O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108



Педагогика фанлари доктори, профессор в.б
З.З. ЮСУПОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институт
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ ЖАРАЁНИДА КУЧ СИФАТИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье проводится работа по определению и анализу силовых качеств высококвалифицированных гандболистов на этапе общей физической подготовки. В исследовании проанализированы силовые качества команд "СКУФ" и "Хорезм," сопоставлены результаты и даны практические рекомендации.

Ключевые слова: *высококвалифицированные гандболисты, общая физическая подготовка, физическое качество, сила.*

Annotation

Мазкур мақолада юқори малакали гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик босқичида куч сифатини аниқлаш ва таҳлил қилиш ишлари олиб борилган. Тадқиқотда "СКУФ" ва "Хоразм" жамоаларнинг куч сифатлари таҳлил қилинган ҳолда натижалар бир бирига таққосланган ва амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлари: *Юқори малакали гандболчилар, умумий жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифат, куч сифати.*

In this article the work on determination and analysis of strength qualities of highly qualified handball players at the stage of general physical training is carried out. The study analyzes the strength qualities of the teams "SKUF" and "Khorezm," compares the results and gives practical recommendations.

Key words: *Highly qualified handball players, general physical training, physical quality, strength.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Куч замонавий спорт машғулотлари амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири бўлиб ҳисобланади. Чунки куч маълум даражада ўйинчининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакраш баландлигининг даражасини белгилайди.

Мутлоқ куч – мушакнинг (ёки мушаклар гуруҳининг) ўз оғирлигидан қатий назар, қисқарган вақтда юзага келадиган куч.

Нисбий куч – ўйинчи танаси оғирлигининг бир килограммига тўғри келадиган миқдор.

Портловчи куч – спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзага чиқувчи катта кучланишга эришиш қобилятини билдиради. Бу кучдан гандболчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда, катта масофага тўпни қаттиқ куч билан узатишда аниқ фойдаланадилар. Шунингдек, "портловчи" кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятига боғлиқ бўлади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чўзилгандан кейинроқ уларнинг қисқариши самараси сифатида катта ҳаракат кучланиши хосил бўлади. Қўзғалган мушакларнинг эластик ўзгаришини чақирадиган датлабки чўзилиш, уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли бўладиган айрим кучланиш потенциалининг жамғарилишини таъминлаб беради.

Гандболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик ва сакровчанлик асосий ўрин эгаллайди. Айни шу жисмоний фазилатлар гандболчиларнинг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодалайди.[1]

В.Н.Платонов фикрича, умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама гормоник равишда ривожланганлик даражасини англатади. Сўз умумий жисмоний тайёргарлик ва ҳусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик) бир бирга боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.[2]

Спорт машғулотларида мушаклар ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик) куч ва қисқарган ҳолда (устун келадиган режим) куч кўрсатади. Мушаклар чўзилганда устун келадиган ва тўсиқсиз режимлар биргалашиб "динамик режим" тушунчасини хосил қилади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қобилиятларининг барча турларини ривожлантириш керак.

Кучни оғирликлардан фойдаланиш характери бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳга бўлиш мумкин, ташқи оғирланиш ёки қаршиланиш ва ўз оғирлиги ёки баданнинг қисман оғирлиги орқали бажариладиган машқлар.

Тадқиқотнинг илмий фарази: Юқори малакали гандболчиларнинг жисмоний сифатларини таҳлил қилиш орқали юқори малакали гандболчиларнинг мусобақаларга тайёрлаш ва мусобақаларда юқори натижаларни кўрсатишга сабаб бўлади, деб ўйлайман. Чунки ҳозирги вақтда юқори малакали гандболчиларнинг Жахон ва Олимпияда ўйинларида юқори натижаларни кўрсатишдек долзарб масалалар ҳозирда вужудга келмоқда. Шу сабаб, гандболчиларнинг жисмоний кўникмаларини янада

чуқур ўрганиш ҳозирги кунда долзарб ҳисобланмокда.

Тадқиқотнинг мақсади: Ўзбекистон миллий чемпионатининг олий лига жамоалари “Хоразм” ҳамда “СКУФ” гандбол спорт клуби ўйинчиларининг куч сифати таҳлил қилиниб ўрганилди.

