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

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

волейбол бўйича олиб борилаётган машғулотлар, ўткизилаётган мусобоқа юкламаларининг ҳажми ва шиддати йилдан-йилга тобора ортиб бормоқда. Бундай юкламаларга бардош бериш, узоқ муддатли мусобоқа ўйинлари давомида жисмоний потенсиал ва техник-тактик махоратни сақлаб қолиш аксарият инсоннинг максимал фунционал имконияти чегарасида кечиши ортиқча исбот талаб қилмайди. Шунинг учун хам мутаҳҳассис-олимлар ва тренерлар ўқув машғулот юкламаларини индивидуал тартибда, спортчиларнинг ўйин ампуласига мос равишда оптималлаштириш имкониятини яратувчи тадқиқотларни ўтказишга урғу беришмоқда [1,3,6].

Европа волейбол амалиётида йиллик тайёргарлик давомида турлар сони 3-4 баробарга ортиқ эканлиги ва бундан ташқари ички мусобоқалардан ташқари жамоаларни турли халқаро мусобоқаларда иштироки эътиборга олинадиган бўлса, юртимизда ўтказилаётган мусобоқаларда иштирок этувчи маҳаллий клуб жамоаларининг техник-тактик махорат салоҳияти ниҳоятда суст эканлиги маълум бўлади. Демак, биринчидан, спортчиларнинг жамоасидаги ўзаро ижтимоий-психологик муносабатлар жараёнини, жамоани бошқаришни ва жамоа спортчиларининг бошқарувчилик қобилиятларини шакллантириш, Хоразм жамоаси ички психик механизмларнинг қонуниятларини ўрганиш, бошқариш услубларини такомиллаштириш, волейбол жамоаларидаги лидерлик масалалари ва уламинг ўзаро муносабатларини ўрганиш, спортчининг хулқ-атворини, қизиқишларини ва ижтимоий психологик мотивларини ватанпарварлик руҳида сайқал топтириш, спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли қатнашишини таъминлаш учун мураббий ва бошқа шахсларинг жамоага таъсирини эътиборга олиш. Иккинчидан мамлакатимизда ташкил эътилаётган мусобоқалар сони ва чемпионат турларини кўпайтириш мақсадга мувофиқдир.

Бугунги кунда халқаро волейбол федерацияси ўйин фаолиятини яхшилашга қаратилган бир қатор вазифаларни ўз зиммасига олади.

- ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг нисбатларини мослаштириш;
- ўйин давомийлигини ошириш;
- техник хатолар сонини камайтириш;
- қайтавидео тизимини йўлга қўйиш;
- ўйиннинг умумий давомийлигини камайтириш.

Каби бир қанча вазифаларни ҳал қилинсагина волейбол оламида ката марраларга етишимизга замин яратади.

Тадқиқотнинг муаммоли ҳолатини мавжудлиги замонавий волейболда ўйин фаолиятининг ривожланиш даражасини обэктив баҳолаш ва субэктив фикр ва «волейбол» техник-тактик ҳаракатлар динамикаси ўзгаришларини ўрганиш жараёнида, шунингдек, спортчиларни рақобат фаолиятига тайёрлаш мақсадларини аниқлаш лозимлигини кўрсатади

Илгари ўтказилган тадқиқотларда волейболда ўйин фаолиятининг таркиби ва мазмунини юзаки ўрганиш ушбу мавзу бўйича амалий тадқиқотлар соҳаларини чеклайди. Волейболда рақобатбардош фаолиятни сифатли амалий тадқиқотлар ўтказиш учун унинг ривожланишини тавсифловчи мунтазам равишда олинган маълумотлар талаб қилинади. [2,6,7,8].

Илмий тадқиқотлар давомида олинган маълумотлар спортчиларни волейбол спортининг ривожланиш тенденцияларини аниқлаш учун индикатор сифатида хизмат қиладиган ютуқлар, ўйин фаолияти учун тайёрлаш нуқтаи назаридан рақобатбардош фаолият таркибининг ўзига хос хусусиятларини тўсиқ қўйиш, тўп киритиш, ҳужум ва ҳимоя техник - тактик ҳаракат кўрсаткичларини тавсифлайдиган ахборот сифатида қабул қилинади. Мусобақа фаолиятининг динамикаси

ўзгариши таъсири остида волейболчиларнинг мусобоқа фаолиятини ривожланиш йўналишини аниқлаш учун ўйин фаолиятининг мазмунини мунтазам равишда ўрганиш лозим. [3,4,5]

Маълумки, замонавий волейболда турли зўналарда тўпни ўз вақтида қабул қилиш ва уни муайян «манзилга» (зўнага) аниқ узатиш, тўп киритишни мақсадли, режалаштирилган ёки кучли амалга ошириш, зарбаларни очиқ зўналарга ва мақсадли тартибда самарали йўллаш ва тўсиқ қўйиш амалиётини жамоали тўғри режалаштириш жамоаларнинг техник-тактик маҳоратларини ўлчаш ҳамда таҳлил қилиш билан белгиланади.

