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

зволяют спортсменам и тренерам анализировать статистику и планировать тренировочный процесс, используя такие параметры, как **TSS** (Training Stress Score), **IF** (Intensity Factor) и **NP** (Normalized Power). Эти показатели, используемые для анализа производительности на основе мощности, дают более точное представление о том, как тренировка влияет на организм.[3]

С развитием технологий умные устройства для велоспорта становятся все более точными и интегрированными. Прогнозируется, что в будущем такие устройства будут еще более персонализированными, с возможностью учета множества биометрических данных, таких как выделение молочной кислоты, температура тела и уровень кислорода в крови, что откроет новые горизонты для анализа и оптимизации тренировки.

Умные шлемы и инновации в области безопасности

В безопасности велоспорта также происходят значительные изменения. Например, появились шлемы с датчиками удара, которые могут отправлять сигнал в случае аварии. Такие технологии помогают обеспечить безопасность спортсменов в экстремальных ситуациях. Можно подробнее рассказать о том, как такие устройства могут спасти жизни, и какие технологии уже используются в этом направлении.[4]

Виртуальные тренировки и симуляторы

Современные велогонщики все чаще используют технологии виртуальной реальности для тренировок. Симуляторы позволяют спортсменам тренироваться в условиях, близких к реальным гонкам, без необходимости выезжать на трассу. Это не только удобно, но и эффективно, особенно в плохую погоду или в межсезонье. Также можно упомянуть технологии, такие как Zwift, которые объединяют виртуальные тренировки с реальными гонками.[9]

Заключение. Сегодня велоспорт – это не только физическая подготовка, но и высокая технология. Использование инновационных материалов, аэродинамических решений, электронных систем и умных устройств помогает спортсменам не только повысить свои результаты, но и достичь новых высот в тренировочном процессе. А с развитием технологий можно ожидать, что будущее велоспорта будет еще более захватывающим, точным и безопасным.

Инновационные технологии в велоспорте открывают новые горизонты и позволяют достигать невероятных высот. От легких и аэродинамичных велосипедов до высокоточных систем мониторинга – каждое новое достижение помогает спортсменам работать на максимуме своих возможностей. Применение новых технологий не только улучшает результаты, но и делает велоспорт более безопасным и доступным для широкого круга людей. В будущем можно ожидать еще более впечатляющих инноваций, которые сделают этот вид спорта еще более увлекательным и высокотехнологичным.[1]

Литература:

1. UCI (Union Cycliste Internationale). (2021). Regulations for the Use of Technology in Competitive Cycling.
2. Wahoo Fitness. (2020). The Future of Cycling Technology. Wahoo Fitness Blog.
3. TrainingPeaks, Inc. (2020). Power-Based Training for Cyclists: Optimizing Performance with Data.
4. Doucet, C., & Reid, D. (2020). Safety Technologies in Modern Cycling: From Helmets to Sensors. International Journal of Sports Safety, 15(1), 14-21.
5. Shimano, Inc. (2012). Shimano Di2: Revolutionizing the Electronic Shifting Experience.
6. Cavendish, M. (2019). Cycling Technologies: The Next Frontier. Cycling Weekly, 28(6), 40-46.
7. Bini, R. R., & Hume, P. A. (2014). Biomechanical analysis of cycling performance. Sports Biomechanics, 13(2), 115-130.
8. Froome, C. (2015). The Science of Cycling: How the Pro Riders Optimize Their Performance. Garmin Cycling Technology Review.
9. Zwift, Inc. (2020). The Role of Virtual Training in Modern Cycling. Journal of Sports Technology, 12(2), 56-63.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори
(PhD) профессор
А.А. УММАТОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ЎҚУВ МАШҒУЛОТЛАР ЙИҒИНИДА ИННОВАЦИОН ВОСИТАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

Из текущих исследований выяснилось, что реальный уровень изученных приоритетов физической работоспо-

Annotation

Жорий тадқиқотлардан маълум бўлдики, юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг ўрганилган устувор кўрсаткичларнинг реал даражаси модель ва меъёрий мезонлардан суст

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

собности у высококвалифицированных волейболистов был слабо продемонстрирован с точки зрения модели и нормативных критериев. Было замечено, что уровень физической работоспособности снижался в течении годовых циклов подготовки. Основываясь на результатах исследований, мы разработали годовую программу тренировок, состоящую из научно обоснованных упражнений, предназначенных для целенаправленного формирования приоритетных показателей физической работоспособности, и изучили ее эффективность на основе 11–месячного педагогического эксперимента.

