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

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:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта волейбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий [2,4].

Следует признать, что состоятельность действующей системы начальной подготовки юных спортсменов, так же, как и всей системы многолетней спортивной подготовки, не вызывает никакого сомнения. Вместе с тем, наблюдения показывают, что в практике подготовки юных спортсменов, особенно на начальном этапе их обучения, прослеживается тенденция злоупотребления к использованию чрезмерно объёмных, узкоспециализированных нагрузок и форсирования этапов обучения в обход дидактических принципов и закономерностей тренировки. Известно, что начальное обучение с большим объёмом узкоспециализированных упражнений, что часто делается для ускоренной подготовки «квалифицированного» спортсмена, нередко ведёт в тупик из-за форсированного применения больших нагрузок без учёта фоновых возможностей функционально-физической сферы организма детей. Такая методика с подобной «стратегией», в конечном счёте, может дестабилизировать процесс последовательно-поэтапного формирования спортивного мастерства. Мало того, аналогичная практика тренировки нередко вызывает симптоматику переутомления и перенапряжения, могущие спровоцировать нарушение в состоянии здоровья у начинающего спортсмена [2,4].

Методы и организация исследования. Авторами на примере юных волейболистов была предложена и апробирована нетрадиционная методика тренировки, смысловая сущность которой заключалась в использовании в ходе занятий подвижных игр с элементами волейбола («Бегуны», «Охота», «Борьба за мяч», «Разведка», «Охотники и утки», «Три квадрата»), упражнений с угловыми ускорениями (бег “Ёлочка” - 92 м., челночный бег 9-3-6-3-9 м.) и проблемной ситуации в условиях начального этапа обучения.

Предполагалось, что подвижные игры с элементами волейбола, во-первых, будут способствовать быстрому усвоению навыков волейбола без «сложных» упражнений по технике, во-вторых, как антистрессовое средство психофизической разгрузки они могут предупредить преждевременное возникновение признаков утомления и, в-третьих, специально отобранные с учётом специфики волейбола подвижные игры способны стимулировать процесс раскрытия глубоко заложенных генетических задатков таланта в двигательной сфере, которые необходимы для «определения» сугубо индивидуального «уровня» спортивного мастерства [2,4,5,6].

Другим, не менее важным компонентом становления надёжности двигательных действий юного спортсмена является фактор устойчивости равновесия тела [3], что можно успешно развивать посредством упражнений с угловыми ускорениями [2,3].

В исследовании уровень физической подготовленности юных волейболистов определялся с помощью тестов: бег «Ёлочка» - 92 м. и челночный бег 9-3-6-3-9 м. А техническая подготовленность была выражена в нормативе – подача по 1-6-5 зонам – по 3 раза в каждую зону, после выполнения первых тестов. Волейболисты 1-ой группы начальной подготовки 2-го года обучения, Кибрайского района Ташкентской области вошли в контрольную группу (КГ) и 2-ой группы в экспериментальную группу (ЭГ). В каждой группе по 12 волейболистов. В течении шести месяцев, до основных соревнований, спортсмены контрольной группы тренировались по утвержденной программе спортивной школы. А волейболистам экспериментальной группы дополнительно включались предложенные подвижные игры и угловые ускорения.

В начале и конце эксперимента у обоих групп были проведены замеры по выше изложенным тестам.

Результаты исследования и их анализ. Анализ результатов исследования юных волейболистов, занимающихся в спортивной школе Кибрайского района Ташкентской области, позволил выявить рост показателей технической и физической подготовленности, в результате применения используемых программ на тренировке (табл.1).

До начала эксперимента показатели КГ и ЭГ по тестированию угловых ускорений и подачи мяча практически не отличались. В тесте Бег Ёлочка контрольная группа показала в среднем 29,8±0,03 сек., а ЭГ 29,7±0,04 сек. Начальные показатели теста челночный бег составил у КГ - 12,7±0,02 сек, а у ЭГ – 12,8±0,04 сек. На контрольном нормативе - Подача мяча по 1-6-5 зонам, контрольная группа в среднем показала 3±0,04 попадания, а экспериментальная 5±0,02 раз.

Таблица 1

Динамика показателей физической и технической подготовленности волейболистов этапа начальной подготовки (n=24)

Тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Разница показателей	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Бег «Ёлочка»-92 м. (сек)	29,8±0,03	29,7±0,04	29,6±0,02	29,1±0,05	-0,2±0,01	-0,6±0,01
Челночный бег 9-3-6-3-9 м. (сек)	12,7±0,02	12,8±0,04	12,4±0,03	12,1±0,03	-0,3±0,01	-0,7±0,01
Подача мяча по 1-6-5 зонам 9 попыток (кол-во)	3±0,04	5±0,02	4±0,02	8±0,04	1±0,02	3±0,02

К концу эксперимента Экспериментальная группа значительно улучшила показатели по всем тестам. Так в нормативе бег Ёлочка-92 м. результат улучшился на 0,6±0,01 сек и составил 29,1±0,05 сек., а у Контрольной группы показатели улучшились на 0,2±0,01 сек. и составили 29,6±0,02 сек. Результаты по второму тесту – Челночный бег 9-3-6-3-9 м. также были улучшены у КГ на 0,7±0,01 сек, у ЭГ на 0,3±0,01 сек. И составили соответственно 12,4±0,03сек. и 12,1±0,03 сек. Также и технический норматив у ЭГ составил 8±0,04 попаданий, что на 3±0,02 раза лучше первоначальных показателей, а у КГ 4±0,02 попадания, на 1±0,02 раза лучше.

Из анализа приведенных данных по трём тестам можно констатировать, что и подвижные игры, и угловые ускорения положительно влияют на результаты технической подготовленности. А также и на результат игры в целом. Контрольные испытания можно использовать в течении всего года, а данные тестовые нормативы использовать как упражнения при подготовке волейболистов.

Известно, что формирование и совершенствование надёжности двигательных действий при занятиях спортом осуществляется на протяжении всего периода многолетней спортивной подготовки путём систематического применения соответствующих специализированных упражнений в условиях моделирования реальных соревновательных ситуаций, возникающих в матчах конкретных противников [2,4,7,8].

Однако в спортивной практике нередки случаи, когда двигательные действия, имеющие высокую степень надёжности, оказываются неустойчивыми при воздействии возмущающих и сбивающих факторов (перелёт и резкая перемена климато-поясных условий, непривычный шум или звук, утомление, ускорение и связанное с ним укачивание). Среди прочих факторов следует особо выделить угловое ускорение и связанное с ним укачивание, последствия которого приводят к снижению степени надёжности выполнения двигательных действий. Установлено, - что ускорение, особенно угловое, имеющее доминирующее место при занятиях спортом, вызывает острое раздражение вестибулярного анализатора, сопровождающееся появлением нистагма глазного яблока и головы. Причём, даже после завершения действия углового ускорения нистагменные реакции с укачиванием продолжаются, но уже в противоположном направлении. В ходе угловых ускорений и после прекращения их действия, кроме нистагма глаз с укачиванием, меняется и мышечный тонус. Эти последствия возникают в результате ослабления функционально-интегративной взаимосвязи между вестибулярными ядрами и другими нервными образованиями (головной мозг, красное ядро, хвостатое тело, ретикулярная формация, мозжечок, спинной мозг), что в конечном итоге может создать неадекватные условия, провоцирующие потерю равновесия и дискоординацию целенаправленных движений. Следовательно, при занятиях спортом, где двигательные действия протекают на фоне разнородных угловых ускорений. точность и своевременность выполнения игровых действий связаны с их экстраполированием в условиях дефицита времени согласно создаваемой соперником ситуации. А успешность экстраполирования двигательных актов в любом виде мышечной деятельности зависит от качества и эффективности проявления так называемой функциональной системы [2,3,6,7,8].

Согласно теории функциональной системы известно, что движения, выполняемые даже в весьма короткие интервалы времени, включают обширные системные процессы, связанные с явлением афферентного синтеза, принятием решения, формированием акцептора действия и программой конечного действия моторных возбуждений центральной нервной системы. Следовательно, для достижения полезного приспособительного результата действия при занятиях волейболом, как и в любых других видах деятельности, необходим весь комплекс механизмов функциональной системы [8,9,10].

Начальная и определяющая роль при этом принадлежит афферентному синтезу, включающему доминирующую мотивацию, обстановочную и пусковую афферентацию, а также аппараты памяти.

Вышеизложенный теоретический аспект обсуждаемого вопроса ориентирует тренеров и специа-

листов по волейболу на необходимость знания психофизиологических закономерностей управления движениями. При этом технология использования тренерами методов и средств обучения двигательным действиям должна быть направлена не столько на «тренировку» исполнительных органов и репродуктивно-подражательное повторение образца движений, сколько на создание и расширение диапазона условий для самостоятельно-творческого выбора наиболее эффективного способа решения двигательных задач [2,4,6,8,10].

Нетрадиционный, творческий подход к технологии использования методов и средств обучения двигательным действиям - это есть методически обоснованный мост перехода от знаний к умениям, что является важным условием достижения полезного приспособительного эффекта учебно-тренировочного процесса.

В указанном плане весьма интересными представляются исследования ученых [9,10] которые разработали систему учебных заданий, способствующих ускорению перехода от знаний к умениям. Создание такой системы заданий, по мнению авторов, следует осуществлять на основе пяти взаимосвязанных операций:

Расшифровка цели обучения.

Составление логико-дидактической структуры темы.

Составление схем ориентировочной основы действия.

Выбор оптимальных организационных форм проведения занятий.

Разработка контрольных заданий для выяснения уровня усвоения.

При этом процесс обучения дифференцировался на три последовательно усвояемых этапа: ориентировочный, исполнительский и контрольный.

Выводы. При усвоении тренировочных заданий на начальном этапе обучения двигательным действиям должно иметь место шаблонное восприятие образца, обучаемого движения и его копированное исполнение в более или менее качественном виде.

В дальнейшем, по мере овладения техникой исполнения образцов изучаемых приёмов, технология использования методов и средств обучения должна приобретать нетрадиционный смысл, что выражается в создании на тренировочных занятиях ситуаций произвольного выбора наиболее рационального варианта (способа) выполнения одного и того же приёма, соответствующего заданию тренера. Тренер, в свою очередь, должен контролировать действия спортсмена, вносить необходимые коррективы относительно точности движений, их скорости, направления, амплитуды.

Предоставление возможности занимающимся самим определять наиболее эффективные пути выполнения приёмов в пределах изучаемой двигательной задачи позволяет раскрывать глубоко заложенные скрытые генетические способности юных спортсменов. Не следует забывать, что обучение с акцентом на подражание модельной техники формирует ограниченность в выполнении приёмов и тормозит рост мастерства будущих чемпионов.

Первый вариант подхода к обучению, помимо прочего, может сократить сроки и общую продолжительность периода обучения технике приёмов. Степень овладения тем или иным приёмом должна периодически оцениваться с помощью объективных тестовых упражнений. Эффективность обучения при этом определяется результатами этих тестов.

Однако в практике спортивного совершенствования нередко бывают случаи, когда тренеры либо форсируют оптимальный период продолжительности обучения, либо затягивают его настолько, что юные спортсмены разочаровываются в выбранном виде спорта. Помимо всех прочих профессионально-педагогических знаний, навыков и умений тренер должен обладать оригинальной технологией использования методов и средств обучения двигательным действиям с применением элементов проблемной ситуации произвольного выбора способа решения двигательных задач разной сложности.

Литература:

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф // Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол) / Т:- 2023 – 546 стр.

2. Аршавский И.А. Возрастная физиология. - М.: Медицина, 2005. 247с.

3. Ашуркова С. Ф., Худайбергенова Э. У. Влияние подвижных игр на развитие скоростной выносливости у волейболистов в возрасте 10-12 лет // Fan-Sportga. – 2022. – №. 2. – С. 5-7

4. Ашуркова С.Ф. Умматов А.А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе // Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 6-9

5. Ашуркова С.Ф., Умматов А.А. Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных игровых действий в волейболе // «Zamonaviy ilm-fan va ta'lim istiqbollari» ko'p tarmoqli ilmiy-amaliy konferensiyasida onlayn anjuman 2023 yil dekabr 453-459 b.

6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.

7. Норбоев К. Д., Умматов А. А., Умаров К. М. Эффективность волейбольных игр подростков, использующих активные игры //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 9 (199). – С. 177-183.

8. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Системообразующие компоненты формирования результативности соревновательной деятельности волейболистов как основа для коррекции учебно-тренировочного процесса // International scientific journal «Modern science and research»// Volume 2 / 2023/ ISSUE 6 / UIF:8.2 / 85-91 p.

9. S.Tajibaev, A.Ummatov, S.Ashurkova, G.Ismoilov, S.Xojiyev, O.Yokubova Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players Acta of Bioengineering and Biomechanics // Vol. 26, no. 1, 2024 - in press, 109-120 p.


UZB













