O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108

6. Назаренко, А. С., & Чинкин, А. С. (2015). Влияние вестибулярного раздражения на статокинетическую устойчивость спортсменов различных специализаций. Наука и спорт: современные тенденции, 2(7), 78–85.
7. Назаренко, А. С., & Хаснутдинов, Н. Ш. (2016). Регуляция равновесия тела на фоне вестибулярного раздражения у футболистов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 1(131), 157–160.
8. Ржанов, А. А. (2021). Реакции выбора и её развитие в специализации волейбол. Физическое воспитание и образование: Актуальные проблемы педагогики и психологии, 2(6), 10–15.
9. Яроцкий, А. И. (2001). Проприоцептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственно-временной ориентации человека. В И. А. Криволапчук (Ред.), Эмоции человека в нормальных и стрессовых условиях (с. 229–234). Гродно.
10. Horak, F. B. (2006). Postural orientation and equilibrium: What do we need to know about neural control of balance to prevent falls? Age and Ageing, 35(Suppl. 2), 7–11.
11. Nazarenko, A. S., & Chinkin, A. S. (2014). Cardiovascular response to vestibular stimulation in cyclic, situational and stereotypical complex coordination kinds of sports. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 5(1), 47–52.
12. Paillard, T., Montoya, R., & Dupui, P. (2007). Postural adaptations specific to preferred throwing techniques practiced by competition-level judoists. Journal of Electromyography and Kinesiology, 17, 241–244.
13. Pulatov, F. A. (2019). Possible cause of performing the standard actions incorrectly in game sports and hypothesis of increasing performance. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 7(3), 30–33.



Dotsent
SH.T. XAKIMOV[1]
[1]Zahiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti
Andijon shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a008

YOSH BELBOG‘LI KURASHCHILARNI MUSOBAQA KO‘RSATKICHLARI ASOSIDA TEXNIK USULLARNI O‘RGATISH VOSITALARI VA METODLARI

Annotatsiya

В данной статье анализируются средства и методы обучения техническим приемам на основе соревновательных показателей юных борцов по поясной борьбе. В исследовании статистически изучены технические приемы, применяемые спортсменами в соревновательной деятельности, и особое внимание уделено определению их эффективности.

Ключевые слова: *Поясная борьба, юные спортсмены, соревновательные показатели, технические приемы, средства обучения, методы, технико-тактическая подготовка, спортивная педагогика.*

Abstract

Ushbu maqolada yosh belbog‘li kurashchilarning musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning musobaqa faoliyatida qo‘llagan texnik usullari statistik jihatdan o‘rganilib, ularning samaradorligini aniqlashga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: *Belbog‘li kurash, yosh sportchilar, musobaqa ko‘rsatkichlari, texnik usullar, o‘rgatish vositalari, metodlar, texnik-taktik tayyorgarlik, sport pedagogikasi.*

This article analyzes the tools and methods for teaching technical techniques based on the competitive performance of young belt wrestlers. The study statistically examines the technical methods employed by athletes during competitive activities, with particular emphasis on determining their effectiveness.

Key words: *Belt wrestling, young athletes, competition indicators, technical techniques, training tools, methods, technical-tactical preparation, sports pedagogy.*

Kirish. Belbog‘li kurash milliy sport turi sifatida nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yosh sportchilarda ma’naviy-axloqiy fazilatlarni shakllantirishda ham muhim o‘rin tutadi. Bugungi kunda sportning ushbu turi xalqaro miqyosda keng ommalashib borayotgani sababli, yosh kurashchilarni zamonaviy ilmiy-uslubiy yondashuvlar asosida tayyorlash dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa faoliyatida namoyon bo‘ladigan texnik usullarni o‘rgatish jarayonini samarali tashkil etish yosh sportchilarning kelgusidagi yutuqlarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. So‘nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning musobaqa ko‘rsatkichlarini tahlil qilish orqali ularning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi haqida aniq ma’lumot olish mumkin. Musobaqalarda ko‘p qo‘llaniladigan va yuqori samaradorlikka ega bo‘lgan usullarni chuqur o‘rgatish o‘quv-mashg‘ulot jarayonining sifatini oshiradi, sportchilarni raqib harakatlariga tezkor moslashishga va samarali qarshi choralarni qo‘llashga o‘rgatadi. Shu bilan birga, musobaqa ko‘rsatkichlari asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish sportchilarni ortiqcha yuklamalardan asrab, ularning individual imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga yordam beradi.

Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish metodikasi ishlab chiqishda bir qator ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili o‘rganilib tahlil qilindi. Muammoni tub mohiyatiga yetishda hamda amaliy jihatdan mazkur ishni to‘laqonli ilmiy ochib berish maqsadida biz bir qancha murabbiylar guruhidan anketa so‘rovnomasi olib bordik. Musobaqa natijalarini tahlil qilishda texnik usullarni tanlash qanday ahamiyatga ega deb bilasiz? Mazmunidagi savolga 22,5 Faqat g‘olib va mag‘lubiyatlarni baholash orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 27,8 Ko‘p qo‘llanilgan usullarni aniqlash, 25,2 Samarasiz usullarni aniqlab olish, 24,5 Yangi usullarni metodikaga qo‘shish deb javob berishganliklari aniqlandi.



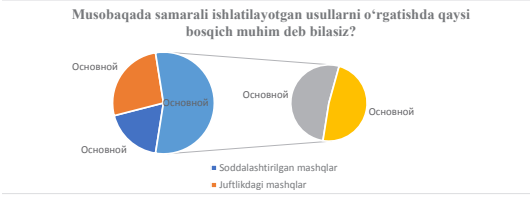
1-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

Yosh kurashchilarga texnik usullarni tanlashda qaysi manbaga ko‘proq tayangan ma’qul deb hisoblaysiz? Mazmunidagi savolga respondentlarning javoblari quyidagicha aks etgani kuzatildi. Jumladan Yosh kurashchilarga texnik usullarni tanlashda qaysi manbaga ko‘proq tayangan ma’qul deb hisoblaysiz? Mazmunidagi savolga 20,4 Murabbiy tajribasi deb javob berishgan bo‘lsa, Musobaqa ko‘rsatkichlari statistikasi 32,6 Musobaqa ko‘rsatkichlari statistikasi, 23,6 Sportchining vazn toifasi va morfologiyasi, 23,4 Raqiblarning uslubini o‘rganish deb javob berishgani aniqlandi.



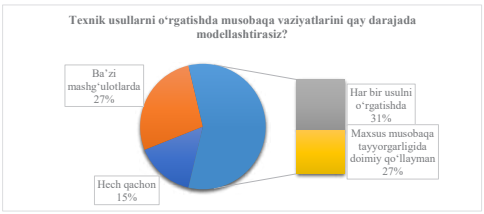
2-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

Musobaqada samarali ishlatilayotgan usullarni o‘rgatishda qaysi bosqich muhim deb bilasiz? Mazmunidagi savolga 18.5 Soddalashtirilgan mashqlar orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 26.5 Juftlikdagi mashqlar, 28.5 Qarshilik bilan mashqlar, 26.5 Sun’iy musobaqa vaziyatida qo‘llash deb javob berishganliklari aniqlandi.



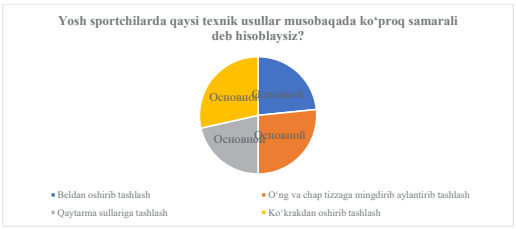
3-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

Texnik usullarni o‘rgatishda musobaqa vaziyatlarini qay darajada modellashtirasiz? Mazmunidagi savolga 15.4 Hech qachon deb javob berishgan bo‘lsa, 27.6 Ba’zi mashg‘ulotlarda, 31.2 Har bir usulni o‘rgatishda, 26.8 Maxsus musobaqa tayyorgarligida doimiy qo‘llayman deb javob berishganliklari aniqlandi.



