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

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-

lariga mos kelishi muhim omillar sifatida qayd etildi. Mashg‘ulot jarayonida foydalanilgan mashqlar sportchilarning motivatsiyasi va ruhiy tayyorgarligiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatib, jamoaviy harakatda hamjihatlikni oshirishda qo‘l kelgan. Ushbu holatlar gandbolchilarni nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Maxsus mashqlar asosida chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish gandbolchilarning yuqori sport natijalariga erishishida muhim omil bo‘lib, bu mashqlarning ilmiy asoslangan holda tuzilishi, mo‘ljallangan maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo‘llanilishi zarur. Ushbu yondashuv trenerlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va mashg‘ulot tizimini takomillashtirishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

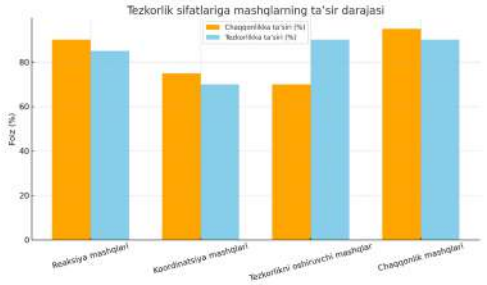
Taqdim etilgan jadval asosida olib borilgan ilmiy tahlil shuni ko‘rsatadiki, gandbolchilarda chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar turlari turlicha samaradorlikka ega. Chaqqonlik bu sportchining qisqa vaqt ichida harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, notipik vaziyatlarda tanasini muvozanatda ushlash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati bo‘lsa, tezkorlik - jismning maksimal tezlikda harakatlanish qobiliyatidir. Bu ikki sifat gandbol o‘yinida muayyan holatlarda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Tahlil natijalariga ko‘ra, chaqqonlik mashqlari har ikkala sifatni rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Ular chaqqonlikni 95% va tezkorlikni 88% darajasida rivojlantiradi. Bu mashqlar sportchining maydondagi manyovr qobiliyatini va vaziyatlarga tez moslashishini sezilarli darajada oshiradi.

1-jadval

Gandbolchilarda chaqiriqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar turlarining samaradorligi

Mashqlar turi	Chaqqonlik turiga ta’siri	Tezkorlik turiga ta’siri	Mashqlar tavsifi
Reaksiya mashqlari	85	80	Sportchining reaksiya vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlar
Koordinatsiya mashqlari	75	65	Ko‘z va qo‘l koordinatsiyasini yaxshilash, harakatlarni muvofiqlashtirish
Tezkorlikni oshirish mashqlari	70	90	Harakat tezligini oshirishga qaratilgan yugurish va tezkorlik mashqlari
Chaqqonlik mashqlari	95	88	Yonalish tez o‘zgartirish, harakatlarni chaqqonligi va aniqligini oshirish

Reaksiya mashqlari ham yuqori foizda samara ko‘rsatgan. Ular asosan vizual va audiosignallarga tez javob berish, harakatni boshlash va boshqarish refleksini takomillashtirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar sportchilarning reaksiya tezligini rivojlantirish bilan birga, ularda zehniy diqqatni ham oshiradi. Tahlil natijasida, bu mashqlar chaqqonlikka 85%, tezkorlikka esa 80% ta’sir ko‘rsatishi qayd etilgan. Tezlikni oshirish mashqlari (masalan, intervalli yugurishlar, sprintlar) asosan tezkorlikni shakllantirishga qaratilgan bo‘lib, ularning bu sifatga ta’siri 90% ni tashkil qilgan. Chaqqonlikka ta’siri nisbatan past - 70%. Demak, bu mashqlar o‘yin paytida tez harakatlanish va kuchli start berishni rivojlantirish uchun asosiy ahamiyatga ega, biroq murakkab yuzlanishli harakatlar uchun yetarlicha samarali emas.



1-rasm. Chaqqonlik va tezkorlik sifatlariga mashqlarning ta’sir darajasi

Ushbu rasmda sportchilarning jismoniy sifatlaridan biri bo‘lgan chaqqonlik va tezkorlik darajalarini rivojlantirishda turli xil maxsus mashqlarning samaradorligini ko‘rsatadi. Diagrammada har bir mashq turining ta’sir foizi aniq berib o‘tilgan. Quyida natijalar tahlil qilinadi:

1. Reaksiya mashqlari: chaqqonlikka ta’siri: 85% tyezkorlikka ta’siri: 80% Bu mashqlar sportchining reaksiya vaqtini qisqartirishga, ya’ni tashqi ta’sirlarga tez javob berish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Reaksiya mashqlari nafaqat tezkorlikni, balki harakatning aniqligi va muvofiqligini ham rivojlantiradi.

2. Koordinatsiya mashqlari: chaqqonlikka ta’siri: 75% tyezkorlikka ta’siri: 65% koordinatsiya mashqlari asosan ko‘z va qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash va harakatlarning uyg‘unligini ta’minlashga qaratilgan. Bu turdagi mashqlar tezkorlikka unchalik kuchli ta’sir etmaydi, ammo harakatlarning mukammal bajarilishini ta’minlaydi.

3. Tezkorlikni oshirish mashqlari: chaqqonlikka ta’siri: 70% tyezkorlikka ta’siri: 90% Bu mashqlar sportchining harakat tezligini oshirishga yo‘naltirilgan. Masalan, tez harakatlanish, yugurish, tez burilish kabi mashqlar tezkorlikni samarali rivojlantiradi. Shu bilan birga, chaqqonlikni ham ma’lum darajada mustahkamlaydi.

4. Chaqqonlik mashqlari: chaqqonlikka ta’siri: 95% tyezkorlikka ta’siri: 88% Eng yuqori natija aynan shu mashq turida kuzatiladi. Chaqqonlik mashqlari sportchining yo‘nalishni tez o‘zgartirish, harakatlarni aniq va muvozanatli bajarish qobiliyatini oshiradi. Bu mashqlar ham chaqqonlik, ham tezkorlik sifatlarini yuqori darajada rivojlantiradi.

Eng samarali mashq turi chaqqonlik mashqlari, ular chaqqonlikni 95%, tezkorlikni esa 88% gacha oshiradi.

Tezkorlikni oshirish mashqlari tezkorlikni rivojlantirishda eng yuqori natija ko‘rsatgan (90%). Reaksiya mashqlari sportchining javob vaqti va harakatni boshlash tezligini yaxshilaydi. Koordinatsiya mashqlari esa harakatlarning uyg‘unligi va nazoratini ta’minlaydi, bu boshqa mashqlar uchun asosiy baza hisoblanadi.

Koordinatsion mashqlar esa sportchilarning harakatlarini muvofiqlashtirish, tananing turli qismlarini bir vaqtda boshqarish qobiliyatini oshiradi. Bu mashqlarning ta’siri boshqalarga nisbatan kamroq bo‘lib, chaqqonlikka 75% va tezkorlikka 65% darajasida samara ko‘rsatgan. Ushbu mashqlar asosiy emas, balki yordamchi vosita sifatida qo‘llanilishi tavsiya etiladi. Xar bir mashq turining belgilangan jismoniy sifatlarga ta’sir darajasi turlicha bo‘lib, gandbolchilar uchun mashg‘ulot dasturini tuzishda ushbu ma’lumotlarni hisobga olish katta amaliy ahamiyatga ega. Maxsus mashqlarni maqsadga muvofiq tanlash, sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ularni to‘g‘ri joylashtirish gandbolda yuqori samaradorlikka erishishga xizmat qiladi.

Xulosa. Gandbol jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, unda yuqori chaqqonlik va tezkorlik muvaffaqiyat kaliti hisoblanadi. Ushbu sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishda maxsus mashqlar alohida o‘rin tutadi. Maxsus ravishda tanlangan va tizimli ravishda bajariladigan mashqlar gandbolchilarda harakat tezligi, yo‘nalishni tez almashtira olish, harakatlarni muvofiqlashtirish va reaksiya vaqtlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqot va amaliyotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilaydi, balki o‘yinchida o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini ham kuchaytiradi. Shu boisdan, gandbolchilar tayyorgarligi jarayonida ushbu mashqlar doimiy va maqsadli ravishda qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, maxsus mashqlarning samarali qo‘llanilishi gandbolchilarning umumiy sport mahoratini oshirish, jamoaviy o‘yinda yuqori natijalarga erishish va raqib ustidan ustunlikka ega bo‘lishda muhim omil hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Gamble, P. (2012). Training for sports speed and agility: An evidence-based approach (Monograph). Routledge.
2. Brown, L., Ferrigno, E., & Vance, A. (2014). Training for speed, agility, and quickness (Monograph). Human Kinetics.
3. Jeffreys, I. (2021). Gamespeed: Movement training for superior sports performance (Textbook). Coaches Choice.
4. Madinger, J. (2021). Handball practice 10 – Modern speed handball: Fast adjustment to the 1st and 2nd wave (Textbook). DV Concept.
5. Madinger, J. (2017). Handball practice 11 – Extensive and diverse athletics training (Textbook). DV Concept.
6. Rocha Henrique, J., Ramirez-Campillo, R., Afonso, J., Silva, R. M., Moran, J., & Clemente, F. M. (2023). Plyometric training programs in handball: A systematic scoping review (Textbook). Kinesiology.

Dotsent
M.K. JUMANIYAZOV[1]
[1]Urganch davlat pedagogika instituti
Urganch shahri, O‘zbekiston

10.65149/fansport.2025.v8i12.a010

REGBICHILARNI TAYYORLASHDA JAMOAVIY O‘YIN KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya

В данной статье исследуются теоретические и практические аспекты формирования командных игровых навыков в регби. Также анализируются методы развития навыков, основанных на командных действиях, таких как взаимодействие между игроками регби, тактическое мышление и принятие правильных решений во время игры.

В исследовании представлены формы тренировок, учебно-методические подходы и педагогические методы, направленные на повышение эффективности командной игры. Статья способствует совершенствованию процесса подготовки спортсменов по регби, развитию их способности играть в команде и достижению высоких результатов.

Ключевые слова: *Взаимодействие, тактическое мышление, принятие правильных решений, интенсивность, физический контакт, позиционная игра, коммуникация, тактические упражнения, доверие и дисциплина, тактическая согласованность, умение играть в команде.*

Abstract

Mazkur maqolada regbi sport turida jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari o‘rganilgan. Shuningdek, regbi o‘yinchilari o‘rtasida o‘zaro hamkorlik, taktik fikrlash va o‘yin davomida to‘g‘ri qaror qabul qilish kabi jamoaviy harakatlarga asoslangan ko‘nikmalarni rivojlantirish uslublari tahlil qilinadi.

Tadqiqotda jamoaviy o‘yin samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot shakllari, o‘quv-uslubiy yondashuvlar va pedagogik metodlar keltirilgan. Maqolada regbi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish, ularning jamoada o‘ynash qobiliyatini rivojlantirish hamda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: *O‘zaro hamkorlik, taktik fikrlash, to‘g‘ri qaror qabul qilish, intensivlik, jismoniy kontakt, pozitsion o‘yin, o‘zaro aloqa (kommunikatsiya), taktik drill, ishonch va intizom, taktik uyg‘unlik, jamoada o‘ynash qobiliyati.*

This article examines the theoretical and practical aspects of developing team play skills in rugby. Methods for cultivating skills based on team actions, such as cooperation among rugby players, tactical thinking, and making correct decisions during the game, are also analyzed.

The study presents training forms, educational and methodological approaches, and pedagogical methods aimed at enhancing the effectiveness of team play. The article contributes to improving the training process of rugby athletes, developing their ability to play as a team, and achieving high results.

Key words: *Mutual cooperation, tactical thinking, correct decision-making, intensity, physical contact, positional play, communication, tactical drill, trust and discipline, tactical harmony, ability to play as a team.*

Dolzarbligi. Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha ilmiy ishlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, mazkur mavzu to‘g‘risida ilmiy izlanishlar juda kam olib borilgan.

Ta’kidlash joizki, trener mashg‘ulot jarayonida o‘yinchilarni individual tarzda emas, balki muvofiqlashgan holda bir butun jamoa bo‘lib harakat qilish usullarini qo‘llashi, oldingi musobaqa davomida yo‘l qo‘yilgan




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI