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

quyidagi xulosalarga kelish mumkin. Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirgan holda, tezkor-kuch talab etiladigan sport turlarida suzuvchilarning kuch-harakat qobiliyatini shakllantirishning metodologik asoslarini o‘rganish sport amaliyotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Brass usulida suzishda oyoq mushaklari rivojlangan sari suzish tezligi oshadi. Quruqlikda brass elementlarini rezina qarshiligida muntazam bajarish texnikani aniq va kuch bilan ijro etishni takomillashtiradi hamda kelajakda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida brass usulida suzishda oyoq kuchini rivojlantirishning turli variantlarini o‘rganishga mas’uliyat bilan yondashish zarur.

Adabiyotlar:

1. Ishimov, B. A. (2022). 13–14 yoshli brass usulida suzuvchilarning kuch tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi (PhD avtoreferat, 13.00.04). Chirchiq.

2. Ishimov, B. A. (2021). Development of strength training of swimmers by the breaststroke method. Eurasian Journal of Sport Science, 1(1), 31–38.

3. Ishimov, B. A. (2020). Ispol’zovanie innovatsionnykh tekhnologiy v razvitii sily nog u plovtsov-brassistov. O‘zbekiston Milliy universiteti xabarlari, 1(2), 98–101.

4. Musaev, B. B., & Ishimov, B. A. (2020). Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini oshirishga tavsiya etilgan eksperimental mashqlarning samaradorligini tadqiq etish. Fan-Sport, 7, 21–23.

5. Ishimov, B. A. (2020). Razvitie silovykh pokazateley plovtsov 15–17 let. Fan-Sport, 2, 55–59.

6. Platonov, V. N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura.



Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsenti v.b.
O.R. IGAMBERDIYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0006-0798-6820

10.65149/fansport.2026.v9i2.a006

TURLI YOSHDAGI FUTBOLCHILAR TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI BAHOLASH VA BOSHQARISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Annotatsiya

В статье изучены и всесторонне проанализированы научные работы, посвященные подготовке футболистов 8–17 лет, оценке их соревновательной деятельности и определению факторов технико-тактической готовности. Экспериментально исследованы основные показатели эффективности действий футболистов на поле – технико-тактические действия, их возрастная динамика и результативность. В ходе исследования проанализированы игровые действия футболистов в возрасте 8–17 лет, определены количественные и качественные показатели технико-тактических действий, выполняемых в соревновательной деятельности, а также их возрастные изменения. На основе полученных результатов сформулированы соответствующие выводы.

Ключевые слова: *юные футболисты, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, эффективность действий, динамика результатов, возрастные особенности, основные показатели.*

Abstract

Maqolada 8–17 yoshli futbolchilarni tayyorlash, ularning musobaqa faoliyatini baholash hamda texnik-taktik tayyorgarligini belgilovchi omillarga oid ilmiy tadqiqotlar o‘rganilib, atroflicha tahlil qilingan. Futbolchilarning maydondagi harakat samaradorligini baholovchi asosiy ko‘rsatkichlar – texnik-taktik harakatlar, ularning yoshga doir dinamikasi va samaradorligi tajriba asosida tadqiq etilgan. Tadqiqot jarayonida 8–17 yoshli futbolchilarning o‘yinlari tahlil qilinib, musobaqa faoliyatida bajarilgan texnik-taktik harakatlar ko‘rsatkichlari hamda ularning yoshga qarab o‘zgarishi aniqlangan. Olingan natijalar asosida tegishli xulosalar chiqarilgan.

Kalit so‘zlar: *yosh futbolchilar, musobaqa faoliyati, texnik-taktik harakatlar, harakatlar samaradorligi, natijalar dinamikasi, yosh xususiyatlari, asosiy ko‘rsatkichlar.*

This article examines and systematically analyzes scientific studies devoted to the training of football players aged 8–17, the evaluation of their competitive performance, and the identification of factors determining technical and tactical readiness. The main indicators of players’ effectiveness on the field—technical and tactical actions, their age-related dynamics, and efficiency—were investigated experimentally. The games of football players aged 8–17 were analyzed to determine the quantitative and qualitative indicators of technical and tactical actions performed during competition and their age-related changes. Conclusions were drawn based on the obtained results.

Keywords: *young football players, competitive activity, technical and tactical actions, performance efficiency, performance dynamics, age characteristics, key indicators.*

Dolzarbligi. Respublikamizda bolalar futboli, ommaviy va professional futbolni rivojlantirish tizimini yanada takomillashtirish, xalqaro standartlarga mos futbol infratuzilmasini yaratish, bolalar va o‘smirlarda futbol bilan shug‘ullanish qobiliyatini erta aniqlash hamda ularda futbolga bo‘lgan barqaror qiziqishni shakllantirish, ularni professional futbolchi sifatida tayyorlash tizimini yanada yaxshilashga katta e’tibor qaratilmoqda.

2023-yil 3-noyabrda mamlakatimiz Prezidenti tomonidan qabul qilingan “Futbol-ta’lim muassasalari tarmog‘ini kengaytirish hamda xalqaro standartlarga mos keladigan futbol infratuzilmasini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-355-son qarorda mamlakatimiz futbolini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan ustuvor vazifalar belgilab berilgan. Ilg‘or xorijiy tajribani o‘zlashtirish, futbolchilarni zamonaviy innovatsion metodikalar va ilmiy-tahliliy yondashuv asosida tayyorlash, futbolchilar tayyorlash bosqichlarini raqamlashtirish orqali shaffof saralash tizimini joriy etish, saralab olingan eng iqtidorli va yuqori mahoratli futbolchilarni terma jamoalarga yetkazish, yoshlarni zamonaviy futbolga mos usul va falsafa asosida professional tayyorlash hamda futbol bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini rivojlantirish orqali sohani yanada yuqori bosqichga ko‘tarish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan [2,6].

Hozirgi zamon futbolida kuchli raqobat va o‘yin

shiddatining oshgani musobaqa sharoitida futbolchilarga nisbatan tobora yuqori talablarni qo‘ymoqda. Bu esa futbolchilardan har tomonlama umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni, yuqori texnik va taktik mahoratni, psixik barqarorlikni, qisqa va uzoq muddatli sport maqsadlariga erishish uchun puxta rejalashtirilgan tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqa faoliyatining o‘ta murakkabligi sportchi tayyorgarligining barcha jihatlariga katta talablar qo‘yadi. Futbolchilar yakkakurash sharoitlarida harakat qilar ekan, vaqt va makon tanqisligi sharoitida, nostandart vaziyatlarda doimiy ravishda yuzaga keladigan texnik va taktik vazifalarni hal etishi lozim.

Futbol maydonining raqib zonalariga qat’iy taqsimlanmagan katta hududi sportchilar tomonidan submaksimal va maksimal tezlikda qisqa masofalarga takroriy yugurishlar orqali bosib o‘tiladigan umumiy masofani belgilaydi. Bu esa futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishini talab etadi.

Hozirgi tasdiqlangan dasturlarga ko‘ra futbolchilarni tayyorlash ikki asosiy yo‘nalishda amalga oshiriladi: futbol akademiyalari va ixtisoslashtirilgan futbol maktablari. Sport maktablarida futbolga o‘rgatish 7–8 yoshdan boshlanib, 17–18 yoshgacha davom etadi. Bu davrda bolalar va o‘smirlar organizmi rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, shu sababli o‘qitish jarayonida yetilishning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Mazkur davrda barcha organ va tizimlar faoliyatining jadal qayta qurilishi kuzatiladi. Tananing bo‘yi va vazni sezilarli darajada ortadi. Tananing o‘sishi yiliga o‘rtacha 6–8 sm ni, tana massasining ortishi 4–5 kg ni, ko‘krak qafasi aylanasining kengayishi esa 2–5 sm ni tashkil qiladi. Mushak massasining ortishi natijasida mushak kuchi ham oshadi, bunda kuchning maksimal o‘sishi tana massasining eng katta ortishidan taxminan bir yil o‘tgach kuzatiladi. Skelet tizimining shakllanish jarayonlari davom etadi, umurtqa pog‘onasining tabiiy egriliklari barqarorlashadi, mushak-pay apparati kattalarnikiga yaqinlashadi. Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati takomillashadi: 14 yoshga kelib yurak qisqarish soni (YQS) tinch holatda 70–78 zarba/daqiqani, o‘pkaning tiriklik sig‘imi esa taxminan 3000 ml ni tashkil etadi [4,6].

Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarida qayd etilishicha, yosh futbolchilarni tayyorlashda ularning tayyorgarligini belgilovchi asosiy omillarni metodologik jihatdan o‘rganish va ularga nisbatan alohida yondashuvni qo‘llash zarur. Bu esa bevosita dominantlik tamoyillari bilan bog‘liq. Ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida futbolchilarni tayyorlashni muvaffaqiyatli tashkil etish hamda ularning mahoratini rivojlantirishda dominant omillarning ahamiyati katta. Ularni aniqlamasdan turib mashg‘ulotlarning foydali ish koeffitsientini oshirish qiyin.

Ko‘pchilik olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra dominant omillarni aniqlashda sportchilarning shug‘ullanganlik darajasining ahamiyati yuqori. Futbolchilarni shug‘ullantirish jarayonida ularning yoshini inobatga olish, ya’ni sensitiv davrlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlarni rejalashtirish bo‘yicha ko‘plab ilmiy ishlar olib borilgan. Ushbu tadqiqotlarga ko‘ra futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ayrim asosiy jismoniy sifatlarning jadal o‘sishi shug‘ullanuvchilarning yoshiga bevosita bog‘liq [3,5,9].

Tadqiqotning maqsadi – sport maktablari futbolchilarini tayyorlash jarayonida ularning musobaqa faoliyatini tahlil qilish orqali texnik-taktik tayyorgarlikning dinamikasi va samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish hamda sport zaxiralarini tayyorlash bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini o‘rganish va tahlil qilish.

Turli yosh guruhlaridagi futbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish.

8–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini tadqiq etish.

Biz tadqiqot ishlarini Toshkent viloyatidagi ixtisoslashtirilgan futbol maktabida olib bordik. Tadqiqot jarayonida ushbu maktabning 8 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan futbolchilarining musobaqa faoliyati o‘rganildi. Har bir yosh guruhidagi futbolchilarning musobaqalardagi ishtiroki (jami 20 tadan uchrashuv kuzatildi), erishgan natijalari hamda faoliyat samaradorligi tahlil qilindi.

Ularni har bir yosh bo‘yicha alohida o‘rganishdan asosiy maqsad – yoshiga qarab qaysi texnik-taktik harakatlar ko‘proq bajarilishi, ularning hajmi va samaradorligini aniqlashdan iborat. O‘yinlar mamlakat birinchiliklari hamda turli norasmiy uchrashuvlardagi ishtirok asosida videotahlil usuli yordamida o‘rganib chiqildi (1-jadval).

1-jadval

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini tashkil qiluvchi asosiy texnik-taktik harakatlar tahlili (foizlarda) (n-20)

№			Shug‘ullanuvchilar yoshi				
			8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
To‘p uzatishlar							
1	Qisqa va o‘rta masofaga	Orqaga va yonga	13	11	12	10	20
2		Oldinga	13	19	18	19	19
3	Harakatdagi o‘yinchiga		0,2	2	3	3	3

4	Uzoq masofaga	0	0	2	3	2
5	Kesib uzatish	3	4	3	4	3
Yakka kurashlarda						
6	Yuqorida	1,3	2	2	2	2
7	Pastda	5	4	6	4,4	3
8	Bosh bilan o‘ynash	2	2	3	3	3
Darvoza tomon zarbalar						
9	Oyoq bilan	4	2,4	3	3	3
10	Bosh bilan	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
To‘pga egalik qilish						
11	To‘pni olib yurish	17	16	15	16	17
12	Aldab o‘tish	14	9	8	8	7
13	To‘pni olib qo‘yish	11	13	11	11	7,3
14	To‘pga raqibdan oldin egalik qilish	11,4	11,4	10,4	10	8
15	To‘pni yo‘qotish	5	4	3,4	3,4	2,4
16	JAMI %	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**

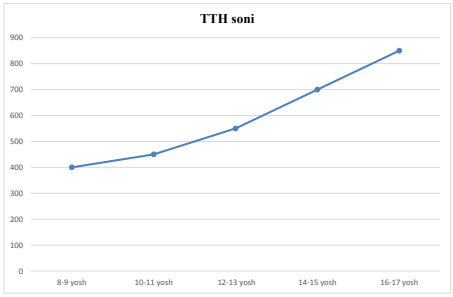
Olib borilgan tahlillarga ko‘ra, turli yosh guruhlarida texnik-taktik harakatlarning bajarilishi bir-biridan farq qiladi. 8 yoshdan 11 yoshgacha bo‘lgan futbolchilarning maydonda bajaradigan harakatlari deyarli bir xil. Ular tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlarning asosiy qismini qisqa va o‘rta masofaga to‘p uzatishlar hamda to‘pni olib yurish tashkil etadi. Shuningdek, ushbu yoshdagi futbolchilar uzoq masofaga to‘p uzatish va bosh bilan o‘ynash kabi texnik harakatlardan juda kam foydalanadilar.

Maydonda bajarilgan har bir harakat futbolchilarning faoliyat samaradorligini belgilaydi. 8–11 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini baholashda qo‘llanilgan mezonlar texnik-taktik harakatlarning har biri o‘yin natijasiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini alohida ta’kidlash zarurligini ko‘rsatadi. Bunda darvozaga berilgan zarbalarning ahamiyati katta.

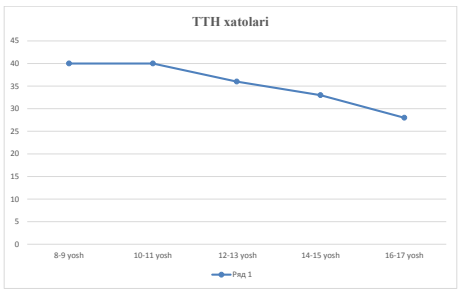
12 yoshdan 15 yoshgacha bo‘lgan futbolchilarning musobaqalarda bajaradigan texnik-taktik harakatlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, uzoq masofaga to‘p uzatish hamda yakkakurashlarda bajarilgan texnik-taktik harakatlar hajmi oshgan. Ayrim texnik-taktik harakatlarning foiz ko‘rsatkichlari kamaygan bo‘lsa-da, ularning taktik jihatdan o‘ylangan holda bajarilganligini kuzatish mumkin. Ushbu yosh davrida futbolchilarning faoliyatida taktik tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlar hajmi ortgani sababli ortga va yonga to‘p uzatishlar ulushi ko‘paygan.

Ko‘p yillik tayyorgarlikning yakuniy bosqichida ta’lim olayotgan 16–17 yoshli futbolchilarning musobaqa faoliyati professional futbolchilar tomonidan bajariladigan texnik-taktik harakatlarga yaqinlashadi. Bu yoshda avvalgi yosh guruhlariga nisbatan to‘pni harakatdagi o‘yinchiga uzatish texnik-taktik harakatining hajmi oshganligi kuzatildi. To‘pni yo‘qotish holatlari esa oldingi yillarga qaraganda sezilarli darajada kamaygan.

Mazkur yoshdagi futbolchilarning maydondagi texnik-taktik harakatlarini o‘rganishda shuni hisobga olish lozimki, o‘yin natijasiga katta e’tibor qaratiladi. Shu sababli ayrim texnik-taktik harakatlar hajmining oshishi yoki kamayishi har doim ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etmasligi mumkin (1–2-rasmlar).



1-rasm. 8-17 yoshli futbolchilarni bir o‘yin davomida bajaradigan o‘rtacha texnik-taktik harakatlari (TTH)



2-rasm. 8-17 yoshdagi futbolchilarni TTH larni bajarishlaridagi xatolari dinamikasi

Olib borilgan tadqiqotlarimiz natijasida miqdoriy va sifat ko‘rsatkichlari o‘zaro farq qilishi aniqlandi. Yosh futbolchilarda texnik-taktik harakatlarning (TTH) xarakterli xususiyatlari yoshga qarab farqlanadi. O‘rganilgan natijalarga ko‘ra, 8 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan futbolchilarda TTH hajmi 89,7% gacha yetadi, harakat faoliyatining samaradorligi esa 39,3% ni tashkil etadi.

8–9 yoshli futbolchilar har bir o‘yinda o‘rtacha 410±13,3 TTH bajaradilar, xatolar soni esa 39,1±1,1% ni tashkil qildi. 10–11 yoshli futbolchilarda bu ko‘rsatkichlar mos ravishda 455±13,6 TTH va 39,2±1,3%

xatolikni tashkil etdi. 12–13 yoshli futbolchilarda esa 544±11,4 TTH bajarilgan bo‘lib, xatolik darajasi 37,0±0,9% ni tashkil qildi. 14–15 yoshli futbolchilarda TTH hajmi 592±28,8 ni, xatoliklar esa 33,2±1,1% ni tashkil etdi. 16–17 yoshli futbolchilar har bir o‘yinda o‘rtacha 853±35,7 TTH bajarib, xatoliklar darajasi 28,0% ni tashkil etdi.

Xulosa. O‘rganilgan adabiyotlar tahliliga tayanib, quyidagi xulosaga kelish mumkin: 8 yoshdan 17 yoshgacha bo‘lgan futbolchilarning harakat faoliyati samaradorligini baholash hamda ularning tayyorgarligini belgilovchi omillarni aniqlashda maydonda bajariladigan texnik-taktik harakatlar hajmi va futbolchilarning yoshi asosiy omil hisoblanadi.

Turli yoshdagi futbolchilarning musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Yosh ortib borgani sari futbolchilarning bir o‘yin davomida bajaradigan texnik-taktik harakatlari soni ham ortib boradi. Shu sababli faqat harakatlar sonini emas, balki bajarilgan texnik-taktik harakatlarning foizdagi samaradorligini o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Ayrim yosh guruhlaridagi futbolchilar yakkakurashlarga ko‘proq e’tibor qaratgan bo‘lsa, boshqalari to‘p uzatish va to‘pni olib yurish kabi texnik-taktik harakatlarni ustun darajada bajaradilar. Ularning texnik tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan jadval asosida pedagogik tahlil mexanizmlarini shakllantirish mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishda ijobiy natija beradi.

Adabiyotlar:

1. Abidov, Sh. U. (2011). Yosh futbolchilar musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining texnik tayyorgarlik samaradorligi bilan o‘zaro bog‘liqligi (Pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati). Toshkent.
2. Балсевич, В. К. (2008). Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений. Теория и практика физической культуры, (5), 57.
3. Bozorov, S. R. (2023). O‘quv mashg‘ulot guruhi futbolchilarini texnik usullarga o‘rgatishda sensitiv davrlarning ahamiyatini o‘rganish. Sportda ilmiy tadqiqotlar, (3), 76–80.
4. Гужаловский, А. А. (1979). Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовленности детей школьного возраста (Докторская диссертация, автореферат). Москва.
5. Гаджиев, Г. М. (1984). Структура соревновательной деятельности как основа комплексного контроля и планирования подготовки футболистов высокой квалификации (Кандидатская диссертация, автореферат). Москва.
6. Igamberdiyev, O. R. (2025). Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni saralab olishning ilmiy-nazariy asoslari (DSc dissertatsiyasi avtoreferati). Toshkent.
7. Igamberdiyev, O. R. (2023). Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida futbolchilarni saralab olish modelining ilmiy-nazariy asoslari. Sportda ilmiy tadqiqotlar, (3), 72–76.
8. Igamberdiyev, O. R. (2022). Umumta’lim maktablaridagi 11–12 yoshli o‘quvchilarni futbol bilan shug‘ullantirish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish (PhD dissertatsiyasi avtoreferati). Chirchiq.
9. Nurimov, R. I. (Ed.). (2015). Futbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Ilmiy-texnika axboroti press.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori(PhD), katta o‘qituvchi
X.M. TOSHPULATOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston



Magistrant
B.B. BAKIROV[2]
[2]Oriental universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2026.v9i2.a007

VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA VAZIYATLI MASHQLAR ASOSIDA SAKRASH CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH

Annotatsiya

В данной статье проанализированы научно-методические подходы, направленные на повышение прыгучей выносливости и эффективное развитие различных видов прыжков у волейболистов. В ходе исследования был разработан комплекс специальных упражнений, способствующих улучшению показателей вертикального и горизонтального прыжка, а также обоснована методика их интеграции с ситуационными (игровыми) упражнениями. Предложенная программа тренировок направлена на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, выносливости при многократных прыжках и эффективности прыжковых действий в процессе игры. Кроме того, разработаны практические рекомендации по поэтапному увеличению тренировочных нагрузок, оптимизации интервалов восстановления и их сочетанию с технико-тактическими действиями. Полученные результаты показали, что применение предложенного комплекса упражнений способствует значительному увеличению высоты прыжка, количества прыжков и устойчивости прыгучих действий в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: *прыгучая выносливость, виды прыжков,*

Abstract

Mazkur maqolada voleybol sportida sakrash chidamkorligini oshirish hamda sakrash turlarini samarali rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlar tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida vertikal va gorizontal sakrash ko‘rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda ularni vaziyatli (o‘yin sharoitiga yaqin) mashqlar bilan integratsiyalash metodikasi asoslab berildi. Taklif etilgan mashqlar majmuasi sakrash tezkor-kuch sifatlarini, harakatlar koordinatsiyasini, takroriy sakrash chidamkorligini va o‘yin davomida sakrash samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, tiklanish oralig‘ini optimallashtirish va texnik-taktik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Olingan natijalar voleybolchilarda sakrash balandligi, sakrash soni va o‘yin jarayonida sakrash barqarorligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *sakrash chidamkorligi, sakrash turlari, vertikal sakrash, gorizontal sakrash, voleybolda sakruvchanlik, tezkor-kuch sifati, vaziyatli mashqlar.*

This article analyzes scientific and methodological approaches aimed at improving jump endurance and effectively developing different types of jumps in volleyball. Within the framework of the study, a set of specialized exercises was designed to enhance vertical and horizontal jump performance, and a methodology for integrating them with situational (game-like) drills was substantiated. The proposed training program is focused on improving speed–strength qualities, movement coordination, repeated jump endurance, and jump efficiency during game play. In addition, practical recommendations were developed for the gradual progression of training loads, optimization of recovery intervals, and their combination with technical and tactical actions. The obtained results demonstrate that the implementation of the proposed exercises contributes to a significant improvement in jump height, jump frequency, and stability of jumping performance during a match.