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

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

прочного «фундамента» для дальнейшей жизни человека [3,8].

Волейбол требует от игроков хорошо развитых координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, выносливости, а также проявления смелости и сообразительности [3,10]. Правильно организованный тренировочный процесс является важным условием для достижения поставленных целей. Из этого возникает необходимость корректировки или разработки новых методик, которые бы обеспечили повышение эффективности тренировочного процесса.

Результативность скоростно-силовой подготовки волейболисток зависит от правильного подбора средств и методов тренировки. Чтобы оценить эффективность, применяемых тренером, средств и методов необходимо осуществлять постоянный контроль за изменениями в показателях скоростно-силовой подготовленности. Для этого необходимо проводить срезы в тренировочном процессе и анализировать проделанную работу и вносить коррективы [3].

Исследования заключается в анализе и оценке изменений скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет при использовании в тренировочном процессе специальных легкоатлетических упражнений методом повторной тренировки.

Целью исследования является повышение показателей скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка материала.

Исследование проводилось на базе сборной команды девушек 14-15 лет, проходящих подготовку к Чемпионату Азии среди девушек в возрасте до 16 лет.

В эксперименте принимали участие две группы: контрольная (КГ), в количестве 10 волейболисток 14-15 лет и экспериментальная (ЭГ) с таким же количеством спортсменок. Обе группы участвовали в тренировочных процессах на УТС в течении двух лет. Вовремя всех периодов с октября 2024 года по август 2025 года, было проведено большое количество учебно-тренировочных сборов по физической подготовке. Тренировочный процесс в данных группах был организован следующим образом: контрольная группа занималась по программе подготовки учебно-тренировочного этапа 3 года обучения, а экспериментальная – кроме утвержденного плана подготовки использовала разработанную нами методику.

Стоявшая перед нами цель эксперимента за ставила нас составить методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет, в которую войдут комплексы специальных упражнений легкоатлетов. Выполнение комплексов было организованно по принципу повторной тренировки, т.к. этот метод является самым оптимальным для развития скоростно-силовых способностей. При выполнении упражнений нагрузка варьировалась в зависимости от количества упражнений, количества их повторений, сложности их выполнения, временем отдыха между упражнениями и сериями упражнений, а также интенсивностью работы. С ростом тренированности волейболисток эти критерии изменялись в большую сторону, т.е. количество повторений и серий увеличивалось, повышался уровень сложности выполнения, увеличивалось расстояние между препятствиями, добавлялись отягощения и т.д. Такие действия нужны, что бы у спортсменов не появилось привыкание к упражнениям, а тренировочный эффект возрастал.

Основываясь на литературу российских авторов, Попова В. Б., Полищука В.Д. и специалистов Узбекистана: Смурыгиной Л.В., Тарасовой С.И. - нами были определены специальные упражнения, которые были объединены в комплексы упражнений, которые направлены на развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет. [5,6,7].

Комплекс №1.

1 - Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы, с активным участием рук (на одном прыжке замах – обе руки отводятся назад, на каждом втором мах вперед-вверх с торможением в момент разгибания стоп).

2 - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «лягушкой», постепенно увеличивая длину прыжков и темп выполнения, внимание на активную работу рук и мягкое приземление.

3 - Прыжки на двух ногах через препятствия (мячи, барьеры), постепенно увеличивая расстояние между ними и их высоту.

4 - Впрыгивания толчком двух ног и взмахом рук на высокую опору (тумбу, поролоновые маты), постепенно увеличивая ее высоту и расстояние до нее от места отталкивания.

5 - То же упражнение, но впрыгивания на одну ногу поочередно. Спрыгивание с опоры на две ноги с последующим выпрыгиванием вверх, постепенно повышая высоту опоры (30–90 см) и активность выпрыгивания.

6 - Спрыгивания с опоры на две ноги с последующим выпрыгиванием вверх, постепенно повышая высоту опоры (30–90 см) и активность выпрыгивания.

7 - То же упражнение, но одну ногу с после дующим прыжком через препятствие, постепенно увеличивая расстояние между опорой и препятствием и их высоту. После 4–6 спрыгиваний отдых 2 минуты, встряхивая и массируя мышцы. Постепенно прибавляйте количество прыжков и высоту опоры.

