



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR  
SIYOSATI VA SPORT  
VAZIRLIGI



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



# **“MAMLAKATIMIZ TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI: MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLARI”**



**GULISTON 2025**

**O‘zbekiston Respublikasi oliy  
ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi  
Guliston davlat universiteti**

**“MAMLAKATIMIZ TA’LIM  
MUASSASALARIDA JISMONIY  
TARBIYA VA SPORTNING O‘RNI:  
MUAMMOLAR, YECHIMLAR VA  
ISTIQBOLLARI”  
mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy  
anjumani ishtirokchisi**



**“THE ROLE OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS IN  
EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF  
OUR COUNTRY: PROBLEMS,  
SOLUTIONS AND PROSPECTS”  
Republic scientific-practical subject  
conference participant**

**TASHKILIIY QO‘MITA RAISI:**

**Xodjiyev Muksin Todjiyevich-t.f.d., prof, Guliston davlat universiteti  
rektori,  
tel: (+998 67) 225-42-75**

**RAIS O‘RINBOSARI:**

**Murodov Orif Jumayevich-GulDU Ilmiy ishlar va innovatsiyalar  
bo‘yicha prorektori, t.f.d.prof  
tel: (+998 67) 225-38-01**

**MAS‘UL KOTIB**

**Djurayev Mansur Egamberdiyevich-GulDU Ilmiy tadqiqotlar,  
innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i,  
g.f.f.d., dots,  
tel: +998 99 314 13 23**

**A‘ZOLARI:**

**Sultonov Shuxrat Nurmuhammadovich – GulDU Sport faoliyati  
dekani., dotsent,  
tel: +998 97 277 27 84**

**Omonboyev Berdiyori Ixtiyor o‘g‘li – GulDU Sport o‘yinlari, kurash  
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri  
tel: +998 97 246 16 16**

**Kambarov Davron Saitboyevich – GulDU Sport o‘yinlari, kurash  
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.b.f.d.(PhD)  
tel: +998 97 494 94 74**

**Xudoyberdiyev G‘iyosiddin Baxtiyor o‘g‘li – Sport o‘yinlari, kurash  
nazariyasi va uslubiyati kafedrasi p.b.f.d.(PhD), v.b.dotsent,  
tel: +998 97 644 95 95**

## SO‘Z BOSHI

Respublikamizning ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport fanini o'qitish sifatini oshirish, ta'lim jarayoniga zamonaviy o'qitish uslublarini joriy qilish, iqtidorli talaba sportchilarni saralash, "Mamlakatimiz ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning o'rni: muammolar, echimlar va istiqbollari" nomli Respublika ilmiy-amaliy anjumanimizda olimpiya va paraolimpiya musoboqalariga munosib qatnashish dolzarb masalalardan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi 5924 sonli farmonida Prezidentning "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni qabul qilindi. Ushbu farmon bilan jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi tasdiqlandi. Konsepsiyada aholining sport bilan muntazam shug'ullanishini oshirish, sport-ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini yaxshilash va sport sohasida xalqaro hamkorlikni kengaytirish kabi vazifalar belgilangan. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun 2015-yil 4-sentyabr: Qonunning yangi tahriri qabul qilinib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi qo'shimcha normalar kiritildi. Ushbu tahrir 47 moddadan iborat bo'lib, sohadagi davlat siyosatining asosiy printsiplari, fuqarolarning huquqlari va majburiyatlari, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini belgilaydi.

Kelajak avlodni jismonan sog'lom, intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy pozitsiyaga ega, Vatanga sodiq qilib tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish masalalari 2022- 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasida muhim vazifalar sifatida belgilangan

Mamlakatimizda ta'lim va sport sohasida uzoqni ko'zlab olib borayotgan islohotlari bu yo'nalishda oqilona qadam tashlanganligi va strategiyani to'g'ri belgilanganligini isbotlab bermoqda. Etishib chiqayotgan iqtidorli va bilimli sportchi yoshlar turli Respublika,Osiyo hamda johon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashib, yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar.

Universitetimizda o'tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjuman sportning dolzarb muammolari va istiqbollariga bag'ishlangan bo'lib, davlatimiz rahbarining yuqorida aytilgan bir qator hujjatlar doirasida olib borilayotgan amaliy tadbirlardan biridir

Tashkil etilgan anjuman sport sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlarning natijalarini muhokama qilish, mashg'ulot jarayonida erishilgan tajribalarni umumlashtirish hamda ommalashtirishni, shuningdek, mavjud muammolar echimiga qaratilgan tadqiqotlarni tahlil qilishni maqsad qilib olgan. Bu o'z-o'zidan ilg'or tajribalarni almashish, mavjud muammolar ustida izlanishlarni davom ettirish, yoshlarning malakasini oshirishga xizmat qiladi.

**Muksin Xodjiev**  
**Guliston davlat universiteti rektori,**  
**texnika fanlari doktori, professor**

natijasida qisqa masofaga yuguruvchilarning yillik mashg'ulotlari 52 haftani tashkil etishi, shundan 6 oyi tayyorlov mashg'ulotlari, 3-4 oyi musobaqa davri, 1,5-2 oyi o'tish davriga mo'ljallanganligi aniqlandi. Sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning ichki organizm funksional imkoniyatlarini rivojlantirish texnik tayyorgarlik bilan uyg'un holda olib borilishi zarurligi ta'kidlandi. Ayniqsa, qisqa masofaga yugurishda startdan chiqish, burilish va tezlanish bosqichlarini to'g'ri bajarish texnik tayyorgarlikning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi.

**XULOSA:** Olib borilgan tadqiqotlar natijasida quyidagi ilmiy xulosalarga kelindi:

- Yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida sportchilarning umumiy yuklamalari texnik harakat elementlari bilan uyg'unlashtirilishi zarur.
- Mashqlarning hajmi va shiddati inobatga olingan holda texnik harakat elementlariga yetarlicha vaqt ajratish sport natijalarining o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
- Texnik harakat elementlarini murabbiylar tomonidan mashq yakunida yoki mashg'ulot davomida izchil tushuntirish va tahlil qilish sportchilarning harakat samaradorligini oshirishga yordam beradi.
- Texnik harakatlarning mohirona bajarilishi sportchilarning energiya sarfini tejaydi va natijalarni yaxshilashga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni, 2017-yil 9-mart, PF-4956-son.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi qarori, 2020-yil 4-noyabr, PQ-4881-son.
- 3.Shakirjanova K.T., Olimov M.S., Soliyev I. "Yengil atletikada sport mashg'ulotlarini takomillashtirish" - Toshkent, 2021.
- 4.O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik qo'llanmalari, 2022.
- 5.Xalqaro yengil atletika federatsiyasi (IAAF) nashrlari, 2020-2023.
- 6.Smith J., Brown K. "Sprint Training and Performance" - London, 2019.

### **GANDBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYORGARLIGINI DIFFERENSIYALI YONDOSHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

*Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li  
O'zbekiston Finlandiya pedagogika instituti  
Samarqand shahri*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada 14-16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda "differenssial yondashuv" usullari dan foydalanish samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi. 14-16 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashning yillik sikli jarayonida tezkorlik va kuchga yo'naltirilgan samarali mashqlar majmualari eksperimental ravishda

sinovdan o'tkazildi. Old va orqa chiziq o'yinchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulot jarayoniga "differenssial yondashuv" ning joriy etilishi hamda 14-16 yoshdagi gandbolchilarning o'yin harakatlarining samaradorligini, tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishiga shug'ullanuvchilarning musobaqalardagi chiqishlarining umumiy samaradorligini oshirish bo'yicha uslublar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** maxsus mashqlar, differenssial yondoshuv, jismoniy tayyorgarlik, gandbol, tezkor-kuch sifati, o'rgatish vositalari va usullari.

Respublikamizda gandbol sport turini aholi o'rtasida ommalashtirish ayniqsa xalqaro maydonda terma jamoalarimiz o'yinlarining sifati va saviyasini oshirish mazkur olimpiya sportini rivojlantirishning ustvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. "Yosh avlodni ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ruyobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakillantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda". Musobaqa davrida iqtidorli gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini ilmiy nazariy jihatdan baholash va ularni tahlil qilish, tahlil natijalariga ko'ra tegishli tavsiyalar berish, mashg'ulot jarayonida esa ushbu tavsiyalarga jiddiy yondoshish, mashg'ulotlarni zamonaviy pedagogik texnologiya asosida tashkil etish va o'tkazish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'rganishlar, dalillar, izlanishlar gandbolchilarni amplua bo'yicha tayyorlashning ijtimoiy pedagogik, jixatlarini ham o'rganish o'z navbatida ishning dolzarbligini belgilab beradi.

**Tadqiqotning maqsadi:** yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifati tayyorgarligi samaradorligini "differenssial yondashuv" ni qo'llash asosida oshiruvchi uslub hamda vositalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy etishdan iborat

**Tadqiqotning vazifalari:**

yosh gandbolchilarni tezkor kuch sifatlarini tayyorlashda to'pni mo'ljallash aniqligini kuchaytirish imkoniyatlarini oshirish;

himoya o'yinchilarning bir yillik sikl doirasida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ishoralarini qo'llash imkoniyatlarini kengaytirish;

**Tadqiqot ob'yekti** sifatida sport maktablarining yoshdagi gandbol shug'ullanuvchilari bilan **olib boriladigan mashg'ulot jarayoni olingan.**

**Tadqiqot predmeti** 14-15 yoshdagi gandbolchilarning o'quv va musobaqa faoliyatida differenssial usullarni qo'llashning tashkiliy-uslubiy asoslari tashkil etadi.

**Tadqiqotning usullari** Tadqiqotdailmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, nazariy-qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish, suhbat, pedagogik tajriba, matematik statistika kabi usullardan foydalanilgan.

**Adabiyotlar tahlili** Yuqori iqtidorga gandbolchilarni tayyorlash, burchak o'yinchilarining texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, o'yinchilarning yo'nalishli yugurish tezligi, shuningdek ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish orqali o'yin samaradorligini yaxshilash asosiy muammolardan

hisoblanadi. Mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatadiki, respublikamizning qator olimlari Sh.K.Pavlov, J.A.Akramov, F.A.Abduraxmanov, R.I.Isroilov, X.M.Xabibjonova, A.Sh.Muminov; Sh.F.Tulaganovlar tomonidan gandbolda tezkor-kuch sifatlarini o'quv mashg'ulotlarida o'rganish, muvozanat saqlash turg'unligi, vaqt-oraliqni farqlash va to'p otish aniqligini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida takomillashtirish, maxsus kuch va koordinasion tayyorgarlikning zamonaviy tizimi holatini baholash uslubiyati masalalari tadqiq qilingan.

Tadqiqot natijalariga ko'ra tezkor-kuch mashqlari asosan mashg'ulotning asosiy qismida bajariladi (Tajriba: 88%, nazorat guruxida: 84%,) farqlar katta emas.

Ushbu dasturlarda gandbolchilarni jismoniy tarbiyalashga katta e'tibor qaratilmoqda (1-jadval). Jismoniy tarbiya umumiy jismoniy tarbiya va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

### 1-jadval

#### Gandbolchilarni tayyorlash komponentlarining jismoniy tayyorgarlik nisbati (%)

| Tayyorgarlik turlari            | 2021 | 2022 | 2023 | 2021 | 2022 | 2023 | 2021 | 2022 | 2023 |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Jismoniy                        | 41   | 41   | 41   | 40   | 39   | 40   | 38   | 37   | 38   |
| UJT (Umumiy Jismoniy Tayyorlov) | 25   | 25   | 25   | 22   | 21   | 22   | 18   | 18   | 18   |
| MJT (Maxsus Jismoniy Tayyorlov) | 16   | 16   | 16   | 18   | 18   | 18   | 20   | 19   | 20   |
| Texnik-taktik                   | 36   | 36   | 36   | 35   | 36   | 35   | 32   | 33   | 32   |
| Texnik                          | 20   | 21   | 20   | 20   | 20   | 20   | 16   | 17   | 16   |
| Taktik                          | 16   | 15   | 16   | 15   | 16   | 15   | 16   | 16   | 16   |
| O'yin                           | 23   | 23   | 23   | 25   | 25   | 25   | 30   | 30   | 30   |
| Mashg'ulotda                    | 19   | 17   | 19   | 16   | 16   | 16   | 18   | 18   | 18   |

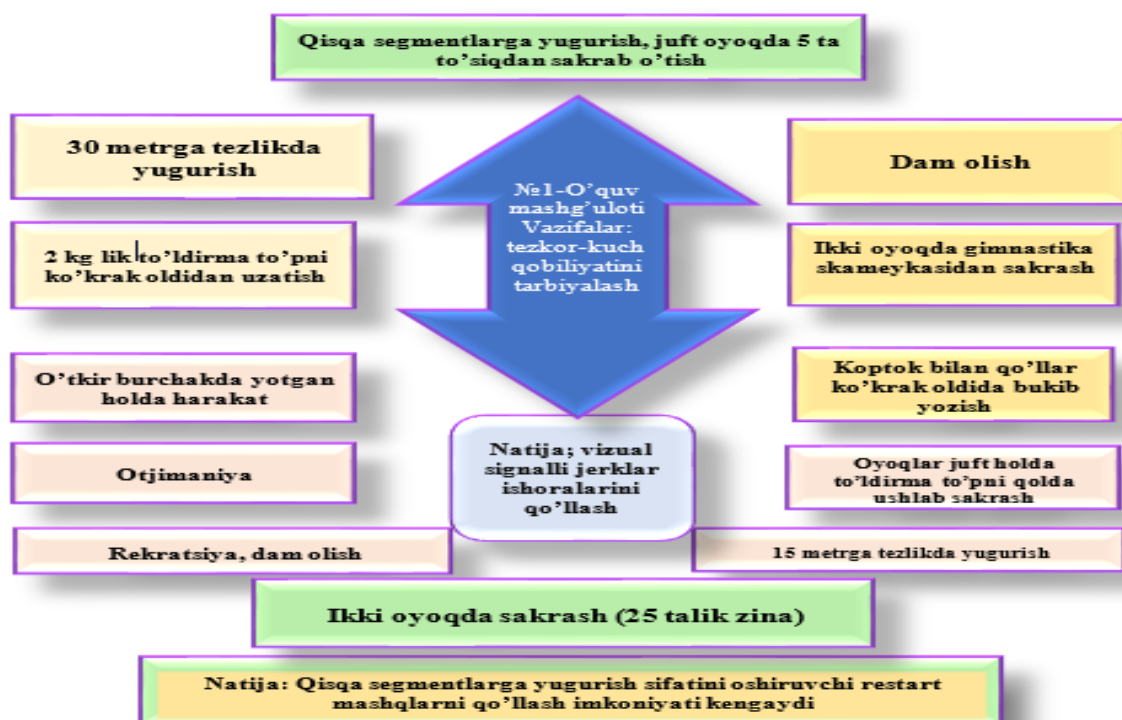
Bundan tashqari, dasturlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka kiritilgan tarkibiy qismlarni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar ro'yxati keltirilgan. Shuningdek, dasturlar talabalar har yil oxirida bajarishi kerak bo'lgan me'yoriy talablarni o'z ichiga oladi. Dasturlarning xulosasida mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan uslubiy ko'rsatmalar berilgan.

1-jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga va boshlang'ich ixtisoslashuv va chuqur ixtisoslashuv bosqichlariga e'tibor qaratiladi, asosiy tayyorgarlik-Jismoniy tayyorgarlik va umumiy ko'nikmalarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi, dastlabki ixtisoslashuv -maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga o'tish va chuquroq ixtisoslashuv-

xususiy tayyorgarlik va sportga moslashtirilgan maxsus ko'nikmalarni yanada chuqurlashtirish bosqichi amalga oshirildi.

**Natijalar tahlili** Jismoniy tayyorgarlik (41% va 40% atrofida) boshlang'ich tayyorgarlikda yuqori bo'lgan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. UJT va MJT (maxsus jismoniy tayyorgarlik) foizlari dastlabki ixtisoslashuvda bir oz pasaygan, chunki bu bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko'proq maxsus tayyorgarlikka o'tish boshlanadi. Tajriba guruhi uchun maxsus tayyorgarlik dasturi qo'llanilib, mazkur dastur tezkor-kuch ko'rsatkichlariga qanchalik ta'sir ko'rsatishi nazorat guruhi bilan taqqoslanadi. Bu bosqichda ko'rsatkichlar orasidagi farq statistik jihatdan ishonchli darajada aniqlanishi mumkin. Navbatdagi tadqiqot bosqichda tajriba guruhi uchun maxsus dastur qo'llanilib, ko'rsatkichlarning o'zgarishi qayd etiladi va nazorat guruhi bilan taqqoslanadi.

**Morfofunktsional va antropometrik ko'rsatkichlar:** bo'y uzunligi: Tajriba guruhi ( $165.5 \pm 4.3$  sm), nazorat guruhi ( $165.7 \pm 4.2$  sm)-farq  $P > 0.05$ . Tana vazni: Tajriba guruhi ( $55.8 \pm 3.6$  kg), Nazorat guruhi ( $56.0 \pm 3.4$  kg)-farq  $P > 0.05$ . Ko'krak aylanasi: tajriba guruhi ( $84.2 \pm 2.5$  sm), nazorat guruhi ( $84.5 \pm 2.4$  sm)-



farq  $P > 0.05$ . Tezkor-kuch ko'rsatkichlari: qo'l kuchi (o'ng qo'l): Tajriba guruhi ( $28.6 \pm 2.7$  kg), nazorat guruhi ( $28.5 \pm 2.8$  kg)-farq  $P > 0.05$  ni tashkil etdi, Qo'l kuchi (chap qo'l): Tajriba guruhi ( $26.8 \pm 2.6$  kg), Nazorat guruhi ( $26.9 \pm 2.5$  kg)-farq  $P > 0.05$ . Tezkor yugurish (30 m): Har ikki guruh ( $4.9 \pm 0.2$  soniya)-farq  $P > 0.05$ . Vertikal sakrash balandligi: Tajriba guruhi ( $42.5 \pm 3.1$  sm), Nazorat uruhi ( $42.7 \pm 3.0$  sm)-farq  $P > 0.05$ . Fiziologik ko'rsatkichlar: Yurak urish tezligi: Tajriba guruhi ( $72.5 \pm 3.2$  zarb/min), Nazorat guruhi ( $72.7 \pm 3.1$  zarb/min)-farq

$P > 0.05$  ko'rsatgichlarini qayd etdi.

### **1-rasm. birinchi va ikkinchi darajali o'yinchilar uchun tezkorlik va kuch vositalarini farqlash strategiyasi**

10 stantsiya-yuqori elkama-kamarga yuqori tezkorlikda yo'naltirilgan mashqlar orqa chiziq o'yinchilariga xos maksimal tezkorlikda bajariladi (fitbol koptogini yuqoridan otish), 11 stantsiya-oldingi chiziq o'yinchilariga xos bo'lgan sakrash mashqlari (maksimal tezkorlikda yuqoriga va pastga gimnastik skameykada ikki oyoqqa sakrash), 12 stantsiya-dam olish oralig'i 3-5 daqiqa vaqt oralig'i kuzatildi.

Gandbolchilarni tezkor-kuch sifatini integral rivojlantirish jarayonida ikkita asosiy vazifa hal qilinadi:

1. O'yinchining butun motorika tizimini har tomonlama rivojlantirish;
2. To'g'ridan-to'g'ri o'yin vaziyatlarini hal qilishning muvaffaqiyati bog'liq bo'lgan o'ziga xos vosita qobiliyatlarini takomillashtirish.

### **2-jadval**

#### **Orqa chiziq nazorat guruhi gandbolchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlaridagi farqlarning ishonchliligi**

| Ko'rsatkichlar                                            | Tajribadan oldin |       | Tadqiqotdan keyin |       |        |        |
|-----------------------------------------------------------|------------------|-------|-------------------|-------|--------|--------|
|                                                           | n=10             |       | n=10              |       |        |        |
|                                                           | X                | m     | X                 | m     | t      | P      |
| Yugurish 30 m. (sek)                                      | 5,07             | 0,031 | 5,03              | 0,028 | 7,15   | <0.001 |
| Uzunlikka sakrash (sm)                                    | 195,7            | 1,289 | 199               | 1,167 | -9,85  | <0.001 |
| Uch hatlab sakrash (sm)                                   | 599,3            | 1,576 | 602,6             | 1,627 | -5,21  | <0.001 |
| 15 soniyada surish (bir marta)                            | 13,8             | 0,544 | 14,5              | 0,62  | -4,582 | <0.005 |
| To'ldirma to'p otish 1kg (m)                              | 14,4             | 0,486 | 14,9              | 0,519 | -3,354 | <0.01  |
| 1 kg to'ldirma to'p ni ikki (m)o'tirgan holda uloqtirish  | 5,6              | 0,17  | 5,7               | 0,145 | -3,934 | <0.005 |
| To'ldirma to'p ni otish kg o'tirgan ikki (m)              | 6,35             | 0,174 | 6,4               | 0,197 | -3,173 | <0.05  |
| To'ldirma to'p ni otish kg ikki marta orqaga o'tirish (m) | 7                | 0,187 | 7,05              | 0,193 | -3,344 | <0.01  |
| Qo'l yordamisiz uzunlikka sakrash (sm)                    | 159,8            | 1,31  | 162,4             | 1,298 | -2,557 | <0.05  |
| Tez yugurish 6m (sek)                                     | 1,35             | 0,01  | 1,34              | 0,008 | 0,823  | >0.1   |

Eksperimental va nazorat guruhlarida gandbolchilarining tezkor-kuch

tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi 11-jadvalda keltirilgan. Tezkor-kuch ko'rsatkichlarining o'sish nisbati 11-rasmda ko'rsatilgan.

Tadqiqotdan so'ng, oldingi hujum chizig'i, nazorat va tadqiqot guruhlarini o'yinchilarining ko'rsatkichlari sakrash va tezlashishda orqa chiziq natijalaridan ustun turadi, orqa chiziq esa otish va surishda yuqori ko'rsatkichlarga ega. Biroq, eksperimental guruhning oldingi liniyasi o'yinchilari oldingi nazorat guruhi o'yinchilariga nisbatan sakrash va tezlashishda o'z ko'rsatkichlarini yaxshiladilar. Xuddi shunday holat eksperimental guruhning orqa chizig'i o'yinchilari bilan ham yuzaga keldi, lekin faqat nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilari bilan taqqoslaganda otish va surish ko'rsatkichlarida ko'zga tashlandi. Tadqiqotdan so'ng, oldingi hujum chizig'i, nazorat va tadqiqot guruhlarini o'yinchilarining ko'rsatkichlari sakrash va tezlashishda orqa chiziq natijalaridan ustun turadi, orqa chiziq esa otish va surishda yuqori ko'rsatkichlarga ega. Biroq, eksperimental guruhning oldingi liniyasi o'yinchilari oldingi nazorat guruhi o'yinchilariga nisbatan sakrash va tezlashishda o'z ko'rsatkichlarini yaxshiladilar. Xuddi shunday holat eksperimental guruhning orqa chizig'i o'yinchilari bilan ham yuzaga keldi, lekin faqat nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilari bilan taqqoslaganda otish va surish ko'rsatkichlarida ko'zga tashlandi. 30 metr ga yugurish va b metr ga tezlashishda ko'rsatkichlarning eng katta o'sishi eksperimental guruh gandalchilarida, old chiziq 2,8% va 2,5 %, orqa chiziq o'yinchilari 1,5 % 1,6 %. Yosh gandalchi nazorat guruhida ushbu testlar bo'yicha ko'rsatkichlarning o'sishi past va 0,7% dan 0,9% ni tashkil etdi.

