

CAFA NATIONS CUP 2025



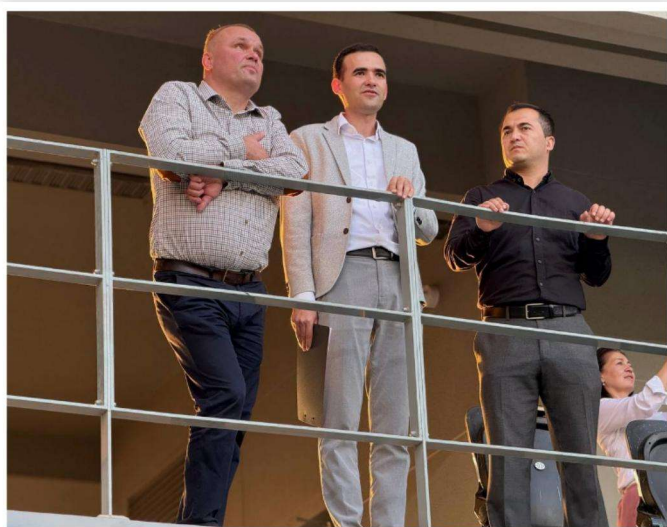
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/4

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

JISMONII TARBIYA VA
SPORT ILMIY TADQIQOTLAR
INSTITUTI





MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

Sh.F.Mo‘minjonov – Besh tashabbus olimpiadasidasi doirasida o‘tk Aziladigan mashg‘ulot va musobaqalarda sog‘liqni mustahkamlash bosh mezon.....	4
A.A.Nizametdinov - Kompleks musobaqalarga sportchilarni tayyorlashda sport turlari bo‘yicha tahlili.....	8
A.K.Eshstayev - Базовая подготовка гимнастов как основа совершенствования технического мастерства.....	12
N.M.Atamuxamedova - Bolalarda kamharakatlilik qarshi kurashishda sog‘lomlashtirish va kompensatsiyaga qaratilgan pedagogik yondoshuvlar.....	16
B.B.Kipchakov - kurashchilarning jismoniy rivojlanishi va harakatli o‘yinlar	21
D.R.Norkulov - Basketbolchilarni rag‘batlantirish va faoliyat samaradorligini oshirish maqsadida “lider-trener” modeli asosida ramp-17 reyting tizimini joriy etish metodologiyasi.....	24
F.A.Kerimov, M.X.Mirjamolov, M.M.Azizov, G‘.S.Xo‘jamkeldiyev - Yuqori malakali sportchilarni spirografiya orqali O‘pkaning tiriklik sig‘imi natijalar tahlil.....	28
Y.Y.Aripov - Umumt‘limta‘limmaktablarida jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida o‘qitishning samarali yo‘llari.....	31
I.X.Qutlimuratov - Futbol bo‘yicha hakamlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari.....	35
D.Yu.Tashnazarov - U15 38-44 vazn toifasidagi yunon-rim kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlaridagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi.....	36
H.M.Iyosnov - Распределения нагрузок подготовительном этапе в подготовке футболистов высокой квалификации.....	41
S.U.Ibraximov - Oliy ta‘lim muassasalarida sport faoliyatining ustuvor vazifasi sifatida sport madaniyatini shakllantirish va uning tarkibiy jihatlari.....	45
Z.B.Sabirova - Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchi talabalarni parasport turlariga tayyorlash metodikasi.....	51
O.V.Ganchirova - Sportchi-talabalarni musobaqalarga tayyorlashda ilmiy asoslangan diagnostika tizimini ishlab chiqish.....	53
O.F.Qambarov - Umumiy o‘rta ta‘lim maktabi o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga jalb etishda sportning roli: farg‘ona misolida.....	56
E.M.Usmonov - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida sport iste‘dodlarini erta aniqlashning zamonaviy uslubiyatining dolzarb masalalari.....	59
Sh.S.Ermatov - Iqtidorli futbolchilarni tanlashda genetik va antropometrik omillarni o‘rni va ahamiyati.....	63
A.I.Olimov - Jismoniy madaniyat ta‘limida malakaviy amaliyotning samaradorligi: tajriba-sinov ishlari natijalari.....	66
B.A.Satipov - Yosh erkin kurashchilarning texnik-taktik faoliyati, musobaqa natijalari va jismoniy ko‘rsatkichlari o‘zaro bog‘liqligi.....	71



D.S.Kurbanova - Yosh badiiy gimnastikachilarda klassifikatsion musobaqa dasturiga xos birikmalar orqali maxsus koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish.....	77
A.U.Xamidjonov, B.N.Mahmudov - U19 jahon chempionati doirasida fransiya va xitoy voleybol jamoalari o'rtasidagi o'yin statistikasi asosida texnik-taktik ko'rsatkichlarning tahlili.....	83
A.E.Bobomurodov - 7-8 yoshli maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini inobatga olib sport turlariga saralash.....	87
N.A.Karimov - Ommaviy sportni rivojlantirish va aholini sportga keng jalb qilish yo'llari.....	91
M.M.Allayorov - O'quv mashg'ulot bosqichidagi gandbolchilarni texnik tayyorgarligini oshirishda noan'anaviy mashqlar yordamida mashg'ulot modelini ishlab chiqish.....	94
A.Sh.Mo'minov - Kognitiv qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi amaliy mashg'ulotlar tizimi (to'pdagi va to'psiz o'yinchilar harakatini sezish qobiliyatini rivojlantirish).....	98
M.M.Azizov - Talaba sportchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini aniqlash metodikasi.....	102
S.X.Mirjamalov - Oliy harbiy ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining harbiy-amaliy yo'nalishini kuchaytirish metodikasi.....	105
M.X.Xakimjonov - Talabalarining jismoniy faollik darajalarini rivojlantirishda "workout" mashqlarining ahamiyati.....	111
X.X.Qurbonov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'rta masofalarga yuguruvchilar mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi.....	115
J.A.Kubidinov - Yunon-rim kurashchilarini musobaqalarga tayyorlash.....	120
S.E.Qodirov - Malakali dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	125
G'.T.Ismoilov - Kikbokschilarda mushak kuchi, mushak elastikligi va reflektor javob tezligining o'zaro bog'liqligi.....	130
J.M.Shukurllayev - Kichik voleybol sport turi elementlari orqali voleybolda hujum texnikasining samaradorligini oshirish.....	134
D.A.Xo'jamkeldiyeva - Parabadmintonchilarni tayyorlashda mobil ilovadan foydalanish samaradorligi.....	137
M.E.Suleymanov - Yosh gimnastikachilarni sog'lamlashtirish guruhida mashqlarga o'rgatish usullari.....	139
Sh.Q.To'lqinova - Para taekvondo sportchilarida statik elastik himoya va sog'lom qo'l kompensator imkoniyatlarini rivojlantirish bo'yicha tajriba natijalari tahlili.....	142
Sh.Y.Qiyomova - Uzunlikka sakrash texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi.....	145
I.A.Islomov - 12-14 yoshli gandbolchilarda darvozaga to'p otishdagi aniqlik va samaradorlikni rivojlantirish metodikasi.....	148
D.A.Omonov - Bokschiarning yondan zarbasini texnik xarakterlari davomida tana bo'g'imlarining burchak tezligining kinematik tahlili va zarba kuchining dastlabki natijalari.....	152
M.T.Kuchkarova - Yosh gandbolchilarni musobaqaoldi tayyorgarligini rejalashtirishning ilmiy-metodologik asoslari.....	157
D.R.Ibodullayev - skolioz bo'lgan bolalarni qaddi-qomatini to'g'rilashda ippoterapiya mashqlar kompleksining ta'siri.....	160
G'.A.Abdullaev - Yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajalari va oliy ta'limga kirishda talab etiladigan me'yorlarni bajarish omillarining tahlili.....	165
M.X.Xakimjonov - Talabalarining jismoniy faollik darajalarini rivojlantirishda "workout" mashqlarining ahamiyati.....	170
Q.S.Kaliev - Malakali voleybolchilarda tezkor hujum harakatlarining reaksiya tezligiga bog'liqligi (bog'lovchi o'yinchi misolida).....	174
M.O.Nazirov - Basketbol shetidani foydalanib, to'p tashlash samaradorligini oshirish usullarini o'rganish va tajribalarda qo'llash.....	179
E.N.Sirliyev - Yoshlarni sportga jalb qilish orqali harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning psixologik jihatlari.....	182
F.Sh.Madaminov - Slalomda eshkak eshuvchilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonini davriy sikllar asosida rejalashtirish.....	188
F.R.Toirov - O'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 13-15 yoshli yengil atletikachi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasi.....	191



elastikligi yuqori bo'lgan sportchilar (masalan, D.K. – 37 sm; L.Y. – 36 sm) yuqori amplitudali zarbalarni bajarishga qodir ekani kuzatiladi. Mushaklarning cho'zilish qobiliyati zarbalarni bajarishda harakat yo'lining uzayishi va impulsning ortishi bilan bog'liq.

Reflektor javob tezligi ko'rsatkichi esa sportchining tashqi ta'sirga nisbatan javob berish vaqti bilan o'lganadi. Ushbu ko'rsatkich sportchilarda 178 ms.dan 204 ms.gacha bo'lib, tez reflektor javobga ega bo'lgan sportchilar (masalan, V.D. – 178 ms; D.K. – 180 ms) musobaqalarda taktik ustunlikka ega bo'lishadi. Bu ko'rsatkich neyromuskulyar boshqaruv tizimining darajasi va sportchining markaziy asab tizimi faolligiga bog'liq.

Tahlil davomida ushbu uchta ko'rsatkich o'rtasida muayyan darajadagi o'zaro bog'liqlik mavjudligi kuzatildi. Jumladan, mushak kuchi va reflektor javob tezligi o'rtasida teskari bog'liqlik mavjud bo'lib, mushak kuchi yuqori bo'lgan sportchilarda reflektor javob biroz sustroq (ya'ni javob vaqti uzunroq) bo'lishi mumkin ($r \approx -0,42$). Biroq bu har doim qat'iy emas, masalan, D.K. va K.H. kabi kuchli sportchilarda reflektor javob tezligi ham yuqori. Shuningdek, mushak elastikligi bilan reflektor javob tezligi o'rtasida musbat yo'nalgan bog'liqlik kuzatildi ($r \approx 0,53$), ya'ni elastiklik darajasi ortishi bilan reflektor javob tezligi ham yaxshilanadi. Bu mushak to'qimalarining cho'ziluvchanligi va asab-mushak aloqasining silliqiligi bilan izohlanadi.

Xulosa. O'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijasida kikkboxschilarning sport faoliyatida mushak kuchi, mushak elastikligi va reflektor javob tezligi o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjudligi aniqlanib, ularning samarali kombinatsiyasi sportchining umumiy funksional holatiga, texnik va taktik harakatlarni bajarish darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi isbotlandi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yuqori mushak kuchi, ayniqsa portlovchi (eksploziv) kuch, zarbaning intensivligi va jangovar harakatlarning barqarorligini oshiradi.

Biroq, bu kuchning samaradorligi mushak elastikligi bilan uyg'unlashgan taqdirdagina to'liq namoyon bo'ladi. Mushak elastikligi esa sportchining harakat amplitudasini kengaytirish, tanani tez tiklash va harakat koordinatsiyasini yaxshilash orqali reflektor javob tezligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximov A.X. Sportchilar jismoniy sifati va reflektor reaksiyalarining nazariy asoslari. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti. Chirchiq, 2017. – B 156.
 2. Tursunov Sh.S. Sport mashg'ulotlarida biomexanika va jismoniy sifatlarga ta'sir. Toshkent: TDJTU nashriyoti, 2019. – B 140.
 3. Зайтсев В.П. Спортчиларнинг мушак кучи ва ҳаракат координатсияси. Москва: Физкультура и спорт, 2012. 184 б.
 4. Kraemer W.J., Ratamess N.A. Fundamentals of Resistance Training and Muscle Function. New York: Human Kinetics, 2004. 240 pages.
 5. Nazarov R.A., Xolmatov M.S. Jangovar sport turlarida reflektor tezlik va uning rivojlanish mexanizmlari. Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021. – B 132.
 6. Mamatqulov B.E. Sportchilar harakat faoliyati va mushak elastikligining o'zaro aloqasi. Qarshi: QarDU nashriyoti, 2018. 115 b.
 7. Bompa T.O. Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics, 2015. 424 pages.
- Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training: A Practical Manual for Coaches. Rome: Verkhoshansky SSTM, 2008. 180 pages.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: j.shukurllayev@gmail.com
Tel: +99897-500-10-17

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, pedagogika fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v/b
J.M. Shukurllayev
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Chirchiq shahri, O'zbekiston

KICHIK VOLEYBOL SPORT TURI ELEMENTLARI ORQALI VOLEYBOLDA HUJUM TEXNIKASINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Аннотация

В статье представлены рекомендации и советы по повышению эффективности атакующих приемов в волейболе посредством элементов мини-волейбола. Результаты исследования рекомендуют широкое использование этого вида спорта на уроках физкультуры и тренировках по волейболу.

Ключевые слова: Мини волейбол, атака, техника, интеграция, качество, тренировка, результат, спорт, волейбол.

Annotation

Ushbu maqolada kichik voleybol sport turi elementlari orqali voleybolda hujum texnikasining samaradorligini oshirish bo'yicha ko'rsatma va takliflar keltirilgan. Tadqiqot natijalari bu sport turini jismoniy tarbiya darslari va voleybol mashg'ulotlarida keng qo'llashni tavsiya etadi.

Kalit so'zlar: Kichik voleybol, hujum, texnika, integratsiya, sifat, mashg'ulot, natija, sport, voleybol.

This article provides guidelines and suggestions for improving the effectiveness of attacking techniques in volleyball through the elements of the sport of small volleyball. The results of the study recommend the widespread use of this sport in physical education classes and volleyball training.

Keywords: Mini volleyball, attack, technique, integration, quality, training, result, sport, volleyball.

Dolzarbli. Dunyoda hozirda voleybol sport turi bo'yicha raqobatning keskinlashuvi sabab samarali usullarni tatbiq qilish, mashg'ulotlarni yangi metodlarda olib borishni taqozo etadi. Biz tadqiqotimizni maxsus ishlab chiqilgan mini voleybol sport turi usullari fonida mashg'ulotlarni olib bordik.

Respublikamiz Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-421-sonli, 2024 yil 19 iyulda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-274-sonli qarorlariga bizning maqolamiz muayyan darajada xizmat qiladi. [1].

Mamlakatimizda voleybol va sport turlarini rivojlantirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishda sog'lom turmush tarzining o'rni va ahamiyati bilan bog'liq muammolar A.A.Pulatov, L.R.Ayraretyans, V.Sh.Raximov, R.Salamov, E.A.Seytxalilov, X.B.Tulenova, J.M.Shukurllayev, M.A.Qurbonovalar tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. [4; 6-24b.].

Tadqiqotning maqsadi kichik voleybol sport turi elementlari orqali voleybolda hujum texnikasining samaradorligini oshirishda harakatlar majmui, qiyoslash, individual rivojlantirish, voleybol parametrlari talablariga ixtisoslashtirish hamda transferlash asosida voleybolga integratsiyalashni ta'lim amaliyotiga tatbiq etish.

Tadqiqotning vazifalari:

kichik voleybol sport turi elementlari orqali voleybolda hujum texnikasining samaradorligini

oshirish bosqichlarini ta'lim amaliyotiga tatbiq etish;

kichik voleybolda diogonal hujum zarbalarini bajarish mashg'ulotlarda qo'llanishda texnik jihatdan to'g'ri o'sishga erishish akmesini shug'ullanuvchilarda to'pni yo'naltirishning barqarorligi va zarba paytida panja harakatlarini muvofiqlashtirish;

kichik voleybolda 2 achkoli hujum faoliyatini o'zlashtirish mashg'ulotlarda qo'llanilishida maqsadli zonadagi zarbalar, 2-achkoli hujum darajasi va achkolar samaradorligini oshirish, shug'ullanuvchilar achkoga bo'lgan reaksiyasi rivojlanish asosida voleybolga integratsiyalash;

to'p yo'nalishini o'zgartirish faoliyatini mashg'ulotlarda qo'llanilishi, maydon boshlig'iga to'pni yo'naltirish achko samaradorligini va raqib o'yinchilarga to'pni qabul qilish darajasini murakkablashtirish shug'ug'ullanuvchilar fiklashi, vaziyatni oldindan ko'ra bilish samaradorligiga erishish, aldamchi harakatlar sifatini oshirish;

Tadqiqot usullari: Muammoga oid sport, jismoniy tarbiya, pedagogik va psixologik adabiyotlarni qiyosiy o'rganish va tahlil qilish, monografik kuzatish va matematik-statistik tahlil.

Aynan maxsus ishlab chiqilgan kichik voleybol sport turi hujum orqa zonadan, 2-achkoli hujum usullarining ishlab chiqilishi tadqiqotnin asosiy mazmuni hisoblanib, kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining ilmiy-metodologik asoslari hamda dasturiy ta'minoti sifatida voleybol parametrlari talablariga ixtisoslashtirilgan va transferlashtirilgan.

Tadqiqot jarayonida kichik voleybol sport turi elementlari orqali voleybolda hujum texnikasining samaradorligini oshirishda mashg'ulotning

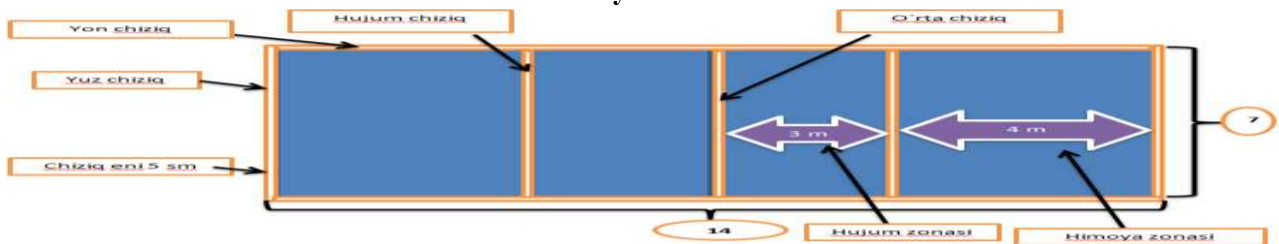


metodik dasturiy ta'minoti ishlab chiqildi va quyidagicha belgiladik.

1. O'yin maydonini belgilab oldik. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 14m, eni 7 m. 1-(rasm) ga qarang. O'yin maydonining

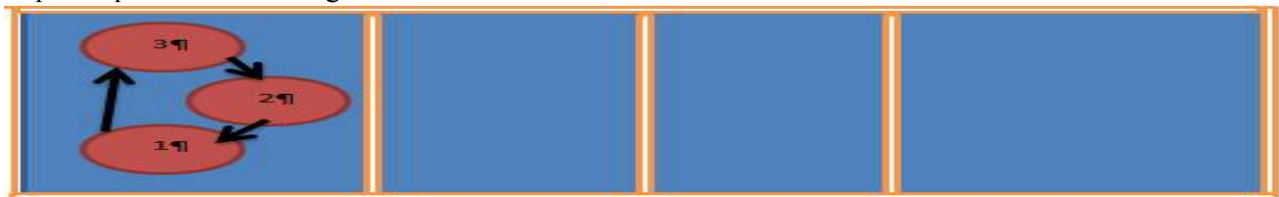
voleybolga qaraganda kichikligi va o'yinchilar sonining kamligi shug'ullanuvchilar individual jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi. [5; 9-11-b.].

Maydon tuzilishi



tartibi ishlab chiqildi. O'yinchilarning joylashishi 2-(rasm) ga qarang O'yin jarayonida 3 nafar o'yinchi ishtirok etadi. Harakatlanishda hujum faqat orqa zonadan amalga oshiriladi. Bu esa

orttiradi, hujum qilish, sakrovchanlik va to'pni qabul qilish hamda boshqarish darajalarini kengaytirishga xizmat qiladi [5; 9-11b.].



2-rasm. O'yinchilarning maydonda joylashishi

Achkolar va bo'limlarni quyidagicha taqsimladik. O'yin jarayoni 3 bo'limdan iborat, 2 ta bo'lim 20 achko, oxirgi bo'lim 10 achkodan iborat bo'lib, 3-bo'lim 5 achkoga borganda jamoalar maydonni almashinadi, 2 achko farqi bilan bo'limlar tugallanishi lozim. Agar to'p hujum

zonasiga tushsa 2 achko, himoya zonasiga tushsa 1 achko beriladi. 3-(rasm) ga qarang. To'pni o'yinga kiritishda xatolok yuz bersa raqib jamoaga 1 achko beriladi, o'yin jarayonida hujum zonasidan to'p raqib jamoaga o'tkazilsa ham 1 achko raqib jamoaga beriladi.



3-rasm. Achkolar tasimlanishi

Metodlar. Mashg'ulot shuni ma'lum qildiki biz tomondan ishlab chiqilgan kichik voleybol sport turimiz voleybolga qaraganda birmuncha murakkabroq bo'lib, ko'proq harakat talab qiladi. [7; 15-b.]. Mashg'ulotda 2-achko olish uchun

oldingi zonaga hujumni amalga oshirish maqsadida to'pni diagonal yo'nalish bo'yicha harakatlantirish usulini qo'lladik 4-(rasm) ga qarang. Bu esa to'pni boshqarishda va qo'l panjalarini tomonlarga burishga yordam beradi.



4-rasm. Diagonal hujum

Mashg'ulotlarda 2-achkoli diagonal hujumni amalga oshirish orqali shug'ullanuvchilar to'pni boshqaruvchanligi ortishi natijasida voleybol o'yinida hujum texnikasi samaradorligi potentsiali ortib bordi. Tadqiqot jarayonida kichik voleybol o'yinini voleybol parametrlari talablariga ixtisoslashtirish hamda transferlashda ko'nikmalarni rivojlantiruvchi adaptiv kompleks

mashqlar tizimi shakllandi. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish voleybolchilarning hujum texnikasi tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi.

Tadqiqot natijalari muhoqamasi. Qo'yilgan vazifalarni hal etishda, shug'ullanuvchilar o'yin faoliyatining o'ziga xosligini aks ettiruvchi ma'lumotlarni olish zaruriyati ham nazarda tutildi.



Shug'ullanuvchilar o'yin faoliyati tahlili quyidagi tavsiflar asosida amalga oshirildi: 1- (jadval) ga qarang.

1. Voleybolda diogonal hujum zarbalarini bajarish mashg'ulotlarda qo'llanish davriyligi olti hafta ichida texnik jihatdan to'g'ri o'sishga erishish ko'rsatkichning 29% dan 57% gacha akmesini ko'rsatdi. Shug'ullanuvchilar uchun asosiy qiyinchiliklar to'pni yo'naltirishning barqarorligi va zarba paytida panja harakatlarini muvofiqlashtirish bilan bog'liq edi.

2. Mini voleybolda 2 achkoli hujum faoliyatini o'zlashtirish mashg'ulotlarda qo'llanilishi o'rtacha 7 hafta davom etdi. Maqsadli zonadagi zarbalar, 2-achkoli hujum ulushi 4% dan 23% gacha ko'tarildi va ushbu usuldagi xatolar soni 19% ga kamayishi bilan xarakterlandi. Bu mazmundagi qiyinchiliklar darajasi ancha murakkab bo'lib, achkolar samaradorligini oshirish ko'zlangan edi. Shu tariqa shug'ullanuvchilar achkoga bo'lgan reaksiyasi rivojlanishiga erishildi.

3. To'p yo'nalishini o'zgartirish faoliyatini o'zlashtirish mashg'ulotlarda qo'llanilishi o'rtacha 5 haftani o'z ichiga oldi. Aynan maydon boshlig'iga to'pni yo'naltirish achko samaradorligini va raqib o'yinchilarga to'pni qabul qilish darajasini murakkablashtirishga erishishni nazarda tutadi. To'p yo'nalishini o'zgartirish

Kichik voleybol sport turi elementlari orqali hujum texnikasining samaradorligini oshirish natijalari bo'yicha ko'rsatkichlar

1-jadval

№	Me'yori	Oldingi ko'rsatkichlar	Yangi ko'rsatkichlar	Farq %
1	Voleybolda diogonal hujum zarbalari (olgan achkoga nisbatan)	29%	57%	28%
2	Mini voleybolda 2 achkoli hujum (olgan achkoga nisbatan)	4%	23%	19%
3	To'p yo'nalishini o'zgartirishlar soni	12%	30%	18%
4	Shug'ullanuvchilar fiklashi, vaziyatni oldindan ko'ra bilish holati	8%	32%	24%
O'rtacha ko'rsatkich		13,25%	35,5%	22,25%

Keltirilgan ma'lumotlarni matematik formulalar orqali foizlarda ifodalaymiz. Tajriba-sinov ishlarida reprezentativ asosida tanlangan Shug'ullanuvchilarning har bir o'zlashtirish darajalarini foiz koeffitsientlarini quyidagi formula orqali aniqladik: 2-(jadval) ga qarang.

$$Kq \frac{I}{Q} \cdot 100\% \quad (1)$$

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqotda erishilgan natijalardan ma'lum bo'ldiki, tadqiqotdan oldingi natijalarga qaraganda tadqiqotdan keyingi natijada o'sish darajasi samaradorligi 22,25 % yuqorililigi aniqlandi. Mazkur mashqlarni mashg'ulot jarayoniga kiritish voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi. Tadqiqot natijalari bu sport turini

faoliyati 12% dan 30% gacha ko'tarildi va ushbu usuldagi xatolar soni 18% ga kamayishga erishildi.

4. Shug'ullanuvchilar fiklashi, vaziyatni oldindan ko'ra bilish samaradorligiga erishish harakatlari 7 hafta mashg'ulot davomida qo'llanilishi jarayonida ijobiy natijalarga erishildi. Shug'ullanuvchilar vaziyatdan kelib chiqib, bloksiz hujumlar amalga oshirish va aldamchi harakatlar sifatini oshirishga erishdi. Natijada o'yin jarayonidagi fiklashi, vaziyatni oldindan ko'ra bilish samaradorligi darajalari ulushi 8% dan 32% gacha ko'tarildi va ushbu usuldagi xatolar sonini 24% ga kamayishga erishildi. Mashg'ulotlarda asosiy qiyinchiliklar raqibni chalg'itish, ishonitirish, achko erishimlilikining barqarorligi va zarba unumdorligi harakatlarini mujassamlashtirish bilan bog'liqligi bilan belgilandi.

Shug'ullanuvchilar harakatlarini baholash individual va jamoaviy tarzda amalga oshirildi. Kichik voleybol sport turi elementlari orqali voleybolda hujum texnikasining samaradorligini oshirish tadqiqoti jarayoni Chirchiq davlat pedagogika universiteti hamda Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti voleybol to'garagi talaba qatnashuvchilari orasida amalga oshirildi. Tajriba-sinov ishlariga jami 44 nafar shug'ullanuvchilar jalb etildi. 2- (jadval) ga qarang.

Jismoniy tarbiya darslari va voleybol mashg'ulotlarida keng qo'llashni tavsiya etadi.

Adabiyotlar 1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tomonidan "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-274-sonli qarori 2024 yil 19 iyul.

2. Shukurllayev J.M. Voleybolga yosh talabalarni tanlashning uslubiy xususiyatlari. Ta'lim fanlari bo'yicha akademik tadqiqotlar. № 1. 2020 yil 2 oktyabr.

3. Shukurllayev J.M. "Sport mahoratini oshirish (Voleybol)". Darslik Chirchiq "City of book", 2023-240 b. UDK796/799.

4. Shukurllaev J.M. "Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol sport turi misolida)" (PhD) dissertatsiyasi Chirchiq-2023.



5. Kichik voleybol sport turiga tayorlash
akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash

mexanizmi. Monografiya / - Toshkent: Zebo Prints,
2024. - 120 b..

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti

D.A.Xo'jamkeldiyeva
Chirchiq shahri, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: xujamkeldiyeva@mail.ru

PARABADMINTONCHILARNI TAYYORLASHDA MOBIL ILOVADAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Аннотация	Annotation
В данном исследовании освещена эффективность использования мобильных приложений в процессе подготовки парабадминтов. Показано, что мобильные технологии обеспечивают гибкий подход, соответствующий индивидуальным возможностям спортсменов, в планировании, контроле и анализе тренировочных занятий. Кроме того, использование мобильных приложений позволяет интерактивно отслеживать выполнение упражнений, осуществлять мониторинг состояния здоровья и повышать эффективность учебно-тренировочного процесса. Результаты исследования обосновывают положительное влияние применения инновационных подходов в подготовке парабадминтов. Ключевые слова. Парабадминтон, мобильное приложение, подготовка спортсменов, мониторинг, инновационные технологии, эффективность, физическая подготовка.	Ushbu tadqiqotda parabadmintonchilarni tayyorlash jarayonida mobil ilovalardan foydalanish samaradorligi yoritilgan. Mashg'ulotlarni rejalashtirish, nazorat qilish va tahlil qilishda mobil texnologiyalar sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashuvchan yondashuvni ta'minlashi ko'rsatib berilgan. Shuningdek, mobil ilovalar yordamida mashqlarni interaktiv tarzda kuzatish, sog'liq holatini monitoring qilish hamda o'quv-trenirovka jarayonining samaradorligini oshirish imkoniyatlari ochib berilgan. Tadqiqot natijalari parabadmintonchilar tayyorgarligida innovatsion yondashuvlarni qo'llashning ijobiy ta'sirini asoslaydi. Kalit so'zlar. Parabadminton, mobil ilova, sportchilar tayyorgarligi, monitoring, innovatsion texnologiyalar, samaradorlik, jismoniy tayyorgarlik. This study highlights the effectiveness of using mobile applications in the training process of parabadminton athletes. It demonstrates that mobile technologies provide a flexible approach tailored to athletes' individual capabilities in planning, monitoring, and analyzing training sessions. The use of mobile apps enables interactive tracking of exercises, health condition monitoring, and increased efficiency of the educational and training process. The results of the research substantiate the positive impact of implementing innovative approaches in the preparation of para-badminton athletes. Keywords: Para-badminton, mobile application, athlete training, monitoring, innovative technologies, efficiency, physical preparation.

Dolzarbli. Dunyo bo'ylab nogironligi bo'lgan shaxslarni sport orqali ijtimoiylashtirish, ularning psixofizik holatini mustahkamlash va teng imkoniyatlar yaratishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, paralimpiya sport turlarining rivojlanishi nogironligi bo'lgan sportchilar uchun hayot sifati, psixologik barqarorlik va jismoniy salomatlikni ta'minlashning samarali yo'li sifatida e'tirof etilmoqda. Parabadminton yuqori tezlikdagi muvozanatli harakatlarni talab qiluvchi sport turi bo'lib, u sportchilarning harakat koordinatsiyasi, tezkorligi, chidamliligi va statik-dinamik barqarorligini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanmoqda. Shu bilan birga, bu sport turida jismoniy tayyorgarlik darajasi bevosita texnik va taktik muvaffaqiyatning hal qiluvchi omili sifatida qaralmoqda. Parabadmintonchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda individual imkoniyatlariga qarab jismoniy yuklamalarni moslashtirish, mashg'ulotlar rejasini funksional imkoniyatlardan kelib chiqib modifikatsiya qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Parabadmintonchilarni mashg'ulotlarini optimallashtirish va musobaqalarga tayyorlashda mobil ilova yaratish samaradorligi aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Mavzuga oid ilmiy – uslubiy ishlarni umumlashtirish va tahlil etish. 2. Parabadmintonchilarni tayyorlashda mobil ilova yaratish. 3. Ishlab chiqilgan mobil ilovani amaliyotda qo'llash va samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Zamonaviy sport mashg'ulotlar tizimida raqamli texnologiyalar, xususan, mobil ilovalardan foydalanish parasportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda muhim omillardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Bu holat parabadminton sporti uchun ham istisno emas. Jismoniy imkoniyati cheklangan sportchilar uchun mashg'ulotlarning individual va moslashtirilgan shakllarda olib borilishi zarur bo'lganligi sababli, mobil ilovalar ularning tayyorgarlik jarayonini samarali va uzluksiz tashkil qilishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Parabadmintonchilarni tayyorlashda mobil ilovalar quyidagi jihatlari bilan ajralib turadi. Jujmladan ularni moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari bilan ta'minlash, harakat faoliyatini real vaqtda kuzatish va baholash, o'z-o'zini nazorat qilish imkoniyatlarini kengaytirish, motivatsiyani oshirish hamda yutuqlarni tahlil qilishga yordam beradi. Ayniqsa, multimediya asosidagi mashg'ulotlar, audio-vizual ko'rsatmalar va virtual

JISMONII TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI





+998(94) 276 13 03



Toshkent shahar, Yashnabod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi,
O'zbekiston davlat sport akademiyasi



<https://uzjtsiti.uz>