8 - В положении стоя на одной ноге подпрыгивания с помощью надавливания другой ногой на повышенную опору (стенку, тумбу).

9 - Ходьба широкими выпадами до 15-20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.

10 - Бег с высоким подниманием бедра, начиная на месте, затем с небольшим продвижением вперед и постепенным повышением темпа движений на дистанции 20–30 м и переходом в легкий бег.

Комплекс № 2.

1 - Бег с удержанием блина (мяча) на вытянутых руках над головой.

2 - Выпрыгивание вверх из положения толчковой ноги на повышенной опоре, то же с отягощением в руках.

3 - Прыжки в выпаде на одной ноге, другая в опоре на возвышении (упоре о стенку) с увеличением-уменьшением выпада, то же с отягощением в руках.

4 - Набивной мяч удерживается кистями рук снизу, полуприседание с замахом и быстрое выпрямление ног с броском мяча вперед-вверх.

5 - Стоя спиной по направлению метания, группировка - замах с приседанием, быстрое выпрямление ног и тяга спиной с последующим броском мяча вверх назад, можно с выпрыгиванием.

6 - Впрыгивания на двух ногах по ступенькам вверх с активным махом руками, постепенно увеличивая число ступенек в одном впрыгивании, то же с отягощением в руках.

7 - Из положения в наклоне со штангой на плечах на полусогнутых ногах выпрыгивания вверх с выпрямлением тела и с возвращением при приземлении в исходное положение. Предварительно выполнить наклоны с отягощением без выпрыгивания.

8 - То же упражнение, но с блином от штанги или мячом на вытянутых руках над головой.

9 - Стоя на наклонной плоскости подъем на двух стопах (носках) с отягощением на плечах. Стараться пятками не касаться пола.

10 - То же, стопы параллельно, носками внутрь, носками наружу, подъем-опускание с касанием пяткой. Выполнять резко, с небольшой фиксацией в верхнем положении.

Комплекс № 3.

1 - Прыжки на двух ногах с помощью партнера, взявшись за руки. Выполнять из глубокого приседа с акцентированным отталкиванием стопами.

2 - Прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади. С акцентированным махом рук, стараться, как бы, за виснуть в воздухе.

3 - То же упражнение, но с помощью партнера за талию.

4 - Прыжки на двух ногах вдвоем с опорой руками на плечи, поочередное давление на плечи партнера. Оказывать партнеру значительное отягощение.

5 - Прыжки в полуприседе на одной ноге, взявшись за руки, лицом друг к другу, тоже в движении по кругу в обе стороны, то же вперед- назад.

6 - Стоя на коленях опускание-поднимание с прямым телом, руки внизу (за головой, вверху), медленно с паузой в наклоне, партнер удерживает за голени.

7 - Прыжки на двух ногах с партнером на спине - плечах у стенки. В дальнейшем усложнять выполнение и прыгать на одной ноге.

8 - С резиновым амортизатором, очень важно использовать его наибольшее сопротивление – растяжение в рабочей фазе движения ноги, упруго покачивая (сгибая-уступая) ногу в крайнем заднем положении, приспособьте петлю для зацепления ногой.

9 - В положении лежа на спине упругие покачивания поднятой вверх прямой ноги с сопротивлением предварительно растянутого резинового амортизатора

10 - Лежа на животе с упором на предплечья, поочередное сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера, то же с упругими покачиваниями – сопротивлениями при сгибании ноги.

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей волейболисток 14–15 лет разработанная методика применялась 2 раза в не делю в подготовительный и соревновательный период.

В начале подготовительного периода тренировки проводились в средней интенсивности для того, чтобы создать у волейболисток представление о новых для них упражнениях, сформировать правильную технику выполнения. После того как игроки приспособились к упражнениям, количество повторений увеличивалось, сложность упражнений,

количество серий и интервалы отдыха.

По наступлению соревновательного периода объем нагрузки уменьшился, незначительно уменьшились повторения упражнений и количество серий. В данном моменте у волейболисток не возникла перетренированность, т.к. помимо тренировок приходилось участвовать в соревнованиях. В соревновательный период тренировки носили больше поддерживающий характер, нежели развивающий.