Ключевые слова: *волейболист, прыгучесть, прыжковая выносливость, работаспособность, результативность нападающих ударов, экпериментал.*

намойиш этилган эди. Ушбу тадқиқотлар натижаларидан келиб чиққан ҳолда биз илмий асосланган – жисмоний иш қобилиятининг устувор кўрсаткичларини мақсадли шакллантиришга мўлжалланган машқлардан иборат йиллик тайёргарлик дастурини ишлаб чиқдик ва унинг самарадорлигини 11 ойлик педагогик тажриба асосида ўргандик.

Калит сўзлар: *волейболчи, сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги, иш қобилияти, ҳужум зарбасининг натижадорлиги, тадқиқот.*

From current research, it turned out that the real level of the studied priorities of physical performance among highly qualified volleyball players was poorly demonstrated in terms of the model and regulatory criteria. It was noticed that the level of physical performance decreased during the annual training cycles. Based on the research results, we have developed an annual training program consisting of scientifically based exercises designed to purposefully form priority indicators of physical performance, and studied its effectiveness based on an 11–month pedagogical experiment.

Key words: *volleyball player, jumping ability, jumping endurance, performance, effectiveness of attacking strikes, experimental.*

Республикамизда фаолият юритаётган ҳакамларимиз учун Халқаро ҳакамлик ўқув-курси ташкил этилди. 21 та ҳакам иштирок этиб ўз малакаларини мустаҳкамлаб, янгилаб олди. Шундан 4 нафари Марказий Осиёда ҳакамлик қилиш учун сертификатни қўлга киритган бўлса, 7 нафари VIS ҳаками (ўйин вақтида статистикани ёзиб борувчи) сифатида танлаб олинди. Қолган 10 нафарига эса курсни якунлагани тўғрисидаги сертификат топширилди.

Пойтахтимиз Тошкент яна бир нуфузли халқаро мусобақага мезбонлик қилди. 18 ёшгача бўлган қиз болалар ўртасидаги Марказий Осиё чемпионати ўзгача руҳиятда ўтказилди. Чемпионатнинг қизиқарли баҳслари Тошкентнинг ёш спортчиларини эътиборсиз қолдирмади, мусобақа ўтказилган залларимиз ҳар куни 1000 га яқин ёшлар билан тўлди. 18 ёшгача бўлган миллий терма жамоамиз қизлари ушбу чемпионатда фахрли учинчи ўринни қўлга киритди.

Малдивнинг Мале шаҳрида аёллар клублари ўртасидаги Марказий Осиё кубоги учун 6 та жамоа ўзаро баҳслашди. Ушбу мусобақада илк бор “Ҳумо” клубимиз қизлари қатнашиб, 4 та ғалаба ва 1 та мағлубият билан финал ўйинига етиб келишди. Биринчилик учун баҳс доимгидек кучли бўлди. Партиялар 2 очко фарқи билан якун топди. Жамоамизга бироз омад етишмаган бўлса-да, кумуш медал соҳибаси бўлишди.

Ҳарбийларимиз нафақат юртимизда балки чет элда ҳам юртимиз шаънини муносиб ҳимоя қилишмоқда. Эронда ўтказилган 3-жаҳон чемпионатида бизнинг йигитлар яхши натижа кўрсатишди. Ушбу мусобақанинг учинчи ўрини учун ҳарбийларимиз Озарбайжон жамоасига қарши майдонга тушиб 3:0 ҳисобида ғалабага эришди.

2024 йил 30-сентябр куни Ўзбекистонга ФИВБ президенти Ари Грасса ва делегатсияси ташриф буйришди. Мартабали мехмонни Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазири ўринбосари Ўзбекистон волейбол федератсияси райисининг биринчи ўринбосари генерал мойёр Бекмурод Абдуллаев, Спорт вазирининг ўринбосари Шахрулло Маҳмудовлар кутиб олишди.

Шундай бўлсада, ҳали кўп жойларда спорт тўгараклари, СМлар, ҳатто айрим терма жамоаларда ҳам машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш, юкламаларни режалаштириш, умумий ва ихтисослаштирилган машқларни танлаш ҳамда қўллашда шуғулланувчи болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлари обектив тест натижаларига асосан амалга оширилмайди. Ана шундай камчилик ва муаммолар волейболчилар тайёрлаш амалиётида ҳам кўзга ташланади.

Волейбол машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш зарурлиги ушбу спорт турига хос бир неча долзарб масалалар билан асосланади. Биринчидан, волейбол-жамоали спорт турларига мансуб бўлиб, унда 6 кишидан иборат ҳар бир жамоа аъзолари нисбатан кичик майдонда ўзаро ҳамжиҳатлик билан фойдали мақсадга қаратилган техник-тактик усуллар ва комбинатсияларни ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда ва максимал тезликда ижро этиш талаб қилинади. Иккинчидан, бугунги волейболда деярли барча ўйин усуллари (ҳужум зарбалари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) сакраб бажарилади. А.А. Умматов, С.Ф. Ашуркова (2023), А.А. Умматов (2023), А.А. Пулатов (2023), Л.Р. Айрапетъянц (2006) маълумотларига қараганда мусобақа давомида ўйинчилар фақат зарба бериш учун 242-394 марта, тўсиқ қўйиш учун 244-441 мартага сакрар эканлар. Тайёрликнинг бир мезотсикли давомида фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун жаъми 1830 мартагача сакрашга тўғри келар экан. Шу билан бир қаторда ушбу манбааларда, турли зоналардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш, сакраб орқага ёки олдинга тўп узатиш, тўп киритиш учун ижро этиладиган сакрашлар координатсияси, баландлиги, ҳолат, югуриб келиш, оёқларни букиш, бурчагини танлаш масалалари тадқиқот предмети сифатида атрофлича ўрганилмаган. Боз устига сакровчанлик (сакраш баландлиги) фақат Абалаков ёки “диагонал” ўлчов усули билан баҳоланади. Сакраш чидамкорлиги эса муайян баландликда осилган тўпга максимал марта сакраб қўл теккизиш усули орқали баҳоланади

Шундай бўлсада, ҳали кўп жойларда спорт тўгараклари, СМлар, ҳатто айрим терма жамоаларда ҳам машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш, юкламаларни режалаштириш, умумий ва ихтисослаштирилган машқларни танлаш ҳамда қўллашда шуғулланувчи болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлари обьектив тест натижаларига асосан амалга оширилмайди. Ана шундай камчилик ва муаммолар волейболчилар

тайёрлаш амалиётида ҳам кўзга ташланади.

Волейбол машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш зарурлиги ушбу спорт турига хос бир неча долзарб масалалар билан асосланади. Биринчидан, волейбол-жамоали спорт турларига мансуб бўлиб, унда 6 кишидан иборат ҳар бир жамоа аъзолари нисбатан кичик майдонда ўзаро ҳамжиҳатлик билан фойдали мақсадга қаратилган техник-тактик усуллар ва комбинацияларни ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда ва максимал тезликда ижро этиш талаб қилинади. Иккинчидан, бугунги волейболда деярли барча ўйин усуллари (ҳужум зарбалари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) сакраб бажарилади. А.А. Умматов, С.Ф. Ашуркова (2023), А.А. Умматов (2023), А.А. Пулатов (2023), А.А. Умматов (2023), Л.Р. Айрапетъянц (2006) маълумотларига қараганда мусобақа давомида ўйинчилар фақат зарба бериш учун 242-394 марта, тўсиқ қўйиш учун 244-441 мартага сакрар эканлар. Тайёрликнинг бир мезоцикли давомида фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун жаъми 1830 мартагача сакрашга тўғри келар экан. Шу билан бир қаторда ушбу манбааларда, турли зоналардан зарба бериш, тўсиқ қўйиш, сакраб орқага ёки олдинга тўп узатиш, тўп киритиш учун ижро этиладиган сакрашлар координацияси, баландлиги, ҳолат, югуриб келиш, оёқларни букиш, бурчагини танлаш масалалари тадқиқот предмети сифатида атрофлича ўрганилмаган. Боз устига сакровчанлик (сакраш баландлиги) фақат Абалаков ёки “диагонал” ўлчов усули билан баҳоланади. Сакраш чидамкорлиги эса муайян баландликда осилган тўпга максимал марта сакраб қўл теккизиш усули орқали баҳоланади.

Спортчиларда психологик муҳофазани ўрганиш спортчининг барқарор руҳий ҳолатини таъминлаш, қўрқув, салбий ҳис-туйғуларнинг олдини олиш, бостириш ёки руҳий барқарорлик ҳиссини бошдан кечиришга имкон беради. Психологик жиҳатдан спортчининг ривожланишида психологик муҳофаза қандай рол ўйнаши, уни қийинлаштириши ёки унинг кейинги такомиллашувига ҳисса қўшишини билиш ҳам жуда зарур. Муайян шароитда психологик муҳофаза спортчига фойдали ёки салбий ҳодиса сифатида ҳаракат қилиш мумкинлигини тушуниш, психиканинг ривожланишига тўсқинлик қилади, спортчиларни юқори даражадаги мусобақаларга психологик тайёрлашда янги муаммоларни келтириб чиқаради. Айрим ҳолларда, психологик муҳофаза ижобий, адаптив вазифани бажарса, бошқаларда эса ривожланишига тўсқинлик қилади, буни нафақат психолог, балки, мураббий, спорт мутахассислари ҳам билиши зарур. Психолог олимлар томонидан олиб борилган тадқиқотларда спортчиларнинг психологик муҳофаза муаммоси тўлиқ ўрганилмаган. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. дарслик (2021).

Тадқиқотнинг мақсади волейболчиларни тайёрлашда психологик, жисмоний, техник тайёргарлигини таъминловчи омилларни ўрганиш асосида мазкур қобилиятларнинг жадал ҳамда самарали шакллантириш воситаларини аниқлашга бағишланган.

Тадқиқотнинг объекти. Тадқиқотнинг объекти сифатида шуғулланувчи 15-16 ёшли волейболчи ўғил болалар танланди.

Тадқиқот услублари.

1. Адабиётлар таҳлили
2. Сакровчанликни анъанавий усулда ва биз томонимиздан яратилган ускуна ёрдамида баҳолаш
3. Жойдан ва ён томонга сакраш баландлигини аниқлаш
4. Волейболчиларнинг диққатини текшириш
4. Математик статистика услублари

1-жадвал

Ёш волейболчиларнинг ўқув машғулотлар йиғини олди ўйинчилар техник-жисмоний психологик кўрсаткичларининг стастистик характерларини таҳлили

№	Вазни	Кўл баландлиги	Тўсиқ қўйиш		Ҳужум		Волейбол билимлари	Ҳужумда		
			Вертикал	Ён қадам+ вертикал	Бир қадам	Уч қадам		Тезлик	Техника	Диққат
$\overline{X}$	71,75	253,08	263,75	273,67	274,33	275,50	0,67	19,59	6,17	15,25
σ	5,96	26,47	33,83	31,93	35,13	29,86	0,09	2,42	0,84	1,94
V%	8,30	10,46	12,83	11,67	12,81	10,84	13,50	12,35	13,62	12,72

Ёш волейболчиларнинг ўқув машғулотлар йиғини олди ўйинчилар техник-жисмоний психалогик кўрсаткичларининг стастистик характерларини таҳлили шуни кўрсатадики вазни ўртача 71,75, кўл баландлиги ўртача 253,08, тўсиқ қўйиш вертикал сакраш ўртача 263,75, тўсиқ қўйиш ён қадам вертикал сакраш ўртача 273,67, ҳужум бир қадамда ўртача 274,33 см, ҳужум уч қадамда 275,50 см, волейбол билимлари 0,67 тезлик кўрсаткичлари ўртача 19.59, техник баҳоси ўртача 6.17 ва диққат натижалари ўртача 15,25 ни кўрсатди.

