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

тайёрлашнинг муҳим шартидир. Бу эса жамоат хавфсизлигини таъминлаш тизимини янада ривожлантиришга олиб келади, қонунийликни ҳимоя қилишда ижобий натижалар беради. Келгуси тадқиқотларда ушбу методикани кенгайтириш ва илмий-услубий тажриба билан бойитиш мақсадида кўпроқ тестировкалар ва кўпроқ гуруҳларда текширувлар ўтказилиши лозим.

**Амалий тавсиялар.**

1. Ички ишлар тизимида курсантлар ва ходимларнинг тайёргарлик дастурларига психологик компетенция ва стрессни бошқариш бўйича машғулотларни киритиш;

2. Жисмоний тайёргарликни баҳолашда психологик тайёргарлик кўрсаткичларини ҳам мунтазам назорат қилиш ва уларни ривожлантиришга йўналтирилган янги кўрсаткичлар жорий этиш;

3. Ички ишлар академияси ва Миллий гвардия тизимида курсантлар ўртасида психологик реабилитация ва мотивация марказларини ташкил этиб, психологик муаммоларни даволаш ва олдини олиш хизматларини кенгайтириш;

4. Давлат ва жамоат ташкилотлари билан ҳамкорликда маҳаллий реаллик ва халқаро тажрибадан келиб чиққан ҳолда курсантларнинг психологик тайёргарлигини кучайтириш бўйича илмий лойиҳалар ва семинарлар ўтказиш.

***Адабиётлар:***

1. Мирзаев, Ф. С. “Современные требования к физическому воспитанию в Академии МВД Республики Узбекистан.” Современное физическое воспитание и спорт, 2023, pp. 15–22.

2. Каримова, М. Ҳ. “Курсантлар таълим жараёнида ижтимоий фалсафий ва психология жиҳатлари.” Oriental Renaissance, 2023, vol. 3, is. 1, pp. 43–50.

3. Фавқулодда вазиятлар вазирлиги академияси курсантларининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича тажриба. Фавқулодда ҳолатлар илмий журнали, 2022, is. 5, pp. 70–78.

4. Violanti, J. M., Andrew, M. E., Burchfiel, C. M. “Psychological Stress, Cardiovascular Disease, and Risk of Suicide among Police Officers.” International Journal of Emergency Mental Health, 2009, vol. 11, no. 3, pp. 219–229.

5. Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., Lublin, A. “Trauma Resilience Training for Police: Psychophysiological and Performance Effects.” Journal of Police and Criminal Psychology, 2009, vol. 24, no. 1, pp. 1–9.

6. Lu, Y.-F., Petersen, K. “Effectiveness of Psychological Skills Training for Police Personnel: A Meta-Analysis.” Occupational & Environmental Medicine, 2023, vol. 80, no. 10, pp. 590–598.

7. Iorga, V. L., de Hillerin, P.-J., Dănescu, D., Geantă, V. A. “Importance of Integrating Psychophysical Training into the Holistic Training Program for Law Enforcement.” Journal of Physical Education and Sport, 2024, vol. 24, no. 10, pp. 1434–1444.

8. McCraty, R., Atkinson, M. “Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers.” Global Advances in Health and Medicine, 2012, vol. 1, no. 5, pp. 44–66.

9. Crawley, A. A., Sherman, R. A., Crawley, W. R., Cosio-Lima, L. M. “Physical Fitness of Police Academy Cadets: Baseline Characteristics and Changes during a 16-Week Academy.” Journal of Strength and Conditioning Research, 2016, vol. 30, no. 5, pp. 1416–1424.

10. Andersen, J. P., Papazoglou, K., Arnetz, B. B., Collins, P. I. “Mental Preparedness as a Pathway to Police Resilience and Optimal Functioning in the Line of Duty.” International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience, 2015, vol. 17, no. 3, pp. 624–627.

Мустақил изланувчи
**Ж.С. СУЛАЙМОНОВ**[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

# 15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРИДА ЎТКАЗИЛГАН МАШҒУЛОТЛАР ДАВОМИДА КУЧ ВА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ЎСИБ БОРИШ ДИНАМИКАСИ

**Аннотация**

В статье представлены результаты исследования динамики силовых и скоростно-силовых способностей волейболистов 15-16 лет в течение годичного цикла подготовки. Эксперимент проводился с участием 30 спортсменов. На основании полученных данных выявлены положительные изменения в развитии физических качеств, важных для повышения результативности игры в волейбол.

