O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

тўртта блокли машғулот моделидан фойдаланиш орқали ёш каратэчиларни жисмоний сифатларини ҳамда техник тайёргалик даражасини ошириш ва уларни назорат қилиш, баҳолаш имкониятлари оширилди.

Адабиётлар:

1. Саломов Р.С., Керимов Ф.А. Жисмоний тарбийада редагогис технологийалар. Дарслик. “ИТА ррес” нашрйоти, Тошкент, 2018. – 160 б.
2. Ш.А.Арслонов. Каратэ дунйосини оърганинг / услубий қолланма. – “Муҳр Ррес” нашрийоти, Чирчиқ, 2020. – 144 б.
3. Ш.А.Арслонов. Срорт редагогик маҳоратини ошириш. Каратэ / оъқув қоълланма. – “Муҳр Ррес” нашрийоти, Чирчиқ, 2022. – 144 б.
4. Саенко В.Г. Эффективность ударных технических приемов в поединках абсолютных чемпионов мира по киокушинкай каратэ//Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2015. № 4. - С. 155-161.
5. Симпан, Г. Ката каратэ до и их значение. Большое обозрение каратэ-до / Г. Симпан // Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. – 2009. – № 4. – С.199-239.
6. Смирнов Ю.А., Глухов В.В. Структура физической подготовленности юных каратистов // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). - С. 169-173.
7. Clarke, M. Shin Gi Tai: Karate Training for Body, Mind, and Spirit / M. Clarke. – Wolfeboro, N.H.:YMAA Publication Center, 2015. – 298 p.
8. Funakoshi, G. Karate Do Kyohan: Le texte fondateur sur la Voie de la Main vide / G. Funakoshi. – Noisy-sur-Ecole: Budo Editions, 2009. – 262 p.
9. Habersetzer, R. Karate-Kata: Aus Wadoryu, Gojuryu und Shitoryu / R. Habersetzer. – Chemnitz: Palisander, 2010. – 426 p.



Доцент
А.А. ТУРСУНОВ[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри,Ўзбекистон

ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛДА ТЎПНИ ҚАБУЛ ҚИЛИБ ЗАРУР ЗОНАГА ЕТКАЗИШ АНИҚЛИГИНИНГ ЎРНИ ВА УНИ БАРҚАРОРЛАШТИРИШ МУҲИМЛИГИ

Аннотация

В статье на основе анализа литературы по данной теме раскрывается роль точности приема и передачи мяча, направленного соперником, в необходимую зону во время соревновательных игр по волейболу, а также важность стабилизации этих действий под влиянием резких вращательных и поворотных движений.

Ключевые слова: *волейбол, прием мяча, точность передачи, вращательные движения, стабилизация, вестибулярный анализатор, равновесие.*

Annotation

Мақола волейбол бўйича ўтказиладиган мусобақа ўйинларида рақиб томонидан йўналтирилган тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш (узатиш) аниқлигининг ўрни ва уни кескин бурилма-айланма ҳаракатлар таъсирига барқарорлаштириш муҳимлиги шу мавзу доирада чоп этилган адабиётлар таҳлили асосида очиб берилган.

Калит сўзлар: *волейбол, тўпни қабул қилиш, узатиш аниқлиги, айланма ҳаракатлар, барқарорлаштириш, вестибуляр анализатори, мувозанат.*

This article, based on the analysis of existing literature, examines the role of ball reception in volleyball when performed against an opponent’s directed play. The study emphasizes the importance of improving the player’s stability in response to the influence of rotational movements, which affect balance and coordination.

Key words: *volleyball, ball reception, passing accuracy, rotational movements, stability, vestibular system, balance.*

Долзарблиги. Волейболда тўп билан ижро этиладиган ҳар бир ўйин усули “тўп – қўл” ёки тана қисмларининг минимал контактида кечиши маълумдир. Шунинг учун мазкур спорт турида ҳимоя тизимига мансуб бўлган тўпни қабул қилиш ва ҳужум тизимига тааллуқли тўпни узатиш усуллари ягона ҳаракат таркибида ижро этилади. Ушбу усулларнинг ҳимоя ҳаракатига мос (тўпни қабул қилиши) ва ҳужум ҳаракатига хос (тўпни узатиш) қисмлари қайси чегаралар билан фарқланади? – деган савол туғилади. Шу усуллар техникасининг кинетик механикасидан маълумки, тўпни қабул қилиш учун тўпнинг учиб келиш тезлигига қараб оёқларни зарур бурчакда (амплитудада) букиш ва жипслаштирилган қўлларни ёзиб, тананинг оғирлик марказини пастга туширган вақтдан тўпни қўлларга тўқнашиш вақтигача тўпни қабул (ҳимоя ҳаракати) усулини англатади. Букилган оёқларни ёзиш, тананинг оғирлик маркази ва қўллар билан тўпга зарб бериб кўтариш давомида уни маълум жойга (зонага) йўналтириш ҳаракатлари тўпни узатиш (ҳужум ҳаракати) усулини ифодалайди. Кўриниб турибдики, волейболда ягона ҳаракат элементларидан иборат бўлган тўпни қабул қилиш ва уни зарур зонага узатиш техникаси, айниқса унинг аниқлиги ўта мураккаб координацион тузилишга эга бўлиб, тўп узатувчи ўйинчидан юксак шаклланган маҳоратни талаб қилади. Шундай бўлсада, ўта кескин рақобат остида ва фавқулотли вазиятлар босимида кечаётган давомли мусобақа ўйинларида (айниқса 4-5 партияларда) рақиб томонидан киритилган тўпни ёки ҳужум зарбаларини қабул қилиш ва уни зарур зонага (тўп узатувчи ўйинчига) етказишда (узатишда) аксарият ўйинчилар ноаниқлик хатосига йўл қўяди. Натижада ҳужум зарбаларига тўп узатувчи ўйинчида ҳам бундай хатолар юз беради. Лекин бу борада шуни эътироф этиш жоизки, етакчи мутахассис-олимлар томонидан азалдан чоп этилиб

келинаётган барча ўқув адабиётларида тўпни қабул қилиш усуллари ҳимоя компоненти сифатида, тўпни зарур зонага етказиш (узатиш) усули эса ҳужум компоненти сифатида ўзига хос машқлар ёрдамида ўргатиш ёки такомиллаштириш лозимлиги эътироф этилган (Ю.Д.Железняк, 2013,с.105-151; А.В.Беляев, 2009,с.47-50, 56-59; А.А.Пулатов, 2020,б.82-92). Шу билан бир қаторда Л.И.Акулич, А.А.Пулатов, С.Ф.Ашуркова (2023,с.151-162), А.Г.Фурманов, Л.И.Акулич (2019,с.101-112)ларнинг ўқув адабиётларида тўпни қабул қилиш ва уни узатиш усулларига алоҳида ҳам, яхлит техник усул сифатида, ҳам ўргатиш ҳамда уларни такомиллаштириш муҳимлиги батафсил очиб берилган, ҳатто мувофиқ машқлар ҳам кўрсатиб ўтилган.

Тадқиқот мақсади замонавий волейболда тенденциялашиб бораётган ҳужум зарбаси билан йўналтирилган тўпни қабул қилиш ва уни зарур зонага узатиш аниқлигини мақсадга муофиқ равишда турли-хил омиллар таъсирига барқарорлигини оширишга қаратилган халқаро-илмий манбалар асосида ўрганишга урғуланган.

Тадқиқот вазифалари.Тўпни қабул қилиш ва узатиш техникасини яхлит ҳаракат тизими сифатида таҳлил қилиш, аниқликка таъсир этувчи омилларни (вестибуляр, координациявий, позицион ва бошқалар) ўрганиш, илмий манбалар асосида натижаларни умумлаштириш ва амалиёт учун хулоса чиқариш, ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларининг ўзаро боғлиқлигини аниқлаш ҳамда самарали машғулотлар ва тавсия этилган машқлар турини таҳлил қилиш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Маълумки, волейбол бўйича ўтказилаётган бугунги мусобақа ўйинларида турли зоналардан ижро этиладиган ҳужум зарбаларининг натижадорлиги шу зоналарга узатиладиган тўплар аниқлигига боғлиқдир. Ўз навбатида ҳужумчига тўп узатиш аниқлиги киритилган ёки зарбалар йўналтириладиган тўпни қабул қилиш ва уни “зарур” зонага етказиш (узатиш) аниқлигига асосланади. Аммо рақиб томонидан йўналтирилган тўпнинг учиб келиши тезлиги, баланд – пастлиги, траекториясига қараб, шу тўп олдига ўз вақтида етиб келиш ва уни қабул қилиши техникаси юксак маҳорат билан ижро этилса, уни мўлжалга олинган зонага етказиш аниқлиги ҳам юксак бўлиши мумкин. Бироқ катта кафолат билан бундай хулосага келиш ҳам мушкулдир. Гап шундаки, ўйин давомида ўта кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб ижро этиладиган ва ҳар бир партияда кўп марталаб такрорланадиган бурилма-айланма, турли томонларга силтаниб хатлаш-сакраш, эгилиш-ёзилиш, йиқилиб тўп қабул қилиш каби ҳаракатлар “йиғиндиси” энг аввало вестибуляр анализатори ресепторларига таъсир этиб, “чайқалиш” реакциясини юзага келтиради. Бундай реакция ўз навбатида мувозанатни “бузилишига” олиб келади, натижада ҳаракат координацияси издан чиқади, унинг техникаси ҳам, аниқлиги ҳам”қолипидан” чиқиб кетади. Демак, ўз вақтида тўп олдига етиб келиш, тўпни қабул қилиш ва уни зарур зонага етказиш-узатиш муваффақияциз бўлиши эҳтимолдан ҳоли бўлмайди.

Бордию агар волейболчида вестибуляр анализатори томони бошқариладиган ва назорат қилинадиган мувозанат сақлаш турғунлиги юксак даражада сайқал топган бўлса, бундай салбий оқибатлар кузатилмаслиги мумкин (Л.П.Матвеев, 2021,с.260-273; В.Н.Платонов, 2019,с.365-368; Л.Д.Назаренко, 2015,с.99-101; В.И.Лях, 2006,с.133-140; А.С.Назаренко, А.С.Чинкин, 2015,с.78-85). Лекин афсуски, қайд этилган муаммоли масалалар, уларни ҳал этиш имкониятлари волейбол мисолида кенг қамровли тадқиқотлари остига олинмаган экан. Шундай бўлсада, волейболда киритилган ёки зарбалар билан йўналтирилган тўпларни қабул қилиш ва уни зоналарга узатиш мавзулари қатор ўқув адабиётларида, ҳатто айрим илмий манбаларда ҳам муҳокама қилинган. Жумладан А.Г.Фурманов, Л.И.Акуличлар томонидан нашрдан чиқарилган (2019,с.101-113) ўқув қўлланмасида тўпни қабул қилиш ва узатиш усуллари, уларнинг техникаси ва тактикасига ягона яхлит ҳаракат малакаси сифатида махсус машқлар ёрдамида ўргатиш ҳамда шакллантириш муҳимлиги кўрсатиб ўтилган.

Муаллифлар ушбу усулларни жойдан туриб, деворда белгиланган “айлана чизиқ-нишонга” узатиш-қабул қилиш, жуфтликда турли томонларга, турли тезликда ва турли йўналишларда узатиш-қабул қилиш билан боғлиқ машқлардан фойдаланишни тавсия этишган. Мазкур машқларни майдонда киритиладиган ва зарба билан йўналтирадиган тўпларни қабул қилиш ва зарур зоналарга узатиш вариантларида қўллаш тартибини очиб беришган. Л.И.Акулич, А.А.Пулатов, С.Ф. Ашурковаларнинг дарслигида (2023,с.151-162) таъкидланишича, ҳар бир ҳолатда ҳар бир тўп узатиш авваламбор тўпни олдига етиб келиб, ўз вақтида оёқ-қўллар ва гавдани синхрон принсипда зарур амплитудада эгиб-ёзиш (тўп учиш тезлиги, йўналиши, баланд-пастлигига қараб) асосида керак зонага узатишга қаратилиши лозим экан. Уларнинг фикрига қараганда, мазкур техник усулларни машғулотлар давомида шакллантиришда тўп қабул қилиш усулларини (икки ва бир қўл билан пастдан, икки қўллаб юқоридан ва х.к) ҳимоя усули сифатида, тўп узатиш усулларини ҳужум усули сифатида алоҳида машқлантириш, кейинчалик уларни яхлит ўйин усуллари сифатида қўшма тартибда машқлантириш мақсадга мувофиқ экан. Бу борада М.Д.Ашибоков (2010,с.290-293)

томонидан ўтказилган тадқиқот натижалари эътиборга лойиқдир. Унинг маълумотларига қараганда, спорт усталарида бир партияда тўп киритиши хажми ўртача 21,7±6,2 мартани, тўп киритиш самарадорлиги 18,5±6,3% ни, тўп киритишда эришилган очколар сони 4,4±2,8 мартани, тўп киритишда йўқотилган очколар 3,2±0,9 мартани, киритилган тўпни қабул қилиш ҳажми 18,5±6,3 мартани, самарадорлиги 14,1±5,3%ни, хатолар 4,4±2,8 мартани, тўп узатиш ҳажми 26,8±6,4 мартани, самарадорлиги 23,2±5,2% ни, хатолар 2,6±0,8 мартани ташкил этиши мумкин экан. Спорт усталигига номзодлар ва 1 разрядли, оммавий разрядга эга волейболчиларда мазкур кўрсаткичлар борган сари камайиб борар экан. Муаллифнинг таъкидлашича, мусобақа давомида бундай тадқиқотларни ўтказиш ва барча ўйин усулларини шундай ёндашув асосида ҳисоблаб чиқиш натижалари ҳар бир техник-тактик усулни ғалабада ёки мағлубиятда қайд этилган улушини аниқлашга имкон яратар экан.

И.В.Николаева, Ю.В.Шиховцев, Л.А.Иванова (2015,с.9-21)лар томонидан ўтказилган кузатув давомида шундай кўрсаткичлар қайд этилганки, югуриб келиб сакраш асосида куч билан киритилган тўпларни қабул қилиш самарадорлиги юқори малакали волейболчи-қизларда 32,8-38,4%га, аниқ мўлжалга олиб киритилган тўплар 53,8-68,8% га, тўпни айлантирмасдан (планирование) киритилган тўплар 54,8-56,7% га тенг бўлиши мумкин экан.

Мазкур муаллифлар томонидан ўтказилган сўровнома натижаларига кўра, 89% тренерлар ва волейболчиларнинг жавобларига мувофиқ киритилган тўпларни қабул қилиш самарадорлиги жойни танлаш ва шу ерга ўз вақтида етиб келишига боғлиқ бўлиб, асосан ўйинчиларни майдонда жойлашиш тактикаси билан белгиланар экан. Муаллифларнинг таъкидлашича, малакали волейболчи-қизлар жамоалари ўртасида ўтказиладиган ҳар бир мусобақа ўйинида ўртача 100 га яқин тўп киритилиши мумкин экан. Лекин ҳимояланувчи жамоа шундан кўпи билан 89,2% ни қабул қилишлари кузатилган.10,8% тўп киритишлар тўрга ёки майдон ташқарисига йўлланиши айтиб ўтилган. Тўпни қабул қилиш самарадорлиги (яъни тўп маҳорати билан қабул қилиниб, зарур зонага узатиши натижасида мақсадли ҳужум ташкил этилган) 46,8-61,5% атрофида бўлиши мумкин экан

Бир гуруҳ мутахассис-олимлар юқори малакали волейболчилар иштирок этган мусобақа ўйинларини таҳлил қилиш асосида шундай маълумотларни кузатишганки, рақиб томонидан ижро этилган барча ҳужум зарбаларининг фақат 65,4% “ҳавфли” бўлиши мумкин экан. Уларнинг қолган 34,6% қуйидагича тақсимланиши эътироф этилган: 20% зарбалар тўсиққа 14,6% тўрга, майдон ташқарисига ёки техник хато (тўрга тегиб кетиш, тўрни илиб олиш ва х.к) билан якунланиши мумкин экан. (А.А.Паняшин, Ю.В.Шиховцев, И.В.Николаева, Ю.В.Кудинова 2016,с.40-41). Мазкур муаллифлар ўзларининг бошқа бир ишларида шунга ҳам эътибор беришганки, рақиб томонидан ижро этилган ҳужум зарбаларини қабул қилиш ва тўпни зарур зонага аниқ етказиш (узатиш) вақт танқислигида кечиш туфайли тўп олдига етиб келиши учун сарфланадиган вақтни ҳар хил позициялар кесимида ўрганиш мумкин экан. Олинган натижаларга асосан ўйинчиларда турни оралиқлардан югуриб тўп олдига етиб келиш тезлигини ўзига хос машқлар ёрдамида шакиллантириб бориш устувор аҳамиятга эга экан (А.А.Паняшин, Ю.В.Шиховцев, И.В.Николаева, 2015,с.88-91).

Н.В.Аврамова (2012,с.6-11) 15-17 ёшли волейболчи қизлар устида тадқиқот ўтказиб, олинган натижалар асосида шундай фикрни илгари сурадики, ўйинга киритилган ёки зарба билан йўлланган тўпни маҳорат билан қабул қилиш ва уни керак зонага етказиш аниқлиги ҳужумчига тўп узатиш натижасига ҳам зарба бериш натижадорлигига ҳам таъсир этади. Шунинг учун ушбу мутахассис тўпни бехато қабул қилиш учун тўпга нисбатан ҳаракатланиш усулини тўғри танлаш, бўғимларни букувчи-ёзувчи мушаклар кучини ҳаракат механикасига мос тартибда сарфлаш лозимлигини эътироф этади. Тўпни қабул қилиш ва уни узатишда тўп узатиладиган шерик ҳаракатининг динамикаси эътиборга олиниши муҳимлиги таъкидланади.

Хулоса. Юқорида келтирилган аксарият манбаларда ҳужум зарбаларининг натижадорлиги тўп узатиш аниқлиги билан боғлиқлиги эътироф этилган ва бундай ғоянинг тўғрилиги, табиийки шубҳа уйғотмайди. Бироқ шундай бўлсада, тўп узатувчи қандай юксак маҳорат ва тажрибага эга бўлмасин, агар унга тўп қабул қилувчи ўйинчидан етказиладиган тўп ноаниқ бўлса, тўп узатувчи ўйинчининг маҳорати ҳам “ожизлик” қилиши ҳам табиийдир. Биринчи тўпни қабул қилиши ва уни тўп узатувчига етказиш аниқлиги, ўз навбатида боғловчи ўйинчининг (тўп узатувчи ўйинчи) тўп узатиш аниқлиги, мазкур мақола бошида қайд этилганидек, яна бошқа бир ноанъанавий муаммога боғлиқдир.

Гап шундаки, ўйин давомида кўп марталаб такрорланувчи ўта кескин бурилиш-айланиш, эгилиш-ёзилиш, сакраш ёки силтаниб хатлаш, турли томонларга йиқилиб тўпни қабул қилиш ва бошқа шунга ўхшаш шиддатли ҳаракатлар вестибуляр анализаторига таъсир этиб, нафақат мувозанатни издан чиқаради, балки маҳорат координациясини ҳам бузиб ташлайди, натижада тўпни зарур зонага етказиш аниқлиги ҳам, ҳужумга тўп узатиш аниқлиги ҳам “ йўқолади”. Демак, волейболчиларда ҳаракат

координацияси ва аниқлигини бошқарувчи ҳаракат анализаторини ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида шакллантириш билан бир қаторда эрта ёшликдан бошлаб уларда мувозанат сақлаш функсиясини назорат қилувчи вестибуляр анализаторини ҳам кескин бурилма-айланма машқлар асосида машқлантириб бориш муҳим- деб эътироф этиш мумкин. Афсуски, волейбол доирасида бугунги кунгача чоп этилган манбаларда мазкур муаммо серқиррали тадқиқот предмети сифатида ўрганилмаган экан.

Демак, рақиб томонидан йўналтирилган тўпни қабул қилиш ва уни зарур "зоналарга" етказиш (узатиш аниқлигини турли омиллар таъсирига қарши барқарорлаштириш масаласи ўта долзарб муаммолардан бири бўлиб, уни эрта ёшликдан бошлаб шакллантириш муҳимлиги шубҳа уйғотмайди.

Адабиётлар:

1. Акулич Л.И, Пулатов А.А, Ашуркова С.Ф, Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол) / учебник. Ташкент O'Z. KITOB SAVDO NASHRIYOTI " NMIU -2023,-593 с.
2. БеляевА.В. Волейбол: Учевник для вузов. / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина, М.Дивизион, 2019, 360 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр./ Учебник для ст-в вузов: Под ред. Ю.Д.Железняка, М; Изд. центр " Академия", 2013-464с.
4. Пулатов А.А. Voleybol nazariyasi va uslubiyoti. / darslik – T.: Ilmiy texnika axboroti- press nashriyoti, 2020,-440 b
5. Фурманов.А.Г, Акулич.Л.И, Волейбол: учебное пособие БГУФК,- Минск, 2019. -371.с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / учебник для вузов физкультурнога профиля. 4-из.д –е.- М.: Спорт, 2021-520 с.
7. Платонов В.Н. Двигатсльные качества и физическая под-ка спортсменов., М.: Спорт , 2019,-656 с.
8.Назаренко Л.Д. Концепция классификации двигательных координаций. / Ж.: ТиПФК., №3 2015, С.99-101.
9. Лях.В.И, Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ. Дивизион., 2006, -290 с.
10. Назаренко.А.С, Чинкин.А.С, Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций. / Ж.: "наука и спорт". Современные тенденции, Казанъ , 2015, №2 (Т.7). –С.78-85.
11. Николаева.И.В., Шиховцев Ю.В., Иванова Л.А. Собременный подход к методике фармирования набыков приема подачи у квалифицированных волейболисток / Монография. – Самара: Изд-во Самар. чос. экон. ун-та, 2015, -95с.
12. Паняшин.А.А., Шиховцев.Ю.В., Николаева.И.В., Кудинова.Ю.В. Волейбол: проблема совершенствования тактики зашиты и пути её решения. / Ж.: Olym Plus, №1 (2), Физ-ра и спорт. Самара. 2016-С.40-41.
13. Паняшин.А.А., Шиховцев.Ю.В., Николаева.И.В. Временной дефицит- характерная черта зашитных действий в себременном волейболе. / Ж.: Olym Plus, Самара, 2015, №1 (1), -С. 88-91.
14. Аврамова.Н.В. Разработка модели основных направлений совершествования технической подгатовки волейболисток 15-17-лет. / Ж.: Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физичесной культури и спорта, №4 (25), 2012, -С. 6-11.



Докторант
Д.А. ОМОНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ БОКСЧИЛАРДА ЧАП ҚЎЛ ТЎҒРИ ЗАРБАСИ ЖАРАЁНИДА ТАНАНИНГ БУРЧАК ТЕЗЛИГИ ВА ЗАРБА КУЧИНИНГ КИНЕМАТИК ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В данной статье проведён кинематический анализ максимальной угловой скорости суставов тела во время нанесения удара «джеб» левой рукой студентами-боксёрами.

Ключевые слова: *бокс, удар джеб, угловая скорость, кинематический анализ, техническая подготовка, сила удара, точность удара, движение тела.*

Annotation

Ушбу мақолада талаба боксчиларнинг чап қўл билан бажариладиган жаб зарбаси давомида тана бўғимларида юзага келадиган максимал бурчак тезлиги кинематик таҳлил асосида ўрганилди.

Калит сўзлар: *бокс, жаб зарбаси, бурчак тезлиги, кинематик таҳлил, техник тайёргарлик, зарба кучи, зарба аниқлиги, тана ҳаракати.*

This article presents a kinematic analysis of the maximum angular velocity of body joints during the execution of a left-hand jab punch by student boxers.

Key words: *boxing, jab punch, angular velocity, kinematic analysis, technical training, punch force, punch accuracy, body movement.*

Долзарблиги. Ҳозирда бокс спорт тури жисмоний тайёргарлик, техника ва тактикани мукаммал уйғунлаштиришни талаб қиладиган юқори даражадаги мураккаб спорт йўналишларидан бири ҳисобланади. Айниқса, зарбани юқори аниқликда ва тезликда бажариш спортчининг рақиб устидан устунликка эришишида муҳим омил саналади. Шу жиҳатдан қаралганда, жаб зарбаси боксчининг асосий техник ҳаракатларидан бири бўлиб, жанг давомида ташаббусни қўлга олиш, зарба комбинацияларини ташкил этиш, масофани назорат қилиш ва ҳимоявий-қарши ҳаракатларни амалга оширишда ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 29-апрелдаги ПҚ–5099-сонли "Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси-











