O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

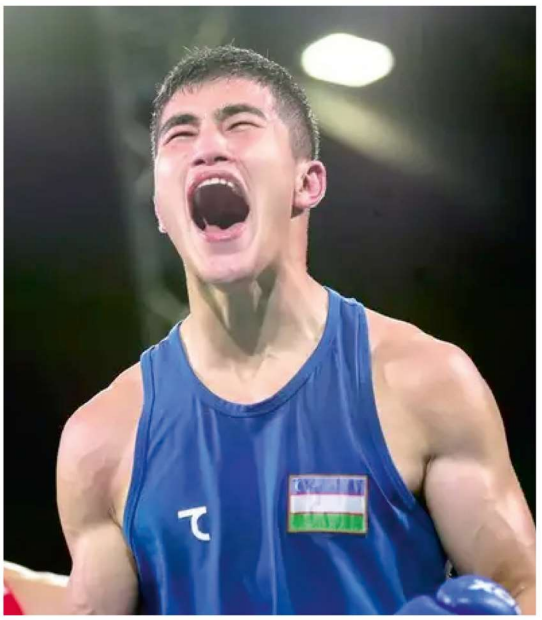
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

4. Черепанов П.П. Теория и практика в подготовке команды мастеров методическая разработка. Казань, 2012. - 252 с.

5. Юсупов Н.М. Юқори малакали футболчи қизларнинг тезкор-куч тайёргарлигини ривожлантириш услубини такомиллаштириш. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати. Тошкент. 2018. - 26 б.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
А.А. УММАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ПРОЯВЛЕНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СТОИМОСТИ СКОРОСТНОЙ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье рассматриваются результаты исследования конечных эффектов нового подхода к развитию и оценке прыжковых и скоростных качеств (скоростной и прыжковой выносливости) у волейболистов высших разрядов с использованием компьютерных устройств – тренажеров в условиях эксперимента, проведенного по ходу годичного цикла спортивной подготовки.

Ключевые слова: *волейболисты, прыжковая выносливость, пульсовая стоимость, нагрузки, эксперимент, этапы подготовки.*

Annotation

Мақолада спорт машғулотларининг бир йиллик цикли даврида ўтказилган тажриба шароитида компютер қурилмалари – симуляторларидан фойдаланган ҳолда юқори малакали волейболчиларда тезлик ва сакраш сифатларини (тезлик ва сакраш чидамкорлик) ривожлантириш ва баҳолашга янги ёндашувнинг якуний таъсирини ўрганиш натижалари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: *волейболчилар, сакраш чидамкорлиги, пулс нархи, юклар, тажриба, тайёргарлик босқичлари.*

The article deals with the results of the study of the final effects of a new approach to the development and evaluation of jumping and speed qualities (speed and jumping endurance) in volleyball players of higher grades with the use of computer devices - simulators in the conditions of the experiment conducted in the course of a year-long cycle of sports training.

Key words: *volleyball players, jumping endurance, pulse value, loads, experiment, stages of training.*

Актуальность. Одной из отличительной особенностей современного волейбола является выполнение чрезвычайно большого объема разнонаправленных скоростно-силовых нагрузок не только в течении одной тренировки или соревновательной игры, но и в ходе всего годичного периода спортивной подготовки, и особенно на протяжении соревновательных циклов [1,3,5]. Специалистами установлено, что такие нагрузки, которые насыщены огромным числом прыжков, скоростных перемещений, поворотов, вращений и падений для приема мяча, приводят к предельному увеличению частоты сердечных сокращений [1,2,4,6]. Исходя из этого можно полагать, что для эффективного развития, например, прыжковых и скоростно-силовых качеств волейболом необходимо при занятиях знать их функциональную стоимость при применении соответствующих упражнений на конкретных этапах годичного цикла спортивной подготовки.

Материалы и методы исследования, проведенного в различных этапах 11–месячного эксперимента, привлекались и сопровождающиеся ритма явлениями дыхания, укачивания, потери равновесия и дискоординации движения волейболисты клубной команды “Узтелеком” (г. Самрканд) как контрольная группа (КГ), которая тренировалась по программе традиционного варианта годичного цикла спортивной подготовки, и волейболисты команды “СКУФ” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (г.Чирчик), которые участвовали в эксперименте как экспериментальная группа (ЭГ).

В ЭГ в период эксперимента ежедневно утром во время “зарядки”, в ходе каждой предтренировочной и предигровой разминки, а также в конце нагрузок применялись: серийные прыжковые упражнения с имитацией разноплановых нападающих ударов из различных зон и исходных положений, прыжки с имитацией блокирования, силовых подач и передач мяча, прыжки без и с отягощением; челночно-беговые упражнения с максимальной скоростью с выполнением имитаций приема мяча снизу двумя руками, приема мяча в падении с перекатом на спину и на грудь по направлениям: 6-1-6-5-6-4-6 3-6-2-6 и в обратном направлении по три раза; 6х6 м.; 9-3-6-3-9 м.; “Ёлочка-92 м.”.

В исследованиях были использованы следующие методы: определение прыжковой выносливости по данным максимального числа прыжков с касанием двумя руками маркера-датчика, установленного на высоте 43 см. от вытянутых рук с использованием сенсорно-компьютерного измерительного устройства патент №FAP 01422)1 (рис.1); определение скоростной выносливости по данным челночного бегового теста “Ёлочка – 92 м”.



Рисунок 1. Определение прыжковой выносливости при помощи полезной модели СКИУ

Определение кардиореспираторной стоимости тестовых прыжковых и скоростных нагрузок производилось по данным частоты сердечных сокращений

(ЧСС), которая фиксировалась с помощью устройства M: Band 2 (Foxconn, China), и по частоте дыхания (ЧД). Примечание: тест “Елочка – 92 м” проводится при помощи аппаратно-программного комплекса для измерения скоростных показателей спортсменов-волейболистов (авторство на полезную модель №005215)2: устанавливаются 7 стоек высотой 25 см с датчиками, которые соединены кабелем к пульту инструктора. По сигналу спортсмен начинает бег с касанием датчиков (рис.2).



Рисунок 2. Определение скоростной выносливости при помощи полезной модели «Volley-run»

1 Умматов А.А. Малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятини шакллантириш ва уни баҳолаш методикасини ишлаб чиқиш // педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертация автореферати. – Чирчик. – 2020.-56 б.

2 Toshpulatov X.M. Voleybolchilarda o`zgaruvchan yo`nalishlar bo`ylab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterlashtirilgan uskuna yordamida baholash // pedagogika fanlari bo`yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtireferati. – Chirchiq.- 2024. – 66 b.

По пробеганию 92 метров тест останавливается с последним касанием датчика, расположенного по середине на лицевой линии и фиксируется результат на компьютере.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования позволили выявить относительно ровный исходный уровень (в начале эксперимента и до начала базового этапа подготовки) проявления показателей прыжковой активности и кардиореспираторной реакции, зарегистрированных у обеих групп испытуемых (КГ, ЭГ).

Таблица-1

Показатели прыжковой выносливости и ее кардиореспираторная стоимость у волейболистов в условиях эксперимента ($\bar{x}$±δ)

Тесты / Этапы эксперимента и цикла подготовки	Перед тестирование		Результаты прыжков по данным СКИУ(раз)	После тестирования		Функциональная стоимость	
	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин		ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин
До эксперимента-перед началом годичного цикла подготовки, август 2023 г.	66,3±3,09 67,7±3,12	13,8±1,12 14,4±1,19	30,5±3,09 29,7±3,02	132,4±4,21 135,7±4,28	37,2±2,69 36,8±2,55	66,1 68,0	23,4 22,4
До начала соревновательных циклов, ноябрь 2023 г	71,5±4,07 65,4±3,08	15,2±1,21 14,5±1,13	32,9±3,34 35,6±3,53	138,8±4,31 128,7±2,97	39,4±2,83 33,5±2,14	67,3 63,3	24,2 19,0
После эксперимента – в конце соревновательных циклов, май 2024г	73,6±4,12 67,2±3,01	14,7±1,17 12,6±1,03	29,4±2,75 36,9±3,15	139,9±4,37 126,7±2,48	39,8±2,73 31,6±2,05	66,3 59,5	25,1 19,0
Процентный показатель разницы с исходным результатом (%)	-11,01 +0,74	-6,52 +12,5	-3,61 +24,24	-5,66 +6,63	-4,32 +38,40	-	-

Примечание: - в числителе – показатели КГ – в знаменателе – показатели ЭГ

Так, например, перед началом базового этапа годичного цикла подготовки или до эксперимента максимальное число прыжков, зафиксированное посредством компьютерного измерительного устройства и по которому оценивалась прыжковая выносливость, в КГ составило в среднем 30,5±3,09 раз, а в ЭГ она равнялась 29,7±3,02 раз (табл.1).

При этом до выполнения данной прыжковой тестовой нагрузки ЧСС в КГ составила 66,3±3,09 уд./мин., а ЧД – 13,8±1,12 раз/мин. В ЭГ эти показатели были равны соответственно 67,7±3,12 уд./мин. и 14,4±1,19 раз/мин. Следует отметить, что сразу после выполнения прыжковой нагрузки ЧСС в КГ возросла до 132,4±4,21 уд./мин., а ЧД увеличилась до 37,2±2,69 раз/мин. Пульсовая стоимость данной нагрузки при этом составила 66,1 уд./мин., а респираторная (по данным ЧД) – была равна 23,4 раз/мин. У волейболистов ЭГ приведенные выше показатели в среднем возросли: до 135,7±4,28 уд./мин. по ЧСС; до 36,8±2,55 раз/мин. по ЧД; пульсовая стоимость при этом составила 68,0 уд./мин., а респираторная – 22,4 раз/мин.

Видно, что несмотря на относительно не продолжительную по объему прыжковой нагрузки их кардиореспираторная стоимость оказалась довольно значительной, что свидетельствует о развития недостаточном уровне функциональной подготовленности обследованных волейболистов обеих групп. Важно подчеркнуть, что у волейболистов КГ, которые в период эксперимента тренировались по традиционной программе, не прыжковая выносливость и не показатели ее кардиореспираторной стоимости не характеризовались ярко выраженным прогрессированием на последующих этапах годичного цикла подготовки. В тоже время в ЭГ, которая в течении 11- месяцев тренировалась по экспериментальной программе, прыжковая выносливость последовательно возросла от этапа к этапу (29,7±3,07; 35,6±3,53; 36,9±3,15 раз), что составило 24,24% прироста в показателях. А показатели ее кардиораспираторной стоимости отличались тенденцией к ярко выраженному уменьшению (68,0; 63,3; 59,5 уд./мин. и 22,4; 19,0; 18,3 раз/мин. - соответственно), что, по видимому, является результатом положительного воздействия использованных в этой группе экспериментальных упражнений с применением в промежутках их серий релаксационно дыхательных упражнений на восстановление работоспособности.

Известно, что в современном волейболе прыжки с последующей реализацией того или иного технико-тактического приема производятся после предварительных скоростных перемещений в виде рывков, скачков, поворотов или вращений. Суммарный объем этих действий, воздействуя на функциональное состояние организма, могут вызвать не только резкое увеличение ЧСС и ЧД, но и, как правило, сопровождается возникновением явления укачивания, увеличением тремора частей тела, потерей равновесия и дискоординацией точностно-целевых двигательных актов. Подобные негативные последствия могут произойти только тогда, когда у спортсмена недостаточно совершенна функциональная подготовленность или такое может возникать в случае, если в организме усиливается концентрация признаков утомления. Вот почему нами в качестве модели изучались уровень и динамика проявления кардиореспираторной стоимости скоростно силовых нагрузок в виде тестового упражнения “Елочка – 92 м” по данным определения ЧСС и ЧД на разных этапах годичного цикла подготовки с проведением 11-месячного педагогического эксперимента, куда были привлечены выше отмеченные категории группы (КГ, ЭГ) испытуемых.

Как было уже выше отмечено, тренировочные занятия и соревновательные игры в современном волейболе отличаются чрезвычайно высокой интенсивностью, где сохранить работоспособность с высокой эффективностью технико-тактических действий на протяжении продолжительного времени возможно только при соответствующем уровне совершенства функциональной подготовленности волейболистов. Известно, что результативная реализация любого технико-тактического действия в волейболе зависит от качества и своевременности выполнения таких действий как скоростные перемещения по адресу, рывки, скачки, разбег для прыжка, повороты и вращения, что требует не только высокого уровня развития соответствующих физических качеств, но и связана с готовностью организма переносить большие нагрузки. Однако, нашими исследованиями, проведенными в данном направлении установлено, что традиционные тренировки, проводимые в практике подготовки волейболистов клубных команд Узбекистана, не отличаются свойством, снижающим пределы функциональной стоимости различных по объему и интенсивности нагрузок, что было подтверждено при изучении кардиореспираторной стоимости мо-

дельной скоростной нагрузки, которая оценивалась по тесту “Елочка – 92 м”. Так, например, результаты исследования позволили выявить, что исходные показатели скоростной выносливости у волейболистов обеих групп по данным тестового упражнения “Ёлочка – 92 м” (25,8±2,78 сек. в КГ и 26,3±2,87 сек. в ЭГ), оказались заметно ниже (табл.2), чем нормативные величины, установленные для волейболистов высших разрядов (24,2-23,4 сек. по [1]). При этом следует отметить, что выполнения данной тестовой нагрузки ЧСС в КГ составила в среднем 64,3±3,54 уд./мин, а в ЭГ она была равна 66,5±3,60 уд./мин. Средние значения ЧД составили соответственно 14,2±0,36 раз/мин. и 13,6±0,32 раз/мин.

Таблица-2

Показатели скоростной выносливости и ее кардиореспираторная стоимость у волейболистов в условиях эксперимента ($\bar{x}$±δ)

Тесты / Этапы эксперимента и цикла подготовки	Перед тестирование		Результаты теста “Елочка – 92 м” (сек) по данным Volley-run	После тестирования		Функциональная стоимость	
	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин		ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин
До эксперимента-перед началом годичного цикла подготовки, август 2023 г.	64,3±3,54 66,5±3,60	14,2±0,36 13,6±0,32	25,8±2,78 26,3±2,87	131,2±3,39 136,7±3,44	37,6±2,61 38,3±2,72	66,3 70,2	23,4 24,7
До начала соревновательных циклов, ноябрь 2023 г	69,6±3,72 65,2±3,27	14,7±0,55 12,9±0,30	26,5±2,88 24,6±2,13	137,6±3,21 132,4±3,15	39,7±2,81 33,6±2,18	68,0 67,2	25,0 20,7
После эксперимента – в конце соревновательных циклов, май 2024г	72,2±3,47 67,8±3,07	15,3±0,41 13,0±0,29	26,9±2,83 23,8±2,07	139,5±3,31 130,8±2,92	40,6±2,87 34,9±2,47	67,3 63,0	25,3 21,9
Процентный показатель разницы с исходным результатом (%)	-7,9 -1,3	-1,1 +0,6	-1,1 +2,5	-8,3 +5,9	-3,0 +3,4	–	–

Примечание: - в числителе – показатели КГ
- в знаменателе – показатели ЭГ

Видно, что приведенные кардиореспираторные показатели по уровню проявления находятся в пределах физиологических норм, установленных для здорового человека. В тоже время такие фоновые показатели ЧСС характеризовались чрезвычайно резким увеличением в момент последействия использованных нагрузок тестовых и достигли соответственно до 131,2±3,39 уд./мин. в КГ и до 136,7±3,44 уд./мин. в ЭГ. Данные ЧД также отличались ярко выраженным возрастанием до 37,6±2,61 раз/мин. в КГ и до 38,3±2,72 раз/мин. в ЭГ.

Привлекает внимание тот факт, что такая непродолжительная скоростная тестовая нагрузка (бег «Ёлочка-92м.») оказала острое воздействие на функциональное состояние кардиореспираторной системы как контрольной, так и экспериментальной группы групп. Такое последствие дает основание считать, что у волейболистов обеих групп степень функциональной переносимости нагрузок скоростного характера является крайне незначительной и тем самым указывает на низкую эффективность традиционного варианта тренировочных занятий.

Через 4 месяца после начала эксперимента изучаемые показатели скоростной выносливости в КГ имели тенденцию к контрастному удлинению времени выполнения теста “Ёлочка – 92 м”, а степень кардиореспираторной стоимости этой тестовой нагрузки возросла до значительных пределов (ЧСС – 68,0 уд./мин.; ЧД – 25,0 раз/мин.). Аналогичная негативная динамика показателей скоростной выносливости и его кардиореспираторгой стоимости в этой группе обнаружилась и после завершения эксперимента или к концу годичного цикла подготовки (ЧСС - 67,3 уд./мин.; ЧД - 25,3 раз/мин.). А в ЭГ, которая в период эксперимента систематически выполняла в тренировке разработанные нами комплексы экспериментальных упражнений, скоростная выносливость по данным теста «Ёлочка – 92м.» в конце завершения эксперимента значительно возросла, где время пробегания дистанции уменьшилось от 26,3±2,87 сек. до 23,8±2,07 сек., что на 9,5 % лучше, чем его исходное значение. А пульсовая стоимость этой нагрузки снизилась от 70,2 до 63,0 уд./мин., респираторная – от 24,7 до раз/мин до 21,9 раз/мин. Видно, что данные установленные в ЭГ, свидетельствуют о высокой эффективности разработанных и использованных в ходе тренировок этой группы экспериментальных

упражнений, между сериями которых применялись кратковременные релаксационно – дыхательные упражнения, направленные, прежде всего, на устранения признаков утомления, локализованных в тканях мышц нижних конечностей.

Заключение. Сравнительная характеристика результатов исследования эффективности 11 – месячного педагогического эксперимента с привлечением волейболистов контрольной и экспериментальной групп позволяет утвердить, что традиционная круглогодичная тренировка, проводимая с волейболистами клубных команд Узбекистана не обладает должным системообразующим свойством в плане совершенствования прыжковых и скоростных качеств с установкой на снижение функциональной стоимости соответствующих нагрузок.

Вместе с тем, результатами эксперимента установлено, что разработанные нами комплексы прыжковых и скоростно-силовых упражнений с применением кратковременных релаксационно дыхательных пауз восстановительного характера и использованные в тренировке ЭГ, являются чрезвычайно эффективными как при развитии прыжковых и скоростных качеств, так и для снижения их функциональной стоимости на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки.

Следует подчеркнуть, что повышение прыжковой выносливости и скоростной активности, в том числе снижение функциональной стоимости этих качеств в этой группе произошли не только за счёт эффективности самих прыжковых и скоростных упражнений, но и в этом немаловажная роль принадлежит кратковременным релаксационно дыхательным упражнениям.

Литература:

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф // Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол) / Т:- 2023 – 546 стр.

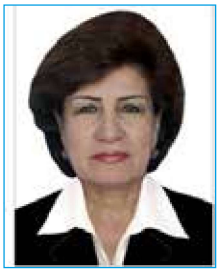
2. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Системообразующие компоненты формирования результативности соревновательной деятельности волейболистов как основа для коррекции учебно-тренировочного процесса // International scientific journal «Modern science and research»// Volume 2 / 2023/ ISSUE 6 / UIF:8.2 / 85-91 p.

3. Умматов А.А. Юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг устувор компонентлари экспериментал машқлар ва машғулотлар дастури асосида шаклантириш самарадорлиги // Фан-спортга/ 2024, №1,38-44 б

4. Умматов А.А. Обеспечение результативности нападающего удара при использовании инновационного подхода развития и контроля прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов высокой квалификации // Фан- спортга/2023, № 8, 7-11с.

5. Умматов, А. А., and В. В. Шанк. «Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе.» CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 2.7 (2021): 24-29.

6. S.Tajibaev, 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, 109-120 p.



Доцент
Ф.В. ГАНИЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БАСКЕТБОЛ ИХТИСОСЛИГИДА ТАҲСИЛ ОЛАЁТГАН ТАЛАБА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШЛАРИНИ БАҲОЛАШ

Аннотация

В данной статье изучены показатели физического развития студентов-баскетболистов, обучающихся по специальности баскетбол Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана, а также изучено и проанализировано влияние спортивных тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: *баскетбол, физическое развитие, тест штанге, тест гренчи, физические нагрузки.*

Annotation

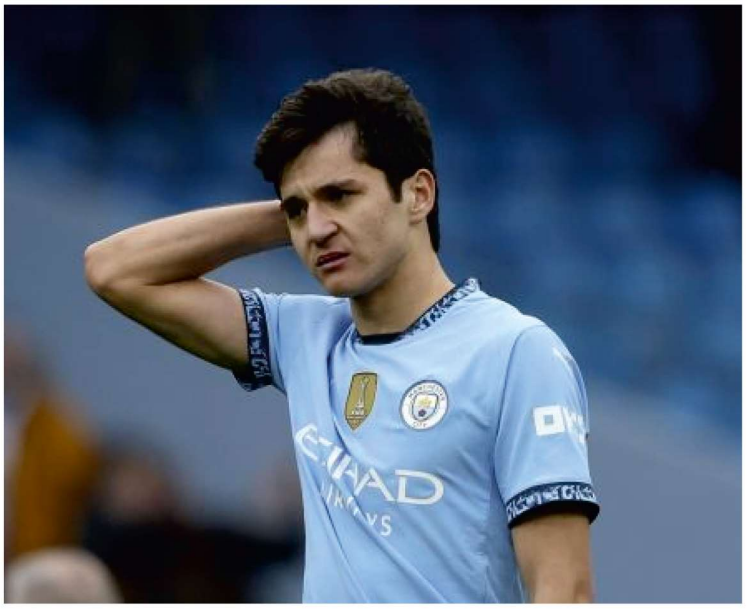
Ушбу мақолада Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талабаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилган ва спорт машғулот юкламаларининг таъсирини ўрганилиб таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *баскетбол, жисмоний ривожланиш, штанге тести, гренчи тести, жисмоний юкламалар.*

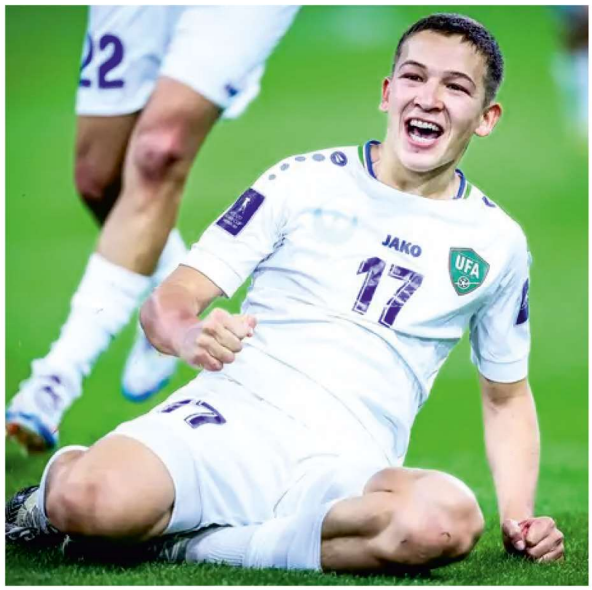
This article studies the indicators of physical development of basketball students studying basketball at the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, and also studies and analyzes the influence of sports training loads.

Key words: *basketball, physical development, shtange test, Grenci test, physical loads.*

Мавзунинг долзарблиги. Баскетболчиларнинг жисмоний ривожланиши спортчининг муваффақиятга эришиши учун жуда муҳим. Жисмоний ривожланиш Куч ва чидамлилик ва бошқа бир нечта асосий жиҳатларни ўз ичига олади. Баскетболчилар кучли мушакларга эга бўлишлари ва узоқ вақт давомида фаолият юрита олишлари зарур. Тезлик ва чаққонлик, баскетбол ўйини тезкор ҳаракатлар ва тезкор қарорлар қабул қилишни талаб қилганлиги боис ушбу жисмоний сифатларнинг ўрни беқиёсдир. Мувозанат сақлаш қобилияти ўйинда тўпни ушлаб туриш, ҳужум қилиш ва ҳимоя қилишда


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