Тадқиқотимизда иккала гуруҳ ўйинчиларнинг куч сифатини таҳлил қилинади ва натжалар бир бирига солиштирилган холда тадқиқотимиз давом этади. Жамоаларнинг куч сифатини таҳлил қилиш учун жадвал тузилади ва жадвалнинг қуйисида натижаларнинг ўртача ҳисоби чиқарилади. Тадқиқотимизда гандболчиларнинг куч сифатини тестлар орқали текширилади. Тестлар орқали машғулот жараёнида берилаётган юкламалар гандболчиларга қанчалик ижобий ёки салбий таъсир кўрсатаётганини аниқлашимиз мумкин бўлади. Тадқиқотимиз кундузги машғулотлар жараёнида олиб борилади. Бунда гандболчиларнинг куч сифатини тестлар орқали текширилади. Тестлар орқали машғулот жараёнида берилаётган юкламалар куч сифатига қанчалик ижобий ёки салбий таъсир кўрсатаётганини кўришимиз мумкин бўлади.

Юқори малакали гандболчиларнинг куч сифатини қуйидаги тестлар орқали аниқлаймиз;

– Вазни 1 кг ли тўлдирма тўпни узоқликка отиш.

– Турган жойидан узунликка сакраш.

– Вазни 2 кг ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда узоқликка отиш.

Вазни 1 кг ли тўлдирма тўпни узоқликка отиш – гандболчилар навбат билан белгиланган чизиққа келиб турадилар. Бошловчининг буйруғи билан тўлдирма тўпни узоқликка отишади. Этибор бериш керакки гандболчилар тўлдирма тўпни бор кучлари билан отишлари керак бўлади. Тест ўнг ва чап қўлларда отилган тўпларнинг натижалари жадвалга ёзилади. Гандболчилар тўпни отиш вақтида жойларида туришлари лозимдир.

Турган жойидан узунлика сакраш: Шуғуланувчилар белгиланган чизиқа келиб, икки оёқларини бир чизиқга параллел қўйган холда тўғрига депсиниб сакридилар. Шуғуланувчилар келиб тушган жойларида туришади. Белгиланган чизиқда (старт чизиғи) шуғуланувчи келиб тушган жой узоқлиги ўлчанади.

Вазни 2 кг ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда узоқликка отиш – гандболчилар навбат билан белгиланган чизиқга келиб ўтирадилар. Бунда гандболчи оёқлари олдинга чўзилган ва бирлаштирилган холда тўлдимрма тўпни икки қўл билан бош орқасидан бор кучи билан улоқтиради. Этибор бериш керакки гандболчилар тўлдирма тўпни бор кучлари билан отишлари керак бўлади. **Натижалар ва муҳокама**

1-жадвал

“СКУФ” терма жамосининг натижалари

№	Ф.И.Ш.	Вазни 1 кг ли тўлдирма тўпни узоқликка отиш		Турган жойидан узунликка сакраш	Вазни 2 кг ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда узоқликка отиш
		Ўнг қўл	Чап қўл		
1	Ражабоев С	31.5	12.5	240	9
2	Захаров А	31	16	235	8.5
3	Азимкулов Б	32	15.5	220	8
4	Урушбоев Д	29	13	225	8.5
5	Урушбоев И	32.5	15.5	215	8
6	Турсунов И	33	13.5	230	6.5
7	Дамрачов В	30	14.5	210	7
Ўртача натижа		31,28± 0,3	14,35±0,4	239,28±0,1	7,92±0,5

1- Жадвалда СКУФ терма жамосининг тадқиқотдаги натижалари акс этган. Жадвални қуйисида натижаларнинг ўртача ҳисоби чиқарилган. Бунда иштирокчиларнинг бир тест натижаларини бир бирига қўшилиб иштирокчилар сонига бўлинган холда ўртача ҳисоб чиқарилади.

2-жадвал

Хоразм жамосининг натижалари

№	Ф.И.Ш.	Вазни 1 кг ли тўлдирма тўпни узоқликка отиш		Турган жойидан узунликка сакраш	Вазни 2 кг ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда узоқликка отиш
		Ўнг қўл	Чап қўл		
1	Бўриев С	25.5	11	205	6
2	Қодиров З	26	12.5	195	7.5
3	Саидов Ф	28	12	175	6.5
4	Султонов О	27	13	195	6
5	Махмудов Р	27.5	11.5	180	6.5
6	Йўлчиев А	24	13.5	200	7
7	Норматов Ҳ	25	10	185	6
Ўртача натижа		26.14±0,4	11.92±0,3	190.71±0,2	6.5±0,4

2- Жадвалда Хоразим терма жамосининг тадқиқотдаги натижалари акс этган. Жадвални қуйисида натижаларнинг ўртача ҳисоби чиқарилган. Бунда иштирокчиларнинг бир тест натижаларини бир бирига қўшилиб иштирокчилар сонига бўлинган холда ўртача ҳисоб чиқарилади.

Хулоса

Ўтказилган тадқиқотимизга кўра СКУФ терма жамсининг натижалари Хоразим жаомисининг

натижаларига кўра баладлиги аниқланди. СКУФ терма жамосининг тадқиқотдаги тест натижаларига кўра: Вазни 1 кг ли тўлдирма тўпни узоқликка отиш ўнг қўлда 31.28 ни чап қўлда эса 14.35 метр ташкил этган бўлса Хоразим жамосиники эса Вазни 1 кг ли тўлдирма тўпни узоқликка отиш ўнг қўлда 26.14 чап қўлда эса 11.92 метрни ташкил этди. Турган жойидан узунликка сакраш тестида СКУФ терма жамосининг натижаси 239.28 синтиметрни ташил эткан бўлиб Хоразим жамосининг натижаси эса 190.71 синтиметрни ташкил этди. Вазни 2 кг ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда узоқликка отиш тестида СКУФ терма жамосининг натижаси 7.92 метрни ташил эткан бўлиб Хоразим жамосининг натижаси эса 6.5 метрни ташкил этган. Тадқиқот натижаларига қараганда СКУФ терма жамосининг натижалари Хоразим жамосининг натижаларига қараганда баланд эканлиги аниқланди. СКУФ терма жамосининг натижалари бу даражада юқори бўлганлиги машғулотларни тўғри режалаштирилгани ва машғулотлар мобайнида берилаётган юкламарнинг меёрлари бузилмаган холда машқлар берилгани сабаб бўлган деб ўйлайман. Хоразим жамосининг натижалари бу даражада эканлигига машғулотлар мобайнида гандболчиларнинг жисмоний сифатларига кам ахмият берилгани ва ҳокозолар сабаб бўлган деб ўйлайман.

Юқорида келтирилган маълумотларга таянган холда шуни айтшимиз мумкинки ўтказилган тадқиқотимиз ўзининг ижобий тарафини намаён этиб хозирги пайтдаги долзарб бўлган саволарга жавоб бўлади деб ўйлайман.

Биз келажакда иш фаолиятимиз жараёнида шуғуланувчиларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эътиборни қаратишимиз билан бир вақтда шуғуланувчиларда ўзининг жисмоний ривожланишини ҳамда жисмоний тараққиётини доимо кузатиб, назорат қилиб бориш, кўникмаларини сингдиришни одат тусига киритишимиз, келажак ёш-авлодни жамиятга муносиб, соғлом кишилар қилиб етиштириш мақсадида иш олиб боришимизни шиор қилиб олишимиз керак.

Адабиётлар:

1. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akromov J.A, Gandbol :JTI uchun darslik, 2005 y.
2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровъя, 1980.
3. Алешин И.Н., Рыбаков В.В. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта //Теория и практика физической культуры. - М., 2007.
4. Аллани А.Б. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1988.
5. Аль Тахер М.А. Моделирование защитной деятельности гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Киев, 1988.
6. Анохин ПК. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980.
7. Achilov A.M., Akramov J.A. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O‘quv qo‘llanma. - T.: ЎзДЖТИ, 2009.
8. Бальсевич В.К. Спортивный венсор физического воспитания в российской школе. - Москва. НИЦ, 2006.
9. Барышев Г. И. Подготовка гандболистов в предсоревновательном этапе с учетом данных текущего контроля: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М.: 1980.
10. Безверхов П.В. Библиотека тренера. - Т.: ITA-PRESS, 2014.
11. Берн Ш. Гендерная психология. - СПб.: Питер, 2001.
12. Блинова Н.Г., Кошко Н.Н., Кукченко К.А. Динамика показателей физического и психофизиологического развития детей от 7 до 12 лет. //Весник Кемеровского государственного университета. – 2017.



Ўқитувчи, волейбол спорт тури бўйича Ўзбекистон спорт устаси
Н.Ф. СУЛТАНБОЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛ МУСОБОҚА ФАОЛИЯТИДА ТЕХНИК ҲАРАКАТ НАТИЖАДОРЛИК ДИНАМИКАСИНИ ЎРГАНИШ

Аннотация

В данной статье были измерены и проанализированы технико-тактические показатели женской сборной Хорезма на 31- чемпионате страны. По результатам психологического напряжения у спортсменов влияние показателей ТХ команды в всё туре на результаты выступления команды выявлено путем сравнения показателей ТХ в последующих турах.

***Ключевые слова**: Чемпионат страны, нападения, блокировка, подача, технические показатели, результативность игры, выигранный счет.*

Annotation

Ушбу мақолада Хоразм қизлар жамоасининг 31-мамлакат чемпионатида амалга оширган техник – тактик ҳаракат кўрсаткичлари ўлчаб, таҳлил қилиб ўрганилган. Спортчиларда психологик зўриқиш оқибатларида жамоанинг барча турлардада кўрсатган ТҲ кўрсаткич мейёрларидан кейинги турлардаги ТҲ кўрсаткич мейёрлари билан таққосланиб жамоанинг ўйин фаолияти натижадорлигига таъсири очиб берилган.

