

# 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 gimbolchilarni 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 |



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,



musobaqa oldi davrida maksimal darajada namoyon bo'ldi.

Sportchi organizmining musobaqa yuklamalariga moslashuv darajasi va funksional zaxiralari to'liq namoyon bo'lib, sport formasining barqarorligi ta'minlanadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida morfofunktsional ko'rsatkichlarning optimal holatda bo'lishi sportchilarning texnik-taktik harakatlarni yuqori aniqlik va samaradorlik bilan bajarishiga, charchoqqa bardoshlilikini oshirishga hamda jarohatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Mazkur ko'rsatkichlarning yetarli darajada nazorat qilinmasligi sport formasining pasayishiga va musobaqa natijalarining barqaror bo'lmazligiga olib kelishi mumkin. Malakali gandbolchilarning musobaqa oldi davridagi morfofunktsional ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda sport natijalariga ta'sirini baholash sport fani va amaliyoti uchun dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari gandbolchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlashga xizmat qiladi. So'nggi yillarda sportchilarning tayyorgarlik jarayonida morfofunktsional monitoring tizimlarini joriy etish masalasiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunday monitoring sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, funksional holatdagi salbiy o'zgarishlarni erta aniqlash hamda sport formasining cho'qqisiga belgilangan musobaqa davrida erishishni ta'minlash imkonini beradi.

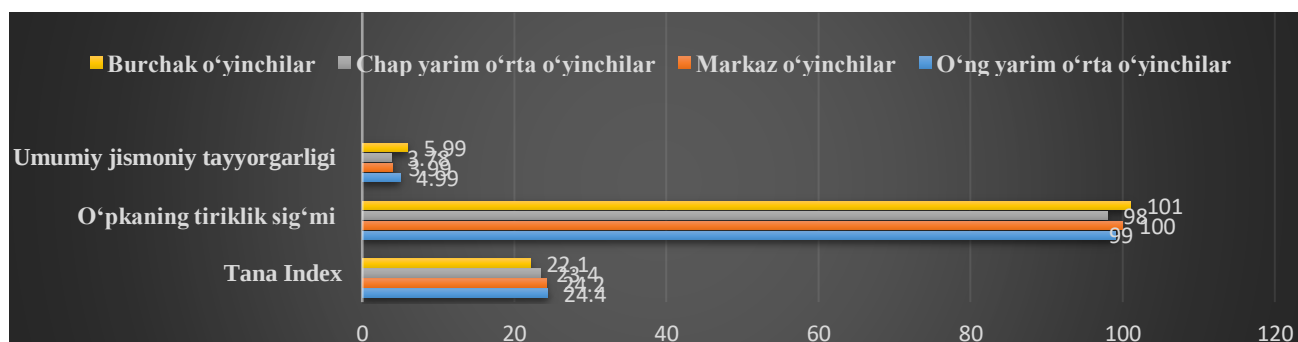
**Tadqiqotning maqsadi.** Malakali gandbolchilarning jismoniy, morfofunktsional ko'rsatkichlarini tizimli ravishda o'rganish va tahlil qilishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari.** Malakali gandbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davridagi morfofunktsional holatni o'lchash (tana vazn index), spok, psixologik testi, antiprometik ko'rsatkichlarini o'lchash va tahlil qilish; malakali gandbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish asosida mashqlar

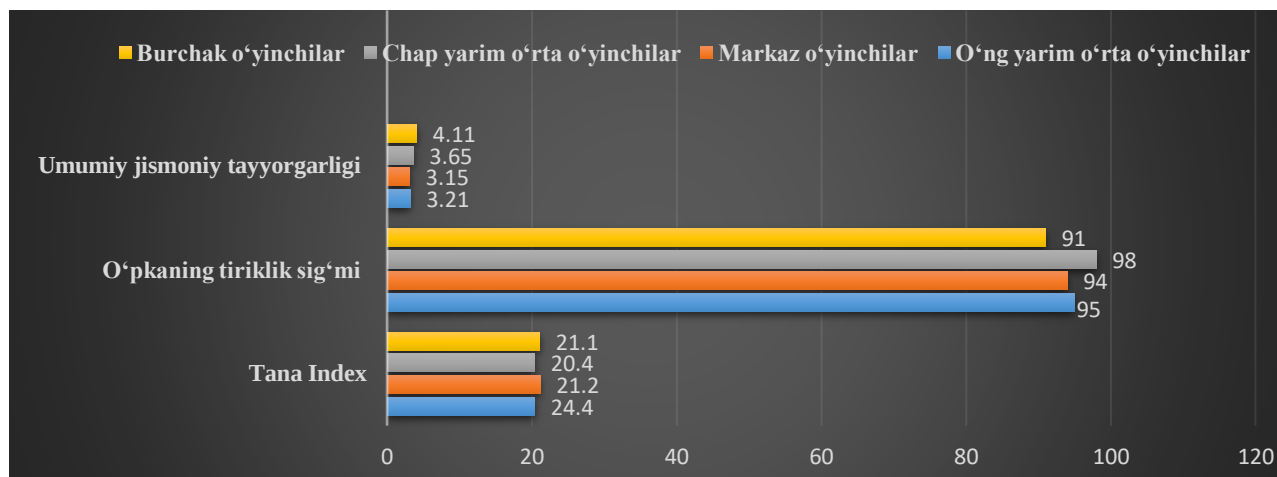
majmuasning samaradorligini tajriba sinov natijasi asosida baholash.

**Tadqiqotning natijalari va ularning muhokamalari.** Malakali gandbolchi sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari darajasi o'rtasida sezilarli o'zaro bog'liqlik mavjudligini ko'rsatish. Dastlabki o'lchovlar sprinterlarning mushak massasi ulushi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlari hamda reaksiya tezligi ko'rsatkichlarida individual farqlar mavjudligini aniqladi.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonida shuni ko'rsatadiki, malakali gandbolchilarning turlari kesimidagi o'yinchi ampulalari morfologik va funksional holati baholandi. 10 nafar sportchi malakali gandbolchilarda tana vazni me'yorda ekanligi, 2 nafarida esa tana vaznining jiddiy tanqisligi qayd etildi. Bundan tashqari, 3 nafar ishtirokchida tana vazni ortiqchaligi kuzatildi. Umuman olganda olingan natijalar sportchilarning sezilarli qismida tana vazni me'yorda ekanligini ko'rsatib turibti, 2 nafar past natija aniqlangan. Eksperimental mashg'ulot dasturining joriy etilishi tezkor-kuch sifatlarining barqaror oshishiga olib keldi. Xususan, malakali gandbolchilarning natijalarida o'rtacha va yuqori kuzatildi. Morfologik o'zgarishlar orasida mushak massasining biroz oshishi, tana yog' massasi ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi. O'zgarishlar sportchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirish bilan uyg'un holda namoyon bo'ldi. Funksional ko'rsatkichlarda, xususan yurak urish tezligi va nafas olish ritmining barqarorlashuvi qisqa intensiv yuklamalarga moslashuvning kuchayganidan darak beradi. Statistik tahlil sprint natijalari bilan mushak kuchi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlar va reaksiya tezligi o'rtasida o'rtacha va yuqorida. Ushbu holat morfofunktsional rivojlanish sprinterlarning tezkorlik sportchining yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalari va ovqatlanish rejimini individuallashtirish natijasidir. Dastlabki o'lchovlar sprinterlarning mushak massasi ulushi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlari hamda reaksiya tezligi ko'rsatkichlarida individual farqlar mavjudligini aniqladi.



1-rasm. Malakali gandbolchilarning yuqori ko'rsatkichlari tahlil

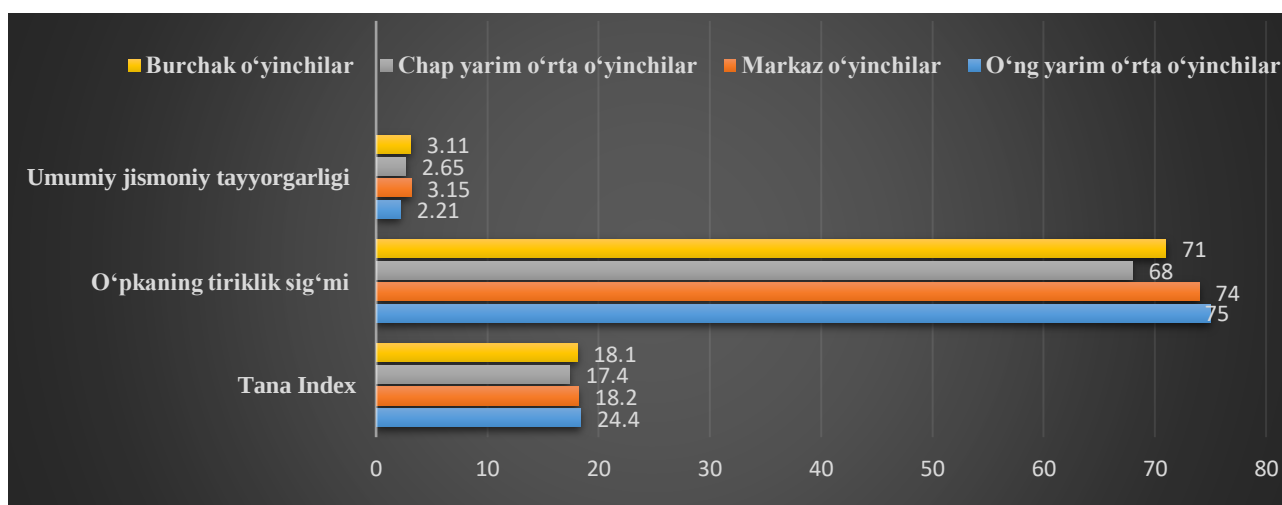


2-rasm. Malakali gandbolchilarning o'rta ko'rsatkichlari tahlil

Spirometr tekshiruv natijalariga ko'ra, malakali gandbolchilar o'pkasining tiriklik sig'imi o'rganilganda sportchi o'quvchilarning 10 nafarida 80-120% ko'ratkichni ko'rsatgan bo'lsa bu ko'rsatkich nafas olish tizimi funksional holati yosh va jismoniy faollik darajasiga mos ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, 2 nafar sportchi o'quvchida nafas olish ko'rsatkichlari biroz pasayganligi yani 60-79% ko'rsatkichni qayd etdi. Bu holat nafas olish funksiyasining qisman yetarli emasligini ko'rsatadi. Qolgan 3 nafar ishtirokchida o'pkaning tiriklik sig'imi 40-59% ni ko'rsatib bu nafas olish faoliyat o'rtacha darajada pasayganligini bildirdi erishish vaqtiga bevosita ta'sir qiluvchi omillar sifatida namoyon bo'ldi. Eksperimental mashg'ulot dasturining joriy etilishi tezkor-kuch sifatlarining barqaror oshishiga olib keldi. Xususan, malakali gandbolchilarning natijalarida o'rtacha va yuqor kuzatildi. Morfologik o'zgarishlar orasida mushak massasining biroz oshishi, tana yog' massasi ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi. Massa ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi.

Kuch imkoniyatlarini oshirish bilan uyg'un holda namoyon bo'ldi. massasi ulushining pasayishi, mushak tonusining oshishi kuzatildi. Bu o'zgarishlar sportchilarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirish bilan uyg'un holdanamoyon bo'ldi. Funksional ko'rsatkichlarda, xususan yurak urish tezligi va nafas olish ritmining barqarorlashuvi qisqa intensiv yuklamalarga moslashuvning kuchayganidan darak beradi. Statistik tahlil sprint natijalari bilan mushak kuchi, tana tuzilishi nisbati, anaerob imkoniyatlar va reaksiya tezligi o'rtasida o'rtacha va yuqori darajadagi korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatdi.

Ushbu holat morfofunksional rivojlanish sprinterining tezkorlik potensialini belgilovchi asosiy omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning tezkorlikni rivojlantirish jarayoni sportchining morfologik xususiyatlari, mushak kuchi, anaerob imkoniyatlari va texnik tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatadi.



3-rasm. Malakali gandbolchilarning past ko'rsatkichlari tahlili



Eksperimental mashg'ulot dasturi ushbu ko'rsatkichlarni yaxshilashda samarali ekanligi isbotlandi. Ushbu tadqiqotimiz Toshkent shahri Yakkasaroy tumani bolalar sport maktabida o'tkazildi.

1-jadval

## Malakali gandbolchilarning marfofunktsional ko'rsatkichlar tahlili

| F.I.SH | Jinsi | Marfofunktsional holati |                    |        |                     | O'pkaning tiriklik sig'imi |          |                   | Psixologik holati |
|--------|-------|-------------------------|--------------------|--------|---------------------|----------------------------|----------|-------------------|-------------------|
|        |       | Tana-vazni indeksi      |                    |        |                     |                            |          |                   | Reaksiya tezligi  |
|        |       | Tana vazni (kg)         | Tana uzunligi (sm) | Indeks | Me'yori             | Me'yori                    | Amaldagi | Natija % hisobida |                   |
| M.A.   | Erkak | 68                      | 1.73               | 22.4   | me'yor              | 4.29                       | 4.32     | 101               | o'rtacha          |
| N.E    | Erkak | 63                      | 1.69               | 22.1   | me'yor              | 3.91                       | 4.26     | 109               | o'rtacha          |
| E.G    | Erkak | 65                      | 1.69               | 23.4   | me'yo               | 4.15                       | 5.78     | 139               | o'rtacha          |
| M.E    | Erkak | 61                      | 1.59               | 24.2   | me'yor              | 3.44                       | 3.81     | 111               | yuqori            |
| O.D    | Erkak | 71                      | 1.70               | 21.9   | me'yor              | 4.17                       | 4.85     | 116               | o'rtacha          |
| D.R    | Erkak | 43                      | 1.46               | 20.1   | me'yor              | 4.15                       | 4.56     | 110               | o'rtacha          |
| G.A    | Erkak | 47                      | 1.62               | 17.9   | tv-yetishmovchiligi | 3.70                       | 3.88     | 105               | o'rtacha          |
| E.M    | Erkak | 51                      | 1.65               | 18.7   | me'yor              | 3.50                       | 3.75     | 115               | o'rtacha          |
| SH.D   | Erkak | 60                      | 1.66               | 21.8   | me'yor              | 3.99                       | 4.95     | 124               | yuqori            |
| I.S    | Erkak | 50                      | 1.52               | 18.4   | tv-yetishmovchiligi | 2.90                       | 2.58     | 89                | o'rtacha          |
| J.I    | Erkak | 60                      | 1.62               | 16.4   | tv-yetishmovchiligi | 2.90                       | 2.58     | 89                | o'rtacha          |
| D.A    | Erkak | 60                      | 1.62               | 16.4   | tv-yetishmovchiligi | 2.90                       | 2.58     | 89                | o'rtacha          |



Spirometr tekshiruv natijalariga ko'ra, malakali gandbolchilar o'pkasining tiriklik sig'imi o'rganilganda sportchi o'quvchilarning 10 nafarida 80-120% ko'ratkichni ko'rsatgan bo'lsa bu ko'rsatkich nafas olish tizimi funksional holati yosh va jismoniy faollik darajasiga mos ekanligi

aniqlandi. Shu bilan birga, 2 nafar sportchi o'quvchida nafas olish ko'rsatkichlari biroz pasayganligi yani 60-79% ko'rsatkichni qayd etdi bu holat nafas olish funksiyasining qisman yetarli emasligini ko'rsatadi.



5-rasm

Qolgan 3 nafar ishtirokchida o'pkaning tiriklik sig'imi 40-59% ni ko'rsatib bu nafas olish faoliyati o'rtacha darajada pasayganligini bildirdi. Bundan tashqari, 1 nafar sportchi o'quvchida 40%

dan past ko'rsatkichlar qayd etilib, bu holat nafas olish faoliyatining og'ir darajada pasayganligi bilan tavsiflanadi.



6-rasm

**Xulosa.** O'tkazilgan tadqiqot jarayonida malakali gandbolchilarning turlari kesimidagi o'yinchi ampulalari morfologik va funksional holati baholandi, shu bilan birga, 10 nafar sportchi malakali gandbolchilarda tana me'yorda ekanligi, 2 nafarida esa tana vaznining jiddiy tanqisligi qayd etildi. Bundan tashqari, 3 nafar ishtirokchida tana vazni ortiqchaligi kuzatildi. Umuman olganda, olingan natijalar sportchilarning sezilarli qismida tana vazni me'yorda ko'rsatib turibdi, 2 nafar sportchining yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalari va

ovqatlanish rejimini individuallashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Malakali gandbolchilar kesimidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili va holati baholandi. O'rganishlar natijalariga ko'ra, mavjud sport turlari bilan shug'ullanayotgan sportchi-o'quvchilarning 10 nafarida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi nafarda yuqorligi, 2 nafarda me'yorda ekanligi, va qolgan 3 nafarda past darajada ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar sportchi-o'quvchilarning sezilarli qismida yuqori



darajali umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'lganligi va qolgan 2 nafar sportchi bilan bog'liq muammolar mavjudligini ko'rsatib turibdi, ularning sport yo'nalishi, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Spirometr tekshiruv natijalariga ko'ra, malakali gandbolchilar o'pkasining tiriklik sig'imi sportchi o'quvchilarning 10 nafarida 80-120% ko'ratkichni ko'rsatgan bo'lsa, bu ko'rsatkich nafas olish tizimi funksional holati yosh va jismoniy faollik darajasiga mos ekanligi aniqlandi. Shu bilan birga, 2 nafar sportchi o'quvchida nafas olish ko'rsatkichlari biroz pasayganligi yani 60-79% ko'rsatkichni qayd etdi. Bu holat nafas olish funksiyasining qisman yetarli emasligini ko'rsatadi. Qolgan 3 nafar ishtirokchida o'pkaning tiriklik sig'imi 40-59% ni ko'rsatib bu nafas olish faoliyati o'rtacha darajada pasayganligini bildirdi. Bundan tashqari, 1 nafar sportchi o'quvchida 40 %dan past ko'rsatkichlar qayd etilib, bu holat nafas olish faoliyatining og'ir darajada pasayganligi bilan tavsiflanadi. Umuman olganda, olingan natijalar sportchi-o'quvchilarning aksariyat qismida nafas olish tizimi funksional holati qoniqarli ekanligini, biroq ayrim guruhlarda profilaktik va rehabilitatsion tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko'rsatdi.

Natijada bu holat sport mashg'ulotlari va musobaqa jarayonida samaradorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, mazkur ko'rsatkichlarni hisobga olgan holda

murabbiylar tomonidan mashg'ulot jarayoniga kerakli tavsiyalar berildi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullayev A., Xo'jayev F. Sport fiziologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 256 b.
2. Kerumov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 312 b.
3. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport tibbiyoti. – Toshkent, 2017. – 228 b.
4. Nurmatov N.N. Sportchilarning funksional holatini baholash usullari. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 190 b.
5. Raxmonov Q.R. Gandbolchilarni tayyorlash tizimi. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2020. – 174 b.
6. O'rinboyev A.A. Yuqori malakali sportchilarning morfofunktsional ko'rsatkichlari. – Toshkent, 2018. – 210 b.
7. Xudoyberdiyev M.X. Sport morfologiyasi asoslari. – Toshkent: Fan, 2015. – 198 b.
8. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности. – Москва: Физкультура и спорт, 2012. – 336 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 808 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 544 с..

# 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>

