

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.Мададиеров - 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



2. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibaev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubi. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.

3. Olimov M.S., Kerimov F.A., Umarov M.N. "Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish". Darslik.- Toshkent -2023.-247 bet.

4. D.X. Umarov, M.N.Umarov. "Sportda saralash, modellashtirish va bashorat qilish" Darslik –Toshkent -2023-515 bet.

5. D.D.Safarova. "Sportivnaya morfologiya" Uchebnik –Toshkent -2021 -247 bet.

6. D.D. Safarova, N.D.Xayrullayeva "Fiziologiya va sport fiziologiyasi" (Umumiy fiziologiya) "O'quv qo'llanma" Chirchiq-2023-208 bet



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email:

Namangan Davlat Universiteti
D.N.Ergashaliyev
Namangan shahar O'zbekiston

O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHI TAJRIBA GURUHIDA SHUG'ULLANUVCHI GANDBOLCHILARNING TAJRIBA BOSHI VA OXIRIDA JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIK NATIJALARINING SHAKLLANISH DINAMIKASI TAHLILI.

Аннотация

В представленных источниках рассматриваются биомеханические, методологические и дидактические основы обучения спортивным упражнениям, в частности физической подготовка гандболистов, их технико-тактическая деятельность и система многолетней подготовки. Анализируется взаимосвязь между уровнем физической подготовленности, эффективностью соревновательной деятельности и психосоциальной адаптацией спортсменов. Также освещаются современные методы биомеханических измерений и особенности функционирования мышц.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовка, биомеханика, спортивная тренировка, технико-тактическая деятельность, соревновательная деятельность, психосоциальная адаптация, методика обучения, анализ движений, высококвалифицированные спортсмены.

Annotation

Mazkur adabiyotlarda sport mashg'ulotlarini o'rgatishning biomekanik, metodologik va didaktik asoslari, xususan gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik faoliyati hamda ko'p yillik tayyorlash tizimi yoritilgan. Tadqiqotlarda sportchilarning jismoniy holati, musobaqa faoliyati samaradorligi va psixosozial moslashuvi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy biomekanik o'lchov usullari va mushaklar faoliyatining xususiyatlari ilmiy asosda o'rganilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, biomekanika, sport mashg'ulotlari, texnik-taktik faoliyat, musobaqa faoliyati, psixosozial moslashuv, sport metodikasi, harakat tahlili, yuqori malakali sportchilar.

The presented sources examine the biomechanical, methodological, and didactic foundations of teaching sports exercises, particularly focusing on handball players' physical fitness, technical-tactical performance, and long-term training systems. The studies analyze the relationship between physical preparedness, competitive performance, and psychosocial adaptation of athletes. In addition, modern biomechanical measurement methods and muscle function characteristics are scientifically explored.

Keywords: handball, physical fitness, biomechanics, sports training, technical and tactical performance, competitive activity, psychosocial adaptation, training methodology, motion analysis, elite athletes.

Kirish. Mazkur Maqolada o'quv-mashg'ulot bosqichida tajriba guruhida shug'ullanuvchi 13–14 yoshli gandbolchilarning tadqiqot boshi va oxirida jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarish dinamikasi qiyosiy-statistik usullar asosida chuqurlashtirilgan tarzda tahlil qilindi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida yuklama hajmi (V) va intensivligi (I) nisbatini ilmiy asosda tartibga solish, superkompensatsiya qonuniyatiga tayangan holda tiklanish vaqtlarini optimal tanlash hamda mashqlar tarkibini o'yin faoliyati modeli (tezlanish–to'xtash, yo'nalish almashtirish, sakrash, kontakt kurashi va tezkor qaror qabul qilish) bilan uyg'unlashtirish natijadorlikni oshiruvchi metodik omillar sifatida qaraldi. Shu bilan birga, nazorat testlari orqali qayta aloqa (feedback) "rejalashtirish–ijro–monitoring–tahlil–korreksiya" zanjiri doirasida yuklamani individuallashtirish va mashg'ulot mazmuniga tezkor tuzatishlar kiritish imkonini berdi.

