

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish.....	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproductiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



opening up prospects for further enhancement of university-level training of sport specialists.

References:

1. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and physiological attributes of wrestlers: an update // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, № 5. P. 1411–1442. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001738.
2. García-Pallarés J., López-Gullón J. M., Muriel X., Díaz A., Izquierdo M. Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance // *European Journal of Applied Physiology*. 2011. Vol. 111, № 8. P. 1747–1758. DOI: 10.1007/s00421-010-1809-8.
3. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Özal M., Favre M. Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers // *Journal of Human Kinetics*. 2014. Vol. 41, № 1. P. 245–251. DOI: 10.2478/hukin-2014-0052.
4. Mirzaei B., Curby D. G., Rahmani-Nia F., Moghadasi M. Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. Vol. 23, № 8. P. 2339–2344. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181bb7350.
5. Utter A., Goss F., DaSilva S., Kang J., Suminski R., Borsa P., Robertson R., Metz K.

Development of a wrestling-specific performance test // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 1997. Vol. 11, № 2. P. 88–91.

6. Nilsson J., Csörgő S., Gullstrand L., Tveit P., Refsnes P. E. Work-time profile, blood lactate concentration and rating of perceived exertion in the 1998 Greco-Roman wrestling World Championship // *Journal of Sports Sciences*. 2002. Vol. 20, № 11. P. 939–945. DOI: 10.1080/026404102320761822.
7. Özbay S., Ulupinar S. Strength-power tests are more effective when performed after exhaustive exercise in discrimination between top-elite and elite wrestlers // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 36, № 2. P. 448–454. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003456.
8. Lopez-Gonzalez D. E., Miarka B. Reliability of a new time-motion analysis model based on technical-tactical interactions for wrestling competition // *International Journal of Wrestling Science*. 2013. Vol. 3, № 1. P. 21–34. DOI: 10.1080/21615667.2013.10878967.
9. Lopez-Gonzalez D. E. Wrestler's performance analysis through notational techniques // *International Journal of Wrestling Science*. 2013. Vol. 3, № 2. P. 68–89. DOI: 10.1080/21615667.2013.10878990.



Mallif bilan bog'lanish uchun:
Email: t.hamroyev522@gmail.com

Ilmiy rahbar, dotsent
O.E Toshmurodov
Orental universitet Samarqand kampusi
magistranti
M.R.Hamroyev
Samarqand, O'zbekiston.

MILLIY O'YINLAR ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI

Аннотация

В данной статье анализируются теоретические и педагогические основы развития физических качеств у школьников посредством народных игр. Подчеркивается понятие физических качеств, их типы и особенности развития детей школьного возраста. Также научно обосновывается важность народных подвижных игр в формировании у учащихся таких качеств, как сила, скорость, выносливость, ловкость и гибкость. Разработаны методические рекомендации по эффективному использованию народных игр в образовательном процессе.

Ключевые слова: Национальные игры, физические качества, физическое воспитание, здоровый образ жизни, школьники, ловкость, выносливость, скорость, сила, гибкость, педагогический подход.

Mavzuning dolzarbligi. Milliy o'yinlar – bu har bir xalqning an'anaviy o'yinlari bo'lib, ular nafaqat madaniyatni saqlash, balki bolalarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham

Annotation

Ushbu maqolada maktab o'quvchilarida milliy o'yinlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy va pedagogik asoslari tahlil qilingan. Jismoniy sifatlarni tushunchasi, ularning turlari hamda maktab yoshidagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek, milliy harakatli o'yinlarning o'quvchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati ilmiy jihatdan asoslangan. Ta'lim jarayonida milliy o'yinlardan samarali foydalanish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Calit so'zlar: Milliy o'yinlar, jismoniy sifatlarni, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, maktab o'quvchilari, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, pedagogik yondashuv.

This article analyzes the theoretical and pedagogical foundations of the development of physical qualities in schoolchildren through national games. The concept of physical qualities, their types, and the development characteristics of school-age children are highlighted. Also, the importance of national movement games in the formation of students' qualities of strength, speed, endurance, agility, and flexibility is scientifically substantiated. Methodological recommendations for the effective use of national games in the educational process are developed.

Key words: National games, physical qualities, physical education, healthy lifestyle, schoolchildren, agility, endurance, speed, strength, flexibility, pedagogical approach.

yordam beradi. Maktab yoshidagi bolalar (7–17 yosh) jismoniy rivojlanishning eng faol davrida bo'lib, ularning kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va koordinatsiya kabi jismoniy



sifati shakllanadi. Shu sababli, milliy o'yinlar orqali maktab dasturida jismoniy tarbiya sifatini oshirish zamonaviy ta'lim metodikasi uchun muhim deb hisoblanadi. Jismoniy sifatlarning — bu insonning harakat faoliyatini samarali bajarishini ta'minlovchi morfo-funksional xususiyatlar majmui hisoblanadi. Pedagogika va sport nazariyasida asosiy jismoniy sifatlarning quyidagilardan iborat: Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik. Maktab yoshidagi bolalarda ushbu sifatlarning rivojlanishi organizmning tabiiy o'sish va rivojlanish jarayonlari bilan uzviy bog'liq. Ayniqsa, 13–15 yosh oralig'i jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi.

Jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi bolalarning sog'lig'iga, o'quv faoliyatiga hamda umumiy harakat faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli jismoniy tarbiya jarayonida yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlar va o'yinlardan foydalanish zarur.

Boshlang'ich va o'rta maktab yoshidagi bolalarda harakat apparati faol rivojlanadi, asab tizimi nisbatan moslashuvchan bo'ladi. Bu davrda bolalar harakatli faoliyatga qiziqadi, o'yin shaklidagi mashg'ulotlarni tez qabul qiladi.

Shu bois jismoniy tarbiya jarayonida o'yin metodidan foydalanish samarali hisoblanadi. O'yinlar bolalarda:

- harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi;
- tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi;
- jamoada harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi;
- emotsional holatni barqarorlashtiradi.

Demak, jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni tizimli, maqsadli va yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi. Nazariy asoslar — yaxshi o'rganilgan, mavjud adabiyotlar yetarli (o'yinlar, pedagogik yondashuv, motorni rivojlanish nazariyasi). **Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi sohasida** O'zbekiston va MDH davlatlarida milliy o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishida samarali vosita sifatida tan olingan. Masalan, "kurash", "buzkashi" yoki "baxshi o'yinlari" orqali kuch, chidamlilik va koordinatsiya rivojlantiriladi. **Psixomotor va kognitiv rivojlanish** Milliy o'yinlar bolalarning tezkor qaror qabul qilish, refleks va koordinatsiya ko'nikmalarini oshiradi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, o'yin jarayonida bola moslashuvchanlik va strategik fikrlashni rivojlantiradi. **Pedagogik va metodik asoslar** milliy o'yinlarni maktab darslarida qo'llash o'quv dasturidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini diversifikatsiya qilish imkonini beradi. Ilmiy maqolalarda [Masalan: Nurmuhammadov, 2019;

Raxmatova, 2021] milliy o'yinlar o'quvchilarni nafaqat jismonan, balki ijtimoiy jihatdan ham rivojlantirishi ta'kidlangan: jamoaviy ish, rahbarlik va hamkorlik ko'nikmalari shakllanadi. **Tadqiqotlarning mavjudligi** O'zbekistonning turli oliy ta'lim muassasalari (Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti, Samarqand va Buxoro pedagogika universitetlari) milliy o'yinlar asosida jismoniy tarbiya metodikasi bo'yicha ilmiy ishlar olib borgan. Ko'pchilik ishlar nazariy asoslarni o'rganishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi. Milliy harakatli o'yinlar xalq pedagogikasining muhim tarkibiy qismi bo'lib, ular bolalarning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlashga xizmat qiladi. Bunday o'yinlarga turli yugurish, quvlashmashoq, tortishish, sakrash va muvozanatni saqlashga qaratilgan harakatlar kiradi.

Milliy o'yinlarning asosiy xususiyatlari:

- tabiiy harakatlarga asoslanganligi;
- qiziqarli va raqobat ruhida o'tishi;
- jamoaviylik va hamkorlikni talab etishi;
- maxsus jihozlarni talab qilmasligi.

Ular bolalarda tabiiy ravishda kuch, chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiradi.

Milliy o'yinlar orqali jismoniy sifatlarning quyidagicha rivojlanadi:

Kuch — tortishish, qarshilik ko'rsatish elementlari mavjud o'yinlar orqali.

Tezkorlik — quvlashmashoq va tez yugurishga asoslangan o'yinlar orqali.

Chidamlilik — uzoq davom etadigan harakatli o'yinlar orqali.

Chaqqonlik — yo'nalishni tez o'zgartirish va to'siqlardan o'tish elementlari orqali.

Egiluvchanlik — sakrash va egilish harakatlari orqali.

Milliy o'yinlardan muntazam va tizimli foydalanish o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi, darslarga qiziqishini kuchaytiradi hamda sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Tadqiqotning vazifalari. Milliy o'yinlarni qo'llashda quyidagi metodik tamoyillarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

- yosh va jins xususiyatlarini hisobga olish;
- yuklama me'yorini bosqichma-bosqich oshirish;
- xavfsizlik qoidalariga amal qilish;
- o'yin mazmunini dars maqsadiga mos tanlash;
- natijalarni muntazam nazorat qilish.

Shuningdek, o'yinlar darsning kirish, asosiy va yakuniy qismlarida maqsadga muvofiq ravishda qo'llanishi lozim.

1-jadval



13-15 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqotdan keyingi natijalar (n=10)

№	F.I.SH	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	10x4 mokisimon yugurish (metr)	100 m yugurish (metr)	To'ldirma to'pini uloqtirish (sm, 3 kg)	Bronxa yugurish 1200 m (daqiq)
1	ABF	2,15	10,74	15,06	7,90sm	5,46,73
2	BDT	2,10	10,60	15,75	6,50	6.18,65
3	FG'A	1,65	10,59	16,64	7,25	5.34,69
4	HMN	1,75	10,30	16,20	7,45	5.31,52
5	KBF	1,90	10,47	16,45	7,20	6.26,81
6	JUY	1,72	11,87	20,09	7,00	7.05,06
7	PLM	1,85	10,60	16,25	6,40	6.55,07
8	KNB	1,85	11,12	16,50	5,90	6.16,07
9	HYT	1,92	11,02	15,93	6,10	6.13,35
10	PXL	2,00	10,27	15,56	6,00	6.19,20



1. Chidamlilikni rivojlantirish uchun yo'naltirilgan mashqlar (bronxa, uzoq masofaga va qiyalikka yugurish, korss yugurish, harakatdagi bajariladigan fitnis mashqlari va boshqalar)

2. Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (rezinka, to'ldirma to'p, giry, shtanga va boshqalar yordamida juftlikda va yakkalikda qo'llaniladigan mashqlar)

3. Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (qisqa masofaga yugurish 30, 60, 100, 200

m, fartilek, joyda balandlik va uzunlikka sakrash, harakatli o'yinlar)

4. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (buyumlar yordamida va buyumlarsiz bajariladigan mashqlar)

5. Chaqqonlik rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (10x4 m, fishkalar yordamida bajariladigan mashqlar, juftlikda va yakkalikda bajariladigan mashqlar)

2-jadval

13-15 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha tadqiqotdan keyingi natijalar (n=10)

№	F.I.SH	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	10x4 mokisimon yugurish (metr)	100 m yugurish (metr)	To'ldirma to'pini uloqtirish (sm 3 kg)	Bronxa yugurish 1200 m (daqiq)
1	ABF	2,16 sm	9,77	14,58	8,10sm	5.19,05
2	BDT	2,15 sm	9,86	15,41	6,65sm	5.33,65
3	FG'A	1,75 sm	10,46	15,92	7,50sm	5.15,36
4	HMN	1,85 sm	10,08	15,64	7,80sm	5.19,69
5	KBF	1,92 sm	10,21	16,05	7,50sm	5.58,81
6	JUY	1,78 sm	10,78	19,85	7,15sm	6.55,02
7	PLM	2,05 sm	10,96	14,65	6,60sm	6.35,06
8	KNB	1,85 sm	10,60	16,36	6,00sm	6.09,07
9	HYT	1,95 sm	10,82	15,10	6,30sm	6.05,15
10	PXL	2,02 sm	10,05	15,19	6,20sm	6.07,25



Tadqiqot natijalari va ularning tahlili.

Mazkur tadqiqot 13–15 yoshli maktab o'quvchilari (n=10) ishtirokida olib borildi.

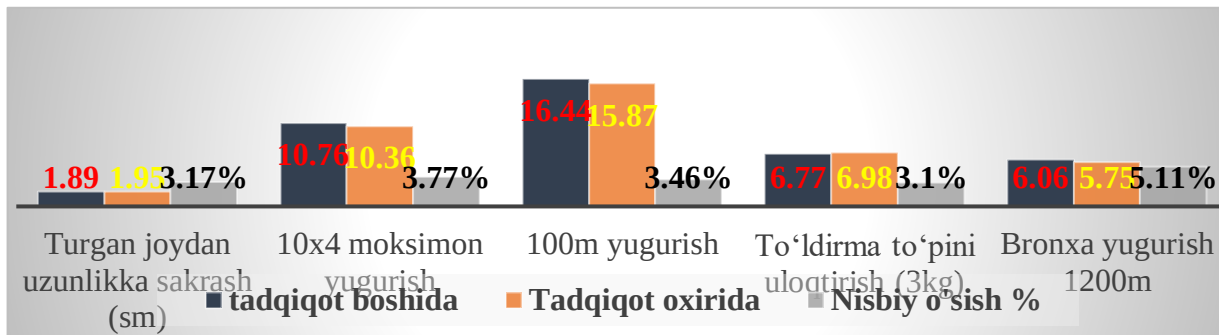
Tadqiqotning asosiy maqsadi – milliy harakatli o'yinlar asosida o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini oshirish samaradorligini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot jarayoni 12 hafta davom etdi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etildi. Tajriba dasturiga chidamlilik, kuch, tezkorlik,

ko'rsatkichlarda farqlar ishonchli darajada ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$). Bu esa qo'llanilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Natijalar muhokamasi

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Mashg'ulotlarning o'yin shaklida tashkil etilishi bolalarda yuqori motivatsiya va faol ishtirokni ta'minladi. Ayniqsa chidamlilik ko'rsatkichining



chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar kiritildi. Tadqiqotda quyidagi test mashqlari qo'llanildi:

- turgan joydan uzunlikka sakrash (tezkor-kuch sifati); - 10x4 m moksimon yugurish (chaqqonlik); - 100 m yugurish (tezkorlik); - 3 kg to'ldirma to'p uloqtirish (kuch); - 1200 m yugurish (chidamlilik); Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida, xususan, juftlangan t-test orqali tahlil qilindi ($p < 0,05$).

Tajriba natijalarining statistik tahlili. Tajriba boshidagi va tajriba oxiridagi ko'rsatkichlar qiyosiy ravishda tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, barcha test mashqlarida ijobiy o'sish kuzatildi. Turgan joydan uzunlikka sakrash bo'yicha o'rtacha natija 1,89 m. dan 1,95 m. ga oshdi (3,17%). 10x4 m moksimon yugurish natijalari 10,76 sek. dan 10,36 sek. ga yaxshilandi (3,77%). 100 m yugurish natijasi 16,44 sek. dan 15,87 sek. ga kamaydi (3,46%). 3 kg. li to'ldirma to'p uloqtirish natijalari 6,77 m. dan 6,98 m. ga oshdi (3,10%). 1200 m yugurish natijalari 6,06 daqiqadan 5,75 daqiqaga yaxshilandi (5,11%). Statistik tahlil natijalariga ko'ra, barcha

5,11% ga oshgani shuni anglatadiki, mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Chaqqonlik va tezkorlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi o'yin jarayonidagi tezkor harakatlar, yo'nalish almashish va musobaqaviy elementlar bilan bog'liq. Kuch sifatining oshishi esa to'ldirma to'p, rezinka va juftlikda bajarilgan mashqlar samaradorligi bilan izohlanadi.

Amaliy tavsiyalar.

Tadqiqot natijalariga asoslanib quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan tizimli foydalanish tavsiya etiladi.

2. Mashg'ulotlarni yosh xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish zarur.

3. Har bir mashg'ulotda kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlik sifatleri kompleks rivojlantirilishi lozim.

4. Natijalarni muntazam monitoring qilish va statistik tahlil asosida baholash tavsiya etiladi.

Mazkur metodika umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etishda qo'llanishi mumkin.

13-15 yoshli maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qiyosiy tahlili

Mashqlar nomi	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	Nisbiy o'sish, %
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	1,89 sm	1,95 sm	3,17%
10x4 moksimon yugurish	10,76	10,36	3,77%
100 m yugurish	16,44	15,87	3,46%
To'ldirma to'pini uloqtirish (3 kg)	6,77 sm	6,98 sm	3,10%
Bronxa yugurish 1200 m	6,06	5,75	5,11%



Umumiy xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, milliy harakatli o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar 13–15 yoshli o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirdi. Barcha test mashqlarida ijobiy o'sish kuzatildi va statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlandi ($p < 0,05$). Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Shunday qilib, milliy harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ham muhim pedagogik vosita sifatida tavsiya etiladi. Maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishda aynan milliy o'yinlarning yoshga doir turlarini saralagan holda o'tkazish ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020-yildagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 21.02.2024-yildagi "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish

tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-221-son Farmoni. Lex.uz.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 275 с.

4. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: Иқтисод-молия, 2014. № 1. – 28–41 б.

5. Керимов Ф.А. Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўқитувчи, 2005. — 23 б.

6. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни. – Тошкент, 2015. 4-7 б.

7. Усмонов М. Миллий ҳаракатли ўйинлар ва уларнинг тарбиявий аҳамияти. – Тошкент: Фан, 2012. 36-41.

8. Нормуродов Т. Мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбияси. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2018. 19-23.

9. Хужаев Ф. Жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси. – Самарқанд, 2020. 111-143. б



O'zbekiston Milliy universiteti dotsenti
M. Raxmatillaev
Toshkent, O'zbekiston.

Mallif bilan bog'lanish uchun:
Email: mraxmatillaev@gmail.com

GANDBOLCHILARDA INDIVIDUAL TEXNIK MAHORATNI RIVOJLANTIRISH

Аннотация

В данной статье изучено развитие индивидуального технического мастерства гандболистов. В ходе исследования были проанализированы техника передач, бросков по воротам, ведения мяча и обманных движений у гандболистов 15–16 лет. В процессе тренировки был разработан и внедрен комплекс специальных упражнений, направленных на развитие индивидуальной технической подготовки. Результаты исследования показали, что специальные упражнения способствуют улучшению индивидуальных технических показателей спортсменов. Также установлено, что развитие индивидуального технического мастерства является важным фактором повышения эффективности игровой деятельности.

Ключевые слова: гандбол, техническое мастерство, техническая подготовка, спортсмен, тренировка.

Annotation

Mazkur maqolada gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi o'rganildi. Tadqiqot davomida 15–16 yoshli gandbolchilarning to'p uzatish, darvozaga otish, to'pni olib yurish va aldanchi harakatlarni bajarish texnikasi tahlil qilindi. Mashg'ulot jarayonida individual texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam berishini ko'rsatdi. Shuningdek, individual texnik mahoratni rivojlantirish sportchilarning umumiy o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi aniqlandi.

Kalit so'zlar: gandbol, individual texnik mahorat, texnik tayyorgarlik, to'p uzatish, darvozaga otish, sportchi, mashg'ulot.

This article examines the development of individual technical skills in handball players. The techniques of passing, shooting, dribbling, and feint movements of 15–16-year-old handball players were analyzed. A set of special exercises aimed at improving individual technical training was developed and implemented during the training process. The results showed that special exercises significantly improved individual technical indicators of the athletes. It was also determined that the development of individual technical skills is an important factor in improving overall game performance.

Keywords: handball, individual technical skills, technical training, passing, shooting, athlete, training.

Zamonaviy gandbol sport turi yuqori tezlik, murakkab texnik harakatlar va tezkor taktik qarorlar bilan tavsiflanadi. Ushbu sport turida sportchilarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan

ularning individual texnik mahoratiga bog'liq hisoblanadi. Individual texnik mahorat sportchining to'p bilan harakat qilish, aniq uzatish, darvozaga samarali otish, aldanchi harakatlarni

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>