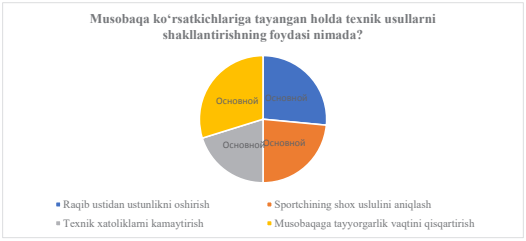
4-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

Yosh sportchilarda qaysi texnik usullar musobaqada ko‘proq samarali deb hisoblaysiz? Mazmunidagi savolga 23.4 Beldan oshirib tashlash orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 26.6 O‘ng va chap tizzaga mingdirib aylantirib tashlash, 21.5 Qaytarma usullariga tashlash, 28.5 Ko‘krakdan oshirib tashlash deb javob berishganliklari aniqlandi.



5-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

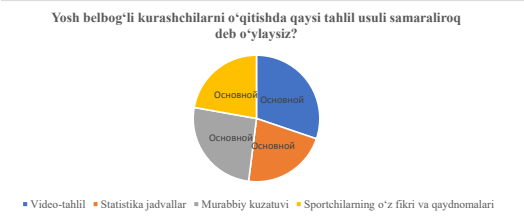
Musobaqa ko‘rsatkichlariga tayangan holda texnik usullarni shakllantirishning foydasi nimada? Mazmunidagi savolga 26.5 Raqib ustidan ustunlikni oshirish orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 23.5 Sportchining shox usulini aniqlash, 20.2 Texnik xatoliklarni kamaytirish, 29.8 Musobaqaga tayyorgarlik vaqtini qisqartirish deb javob berishganliklari aniqlandi.



6-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

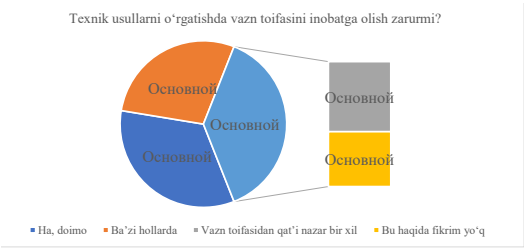
Yosh belbog‘li kurashchilarni o‘qitishda qaysi tahlil usuli samaraliroq deb o‘ylaysiz? Mazmunidagi savolga

30.2 Video-tahlil orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 21.8 Statistika jadvallar, 25.8 Murabbiy kuzatuvi, 22.2 Sportchilarning o‘z fikri va qaydnomalari deb javob berishganliklari aniqlandi.



7-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

Texnik usullarni o‘rgatishda vazn toifasini inobatga olish zarurmi? Mazmunidagi savolga 33.6 Ha, doimo deb javob berishgan bo‘lsa, 28.4 Ba’zi hollarda, 21.3 Vazn toifasidan qat’iy nazar bir xil, 16.7 Bu haqida fikrim yo‘q deb javob berishganliklari aniqlandi.



8-rasm. Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish tahlili

Musobaqa ko‘rsatkichlari asosida tuzilgan metodika yosh sportchilarni rivojlantirishda qanday natija beradi? Mazmunidagi savolga 31.3 Texnik samaradorlikni oshiradi deb javob berishgan bo‘lsa, 21.7 Musobaqa tajribasini kuchaytiradi, 23.4 Psixologik ishonchni oshiradi, 23.6 Jismoniy tayyorgarlikni tezlashtiradi deb javob berishganliklari aniqlandi.

Sizningcha, musobaqa ko‘rsatkichlari asosida metodikani yaratishning ilmiy yangiligi nimada? Mazmunidagi savolga 18.5 Texnik repertuarni optimallashtirish orqali deb javob berishgan bo‘lsa, 26.5 Usullarni vazn toifasiga moslashtirish, 28.5 O‘rgatish bosqichlarini tizimlashtirish, 26.5 Musobaqa ko‘rsatkichlarini o‘quv jarayoniga bog‘lash deb javob berishganliklari aniqlandi.

Yosh belbog‘li kurashchilarning musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar, metodikaning ilmiy va amaliy asoslarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Yuqoridagi ma’lumotlar va olingan natijalarni, tahlil qilish shu ko‘rsatdiki texnik usullarning qo‘llanish chastotasi, samaradorlik darajasi va sportchilarning individual morfologik xususiyatlari o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi mazkur muammoni hal etishda metodik yondashuvlarni ishlab chiqish nazariy-amaliy asoslash zarurati yuzaga kelmoqda.