***Ключевые слова**: волейбол, подростки, силовая подготовка, скоростно-силовые качества, тренировка, годичный цикл.*

**Annotation**

Мақолада 15-16 ёшли волейболчиларнинг йиллик машғулот циклидаги куч ва тезлик-куч қобилиятлари динамикасини ўрганиш натижалари келтирилган. Тажриба 30 нафар спортчи иштирокида ўтказилди. Олинган маълумотларга асосланиб, волейбол ўйнаш самарадорлигини ошириш учун муҳим бўлган жисмоний фазилатларни ривожлантиришда ижобий ўзгаришлар аниқланди.

***Калит сўзлар**: волейбол, ўсмирлар, куч машқлари, тезлик-куч сифатлари, машғулотлар, йиллик цикл.*

The article presents the results of a study of the dynamics of strength and speed-strength abilities of 15-16-year-old volleyball players during the annual training cycle. The experiment was conducted with the participation of 30 athletes. Based on the data obtained, positive chanGES were identified in the development of physical qualities that are important for increasing the effectiveness of playing volleyball.

***Key words**: volleyball, teenagers, strength training, speed-strength qualities, training, annual cycle.*

**Кириш**. Спортчи тайёргарлигининг муҳим жиҳатларидан бири бу - унинг куч қобилиятларини шакллантириш ва ривожлантиришдир. Айниқса, 15–16 ёшли волейболчилар учун бу жараён махсус ёндашувни талаб қилади. Уларнинг жисмоний ривожланиши, функционал имкониятлари ва техник-тактик маҳорати машғулотлар давомида мунтазам назорат қилиниши лозим [1].

Ёш волейболчиларда асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш-нинг ёш хусусиятлари жуда муҳим ҳисобланади. Аниқланишича, ҳар бир ёш гуруҳларида ёш волейболчилар жисмоний тайёргарлиги бешта омил бўйича аниқланади:

10-13 ёш; 1-умумий куч тайёргарлиги (25%); 2-тезкор-куч тайёргарлиги (23%); 3-ҳаракат реакцияси (18%); 4-махсус куч тайёргарлиги (17%); 5- махсус тезкор-куч тайёргарлиги.

10-11 ёш: 1-тезкор-куч тайёргарлиги (24%); 2-махсус тезкоркуч тайёргарлиги (22%); 3-нисбий куч (19%); 4-антропометрик кўрсаткичлар (15%), 5-ҳаракат реакцияси;

12-13 ёш: 1-махсус спорт-куч тайёргарлиги (19%), 2-"тезкор" куч (21%), 3-нисбий куч (16%), 4-спорт тайёргарлиги (15%) энг катта тезкор сифатларни ўсишини волейбол билан мунтазам шуғулланаётган 10-13 ёшлиларда кузатиш мумкин.

14-15 ёшга келиб, бу сифатларнинг даражаси барқарор бўлади ва 16 ёшда бироз пасаяди, 17 ёшда эса яна кўпаяди [2].

Умумтаълим мактабларида шуғулланаётган ҳаваскор волейболчилар ўз иқтидори билан алоҳида ажралиб турганда, генетик ривожланиш, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари аъло, жисмоний сифатлари юқори даражадаги ўқувчилар профессионал спорт секцияларига танлаб олинади. Аммо тадқиқотлар шуни кўрсатдики, уларнинг танлов жараёни ҳар доим ҳам чуқур илмий таҳлилларга асосланмаганини гувоҳи бўлдик. Баъзан номзодлар фақатгина бир неча яхши ўйини орқали танлаб олинади, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал имкониятлари етарлича баҳоланмайди. Бу эса кейинчалик юқори юкламаларга бардош беролмаслик, турли хил жароҳатлар, рухий тушкунлик ва ишончсизлик сабаб спорт фаолиятидан эрта яъни бошламасдан тугатиш ҳолатларига олиб келиши мумкин.

**Тадқиқот мақсади** Умумий ўрта таълим мактабларида таҳсил олаётган ўқувчиларнинг жисмоний, функционал, техник ва тактик тайёргарлигини оширишга қаратилган волейбол спорти секция машғулотларини ташкил этиш, мамлакатда, олий спорт клубларига ҳамда терма жамоаларга рақобатдош кадрларни етказиб бериш ва бу орқали волейбол спорт турини янада ривожлантириш, жисмоний тарбия фани ўқитувчиларига методик ёрдам бериш.