Вазннинг дисперсион кўрсаткичи 5.96, кўл ба-

ландлиги десперсияси 26.47, тўсиқ қўйиш вертикал сакраш десперсияси 33.83, тўсиқ қўйиш ён қадамда вертикал сакраш десперсияси 31.91, ҳужум бир қадам десперсияси 35.13 см, ҳужум уч қадам 29.86 см, волейбол билимлари десперсияси 0.09 тезлик кўрсаткичлари десперсияси 2.42, техник баҳоси десперсияси 0.84 ва диққат натижалари десперсияси 1.94 ни кўрсатди.

Вазнинг вариация кўрсаткичи 8.30, қўл баландлиги вариацияси 10.46, тўсиқ қўйиш вертикал сакраш вариацияси 12.83, тўсиқ қўйиш ён қадам вертикал сакраш вариацияси 11.67, ҳужум бир қадамда сакраш вариацияси 12.81, см, ҳужум уч қадамда сакраш 10.84, см, волейбол билимлари вариацияси 13.50, тезлик кўрсаткичлари вариацияси 12.35, техник баҳоси вариацияси 13.62 ва диққат натижалари вариацияси 12.72 ни кўрсатди (1-жадвал).

2-жадвал

Ёш волейболчиларнинг ўқув машғулотлар йиғинидан кейин ўйинчилар техник-жисмоний психологик кўрсаткичларининг стастистик характерларини таҳлили

№	Вазни	Қўл баландлиги	Химоя		Ҳужум		Волейбол билимлари	Ҳужумда		
			Вертикал	Ён қадам +вертикал	Бир қадам	Уч қадам		Тезлик	Техника	Диққат
$\overline{X}$	69,17	273,08	290,08	303,58	306,75	299,00	0,75	21,75	7,25	17,08
σ	5,81	26,07	36,93	34,84	37,79	31,69	0,10	2,59	0,97	2,15
V%	8,40	9,55	12,73	11,48	12,32	10,60	12,93	11,91	13,38	12,59
абсолют	2,58	20,00	26,33	29,92	32,42	23,50	0,08	2,16	1,08	1,83
нисбий, %	3,60	7,90	9,98	10,93	11,82	8,53	12,50	11,01	17,57	12,02
t	1,08	1,86	1,82	2,19	2,18	1,87	2,18	2,11	2,92	2,19
P	>0,3	>0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,01	<0,05

Ёш волейболчиларнинг ўқув машғулотлар йиғинидан кейинги ўйинчилар техник-жисмоний психологик кўрсаткичларининг стастистик характерларини таҳлили шуни кўрсатадики вазни ўртача 69.71, қўл баландлиги ўртача 273.,08, тўсиқ қўйиш вертикал сакраш ўртача 290,58, тўсиқ қўйиш ён қадам вертикал сакраш ўртача 303,58, ҳужум бир қадамда ўртача 306,75 см, ҳужум уч қадамда 299 см, волейбол билимлари 0,75 тезлик кўрсаткичлари ўртача 21.75, техник баҳоси ўртача 7.25 ва диққат натижалари ўртача 17,08 ни кўрсатди.

Вазнининг дисперсион кўрсаткичи 5.81, қўл баландлиги десперсияси 26.07, химоя вертикал десперсияси 36.93, ён қадам вертикал десперсияси 34.84, ҳужум бир қадам десперсияси 37.79 см, ҳужум уч қадам 31.69 см, волейбол билимлари десперсияси 0.10 тезлик кўрсаткичлари десперсияси 2.59, техник баҳоси десперсияси 0.97 ва диққат натижалари десперсияси 2.15 ни кўрсатди.

