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

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.

вертикальный прыжок, горизонтальный прыжок, прыгучесть в волейболе, скоростно-силовые качества, ситуационные упражнения.

***Keywords**: jump endurance, types of jumps, vertical jump, horizontal jump, volleyball jumping ability, speed–strength qualities, situational exercises.*

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida tobora ommalashib borayotgan sport o‘yinlari, xususan voleybolda kuzatilayotgan ustuvor tendensiyalardan biri – o‘yin davomida sakrab bajariladigan texnik-taktik harakatlar hajmi va intensivligining keskin ortib borayotganidir. Zamonaviy voleybolda hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, tezkor uzatmalardan keyingi sakrashlar hamda ketma-ket takrorlanadigan sakrash harakatlari o‘yin natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu sababli, voleybolchilar tayyorgarligida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini maqsadli rivojlantirish muhim amaliy va nazariy ahamiyat kasb etadi.

Mazkur sifatlarni sport turining o‘ziga xos xususiyatlariga mos ravishda shakllantirish, avvalo, sakrash balandligi, sakrash tezligi, takroriy sakrash qobiliyati hamda ularning o‘sish dinamikasi haqida obyektiv va ishonchli ma’lumotlarga ega bo‘lishni talab etadi. Chunki mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, individual yondashuvni ta’minlash va sportchining funksional holatini baholash aynan shu ko‘rsatkichlarning aniqligiga bog‘liq.

Amaliyotda esa sakrash balandligini baholashda ko‘pincha subyektiv yondashuvga asoslangan oddiy testlar qo‘llanilmoqda. Bunday usullar o‘lchov aniqligining pastligi, natijalarning takrorlanuvchan emasligi hamda sportchining real imkoniyatlarini to‘liq aks ettirmasligi bilan cheklanadi. Shu bois, zamonaviy sport tayyorgarligida sakrash ko‘rsatkichlarini baholash uchun yuqori aniqlikka ega bo‘lgan elektron o‘lchov uskunalari (kontakt platformalari, optik sensorlar, inertial tizimlar va boshqalar)ni joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy muammolardan biri hisoblanadi.

Bunday texnologiyalar yordamida sakrash balandligi, uchish vaqti, kuch impulsi, tayanch fazasi davomiyligi hamda sakrashlararo tiklanish ko‘rsatkichlarini aniq qayd etish imkoniyati yaratiladi. Natijada mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, yuklamalarni individuallashtirish, ortiqcha charchashning oldini olish va sport natijalarini oshirish uchun zarur bo‘lgan aniq ma’lumotlar olinadi. Shu jihatdan, voleybolchilarda sakrash chidamkorligini rivojlantirish, uni zamonaviy o‘lchov vositalari asosida monitoring qilish hamda vaziyatli mashqlar bilan uyg‘unlashtirish bugungi kun sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarda sakrovchanlik qobiliyatini tarbiyalash samaradorligi va uni ishlab chiqilgan usullar orqali rivojlantirish.

Sakrash insonning asosiy harakat faoliyatlari tarkibiga kiruvchi muhim hayotiy ko‘nikmalardan biri hisoblanadi. U emaklash, yurish, yugurish, burilish, aylanish va egilish kabi tabiiy harakatlar qatorida shakllanib, erta bolalik davridan boshlab kundalik turmush jarayonida, o‘yin faoliyatida, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida hamda sport tayyorgarligida bosqichma-bosqich rivojlanadi.

Sakrashning hayotiy zarur harakat malakasi sifatida e’tirof etilishi insonning turli vaziyatlarda to‘siqlardan oshib o‘tish, ma’lum balandlikka chiqish yoki tezkor harakat orqali xavfsiz hududga o‘tish kabi amaliy ehtiyojlari bilan bog‘liqdir. Shu sababli ushbu harakat turi nafaqat kundalik hayotda, balki sport faoliyatida ham muhim funksional ahamiyat kasb etadi.

Sakrash harakatlari turli yo‘nalishlarda va turli usullarda bajarilishi mumkin. Jumladan, vertikal yo‘nalishda joydan yoki yugurib kelib balandlikka sakrash, gorizontal yo‘nalishda oldinga, orqaga, o‘ng va chap tomonga sakrash, shuningdek bir oyoq yoki ikki oyoq bilan depsinib sakrash turlari mavjud. Sport amaliyotida esa asosan balandlikka (vertikal) va uzunlikka (gorizontal) sakrash turlari keng qo‘llaniladi. Bundan tashqari, tramplindan suvga sakrash, akrobatik sakrash, gimnastik sakrash, tayoq bilan sakrash va parashyut bilan sakrash kabi sport turlari ham musobaqa shaklida tashkil etiladi.

Sport o‘yinlarida, ayniqsa voleybolda, aksariyat texnik-taktik harakatlar sakrab bajariladi. Voleybolda o‘yin natijadorligi yoki ochkolarni qo‘lga kiritish darajasi 80–90% gacha hujum zarbalari va to‘siq qo‘yish harakatlari bilan belgilanadi. So‘nggi yillarda yugurib kelib baland sakrash asosida to‘p kiritish (sakrab serve) ham muhim ahamiyat kasb etib, ochko olish samaradorligini oshirmoqda.

Demak, zamonaviy voleybolda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish, ushbu jismoniy sifatlarni uzoq muddatli mashg‘ulotlar hamda musobaqa sikllari davomida barqaror saqlab qolish qo‘llaniladigan metod va vositalarning ilmiy asoslanganligiga bevosita bog‘liqdir. Mutaxassis olimlar voleybolchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini maxsus metodlar hamda maqsadli mashqlar majmuasi orqali rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydilar. Shu bilan birga, amaliyotda mazkur sifatlarni umumiy kuch va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan metodlar asosida shakllantirish holatlari ham uchrab turadi.

A.V. Suxanovning ta’kidlashicha, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda takrorlov metodining ikki xil yondashuvi keng qo‘llaniladi. Sakrash balandligi, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi ko‘rsatkichlari harakat fazalari, biomexanik qonuniyatlar hamda deyarli barcha jismoniy sifatlar bilan chambarchas bog‘liq ekani fundamental tadqiqotlarda asoslab berilgan. Ayrim mualliflar vertikal sakrash texnikasini oyoqlarni bukish (amortizatsiya) va depsinish fazalaridan iborat ikki bosqichli tuzilma sifatida izohlaydi (A.V. Suxanov, E.V. Fomin, L.V.

Bulikina). Biroq, ushbu yondashuv vertikal sakrash texnikasining to‘liq biomexanik mazmunini to‘liq aks ettirmasligi mumkin.

V.G. Tyutikov, A.V. Ivanov, A.A. Koshelev va E.A. Dubrovskiylar yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot dasturini ishlab chiqib, unga tegishli mashqlar majmuasini kiritganlar.

Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqot O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining sport faoliyati (voleybol ixtisosligi) yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar ishtirokida tashkil etildi. Mashg‘ulot jarayonida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanildi.

Mashg‘ulot dasturiga quyidagi mashqlar kiritildi:

Og‘irliklar bilan bajariladigan mashqlar: keng qadam tashlab yurish, zinapoya bo‘ylab yuqoriga chiqish va pastga tushish, tumbaga chiqish-tushish, oyoq uchiga ko‘tarilib-tushish.

Pastki tana kuchini rivojlantiruvchi mashqlar: og‘irlik bilan to‘liq o‘tirib-turish (squat), yarim o‘tirib-turish, sherikni yelkaga olib o‘tirib-turish.

Sakrash yo‘nalishlari va koordinatsiyasini rivojlantiruvchi mashqlar: og‘irliksiz va og‘irlik bilan oldinga, orqaga hamda yon tomonlarga sakrash va hatlab yurish; mashqlarni o‘ng va chap oyoqda bajarish; sakrab 180° va 360° ga burilishlar; og‘irliksiz to‘siqlar orasidan sakrab yugurish hamda ushbu mashqlarni bir oyoqda bajarish.

Ko‘p martalik sakrash mashqlari: turli balandlikdagi tumbalarga sakrab chiqish va tushish; tumbadan sakrab tushgach, joydan va yugurib kelib vertikal sakrash mashqlarini ko‘p seriyali tartibda bajarish.

Vaziyatli va modellashtirilgan o‘yinlar: “Xo‘rozlar jangi”, “Oyoq bosish”, “Oqsoq qarg‘a” estafetalari.

Mashqlar seriyalari orasida me’yorlangan dam olish oralig‘i belgilandi hamda ish qobiliyatini va fiziologik funksiyalar faoliyatini tiklashga qaratilgan maxsus tiklovchi mashqlarni qo‘llash tavsiya etildi.

1-jadval

Taklif etilgan mashg‘ulotlar jadvali

Hafta kunlari	Yarim o‘tirishdan so‘ng vertikal sakrash (2 seriya)	Oyoq uchida ko‘tarilish va tushish (2 seriya)	Yugurib kelib uch hatlab sakrash (2 seriya)	Tizzalarni bukmagan holda vertikal sakrash (2 seriya)	To‘liq o‘tirgandan so‘ng sakrashlar seriyasi (2 seriya)
Dushanba	25	15	15	20	15
Chorshanba	30	20	20	25	25
Juma	35	25	20	30	20
Dushanba	35	30	25	35	20
Chorshanba	35	35	25	40	25
Juma	40	40	30	45	30
Dushanba	40	45	30	55	25
Chorshanba	35	50	35	60	25
Juma	40	55	40	60	30

***Izoh**: mashg‘ulotlar dushanba, chorshanba va juma kunlari o‘tkaziladi.*

Bugungi kunda voleybolda o‘yin natijadorligi asosan o‘yinchilarning sakrovchanligi va sakrash chidamkorligiga bog‘liqdir. Chunki malakali voleybolchilarda yil davomida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar hamda uzoq muddatli musobaqa sikllari jarayonida deyarli barcha texnik-taktik harakatlar, jumladan o‘yin kombinatsiyalari asosan sakrab bajariladi.

S.Yu. Shetinina va D.A. Krivosheevalarning ma’lumotlariga ko‘ra, musobaqa o‘yinlarida ochkolarning 90–95% gacha qismi to‘r ustida bajariladigan o‘yin harakatlari, ya’ni asosan hujum zarbalari va to‘siq qo‘yish evaziga qo‘lga kiritilishi aniqlangan. Bu esa voleybolchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini yuqori darajada rivojlantirish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

2-jadval

Nazorat (n=26) va tajriba (n=26) malakali voleybolchilarning sakrash chidamkorligini tajriba davomida o‘sish dinamikasi

	BM	Guruh	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			AO‘	NO‘	t	P
			$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%				
JVS sm	AT	NG	64,13	5,53	8,62	67,35	5,68	8,43	3,22	5,02	2,07	<0,05
		TG	64,74	5,82	8,99	71,28	5,78	8,11	6,54	10,10	4,07	<0,001
YuVS sm	AT	NG	71,26	5,42	7,61	73,91	5,5	7,44	2,65	3,72	1,75	>0,05
		TG	71,85	5,73	7,97	77,14	5,49	7,12	5,29	7,36	3,40	<0,01
SCh, marta	AT	NG	31,63	2,72	8,60	32,95	2,78	8,45	1,32	4,17	1,73	>0,05
		TG	31,26	2,81	8,99	34,17	2,77	8,11	2,91	9,31	3,76	<0,001

***Izoh**: NG-nazorat guruhi; TG-tajriba guruhi; BM-baholash mezoni; JVS-joydan vertical sakrash; YuVS-yugurib kelib vertical sakrash; SCh-sakrash chidamkorligi; AT-an’anaviy test;*

Shu sababli mazkur mutaxassislar zamonaviy voleybolda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish eng dolzarb muammolardan biriga aylanganini e’tirof etadilar. Ularning ta’kidlashicha, voleybolchilarda ushbu jismoniy sifatlarni jadal sur’atlarda rivojlantirish uchun, avvalo, hujum zarbasini bajarishga qaratilgan sakrash texnikasining ustuvor komponentlariga e’tibor qaratish zarur.

Jumladan, sakrashning tayanch fazasida oyoqlarning bukilish burchagi 90–110° atrofida bo‘lishi optimal deb hisoblanadi. Oyoqlarni ekssentrik rejimda bukish (amortizatsion kuchlanish) jarayonida gavda va boshning oldinga egilishi, qo‘llarning orqaga yoysimonsimon harakatlantirilishi hamda maksimal amplitudada orqaga olinishi muhim ahamiyatga ega.

Keyingi bosqichda oyoqlarni konsentrik rejimda (yenguvchi fazada) faol yozish bilan bir vaqtda gavda, bosh va qo‘llarning sinxron siltanishi hisobiga inertsiya kuchi hosil qilinadi. Ushbu harakatlarning muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi sakrash balandligini oshirishga, hujum zarbasi samaradorligini yaxshilashga hamda umumiy sakrovchanlik ko‘rsatkichlarining ortishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Har bir mashg‘ulotda mashqlarni turli tezlik va shiddatda bajarish mumkin. Tayyorgarlik siklining 1-, 2- va 3-bosqichlarida mashqlar hajmi bosqichma-bosqich kamaytirilib, ularning shiddati oshirib boriladi. Seriyalar orasida 1–2 daqiqalik tanaffus belgilanishi tavsiya etiladi. Takrorlash seriyalari sonini 5–6 martagacha yetkazish mumkin.

Fikrimizcha, tavsiya etilayotgan takrorlov metodidan tashqari interval (oraliq) hamda maksimal (imkon qadar yuqori shiddatli) metodlardan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yuqorida qayd etilgan mualliflar sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish bo‘yicha berilgan tavsiyalarida yuklamalarning asosiy parametrlarini (takrorlar soni, shiddati va davomiyligi), mashqlar turlari va ularning tizimli katalogini, shuningdek nazorat qilish hamda baholash testlarini ham ko‘rsatib o‘tganlar.

Mazkur jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonida takrorlov metodi bilan bir qatorda aylanma mashq metodi hamda qo‘shma (kompleks) metodlardan foydalanish samarali ekanligi ta’kidlangan.

Adabiyotlar:

1. Ashurkova, S. F. (2020). Teoriya i metodika voleybola [Textbook]. Tashkent: O‘zkitobsavdonashriyoti.
2. Akulich, L. I., Pulatov, A. A., & Ashurkova, S. F. (2021). Sportivnye i podvizhnye igry (Voleybol) [Study guide]. Chirchik: Uzbek State University of Physical Culture and Sport.
3. Belyaev, A. V., & Bulykina, L. V. (2011). Voleybol: teoriya i metodika trenirovki. Moscow: TVT Division.
4. Toshpulatov, X. M. (2025). Voleybolchilarda o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterlashtirilgan uskuna yordamida baholash. Tashkent: Makon Savdo Print.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
X.X. QURBONOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0006-9093-1651

10.65149/fansport.2026.v9i2.a008

O‘RTA MASOFALARGA YUGURUVCHILAR SPORT MAHORATINI TAKOMILLASHTIRISH BOSQICHI IKKINCHI YILIDA SPORT FORMASINI RIVOJLANTIRISH MEXANIZMI

Annotatsiya

В данной статье подробно освещены данные, полученные в результате внедрения в практику методики поэтапного применения тренировочной программы, направленной на поэтапное совершенствование спортивной формы бегунов на средние дистанции, занимающихся на втором году этапа совершенствования спортивного мастерства.

Ключевые слова. *Тренировки, осенне-зимний подготовительный этап, весенне-летний подготовительный этап, спортивная форма, средства, метод.*

Abstract

Mazkur maqolada sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida shug‘ullanuvchi o‘rta masofalarga yuguruvchilar sport formasini bosqichli takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturini bosqichli qo‘llash uslubiyatini amaliyotga tatbiq etish natijasida olingan ma’lumotlar batafsil yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar. *Mashg‘ulotlar, kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichi, bahorgi-yozgi tayyorgarlik bosqichi, sport formasi, vosita, uslub.*

This article details the data obtained as a result of the implementation of the methodology for the phased application of the training program aimed at the phased improvement of the sports form of middle-distance runners in the second year of the stage of improving sportsmanship.

Keywords. *Training, autumn-winter preparatory stage, spring-summer preparatory stage, sports form, means, method.*

Tadqiqot ishining dolzarbligi. Dunyo miqyosida yengil atletika sport turi bo‘yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o‘sib borishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnalogiya va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib borishni taqozo etmoqda.