**Тадқиқот вазифалари:**

– мактаб спорт секцияларида волейбол бўйича машғулотларнинг ҳозирги ҳолатини ўрганиш, ўқувчиларнинг техник, тактик ва жисмоний кўникмаларини ривожлантиришда мавжуд методикаларнинг самарадорлигини баҳолаш;

– волейбол спорти секцияларида ўқув-тарбия жараёнини ташкил этишнинг илмий асосланган методологиясини лойиҳалаш, техник, тактик ва жисмоний тайёргарликка тизимли ёндашувни таъминлаш;

– жисмоний тарбия ўқитувчилари ва волейбол мураббийлари учун мактаб волейбол спорти секцияларида ўқув ва ўқув жараёнини оптималлаштиришга қаратилган услубий тавсиялар бериш;

– таклиф этилаётган методиканинг ўқувчиларнинг мотивацияси, фаоллиги ва волейболга бўлган умумий муносабатига таъсирини ўрганиш, унинг педагогик самарадорлиги ва мактаб шароитида қўлланилишини таъминлаш.

**Натижа ва муҳокамалар**. Волейбол ўйинларида айниқса, оёқ ва қўл мушакларининг кучи муҳим аҳамият касб этади. Спортчиларни тайёрлашда куч қобилиятларини шакллантиришга йўналтирилган машқлар тизимини жорий этиш лозим (1-жадвал).

***1-жадвал***

**15-16 ёшли волейболчиларда махсус иш қобилиятининг куч қобилиятларини волейбол спорт секция машғулотлари жараёнида шаклланиш динамикаси – n=30, (±δ)**

| № | Тестлар | Йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йил | Йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йил | Йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил | Дастлабки натижалар-нинг йиллик ўсиш суръати, (фарқи) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ўнг оёқда ўтириб-туриш, (марта) | 14,3±1,83 | 17,8±1.13 | 18,7±1.14 | +4,4 |
| 2 | Чап оёқда ўтириб-туриш, (марта) | 12,7±1,78 | 14,5±1,73 | 16,5±1,58 | +3,8 |
| 3 | Ўнг қўл билак-панжа кучи, (кг.) | 33,8±3,28 | 36,8±2,09 | 39,4±2,17 | +5,6 |
| 4 | Чап қўл билак-панжа кучи, (кг.) | 30,1±4,49 | 32,3±4,84 | 34,9±5,18 | +4,8 |
| 5 | 2 кг.ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал улоқтириш, (м.) | 8,41±1,04 | 9,82±1,10 | 11,20±1,01 | +2,8 |
| 6 | 2 кг.ли тўлдирма тўпни тик турган ҳолатда сакраб икки қўллаб бош ортидан максимал улоқтириш, (м.) | 10,60±0,96 | 11,96±0,97 | 13,84±1,27 | +3,2 |

1. Ўнг оёқда ўтириб-туриш йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йилда 14,3±1,83 марта, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 17.8±1,13 марта, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил 18,7±1,14 марта билан ифо-

даланди. Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати +4,4 мартани ташкил этган.

2. Чап оёқда ўтириб-туриш йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йилда 12,7±1,78 марта, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 14,5±1,73 марта, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил 16,5±1,58 марта билан ифодаланди. Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати +3,8 мартани ташкил этган.

3. Ўнг ва чап қўл панжалари кучи билан ҳам кучли ҳужум зарбаларини ижро этиш ҳужум қилиш доирасини кенгайтиради, рақиб тўсиқчиларини чалғитишга имкон яратади. Бундан ташқари ҳужум зарбаларини ижро этишда қўл билак-панжаси кучининг аҳамияти каттадир. Ҳужумчи баланд сакраши ва зарбани тўсиқчилар қўлларидан баландроқда амалга ошириши мумкин. Аммо, агар унда билак-панжаларни букувчи мушаклар кучи заиф бўлса, зарба берилган тўп майдон ташқарисига чиқиб кетиши мумкин.

4. Ўнг қўл билак-панжа кучи йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йилда 33,8±3,28 кг, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 36.8±2,09 кг, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил 39,4±2,17 кг билан ифодаланди. Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати +5,6 кгни ташкил этган.

5. Чап қўл билак-панжа кучи йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йилда 30,1±1,49 кг, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 32,3±4,84 кг, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил 34,9±5,18 кг билан ифодаланди. Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати +4,8 кгни ташкил этган.