Tadqiqot metodologiyasi. 13–14 yosh davri asab-mushak tizimining funksional labiligi, koordinatsion boshqaruvning takomillashuvi hamda tezkor-kuch adaptatsiyasining jadalligi bilan xarakterlanishi sababli, tezlik, sakrash qobiliyati, uloqtirish kuchi va to'p bilan ishlash texnikasini kompleks rivojlantirish musobaqaviy samaradorlikni oshirishning eng maqbul yo'nalishi sifatida asoslandi. Ushbu jarayonda jismoniy sifatlarning (tezkorlik, chaqqonlik, tezkor-kuch) o'sishi texnik elementlar (uzatish–ilib olish, dribling, to'p otish, aldamchi harakatlar, to'siq qo'yish)ning barqaror bajarilishi bilan integratsiyalashgan holda baholandi. Shuning uchun 1–2-jadval natijalari umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) hamda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari kesimida tizimli ko'rib chiqilib, o'rtacha arifmetik (X), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsienti (V%) yordamida guruh ichidagi tarqoqlik va barqarorlik darajasi aniqlashtirildi.



Tadqiqot natijalari. Natijalar o'rtasidagi farqlar Student t-mezoni (t) va ishonchlik darajasi (P) orqali tekshirilib, o'zgarishlarning statistik

ahamiyati bilan bir qatorda, ularning amaliy qiymati ham sport natijadorligi nuqtayi nazaridan talqin qilindi.

1-jadval

Tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandsbolchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (o'g'il bolalar)

T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	Tajriba guruhi (keyin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofaga yugurish, s.	4,48±0,51	11,4	3,70±0,43	11,6	5,13	<0,001
2,	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm.	206,27±21	10,4	231,15±27	11,6	3,81	<0,001
3,	Uch xatlab sakrash, sm.	563,42±67	11,8	669,23±67	10,0	4,97	<0,001
4,	Joydan turib o'ng qo'lda gandsbol to'pini uloqtirish, m.	27,09±3,49	12,9	32,51±4,37	13,5	4,80	<0,001
5,	Joydan turib chap qo'lda gandsbol to'pini uloqtirish, m.	24,39±2,71	11,1	28,70±3,41	11,9	4,78	<0,001
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	6,09±0,66	10,8	5,68±0,72	12,7	2,14	<0,05
2,	30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s.	6,66±0,69	10,4	5,95±0,78	13,1	3,21	<0,01
3,	30 s, mobaynida devordagi nishonga to'pni urib qayta ilib olish.	25,02±3,0	12,0	27,24±3,4	12,7	2,83	<0,01
4,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	21,46±2,23	10,4	19,46±2,16	11,1	3,48	<0,01
5,	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta).	7,81±0,9	11,9	9,02±1,2	13,0	4,58	<0,001
Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash	7,71±1,02	13,3	9,17±1,13	12,3	5,24	<0,001
2,	To'pni olib yurish texnikasini egallash	7,60±1,01	13,3	9,02±1,04	11,5	6,07	<0,001
3,	To'pni otish texnikasini egallash	7,50±0,93	12,5	9,00±1,08	12,0	5,22	<0,001
4,	Aldamchi harakatlar texnikasini egallash	7,35±0,83	11,2	8,08±1,04	12,8	3,33	<0,01
5,	To'siq qo'yish texnikasini egallash	7,17±0,95	13,3	8,07±0,91	11,3	4,25	<0,001

1-jadvalda tajriba guruhida shug'ullanuvchi o'g'il bolalarning tadqiqotdan oldin va keyin ko'rsatkichlari taqqoslangan. Natijalar barcha yo'nalishlarda ijobiy dinamikani ko'rsatib, aksariyat testlar bo'yicha o'zgarishlar yuqori ishonchlik darajasida ($P < 0,001$) tasdiqlangan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. 30 m masofaga yugurish testida natija $4,48 \pm 0,51$ s dan $3,70 \pm 0,43$ s gacha yaxshilandi (0,78 s; 17,4%). Variatsiya koeffitsienti V% deyarli barqaror (11,4% → 11,6%) bo'lib, guruh ichidagi tarqoqlik saqlangan holda o'rtacha ko'rsatkich sezilarli oshgan. Farq ishonchli ($t = 5,13$; $P < 0,001$).

