakllantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish samaradorligi P<0,001 ga teng bo‘lganligi, ma’lumotlar asosida va pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Бондарчук А.П. Управление тренровчним проссесом спорсменов високого класса. - М.: Олимпия пресс 2007. 148 с.
2. Safarova D.D., Sport fiziologiyasi. Darslik. Toshkent, 2018. 157 b.
3. Олимов М.С. Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари (югуриш турлари мисолида). Ўз Рес. ОАК. п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Чирчиқ-2023. –Б. 213-214.
4. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distancye runners. Eurasian Journal of Sport Science, Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.
5. Khurshid Kurbonov. Effectiveness of improving the sports performance of middle-distance runners in the process of training sessions of one-year preparation. Eurasian Journal of Sport Science. Tachkent. 2024; 1 (2): 231-234. https://eajss.uz.
6. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 83-88.



Профессор, судья высшей категории, МСМК
С.Ф. АШУРКОВА[1]

https://orcid.org/0000-0002-7937-8318

Доктор философии по педагогическим наукам, профессор
Судья национальной категории
А.А. УММАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a009

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Annotatsiya

В данной статье рассматривается изменение показателей развития скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет. Юный возраст волейболистов, 14-15 лет, преобладает высокой степенью восприятия тренирующих воздействий направленных на развитие беговых координаций и вместе с тем на развитие физических качеств, детерминирующих формирование способности к высокой степени концентрации усилий в разных фазах прыжка, бега с максимальным усилием и т.д. Разработанная нами методика развития скоростно-силовых способностей волейболисток с использованием специальных упражнений легкоатлетов, где описываются комплексы упражнений, которые использовались в педагогическом эксперименте, рекомендуются для подготовки юных волейболистов.

Ключевые слова: *волейбол, тренировочный процесс, скоростно-силовая подготовка.*

Abstract

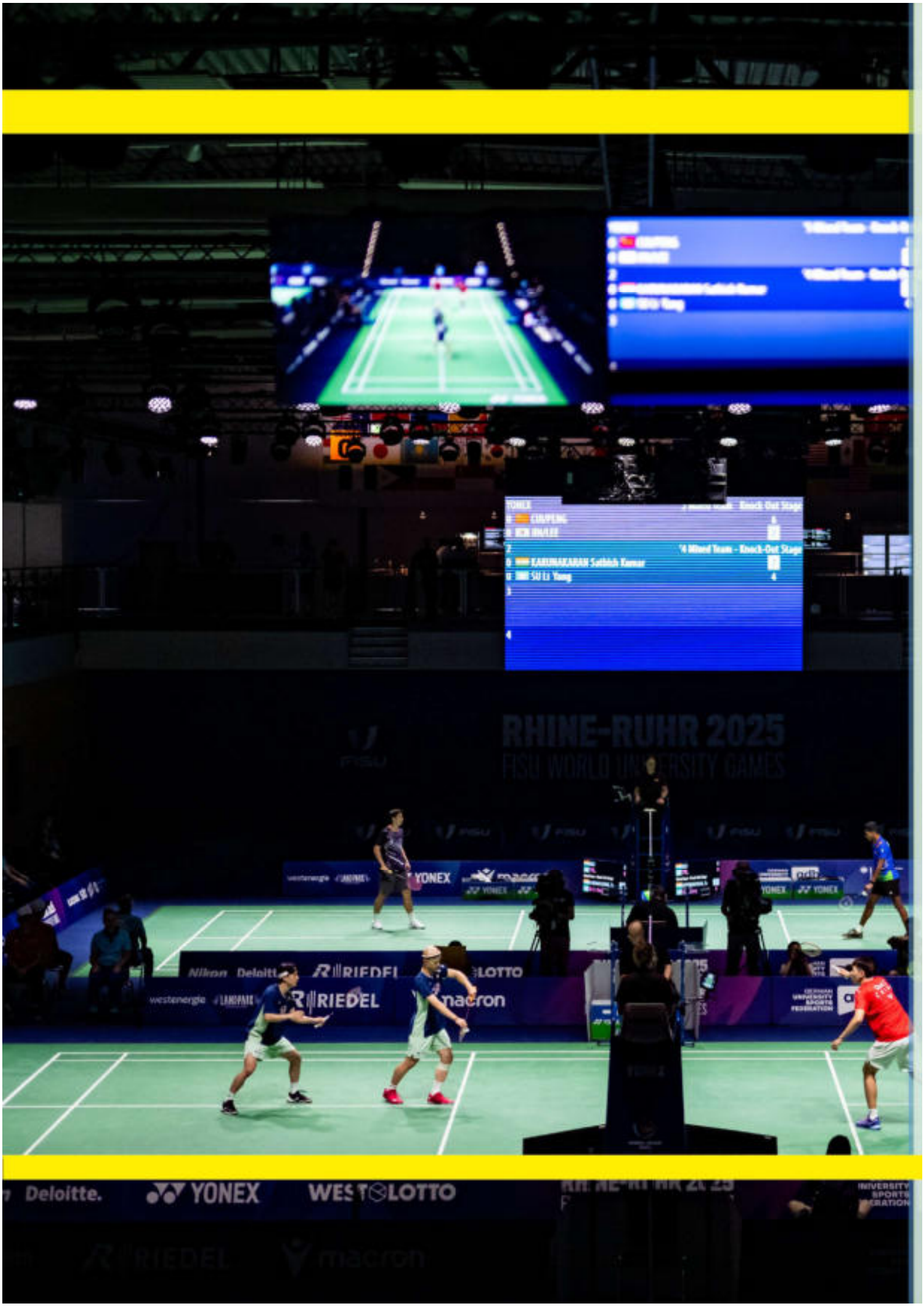
Ushbu maqolada 14-15 yoshli voleybolchi qizlarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi tahlil qilinadi. 14-15 yoshli voleybolchilar yugurish koordinatsiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot ta’sirlarini yuqori darajada qabul qilish qobiliyatiga ega. Shu bilan birga, bu yoshda sakrashning turli bosqichlarida, maksimal kuch bilan yugurishda va boshqa harakatlarda kuchlarni yuqori darajada jamlash qobiliyatini shakllantirishni belgilovchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish ham muhimdir. Biz tomondan ishlab chiqilgan, yengil atletikachilarning maxsus mashqlaridan foydalangan holda voleybolchi qizlarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati tavsiya etiladi. Unda pedagogik tajribada qo‘llanilgan mashqlar majmualari batafsil tavsiflangan bo‘lib, yosh voleybolchilarni tayyorlashda foydalanish uchun mo‘ljallangan.

Kalit so:zlar*: voleybol, mashg‘ulot jarayoni, tezkor-kuch tayyorgarligi.*

This article examines changes in the development indicators of speed-strength abilities in 14-15-year-old female volleyball players. Volleyball players at the young age of 14-15 demonstrate a high degree of receptiveness to training methods aimed at developing running coordination and, simultaneously, physical qualities that determine the ability to highly concentrate efforts in various phases of jumping, sprinting, and other activities. We have developed a methodology for enhancing the speed-strength abilities of female volleyball players using specialized track and field exercises. This methodology, which includes sets of exercises used in our pedagogical experiment, is recommended for training young volleyball players.

Keywords*: volleyball, training process, speed-strength training.*

Спортивные игры являются наиболее популярными видами физической активности населения. Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр современности и является от личным средством физического воспитания для населения нашей страны, это не маловажное обстоятельство отражено в законах о развитии массового спорта в Узбекистане [1] и О мерах по дальнейшему развитию видов спорта волейбол [2]. А также является состав ной частью раздела по спортивным играм рабочей программы по физической культуре в школе. Это связанно с тем, что игра в волейбол способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, а также совершенствованию всех функций организма, что способствует формированию


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