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

қилишга хизмат қилади. Аниқланган хусусиятларга асосланиб, ҳар бир спортчи учун индивидуал тайёргарлик дастури тузиш лозим. Бу дастур спортчининг кучли томонларини ривожлантириш ва заиф томонларини бартараф этишга қаратилган махсус машқларни ўз ичига олиши керак. Машғулотларда турли тактикаларга эга бўлган рақиблар билан ишлашни ташкил қилиш ва тезкор қарор қабул қилиш кўникмаларини ривожлантиришга эътибор қаратиш ҳам зарур. Барча жараённи доимий таҳлил қилиш ва илмий асосланган маълумотлар билан бойитиш техник-тактик машғулотларни янада самарали қилишга ёрдам беради. Шу орқали белбоғли курашчиларнинг мусобақалардаги муваффақиятларини оширишга эришиш мумкин.

**Хулоса қилиб айтганда,** малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таҳлил қилиш орқали уларнинг техник тайёргарлигидаги индивидуал хусусиятлар аниқланиши мумкин. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш ва уларни мусобақа фаолиятида қўлланиладиган техник усулларнинг самарадорлигини баҳолаш, машғулотларни янада самарали ташкил қилиш имконини беради. Видео таҳлил ва статистик маълумотлардан фойдаланиш орқали курашчиларнинг ҳаракатларини чуқур таҳлил қилиш, уларнинг кучли ва заиф томонларини аниқлаш ва шу асосда машғулот дастурларини индивидуал тарзда тузиш мумкин. Шунингдек, турли рақиблар билан машқ қилиш ва психологик тайёргарликни кучайтириш спортчиларни мусобақалар учун янада яхшироқ тайёрлайди.

***Адабиётлар:***

1. А.Таймазов “Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной волной борбе”, монаграфия, Санкт-петербург – 2017, 132 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М .: Спорт, 2019. - 342 с .
3. Бакиев З.А. Фрeестйле wрестлинг тҳеорй анд метҳодологй/ Инструстионал мануал. -Ташкент: «Леадер Пресс» публишинг ҳоусе 2011.- п.230-239.
4. Мирзақулов Ш.А. Ёш белбоғли курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги. // Халқаро илмий-амалий анжуман “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари” ИИ қисм. Тошкент 2015. 83-84 б.
5. Захаров. Ф. Е. “Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки”. монаграфия, Санкт-петербург – 2013, 135 с.
6. Большаков В. В. “Совершенствование технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля на основе формирования «коронных приёмов и комбинаций” монаграфия, Москва – 2013, 158 б.
7. Артиқов З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси / Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PҲД) Автореферат., Ч., 2018. – 26 б.
8. Қирғизбоев М.М. Белбоғли курашчиларда боғимлараро эгилувсҳан-ликнинг устуворлиги ва уни ихтисосласҳтирилган тартибда ривожлантирисҳ методикаси./Пед.фанлари номзодлик дисс.автореф. Т. 2021. – 46 б.



**М.Ю. ҒАНИЕВА**[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

# СТОЛ ТЕННИСИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНГАНЛИК ДИНАМИКАСИ

## Аннотация

В данной статье будет рассмотрен уровень технической подготовки спортсменов в настольном теннисе с использованием предварительных экспериментальных тестов, проведен сравнительный анализ результатов, выраженных и полученных на основе таблиц. Описаны выводы и практические рекомендации по процессу подготовки квалифицированных игроков в настольный теннис.

***Ключевые слова:*** *техническая подготовка, тактические комбинации, потенциал действий динамического и кинематического характера, функциональные и физические возможности, совершенствование тактических действий.*

## Annotation

Ушбу мақолада стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларни педагогик тажриба олдидан техник тайёргарлиги даражаси ишлаб чиқилган синов тестлари орқали ўрганилган, олинган натижалар жадваллар асосида ифодаланган ва қиёсий таҳлил этилган. Стол теннисчиларни техник тайёргарлиги жараёни бўйича хулоса ва амалий тавсиялар ёритиб берилган.

***Калит сўзлар:*** *техник тайёргарлик, тактик комбинациялар, ҳаракатлар потенсиали, динамик ва кинематик хусусиятла, функционал ва жисмоний имкониятлар, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви.*

This article will consider the level of technical training of athletes in table tennis using preliminary experimental tests, comparative analysis of the results expressed and obtained on the basis of tables. Conclusions and practical recommendations on the process of preparation of qualified table tennis players are described.

***Key words:*** *technical training, tactical combinations, dynamic and kinematic action potential, functional and physical capabilities, improvement of tactical actions.*

**Долзарблиги.** Малакали спортчиларнинг стол тенниси бўйича асосий машғулотлари техник тайёргарликни мукаммал ўзлаштиришдан бошлашни талаб этади. Бу зарбаларни бажариш техникасини ва столда тўғри ҳаракатланишни ўрганишни ўз ичига олади.

Стол тенниси ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинларидан фарқ қилади. Стол

теннис ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни ўртасидан тенг иккига бўлинган 152,5х274,3 см.ли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги стол устида амалга оширилади. Замонавий стол тенниси турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, стол теннисининг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукаммал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади. Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукаммал шаклланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Стол теннис ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятлари билан чамбарчас боғликдир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар) [1]

**Мавзунинг долзарблиги.** Стол тенниси тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгариб ва такомиллашиб бормоқда. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Ҳужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, ҳужум ва ҳимоядаги комбинацияларнинг такомиллашиб бориши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлади.

Шундай бўлса-да, ўйин техникасини бажаришда фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун имконият яратади. [2]

Стол теннисида ўйин техникаси спортчи индивидуал қобилиятларга мувофиқ ғалабага эришиш учун фойдаланадиган ҳаракатлар ва техникалар мажмуидан иборатдир.

Стол тенниси ўйин техникаси иккита катта бўлим: ҳужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади. [3]

Стол тенниси билан шуғулланувчиларнинг стол олдида жойлашиш ҳолати қуйидагича мазмунда тавсифланади: спортчининг оёқлари елкаларидан кенгроқ ҳолатда, тиззалари бир оз эгилган ва оғирлик ҳар иккала оёққа тенг тақсимланган ҳолатда оёқ учлари бироз ён томонларга ёйилган бўлади. Ҳар бир ўйинчи ўзи учун қулай позицияни танлайди. Бу эса ҳар бир ўйинчининг техник-тактик ҳаракатларни мукаммал ўзлаштирганлигига, жисмоний имкониятларига ва ҳаракатларни мувофиқлаштиришига боғлиқдир. Ушбу ҳаракатларни тўғри бажаришни такомиллаштириш бугунги стол теннис амалиётида долзарб масалалардан бири саналади.

**Тадқиқот мақсади** стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни техник тайёргарлик динамикасини аниқлаш.

**Тадқиқот вазифалари:**

Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларни техник тайёргарлик даражасини аниқлаш бўйича илмий услубий адабиётларнинг таҳлили;

Стол теннисчиларни техник тайёргарлигини ривожланиш даражасини махсус тестлар ёрдамида аниқлашдан иборат.

Биз юқоридагиларни инобатга олган ҳолда стол тенниси билан шуғулланувчиларни техник тайёргарлик даражасини аниқлашга эътибор қаратдик. Унга кўра, теннисчилардан столнинг ўнг ва чап томонига кетма-кет накат зарбасини амалга ошириш орқали зарба бериш техникасини қай даражада ўзлаштирганлигини аниқлаган бўлсак, 1 дақиқа давомида столнинг ўнг бурчагига накат зарбасини неча марта амалга оширганини аниқлашга эътибор берилди. Шунингдек, столнинг орқа чизиғидан 30х152,5 смли теннис столи худудининг ўнг ва чап томон қисмларига шарикни ўйинга киритишни тўғри бажариш синови бўйича техник тайёргардигида қўл, тана ҳамда оёқларни техник ҳаракатларини тўғри ҳаракатланишини ўрганишга эътибор берилди. Сўнги техник тайёргарликни 40х152,5 смли теннис столи худудининг ўнг ва чап қисмига чалғитувчи скидка зарбасини амалга ошириш орқали ушбу зарбани ўзлаштириш даражаси ўрганилди.

Ушбу техник усулларни тадқиқот бошида тажриба гуруҳи синалувчиларидан синов тести орқали қабул қилганимизда қуйидаги натижаларни кўрсатди: 1 дақиқа давомида столнинг ўнг ва чап томонларига кетма-кет накат зарбасини амалга ошириш 59,89±8,95 мартани ташкил қилган бўлса, столнинг ўнг бурчагига 1 дақиқа давомида накат зарбасини амалга ошириш ўртача 65,83±9,21 мартани ташкил қилди. Навбатдаги 30х152,5 смли худуднинг ўнг ва чап қисмига шарикни ўйинга киритиш бўйича ўртача натижа 5,50±0,88 мартани ташкил этганли-

ги аниқланди, сўнги яъни столнинг 40х152,5 см худудининг ўнг ва чап қисмига скидка зарбасини амалга ошириш бўйича олинган синов тестининг натижаси ўртача 5,33±0,80 марта бажарилганлигини кўришимиз мумкин. Олинган натижалар 1 жадвалда ифодаланган.

*1-жадвал*

**Тажриба гуруҳи шуғулланувчилари 1- ва 2-разрядли талабаларни тажриба бошида қайд этилган техник тайёргарлиги даражаси (n =12)**

| Т/р | Спортчиларнинг Ф.И.Ш. | Столнинг ўнг ва чап томонларига кетма-кет накат зарбасини амалга ошириш (1 дақика давомида) | Столнинг ўнг бурчагига накат зарбасини амалга ошириш (1 дақика давомида) | Шарикни ўйинга киритиб столнинг орқа чизиғидан 30х152,5 смли худуднинг ўнг ва чап кисмига тушуриш (5 марта чап томонга ва 5 марта ўнг томонга) | Столда 40х152,5 смли худуднинг ўнг ва чап қисмига скидка **зарбасини амалга ошириш (5 марта чап томонга ва 5 марта ўнг томонга)** |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | На-в Э. | 66 | 68 | 6 | 5 |
| 2. | Юс-в С. | 62 | 74 | 5 | 6 |
| 3. | Зо-в А. | 64 | 61 | 7 | 5 |
| 4. | Ка-в М. | 61 | 70 | 6 | 4 |
| 5. | Ға-в И. | 59 | 63 | 5 | 5 |
| 6. | Ху-в Ж. | 65 | 72 | 5 | 5 |
| 7. | Тў-в Н. | 54 | 69 | 6 | 5 |
| 8. | Ма-в Ш. | 54 | 61 | 4 | 6 |
| 9. | То-в Ш. | 52 | 66 | 5 | 6 |
| 10. | Аб-в Х. | 58 | 61 | 5 | 5 |
| 11. | Ну-в Н. | 63 | 59 | 6 | 6 |
| 12. | Аш-в Ж. | 60 | 66 | 6 | 6 |
| | X | 59,83 | 65,83 | 5,50 | 5,33 |
| | σ | 8,95 | 9,21 | 0,88 | 0,80 |
| | V, % | 14,96 | 13,99 | 15,96 | 14,98 |

Шунингдек, педагогик тажрибага жалб қилинган назорат гуруҳи синалувчиларидан тадқиқот бошида техник тайёргарлик даражасини аниқлаш бўйича олинган натижаларни қуйида кўришимиз мумкин: 1 дақиқа давомида столнинг ўнг ва чап томонларига кетма-кет накат зарбасини амалга ошириш **58,67±8,65** мартани кўрсатган бўлса, столнинг ўнг бурчагига 1 дақиқа давомида накат зарбасини амалга ошириш ўртача **64,33±8,83** мартани ташкил қилди, 30х152,5 смли худуднинг ўнг ва чап қисмига шарикни ўйинга киритиш ўртача **5,58±0,88** мартани ташкил этганлиги аниқланди ҳамда столнинг 40х152,5 см худудининг ўнг ва чап қисмига скидка зарбасини амалга ошириш бўйича олинган синов тестининг натижаси ўртача 5,50±0,81 мартани ташкил қилди. Олинган натижалар 2-жадвалда ифодаланган.

*2-жадвал*

**Назорат гуруҳи шуғулланувчилари 1- ва 2-разрядли талабаларни тажриба бошида қайд этилган техник тайёргарлиги даражаси (n =12)**

| Т/р | Спортчиларнинг Ф.И.Ш. | Столнинг ўнг ва чап томонларига кетма-кет накат зарбасини амалга ошириш (1 дақика давомида) | Столнинг ўнг бурчагига накат зарбасини амалга ошириш (1 дақика давомида) | Шарикни ўйинга киритиб столнинг орқа чизиғидан 30х152,5 смли худуднинг ўнг ва чап кисмига тушуриш (5 марта чап томонга ва 5 марта ўнг томонга) | Столда 40х152,5 смли худуднинг ўнг ва чап кисмига скидка зарбасини амалга ошириш (5 марта чап томонга ва 5 марта ўнг томонга) |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Ма-в Ш. | 59 | 69 | 5 | 6 |
| 2. | Ну-в Н. | 52 | 64 | 7 | 7 |
| 3. | Ўр-в И. | 57 | 66 | 5 | 5 |
| 4. | Ра-в Р. | 61 | 70 | 7 | 5 |
| 5. | Ак-в Н. | 63 | 71 | 5 | 4 |
| 6. | Аб-в Х. | 59 | 59 | 7 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Со-в Ш. | 60 | 64 | 6 | 5 |
| 8. | Аш-в Ж. | 61 | 65 | 5 | 6 |
| 9. | То-в А. | 67 | 61 | 4 | 5 |
| 10. | Чў-в Н. | 60 | 59 | 5 | 7 |
| 11. | То-в Ш. | 55 | 57 | 6 | 6 |
| 12. | Аб-в Б. | 50 | 67 | 5 | 5 |
| | X | 58,67 | 64,33 | 5,58 | 5,50 |
| | σ | 8,65 | 8,83 | 0,88 | 0,81 |
| | V, % | 14,74 | 13,73 | 15,69 | 14,64 |

Биз томонимиздан тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг техник тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажриба натижаларини қиёсий таҳлил этганимизда барча техник тайёргарлик натижалари бўйича бир хилда шаклланганлигини кўришимиз мумкин. Олинган натижалар 3-жадвалда берилган.

***3-жадвал***

**Тажриба (n =12) ва назорат (n =12) гуруҳлари шуғулланувчилари 1- ва 2-разрядли талабаларни тажриба бошида қайд этилган техник тайёргарлиги даражаси статистик характеристикаларини солиштириш**

| Тестлар | Тажриба гуруҳи | | | Назорат гуруҳи | | | Фарқи | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | $\overline{X}$ | σ | V, % | $\overline{X}$ | σ | V, % | АФ | НФ | t | P |
| Столнинг ўнг ва чап томонларига кетма-кет накат зарбасини амалга ошириш (1 дақиқа давомида) | 59,83 | 8,95 | 14,96 | 58,67 | 8,65 | 14,74 | 1,17 | 1,95 | 0,32 | >0,7 |
| Столнинг ўнг бурчагига накат зарбасини амалга ошириш (1 дақиқа давомида) | 65,83 | 9,21 | 13,99 | 64,33 | 8,83 | 13,73 | 1,50 | 2,28 | 0,41 | >0,6 |
| Шарикни ўйинга киритиб столнинг орқа чизиғидан 30x152,5 см.ли ҳудуднинг ўнг ва чап қисмига тушириш (5 марта чап томонга ва 5 марта ўнг томонга) | 5,50 | 0,88 | 15,96 | 5,58 | 0,88 | 15,69 | 0,08 | 1,52 | 0,23 | >0,8 |
| Столда 40x152,5 см.ли ҳудуднинг ўнг ва чап қисмига скидка **зарбасини амалга ошириш (5 марта чап томонга ва 5 марта ўнг томонга)** | 5,33 | 0,80 | 14,98 | 5,50 | 0,81 | 14,64 | 0,17 | 3,13 | 0,51 | >0,6 |
| Ўртача | | | | | | | | 2,22 | | |

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

Ўтказилган педагогик тажриба натижаларига кўра, техник тайёргарлик бўйича стол тенниси билан шуғулланувчи талаба ёшларнинг техник тайёргарлигида етарлича камчиликлар борлиги тадқиқот бошида ўтказилган педагогик тажрибада аниқланди. Шу боис, педагогик тажриба натижаларидан олинган натижаларга асосан уларни техник тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган тайёргарлик дастурини ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш лозим. Чунки, накат зарбасини беришдаги хатолар ёки скидка зарбасини амалга оширишдаги камчиликлар уларни ўйин самарадорлигига сезиларли даражада таъсир кўрсатиши бир неча бор педагогик кузатувлар ва педагогик тажриба боши амалиётида аниқланди. Шу боис уларни техник тайёргарлигини тайёргарликнинг турли босқич ва даврларидаги машғулотлар жараёнларида такомиллаштириб бориш лозим. Биз шундагина юқори малакали стол теннисчиларни тайёрлаш имкониятига эга бўламиз.

**Хулосалар**

Стол тенниси билан шуғулланувчиларни техник тайёргарлигини ўрганишга қаратилган педагогик тажриба натижалари қуйидаги хулосаларни қайд этиш имконини берди:

Стол тенниси билан шуғулланувчиларни техник тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажриба натижалари соҳага оид илмий услубий адабиётлар билан етарли даражада таъминланмаганлигини кўрсатмоқда. Қолаверса, тайёргарлик дастурларида техник тайёргарлик мавзулари тўлиқ очиб берилмаганлиги аниқланди;

Стол тенниси билан шуғулланувчиларни техник тайёргарлиги уларни тўғридан-тўғри жисмоний тайёргарлиги, функционал ҳолатини шаклланганлик даражаси ва бошқа компонентлар билан боғлиқ эканлигини кўрсатди;

Стол тенниси билан шуғулланувчиларни тайёргарлик машғулотларининг турли микро ва мезоцикллари учун техник тайёргарлигини ривожлан-

тириш дастурларини илмий асосда ишлаб чиқиш лозимлигини кўрсатди. Бу эса юқори малакали стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларни спорт мусобақаларига тайёрлаш самарадорлигини оширишга замин яратади.

***Адабиётлар:***

1. G‘aniyeva M.Yu. “Stol tennisi nazariyasi va uslubiyati” /O‘quv qo‘llanma. Toshkent: 2024 y. – 300 b.

2. Olimov M.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. Toshkent-2023 y. «IDEAL-PRESS» nashriyoti. 436 b.

3. Тейхриб, В. Е., Воркунов, М. С. Методика обучения технико- тактическим действиям в настольном теннисе: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / - Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.

4. Г.В.Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. Учебник/ Москва-Академия 2006 г. 34 ст.

5. Холодов, Ж. К. Теория физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

6. М.Ю. Ганиева. Стол тенниси билан шуғулланувчи талаба-ёшларни жисмоний ривожланишининг тузизлиши ва таҳлили // Спортда илмий тадқиқотлар. Илмий-назарий журнал – 2023. - № 4. – 42-45 б.



Старший преподаватель
**Д.Х. ИСМОИЛОВ**[1]



преподаватель, мастер спорта
**З.А. АБДУЛХАЕВА**[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

## Аннотация

В статье рассматриваются основы подготовки юных спортсменов и возможности использования на примере волейбола. Основываясь на научных и теоретических концепциях, относящихся к неврологии и спортивной педагогики, на начальном этапе подготовки юных волейболистов определяются факторы для формирования точности движений и повышения эффективности тренировок с использованием заданий, состоящих из содержания нетрадиционных упражнений (подвижных игр, упражнений, формирующих балансирующую функцию организма).

***Ключевые слова:*** *этап начальной подготовки, подвижные игры, угловые ускорения, произвольный выбор ситуации, устойчивость равновесия тела.*

## Annotation

Мақолада ёш спортчиларни тайёрлаш асослари ва волейбол мисолида фойдаланиш имкониятлари муҳокама қилинади. Неврология ва спорт педагогикаси билан боғлиқ илмий ва назарий тушунчаларга асосланиб, ёш волейболчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичида ноанъанавий машқлар (ҳаракатли ўйинлар, тананинг мувозанат функциясини ташкил этувчи машқлар) таркибидан иборат вазифалар ёрдамида ҳаракатларнинг аниқлигини шакллантириш ва машғулотлар самарадорлигини ошириш омиллари аниқланади.

***Калит сўзлар:*** *дастлабки тайёргарлик босқичи, ҳаракатли ўйинлар, бурчак тезлашиши, вазиятни ўзбошимчалик билан танлаш, тана мувозанатининг барқарорлиги.*

The article discusses the basics of training young athletes and the possibilities of using the example of volleyball. Based on scientific and theoretical concepts related to neurology and sports pedagogy, at the initial stage of training young volleyball players, factors are determined to form the accuracy of movements and increase the effectiveness of training using tasks consisting of the content of non-traditional exercises (action games, exercises that form the balancing function of the body).

***Key words:*** *the stage of initial training, action games, angular acceleration, arbitrary choice of situation, stability of body balance.*

**Актуальность.** Эффективность организации тренировочных занятий и научно обоснованная организация процесса подготовки перспективных спортсменов на всём протяжении многолетней системы спортивной тренировки становится одним из важнейших задач, вытекающих из сути указов Президента Республики Узбекистан и является приоритетным в стратегии развития физической культуры и спорта в стране.

Процесс начального обучения при занятиях спортом является основополагающим этапом целостной системы многолетней подготовки спортивного резерва, требующим избирательно-дифференцированного подхода к использованию тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом индивидуальных особенностей гетерохромного созревания функциональных структур организма и становления надёжности биологической системы на разных стадиях онтогенетического развития детей [2,3].

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этом этапе – универсальность подготовки занимающихся.

Задачи этого этапа:

– укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

– обучение основам техники стоек и перемещений, приему и передачам мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

– подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Решение данных задач сводится к зачислению на учебно-тренировочный этап подготовки.

Критерии оценки деятельности в группе начальной подготовки:


UZB