6. Волейбол ўйинида тўпни узатиш, уни қабул қилиш ва тўсиқ қўйишда икки қўл билак-бармоқларининг мутаносиб ҳолатда ҳаракатланиш кучи устувор аҳамият касб этади. Бунда олинган натижалардан маълум бўлдики, тадқиқотда иштирок этган ёш волейболчиларда 2 кг. ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал улоқтириш, йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йилда ўртача 8,41±1,04 метр даражасида қайд этилди, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 9,82±1,10 метрни ташкил этди, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йилда 11,20±1,01 метрни ташкил этди. Ўсиш фарқи +2,8 метрга тенг бўлди.

7. 2 кг. ли тўлдирма тўпни тик турган ҳолда сакраб бош ортидан икки қўллаб максимал сакраб улоқтириш, йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йилда ўртача 10,60±0,96 метр даражасида қайд этилди, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда ушбу кўрсаткич 11,96±0,97 метрни ташкил этди, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йилда 13,84±1,27 метрни ташкил этди. Кучни ўсиш фарқи +3,2 метрга тенг бўлди.

Маълумки, волейбол ўйинида ҳужум зарбалари ҳамда тўсиқ қўйиш учун сакраш асосан икки оёқ билан депсиниш ёрдамида амалга оширилади. Оёқ кучидан фойдаланиш бошқа спорт турларига қараганда волейболда жуда муҳим саналади. Иккала оёқда сакраган ҳолда рақиб ҳужумчисига блок (тўсиқ) қўйганда, ҳимоя зонадан ҳужум зонага югуриб келиб сакраб ҳужум қилаётганда, тактик ўйинни амалга ошираётганда, ҳужум қилаётганда ҳамда волейбол ўйининг асосий қисми сакрашдан иборатлигини унутмаслигимиз кераклигини тушунамиз. Шундай экан, икки оёқ мушаклари кучининг ривожланган бўлиши мақсадга мувофиқдир. **(1-диаграмма).**




- ўнг оёқда ўтириб туриш;
- чап оёқда ўтириб туриш;

**1-диаграмма. Ўнг ва чап оёқда ўтириб-туриш кўрсаткичлари ўртасидан асимметрик фарқининг (марта) йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши.**

Қўл билак кучи замонавий волейболда ҳал қилувчи рол ўйнайди, ўйиннинг турли жиҳатларига, жумладан, ҳужум қилиш, тўпни қабул қилиш ва ҳимоя қилиш ҳаракатларига таъсир қилади.

Волейбол мусобақаларида ҳар бир ўйин малакаларини ижро этиш самарадорлиги турли режимда бажариладиган қўл кучига бевосита боғлиқдир. Жумладан, ҳар ҳил ҳолатдан тўпни узатиш, қабул қилиш, тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш турли кучланишда ижро этиладиган ўйин малакалари асосида амалга оширилади. Шунинг учун ўқув-тренировка машғулотларида куч ва кучланиш турларини ривожлантиришга эътибор бериш ёш истеъдотли волейболчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир [42].

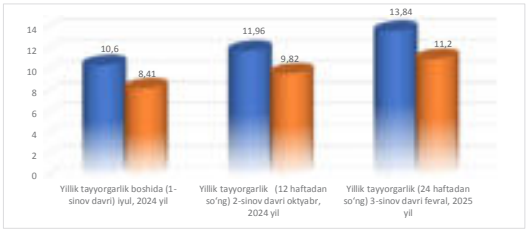
Ўнг ва чап қўл билак панжа кучи ўртасидаги асимметрик фарқнинг йиллик тайёргарлик циклларида ўзгариш динамикаси 2 - диаграммада акс эттирилган.




- ўнг қўл билак-панжа кучи;
- чап қўл билак-панжа кучи;

**2 - диаграмма. Ўнг ва чап қўл билак-панжа кучи (кг.) ўртасидан асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши.**

2 кг.ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳамда тик турган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал улоқтириш ўртасидаги асимметрик фарқнинг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариш динамикаси **3.1.3 - диограммада** акс эттирилган.




- тик турган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал улоқтириш;
- ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал улоқтириш;

**3 - диаграмма. 2 кг.ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳамда тик турган ҳолатда бош ортидан икки қўллаб максимал улоқтиришнинг асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши.**

Волейбол ўйинида тезлик-куч кўникмаларини ривожлантириш – бу спортчининг портловчи кучи, реакция тезлиги, сакраш, блок қўйиш ва шўнғиш каби асосий техник-ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга хизмат қилади. Бундай кўникмаларни шакллантиришда асосий эътибор қисқа муддатда максимал куч ҳосил қилиш қобилиятини ривожлантиришга қаратилади. Бу эса плёметрик машқлар, қаршилик билан бажариладиган машқлар, спринт (тез югуриш) машқлари, оёқ ва юқори тана мушакларини кучайтиришга қаратилган спортга хос ҳаракатлар орқали амалга оширилади. Мазкур машқларнинг самарадорлигини оширишда ҳаракат техникасининг тўғрилигини таъминлаш, нерв-мушак тизими мувофиқлигини ривожлантириш ҳамда ортиқча юкламани босқичма-босқич ошириб бориш муҳим аҳамият касб этади. Бу омиллар волейболчилар томонидан юқори интенсивликдаги ўйин фаолиятини самарали бажаришга имкон яратади. Шунингдек, тезлик-кучга асосланган ҳаракатлар 2–2,5 соат давом этадиган машғулотларида ёки 1–1,5 соатли, баъзида эса 3–5 партиядан иборат мусобақа ўйинлари жараёнида такрор ва такрор амалга оширилади. Шу сабабли бундай ҳаракат турларининг тезлигини ўрганиш, айниқса, спортчининг индивидуал тезлик-куч кўрсаткичлари шаклланишининг динамикасини мунтазам равишда кузатиб бориш, уларнинг асосида тайёргарлик дастурларига зарурий тузатишлар киритиш юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда муҳим омил ҳисобланади.

Ўтказилган тадқиқотларимиздан маълум бўлдики, ушбу тадқиқотларда иштирок этган 15-16 ёшли волейболчиларда махсус тезкорлик-куч қобилиятининг ёки аероб-анаероб чидамкорлик сифатлари етарли шаклланмаганлиги ва уларни йиллик ўсиш суръати ҳам суст эканлигини кўрсатди. Қуйида қайд этилганидек, волейболда ўта кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб югуриш тезлиги тўпга ўз вақтида йетиб келиш ва вазият талабига мувофиқ ижро этиладиган техник-тактик усулни самарали амалга ошириш имконини яратади. Бундай қобилиятни баҳолаш учун волейбол ўйини амалиётида “Арчасимон” югуриш – 92 метр ва “1000 метрга югуриш” тестлари қўлланилади (2-жадвал).

***2-жадвал***

**15-16 ёшли волейболчиларда тезокрлик-куч қобилиятларини волейбол спорт секция машғулотлари жараёнида шаклланиш динамикаси – n=30 (±δ)**

| № | Тестлар | Йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йил | Йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йил | Йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил | Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати, (фарқи) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | “Арчасимон” йўналишда югуриш – 92 м., (сек.) | 26,86±1,08 | 26,11±0,95 | 24,93±0,93 | -1,93 |
| 2 | 1000 м. га югуриш – кросс, (мин./сек.) | 4,83,6±0,78 | 4,28±0,36 | 3,48,9±0,29 | -1,34,7 |

Тадқиқотимизга жалб қилинган 15-16 ёшли волейболчиларда “Арчасимон” югуриш тест бўйича олинган натижалар йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йил бошида 26,86±1,08

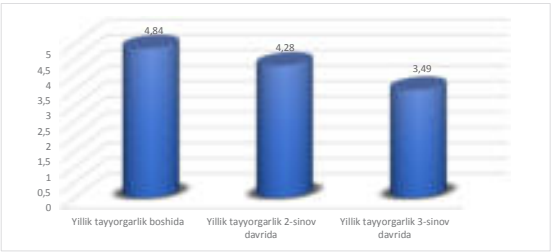
сония, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 26,11±0,95 сония, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил 24,93±0,93 сонияни ташкил этди. Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати, (фарқи) -1,93 сонияни ташкил қилди. (3.1.2-жадвал).

Ушбу тест бўйича қайд этилган югуриш натижалари шу ёшдаги волейболчилар учун ўрнатилган модел кўрсаткичлардан ҳам (26,03-25,16 сония, О.В.Осадчий, 2006), меъёрий талаблардан ҳам (26,0-25,5 сония, В.Н.Селуянов, 2000) суст намойиш этилди. Бу кўрсаткичлар Ю.Д.Железняк (1998) томонидан белгиланган меъёрий талабларга биноан 15-16 ёшда – 25,5-26,0 сония, 17-18 ёшда – 23,4-24,2 сония, 19-20 ёшда – 22,6-23,2 сонияга тенг бўлиши лозим экан.