***Калит сўзлар**: Мамлакат чемпионати, ҳужум, тўсиқ қўйиш, тўп киритиш, техник кўрсаткичлар, ўйин фаолияти, ютилган ҳисоб*

In this article, the technical and tactical indicators of the Khorezm women's team at the 31st national championship were measured and analyzed. Based on the results of psychological stress among athletes, the influence of the team's performance indicators in the entire round on the team's performance results was identified by comparing the performance indicators in subsequent rounds.

***Key words**: National Championship, attacks, blocking, serving, technical indicators, game performance, score won.*

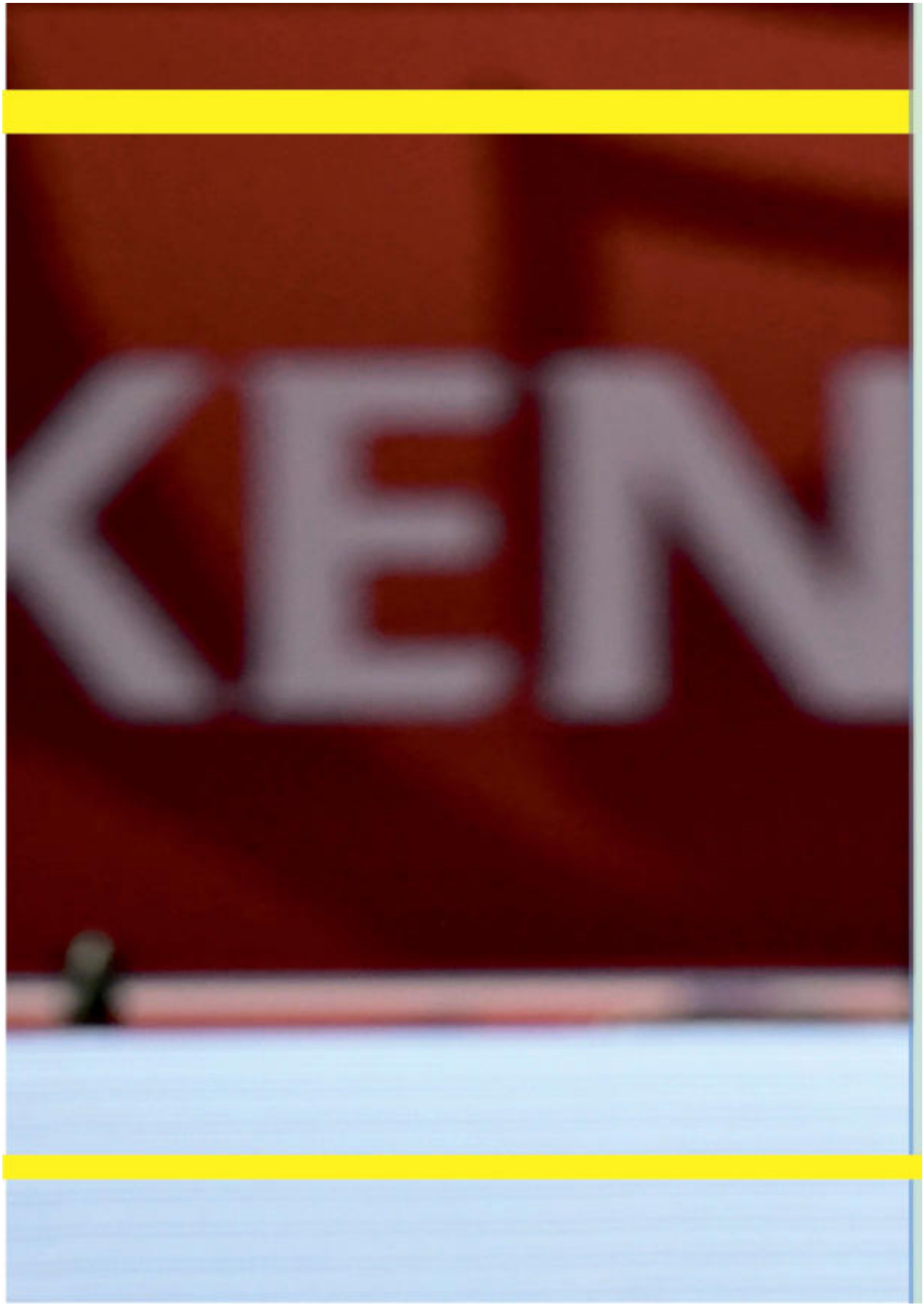
Мавзунинг долзарблиги. Спорт фаолияти икки гуруҳдан ташкил топган бўлиб, спорт машқлари ва спорт мусобақалари. Мусобақа спорт фаолиятининг асосий томонини ташкил қилади. Айни кунда








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN