O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/2

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Z.X. Yusupova., S.B. Ibragimova – Sport faoliyatida statistik tahlilni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanishning ahamiyati va dolzarbligi. 63

J.M. Ishtayev – Sport turlari kesimida portlash qobiliyati va temperament tiplari o‘rtasidagi bog‘liqlik. 66

O.X. Xasanov – Yosh futbolchilarning yurak ritmi variabilligini baholash metodikasi. 70

Г.А. Ералиева., Н.К. Султанова., Ш.Т. Хайдаров – Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы гимнастов. 73

Х.Э. Мусулмонов – Практическая значимость формирования симметричных технических действий (бросков справа и слева) у борцов на поясах в экспериментальных условиях. 77

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtirish bo‘yicha sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda ilmiy-tadqiqot faoliyatining integratsiyasi. 80

X.X. Qurbonov – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirish mexanizmi. 83

R.S. Xudarganov., R.B. Otaxonov., A.I. Otaboyev – 14–15 yoshli og‘ir atletikachilarning tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va uning sport natijalariga ta’siri. 86

B.O. Amangeldiev – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-12 yoshli yunon-rum kurashchilarga texnik-taktik usullarini o‘rgatish muammolari. 89

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

L.T. Davlatova., U.R. Sharopova – Yugurib kelib uzunlikka sakrovchi ko‘zi ojiz sportchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asoslari. 92

Sh.I. Djumanazarova – Adaptiv jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish orqali tayanch-harakat apparatida buzilishlari mavjud bo‘lgan o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. 95

L.T. Davlatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida para voleybolchilarni jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. 99

N.SH. Bobomuradov – Malakali paradzyudochilarning mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish. 102

**OMMAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT
MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

M.K. Jumaniyazov – 14–18 yoshli regbichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari. 106

A.N. Shopulatov – Jismoniy tarbiya va sport sohasida mutaxassislar malakasini rivojlantirish yo‘llari. 110

Mediko-sotsial'naia ekspertiza i reabilitatsiia (No. 3, pp. 118–124).

7. Lubysheva, L. I. (2006). Sportivnaia kul'tura v shkole [Sports culture at school]. Moscow: Theory and Practice of Physical Culture and Sport.

8. Potapchuk, A. A. (Ed.). (2003). Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura v rabote s det'mi, imeiushchimi narusheniia oporno-dvigatel'nogo apparata (pri detskom tserebral'nom paraliche) [Adaptive physical culture in working with children with musculoskeletal disorders (in cerebral palsy)]. Saint Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education.

9. Svetlichnaia, N. K. (2021). Adaptivnaia fizicheskaia kul'tura i sport [Adaptive physical culture and sport]. Tashkent: O'zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi.

10. Xaydarov, M. G. (2024). Pedagogicheskoe issledovanie fizicheskogo razvitiia i funktsional'nogo sostoianiia pauэplifternikov s patologiei oporno-dvigatel'nogo apparata [Pedagogical study of physical development and functional state of powerlifters with musculoskeletal pathology]. Fan–Sportga, (7), 68–73.

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
L.T. DAVLATOVA[1]
[1]O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

https://orcid.org/0009-0003-0571-2912

10.65149/fansport.2026.v9i2.a029

KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARIDA PARAVOLEYBOLCHILARNI JISMONIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI

Annotatsiya

Данное исследование посвящено определению эффективности применения специальных упражнений в повышении физической и специальной подготовленности параволейболистов на этапах многолетней подготовки. Обоснованы актуальность темы, цель и задачи исследования, научная новизна, теоретическая и практическая значимость. Проведён анализ отечественных и зарубежных научных источников.

Разработана технология интегральной подготовки параволейболистов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Изучены возможности совершенствования физической, технической и тактической подготовленности на основе системы специальных упражнений. Результаты педагогического эксперимента показали повышение двигательных возможностей, развитие физических качеств и эффективности игровой деятельности спортсменов.

Полученные данные подтверждают, что системное использование специальных упражнений в тренировочном процессе способствует формированию спортивного мастерства, повышению соревновательной результативности и улучшению морфофункциональных показателей параволейболистов.

***Ключевые слова**: параволейбол, специальные упражнения, физическая и специальная подготовка, интегральная подготовка, техника и тактика, морфофункциональные показатели.*

Abstract

Mazkur ilmiy tadqiqot ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida paravoleybolchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligini aniqlashga bag'ishlangan. Tadqiqotda mavzuning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ilmiy yangiligi hamda nazariy va amaliy ahamiyati asoslab berildi. Mahalliy va xorijiy ilmiy manbalar tahlil qilindi.

Tadqiqot jarayonida paravoleybolchilarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida integral tayyorlash texnologiyasi ishlab chiqildi hamda maxsus mashqlar tizimi asosida ularning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari o'rganildi. Pedagogik tajriba natijalari maxsus mashqlarni qo'llash sportchilarning harakat imkoniyatlari, jismoniy sifatlari va o'yin faoliyati samaradorligini oshirishini ko'rsatdi.

Olingan natijalar maxsus mashqlardan tizimli foydalanish sport mahoratini shakllantirish, musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish hamda morfofunksional ko'rsatkichlarni yaxshilashda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

***Kalit so'zlar:** paravoleybol, maxsus mashqlar, jismoniy va maxsus tayyorgarlik, integral tayyorlash, texnika va taktika, morfofunksional ko'rsatkichlar.*

This study is aimed at determining the effectiveness of special exercises in improving the physical and sport-specific fitness of sitting volleyball players at the stages of long-term athletic development. The relevance of the topic, research objectives, scientific novelty, and theoretical and practical significance are substantiated. National and international scientific literature was analyzed.

An integrated training technology for sitting volleyball players at different stages of long-term preparation was developed. The possibilities of improving physical, technical, and tactical readiness through a system of special exercises were examined. The results of the pedagogical experiment demonstrated improvements in motor abilities, physical qualities, and game performance efficiency.

The findings confirm that the systematic use of special exercises in the training process contributes to the development of sports mastery, increases competitive performance, and improves morphofunctional indicators of sitting volleyball players.

***Keywords**: sitting volleyball, special exercises, physical and sport-specific fitness, integrated training, technique and tactics, morphofunctional indicators.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda paralimpiya sport turlarini rivojlantirish, zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda milliy terma jamoalarning nufuzli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida respublikamizda keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda. Paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni erta sport saralash, klassifikatsiya qilish hamda o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishtirok etishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish ustuvor vazifalardan biri sifatida belgilangan. Xalqaro Paralimpiya qo'mitasining klassifikatsiya kodeksi talablari asosida ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalarida tayyorgarlik jarayonini tashkil etish hamda har bir paralimpiya sport turi bo'yicha alohida sport bazalarini biriktirish amaliyoti joriy etilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida olib borilayotgan islohotlarning asosiy maqsadi — jismonan va ma'nan barkamol avlodni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish hamda jismoniy imkoniyatlari turlicha bo'lgan shaxslarning sport bilan shug'ullanishi uchun teng imkoniyatlar yaratishdan iborat. Shu bois paralimpiya sport turlarini ommalashtirish, ayniqsa tayanch-harakat apparatida shikastlanishlari mavjud shaxslarni paravoleybol sport turiga jalb etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Paravoleybol sport turida sportchilarni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida samarali tayyorlash ularning funksional holati, nozologik xususiyatlari va harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda integral

tayyorlash texnologiyalarini ishlab chiqishni talab etadi. Mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik mahoratni oshirishga yo‘naltirilgan maxsus va yaqinlashtiruvchi mashqlarni qo‘llash, harakat faoliyatining samaradorligini oshirish hamda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, iqtidorli sportchilarni aniqlash, saralash va seleksiya qilish tizimini takomillashtirish, paralimpiya sporti bo‘yicha zaxira sportchilarini tayyorlash hamda mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazorat usullarini qo‘llash sport natijadorligini oshirishning muhim omillaridan biridir. Paralimpiya sportining zamonaviy rivojlanish bosqichi murabbiy va sportchilar oldiga yangi, murakkab vazifalarni qo‘ymoqda, bu esa mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, samarali shakl va usullarni ishlab chiqishni talab etadi.

Yuqori malakali paravoleybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, uzoq yillardan buyon qo‘llanib kelinayotgan tashkiliy-metodik yondashuvlarni zamonaviy ilmiy asoslar bilan boyitish hamda zaxira sportchilar tayyorlashning samarali modelini yaratish hozirgi davrning muhim ilmiy-amaliy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqotning eksperimental bazasi sifatida O‘zbekiston paravoleybol terma jamoasi hamda Farg‘ona viloyati paravoleybol jamoasi sportchilari jalb qilindi. Tadqiqot sport mashg‘ulotlari jarayonida bosqichma-bosqich amalga oshirildi. Pedagogik tajriba davomida olingan ma’lumotlarga matematik-statistik ishlov berildi. Har bir test natijalari bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish va variatsiya koeffitsiyenti hisoblandi. Shuningdek, natijalarning tajriba davomidagi absolyut va nisbiy o‘sish ko‘rsatkichlari aniqlanib, ularning statistik ishonchliligi Styudent t mezoni yordamida baholandi. Farqlarning ahamiyatlilik darajasi tanlangan erkinlik darajasi asosida $p < 0,05$ va $p < 0,01$ mezonlari bo‘yicha tekshirildi.

Tadqiqotning maqsadi malakali paravoleybolchilarni ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida integral tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish va uni amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

malakali paravoleybolchi sportchilarning funksional xususiyatlarini o‘rganish;

umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

mashg‘ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun samarali vosita va usullarni tanlash;

taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar mazmunini ishlab chiqish;

integral tayyorlash texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish;

mashg‘ulot va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan psixologik barqarorlikni shakllantirish dasturlarini ishlab chiqish;

nozologik xususiyatlarni hisobga olgan holda sportchilarning maydondagi harakatlanish imkoniyatlarini kengaytirish;

Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy hamda maxsus tayyorgarlik darajasini baholash uchun o‘tirgan holda 3 kg to‘ldirma to‘pni ikki qo‘lda bosh uzra oldinga uzatish, chalqancha yotgan holda gavdani ko‘tarish, 6 kg gantelni o‘ng va chap qo‘llarda ko‘tarib-tushirish, to‘pni bosh ustida ikki qo‘l bilan yuqoriga uzatish, 2 kg to‘ldirma to‘pni bir qo‘lda uloqtirish, tennis koptogini 5 metr masofada devorga otib ushlash, polga tayangan holda qo‘llarda tirsaklarni bukib yozish, rezina amortizatorni o‘ng va chap qo‘llarda bosh uzra hamda yon tomondan oldinga uzatish testlari qo‘llanildi.

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari deyarli teng bo‘lib, guruhlar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli farq kuzatilmadi. Harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan integral metodologiya joriy etilgandan so‘ng tajriba guruhida barcha testlar bo‘yicha natijalar sezilarli darajada yaxshilandi, nazorat guruhida esa o‘sish sur’atlari nisbatan past darajada saqlanib qoldi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning paravoleybolchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini oshirishda samarali ekanligini ko‘rsatdi.

1-jadval

Tajriba boshida NG (n=20) va TG (n=20) sinaluvchilari jismoniy tayyorgarlik natijalarining asosiy statistik xarakteristikalarini solishtirish

test	*Nazorat guruhi*			*Tajriba guruhi*			*AF*	*NF*	*t*	*P*
	X	σ	*V, %*	*X*	σ	*V, %*				
1	9,30	1,45	15,64	9,45	1,51	15,98	0,15	1,61	0,32	>0,7
2	21,50	2,93	13,60	22,15	3,10	13,97	0,65	3,02	0,68	>0,5

3	22,80	3,33	14,61	22,40	3,36	14,98	0,40	1,75	0,38	>0,7
4	20,60	2,81	13,62	21,05	2,94	13,97	0,45	2,18	0,50	>0,6
5	22,25	3,47	15,60	21,50	3,44	15,99	0,75	3,37	0,69	>0,4
6	20,15	2,94	14,59	19,60	2,94	14,98	0,55	2,73	0,59	>0,5
							0,49	2,45		

Izoh: AF-absolyut aarq, NF-nisbiy farq (foizlarda).

Ushbu jadvalda keltirilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, nazorat guruhi sinaluvchilarining bo'y uzunligi bo'yicha o'rtacha arifmetik qiymat va standart og'ish tajriba boshida 9,30 ± 1,45 sm ni tashkil etdi. Tadqiqot davri yakunida ushbu ko'rsatkichning absolyut o'sishi 0,15 sm ga teng bo'ldi. Boshlang'ich va yakuniy natijalar o'rtasidagi nisbiy o'sish 1,6 % ni tashkil etib, bu o'zgarish amaliy jihatdan juda kichik ekanligini ko'rsatadi.

Styudent t-mezoni yordamida o'tkazilgan statistik tahlil natijalariga ko'ra, o'rtacha qiymatlar o'rtasidagi farq ishonchsiz deb topildi ($t = 0,32$; $p > 0,05$). Bu holat nazorat guruhi sinaluvchilarining bo'y uzunligi ko'rsatkichida kuzatilgan o'zgarishlar tasodifiy xarakterga ega bo'lib, ular mashg'ulot jarayonidagi maxsus ta'sir bilan bog'liq emasligini anglatadi.

Shuningdek, variatsiya ko'rsatkichlarining yuqori bo'lishi guruh ichidagi individual farqlar sezilarli ekanligini ko'rsatadi, bu esa o'rtacha qiymatlarning barqaror emasligiga sabab bo'lgan. Natijada, nazorat guruhida olib borilgan mashg'ulotlar bo'y uzunligi ko'rsatkichiga sezilarli ta'sir ko'rsatmagan va ushbu parametr bo'yicha funksional o'sish qayd etilmagan.

Mazkur holat tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus metodikaning samaradorligini qiyosiy tahlil qilish uchun nazorat guruhining ko'rsatkichlari barqaror fon sifatida xizmat qilishini ta'minlaydi.

Xulosa.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida paravoleybolchilarni integral tayyorlash texnologiyasida texnik va taktik tayyorgarlik jarayonlarini o'zaro uyg'un holda olib borish sportchilarning o'yin faoliyati samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Paravoleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi texnik harakatlarni barqaror va aniqlik bilan bajarish imkoniyatini belgilashi, kuch, chidamlilik va tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi texnik-taktik mahorat bilan bevosita bog'liqligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Maxsus mashqlar va maxsus testlardan foydalanish sportchilarning funksional holati dinamikasini aniqlash, jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishda samarali metodik vosita ekanligi tajriba natijalari bilan tasdiqlandi.

Sportchilarning yosh, individual va nozologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy, funksional, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikni kompleks tashkil etish integral tayyorlash texnologiyasining asosiy metodik sharti ekanligi belgilandi.

Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasini mashg'ulot jarayoniga tizimli joriy etish paravoleybolchilarning harakat imkoniyatlarini kengaytirish, sport mahoratini oshirish hamda musobaqa faoliyati natijadorligini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi.

Taklif etilgan integral tayyorlash texnologiyasi paravoleybolchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega bo'lib, uni sport maktablari va terma jamoalar mashg'ulot jarayoniga joriy etish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Mirjamolov, M. Kh. (2023). Pedagogik nazorat asosida oliy ta'limda paralimpiya sportchilari tayyorlash tizimining ilmiy-metodik asoslari [Scientific and methodological foundations of pedagogical control in training Paralympic athletes in higher education] (Doctoral dissertation, DSc). Tashkent.

2. Akbarov, A., & Musaev, B. B. (2014). Sport metrologiyasi [Sports metrology]. Tashkent: Tafakkur qanoti.

3. Akbarov, A. (2020). Sportda matematik tahlil usullari [Methods of mathematical analysis in sport]. Tashkent: Uzbek State University of Physical Culture and Sport.

4. Po'latov, A. A. (2020). Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Theory and methodology of volleyball]. Chirchiq.

5. Zhilenkova, V. P. (2002). Adaptivnyi sport dlia lits s porazheniem oporno-dvigatel'nogo apparata [Adaptive sport for persons with musculoskeletal disorders]. Saint Petersburg: Prosveshchenie.

6. Mirjamolov, M. Kh., Bobomurodov, N. Sh., Kadirova, M. A., & Davlatova, L. T. (2023). Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish metodikasi: Paravoleybol [Methodology of teaching adaptive sports games: Sitting volleyball]. Tashkent.

7. Davlatova, L. T. (2021). Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish metodikasi (paravoleybol) [Methodology of teaching adaptive sports games (sitting volleyball)]. Chirchiq.

8. Kovtun, V. (2015). Voleibol sidia i basketbol na koliaskakh kak sredstva reabilitatsii lits s narusheniiami oporno-dvigatel'nogo apparata [Sitting volleyball and wheelchair basketball as means of rehabilitation for persons with musculoskeletal disorders]. Educational and methodological manual.