**4-диаграмма. “Арчасимон” йўналишда югуриш – 92 м., (сек.) аниқлашда асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши.**

Тадқиқотимизга жалб қилинган волейболчиларда “1000 метрга югуриш” бўйича олинган натижалар йиллик тайёргарлик бошида (1-синов даври) июл, 2024 йил бошида 4,83,6±0,78 сония, йиллик тайёргарлик (12 ҳафтадан сўнг) 2-синов даври октябр, 2024 йилда 4,28±0,36 сония, йиллик тайёргарлик (24 ҳафтадан сўнг) 3-синов даври феврал, 2025 йил 3,48,9±0,29 сонияни ташкил этди. Дастлабки натижаларнинг йиллик ўсиш суръати, (фарқи) -1,34,7 сонияни ташкил қилди. (5-диаграмма).




**5-диаграмма. 1000 м. га югуриш, (дақ./сон) аниқлашда асимметрик фарқининг йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариши.**

Хулоса. Олинган маълумотлар куч ва тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган йиллик ўқув циклининг юқори самарадорлигини тасдиқлайди. Куч, тезокрлик-куч қобилиятларини ривожлантириш машқларини дастурингизга киритиш барқарор ютуқларга эришишга ёрдам беради. Шуни ҳисобга олиш керакки, максимал самарага босқичма-босқичлик, мунтазамлик ва индивидуал ёндашув тамойилларига риоя қилиш орқали эришилади. Ўсмирларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда чарчоқ даражасини тиклаш ва назорат қилиш ҳам муҳим рол ўйнайди. Тадқиқотимизда иштирок этган 15-16 ёшли волейболчиларда аероб чидамкорликнинг реал кўрсаткичлари ўсмирлар учун ўрнатилган учинчи разряд меъёрий мезонидан ҳам кам даражада эканлиги ўз ифодасини топди. Ўтказилган тадқиқот бир йил давомида тизимли машғулотлар 15-16 ёшли волейболчиларнинг куч ва тезлик-куч сифатларини сезиларли даражада яхшилашга ёрдам беришини аниқлашга имкон берди. Олинган натижалардан жамоавий спорт турлари, хусусан, волейбол бўйича ёш спортчилар учун ўқув дастурларини ишлаб чиқишда ва фойдаланишда самарали восита сифатида қўлланиши мумкин.

***Адабиётлар:***

1. А.А.Болтаев. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилиятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Чирчиқ-2021. 137-б.

2. С.Т.Хакимов. Ёш волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. Диссертация...п.ф.ф.д.(PhD)-Чирчиқ 2024 -122 б.

3. Айрапетянтс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Жисмоний тарбия институтлари ва Олий педагогика билим юртлари учун дарслик. 2011.–279 б.

4. Абдуллаев. А. Ханкельдиев. Ш.Х. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (2-жилд). Дарслик. «Наврўз» Нашриёти. 2018. - 418 бет.

5. А.Абдуллаев, Р.Расулов, А.Хасанов. “Умумий ўрта ва касб-ҳунар таълими тизимларида жисмоний тарбиядан синфдан ташқари ишлар”. Ўқув қўлланма Тошкент 2009. 210 б.

6. А.А. Пулатов, А.А. Умматов. Спорт ва ҳаракатли ўйинлари (волейбол). Дарслик Тошкент – 2020. 231 б.

7. З.Б. Болтаев. Волейбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Самарқанд – 2019. 380 б.

8. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.-176 с.

9. Кадиров, Р.Ҳ. Жисмоний тарбия диагностикаси ва коррексияси. Дарслик. Бухоро: «Садриддин Салим Бухорий» Дурдона нашриёти, 2020. - 184 б.

10. Ф.А.Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. Т., Зар қалам нашриёти, 2004-334 б.

11. П.Ходжаев, Р.С.Саломов, И.А.Турсуналиев. Болалар спорти асослари: Ўқув қўлланма - Тошкент : “Umid Design”, 2021.- 304 б.

12. Ш.Қурбонов, А.Қурбонов. Жисмоний машқларниг физиологик асослари. Дарслик. Т, УАЖБНТ маркази, 2003, 131 б.