Xulosa. Olingan natijalarni tahlil qilish asosida, yosh belbog‘li kurashchilarga texnik usullarni o‘rgatishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar, juftlikdagi mashqlar va soddalashtirilgan harakatlardan bosqichma-bosqich foydalanish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sezilarli darajada rivojlantiradi. Musobaqa ko‘rsatkichlariga tayanilgan metodika sportchilarning texnik repertuarini kengaytirish, individual “shox” usullarini aniqlash hamda texnik xatoliklarni kamaytirishga xizmat qilishligi aniqlandi. Bu jarayon natijasida sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida vaqtni samarali taqsimlashi va raqibga qarshi texnik ustunlikka erishishi uchun zarur shart-sharoit yaratishligi aniqlandi. Musobaqa ko‘rsatkichlari asosida ishlab chiqilgan texnik usullarni o‘rgatish metodikasi yosh belbog‘li kurashchilarning texnik samaradorligini oshirish, mustahkamlash va musobaqa tajribasini boyitishda yuqori natija berdi. Ushbu yondashuvning ilmiy yangiligi sifatida, texnik usullarni tanlash va o‘rgatish jarayonida ularning vazn toifasi, morfofunksional imkoniyatlari hamda musobaqa ko‘rsatkichlari bilan uyg‘unlashtirilgan holda optimallashtirish kerakligi aniqlandi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvning samaradorligi oshirishda, yosh belbog‘li kurashchilarning musobaqa faoliyatida bajariladigan texnik usullarni tahlil qilish asosida musobaqa oldi tayyorgarligini rejalashtirish va boshqarish mumkin ekanligi aniqlandi.

Adabiyotlar:

1. Matyoqubov, S. (2019). Belbog‘li kurash nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi.
2. Madaminov, X.A. (2023). Yosh kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishda morfofunksional ko‘rsatkichlarning ahamiyati. Andijon davlat universiteti ilmiy axborotlari, 2(5), 45–52.
3. Karimov, A., Qodirov, J. (2021). Kurash turlarida yosh sportchilar tayyorgarligi metodikasi. Toshkent: O‘zDJTO‘ nashriyoti.
4. Abdullayev, B. (2020). Yosh sportchilar musobaqa faoliyatining nazariy asoslari. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 4(2), 33–40.
5. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kiyev: Olimpiskaya literatura.
6. Bompa, T., & Buzzishyelli, C. (2018). Periodization: Teoriy and Methodology of Training. Shampaign, IL: Human Kinetics.
7. Starosta, V. (2019). Motor control and teshnical preparation of vrestlers. Journal of Combat Sports and Martial Arts, 10(2), 55–62.
8. Radovanovic, D., & Matic, R. (2020). Morfo-funqsional sharacteristics and their influence on vrestling performance in youth. Sport Science, 14(1), 65–72.
9. Petrov, A., Ivanov, K. (2021). Analiz of competition performanyes indicators in belt vrestling. European Journal of Physical Education and Sport, 7(3), 101–109.

Dotsent
R.D. ALIMBOYEVA[1]
[1]Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o‘zbek tili va adabiyoti universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a009

GANDBOLCHILARNI CHAQQONLIK VA TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya

В данной статье на научной основе освещается значение специальных упражнений в развитии ловкости и быстроты гандболистов. Время реакции спортсмена, скорость движения и уровень умственной подготовки играют важную роль в эффективности игры. Для формирования и совершенствования этих качеств рекомендуется использовать специальные упражнения высокой интенсивности, многовариантные и направленные на быстрое принятие решений.