### **Xulosalar**

1. To'pni otish ko'rsatkichlarining o'sishi juda xilma-xildir. Eksperimental guruhning orqa chizig'i o'yinchilari barcha otish turlarida o'z natijalarini sezilarli darajada yaxshiladilar. Ushbu o'yinchilarda 1 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish natijalarining o'sishi 18,5 %, ikki qo'l bilan o'tirgan holda 1 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish 18,4 %, ikki qo'l bilan o'tirgan 3 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish 17,6% va ikki qo'l bilan orqaga o'tirgan 3 kg to'ldirma to'p ni uloqtirish 21,1% ni tashkil qiladi. Ikki qo'li bilan o'tirgan holda 1 kg to'ldirma to'p ni tashlash natijalari kutilmagan bo'ldi. Ular eksperimental guruhning oldingi chiziq o'yinchilarida 0,8% ga, oldingi nazorat chizig'i o'yinchilarida 0,8% ga, oldingi nazorat chizig'i o'yinchilarida esa 1,7% ga kamaydi hamda 1 kg, 6,4% va 6,5% to'ldirma to'p ni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi qatoridagi o'yinchilarda natijalar deyarli bir xil darajada oshdi. Ushbu testda orqa nazorat guruhi o'yinchilari 3,4% o'sish bilan natija ko'rsatdilar. 3 kg to'ldirma to'p ni tashlashda natija eksperimental guruhning old chizig'i o'yinchilarida 1,6% ga, nazorat guruhining old chizig'i uchun 0,8% ga va nazorat guruhining orqa chizig'i uchun 0,7% ga oshdi. Ikki qo'l bilan orqaga o'tirgan 3 kg to'ldirma to'p ni tashlashda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chiziq gandalchilarining natijalari teng ravishda 2,8% ga oshdi, orqa chiziq o'yinchilarida esa o'sish 0,7% ni tashkil etdi.

2. Eng muhim o'sish sinovda qayd etildi otjimoniya eksperimental guruhning orqa chiziq o'yinchilarida 15 soniyada (bir necha marta) va 25,9% ga teng. Bu yerda eksperimental va nazorat guruhlarining oldingi chizig'idagi o'yinchilarning birinchisida 6,5%, ikkinchisida 3,6% o'sishi o'rtasidagi farq aniqlandi. Nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilarining o'sishi 5 % ni tashkil qildi.

## ADABIYOTLAR

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2 2. Ignateva V.YA. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
2. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. —Gandboll- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
3. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur. 2009 y 5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
4. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b. Беляев А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. - М., 1974. -28 с.
5. Abduraxmanov F.A, Lemeshev V.A, Livitskiy A.N, Pavlov SH.K, Yarovitskiy YA.I —Podgotovka gandbolistov Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
6. Ignateva V.YA., Petracheva I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v DYUSSH. M: Sovetskiy sport 2023.

## TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA SPORT KLUBINING TUTGAN O'RNI

*Zahritdinov Alimardon Tajiddinovich*  
*Guliston Davlat universiteti,*  
*“GULDU” sport klubi rais o‘rinbosari*  
[E-mail\\_zaxritdinovalimarodza82@gmail.com](mailto:E-mail_zaxritdinovalimarodza82@gmail.com)

**Annotasiya:** Maqolada talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport klubining tutgan o'rni, jismoniy rivozhlanish, sog'lom hulk, sog'lom madaniyat kabi dolzarb muammolar ko'rib chiqilgan. Unda, oliy ta'lim tizim talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari muvofiq sog'lom turmush tarzi bo'yicha olingan tajribalarni tahlil qilish asosida ilmiy va uslubiy ko'rsatkichlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** oliy talim, sog'lom turmush tarzi, sport klub, jismoniy rivozhlanish, sog'lom hulk, sog'lom madaniyat.

**Mavzuning dolzarbligi.** Sog'lom turmush tarzi eng avvalo har bir insonning jismonan sog'lom bo'lishi va oilada tinch - totuvlik, mehnat

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                    | jarayonini monitoring qilishning samaradorligi                                                                                                                                   |     |
| Saribayev Sh.T                                                                     | Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni rivojlantirish xususiyatlari                                                                                                                  | 155 |
| Sherboyev D.M<br>Isoqov B.X<br>Yo'lbayeva S.SH                                     | Kuch jismoniy sifatini tarbiyalash vositalari va usullari                                                                                                                        | 157 |
| Sultanov Sh.N                                                                      | 14-15 yoshli erkin kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi                                                                                                           | 160 |
| Taniberdiyev A.A                                                                   | Ko'zi ojiz bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarning o'ziga xos xususiyatlari                                                                                          | 166 |
| Xamudov M.O                                                                        | Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlik takomillashtirish                                                                                      | 171 |
| Xoldorov SH.G'                                                                     | Gandbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish metodikasi                                                                       | 173 |
| Zahritdinov A.T                                                                    | Talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda sport klubining tutgan o'rni                                                                                   | 179 |
| <b>3-SHO'BA.SPORT FAOLIYATIDA ZAMONAVIY INNAVATSION TEXNOLOGIYALARNI QO'LLASH.</b> |                                                                                                                                                                                  |     |
| Ablanazarov F.A                                                                    | Jismoniy tarbiya va sport o'qituvchilarining metodik mahoratini shakllantirish tamoyillari                                                                                       | 186 |
| Adurasulov SH.I<br>Izzatullayev S.SH                                               | Harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash metodikasi                                                                                                                 | 189 |
| Akromov J.A                                                                        | 13-14 yoshli futbolchilarni havodan to'pni aniq uzatish texnikasini takomillashtirish                                                                                            | 194 |
| Allayorov E.B                                                                      | Voleybol o'yin texnikasini o'rgatishda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari                                                         | 196 |
| Anorqulov B.N                                                                      | Ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kompetensiyalarini rivojlantirish vositalari borasida o'zbekiston, mdh va xorij olimlarini ilmiy ishlari hamda natijalari | 199 |
| Anorqulov B.N                                                                      | Oliy ta'lim talabalarida ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilishda innovatsion texnologiyalar asosida kompetensiyalarini rivojlantirish vositalari va natijalari               | 204 |
| Bairbekov M.G                                                                      | Jismoniy tarbiya darslarida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash                                                                                                      | 208 |
| Berdiyeva X. K<br>G'afforova D.D                                                   | Jismoniy tarbiya va sport sohasida zamonaviy innovatsion texnologiyalarni qo'llash samaradorligi                                                                                 | 211 |
| Bolbekov A.S                                                                       | Talabalarining innovatsion kompetentligini ta'minlash-dolzarb masala sifatida                                                                                                    | 215 |
| Burxanov B.R                                                                       | Voleybol o'yinida jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari                                                                                               | 222 |
| Dexqonov R.K<br>Aliyeva G.M                                                        | Umumiy o'rta ta'lim maktablarida basketbol jamoasining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda klaster yondashuvining o'rni                                            | 227 |
| Dexqonov R.K                                                                       | Talabalarining innovatsion faoliyatga yo'naltirishda kompetentlikni ta'minlash - dolzarb masala sifatida                                                                         | 229 |
| Djalalov SH.V                                                                      | Использование подвижных игр для                                                                                                                                                  | 236 |