O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 15.01.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Доцент
А.АКБАРОВ[1]
Ўқитувчи
О.М. ЁҚУБОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ИННОВАЦИОН ДАСТУР АСОСИДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В статье приведены результаты определения показателей взрывной силовой способности и специальной физической подготовленности квалифицированных волейболистов при выполнении таких технических действий, как атака, подача мяча и постановка препятствий, разработка комплекса специально-размерных упражнений для развития в ходе тренировок и обоснование их эффективности путем проведения эксперимента с помощью комплекса в ходе экспериментальной оценки их статистической деятельности, а также обоснование их эффективности путем проведения эксперимента с помощью комплекса.

Ключевые слова: *взрывная сила, специальная физическая подготовка, прыжки, размерные упражнения, технические движения, статистические характеристики, распределение Стьюдента, абсолютный рост, критические значения, достоверность.*

Annotation

Мақолада малакали волейболчиларнинг ҳужум, тўп киритиш ва тўсиқ қўйиш сингари техник ҳаракатларни бажаришдаги портловчи куч қобилятини ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш, машғулотлар давомида ривожлантириш учун махсус ўлчамли машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва мажмуа ёрдамида уларни ошириш самарадорлигини тажриба ўтказиш йўли билан асослаш бўйича педагогик тажриба бошида ва охирида қайд этилган натижалар, уларнинг статистик характеристикаларини тажриба давомида абсолют ўсишларининг ишончлилигини Стьюдент тақсимоти критик қийматларини ҳисоблаш ёрдамида баҳолаш маълумотлари ҳамда уларнинг муҳокамаси келтирилган.

Калит сўзлар: *портловчи куч, махсус жисмоний тайёргарлик, сакровчанлик, ўлчамли машқлар, техник ҳаракатлар, статистик характеристикалар, Стюдент тақсимоти, абсолют ўсиш, критик қийматлар, ишончлилик.*

The article presents the results of determining the indicators of explosive power ability and special physical fitness of qualified volleyball players in the performance of such technical actions as attacking, serving the ball and setting obstacles, the development of a complex of special dimensional exercises for development during training and justification of their effectiveness by conducting an experiment with the help of the complex in the course of experimental evaluation of their statistical performance, as well as justification of their effectiveness by conducting an experiment.

Key words: *explosive power, special physical training, jumps, dimensional exercises, technical movements, statistical characteristics, Student's distribution, absolute growth, critical values, reliability.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ўйин муваффақияти учун волейболчининг жисмоний сифатларининг аҳамияти ҳақидаги қарашлар бўйича кўплаб адабиётларда маълумотлар келтирилган. Уларда, жумладан, волейболчилар учун реакция тезлиги, старт тезлиги, координацион турғунлик, ўйин чаққонлик қобилияти, ўйин чидамкорлиги, сакраш қобилияти каби фазилатларнинг аҳамиятлилиги аниқланган. Шунинг билан бирга, уларда юқори малакали волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш даражаси бўйича сезиларли юқори натижаларга эришилганлиги қайд этилган.

Волейболчининг старт ҳаракатларини бошқаришнинг аниқлиги ва самарадорлиги унинг фаолияти натижаси учун жуда муҳим ва кўп жиҳатдан ҳаракатларни тартибга солишда иштирок этадиган физиологик механизмлар билан белгиланади. Волейболчларни аниқ мақсадли фаолиятининг самарадорлиги ўйинчининг ўйин фаолияти жараёнидаги унга қарши омилларга дош бера олиш қобилиятига боғлиқ. Ўйин фаолиятидаги техник ҳаракатларининг турғун самарадорлиги айнан волейболчиларнинг махсус жисмоний сифатларининг юқори даражада эканлигидан далолат беради. Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини оптималлаштириш орқали волейболчиларни ўйин фаолиятининг самарадорлигини ошириш зарурияти ошиб бормоқда. Зикр этилган фикр-мулоҳазалар танланган мавзунинг долзарблигидан далолат бериб турибди.

Тадқиқотнинг мақсади малакали волейболчиларнинг (махсус) портловчи куч қобилятини ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўлчамли машқлар ёрдамида оширишга йўналтирилган статистик характеристикалари абсолют ўсишларининг статистик ишончлилигини баҳолашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- малакали волейболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш;
- машғулотлар давомида малакали волейболчиларнинг тўп киритиш, ҳужум қилиш ва тўсиқ қўйиш техник ҳаракатларни бажариш малакаларини портловчи куч тайёргарлиги кўрсаткичларига боғлиқлигини аниқлаш;
- машғулотлар давомида (махсус) портловчи куч қобилятини ошириш учун инновацион дастурни ишлаб чиқиш;
- ишлаб чиқилган машқлар мажмуасининг самарадорлигини педагогик тажриба ёрдамида аниқлаш.

Тадқиқот усуллари: мавжуд илмий-услубий адабиётлар материалларини таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, математик-статик таҳлил усуллари, тадқиқотни ташкил қилиш.

Тадқиқотни ташкил қилиниши. Тадқиқотнинг объекти сифатида ЎзДЖТСУда таълим олувчи малакали волейболчиларнинг машғулот жараёнлари олинган бўлиб, мавзу юзасидан ўтказилган тадқиқотлар 3- босқичда амалга оширилди.

1-босқичда волейболчиларнинг мусобақа фаолияти, ўқув-машғулотлар жараёни педагогик назоратга олинган ва жисмоний тайёргарлигини аниқловчи тестлар олинган бўлиб, улар орқали мавзуга доир масалалар (жисмоний сифатларни оширувчи омиллар, ўқув-машғулот жараёнида ҳужум самарадорлигини оширишга хизмат қилувчи воситалар, махсус ўлчамли машқлар мажмуаси ва ҳ.к.) ўрганилган. Ушбу босқичда ЎзДЖТСУ малакали волейболчилари иштирокида жорий тадқиқотлар ўтказилган.

2-босқичда ҳар бири 12 нафардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳларига мансуб малакали волейболчилар билан 21 ой давомида ўтказилиши режалаштиралган педагогик тажрибанинг бошида қайд этилган натижалар, уларнинг статистик характеристикалари қиёсий таҳлил қилинди. Мазкур босқичда тажрибанинг дастури, муддатлари, ТГ да махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришга мўлжалланган машқлар мажмуалари машғулот дастури асосида ўқув-машғулотлар олиб борилган.

1-жадвал

Махсус жисмоний тайёргарлигини оширувчи инновацион дастур

№	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7
1 –ҳ	25	25	60	15	300	25	15
2 –ҳ	30	30	70	15	350	25	20
3 –ҳ	30	30	70	20	400	25	20
4 –ҳ	35	35	100	25	400	30	20
5 –ҳ	35	35	100	25	500	30	20
6 –ҳ	30	30	150	20	700	20	25
7 –ҳ	30	30	150	20	700	20	25
8 –ҳ	40	35	150	30	1000	30	35
9- ҳ	45	40	150	30	1300	35	35
10-ҳ	45	40	150	30	1300	35	35
11-ҳ	40	35	150	30	1500	30	35
12-ҳ	50	50	200	40	1500	40	35
13-ҳ	55	50	250	40	2000	40	35
14-ҳ	55	50	250	40	2000	40	35
15-ҳ	40	35	150	30	1500	30	35

Изоҳ: қулайлик учун ва шартли равишда Т 1- юқорига сакраш (марта.); Т 2- тиззани кўкракка кўтариб сакраш (марта); Т 3- курсига сакраш (марта); Т 4 –курсига оёқларни алмаштириб сакраш (марта); Т 5- юқори ҳолатда тез тўлиқ бўлмаган сакраш; Т 6- ярим ўтириб баландликка сакраш; Т 7- ўнг (чап) оёқни кўкракка кўтариб сакраш;

3-босқич – якуний босқич тажриба натижаларини умумлаштиришга қаратилган: амалга оширилган педагогик тажриба натижаларини расмийлаштириш; тажрибанинг ижобий натижаларини кўрсатган параметрлар ва хусусиятларни ўрганиш ишлари бажарилди. Тажриба услубиятини қўллаш бўйича амалий тавсияларни ишлаб чиқиш. Шунингдек, ушбу тадқиқот давомида малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини оширишда қўлланилган услубият инновацион дастур ҳам кўриб чиқилган.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тажриба бошида назорат гуруҳи малакали волейболчилари томонидан қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижалар ва уларнинг асосий статистик характеристикалари 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

Назорат гуруҳи малакали волейболчиларнинг тажриба бошида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижалар ва уларнинг асосий статистик характеристикалари (n=12)

Спортчи т.р.	Тестлар т. р.								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	53	63,5	3,5	30	28	34	32	1,8	1,65
2.	54	64	3,45	32	28	36	30	1,89	1,58
3.	54	65,5	3,4	29	30	32	34	1,79	1,56
4.	51	63	3,6	25	33	28	36	1,65	1,56
5.	54	63	3,65	29	32	31	36	1,97	1,74
6.	56	66	3,9	26	31	28	35	1,8	1,62
7.	55	64	3,4	24	28	28	30	1,5	1,64
8.	52	66	3,6	26	29	28	32	1,84	1,54
9.	53	65	3,65	27	32	29	34	1,87	1,68

10.	56	64	3,9	30	31	31	36	1,56	1,62
11.	56	65	3,67	31	29	34	34	1,59	1,63
12.	57	68	3,85	26	34	29	39	1,75	1,61
$\overline{X}$	54,25	64,75	3,63	27,92	30,42	30,67	34,00	1,75	1,62
σ	4,67	6,18	0,386	3,24	3,52	3,25	3,26	0,2031	0,188
V, %	8,61	9,54	10,63	11,61	11,57	10,60	9,59	11,60	11,61

Изоҳ: қулайлик учун ва шартли равишда волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини характерлайдиган кўрсаткичлар қуйидаги тартибда белгиланган: 1- Жойдан туриб баландликка сакраш (см.); 2- Югуриб келиб баландликка сакраш (см.); 3- Югуриб келиб узунликка сакраш (м.); 4 -Чап оёқда баландликка сакраш жойидан (см.); 5- Ўнг оёқда баландликка сакраш жойидан (см.); 6- Югуриб келиб чап оёқда баландликка сакраш (см.); 7- Югуриб келиб ўнг оёқда баландликка сакраш (см.); 8- Югуриб келиб ўнг оёқда узунликка сакраш (см.); 9- Югуриб келиб ўнг оёқда узунликка сакраш (см.).

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш тажриба бошида назорат гуруҳи малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари бўйича қайд этилган натижалар асосида ҳисобланган вариация коэффициентлари бир-бирларига яқинлигини ҳамда улар градациянинг яхши ва қониқарли қисмида жойлашганлигини аниқлаш имконини берди.

Тажриба гуруҳи малакали волейболчилари томонидан тажриба бошида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижалар ва уларнинг асосий статистик характеристикалари 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Тажриба гуруҳи малакали волейболчиларнинг тажриба бошида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижалар ва уларнинг асосий статистик характеристикалари (n=12)

Спортчи т.р.	Тестлар т. р.								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	54	62	3,4	31	29	33	35	1,9	1,75
2.	56	61,5	3,65	33	27	35	33	1,95	1,5
3.	52	64	3,5	29	28	30	34	1,8	1,45
4.	57	61	3,65	26	31	29	37	1,6	1,5
5.	51	61,5	3,7	31	30	30	37	1,95	1,65
6.	53	63,5	3,85	26	29	28	36	1,8	1,6
7.	49	61	3,6	25	28	27	31	1,55	1,55
8.	54	66	3,75	27	30	29	34	1,8	1,5
9.	55	63	3,7	28	33	31	36	1,95	1,65
10.	48	61	3,9	29	30	28	35	1,7	1,6
11.	53	65	3,7	31	28	32	33	1,65	1,55
12.	55	66	3,9	27	32	28	38	1,7	1,6
$\overline{X}$	53,08	62,96	3,69	28,58	29,58	30,00	34,92	1,78	1,58
σ	4,76	6,28	0,40	3,42	3,53	3,29	3,47	0,213	0,173
V, %	8,97	9,97	10,94	11,97	11,93	10,97	9,94	11,97	10,98

Ушбу жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш ҳам, худди назорат гуруҳи натижаларидаги сингари, тажриба бошида тажриба гуруҳи малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари бўйича қайд этилган натижалар асосида ҳисобланган вариация коэффициентлари бир-бирларига яқинлигини ҳамда улар градациянинг яхши ва қониқарли қисмида жойлашганлигини аниқлаш имконини берди.

Назорат ва тажриба гуруҳлари малакали волейболчиларнинг тажриба бошида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижаларнинг асосий статистик характеристикалари, ҳар бир тест бўйича аниқланган натижаларнинг ўртача арифметик қийматларини абсолют ва нисбий фарқлари, ушбу абсолют фарқларнинг статистик ишончлилигини Стьюдент тақсимоти критик ийматларини ҳисоблаш ёрдамида баҳолаш маълумотлари 3-жадвалда келтирилган.

3-жадвал

Назорат (n=12) ва тажриба (n=12) гуруҳлари малакали волейболчиларнинг тажриба бошида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижаларнинг асосий статистик характеристикалари фарқларини солиштириш

Тест т. р.	Назорат гуруҳи			Тажриба гуруҳи						
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	АФ	НФ	т	П
1.	54,25	4,67	8,61	53,08	4,76	8,97	1,17	2,15	0,61	>0,5
2.	64,75	6,18	9,54	62,96	6,28	9,97	1,79	2,77	0,70	>0,4
3.	3,63	0,39	10,63	3,69	0,40	10,94	0,06	1,68	0,38	>0,7
4.	27,92	3,24	11,61	28,58	3,42	11,97	0,67	2,39	0,49	>0,6
5.	30,42	3,52	11,57	29,58	3,53	11,93	0,83	2,74	0,58	>0,5
6.	30,67	3,25	10,60	30,00	3,29	10,97	0,67	2,17	0,50	>0,6
7.	34,00	3,26	9,59	34,92	3,47	9,94	0,92	2,70	0,67	>0,5
8.	1,75	0,20	11,60	1,78	0,21	11,97	0,03	1,62	0,33	>0,7
9.	1,62	0,19	11,61	1,58	0,17	10,98	0,04	2,73	0,60	>0,5
								2,33		

Изоҳ: АФ-абсолют фарқ, НФ-нисбий фарқ (фоизларда).

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш тажриба бошида назорат ва тажриба гуруҳлари малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари бўйича қайд этилган натижалар ўртача арифметик қийматларининг нисбий фарқлари 1,62 % билан 2,77 % оралиғида жойлашганлиги кузатилди. Жумладан, ушбу гуруҳлар натижаларининг ўртача арифметик қийматларини энг катта нисбий фарқи 2-тест кузатилди ва у 2,77 фоизни, энг кичик қиймати еса 8-тестда кузатилиб 1,62 фоизни ташкил этган ҳолда ушбу нисбий фарқларнинг ўрганилган 9 та тест бўйича ўртача нисбий фарқи 2,33 фоизни ташкил этди.

4-жадвал

Назорат гуруҳи малакали волейболчиларнинг тажриба охирида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижалар ва уларнинг асосий статистик характеристикалари (n=12)

Спортчи т.р.	Тестлар т. р.								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1.	58	66	4	33	30	37	35	2,15	1,88
2.	57	69	3,75	36	31	39	31	1,85	1,69
3.	59	71	3,8	32	32	35	36	2	1,77
4.	54	67	4	28	36	31	39	1,8	1,69
5.	59	72	4,15	33	34	35	35	2,2	1,87
6.	57	69	4	29	33	32	36	1,7	1,77
7.	62	72	3,9	27	31	31	34	1,8	1,74
8.	55	68	4,2	29	33	30	38	2,15	1,89
9.	58	69	3,9	32	36	31	36	1,9	1,78
10.	62	70	4,3	28	34	34	39	1,65	1,93
11.	59	67	3,7	34	31	36	37	1,9	1,78
12.	61	72	4,1	29	36	32	41	1,7	1,69
$\overline{X}$	58,42	69,33	3,98	30,83	33,08	33,58	36,42	1,90	1,79
σ	4,92	6,58	0,42	3,53	3,78	3,51	3,43	0,217	0,206
V, %									

5-жадвал

Назорат гуруҳи малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижаларнинг асосий статистик характеристикаларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (n=12)

Тест т. р.	Тажриба боши			Тажриба охири						
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	АЎ	НЎ	т	П
1	54,25	4,67	8,61	58,42	4,92	8,42	4,17	7,68	2,13	<0,05
2	64,75	6,18	9,54	69,33	6,58	9,49	4,58	7,08	1,76	>0,05
3	3,63	0,39	10,63	3,98	0,42	10,47	0,35	9,71	2,15	<0,05
4	27,92	3,24	11,61	30,83	3,53	11,45	2,92	10,45	2,11	<0,05
5	30,42	3,52	11,57	33,08	3,78	11,43	2,67	8,77	1,79	>0,05
6	30,67	3,25	10,60	33,58	3,51	10,45	2,92	9,51	2,11	<0,05
7	34,00	3,26	9,59	36,42	3,43	9,42	2,42	7,11	1,77	>0,05
8	1,75	0,20	11,60	1,90	0,22	11,42	0,15	8,52	1,74	>0,05
9	1,62	0,19	11,61	1,79	0,21	11,51	0,17	10,55	2,12	<0,05
								8,82		

Изоҳ: АЎ-абсолют ўсиш, НЎ-нисбий ўсиш (фоизларда).

6-жадвал

Тажриба гуруҳи малакали волейболчиларнинг тажриба охирида қайд этилган махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижалар ва уларнинг асосий статистик характеристикалари (n=12)

Спортчи т.р.	Тестлар т. р.								
	1	2	3	4	5	6	7	8	**9**
1.	61	78	4,2	35	36	38	41	2,1	2,15
2.	68	70	4,75	43	31	44	38	2,35	1,7
3.	60	77	4,35	34	34	36	43	2,1	1,8
4.	71	69	4,5	31	39	33	45	1,9	1,9
5.	59	79	4,7	42	37	42	44	2,4	2,05
6.	67	65	4,55	36	33	35	39	2,15	2,1
7.	56	76	4,4	31	31,5	33	36	1,95	1,85
8.	61	81	4,65	36	36	35	38	2,15	1,75
9.	69	72	4,5	37	41	41	43	2,4	2,2
10.	52	79	4,7	33	36	33	39	2,05	1,95
11.	68	74	4,65	38	31	38	37	1,95	2
12.	62	82	4,5	35	38	35	42	2	1,85
$\bar{x}$	62,83	75,17	4,54	35,92	35,29	36,92	40,42	2,13	1,94
σ	5,11	6,87	0,46	4,01	3,93	3,74	3,69	0,236	0,197
V, %	8,13	9,14	10,14	11,16	11,14	10,13	9,13	11,11	10,15

7-жадвал

Тажриба гуруҳи малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижаларнинг асосий статистик характеристикаларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (n=12)

Тест т. р.	Тажриба боши			Тажриба охири						
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	АЎ	НЎ	т	П
1	53,08	4,76	8,97	62,83	5,11	8,13	9,75	18,37	4,84	<0,001
2	62,96	6,28	9,97	75,17	6,87	9,14	12,21	19,39	4,54	<0,001
3	3,69	0,40	10,94	4,54	0,46	10,14	0,85	22,91	4,79	<0,001
4	28,58	3,42	11,97	35,92	4,01	11,16	7,33	25,66	4,82	<0,001
5	29,58	3,53	11,93	35,29	3,93	11,14	5,71	19,30	3,74	<0,01
6	30,00	3,29	10,97	36,92	3,74	10,13	6,92	23,06	4,81	<0,001
7	34,92	3,47	9,94	40,42	3,69	9,13	5,50	15,75	3,76	<0,01
8	1,78	0,21	11,97	2,13	0,24	11,11	0,35	19,44	3,77	<0,01
9	1,58	0,17	10,98	1,94	0,20	10,15	0,37	23,28	4,84	<0,001
								20,79		

Изоҳ: АЎ-абсолют ўсиш, НЎ-нисбий ўсиш (фоизларда).

8-жадвал

Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини характерловчи натижаларнинг асосий статистик характеристикаларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикасини солиштириш

Тест т. р.	Гуруҳ	Тажриба боши			Тажриба охири						
		$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %	AF	NF	t	P
1.	НГ	54,25	4,67	8,61	58,42	4,92	8,42	4,17	7,68	2,13	<0,05
	ТГ	53,08	4,76	8,97	62,83	5,11	8,13	9,75	18,37	4,84	<0,001
2.	НГ	64,75	6,18	9,54	69,33	6,58	9,49	4,58	7,08	1,76	>0,05
	ТГ	62,96	6,28	9,97	75,17	6,87	9,14	12,21	19,39	4,54	<0,001
3.	НГ	3,63	0,39	10,63	3,98	0,42	10,47	0,35	9,71	2,15	<0,05
	ТГ	3,69	0,40	10,94	4,54	0,46	10,14	0,85	22,91	4,79	<0,001
4.	НГ	27,92	3,24	11,61	30,83	3,53	11,45	2,92	10,45	2,11	<0,05
	ТГ	28,58	3,42	11,97	35,92	4,01	11,16	7,33	25,66	4,82	<0,001
5.	НГ	30,42	3,52	11,57	33,08	3,78	11,43	2,67	8,77	1,79	>0,05
	ТГ	29,58	3,53	11,93	35,29	3,93	11,14	5,71	19,30	3,74	<0,01
6.	НГ	30,67	3,25	10,60	33,58	3,51	10,45	2,92	9,51	2,11	<0,05
	ТГ	30,00	3,29	10,97	36,92	3,74	10,13	6,92	23,06	4,81	<0,001
7.	НГ	34,00	3,26	9,59	36,42	3,43	9,42	2,42	7,11	1,77	>0,05
	ТГ	34,92	3,47	9,94	40,42	3,69	9,13	5,50	15,75	3,76	<0,01
8.	НГ	1,75	0,20	11,60	1,90	0,22	11,42	0,15	8,52	1,74	>0,05
	ТГ	1,78	0,21	11,97	2,13	0,24	11,11	0,35	19,44	3,77	<0,01
9.	НГ	1,62	0,19	11,61	1,79	0,21	11,51	0,17	10,55	2,12	<0,05
	ТГ	1,58	0,17	10,98	1,94	0,20	10,15	0,37	23,28	4,84	<0,001

Изоҳ: АЎ-абсолют ўсиш, НЎ-нисбий ўсиш (фоизларда).

Мураббий ва спортчи олдидаги асосий вазифа бу - спорт машғулотларининг тегишли босқичида энг юқори натижага эришишдир. Замонавий волейбол мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва ўйин шиддатини ниҳоятда ўсиб бораётганлиги ўқув машғулот жараёнига янгича илмий назар билан ёндашишни тақозо этмоқда. Самарали ўқув жараёнини амалга ошириш учун қуйидаги тамойилларга эътибор қаратиш керак:

1) Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги;

2) Машғулот жараёнининг узлуксизлиги;

3) Максимал юкламаларга босқичма-босқич эришиш тенденцияси;

4) Тўлқинли юклама динамикаси, юкламанинг ўзгарувчанлиги;

5) Машғулот жараёнининг цикллиги. Ушбу тамойиллардан келиб чиқиб малакали волейболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш учун ташкил этилди.

Хулоса. Назорат ва тажриба гуруҳлари малакали волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўрганиш бўйича педагогик тажриба бошида қайд этилган натижалар асосида ҳисобланган вариация коэффициентлари бир-бирларига яқинлиги (8,61 ва 11,97 фоизлар интервалида жойлашган) ҳамда улар градациянинг яхши ва қониқарли қисмида жойлашганлиги, шуниндек ушбу гуруҳларнинг ўрганилган 9 та тест бўйича натижаларининг ўртача арифметик қийматларини энг катта нисбий фарқи 2,77 фоизни, энг кичик қиймати эса 1,62 фоизни ташкил этган ҳолда ушбу нисбий фарқларнинг ўртача нисбий фарқи 2,33 фоизни ташкил этганлиги фактлари назорат ва тажриба гуруҳлари таркибида тажрибага жалб қилинган спортчиларнинг тайёргарлик даражаси жуда яқинлигини кўрсатиб турибди ва шунинг ўзи педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигини тасдиғи ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Акбаров А., Спортда математик статистик таҳлил: дарслик. – Т.: Узкитобсавдонашриёти, 2022. – 265 с. ҳттпс://unilibrary.uz/my-university/literature.

2. Ш. Алламуратов, Д. Умаров, А. Акбаров и С. Ураимов. Интеграция экологического образования в учебные программы | Веб-конференции E3C (e3c-conferences.org). Веб-конференции E3C, E3C Web Conference 452, 07018 (2023). XB Международная онлайн-конференция «Повышение продуктивности земледелия и агроэкология – восстановление экосистем». https://doi.org/10.1051/e3ssonf/202345207018 (IPFA 2023). Днепр, Украина, 5-8 сентября 2023 г. 14 стр.

3. Ашуркова С.Ф. Повышение спортивно-педагогического мастерства (волейбол) / учебное пособие. Т.-"ЎЗКИТОБСАВДО НАШРИЁТИ" НМИУ, 2023-386 стр.

4. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан //Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.

5. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе //Фан-Спортга. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.

6. Умматов А. А., Акбаров А. Волейбол бўйича XXVIII Ўзбекистон чемпионати ғолиби “СКУФ” жамоаси қизлари индивидуал техник ҳаракатларининг самарадорлик коэффицентлари //Фан-Спортга. – 2023. – №. 1. – С. 6-8.

7. Ашуркова, С. (2024). Организатсия соревнований, правила игри и судейская деятелност (волейбол). «ЎЗКИТОБСАВДО НАШРИЁТИ».

8. Ашуркова С.Ф., Установочно-профилактическая значимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации - Фан-Спортга, 2019 - elibrary.ru

9. 15-16 Ёшли волейболчиларнинг куч сифатини анъанавий машқлар ёрдамида ошириш услубияти А.А. Умматов - Фан-Спортга, 2021 - elibrary.ru

Докторант
М.Р. УМАРОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шахри, Ўзбекистон

13-14 ЁШЛИ ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

Аннотация

В статье описана научная методика наших испытаний на основе результатов, полученных в экспериментальной и контрольной группах спортсменов, направленных на развитие физической и функциональной готовности спортсменов 13-14 лет к бегу на короткие дистанции в тренировочной группе.

Ключевые слова: Легкая атлетика, короткая дистанция, тренировочная группа, научный потенциал спортсменов, виды бега, соревнования, физическая подготовка, функциональная подготовка, тренировочный процесс, виды прыжков.

Annotation

Ушбу мақола ўқув машғулот гуруҳи қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли спортчиларнинг жисмоний ва фунционал тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган тажриба ва нозорат гуруҳи спортчиларидан олинган натижалар асосида олинган тестларимизнинг илмий метадикасини аниқлаб беради.

Калит сўзлар: Енгил атлетика, қисқа масофа,ўқув машғулот гуруҳи, спортчиларни илмий салоҳияти, югуриш турлари,мусобақа, жисмоний тайёргарлик, функфионал тайёргарлик машғулотлар жараёни, сакраш турлари.

The article describes the scientific methodology of our tests based on the results obtained in the experimental and control groups of athletes, aimed at the development of physical and functional readiness of athletes 13-14 years old to r un short distances in the training group.

Key words: Athletics, short distance running, training group, scientific potential of athletes, types of running, competitions, physical preparation, functional preparation, training process, types of jumps.

Долзарблиги. Енгил атлетика спорти энг оммавий спорт турларидан бири ҳисобланади. Бугунги кунда дунёдаги спортчиларни тайёрлаш тизимини тўғри ташкил қилиш ва бошқариш масалалари кундан-кунга долзарб масалалардан бири бўлиб келмоқда. Қисқа масофага югуриш тури энг мураккаб спорт турларидан биридир. Бутун дунёда иқтидорли болаларни спортга саралаш ва йўналтириш муаммоси жисмоний тарбия ҳамда спортнинг муҳим назарий-амалий педагогик, тиббий-биологик шуниндек писхологик муоммолардан бири ҳисобланмоқда. Спортга лаёқатли болаларни умумтаълим мактабларидан саралаб олиш ва уларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантиш муҳим масалалардан бири бўлиб келмоқда.

Спортчиларни комплекс тайёрлашда индивидуал хусусиятларини инобатга олиб, ўқув-машғулот юкламалари компонентларининг тўғри тақсимланишини илмий-педагогик жиҳатдан асослаб бериш соҳа олимлари ва мутахассисларининг олдида турган муҳим вазифалардан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқот мақсади қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш орқали мусобақаларга тайёрлаш услубиятини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари.

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни жисмоний сифатларини ривожлантириш орқали тайёргарликни такомиллаштириш;

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни функционал тайёргарлигини ривожлантириш орқали мусобақага тайёрлаш;

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни тактик тайёргарлик даражасини аниқлаш.

– қисқа масофага югурувчи 13-14 ёшли ўсмирларни йиллик тайёргарлик босқич ва даврларида тезкор куч сифатларини ривожлантирувчи машғулот юкламаларини оптимал режалаштириш услубиятини ишлаб чиқиш педагогик тажрибада илмий асослаш.

Ўқув машғулот гуруҳи 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчиларни жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини педагогик тажриба бошида шаклланиш динамикаси ҳисобланди. Жисмоний тайёргарлик босқичлар бўйича бошқариш тизимни


UZB