Joydan turib uzunlikka sakrash $206,27 \pm 21$ sm dan $231,15 \pm 27$ sm gacha oshdi (24,88 sm; 12,1%; $t = 3,81$; $P < 0,001$). Uch xatlab sakrash ko'rsatkichi $563,42 \pm 67$ sm dan $669,23 \pm 67$ sm gacha yaxshilandi (105,81 sm; 18,8%; $t = 4,97$; $P < 0,001$). Bu natijalar tezkor-kuch va sakrash qobiliyatining

rejalashtirilgan yuklamalar ta'sirida sezilarli rivojlanganini ko'rsatadi.

Joydan turib gandsbol to'pini o'ng qo'lda uloqtirish $27,09 \pm 3,49$ m dan $32,51 \pm 4,37$ m gacha oshdi (5,42 m; 20,0%; $t = 4,80$; $P < 0,001$), chap qo'lda uloqtirish esa $24,39 \pm 2,71$ m dan $28,70 \pm 3,41$ m gacha yaxshilandi (4,31 m; 17,7%; $t = 4,78$; $P < 0,001$). Uloqtirish natijalarining o'sishi yelka kamari kuchi va koordinatsion boshqaruvning yaxshilanganiga dalolat beradi.

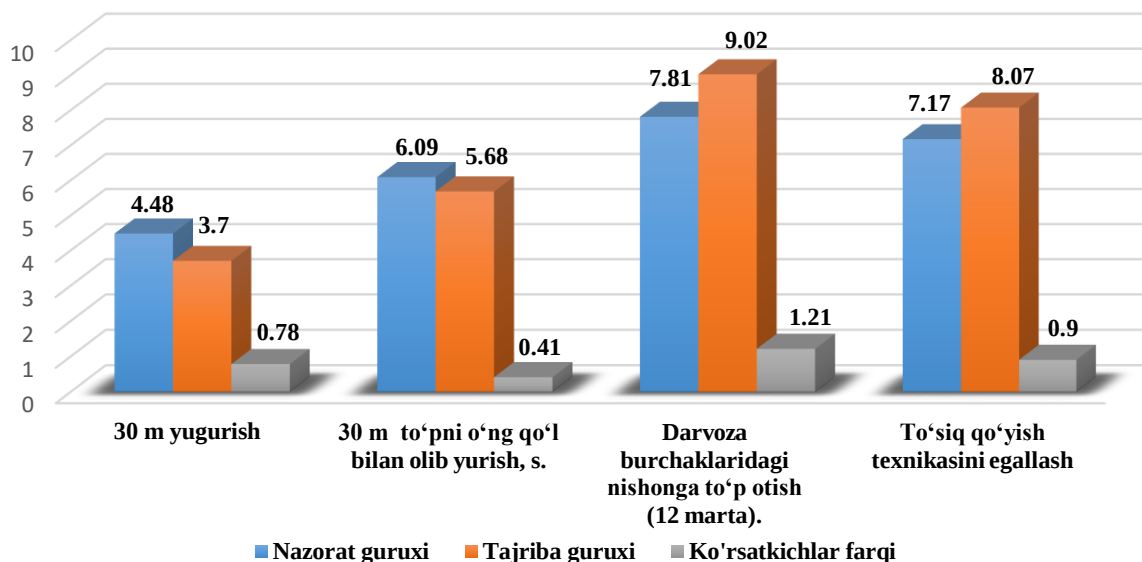
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari. 30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish $6,09 \pm 0,66$ s dan $5,68 \pm 0,72$ s gacha qisqardi (0,41 s; 6,7%; $t = 2,14$; $P < 0,05$). Chap qo'l bilan olib yurish $6,66 \pm 0,69$ s dan $5,95 \pm 0,78$ s gacha yaxshilandi (0,71 s; 10,7%; $t = 3,21$; $P < 0,01$). Bu natijalar to'pni boshqarish tezligi va ikki qo'l bilan dribling ko'nikmalarining rivojlanganini ko'rsatadi.

30 soniya davomida devordagi nishonga to'pni urib qayta ilib olish $25,02 \pm 3,0$ martadan



27,24±3,4 martagacha oshdi (2,22; 8.9%; $t=2,83$; $P<0,01$). Shuningdek, jadvalda keltirilgan kompleks tezkor-harakat testi 21,46±2,23 s dan 19,46±2,16 s gacha yaxshilanib (2,00 s; 9.3%; $t=3,48$; $P<0,01$), darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish natijasi 7,81±0,9 dan 9,02±1,2 gacha oshdi (1,21; 15.5%; $t=4,58$; $P<0,001$).

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari. To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash 7,71±1,02 dan 9,17±1,13 gacha oshdi (1,46; 18.9%; $t=5,24$; $P<0,001$). To'pni olib yurish texnikasi 7,60±1,01 dan 9,02±1,04 gacha yaxshilandi (1,42; 18,7%; $t=6,07$; $P<0,001$), to'pni otish texnikasi esa 7,50±0,93 dan 9,00±1,08 gacha oshdi (1,50; 20.0%; $t=5,22$; $P<0,001$).



1-rasm. Tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (o'g'il bolalar)

Qiyosiy statistik tahlil natijalari o'g'il bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikning barcha indikatorlari bo'yicha ijobiy va ishonchli o'sishni ko'rsatdi. Tezkorlik (30 m yugurish) ko'rsatkichining sezilarli yaxshilanishi tezlik mashqlarining rejali dozalanishi va tiklanish intervallarining to'g'ri tanlanganini bildiradi. Sakkabiy (sprint-sakrash) ko'rsatkichlarining o'sishi esa tezkor-kuch sifatlarining kompleks rivojlanishini tasdiqlaydi.

Qiz gandbolchilar uchun ham tajriba guruhi doirasida tadqiqot boshi va oxiridagi ko'rsatkichlar 2-jadvalda qiyosiy-statistik tahlil qilindi. Ushbu tahlilda UJT, MJT va texnik tayyorgarlik testlari bir xil protokol bo'yicha o'tkazilib, natijalar o'rtacha arifmetik ($\bar{X}$), standart og'ish (σ), variatsiya koeffitsienti ($V\%$) hamda Student t-mezoni (t) va ishonchlilik darajasi (P) orqali baholandi.

2-jadval

Tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (qiz bolalar)

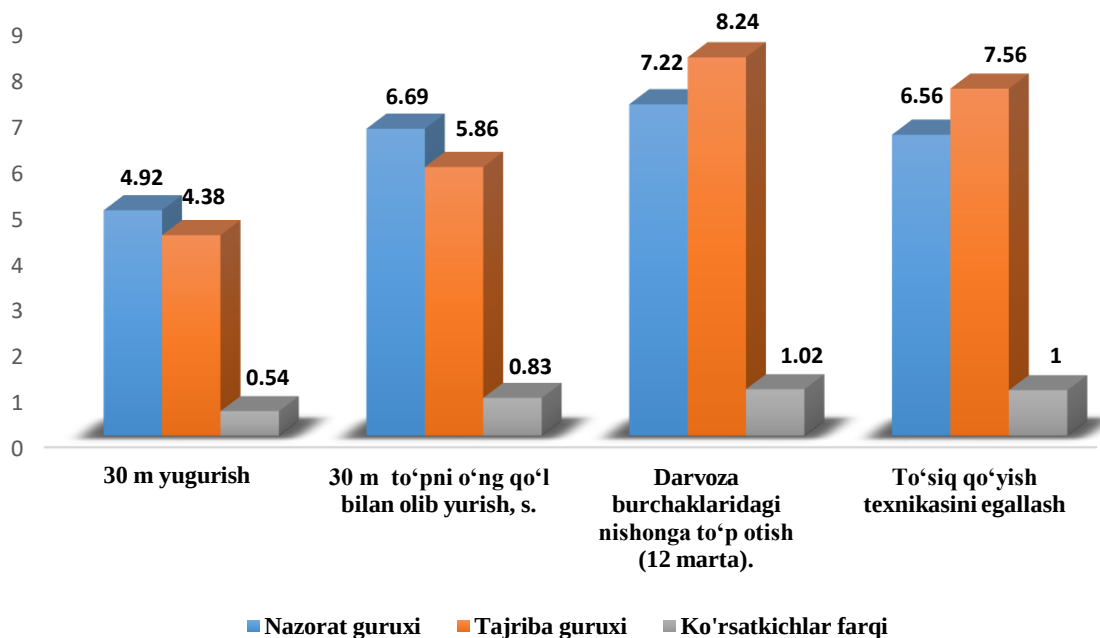
T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) $n=28 \bar{X} \pm \sigma$	V%	Tajriba guruhi (keyin) $n=28 \bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofaga yugurish, s.	4,92±0,64	11,2	4,38±0,58	13,2	3,22	<0,01
2,	Joydan turib uzunlikka sakrash, sm.	189,17±22	10,7	204,18±21	10,5	3,24	<0,01
3,	Uch xatlab sakrash, sm.	515,24±59	12,0	588,26±73	12,4	5,27	<0,001
4,	Joydan turib o'ng qo'lida gandbol to'pini ulotqirish, m.	24,72±2,90	11,1	29,58±3,09	10,4	5,85	<0,001
5,	Joydan turib chap qo'lida gandbol to'pini ulotqirish, m.	22,26±2,78	11,9	24,65±3,27	13,3	3,84	<0,001
Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	6,69±0,71	11,6	5,86±0,72	12,4	3,98	<0,001
2,	30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s.	7,29±0,98	13,1	6,83±0,78	11,5	2,17	<0,05



T/r	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	Tajriba guruhi (keyin) n=28 $\bar{X} \pm \sigma$	V%	t	P
Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
3,	30 s, mobaynida devordagi nishonga to'pni urib qayta ilib olish.	22,83±2,8	12,2	25,43±2,9	11,5	3,56	<0,01
4,	30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s.	23,58±2,49	11,0	21,52±2,64	12,3	2,61	<0,05
5,	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta).	7,22±0,9	13,9	8,24±1,0	12,1	3,57	<0,01
Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari							
1,	To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash	7,05±0,89	11,4	7,66±0,86	11,2	3,07	<0,01
2,	To'pni olib yurish texnikasini egallash	6,98±0,94	12,1	7,99±0,96	12,1	5,06	<0,001
3,	To'pni otish texnikasini egallash	6,87±0,81	11,2	8,24±1,09	13,2	5,64	<0,001
4,	Aldamchi harakatlar texnikasini egallash	6,74±0,82	12,5	8,08±0,93	11,5	4,92	<0,001
5,	To'siq qo'yish texnikasini egallash	6,56±0,68	12,6	7,56±0,76	10,0	5,21	<0,001

4.3.2-jadval natijalari qiz sportchilarda ham tadqiqot oxirida ko'rsatkichlarning ishonchli yaxshilanganini ko'rsatadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 30 m yugurish $4,92 \pm 0,64$ s dan $4,38 \pm 0,58$ s gacha qisqarib (0,54 s; 11.0%; $t=3,22$; $P<0,01$), joydan turib uzunlikka sakrash $189,17 \pm 22$ sm dan $204,18 \pm 21$ sm gacha oshdi (15,01 sm; 7.9%; $t=3,24$; $P<0,01$).

Uch xatlab sakrash $515,24 \pm 59$ sm dan $588,26 \pm 73$ sm gacha sezilarli yaxshilandi (73,02 sm; 14.2%; $t=5,27$; $P<0,001$). To'p uloqtirishda o'ng qo'l $24,72 \pm 2,90$ m dan $29,58 \pm 3,09$ m gacha oshib (4,86 m; 19.7%; $t=5,85$; $P<0,001$), chap qo'l $22,26 \pm 2,78$ m dan $24,65 \pm 3,27$ m gacha yaxshilandi (2,39 m; 10.7%; $t=3,84$; $P<0,001$).



2-rasm. Nazorat guruhida gandbolchilar ko'rsatkichlarining tadqiqotdan oldin–keyin qiyosiy statistik tahlili (qiz bolalar)

Maxsus jismoniy tayyorgarlikda o'ng qo'l bilan dribling $6,69 \pm 0,71$ s dan $5,86 \pm 0,72$ s gacha qisqarib (0,83 s; 12.4%; $t=3,98$; $P<0,001$), chap qo'l bilan dribling $7,29 \pm 0,98$ s dan $6,83 \pm 0,78$ s gacha yaxshilandi (0,46 s; 6.3%; $t=2,17$; $P<0,05$). Devordagi nishonga urib ilib olish $22,83 \pm 2,8$ dan

$25,43 \pm 2,9$ gacha oshdi (2,60; 11.4%; $t=3,56$; $P<0,01$).

Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish $7,22 \pm 0,9$ dan $8,24 \pm 1,0$ gacha yaxshilandi (1,02; 14.1%; $t=3,57$; $P<0,01$). Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida uzatish–ilib olish $7,05 \pm 0,89$ dan



7,66±0,86 gacha oshib (0,61; 8,7%; $t=3,07$; $P<0,01$), dribling texnikasi 6,98±0,94 dan 7,99±0,96 gacha ($t=5,06$; $P<0,001$), aldamchi harakatlar 6,74±0,82 dan 8,08±0,93 gacha ($t=4,92$; $P<0,001$) va to'siq qo'yish 6,56±0,68 dan 7,56±0,76 gacha ($t=5,21$; $P<0,001$) ishonchli o'sgan.

Qiz sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ishonchli o'sishi ($P<0,01-0,001$) tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining rejalashtirilgan mashg'ulot ta'sirida rivojlanganini ko'rsatadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik testlarida dribling vaqtlarining qisqarishi hamda nishonga urib olib olish va nishonga to'p otish natijalarining ortishi o'yin-spetsifik mashqlar ulushi to'g'ri tanlanganini tasdiqlaydi.

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi barqaror o'sish, ayniqsa dribling, to'p otish va aldamchi harakatlar bo'yicha yuqori ishonchlilik ($P<0,001$) musobaqa oldi tayyorgarlikda texnik-taktik topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, nazorat mashqlari orqali korreksiya kiritish hamda tiklanishning yetarliligini ta'minlash metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Tajriba guruhi gandbolchilarida tadqiqot oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (tezkorlik, sakkabiy tayyorgarlik, uloqtirish) bo'yicha ishonchli ijobiy dinamikaga erishildi. Aksariyat testlarda o'zgarishlar yuqori ishonchlilik darajasida ($P<0,001$) tasdiqlanib, metodik ta'sirning samaradorligini ko'rsatdi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari (dribling tezligi, nishonga urib olib olish, nishonga to'p otish) o'yin faoliyati modeli bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar tizimi sportchilarda koordinatsion barqarorlik va to'pni boshqarish tezligini oshirishini ilmiy jihatdan tasdiqladi ($P<0,05-0,001$).

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi (uzatish-ilib olish, olib yurish, otish, aldamchi harakatlar, to'siq qo'yish) ishonchli o'sish ($P<0,01-0,001$) musobaqa oldi tayyorgarlikda nazorat konturi asosida rejalashtirish, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va korreksion boshqaruv algoritmining amaliy samaradorligini asoslab berdi.

Xulosalar

Pedagogik tajriba boshida o'g'il va qiz bolalarda TG hamda NGning umumiy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (barcha holatlarda $P>0,05$). Bu holat tanlanma guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil ekanini ko'rsatib, tajriba dizaynining ob'ektivligini ta'minlaydi.

Ko'rsatkichlarning variatsiya koeffitsienti (V%) asosan 10-14% diapazonda qayd etilib, natijalar tarqalishi o'rtacha ekanini bildiradi. Mazkur barqarorlik keyingi bosqichdagi dinamik o'zgarishlarni aniqlashda statistik sezgirlikni oshiradi hamda individual farqlanishni nazorat ostida talqin qilish imkonini beradi.

Nazorat guruhida tadqiqot oxirida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining bir qismi bo'yicha ijobiy va ishonchli o'sish qayd etildi ($P<0,05$). Biroq ayrim tezkor-kuch va texnik indikatorlarda o'zgarishlarning ishonchli emasligi ($P>0,05$) jarayonning ko'proq umumiy yo'nalishda tashkil etilganini ko'rsatdi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda o'ng qo'l bilan dribling, nishonga urib olib olish va kompleks tezkor-harakat testida natijalar yaxshilangan bo'lsa-da, chap qo'l bilan dribling ko'rsatkichlarida barqaror o'sish kuzatilmadi. Bu holat ikki qo'l bilan to'pni boshqarish ko'nikmalarini maqsadli rivojlantirish zarurligini bildiradi.

Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi barqaror o'sish, ayniqsa dribling, to'p otish va aldamchi harakatlar bo'yicha yuqori ishonchlilik ($P<0,001$) musobaqa oldi tayyorgarlikda texnik-taktik topshiriqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, nazorat mashqlari orqali korreksiya kiritish hamda tiklanishning yetarliligini ta'minlash metodikasining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт. - 2007. - С. 194-205.
2. Доронцев А.В., Светличкина А.А., Зинчук Н.А., Ермолина Н.В. Влияние занятий юнифайд гандболом на уровень общефизической подготовки и психосоциальной адаптации у школьников 13-14 лет с умственной отсталостью легкой степени. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019; - 14(3): - С. 68-72.
3. Дышко Б.А. Современные методики биомеханических измерений: компьютеризированный динамометрический комплекс / Б.А. Дышко // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - № 7. - С. 24-26.
4. Зацюрский В.М. Механизмы функционирования двусуставных мышц в локомоциях / В.М. Зацюрский, Б.И. Прилуцкий // Проблемы биомеханики в спорте: тез. докл. всесоюз. науч.-практ. конф. - М., 2007. - С. 58-59.
5. Игнатъева В.Я., Блохин А.Б. Зависимость рейтинга гандбольной команды от физической подготовки игроков // Теория и



практика физической культуры. 2003. – №5. – С. 32-33.

6. Игнатьева В.Я. Учет показателей: соревновательной деятельности, при моделировании подготовки гандболистов старших разрядов в условиях ВУЗа / В.Я. Игнатьева, Ф.А. Агаев // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №12. - С. 14-17.

7. Игнатьева В.Я., Нормы физической подготовленности гандболисток высокой квалификации // Теория и практика физ. Культуры. России. - М., № 6. 2002. - С. 25-28.

8. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003. – С 18-20.

9. Изаак В.И., Набиев Т.Э. Исследование путей совершенствования физической подготовленности гандболистов высокой квалификации: Фан-спортга илмий-назарий журнал №3, 2005. - С. 24-26.

10. Исроилов Р.И., Хабибжонова Х.М. Гандболда бурчак ўйинчиларнинг мусобақа фаолиятидаги хужум техник –тактик харакатлари тахлили. Фан-спортга илмий назарий журнал. 2018. №1. – Б. 50-55.

11. Котов, Ю.Н. Уровни подготовленности игроков разного пола и амплуа команд суперлиги Чемпионата России по гандболу / Ю.Н. Котов, Т.А. Ализар, А.Я. Овсянникова // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журнал в журнале. - 2007. - № 5. – С. 43.

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>

