

# SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

# JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti\_rasmiy\_uz



@jtsiti\_rasmiy



@jtsiti



|                                                                                                                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>I.A.Tursunaliyev</b> - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....                              | 3   |
| <b>В.В.Шиян</b> - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе..... | 9   |
| <b>A.M.Maxmudov</b> - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....                                                                          | 12  |
| <b>D.K.Karimov</b> - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....                                                         | 15  |
| <b>O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov</b> - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....                             | 19  |
| <b>E.N.Sirliyev</b> - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....                                   | 25  |
| <b>D.Yu.Tashnazarov</b> - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....                                                         | 29  |
| <b>A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov</b> - Malakli gandalchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....                                                                  | 32  |
| <b>N.A. Khudayberdiyeva</b> - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....                                                                                   | 37  |
| <b>N.A.Karimov</b> - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....                                  | 42  |
| <b>F.V.Ganiyeva</b> - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....                                                                                       | 46  |
| <b>Ш.Т.Исеев</b> - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....                                                                                              | 48  |
| <b>M.A.Umbetova</b> - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....                                                                   | 52  |
| <b>M.K.Jumaniyazov</b> - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....                                                              | 55  |
| <b>S.Choriyev</b> - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....                                                              | 59  |
| <b>M.N.Norqobilov</b> - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....                                                                        | 66  |
| <b>A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev</b> - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....                                                   | 69  |
| <b>B.B.Umurzakov</b> - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....                                 | 72  |
| <b>S.X.Mirjamalov</b> - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....                         | 76  |
| <b>U.A.Eshmanova</b> - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....                                                                        | 79  |
| <b>M.M.Akmuradov</b> - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....                                                           | 82  |
| <b>M.R. Raxmonova</b> - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....                                                | 87  |
| <b>Sh.M.Usmonjonov</b> - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....                                                                   | 90  |
| <b>S.Sh.Valixanov</b> - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....                                            | 94  |
| <b>U.G'.Rejapov</b> - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....                                                     | 98  |
| <b>S.S.Abduqahhorov</b> - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....                           | 105 |
| <b>Z.A.Xo'jamberdiyeva</b> - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....                                                                       | 111 |
| <b>X. Каримжонова</b> - Художественная гимнастика в жизни детей.....                                                                                                                           | 117 |



1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-mart kuni dagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruv tizimin tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-5663-sonli Farmoni.

2. Mirziyoyev Sh.M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz". – T.: "O'zbekiston". 2017.

3. Mirziyoyev Sh.M. "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak". – T.: "O'zbekiston". 2017.

4. Arziqulov D.N., Gapparov Z.G., Vaxobova D.B. Psixologiya va sport psixologiyasi. – T.: Jismoniy tarbiya instituti, 2018. – 78 b.

5. Abdurasulov R.A. Sharq yakkakurashi va shaxs takomili. Monografiya. – Toshkent.: Fan. 2008.

6. Abdurasulov R.A. O'quvchi shaxsini shakllantirishda sport mashg'u-lotlarining o'rni. Monografiya. – Toshkent.: Fan va texnologiya. 2013.

7. Гайнутдинов Р. З. К вопросу изучения некоторых личностных свойств студентов института физической культуры // Теория и методика физического воспитания (Сборник

научных статей ТГПИ им. Низами, том 160). – Ташкент, 1976. – С. 127–132.

8. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. – Jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. – T.: "Mehridaryo". 2011 – 345 b.

9. Gaziyeva.Z.E. "Sportda guruhij jipslik shakllanishi va rivojlanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari". Aftoreferat p.f.b.f.d.(PhD). – Toshkent 2019, 46 s.

10. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi. Ma'ruzalar to'plami. – O'zMU, 2008.

11. Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение, 1986. – 319 с.

12. Tulenova.X.B. Sport psixologiyasi. 51411900 – "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma.: Toshkent. – 2011.

13. Xaitov A. Umumiy psixodiagnostika asoslari. – Toshkent., 2020 yil. 456-b.

14. Маслоу А. «Мотивация и личность». 3-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.



Muallif bilan bog'lanish uchun:  
Tel: +998 97 751 96 26

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti,  
Sportda biomexanik tahlil qilish va harakatlarni  
korrektsiyalash laboratoriyasi mudiri, p.f.d. (DSc), dotsent  
**D.Yu.Tashnazarov**  
Toshkent, O'zbekiston.

## MAMLAKATIMIZDA 15 YOSHDAGI YUNON-RUM KURASHCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHISH TAHLILI

### Аннотация

В данной статье рассматриваются проводимые в Узбекистане последовательные реформы, направленные на развитие греко-римской борьбы, а также представлен научный анализ тренировочного процесса борцов греко-римского стиля возрастной категории U15. В исследовании проанализированы показатели выполнения основных технических действий борцами различных весовых категорий (38–44 кг, 48–62 кг и 68–85 кг) в течение 2021–2023 годов. Полученные результаты свидетельствуют о росте скорости и эффективности выполнения ряда технических приёмов в отдельных весовых категориях, а также о наличии стабильности или снижения показателей по некоторым элементам. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования индивидуальной подготовки юных борцов и научно обоснованного планирования тренировочных нагрузок.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, U15, технические действия, весовые категории, подготовка спортсменов, тренировочная нагрузка, научный анализ.

### Annotation

Ushbu maqolada O'zbekistonda yunon-rum kurashini rivojlantirish yo'lida olib borilayotgan izchil islohotlar hamda U15 yosh toifasiga mansub yunon-rum kurashchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqotda 2021–2023-yillar davomida U15 yosh toifasidagi sportchilarning turli vazn kategoriyalarida (38–44 kg, 48–62 kg va 68–85 kg) asosiy texnik harakatlarni bir marotaba bajarish ko'rsatkichlari o'rganilgan. Olingan natijalar ayrim vazn toifalarida texnik harakatlarni bajarish tezligi va samaradorligi oshganini, ayrim harakatlarda esa barqarorlik yoki pasayish holatlari mavjudligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari yosh kurashchilarning individual tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish hamda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** yunon-rum kurashi, U15, texnik harakatlar, vazn toifalari, sportchilarning tayyorgarligi, mashg'ulot yuklamasi, ilmiy tahlil.

This article examines the systematic reforms implemented in Uzbekistan aimed at the development of Greco-Roman wrestling and presents a scientific analysis of the training process of U15 Greco-Roman wrestlers. The study analyzes the performance indicators of executing key technical actions once by athletes in different weight categories (38–44 kg, 48–62 kg, and 68–85 kg) over the period from 2021 to 2023. The findings indicate an improvement in the speed and effectiveness of certain technical actions in some weight categories, while stability or decline was observed in others. The results of the study are of practical significance for improving individualized training programs and scientifically planning training loads for young wrestlers.

**Keywords:** Greco-Roman wrestling, U15, technical actions, weight categories, athlete preparation, training load, scientific analysis.

Mamlakatimizda sport kurash turlarini rivojlantirish bo'yicha bir qator sa'y-harakatlar amalga oshirilmoqda, mazkur ishlarning samarasi

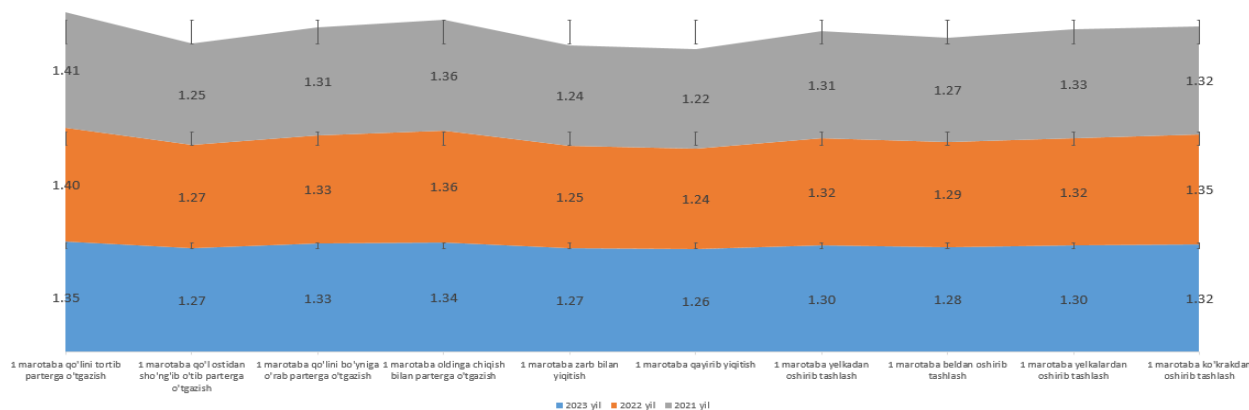
nufuzli musobaqalarda erishilayotgan natijalar bilan izohlanadi. Shu qatorda Jahon yunon-rum kurashi bo'yicha yetakchi davlatlarda ilg'or usul va



uslublar ishlab chiqilmoqda bu ularda sportchilarni yuqori natijalarni uzoq vaqt egallab turishlariga xizmat qilmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda sportning eng ommabop va yuksak jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan yo'nalishlaridan biri hisoblangan sport kurash turlarini, xususan yunon-rum kurashini yanada rivojlantirish, zamonaviy metodikalar asosida takomillashtirish hamda xalqaro miqyosda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash yo'lida qator izchil islohotlar, tizimli chora-tadbirlar va kompleks dasturlar amalga oshirilmoqda. Olib borilayotgan bu sa'y-harakatlarning amaliy samarasi so'nggi yillarda o'zbekistonlik sportchilarning Osiyo, jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlari kabi nufuzli musobaqalarda muntazam tarzda yuqori natijalarga erishayotgani, ularning texnik va taktik tayyorgarlik darajasi tobora ortib borayotgani bilan yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shu bilan birga, jahonning yunon-rum kurashi bo'yicha ilg'or

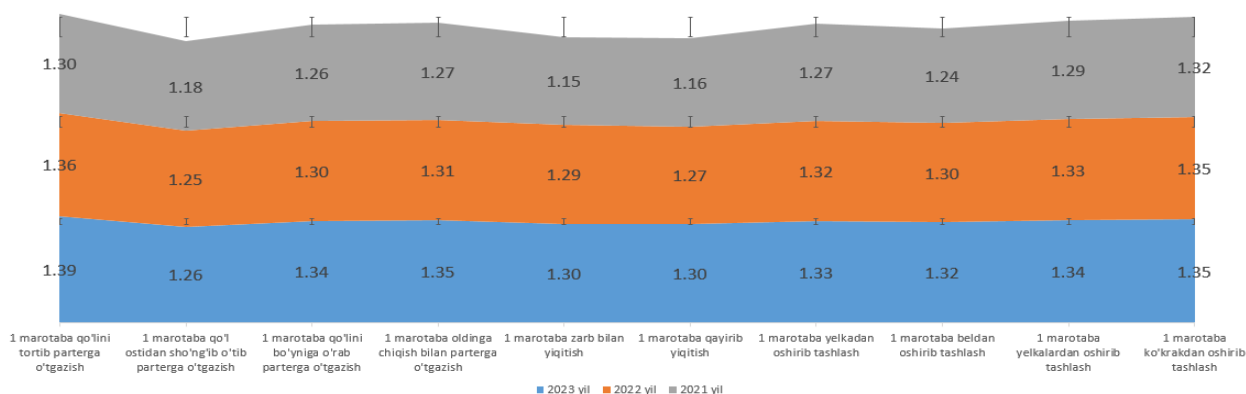
maktablariga ega bo'lgan yetakchi davlatlarda – xususan, Rossiya, Eron, Turkiya, Vengriya, Gruziya kabi mamlakatlarda – so'nggi ilmiy yondashuvlar asosida trening jarayonlarini optimallashtirish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini aniqlash, texnik-taktik repertuarini kengaytirish hamda har bir sportchiga individual yondashuv asosida tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish kabi ilg'or usullar va uslublar ishlab chiqilib, keng amaliyotga joriy etilmoqda. Bu esa, o'z navbatida, ushbu davlatlar sportchilarining yillar davomida o'z sport formalarini saqlab qolishlari, eng muhim startlarda barqaror natijalarga erishishlari va jahon reytingida yetakchi o'rinlarni band etishlariga xizmat qilmoqda. Shu nuqtayi nazardan, O'zbekistonda ham 2021-yildan boshlab U15 ga kiruvchi yunon-rum kurashchilarini tayyorgarlik jarayonlari va o'quv-mashg'ulot yuklamalariga bardoshlilik holatlarini o'rganish maqsadida ilmiy tahlil qilish masalasi oldinga qo'yildi.



**1-rasm. U15 38-44 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili**

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 38-44 vazndagi sportchilarni 1 marotaba qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish imkoniyati o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatida o'zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba qo'lini bo'yiga o'rab parterga o'tkazish bo'yicha o'zgarish kuzatilmagan. 1 marotaba oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish bo'yicha o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba zarb bilan yiqitish texnik

usulini bajarish tezligi pasaygani kuzatildi. 1 marotaba qayirib yiqitish texnik harakati bajarish tezligi ham pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash esa o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik usulini bajarish o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash ham o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish tezligi o'sganligi kuzatildi (1-rasmga qarang).

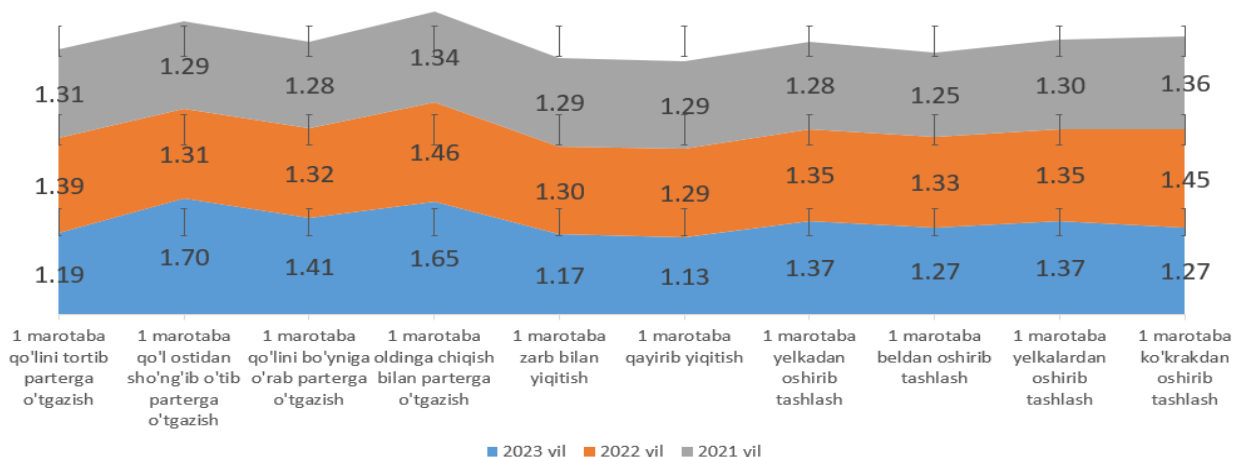




## 2-rasm. U15 48-62 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 48-62 vazndagi sportchilarni 1 marotaba qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti qisqa soniyaga pasaygani kuzatildi. 1 marotaba qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti qisman pasaygani kuzatildi. 1 marotaba qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba zarb bilan yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani

kuzatildi. 1 marotaba qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti qisman pasaygani kuzatildi. 1 marotaba yelkalardan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti qisman pasaygani kuzatildi. 1 marotaba ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti takrorlanganligi kuzatildi (2-rasmga qarang).



## 3-rasm. U15 68-85 vazn toifasidagi yunon-rum kurashchilar tomonidan 3 yil davomida 1 marotaba bajarilgan texnik harakatlar tahlili

Yunon-rum kurashchilarining U15 dagi 68-85 vazndagi sportchilarni 1 marotaba qo'lini tortib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo'l ostidan sho'ng'ib o'tib parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba oldinga chiqish bilan parterga o'tkazish texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba zarb bilan yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba qayirib yiqitish texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba beldan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi. 1 marotaba yelkadan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti pasaygani kuzatildi. 1 marotaba ko'krakdan oshirib tashlash texnik harakatni bajarish vaqti o'sganligi kuzatildi (3-rasmga qarang).

samaradorligining oshishi mashg'ulot jarayonlarining to'g'ri tashkil etilayotganidan dalolat bersa, og'ir vazn toifalarida ayrim texnik usullarning bajarilish vaqti ortgani jismoniy va funksional tayyorgarlikni yanada chuqurlashtirish zarurligini ko'rsatadi. Mazkur tadqiqot yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvni kuchaytirish, texnik-taktik tayyorgarlikni vazn va yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda rejalashtirish, shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Olingan natijalar kelgusida yunon-rum kurashida sport zahirasini shakllantirish, xalqaro musobaqalarda barqaror va yuqori natijalarga erishadigan raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda muhim ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Абдиев А.Н. Динамика состояния борцов 16-17 лет на после соревновательном этапе в процессе многоцикловой подготовки: Дисс. канд. пед. наук. Ташкент. УзГИФК. 1994. – 115 с.

2. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари:



Дисс. док. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2004. – 397 б.

3. Абраменко, Владимир Александрович. Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация . кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Абраменко Владимир Александрович; [Место защиты: Моск. гос. акад. физ. культуры]- Малаховка, 2012. - 171 с.

4. Tashnazarov D. Yunon-rum kurashchilarini texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holatdan yelkalardan oshirib tashlash harakatining kinematik asoslarini o'rganish (o'ng tomonga bajarish

asosida)//Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – 32-32 b.

5. Tashnazarov D. Sportning yunon-rum kurash turida texnik tayyorgarligini takomillashtirishda tik turgan holat yelkalardan oshirib tashlash harakatining samaradorligi (chap tomonga bajarish asosida)//Farg'ona davlat universiteti. – 2025. – №. 1. – 26-26 b.

6. Tashnazarov D. Kinematic foundations of the arm wrapping and throwing movement from a standing position in the improvement of greco-roman wrestlers' technical training (based on the execution of the technique to the right side) //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 01. – P. 119-134.



**Muallif bilan bog'lanish uchun:**

Email: [abdulazizhamidjonov717@mail.com](mailto:abdulazizhamidjonov717@mail.com)  
[elyorjonmuhammadjonov82@mail.com](mailto:elyorjonmuhammadjonov82@mail.com)

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti  
 Ilmiy ishlar va inovatsiyalar bo'yicha direktor  
 o'rinbosari pedagogika fanlari doktori (DSc)

**A.U.Xamidjonov**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti  
 magistranti

**E.B.Muhammadjonov**

Toshkent, O'zbekiston.



## MALAKLI GANDBOLCHILARNI MUSOBQA OLDI TAYYORGARLIK KO'RSATKICHLARINING TAHLILI

### Аннотация

В данной статье исследованы морфофункциональные показатели квалифицированных гандболистов, уровень их физической подготовленности и изменения в предсоревновательный период подготовки. В ходе исследования были проанализированы антропометрические показатели спортсменов, индекс массы тела, жизненная ёмкость лёгких, психологическое состояние и скорость реакции. Полученные результаты показали, что у большинства спортсменов масса тела соответствует норме, однако у некоторых отмечается её недостаток или избыточность. Результаты спирометрических исследований показали, что функциональное состояние дыхательной системы у большинства спортсменов находится на удовлетворительном уровне, однако у отдельных участников зафиксировано снижение жизненной ёмкости лёгких. Исследования скорости реакции показали, что большинство спортсменов обладают высоким или средним уровнем данного показателя. Результаты исследования подтверждают, что морфофункциональное развитие квалифицированных гандболистов напрямую влияет на спортивные результаты и требует индивидуализации тренировочных нагрузок.

**Ключевые слова.** Морфофункциональные показатели, гандболисты, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, антропометрические показатели, скорость реакции, индекс массы тела, жизненная ёмкость лёгких, спортивная подготовка, предсоревновательная подготовка.

### Annotation

Mazkur maqolada malakali gandbolchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonidagi o'zgarishlari o'rganilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning antropometrik ko'rsatkichlari, tana vazni indeksi, o'pkaning tiriklik sig'imi, psixologik holat va reaksiya tezligi kabi muhim funktsional ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning aksariyatida tana vazni me'yor darajasida bo'lib, ayrim sportchilarda tana vazni yetishmovchiligi yoki ortiqchaligi kuzatildi. Spirometr tekshiruvlari natijasida ko'pchilik sportchilarda nafas olish tizimining funktsional holati qoniqli darajada ekanligi aniqlandi, biroq ayrim sportchilarda o'pkaning tiriklik sig'imi pasayganligi qayd etildi. Reaksiya tezligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar sportchilarning aksariyatida yuqori yoki o'rtacha darajadagi ko'rsatkichlar mavjudligini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning morfofunktsional rivojlanishi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishini hamda mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

**Kalit so'zlar.** Morfofunktsional ko'rsatkichlar, gandbolchilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, antropometrik ko'rsatkichlar, reaksiya tezligi, tana vazni indeksi, o'pkaning tiriklik sig'imi, sport tayyorgarligi, musobaqa oldi tayyorgarlik.

This article examines the morphofunctional indicators of qualified handball players, their level of physical fitness, and changes during the pre-competition training period. During the study, important functional indicators such as anthropometric characteristics, body mass index, vital lung capacity, psychological condition, and reaction speed were analyzed. The obtained results showed that the body weight of most athletes was within the normal range, while some athletes showed either body weight deficiency or excess. Spirometry results indicated that the functional state of the respiratory system in most athletes was satisfactory, although a decrease in vital lung capacity was observed in some participants. The study of reaction speed revealed that most athletes demonstrated high or average levels of this indicator. The results confirm that the morphofunctional development of qualified handball players has a direct influence on sports performance and highlights the importance of individualizing training loads.

**Keywords** Morphofunctional indicators, handball players, general physical fitness, special physical training, anthropometric indicators, reaction speed, body mass index, vital lung capacity, sports training, pre-competition training.

**Kirish.** Jahon sporti amaliyotida yuqori sport natijalariga erishish masalasi sportchilar organizmining morfologik va funktsional imkoniyatlarini chuqur ilmiy asosda o'rganish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Yuqori harakat faolligi va kuch-tezkorlik sifatlarining ustuvorligi bilan ajralib turadigan gandbol sport turida sportchilarning morfofunktsional holati ularning

musobaqa faoliyatining samaradorligini belgilovchi yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari: tana tuzilishi, antropometrik xususiyatlar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funktsional holati, mushak kuchi hamda umumiy ish qobiliyati uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonida shakllanib,

# JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti\_rasmiy\_uz



@jtsiti\_rasmiy



@jtsiti

# JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