Вазнининг вариация кўрсаткичи 8.40, қўл баландлиги вариацияси 9.55, тўсиқ қўйиш вертикал сакраш вариацияси 12.73, тўсиқ қўйиш ён қадам билан вертикал сакраш вариацияси 11.48, ҳужум бир қадамда сакраш вариацияси 12.32, см, ҳужум уч қадамда сакраш 10.60, см, волейбол билимлари вариацияси 12.93, тезлик кўрсаткичлари вариацияси 11.91, техник баҳоси вариацияси 13.38 ва диққат натижалари вариацияси 12.59 ни кўрсатди.

Вазнининг нисбий ўсиши % да 3.60, қўл баландлиги нисбий ўсиши % да 7.90, тўсиқ қўйиш вертикал сакраш нисбий ўсиши % да 9.98, тўсиқ қўйиш ён қадам вертикал сакраш нисбий ўсиши % да 10.93, ҳужум бир қадамда нисбий ўсиши % да 11.82, ҳужум уч қадамда 8.53 см, волейбол билимлари нисбий ўсиши % да 12.50 тезлик кўрсаткичлари нисбий ўсиши % да 11.01, техник баҳоси нисбий ўсиши % да 17.57 ва диққат натижалари нисбий ўсиши % да 12.02 ни кўрсатди (2-жадвал)

Хулоса. Биз томонимиздан сакровчанлик кўрсатгичларини баҳолаш мақсадида яратилган ускуна-мослама ва ноанъанавий тестлар жорий тадқиқотлар ҳамда педагогик тажриба давомида сакраш баландлиги ва сакраш техникасини таъминловчи ўта муҳим кинематик ҳамда аэродинамик элементлар ролини очиб беришга имкон яратди. Жумладан, сакраш учун дебсиниш вақтида ўнг ва чап оёқнинг асимметрик нисбатда ривожланган портловчи кучи – сакраш баландлиги ва сакраш техникасига салбий таъсир кўрсатиши аниқланди.

Турли ёш ва тайёргарликка мансуб волейболчилар машғулотларини визуал усулда таҳлил қилиш натижисида шу нарса аниқландики, бугунги волейболда устивор аҳамиятга лойиқ сакровчанлик ва сакрашни ривожлантиришда сакраш техникаси, координацияси ва сакраш баландлигини таъминловчи қатор мувофиқлашган ҳолда ижро этилишига жиддий эътибор қаратилмас экан.

Вертикал сакраш баландлигини таъминлашда ўнг ва чап қўлнинг бир хил (симметрик) шиддатда фаол силтаб ҳаракатлантириш юксакроқ натижа

бериши аниқланди.

Вертикал сакраш баландлиги қўлларни фаол ва симметрик ҳаракатисиз кескин чегараланиб қолиши – яъни максимал суръатда намойиш этилмаслиги маълум бўлди. Демак, бу ҳолат сакровчанлик фақатгина оёқларнинг портловчи кучига боғлиқ эмаслиги, балки бош-гавда, айниқса қўлларнинг фаол ҳаракатига асосланиши тасдиқланди.

Ўнг ва чап оёқ мушакларининг портловчи кучи симметрик нисбатда ривожланган бўлиши ҳамда уларни синхрон шиддатда букилиб-ёзилиши нафақат сакраш баландлигини юксалтириши, балки дебсинишдан сўнг ҳавода зарур бўлган кинематика, техника ва координацияни ижро этиш имкониятини яратади.

Психологик жиҳатдан спортчининг ривожланлантириш қандай рол ўйнаши, уни қийинлаштириши ёки унинг кейинги такомиллашувига ҳисса қўшишини билиш ҳам жуда зарур. Ёш волейболчиларда диққатни жамлаш учун ишлаб чиқилган машқлардан олдин натижалари вариацияси 12.72 ни кўрсатди тажриба охирида эса диққат натижалари нисбий ўсиши % да 12.02 ни кўрсатди.