Ключевые слова: *гандбол, ловкость, быстрота, специальные упражнения, физические качества, время реакции, координация, функциональное состояние, научный анализ.*

Abstract

Mazkur maqolada gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati ilmiy asosda yoritib berilgan. Sportchining reaksiya vaqti, harakatdagi tezligi va zehniy tayyorgarlik darajasi o‘yin samaradorligida muhim o‘rin tutadi. Ushbu sifatlarni shakllantirish va takomillashtirish uchun yukori intensivli, ko‘p variantli va tezkor qaror qabul qilishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: *gandbol, chaqqonlik, tezkorlik, maxsus mashqlar, jismoniy sifatlar, reaksiya vaqti, koordinatsiya, funksional holat, ilmiy tahlil.*

In this article, the importance of special exercises in the development of agility and speed qualities of handball players is scientifically substantiated. The athlete's reaction time, speed of movement, and level of mental preparedness play an important role in the effectiveness of the game. For the formation and improvement of these qualities, it is recommended to use high-intensity, multi-variant, and special exercises aimed at making quick decisions.

Key words*: handball, agility, speed, special exercises, physical qualities, reaction time, coordination, functional state, scientific analysis.*

Dolzarbligi. Gandbol yuqori dinamik va jismoniy zichlikka ega bo‘lgan jamoaviy sport turi bo‘lib, unda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchidan nafaqat texnik va taktik ko‘nikmalar, balki yuqori darajadagi jismoniy sifatlar, xususan chaqqonlik va tezkorlik talab qilinadi. Mazkur jismoniy sifatlar gandbolchilarning o‘yin paytida to‘g‘ri va tez qaror qabul qilishi, raqib harakatlariga munosib javob qaytarishi va samarali harakatlarni amalga oshirishida muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy sportda raqobat darajasi tobora oshib borayotgan bir paytda, har bir jismoniy sifatning yuqori darajada shakllantirilishi sportchi samaradorligini belgilaydi. Ayniqsa, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar sportchilarning umumiy jismoniy holati, refleksiv qobiliyati va harakatlarning muvozanatliligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, muntazam va ilmiy asoslangan ravishda tanlangan maxsus mashqlar sportchilarda neyromotor tizim faoliyatini yaxshilaydi, harakat koordinatsiyasini oshiradi va reaksiya vaqtini qisqartiradi.

Ushbu tadqiqotning asosiy **maqsadi** gandbolchilarda chaqqonlik va tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanishning samaradorligini ilmiy asosda o‘rganish va ularni amaliy mashg‘ulot jarayoniga maqsadli joriy etish usullarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari.

Gandbol sport turining o‘ziga xos xususiyatlarini va unda jismoniy sifatlarning, xususan chaqqonlik va tezkorlikning o‘rnini tahlil qilish;

Chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashq turlarini tanlash va ularning ilmiy asoslangan tavsifini berish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot davomida olib borilgan tahlillar, kuzatuvlar va eksperimental mashg‘ulotlar asosida aniqlandiki, gandbolchilarda chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus yo‘naltirilgan mashqlar kompleksi yuqori samara beradi. Tajribada ishtirok etgan sportchilarda reaksiya vaqti sezilarli darajada qisqargan, harakatlardagi aniqlik va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilangan, shuningdek, umumiy jismoniy holat ko‘rsatkichlari (charchoqqa chidamlilik, harakatni boshqarishdagi muvofiqlik, tezlik bilan yurish/yugurish) yuqori darajaga ko‘tarilgan. Bu esa maxsus mashqlarning faqat fiziologik emas, balki neyropsixologik samarasi ham borligini tasdiqlaydi. Gandbol yuqori tezlikda kechadigan, murakkab taktik harakatlarni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, unda sportchining chaqqonligi, tezkorligi va vaziyatga mos ravishda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ilmiy adabiyotlar va amaliyotdan ma’lumki, chaqqonlik va tezkorlik tug‘ma sifatlar bo‘lib, ularni to‘g‘ri tanlangan mashqlar orqali yanada rivojlantirish mumkin. Ushbu tadqiqotda qo‘llanilgan maxsus mashqlar sportchining markaziy asab tizimi, ko‘z-qo‘l hamohangligi, harakatlarni tez va samarali bajarish qobiliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, yuqori intensivli, tezkor harakat talab qiluvchi, bir necha sensor organlar ishtirokida amalga oshiriladigan mashqlar sportchining reaksiya qobiliyatini kuchaytiradi, ulanish (neyron) tezligini oshiradi va bu o‘z navbatida maydonda tezkor va aniq harakatlarni amalga oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mashqlarning muntazamligi, individual yondoshuv asosida tashkil etilishi va yosh xususiyat-




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI