

Pedagogoka fanlari boyicha falsafa doktori (PhD), dotsent
I.R. SOLIYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0009-5116-1289

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a005

UZUNLIKKA SAKROVCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK DAVRIDA JISMONIY TAYYORGARLIGI VA MUSOBAQA FAOLIYATINING TAHLILI

Annotatsiya

Соотношение годовых нагрузок занимающихся в прыжках в длину и тройном прыжке у детей 14-15 лет, соотношение нагрузок для спортсменов III, II и I разрядов даны по годам подготовки. Также представлен анализ результатов соревнований по физической подготовке спортсменов по силовым, скоростным и скоростно-силовым качествам.

Ключевые слова: *лёгкая атлетика, прыжки, прыжки в длину, тройной прыжок, подготовка, физическая подготовка, нагрузки, соревнования.*

Abstract

Yengil atletikaning uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning yillik yuklamalarining nisbatlari 14-15 yoshli bolalarda, III, II va I razryadli sportchilar uchun yuklamalar nisbatlari tayyorgarlik yillari bo‘yicha berib o‘tilgan. Shuningdek sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatlari kuch, tezlik va tezkor-kuch sifatlari hamda musobaqa natijalarining tahlili berib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: *yengil atletika, sakrash, uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash, tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar, musobaqa.*

The ratio of annual loads for long jumps and triple jumps in 14-15-year-old athletes, as well as the loads for III, II, and I category athletes, are given according to the years of training. An analysis of the results of competitions in the physical training of athletes in strength, speed, and speed-strength qualities is also presented.

Keywords: *athletics, jumping, long jump, triple jump, preparation, physical training, loads, competitions.*

Sport turlarida natijaga erishish har tomonlama ularning dastlabki egallagan bazaviy tayyorgarligining samarasiga qaratilgan bo‘ladi. Shu boisdan ham sportchilar tayyorlash tizimida ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlariga tayangan holda ish olib borishda bir qator olimlar N.V.Platonov, L.V.Matveyev, N.G.Ozolin, mahalliy olimlardan, R.M.Matkarimov, M.S.Olimov, N.T.To‘xtaboyev va boshqalarni ushbu masalalarga e’tibor qaratib kelgan hamda ma’lumotlarni keltirib o‘tgan.

Sakrash turlari yengil atletikaning Jahonda eng qiziqarli va tomoshabop turlaridan hisoblangan sakrash turlari har bir nufuzli musobaqalar dasturidan muntazam o‘rin olib o‘tkazilib kelishi barobarida murosasiz bahslarga boy tur sifatida qarash mumkin. Shunday ekan sakrash turlari bo‘yicha yurtimizda ham yoshlarni nufuzli musobaqalarga tayyorlash tizimini alohida jihatlarini takomillashtirish orqali yuqori natijalarga erisha oladigan sportchilarni tayyorlashga tizimli yondashuvni talab etmoqda (A.I.Pyanzin, K.F.).

Yengil atletikaning sakrash turlari xususan uzunlikka sakrash hamda uch hatlab sakrash turlari bo‘yicha bugungi kunda sportchilar tayyorlashga alohida e’tibor qaratib kelinmoqda. Darhaqiqat sakrash turlarida sport natijalarining doimiy o‘sib borishi, sportchilarimizning nufuzli musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rishi albatta bu yoshlikdan egallangan sport texnikasi bilan bog‘liq bo‘ladi hamda uni doimiy ravishda takomillashtirib borish bugungi kunda dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi ko‘p yillik tayyorgarlikning o‘quv-mashq bosqichining 1–2-yillarida shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulot yuklamalarini optimal taqsimlash natijasida sport natijalari dinamikasini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

– o‘quv mashq bosqichining birinchi va ikkinchi yilida o‘quv yuklamalarni hajmi va mazmuni o‘rganish;

– o‘quv guruhidagi shug‘ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik holatini o‘rganish;

– shug‘ullanuvchilarning sport natijalarini tahlili.

Tadqiqot ishining muhokamasi. Bugungi kunda jahon miqyosida jismoniy tarbiya va sport mamlakatlarning iqtisodiy hamda ijtimoiy rivojlanish darajasini belgilovchi muhim omillardan biri sifatida qaralmoqda. Shu nuqtai nazardan, yurtimiz sportining yuqori natijalarga erishayotgani mamlakatda mukammal shakllangan sport musobaqalari tizimi mavjudligidan dalolat beradi. So‘nggi yillarda sportchilarimizning xalqaro musobaqalarda qo‘lga kiritayotgan yutuqlari ommaviy sport tizimining samarali yo‘lga qo‘yilgani, shuningdek, tanlangan sport tayyorlash tizimining aniq maqsad va natijalarga yo‘naltirilgan holda faoliyat yuritayotganini ko‘rsatadi.

Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi murakkab va ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u sportchining yuqori natijalarga erishishini ta’minlovchi maqsad, vazifalar, vositalar va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy-texnik sharoitlar hamda musobaqalarga tayyorgarlikning tashkiliy-pedagogik jihatlarini o‘z ichiga oladi.

Sportchini tayyorlash tizimi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

– sport mashg‘ulotlari;

– sport musobaqalari;

– mashg‘ulot va musobaqa natijalariga ta’sir etuvchi omillar.

Shu bois, sportchilarni ko‘p yillik sikllar asosida tayyorlashda ularning mashg‘ulot jarayoni mazmuni hamda yuklamalar hajmini chuqur tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi (1-jadval).

1-jadval

Sportchilarga beriladigan yuklamalarni yosh davrlari va tayyorgarlik bosqichlari bo‘yicha taqsimlanishi

Yengil atletikachilar guruhlari	Mashg‘ulot davrlari								
	Tayyorgarlik (%)			Musobaqalashuv (%)			O‘tish (%)		
	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT	UJT	MJT	TT
14-15 yoshli sportchilar	60	15	25	45	25	30	-	-	-
III razryadli sportchilar	55	25	20	40	30	30	70	20	10
II razryadli sportchilar	50	25	25	30	40	30	60	30	10
I razryadli sportchilar	40	40	20	25	40	35	50	40	10

Yillik siklni tashkil etishning uch variantida tayyorgarlik davri ikki bosqichdan iborat bo‘ladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Ushbu bosqichlar o‘rtasidagi vaqt nisbati boshlovchi sportchilar uchun 2:1, malakali sportchilar uchun esa 3:1 yoki 2:2 ko‘rinishida ifodalanadi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

– umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;

– yengil atletikaning tanlangan turi bo‘yicha sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik va boshqa jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

– texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda taktik elementlarni shakllantirish;

– axloqiy va irodaviy sifatlarni mustahkamlash;

– yengil atletikaning tanlangan turi nazariyasi va uslubiyati, shuningdek, gigiyena, anatomiya, fiziologiya va sport tibbiyoti sohalari bo‘yicha bilimlarni kengaytirish.

2-jadval.

Uzunlikka va uch hatlab sakrovchilarning jismoniy tayyorgarligi (n=8)

№	Nazorat mashqlari	Uzunlikka sakrovchilari	*V*	Uch hatlab sakrovchilar	*V*
1.	30 m.ga yugurish	4,1±0,24	5,9	4,2±0,25	6,0
2.	30 m.ga yugura kelib yugurish	3,6±0,21	5,8	3,7±0,23	6,2
3.	42 m.ga yugurish	5,7±0,31	5,4	5,9±0,33	5,6
4.	Joydan turib uzunlikka sakrash	2,51±0,49	19,5	2,49±0,51	20,5
5.	Joydan turib uch hatlab sakrash	7,42±0,61	8,2	7,85±0,59	7,5
6.	Joydan turib besh hatlab sakrash	11,45±1,05	9,2	12,94±0,98	7,6
7.	90 kg shtanga bilan o‘tirib-turish	10,1±1,1	10,9	10,2±1,0	9,8
8.	400 m.ga yugurish	64,45±5,56	8,6	65,14±5,67	8,7

Olib borilgan tadqiqotlar davomida o‘rganilgan sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi avvalgi yillarda o‘tkazilgan tadqiqot natijalari bilan qiyosiy tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, bizning tadqiqotda qayd etilgan ko‘rsatkichlar ayrim parametrlar bo‘yicha sezilarli darajada yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Bu esa mashg‘ulot jarayonining ilmiy asoslangan holda tashkil etilgani hamda yuklamalarning to‘g‘ri taqsimlangani bilan izohlanadi.

Xususan, uzunlikka sakrovchilarning tezkorlik va umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari uch hatlab sakrovchilarga nisbatan 0,1–0,2 soniyaga yaxshiroq natija ko‘rsatgani kuzatildi. Aksincha, kuch tayyorgarligi bilan bog‘liq mashqlarda uch hatlab sakrovchilarning natijalari ustun bo‘lib, ular uzunlikka sakrovchilarga nisbatan 35–55 sm ga yuqori natijalarni namoyon etgani aniqlandi (2-jadval). Ushbu farqlar sport turlarining o‘ziga xos biomexanik xususiyatlari hamda yuklama yo‘nalishlari bilan bog‘liq ekanligi bilan izohlanadi.

Shuningdek, sportchilarning asosiy musobaqalardagi natijalari ham atroflicha tahlil qilindi. Har yili Sport vazirligi tomonidan tasdiqlanadigan yillik musobaqalar taqvim rejasiga muvofiq o‘tkaziladigan yengil atletika bo‘yicha U16 O‘zbekiston chempionati musobaqalari dasturiga kiritilgan yugurib kelib uzunlikka sakrash hamda uch hatlab sakrash bahslari doirasida yosh sportchilarning kuch, texnik va taktik tayyorgarlik darajasi sinovdan o‘tkazildi.

Mazkur musobaqalar natijalarini tahlil qilish orqali sportchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligi, balki ularning musobaqa sharoitida o‘z imkoniyatlarini safarbar eta olish qobiliyati, texnik mahorati va irodaviy sifatlari ham baholandi. Olingan natijalar sportchilarni tayyorlash jarayonida qo‘llanilayotgan metodik yondashuvlarning samaradorligini aniqlash, shuningdek, kelgusida mashg‘ulot jarayonini yanada takomillashtirish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi.

3-jadval

U-16 O‘zbekiston chempionatida uzunlikka sakrovchi sportchilarning musobaqa natijalari (n=8)

T/r	Ismi, Familiyasi	1-urinish	2-urinish	3-urinish	4-urinish	5-urinish	6-urinish	O‘rtacha natija	σ
1.	Sh.U-v	4,79	**5,41**	5,37	5,06	5,09	5,40	5,19	0,25
2.	N.A-v	**4,74**	4,36	4,58	4,74	4,62	4,33	4,56	0,18
3.	M.Z-v	X	**5,33**	5,14	5,18	5,32	5,11	5,22	0,10
4.	S.S-v	**5,21**	X	X	5,20	5,00	5,02	5,11	0,11
5.	J.E-v	4,80	**4,84**	X	X	4,37	4,45	4,62	0,24
6.	U.B-v	4,88	**5,05**	4,78	4,61	4,83	X	4,83	0,16
7.	S.I-v	X	X	4,82	4,87	4,51	**5,09**	4,82	0,23
8.	A.A-v	5,16	5,10	**5,27**	4,67	X	5,02	5,04	0,22

Izoh: Jadvalda qoraytirib berilgan natijlar eng yaxshi natija hisoblanadi.

4-jadval,

U16 O‘zbekiston chempionatida uch hatlab sakrovchi sportchilarning musobaqa natijalari (n=8)

T/r	Ismi, Familiyasi	1-urinish	2-urinish	3-urinish	4-urinish	5-urinish	6-urinish	O‘rtacha natija	σ
1.	R.U-v	9,94	10,13	**10,54**	9,84	10,25	-	10,14	0,27
2.	S.M-v	12,01	12,08	12,13	11,95	12,05	**12,54**	12,13	0,21
3.	J.E-v	11,12	**11,23**	X	X	11,03	X	11,13	0,11
4.	A.F-v	10,68	10,49	10,56	10,40	10,56	**11,07**	10,63	0,23
5.	T.Y-v	11,23	10,89	10,50	**11,27**	10,54	11,08	10,92	0,34
6.	S.U-v	10,52	10,73	10,79	X	10,83	**11,22**	10,82	0,25
7.	R.R-v	9,98	9,93	10,06	X	9,89	**10,37**	10,05	0,19
8.	N.N-v	**10,88**	10,89	10,30	10,43	9,91	10,59	10,50	0,37

Izoh: Jadvalda qoraytirib berilgan natijlar eng yaxshi natija hisoblanadi.

Bo‘lib o‘tgan musobaqalarda uzunlikka sakrash turi bo‘yicha g‘olib va sovrindorlar quyidagi natijalarni qayd etishdi: 1-o‘rinni egallagan Sh.U-v 6 ta urinishdan ikkinchisida 5,41 m natija ko‘rsatib, yakunda g‘oiblikni qo‘lga kiritdi. 2-o‘rinni 5,33 m natija bilan M.Z-v, 3-o‘rinni esa 5,27 m natija bilan A.A-v egalladi.

Uch hatlab sakrash turida esa S.M-v 12,54 m natija bilan g‘olib bo‘ldi. 2- va 3-o‘rinlarni mos ravishda T.Y-v 11,27 m hamda J.E-v 11,23 m natijalar bilan egalladi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: sportchilarning yillik mashg‘ulot yuklamalari tadqiqot davomida muntazam nazorat qilinib, murabbiylar bilan hamkorlikda yuklama hajmi va qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalari tizimli ravishda bir xil yo‘nalishda tashkil etildi. Bu esa sportchilarning musobaqa natijalarida muayyan o‘zgarishlarni yuzaga keltirdi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo‘lgan barcha sportchilarda ham musobaqa natijalari yuqori bo‘lavermaydi. Aksincha, jismoniy tayyorgarlik darajasi nisbatan mo‘tadil bo‘lgan ayrim sportchilarda musobaqa natijalari yuqori qayd etildi. Xususan, uch hatlab sakrash turida g‘olib bo‘lgan S.M-v misolida bu holat yaqqol namoyon bo‘ldi.

Dastlabki jismoniy tayyorgarlikni aniqlash testida (2025-yil noyabr) S.M-v o‘rtacha natija ko‘rsatgan bo‘lsa, musobaqadan ikki hafta oldin o‘tkazilgan takroriy test natijalarida uning ko‘rsatkichlari dastlabki natijalarga nisbatan biroz pasaygani kuzatildi. Shunga qaramay, 2026-yil mart oyida o‘tkazilgan musobaqada eng yuqori natijani qayd etdi.

Mazkur holat sport natijalarining faqatgina jismoniy tayyorgarlik darajasiga emas, balki sportchining musobaqa holatidagi psixofunksional tayyorgarligi, motivatsiyasi, stressga chidamliligi hamda optimal sport formaga kirish darajasiga ham bevosita bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Категория «развитие», «адаптация» и «воспитание» втеории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. - № 1. - С. 2-11

2. Маткаримов Р.М. Юқори малакали оғир атлетикачиларни кўп йиллик тайёрлашнинг илмий-назарий асослари // докторлик диссертацияси. Ch.:2021. – 235 б.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник. Издательство «Спорт-Человек» – М.: 2021. 520 С.

4. Рузамухамедов К.Ф. Юқори малакали баландликка сакровчилар жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. (PhD) диссер.. автореферати. – Ч.: 2022. – 103 б.;

5. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст]: / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013 – 1048 с.

6. Тухтабоев Н.Т. Кўп йиллик тайёргарлик босқичларида баландликка сакровчи қизларнинг ўқув-машғулот жараёнларини бошқариш. Педагогика фанлари доктори (DSc) илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация афтореферати. – Ч.: 2023. – 39 б.;

7. Shakirjanova, K.T. Soliyev, I.R. Latibova, L.V. Olimov, M.S. Baratov, A.M. Akmanov, B.O. Saydkulov, Z.V. Pedagogical technologies and interactive methods as a factor of increasing special knowledge of students. Journal of Critical Reviews 2020

Journal article. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85085150185&partnerID=MN8TOARS.

8. Xo‘jamkeldiev, G. S. (2023). Yugurish texnikasini oshirish orqali sportchilar organizmini tez tiklash uslubiyati. Fan-Sportga, (3), 17–19.

9. Sh.S. Mannonova (2026). O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. Fan-Sportga, (3), 14-18. doi: 10.65149/fansport.2026.v9i3.a004

10. Utkhirova, D. A., & Karimov, A. Kh. (2026). Organizatsionno-metodicheskie podkhody v podgotovke vedushchey sportsmenki Uzbekistana v baryernom bege. Fan-Sportga, 9(3), 45–50. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a013



Профессор, судья высшей категории, МСМК
С.Ф. АШУРКОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0000-0002-7937-8318

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a006

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРЫГУЧЕСТИ И ТОЧНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Annotatsiya

Статья посвящена оптимизации тренировочного процесса юных волейболистов через интеграцию физической и технической подготовки. Автор доказывает результативность специально разработанного комплекса упражнений, направленного на одновременное развитие прыжковых способностей и реализацию нападающих действий в заданные зоны площадки.

Ключевые слова: *волейбол, физическая подготовка, техническая подготовка, прыжковые качества, нападающий удар, юные волейболисты, этап начальной подготовки.*

Abstract

Mazkur maqola jismoniy va texnik tayyorgarlikni integratsiyalash orqali yosh voleybolchilarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga bag‘ishlangan. Muallif sakrash qobiliyatini rivojlantirish bilan bir vaqtda maydonning belgilangan zonalariga hujum harakatlarini amalga oshirishga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan mashqlar to‘plamining samaradorligini asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: *voleybol, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sakrash fazilatlari, hujum zarbasi, yosh voleybolchilar, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.*

This article is dedicated to optimizing the training process for young volleyball players through the integration of physical and technical conditioning. The author demonstrates the effectiveness of a specially designed set of exercises aimed at the simultaneous development of jumping ability and the execution of offensive plays into designated zones on the court.

Key words: *volleyball, physical fitness, technical training, jumping qualities, attacking strike, young volleyball players, beginner training level.*

Актуальность. Современный этап развития волейбола характеризуется значительным усложнением соревновательной деятельности, ростом скоростей игровых действий, увеличением высоты и мощности прыжков, а также возрастанием требований к уровню физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов. Эти изменения обусловлены как общими тенденциями развития спорта высших достижений, так и внедрением научно обоснованных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, направленных на достижение максимально возможной результативности игровых действий [1;2;3].

Центральное место в системе технической подготовки волейболистов занимает нападающий удар, являющийся основным средством ведения атакующих действий и набора очков. Его успешное выполнение зависит от целого комплекса факторов, среди которых важнейшую роль играет уровень развития прыгучести. Высота прыжка определяет возможность атаки мяча на максимальной высоте, обхода блока соперника, расширения вариативности направлений удара, а также увеличения его силы и скорости. Недостаточная прыгучесть существенно ограничивает тактические и технические возможности игрока, особенно на этапе формирования игровых навыков [5;6;9].

С биомеханической точки зрения нападающий удар представляет собой сложное координационное движение, включающее фазу разбега, напрыгивание, отталкивание, полёт, ударное движение и последующее приземление. Каждая из этих фаз требует согласованной работы различных мышечных групп и оптимального проявления скоростно-силовых качеств. Недостаточный уровень развития прыгучести приводит к нарушению целостности двигательного действия, снижению высоты прыжка и, как следствие, к уменьшению эффективности атакующего удара [7;9].

Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях интенсификации тренировочного процесса и увеличения объёма соревновательных нагрузок, характерных для современного волейбола. Несоответствие уровня физической подготовленности требованиям технических действий может приводить к быстрому утомлению, снижению результативности игры, появлению устойчивых ошибок в технике, а также повышению риска травматизма, особенно у спортсменов детского и подросткового возраста [4;5;8].

В спортивном мире принято считать: вероятность зависимость успешного выполнения игровых