Бошқача қилиб айтганда жамоаларнинг мусобоқа фаолиятлари қанчалик тўлиқ ўрганилиб таҳлил қилинса жамоа ва жамоа спортчиларининг келгусидаги мусобоқаларда техник-тактик тайёргарликлари ва ўйин фаолияти самарадорлиги ҳам шунчалик юқори натижа билан ифодаланишига имкон яратилади. [2,6,7,8]

Маълумки, мазкур муаммо доирасида волейбол бўйича ўтказилаётган мусобоқалар натижадорлиги

машғулотлар самарадорлигини баҳолашда ва уларни оптималлаштиришда интеграл мезон сифатида хизмат қилади.

Тадқиқотнинг мақсади. Хоразм аёллар волейбол жамоасини мамлакат чемпионатида намойиш этган техник ҳаракат натижадорлигини мусобоқа самарадорлигига таъсирини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот обекти, методлари ва уни ташкил қилиш. Тадқиқот обекти сифатида ХОРАЗМ қизлар жамоасининг мусобоқа ўйинллари танланган. Тадқиқотда ,,Стенографик кузатув ва статистик таҳлил методларидан фойдаланилган. Тадқиқот 2024-йил январ - сентябр ойлари давомида ўтказилган бўлиб, унда мусобоқа ўйинларида қайт этилган қуйидаги кўрсаткичлар таҳлил қилинган:

∑ - ўйинлар давомида ижро этилган техник усулларнинг умумий хажми;

+ - ютилган усуллар;

– - ютқизилган усуллар;

± - ўйинда қолган усуллар

% – фоизли нисбати натижадорлиги.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Маълумки, мамлакат чемпионатида иштирок этувчи клуб жамоаларида ўйинлар самарадорлиги, жумладан ТҚ хажми ва уларнинг натижадорлигини ўрганиш давомида қайд этиладиган кўрсаткичлар машғулотларни мақсадли таминланиш учун хизмат қилади. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, Хоразм аёллар жамоаси (1-жадвал) чемпионатнинг 1 – тур ўйинларида Хоразм жамоаси жами 1458 та техник усулларни амалга оширган. Шу жумладан ютилган усуллар (тўплар) -293 та, ўйинда қолган тўплар – 708 та ва ютқизилган тўплар 147 та. Ўйин натижадорлиги – 20%

2 – тур ўйинларида ХОРАЗМ жамоаси жами ∑ - 1504 та; + -265 та, ± – 1092 та; – - 152 та; натижадорлик – 18%.

3 – тур ўйинларида Хоразм жамоаси жами ∑ - 1933 та; + -212 та; ± – 1273 та – -425 та; натижадорлик – 12%.

4 – тур ўйинларида Хоразм жамоаси жами ∑ - 1127 + -212 та; ± – 804 та; ва – - 111 та. Ўйин натижадорлиги – 19%.

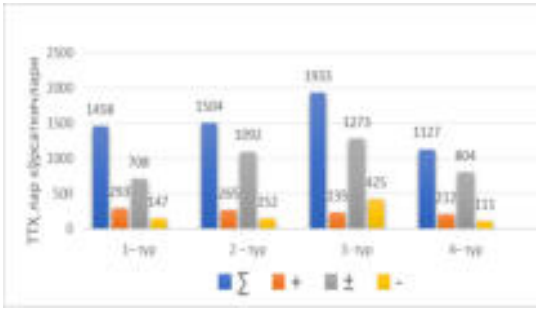
Чемпионат давомида эса Хоразм жамоаси жами 4564 та техник усулларни амалга оширган. Шу жумладан ютилган усуллар (тўплар) - 1195 та, ўйинда қолган тўплар – 3877 та ва ютқизилган тўплар 645 та. Ўйин натижадорлиги 22% ни ташкил қилди.

1-жадвал

Хоразм қизлар жамоасини 31-мамлакат чемпионатида ижро этган тх кўрсаткичлар динамикаси

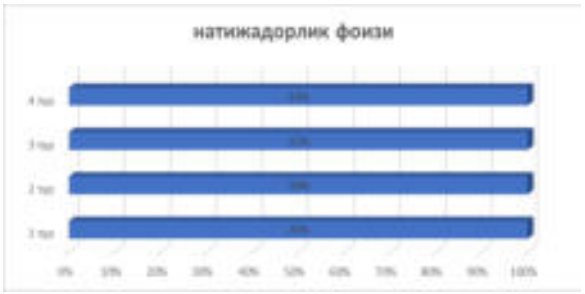
ТУРЛАР	∑	+	±	-	Н-%да
1– тур	1458	293	708	147	20%
2 – тур	1504	265	1092	152	18%
3 -тур	1933	235	1273	425	12%
4– тур	1127	212	804	111	19%
Жами	4564	1195	3877	645	22%

1 – жадвалга қаранг Хоразм қизлар жамоасида қайт этган кўрсаткичлар динамикасида кўриниб турибдики, чемпионатнинг биринчи турида кузатилган ТҚ ларнинг умумий хажми (1458 та) қолган тур мусобоқа ўйинлари якунига келиб кескин тушиб кетган ва 1127 тага тенг бўлган. Ўйинлар давомида мувоффақиятли ижро этилган (очко келтирган) тўплар (+) ҳам тур якунига келиб тушиб кетган ва мувофиқ равишда 293 ҳамда 212 марта билан ифодаланди, ўйинда қолдирилган (±) тўплар эса аксинча кўтарилган 804 та. Мусобоқа самарадорлиги ижро этилган ТҚ бўйича барқарор кўрсаткичлар билан фарқланган: 1 тур – 20%, 2 тур 18%, 3 тур 12%, 4-тур – 19%. Сҳемпионат давомида Хоразм жамоаси қизларида 4564 тани ташкил этган бўлса, шундан 645 та тўп ютқазилган. ТҚ ларнинг ўртача самарадорлиги 22% ни ташкил этган. Бундай кўрсаткичлар динамикаси ушбу жамоа қизларида психик мотивлар етарли шаклланмаганидан ва анаайроб чидамкорлик даражаси нисбатан суст сайқал топганидан дарак беради. Айнан мазкур қобилятларнинг йетарли даражада ривожланмаганлиги чемпионат давомида техник-тактик махоратни барқарор сақланишига имкон бермаган – деб таъкидлашга асос бўлади.



1-расм. ХОРАЗМ жамоаси ТҲ лар кўрсаткичлари динамикаси (н=14)

Биринчи расмга қаранг кўриниб турибдики, чемпионатнинг йетакчи жамоаси бўлган Хоразм жамоаси волейболчи қизларида барча турлар бўйича ижро этилган ТҲ кўрсаткичлари, жумладан уларнинг умумий хажми, очколи тўплар, ўйинда қолган ва ютқазилган тўпларга нисбати очколи тўп кўрсаткичлари натижасидан анча суст намойиш этилган.



2-расм. Хоразм аёллар жамоасининг чемпионатдаги натижадорлик фоизи

2 – расмда Хоразм жамоасининг мусобоқанинг 4 та тур босқичи давомидаги ўйин фаолияти ўрганилиб натижадорлик коифициенти очиб берилди. Кўриниб турибдики биринчи турда кўрсатилган натижалар икинчи турда қисман пастлаган. учинчи турга келиб кескин ўзгарганини, тўртинчи турда эса жамоа учинчи турга нисбатан ўзининг натижадорлик кўрсаткичларини кескин юқорилатганини кўришимиз мумкин.

Хулоса

Анъанавий мазмунли ўткизилаётган мамлакат чемпионатларида иштирок этиб келаётган жамоалар фақат мусобоқа баённомаларидан олинган маълумотлар орқали келгусидаги турларга тайёргарлик кўришлари, шу маълумотлар билан ўзларини ва рақиб жамоаларнинг мусобоқа фаолиятини таҳлил қилиш билан кифояланишлари исботланди. Ўтказилган тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан хулоса қилиш мумкинки, 28 чемпионат мусобоқаларида иштирок этган спортчи қизлар жамоасида кузатилган ТҲ хажми ва уларнинг нарижадорлиги юқори малакали волейболчи қизлар учун белгиланган ҳалқаро стандарт мезонларидан паст даражада намойиш этилган. Сҳемпионатда иштирок эътувчи волейболчи қизларда барча таёргарлик турлари (жисмоний, психофунционал ва техник-тактик) бўйича юксак натижа кўрсатишни таминловачи умумий ва махсус иш қобилятини мақсадли шакиллантириш ва бу қобилятларни ўйин самарадорлигини оширишда муҳим мезон сифатида қаралиши талаб қилинади.

Педагогик тажриба натижаларидан маълум бўлдики, жамоаларда ўйин фаолиятини назорат қилиш ва жамоанинг ўйин самарадорлигини ўрганиш ва таҳлил қилиш спортчиларнинг таёргарлик даражасини баҳолаш ва келгусидаги мусобоқа ўйин фаолиятига пухта таёргарлик кўриш имконини бериши мумкин экан.

Адабиётлар:

1. Пулатов А.А., Умматов А.А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки, - Физическая культура. Спорт. Туризм …, 2019 - cyberleninka.ru

2. Ашуркова С.Ф., Установочно-профилактическая значимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации СФ - Фан-Спортга, 2019 - elibrary.ru

3. Акбаров Ахматжон, Спортда педагогик тадкикот натижаларини интерпретация килиш усулларини солиштириш, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6

4. Ашуркова С.Ф., Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его, Актуальные проблемы правового, 2021 - elibrary.ru

5. 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.

6. Болтаев А.А. Юқори малакали волейболчи ларнинг машғулот давомида жисмоний кўрсат кичлари турли юкламалар таъсирида ўзгариши // Фан-спортга, 2024, №8,5-8с.

7. А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. // Фан-спортга, 2025, №1,69-74с.

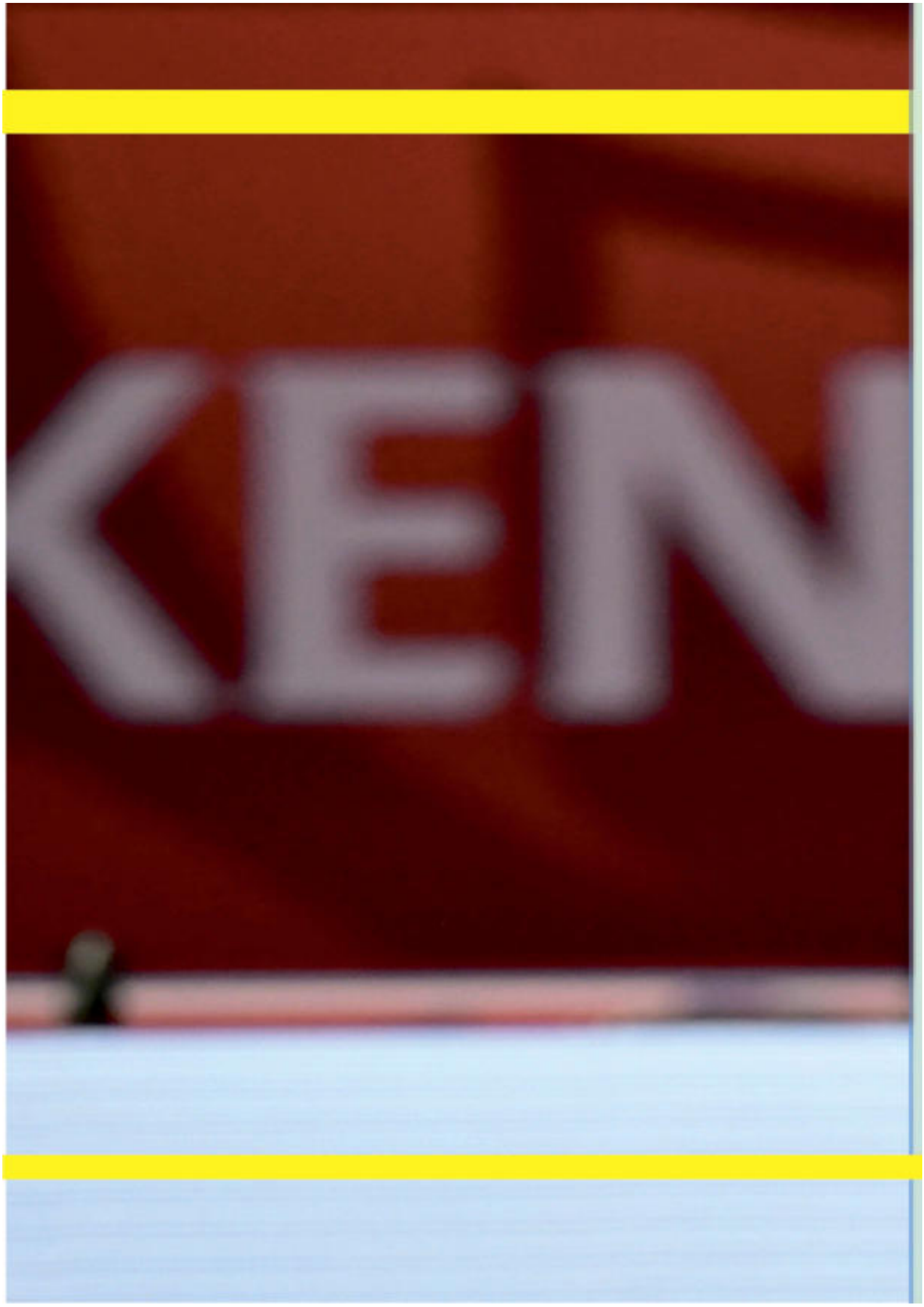
8. О.М. Ёқубова – Волейбол бўйича беш ташаббус олимпиадасининг ғолиб жамоа спортчиларининг ўйин самарадорлик динамикасининг ўзгариши. . // Фан-спортга, 2024, №3,31-34с.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN