O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

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

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67

Voleybol bo‘yicha O‘zbekiston sport ustasi, O‘qituvchi
Z.A. ABDULXAYEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0004-5314-9076

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a015

VOLEYBOL BO‘YICHA XXXIV O‘ZBEKISTON CHEMPIONATI G‘OLIBI BO‘LGAN ADPI AYOLLAR JAMOASI O‘YINCHILARINING TEXNIK HARAKATLARI SAMARADORLIK KOEFFITSIENTLARINI TAHLIL QILISH

Annotatsiya

В данной статье проанализированы положительные и отрицательные стороны технико-тактических действий, выполненных женской командой ADPI — победителем Высшей лиги по волейболу среди женских команд — в матчах XXXIV чемпионата Высшей лиги Узбекистана. Исследование проводилось на основе педагогического контроля. Также была изучена динамика результативности игр в ходе соревнований, проведён математико-статистический анализ полученных данных и раскрыты их научно-методические аспекты.

Ключевые слова: *техника, тактика, атака, защита, блокирование, ввод мяча в игру, технические действия, тактические действия, эффективность действий.*

Abstract

Ushbu maqolada sportning voleybol turi bo‘yicha ayollar jamoalari o‘rtasida Oliy Liga g‘olibi bo‘lgan ADPI qizlar jamoasi tomonidan O‘zbekiston XXXIV Oliy Liga chempionati o‘yinlarida amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlarning ijobiy va salbiy tomonlari pedagogik nazorat asosida tahlil qilingan. Shuningdek, musobaqa davomida o‘yin natijadorligining dinamikasi o‘rganilib, olingan matematik-statistik natijalar tahlil qilinib, ilmiy-uslubiy jihatdan ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: *texnika, taktika, hujum, himoya, to‘siq qo‘yish, to‘pni o‘yinga kiritish, texnik harakat, taktik harakat, harakatlar samaradorligi.*

This article analyzes the positive and negative aspects of technical and tactical actions performed by the ADPI women’s team, the winner of the Uzbekistan XXXIV Higher League Volleyball Championship among women’s teams. The study was conducted through pedagogical observation and control. In addition, the dynamics of match performance during the competition were examined, and the obtained data were analyzed using mathematical and statistical methods, revealing their scientific and methodological aspects.

Key words: *technique, tactics, attack, defense, blocking, serve, technical actions, tactical actions, effectiveness of actions.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda ommalashib borayotgan voleybol musobaqalarida yuksak natijalarga erishish zaruriyati jamoalar o‘rtasida yuzaga kelayotgan raqobatning yildan-yilga keskinlashishiga olib kelmoqda. Ushbu tendensiya mazkur sport turida texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish, ayniqsa uni uzoq muddatli mashg‘ulot va musobaqalar davomida saqlab qolish imkoniyatini yaratuvchi ish qobiliyatlarini rivojlantirish hamda yangicha metodik yondashuvlar asosida baholash yo‘llarini izlashga undamoqda.

Dunyoda jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalashning muhim vositasi sifatida yildan-yilga rivojlanib bormoqda. Sport bilan shug‘ullanish turli yosh guruhlariga mansub aholining kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda. Jahonda shug‘ullanuvchilar soni jihatidan keng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblangan voleybolda keskinlik, tezkorlik va o‘yin shiddati tobora ortib bormoqda.

Hozirgi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq hududlarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug‘ullanish uchun barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Bu borada belgilangan chora-tadbirlarning amalga oshirilishi jismoniy tarbiya va ommaviy sportning jamiyatimiz hayotidagi rolini yanada kuchaytirish, aholining barcha qatlamlari orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarga o‘z qobiliyati va iste’dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun sharoit yaratish orqali ularni ommaviy tarzda sportga jalb etishga xizmat qilmoqda. Shuningdek, bu jarayon nufuzli xalqaro maydonlarda Vatanimiz bayrog‘ini baland ko‘tarib kelayotgan mashhur sportchilar safini yanada kengaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi

Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati o‘yinlarida ADPI jamoasi qizlarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini o‘rganish.

Tadqiqotning obyekti

Andijon davlat pedagogika instituti voleybol yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba qizlarning sport faoliyati.

Voleybol bo‘yicha ayollar jamoalari Oliy ligasi O‘zbekiston XXXIV chempionati o‘yinlari uch turdan iborat bo‘lib, 1-tur 2025-yil 10–17 fevral kunlari Namangan viloyatida, 2-tur 8–15 aprel kunlari Xorazm viloyatida, 3-tur esa 3–11 may kunlari Toshkent shahrida o‘tkazildi. Ushbu chempionat davomida respublikaning barcha viloyatlaridan, shuningdek Milliy gvardiya, DXX kabi davlat organlarining kuchli jamoalari ishtirok etib, g‘oliblik uchun kurash olib bordilar. Natijada ADPI jamoasi barcha raqiblaridan ustun kelib, chempionlikni qo‘lga kiritdi.

Mazkur chempionatda respublikaning oltita kuchli jamoasi (ADPI jamoasidan tashqari Namangan NamDU, Milliy gvardiya, Xorazm URDU, Buxoro BuxDU, DXX “Matonat”, Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus jamoalari) uch tur davomida o‘zaro bellashdilar. Musobaqa davomida ishtirok etgan jamoalarning jami 20 ga yaqin o‘yini kuzatildi. Kuzatuv jarayonida voleybolchi qizlarning texnik harakatlaridan hujum, to‘pni

o‘yinga kiritish, to‘siq qo‘yish va himoya harakatlari qayd etilib, keyinchalik umumlashtirildi hamda tahlil qilindi.

Shu bilan birga, ADPI voleybolchi qizlarining bajarilgan texnik harakatlaridan keyingi natijalar — o‘yinda qolgan to‘plar soni, jamoaga keltirilgan ochkolar soni, yo‘qotilgan to‘plar (ochkolar) soni hamda jami urinishlar soni ham qayd etib borildi.

Chempionat davomida qayd etilgan ADPI voleybolchi qizlarining texnik harakatlari ikki guruhga ajratildi:

hujum va (harakatda hujumkorlik mavjudligi sababli) to‘pni o‘yinga kiritish;

himoya va u bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan to‘siq qo‘yish harakatlari.

Shuningdek, sportchi qizlar tomonidan bajarilgan turdosh texnik harakatlar soni mazkur turdagi umumiy texnik harakatlar soniga nisbatan foizlarda baholandi (1- va 2-jadvallar).

1-jadval

ADPI jamoasining XXXIV - O‘zbekiston chempionati o‘yinlarida jamoaning amalga oshirgan texnik harakatlarini tahlili (turlar kesimida)

	Jami texnik harakatlar	Hujum va to‘p kiritish				Himoya va to‘siq qo‘yish			
		Jami urinish	O‘yinda qoldi	Ochko	Yo‘qotilgan	Jami urinish	O‘yinda qoldi	Ochko	Yo‘qotilgan
1-tur	2326	880	528	229	127	1448	1163	167	122
2-tur	2353	976	621	222	137	1379	1117	169	97
3-tur	3106	1239	717	342	184	1869	1452	306	115
Jami	7785	3095	1866	793	448	4696	3732	642	334
O‘rtacha	2595	1032	622	264,3	149,3	1565	1244	214	111,3

Ayollar jamoalari Oliy ligasi O‘zbekiston XXXIV chempionati o‘yinlarida ADPI voleybolchi qizlari tomonidan jamoa bo‘yicha amalga oshirilgan texnik harakatlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘tkazilgan turlar orasida eng ko‘p texnik harakatlar 3-turda bajarilgan. Mazkur turda jami 3106 ta texnik harakat amalga oshirilgan bo‘lib, bu ko‘rsatkich jamoa qizlari tomonidan chempionat davomida bajarilgan umumiy texnik harakatlar sonining (7785 ta) 39,90 foizini tashkil etdi.

1- va 2-turlarda sportchi qizlar tomonidan bajarilgan texnik harakatlar soni bir-biridan juda kam, ya’ni 27 taga farq qilgan bo‘lib, mazkur turlardagi texnik harakatlar umumiy ko‘rsatkichning mos ravishda 29,88 % va 30,22 % ini tashkil etgan. Shuningdek, uch tur bo‘yicha olingan umumiy ko‘rsatkichlar tahlili natijasida har bir turda jamoa a’zolari o‘rtacha 2595 ta texnik harakat bajarganligi aniqlandi.

Mazkur ko‘rsatkichlarning texnik harakat turlari bo‘yicha taqsimoti quyidagicha bo‘ldi. 1-turda hujum va to‘pni o‘yinga kiritish bo‘yicha jami 880 ta urinish qayd etilgan bo‘lib, bu ko‘rsatkich mazkur turdagi jami texnik harakatlarning 37,83 % ini tashkil etdi. To‘siq qo‘yish va himoya bo‘yicha esa 1448 ta urinish amalga oshirilgan bo‘lib, bu turdagi jami urinishlarning 62,25 % iga teng bo‘ldi. Mazkur turdagi jami urinishlarning 22,70 % ida (528 ta urinish) hujum va to‘p kiritish harakatlaridan so‘ng to‘p o‘yinda qolgan. To‘siq qo‘yish va himoya harakatlarining esa 50 % ida (1163 ta urinish) to‘p o‘yinda saqlab qolingan. Hujum va to‘p kiritish harakatlari natijasida qo‘lga kiritilgan ochkolar soni 229 ta (9,84 %) ni tashkil etgan bo‘lsa, to‘siq qo‘yish va himoyada bu ko‘rsatkich 167 ta (7,18 %) ni tashkil etdi. Shuningdek, to‘p yo‘qotishlar hujum va to‘p kiritishda 127 ta (5,46 %), to‘siq qo‘yish va himoyada esa 122 ta (5,24 %) ni tashkil etdi.

2-turda hujum va to‘p kiritish bo‘yicha jami 976 ta urinish amalga oshirilgan bo‘lib, bu mazkur turdagi jami texnik harakatlarning 41,48 % iga teng. To‘siq qo‘yish va himoya harakatlari bo‘yicha esa 1379 ta urinish qayd etilib, bu turdagi jami urinishlarning 58,60 % ini tashkil etdi. Mazkur turdagi jami urinishlarning 26,39 % ida (621 ta urinish) hujum va to‘p kiritish harakatlaridan so‘ng to‘p o‘yinda qolgan. To‘siq qo‘yish va himoya harakatlarining esa 47,47 % ida (1117 ta urinish) to‘p o‘yinda saqlab qolingan. Hujum va to‘p kiritish harakatlari natijasida 222 ta (9,43 %) ochko qo‘lga kiritilgan bo‘lsa, to‘siq qo‘yish va himoyada 169 ta (7,18 %) ochko qayd etilgan. To‘p yo‘qotishlar esa hujum va to‘p kiritishda 137 ta (5,82 %), to‘siq qo‘yish va himoyada 97 ta (4,12 %) ni tashkil etdi.

3-turda hujum va to‘p kiritish bo‘yicha jami 1239 ta urinish amalga oshirilgan bo‘lib, bu ko‘rsatkich turdagi jami texnik harakatlarning 39,89 % ini tashkil etdi. To‘siq qo‘yish va himoya bo‘yicha esa 1869 ta urinish qayd etilib, bu turdagi jami urinishlarning 60,17 % iga teng bo‘ldi. Mazkur turdagi jami urinishlarning 23,08 % ida (717 ta urinish) hujum va to‘p kiritishdan so‘ng to‘p o‘yinda qolgan bo‘lsa, to‘siq qo‘yish va himoya harakatlarining 46,75 % ida (1452 ta urinish) to‘p o‘yinda saqlab qolingan. Hujum va to‘p kiritish natijasida 342 ta (11,01 %) ochko qo‘lga kiritilgan bo‘lsa, to‘siq qo‘yish va himoyada 306 ta (9,85 %) ochko qayd etilgan. To‘p yo‘qotishlar esa mos ravishda 184 ta (5,92 %) va 115 ta (3,70 %) ni tashkil etdi.

Shuningdek, uch tur bo‘yicha umumiy tahlil shuni ko‘rsatdiki, hujum va to‘p kiritishdagi jami urinishlar soni 3095 ta ni tashkil etib, bu chempionat davomida

bajarilgan mos texnik harakatlarning 39,75 % iga teng bo‘ldi. Bu ko‘rsatkichdan kelib chiqib, ADPI jamoasi har bir turda o‘rtacha 1032 ta hujum va to‘p kiritish harakatini amalga oshirganligi aniqlandi. To‘siq qo‘yish va himoya harakatlari esa uch tur davomida jami 4696 marta (60,32 %) bajarilgan bo‘lib, har bir turda o‘rtacha 1565 ta ni tashkil etdi.

Shuningdek, ADPI qizlar jamoasi chempionat davomida jami 1866 marta (har turda o‘rtacha 622 ta, ya’ni 23,97 %) hujum va to‘p kiritish harakatlaridan so‘ng to‘pni o‘yinda saqlab qolgan bo‘lsa, 3732 marta (har turda o‘rtacha 1244 ta, ya’ni 47,94 %) to‘siq qo‘yish va himoya harakatlaridan so‘ng to‘p o‘yinda qolgan.

Chempionat davomida hujum va to‘p kiritish harakatlari natijasida jami 793 ta ochko qo‘lga kiritilgan bo‘lib, bu har bir turda o‘rtacha 264,3 ta (10,19 %) ni tashkil etdi. To‘siq qo‘yish va himoya harakatlari natijasida esa jami 642 ta ochko qo‘lga kiritilgan bo‘lib, har bir turda o‘rtacha 214 ta (8,25 %) ni tashkil etdi.

Shuningdek, o‘yinlar davomida ADPI voleybolchi qizlari tomonidan jami 448 ta (har turda o‘rtacha 149,3 ta, ya’ni 5,75 %) hujum va to‘p kiritishdagi xatolar hamda 334 ta (har turda o‘rtacha 111,3 ta, ya’ni 4,29 %) to‘siq qo‘yish va himoya harakatlaridagi xatolar natijasida raqib jamoalarning ochko olishiga imkoniyat yaratilgan.

2-jadval

ADPI jamoasining O‘zbekiston XXXIV-chempionati o‘yinlarida jamoaning har bir turda amalga oshirgan texnik harakatlarini mazkur turdagi umumiy texnik harakatlar soniga nisbatan tahlili (foizlarda)

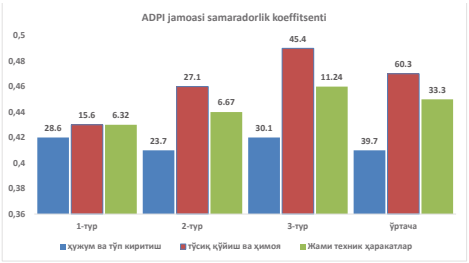
	Jami texnik harakatlar	Hujum va to‘p kiritish				Himoya va to‘siq qo‘yish			
		Jami urinish	O‘yinda qoldi	ochko	Yo‘qotil-gan	Jami urinish	O‘yinda qoldi	Ochko	Yo‘qotil-gan
1-tur	29,88	37,83	22,70	9,84	5,46	62,25	50	7,18	5,24
2-tur	30,22	41,48	26,39	9,43	5,82	58,60	47,47	7,18	4,12
3-tur	39,90	39,89	23,08	11,01	5,92	60,17	46,75	9,85	3,70
Jami		39,75	23,97	10,19	5,75	60,32	47,94	8,25	4,29
o‘rtacha	33,3	39,75	23,97	10,19	5,75	60,32	47,94	8,25	4,29

Bunda bir-biriga yaqin va turdosh bo‘lgan hujum va to‘p kiritish hamda to‘siq qo‘yish va himoya harakatlari uchun alohida, shuningdek jamoaning umumiy texnik harakatlari bo‘yicha jami urinishlar soni, o‘yinda qolgan to‘plar soni, harakat natijasida jamoaga ochko keltirgan urinishlar soni hamda yo‘qotishlar soni inobatga olindi (1-diagramma).

Hisoblash natijalariga ko‘ra, hujum va to‘p kiritish harakatlari bo‘yicha samaradorlik koeffitsienti (SK) qiymatlari 1-turda 28,6 %, 2-turda 23,7 %, 3-turda esa 30,1 % ni tashkil etdi. Olingan natijalardan ko‘rinadiki, hujum samaradorligining eng yuqori ko‘rsatkichi 3-turda (30,1 %) qayd etilgan.

Himoya va to‘siq qo‘yish harakatlarida esa SK ko‘rsatkichlari 1-turda 15,6 %, 2-turda 27,1 %, 3-turda esa 45,4 % ni tashkil etdi. Demak, himoya samaradorligining eng yuqori ko‘rsatkichi ham 3-turda (45,4 %) kuzatilgan. Bu natijalar o‘yin davomida jamoaning himoya harakatlari ayniqsa 3-turda sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatadi.

Umumiy ko‘rsatkichlarda SK qiymati 1-turda 22,8 %, 2-turda 25,1 %, 3-turda esa 36,8 % ni tashkil etdi. Umumiy natijalardan ham ko‘rinib turibdiki, eng yuqori samaradorlik 3-turda qayd etilgan. Shuningdek, 2-tur natijalari ham 1-turga nisbatan yaxshiroq bo‘lganligi aniqlandi.



1-rasm. Har bir tur bo‘yicha foiz ko‘rsatkichlari asosida ADPI jamoasi voleybolchi qizlarining samaradorlik koeffitsienti (SK).

Xulosa. O‘tkazilgan tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, jamoa o‘yinchilarining chempionat o‘yinlaridagi umumiy texnik harakatlari soni 7785 tani tashkil etdi. Shulardan birinchi guruhga kiritilgan hujum va to‘p kiritish harakatlari jami 3095 tani tashkil etib, bu ko‘rsatkich umumiy texnik harakatlar sonining 39,75 % iga teng bo‘ldi.

Mazkur harakatlar natijasida o‘yinda qolgan to‘plar soni 1866 tani tashkil etib (23,97 %), jamoaga keltirilgan ochkolar soni 793 tani (10,19 %), yo‘qotilgan to‘plar soni esa 448 tani (5,75 %) tashkil etdi.

Ikkinchi guruhga kiruvchi himoya va to‘siq qo‘yish harakatlari soni 4696 ta bo‘lib, ular umumiy texnik harakatlar sonining 60,32 % ini tashkil etdi. Ushbu harakatlar natijasida o‘yinda qolgan to‘plar soni 3732 ta (47,94 %), qo‘lga kiritilgan ochkolar soni 642 ta

(8,25 %), yo‘qotilgan to‘plar soni esa 334 ta (4,29 %) ni tashkil etdi.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tahlil natijalari texnik harakatlar samaradorligini oshirishda hujum va himoya elementlari o‘rtasidagi muvozanat muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, hujum samaradorligining pasayishi jamoaning umumiy o‘yin natijasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlanib, mashg‘ulot jarayonida hujum texnikalarini takomillashtirishga alohida e’tibor qaratish zarurligi asoslandi.

Adabiyotlar:

1. Akbarov, A. (2021). Sportda pedagogik tadqiqot natijalarini interpretatsiya qilish usullarini solishtirish [Comparison of methods for interpreting pedagogical research results in sport]. Fan-Sportga, (6), 62–64.

2. Ummatov, A. A., & Abdulxaeva, Z. A. (2024). Malakali voleybolchi qizlarda to‘p uzatish aniqligini vaziyatli mashqlar yordamida oshirish [Improving the accuracy of ball passing in qualified female volleyball players using situational exercises]. Fan-Sportga, (3), 104–107.

3. Yoqubova, O. M. (2023). Voleybolchi qizlarning himoya harakat tezkorligini signal o‘yinli mashqlar yordamida oshirish samaradorligi [Effectiveness of improving defensive movement speed of female volleyball players using signal game exercises]. Golden Brain, 1(35), 106–112.

4. Ashurkova, S. F., & Ummatov, A. A. (2023). Metodika povysheniya effektivnosti silovoy i planiruyushchikh podach v protsesse sorevnovatel’nykh igr v voleybole [Methodology for improving the effectiveness of power and float serves in volleyball competitive games]. Fan-Sportga, (2), 6–9.

5. Ashurkova, S. F. (2019). Ustanovochno-profilakticheskaya znachimost’ predsorevnovatel’noy razminki u voleybolistov raznoy kvalifikatsii [The preventive significance of pre-competition warm-up among volleyball players of different qualifications]. Fan-Sportga.

6. Ashurkova, S. F. (2023). Povyshenie sportivno-pedagogicheskogo masterstva (voleybol) [Improvement of sports and pedagogical mastery (volleyball)]. Tashkent: O‘zkitosavdonashriyoti.

7. Pulatov, A. A., & Ashurkova, S. F. (2020). Vozmojnosti ustraneniya sluchaev netochnoy realizatsii standartnykh deystviy v igrovykh vidakh sporta [Possibilities of eliminating inaccurate execution of standard actions in team sports]. Fan-Sportga.

8. Ummatov, A. A. (2019). Priority evaluation of hopping endurance of volleyball players using a touch-computer installation. Scientific Bulletin of Namangan State University.

9. Ummatov, A. A. (2021). 15–16 yoshli voleybolchilarning kuch sifatini an’anaviy mashqlar yordamida oshirish uslubiyati [Methodology for improving strength qualities of 15–16-year-old volleyball players using traditional exercises]. Fan-Sportga.

O‘zbekiston o‘smirlar terma jamoasi
bosh murabbiyi, magistrant
E.S. OSMANOV[1]
Namangan shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0000-4869-7618

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a016

BASKETBOLCHILARNING O‘YIN FAOLIYATIDA REAKSIYA TEZLIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN MASHG‘ULOT USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной научной статье разработана методика совершенствования тренировок, направленных на повышение скорости реакции баскетболистов в игровой деятельности, и обоснована на основе экспериментальных данных. В ходе исследования проанализировано влияние тренировок, организованных с использованием моделируемых игровых ситуаций, визуальных и акустических сигналов, на показатели скорости реакции. Результаты эксперимента подтвердили, что предложенная методика оказывает положительное влияние на эффективность игровой деятельности баскетболистов.

Ключевые слова: *баскетбол, скорость реакции, методика тренировок, игровая деятельность, сигнальные упражнения, технико-тактическая подготовка.*

Abstract

Mazkur ilmiy maqolada basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish metodikasi ishlab chiqilgan va tajriba asosida asoslab berilgan. Tadqiqot jarayonida modellashtirilgan o‘yin vaziyatlari, vizual va akustik signallar asosida tashkil etilgan mashqlar reaksiya tezligiga ta’siri jihatidan tahlil qilindi. Tajriba natijalari takomillashtirilgan metodika basketbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini isbotladi.

Kalit so‘zlar: *basketbol, reaksiya tezligi, mashg‘ulot metodikasi, o‘yin faoliyati, signal mashqlari, texnik-taktik tayyorgarlik.*

This scientific article presents a methodology for improving training aimed at increasing the reaction speed of basketball players in game performance, substantiated by experimental data. The study analyzed the effects of exercises organized based on simulated game situations, visual, and acoustic signals on reaction speed. The experimental results confirmed that the proposed methodology positively influences the game performance of basketball players.

Keywords: *basketball, reaction speed, training methodology, game performance, signal exercises, technical-tactical preparation.*

Tadqiqotning dolzarbligi. Basketbol sporti zamonaviy jahon miqyosida dinamik o‘sib borayotgan va tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya, tezlik hamda reaksiya tezligi kabi murakkab psixofiziologik ko‘nikmalarni talab qiluvchi jamoaviy sport turidir. Reaksiya tezligi sportchining tashqi stimullarga raqib harakatlari, to‘pning yo‘nalishi, hakam signaliga tez va to‘g‘ri javob qaytarish qobiliyatidir. Bu ko‘rsatkich murakkab texnik-taktik harakatlarni boshqarishda va o‘yin samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Xalqaro tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, vizual va akustik signallarga javobni o‘rgatuvchi maxsus mashqlar reaksiya tezligini sezilarli darajada yaxshilaydi, shuningdek dribbling va chaqqonlik kabi jismoniy ko‘nikmalarni ham kuchaytiradi. Mamlakatimizda ham sport sohasini rivojlantirish, yoshlar salohiyatini yuksaltirish hamda xalqaro maydonda yuqori natijalarga erishish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari-