



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI**



**O‘ZBEKISTON DAVLAT
JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI**



**VOLEYBOL, BASKETBOL
NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT
VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

**SPORT O‘YINLARIDA DINAMIK MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH
TEXNIK – TAKTIK MAHORATNI OSHIRISHGA QARATILGAN
DOLZARB VAZIFA SIFATIDA” MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-
AMALIY ANJUMAN
2026-yil 22-may**



CHIRCHIQ - 2026

**“SPORT O‘YINLARIDA DINAMIK MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH
TEXNIK – TAKTIK MAHORATNI OSHIRISHGA QARATILGAN DOLZARB
VAZIFA SIFATIDA” RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY anjumani to‘plami: -
Chirchiq: 2026. - 293**

**Ma’sul muharrir: pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Mambetjumaev T.T.**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Uslubiy Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

№	F.I.Sh	Lavozimi
1.	Matkarimov Rashid Masharipovich	Rektor, tashkiliy guruh raisi
2.	Arzikulov Muqum O‘rolovich	O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i
3.	Mirzanov Sherzod Sirlibayevich	Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor - tashkiliy guruh a’zosi
4.	Raxmanov Eldor Tolibjonovich	O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a’zosi
5.	Gaziyev Shukurjon Shuxrat o‘g‘li	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a’zosi
6.	Mambetjumaev Timur Tajetdinovich	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri - tashkiliy guruh rais o‘rinbosari
7.	Ummatov Akram Axmedovich	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a’zosi
8.	Ashurkova Svetlana Fyodorovna	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a’zosi
9.	Karimov Baxtiyar Ziyovadinovich	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti - tashkiliy guruh a’zosi
10.	Mambetjumaev Timur Tajetdinovich	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti - tashkiliy guruh a’zosi
11.	Boltayev Akmal Akramovich	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori - tashkiliy guruh a’zosi
12.	Pulatov Farxod Azadovich	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti - tashkiliy guruh a’zosi
13.	Nurmatova Shaxnoza Murodullayevna	Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası p.f.b.f.d. (PhD) - tashkiliy guruh a’zosi (moderator)

Tashkiliy qo‘mita:

Respublika ilmiy anjumani materiallari to‘plamida Sport o‘yinlarining ilmiy-nazariy muammolari; Sport o‘yinlarini ommalashtirishning innovatsion yechimlari; Tayyorgarlik turlarining pedagogik, psixofiziologik va tibbiy-biologik muammolari; Yuqori natijalarga erishishda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish yo‘llari (olimpiya va paralimpiya o‘yinlariga tayyorgarlik misolida); Muammolariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan. To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma’lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas’uldirlar.

VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK AKMESI

Yo'ldosheva Gulsanam Tuxtamurod qizi

ChDPU Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabasi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

g.yo'ldosheva@gmail.com

Tayanch so'zlar: voleybol, jismoniy tarbiya, o'quvchi, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.

Ключевые слова: волейбол, физическое воспитание, студент, развитие, тренировка, результат, качество.

Sport va ta'lim sohasining zamon talabiga mos holda taraqqiy topib borishi bugungi kunda raqobat darajasining keskin yuqorilashuviga olib kelmoqda. Ta'lim va tarbiyaning rivojlanishida yoshlar qatlamining bilim va mahoratining yuksak darajaga chiqishini ta'minlashda bugungi kunda zamonaviy yondashuvga ehtiyoj seziladi. Ayniqsa sportning butun dunyo jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chuqurlashib borishi har doim innovasion va ilmiy yondashuvga asoslanib yondashishni taqozo etadi. Bugungi kunda pedagogik ta'lim innovasion klasteri va akmeologiya sport sohasida amaliyotga tadbiiq qilinishi zamonaviy mexanizmdir.

Hozirgi kunda zamon Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh voleybolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi. Shu bilan bir vaqtda so'nggi yillarda respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri kombinasion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu esa sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi. Voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega. Bu borada yurtimizda keng ko'lamda ishlar olib borilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 2002-yil 31 oktyabr, 374-son. Bolalar sportini targ'ib qilish va bolalar uchun sport tovarlari ishlab chiqarish turlarini kengaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 18-iyul, 318-sonli qarorlari yosh qatlamning rivojlanishi va sportga yanada qiziqishining ortib borishiga muayyan darajada xizmat qilib kelmoqda. Buning zahirida hozirgi kunda sportda

erishilayotgan yutuqlarimiz olimpiadada yuqori cho‘qqilarga chiqishimizning o‘zi sportimizning kundan-kunga rivojlanib borayotganligining yaqqol isbotidir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug‘ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo‘lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog‘liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta‘sirlariga bo‘lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish;

-o‘yin texnikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

-o‘yin taktikasini o‘zlashtirishda zarur bo‘lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me‘yorda qo‘llaniladi.

Nazariy va psixologik tayyorgarlik

“Psixologiya” - ruhiyat va xislatlarni o‘rganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini o‘rniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qo‘llash aniqroq bo‘ladi deyish mumkin.



32-andoza

Har bir tayyorgarlik jarayonida o'quvchilarni psixologik tayyorlab borish lozim.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish darkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayorgarlik akmeologiyasini shakllantirish shartlari:

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumligining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakatli o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha datlabki jismoniy sifatlarini shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat sub'ektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi;

Akmeologik xulosalar natijalarining katta amaliy ahamiyati shundaki, ular insonni qanday sharoitlarda intellektual, jismoniy va ma'naviy faollik cho'qqisiga olib chiqqanligi to'g'risida ma'lumotni ifodalaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shukurllaev J.M. Boshlang'ich sinf o'quvchilarini voleybol sport turiga saralab olish usullarini takomillashtirish. "Boshlang'ich ta'limni kompetensiyaviy tashkil etish: nazariya va amaliyot" mavzusidagi onlayn halqaro ilmiy-nazariy anjuman. 2020-yil 28-aprel.
2. Utepbergenov A.K., Shukrullaev J.M. Osobennosti akmeologicheskogo podxoda i sistemy didakticheskogo obosnovaniya razvitiya fizicheskix kachestv u shkolnikov sredstvami voleybolnogo. Ekonomika i sotsium №3(82) 2021.
3. Shukurllaev J.M. O'quvchi yoshlarni voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-oktyabr.
4. Shukrullaev Jurabek Maqsadbaevich. Voleybol sport turi vositasida maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil 28-30-bet.
5. Shukrullaev Jurabek Maqsadbaevich. Klaster yondashuv asosida voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini rivojlantirish. Xalq ta'limi. № 5 2021 yil 57-59-bet.
6. Shukurllaev J.M. 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. "Mug'allim hem uzliksiz bilimlendirio'" 2-son. 2019-yil. Nekis.sh. B.153-156.

YOSH GANDBOLCHI DARVOZABONLARDA DINAMIK MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH ORQALI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH

*Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası
o'qituvchisi Oripov M.R.*

Kalit so'zlar: gandbol, darvozabon, dinamik muvozanat, texnik-taktik tayyorgarlik, reaksiya, koordinatsiya, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: гандбол, вратарь, динамическое равновесие, технико-тактическая подготовка, реакция, координация, специальная физическая подготовка.

Kirish: Zamonaviy gandbolda darvozabonning o'yin faoliyati jamoa natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri hisoblanadi. Chunki darvozabon nafaqat raqib tomonidan yo'llangan zarbalarni qaytaradi, balki himoyadan hujumga tez o'tish, qarshi hujumni boshlash, jamoadoshlariga aniq uzatma berish hamda o'yin vaziyatini oldindan baholash kabi murakkab vazifalarni ham bajaradi. Ayniqsa, yosh gandbolchi darvozabonlarda texnik-taktik harakatlarni samarali shakllantirish uchun ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyati, tezkor reaksiya ko'rsatishi va dinamik muvozanatni saqlay olish darajasi katta ahamiyatga ega. Gandbol darvozaboni o'yin davomida doimiy ravishda o'z tana holatini o'zgartirib

20.	MARAXIMOVA I.SH. BOSHLANG'ICH TA'LIMDA SHAXMAT SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISHNING INNOVATSION YECHIMLARI	75
21.	MARAXIMOVA I.SH. BOSHLANG'ICH TA'LIMDA SHAXMAT SPORT O'YINLARINING ILMIY-NAZARIY MUAMMOLARIGA YECHIM	78
22.	MAMEDOVA M.A. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIMIY O'YINLARNING AHAMIYATI	81
23.	NARZIQULOVA Y.I. VOLEYBOL SPORT TURIDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH	85
24.	NAZAROV B.M. VOLEYBOL SPORT TURIDA AKMEOLOGIK YONDASHUV	89
25.	NEMATOVA G.F. BOSHLANG'ICH TA'LIMDA SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISHNING YANGI INNOVATSION USULLARI	92
SHO'BA II. SPORT O'YINLARINI OMMALASHTIRISHNING INNOVATSION YECHIMLARI. СЕКЦИЯ II. ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР.		
26.	RAXMANOVA M.P. YOSHLAR O'RTASIDA GANDBOLCHILARNING TEXNIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USULLARI	94
27.	ТУНЬЯН А.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	100
28.	XAYITOV B.N. GANDBOL SPORT TURIDA MALAKALI DARVOZABONLARINING MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI BAHOLASHNING INNOVATSION USULLARI	107
29.	YO'LDOSHEV I.V. 13–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI OSHIRISHDA BASKETBOLGA HOS MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI	110
30.	YO'LDOSHOVA G.T. VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK AKMESI	113
31.	ORIPOV M.R. YOSH GANDBOLCHI DARVOZABONLARDA DINAMIK MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH ORQALI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH	116
32.	МУН В.В. РАЗВИТИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ЮНЫХ ГАНДБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ	118
33.	ORIPOV M.R. GANDBOLCHILARDA TEZKOR QARSHI Hujumga o'tish jarayonida dinamik muvozanat va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish	120
34.	ZULXAYDAROV J.A. SHAXMAT TURNIRLARINI TASHKIL ETISH VA HAKAMLIK QOIDALARI	122
35.	АВАЗОВ Ж. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	126
36.	АГЗАМОВА З.А. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ	129
37.	NAZAROV B.M. YOSH FUTBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'RGANISH	133
38.	NAZAROV B.M. VOLEYBOLCHILARNI TANLASH VA TAYORLASH TIZIMINING ORGANIZMGA FIZIOLOGIK TA'SIRI	137
39.	ГАНИЕВА Ф.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ БРОСКОВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	142