Юкламани бажаришдан олдин ва кейин волейболчиларнинг сакраш кўрсаткичларини ўрганиш натижаларининг қиёсий таҳлилига асосланиб, биз сенсордан фойдаланиш устуворлигини таъкидлашимиз мумкин. Ушбу техниканинг устуворлиги уни қўллаш самарадорлиги, натижаларни автоматик равишда қайд этиш, радиосенсорли узатиш ва уларни компютер хотирасида сақлашдан иборат бўлиб, бу объективлик, ахборот мазмуни ва сакрашнинг ўрганилаётган параметрларининг ишончлилигини таъминлайди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 5-мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт сохасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Халқ сўзи 2018 6-март №44
2. Ўзбекистон республикаси Президентининг 11-апрельдаги “Маҳаллаларда ёшларни оммавий спортга жалб қилишни янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-201-сонли қарори Халқ сўзи 2022 12 апрель №75 (8137)
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 19.07.2024 йилдаги ПҚ-274-сон қарори.
4. Айрапетъянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006 й.
5. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол). Учебное пособие. Т.: 2023. -368 с.
6. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. дарслик / Ўз.Рес олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги.-Т.:»Ўзкитобсавдо нашриёт матбаа уйи», 2021-300б.
7. Умматов А.А. Методика обучения волейболу. Учебное пособие Т.: 2021 – 250 с.
8. Ummatov A.A. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni komryuter dasturi yordamida baholash. Monografiya. – T.: Tipograff, 2022. – 125b.
9. Умматов А.А. Волейболчиларда сакровчанлик иш қобилиятини компьютерлаштерилган сенсор курилма ёрдамида аниқлаш методикаси. Услубий-амалий тавсиялар. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESSNASHRIYOTI”– 2019. - 84 б.
10. Умматов А.А. Методика обучения волейболу. Учебное пособие Т.: 2021 – 250 с.

Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
Ф.Р. МАХАМАДЖОНОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
Чирчик, Узбекистан

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация

В исследовании рассматривается оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учетом возрастных и биологических особенностей их развития. Актуальность темы обусловлена необходимостью адаптации физических нагрузок к сенситивным периодам, что позволяет повысить эффективность подготовки и снизить риск травматизма. В работе проведен анализ уровня физической и специальной подготовленности футболистов 14-летнего возраста, выявлены лимитирующие факторы их спортивного развития и предложены методы совершенствования тренировочного процесса. Основное внимание уделено вопросам индивидуализации нагрузки, мониторинга физического состояния и профилактики травм. Представленные практические рекомендации способствуют рациональному планированию тренировок и достижению высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: *физическая подготовка, юные футболисты, сенситивные периоды, возрастные особенности, моторные качества, тренировочная периодизация, профилактика травм.*

Annotation

Тадқиқотда ёш футболчилар ривожланишининг ёш ва биологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини оптималлаштириш масалалари кўриб чиқилган. Мавзунинг долзарблиги жисмоний юкламаларни сенситив даврларга мослаштириш зарурати билан боғлиқ бўлиб, бу тайёргарлик самарадорлигини ошириш ва жароҳатланиш хавфини камайтириш имконини беради. Мақолада 14 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва махсус тайёргарлик даражаси таҳлил қилинган, уларнинг спорт ривожланишини чекловчи омиллар аниқланган ва машғулот жараёнини такомиллаштириш усуллари таклиф этилган. Асосий эътибор юкламани индивидуаллаштириш, жисмоний ҳолатни мониторинг қилиш ва жароҳатларнинг олдини олиш масалаларига қаратилди. Келтирилган амалий тавсиялар машғулотларни оқилона режалаштириш ва юқори спорт натижаларига эришишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, ёш футболчилар, сенситив даврлар, ёш хусусиятлари, ҳаракат сифатлари, машғулотларни даврлаштириш, жароҳатларни олдини олиш.*

The study deals with the optimization of the training process of young soccer players taking into account the age and biological features of their development. The relevance of the topic is determined by the need to adapt physical loads to sensory periods, which allows to increase the effectiveness of training and reduce the risk of injury. The paper analyzes the level of physical and special fitness of 14-year-old soccer players, reveals limiting factors of their sports development and suggests methods of improving the training process. The main attention is paid to the issues of individualization of load, monitoring of physical condition and injury prevention. The presented practical recommendations promote rational planning of trainings and achievement of high sports results.

Key words: *physical training, young soccer players, sensitive periods, age features, motor qualities, training periodization, injury prevention.*

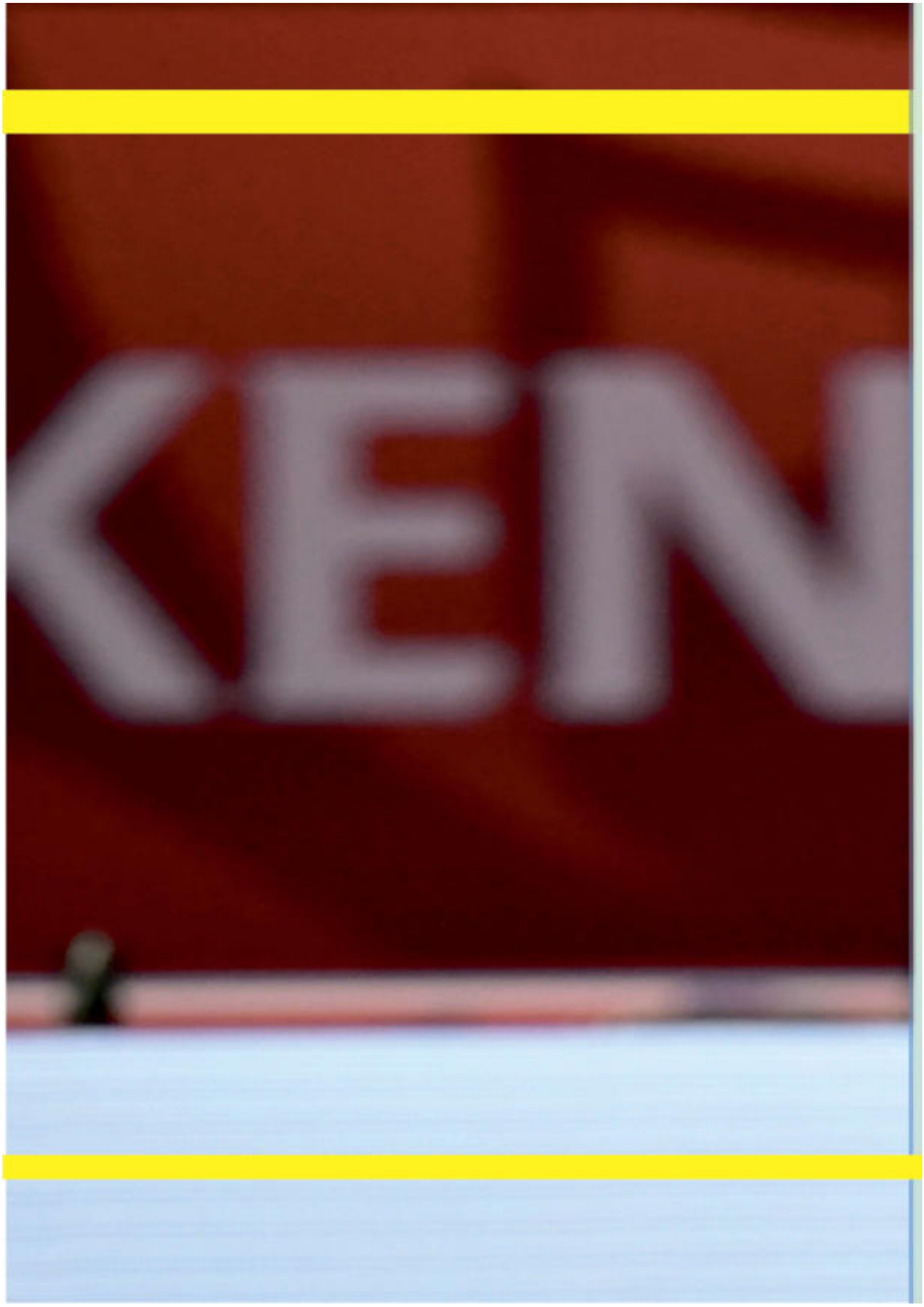
Актуальность исследования. Развитие двигательных способностей у детей требует определённого уровня морфологической зрелости организма, а также соответствующего функционального фун-








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN