

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 - Reproduktiv 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



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



bajarish va o'yin vaziyatida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shu sababli individual texnik tayyorgarlik gandbolchilarning umumiy sport mahoratini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Gandbol o'yinida sportchining individual texnik tayyorgarligi jamoaviy o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Individual texnik mahorati yuqori darajada rivojlangan sportchi o'yin davomida murakkab texnik elementlarni aniq va samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa o'z navbatida jamoaning umumiy o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, zamonaviy gandbolda o'yin sur'atining oshib borishi sportchilardan texnik harakatlarni yuqori aniqlik va tezlik bilan bajarishni talab qiladi.

Sportchilar tayyorgarligi tizimida individual texnik mahoratni rivojlantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Individual texnik tayyorgarlik sportchilarning texnik harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu jarayon mashg'ulotlar davomida maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish aniqligini oshirishga xizmat qiladi. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlarida sportchilar tayyorgarligi sifatini oshirish, ularning texnik mahoratini rivojlantirish va zamonaviy mashg'ulot usullarini joriy etish muhim vazifalar sifatida belgilangan. Bu esa sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Yosh sportchilar, xususan, 15–16 yoshli gandbolchilar sport mahoratini shakllantirishning muhim bosqichida bo'ladilar. Ushbu yosh davrida sportchilarning individual texnik mahorati faol rivojlanadi va bu ularning kelajakdagi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli aynan ushbu yosh davrida sportchilarning individual texnik tayyorgarligini rivojlantirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan va bu borada qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish zarur. Shu sababli gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi va ushbu muammoni ilmiy jihatdan

o'rganish sport tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Sport o'yinlarida, xususan gandbol sport turida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Individual texnik tayyorgarlik sportchining o'yin davomida texnik harakatlarni aniq, tez va samarali bajarish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, bu sportchilarning umumiy o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi nazariyasining asoschilaridan biri L.P. Matveev (2010) sportchilarning texnik tayyorgarligi ularning sport mahoratini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, texnik tayyorgarlik sportchilarning maxsus harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, ushbu jarayon maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Texnik tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligi ham shunchalik yuqori bo'ladi.

V.N. Platonov (2017) sportchilar tayyorgarligi tizimini o'rganib, texnik tayyorgarlik sportchilarning musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatga erishishining asosiy omillaridan biri ekanligini asoslab bergan. Olimning fikriga ko'ra, sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin davomida harakatlarni aniq va samarali bajarish imkoniyatini oshiradi.

Yu.V. Verxoshanskiy (2014) sportchilarning maxsus tayyorgarligi tizimida texnik tayyorgarlik muhim o'rin tutishini ta'kidlaydi. Uning fikriga ko'ra, texnik tayyorgarlik sportchilarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, texnik elementlarni to'g'ri bajarish va o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Gandbol sport turiga oid ilmiy tadqiqotlarda ham individual texnik tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Xususan, H. Wagner (2012) gandbolchilarning texnik tayyorgarligi ularning o'yin faoliyatining samaradorligini belgilovchi asosiy omil ekanligini ta'kidlaydi. Olimning fikriga ko'ra, gandbolchilarning to'p uzatish, darvozaga otish va to'pni olib yurish texnikasini rivojlantirish ularning o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. R.A. Schmidt va T.D. Lee (2011) motor o'rganish nazariyasini o'rganib, texnik ko'nikmalarni shakllantirish jarayoni muntazam mashg'ulotlar orqali amalga oshirilishini aniqlaganlar. Ularning fikriga ko'ra, texnik harakatlarni muntazam takrorlash sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirishga yordam beradi. O'zbekistonlik olimlardan R.X.



Kadirov (2021) sportchilarning texnik tayyorgarligi sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi ekanligini ta'kidlaydi. Olimning fikriga ko'ra, texnik tayyorgarlik sportchilarning sport mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. A.A. Pulatov (2019) gandbolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini aniqlagan. Olimning fikriga ko'ra, individual texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin faoliyatini rivojlantirishda asosiy omillardan biri hisoblanadi. J.R. Yarashev (2022) sportchilarning individual tayyorgarligini rivojlantirish sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Olim individual tayyorgarlik sportchilarning texnik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam berishini aniqlagan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Individual texnik tayyorgarlik sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Biroq ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan.

Shu sababli gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot metodikasi. Mazkur ilmiy-tadqiqot ishi SMda gandbol sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan 15–16 yoshli 16 nafar sportchi ishtirokida olib borildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash va ilmiy jihatdan asoslashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot 2024–2025 o'quv-mashg'ulot yili davomida uch oy mobaynida tashkil etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar sport tayyorgarligi darajasi, yoshi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari jihatidan bir-biriga yaqin bo'lgan sportchilar hisoblanadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish metodidan foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish, individual texnik mahoratni shakllantirish va sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Bu esa tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qildi.

Pedagogik kuzatuv metodi yordamida sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi texnik harakatlari muntazam ravishda kuzatib borildi. Kuzatuv davomida sportchilarning to'p uzatish aniqligi, to'pni olib yurish texnikasi, darvozaga

otish aniqligi va aldamchi harakatlarni bajarish sifati baholab borildi. Pedagogik kuzatuv sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning asosiy metodlaridan biri pedagogik tajriba metodi hisoblanadi. Pedagogik tajriba davomida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasi maxsus testlar yordamida aniqlandi.

Testlar sportchilarning individual texnik mahoratini baholashga qaratilgan bo'lib, ular quyidagi texnik elementlarni o'z ichiga oldi: aniq to'p uzatish, to'pni olib yurish tezligi, darvozaga aniq otish va aldamchi harakatlarni samarali bajarish. Ushbu testlar sportchilarning individual texnik tayyorgarligini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlar hisoblanadi. Pedagogik tajriba davomida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar muntazam ravishda qo'llanildi. Ushbu mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish aniqligini oshirishga qaratildi. Mashg'ulot jarayonida to'p uzatish texnikasini rivojlantirish, darvozaga otish texnikasini takomillashtirish, to'pni olib yurish tezligini oshirish va aldamchi harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanildi.

Mashg'ulotlar haftasiga to'rt marta tashkil etildi va har bir mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi. Mashg'ulotlarning asosiy qismida individual texnik mahoratni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasi yana qayta test sinovlari yordamida aniqlandi va olingan natijalar dastlabki natijalar bilan taqqoslandi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar aniqlandi va maxsus mashqlarning samaradorligi baholandi.

Olib borilgan tadqiqot metodikasi yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida SMda shug'ullanuvchi 15–16 yoshli 16 nafar gandbolchilarning individual texnik mahorati maxsus mashqlar ta'sirida o'rganildi. Tadqiqotning



dastlabki bosqichida sportchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida pedagogik test sinovlari o'tkazildi. Ushbu testlar sportchilarning individual texnik harakatlarini tavsiflovchi asosiy ko'rsatkichlarni, ya'ni to'p uzatish aniqligi, to'pni olib yurish tezligi, darvozaga otish aniqligi hamda aldamchi harakatlarni samarali bajarish ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratildi.

Dastlabki natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarning individual texnik tayyorgarligi o'rtacha darajada shakllangan bo'lib, ayrim texnik elementlarni bajarishda aniqlik va barqarorlik yetishmasligi kuzatildi. Ayniqsa, darvozaga otish aniqligi va aldamchi harakatlarni bajarishda texnik xatolar mavjudligi aniqlandi. Bu esa

sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish zarurligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba davomida sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirish maqsadida maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Ushbu mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish aniqligini oshirishga qaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning individual texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari qayta aniqlandi va olingan natijalar dastlabki natijalar bilan taqqoslandi.

1-jadval

Gandbolchilarning individual texnik mahorati ko'rsatkichlari dinamikasi (n=16)

№	Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'zgarish	O'sish %
1	Aniq to'p uzatishlar soni	21,8	24,2	+2,4	11,0%
2	To'pni olib yurish (sek.)	9,4	8,4	-1,0	10,6% yaxshilandi
3	Darvozaga aniq otishlar	11,2	12,6	+1,4	12,5%
4	Aldamchi harakatlar soni	8,9	9,9	+1,0	11,2%

Jadval natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qildi.

Sportchilarning aniq to'p uzatish ko'rsatkichlari 21,8 martadan 24,2 martaga oshganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichning 11 foizga oshishi sportchilarning to'p uzatish texnikasi yaxshilanganligini ko'rsatadi. To'p uzatish texnikasining rivojlanishi sportchilarning o'yin davomida samarali harakat qilish imkoniyatini oshiradi.

Sportchilarning to'pni olib yurish tezligi ham yaxshilanganligi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkich 9,4 soniyadan 8,4 soniyaga yaxshilandi. Bu esa 10,6 foiz yaxshilanishni tashkil etdi. Ushbu natija sportchilarning harakat koordinatsiyasi va texnik tayyorgarligi rivojlanganligini ko'rsatadi.

Darvozaga aniq otish ko'rsatkichlari ham ijobiy tomonga o'zgardi. Ushbu ko'rsatkich 11,2 martadan 12,6 martaga oshdi. Bu esa 12,5 foiz o'sishni tashkil etdi. Ushbu natija sportchilarning darvozaga otish texnikasi rivojlanganligini ko'rsatadi.

Sportchilarning aldamchi harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari ham yaxshilanganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkich 8,9 martadan 9,9 martaga oshdi. Bu esa 11,2 foiz o'sishni tashkil etdi. Ushbu natija sportchilarning individual texnik mahorati rivojlanganligini ko'rsatadi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar sportchilarning

texnik harakatlarni aniq va samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam berdi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda maxsus mashqlar samarali vosita ekanligini tasdiqladi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijasida 15–16 yoshli gandbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanish samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Tadqiqot davomida SMda shug'ullanuvchi yosh gandbolchilarning individual texnik tayyorgarligi darajasi pedagogik tajriba asosida o'rganildi va maxsus mashqlar ta'sirida ushbu ko'rsatkichlarning ijobiy tomonga o'zgarganligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning individual texnik harakatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, sportchilarning aniq to'p uzatish ko'rsatkichlari 11 foizga, darvozaga aniq otish ko'rsatkichlari 12,5 foizga va aldamchi harakatlarni bajarish ko'rsatkichlari 11,2 foizga oshganligi kuzatildi. Shu bilan birga, sportchilarning to'pni olib yurish tezligi 10,6 foizga yaxshilanganligi aniqlandi. Ushbu natijalar sportchilarning texnik tayyorgarligi sezilarli darajada rivojlanganligini ko'rsatadi.

Maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish va texnik elementlarni bajarish barqarorligini ta'minlashga yordam berdi. Bu esa sportchilarning individual



texnik mahoratini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida individual texnik tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratish sportchilarning umumiy sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Individual texnik mahorati rivojlangan sportchilar o'yin davomida texnik harakatlarni samarali bajarish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Olib borilgan tadqiqot natijalari asosida SMda shug'ullanuvchi gandalbolchilarning mashg'ulot jarayonida individual texnik mahoratni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi.

Shunday qilib, maxsus mashqlar yosh gandalbolchilarning individual texnik mahoratini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010. – 543 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 680 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2014. – 331 с.

4. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance: From Principles to Application. – Human Kinetics, 2011. – 320 p.

5. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2015. – 384 p.

6. Wagner H., Müller E. Motor learning in handball. – Journal of Sports Science, 2012. – pp. 45–52.

7. Кадыров Р.Х. Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини илмий тадқиқ қилиш. – Тошкент: Fan, 2021. – 220 б.

Пулатов А.А. Гандбол назарияси ва методикаси. – Тошкент: O'quv qo'llanma, 2019. – 210 б.

8. Ярашев Ж.Р. Спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантириш асослари. – Тошкент: Fan, 2022. – 180 б.

9. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Ultimate Athlete Concepts, 2016. – 215 p.



Mallif bilan bog'lanish uchun:

Email:

muborakurazova03@gmail.com

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy Universiteti
Taekwondo va Sport faoliyati kafedrası p.f.b.f.d (PhD)

M.Y.O'razova

Toshkent, O'zbekiston.

REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOLLARNI SOG'LOMLASHTIRISH VA ORTIQCHA VAZNNI KAMAYTIRISHDA GIMNASTIK MASHQLAR SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье анализируется проблема избыточного веса у женщин репродуктивного возраста, его влияние на здоровье и возможности оздоровления с помощью гимнастических упражнений. В исследовании обосновано, что регулярно выполняемые гимнастические упражнения улучшают функциональное состояние организма, активизируют обмен веществ и являются эффективным средством снижения лишнего веса.

Ключевые слова: репродуктивный возраст, избыточный вес, гимнастика, оздоровление, физические упражнения, женское здоровье.

Annotation

Ushbu maqolada reproduktiv yoshdagi ayollarda ortiqcha vazn muammosi, uning salomatlikka ta'siri hamda gimnastik mashqlar orqali sog'lomlashtirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda muntazam bajariladigan gimnastik mashqlar organizmning funksional holatini yaxshilashi, modda almashinuvini faollashtirishi hamda ortiqcha vaznni kamaytirishda samarali vosita ekanligi asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: reproduktiv yosh, ortiqcha vazn, gimnastika, sog'lomlashtirish, jismoniy mashqlar, ayollar salomatligi.

This article analyzes the problem of excess weight in women of reproductive age, its impact on health, and health improvement opportunities through gymnastic exercises. The study substantiates that regularly performed gymnastic exercises improve the functional state of the body, activate metabolism, and are an effective means of reducing excess weight.

Keywords: reproductive age, excess weight, gymnastics, health improvement, physical exercise, women's health.

Kirish. Bugungi kunda jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining jismoniy faolligini oshirish hamda turli kasalliklarning oldini olish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, ayollar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash va reproduktiv

salomatligini saqlash muhim ijtimoiy ahamiyatga ega. So'nggi yillarda turmush tarzining o'zgarishi, kamharakatlilik, noto'g'ri ovqatlanish va stress omillari natijasida reproduktiv yoshdagi ayollar orasida ortiqcha vazn va semizlik muammosi tobora keng tarqalib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ortiqcha

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>