Комплекс 2 отличается от первого тем, что здесь игрок выполнял работу с отягощением. При выполнении данного комплекса вес отягощения подпирался индивидуально в зависимости от подготовленности волейболисток. По такому же принципу варьировался и объем нагрузки.

Комплекс 3 отличается от предыдущих тем, что спортсмены выполняли упражнения в парах. При выполнении упражнений из данного комплекса нагрузка на определенные группы мышц чередуется при смене и при выполнении самого упражнения, т.к. спортсмены поочередно менялись местами (исключение 8 и 9 упражнения). При выполнении упражнений у одного спортсмена работала одна определенная группа мышц, а у партнера – другая.

Результаты исследований и их обсуждение. Контрольные срезы показателей скоростно-силовых способностей были проведены в начале педагогического эксперимента (октябрь 2024) и в конце (август 2025) с использованием информативных тестов [8,9]. Результаты тестирования волейболисток 14-15 лет представлены в таблицах № 1 и 2.

На момент начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы являются однородными, не имеют достоверных различий в исследуемых показателях и могут участвовать в эксперименте [8, 9, 10].

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента

Тесты Группа	Бег «Ёлочка -92м.» (с)	Челночный бег «9-3-6-3-9» (с)	Прыжок вверх с места (см)	Прыжок вверх с разбега (см)	Бросок набивного мяча стоя -1кг. (м.)
Контрольная	28,8±0,19	9,11±0,16	35,10±1,5	45,1±2,48	11,2±0,08
Экспериментальная	28,9±0,24	9,15±0,09	36,25±1,7	45,5±2,05	12,4±0,07

Таблица 2

Сравнение средне групповых показателей скоростно-силовых способностей волейболисток 13-14 лет в экспериментальной и контрольной группах в конце педагогического эксперимента

Тесты Группа	Бег «Ёлочка -92м.» (с)	Челночный бег «9-3-6-3-9» (с)	Прыжок вверх с места (см)	Прыжок вверх с разбега (см)	Бросок набивного мяча стоя -1кг. (м.)
Контрольная	28,1±0,24	9,0±0,11	39,01±1,4	50,0±2,7	11,8±4,1
Экспериментальная	27,8±0,15	8,59±0,2	40,20±1,9	52,4±3,1	13,4±3,1

В результате сравнительного анализа показателей скоростно-силовой подготовленности волейболисток 14-15 лет, полученных экспериментальным путем, мы констатируем следующее:

В показателях теста «Бег Ёлочка-92 м» экспериментальная группа улучшила результат на 1,1±0,05 с, а контрольная на 0,7±0,05 с.

Тестирования челночного бега «9-3-6-3-9», показали улучшение в экспериментальной группе на 0,56±0,11 с., а в контрольной на 0,11±0,05 с.

В показателях теста «Прыжок вверх с места» в экспериментальной группе прирост составил 4,25±0,2см, в контрольной – 3,91±0,1см.

Прирост показателей в тесте «Прыжок вверх с разбега» в экспериментальной группе значительно выше чем в контрольной, 6,9±1,05 см. и 4,9±0,52 см. соответственно.

Сравнительный анализ показателей теста «Бросок набивного мяча в положении стоя» показал, что в экспериментальной группе прирост равен 1,0±3,03 м., а в контрольной 0,8±4,02 м.

Из всего вышенаписанного, можем сказать, что и у экспериментальной группы, и у контрольной группы, по всем показателя использованных тестов, произошли улучшения. Но у экспериментальной группы эти показатели имеют более высокое значение (рис). И мы можем наглядно видеть, что самые лучшая разница в показателях в тестировании прыгучести.

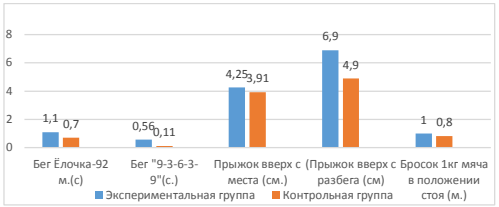


Рисунок. Показатели абсолютной разницы в показателях 5 тестов у экспериментальной и контрольных группах.

Выводы. Таким образом, в ходе педагогического эксперимента мы получили данные, которые указывают на то, что использование в тренировочном процессе специальных упражнений легкоатлетов для развития скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет эффективно влияют на прирост показателей этих способностей.

Благодаря такой работе команда Узбекистана показала положительный результат на Чемпионате Азии среди девушек в возрасте до 16 лет и заняла 7 место в турнирной таблице. Показатели тестирования и мнение множества волейбольных экспертов говорит о том, что разработанная и предложенная нами методика является эффективной и ее можно рекомендовать к применению при подготовке волейболистов разного уровня, при коррекции нагрузки.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 года № ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта.»

2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 19 июля 2024 года № ПП-274 «О мерах по дальнейшему развитию видов спорта волейбол.»

3. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Учебник для высших учебных заведений.Т.: 2023. – 593 с.

4. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. – К. : Олимпийская литература, 2008. – 144 с. – Текст : непосредственный.

5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – Москва : Человек, 2011. – 125 с. – Текст : непосредственный.

6. Смурыгина Л.В. Теория и методика легкой атлетики. Учебник TOSHKENT, «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ -2025, 750 c

7. Тарасова С.И, Смурыгина Л.В. Методика занятий в беге на короткие дистанции в детско-юношеской спортивной школе Методическое пособие, Издательско-полиграфический отдел ЧП «UZOQOV D.Z», Чирчик, 2019 г -.60 с.

8. Ummatov A.A. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni komryuter dasturi yordamida baholash. Monografiya. – T.: Tipograff, 2022. – 125b.

9. Toshpulatov X.M. «Voleybolchilarda o’zgaruvchan yo’nalishlar bo’yilab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterl;ashtirilgan uskuna yordamida baholash» [Monografiya] T.; Ilm-fan nashriyoti, -2025-yil, 136 b.

10. S.Tadjibaev, A Ummatov, S. Ashurkova, G. Ismoilov, S. Xojiyev, O. Yokubova Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players // Acta of Bioengineering and Biomechanics // Vol. 26, no. 1, 2024 – in press, 109-120p.



Mustaqil izlanuvchi, dotsent
M.K. JUMANIYAZOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i1.a010

REGBI SPORTCHILARIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI VA ULARNING FUNKSIONAL KO‘RSATKICHLARGA TA’SIRI

Annotatsiya

В данной статье анализируются теоретические и практические аспекты развития выносливости в регби, а также методы, используемые в ее обучении. Исследование рассматривает методы тренировок, направленные на развитие общей и специфической выносливости, их влияние на физическую подготовку спортсменов и факторы, повышающие их эффективность. Результаты послужили основой для разработки практических и методических рекомендаций по развитию выносливости в регби.

Ключевые слова: *Выносливость, общая и специфическая выносливость, методы тренировки, физическая подготовка, спортивные результаты, расход энергии.*

Abstract

Ushbu maqolada regbi sportida chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari, shuningdek, ularni tarbiyalashda qo‘llaniladigan metodlar tahlil qilindi. Tadqiqotda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot usullari, ularning sportchilar jismoniy tayyorgarligiga ta’siri va samaradorligini oshirish omillari o‘rganildi. Olingan natijalar, regbida chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha amaliy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo‘ldi.

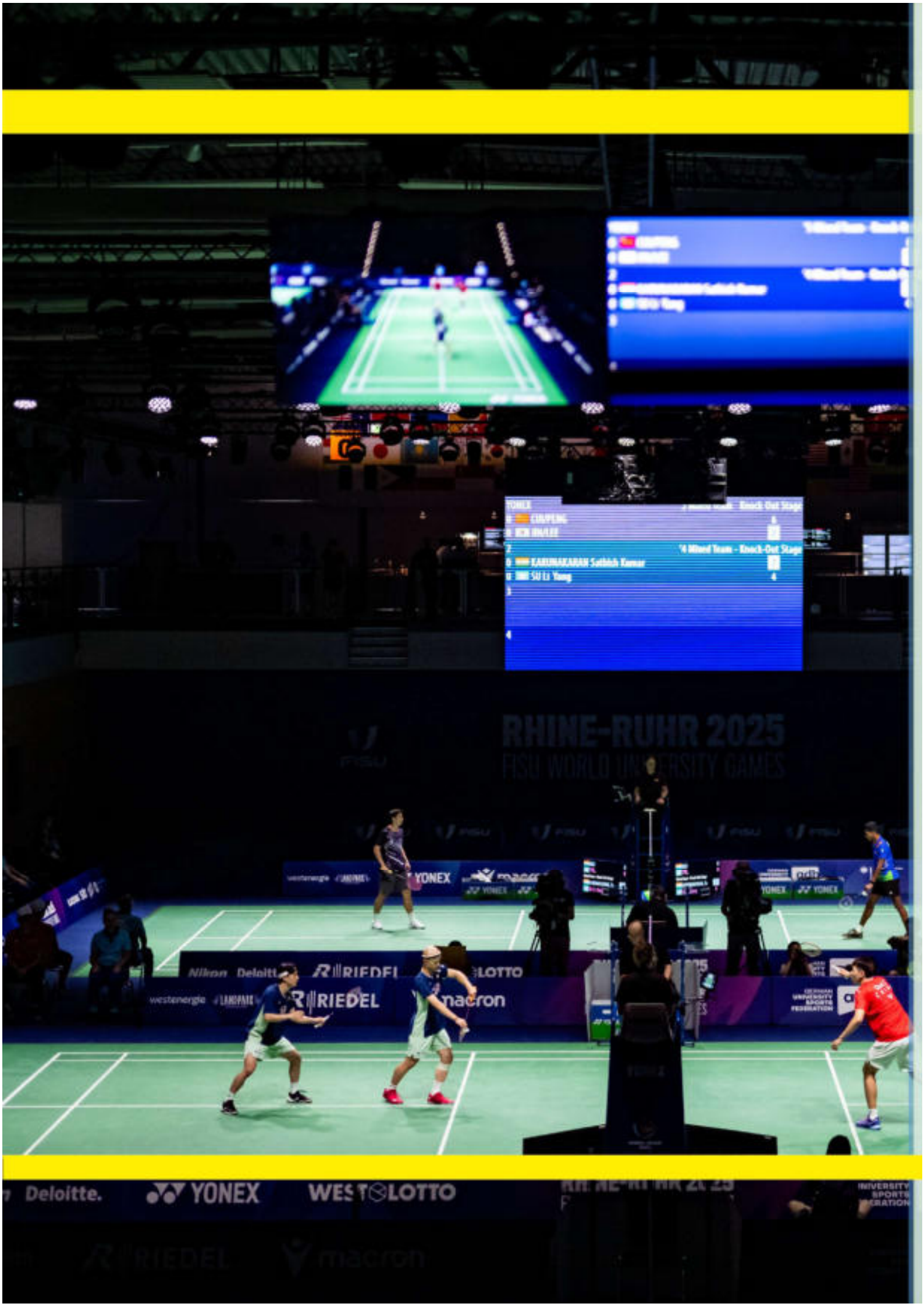
Kalit so‘zlar: *Chidamlilik sifatlari, umumiy va maxsus chidamlilik, mashg‘ulot metodlari, jismoniy tayyorgarlik, sport samaradorligi, energiya sarfi.*

This article analyzes the theoretical and practical aspects of developing endurance qualities in rugby, as well as the methods used in their education. The study examined training methods aimed at developing general and specific endurance, their impact on the physical fitness of athletes and factors that increase their effectiveness. The results served as the basis for developing practical and methodological recommendations for developing endurance qualities in rugby.

Key words: *Endurance qualities, general and specific endurance, training methods, physical fitness, sports performance, energy expenditure.*

Dolzarbligi – regbi o‘zining yuqori dinamikasi, taktik murakkabligi, intensiv jismoniy yuklamalari bilan ajralib turadigan sport turi hisoblanadi. O‘yin davomiyligi regbi-15 turida 80-90, regbi-7 turida 7-10 daqiqani tashkil etadi. Sportchi regbi-15da ko‘plab yuqori intensivlikdagi to‘qnashuvlar, himoya harakatlari, rak va mall epizodlarida, regbi-7da esa, sprintlar hamda tezlanishlarda faol ishtirok etadi. Shuningdek, o‘yin oralig‘idagi tiklanish vaqtining qisqaligi (1 daqiqa) sportchilardan yuqori darajada anaerob va aerobik chidamlilikni talab qiladi.

Shu bois chidamlilik regbichining musobaqaviy


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