



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



amaliyotga joriy etildi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi sportchilarda texnik usullarni bajarish aniqligi, harakat tezligi, maxsus chidamlilik hamda musobaqa faoliyatidagi samaradorlik sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Ayniqsa, yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarishda texnik xatolar kamaygani, usullarni ikki tomonga bir xil samaradorlikda bajarish ko'rsatkichlari yaxshilangani hamda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv darajasi yuqori bo'lgani kuzatildi. Natijada ishlab chiqilgan dastur o'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilarni texnik tayyorlashda samarali vosita ekanligi ilmiy-pedagogik jihatdan asoslandi.

Xulosa. O'quv-mashq bosqichidagi belbog'li kurashchilar uchun ishlab chiqilgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturining 8 oy davomida tajriba guruhida qo'llanilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi. Dastur asosida olib borilgan mashg'ulotlar natijasida kurashchilarning maxsus chidamliligi, tezkor-kuch sifati, harakat koordinatsiyasi va texnik usullarni bajarish aniqligi oshdi. Ayniqsa, yonboshdan oshirib tashlash usulini bajarish samaradorligi yaxshilanib, mashg'ulot va musobaqa jarayonidagi natijadorlik yuqori darajaga ko'tarildi. Shuningdek, mashqlar yuklamasining ilmiy asosda rejalashtirilgani sportchilarning organizmiga moslashuv jarayonini tezlashtirdi, charchash holatlarini kamaytirdi

hamda tiklanish jarayonining samarali kechishini ta'minladi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan dastur belbog'li kurashchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi va uni amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiqligi aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov, F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 286 b.
2. Salomov, R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: ILM-ZIYO, 2020. – 312 b.
3. Matveyev, L.P. Sport trenirovkasining umumiy nazariyasi. – Moskva: Sport, 2019. – 340 b.
4. Platonov, V.N. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2020. – 704 b.
5. Pulatov, A.A. Belbog'li kurashchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. – 198 b.
6. Xasanov, B.B. Kurash sport turida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish. – Samarqand: Zarafshon, 2021. – 174 b.
7. Issurin, V.B. Sport tayyorgarligida blokli periodizatsiya asoslari. – Moskva: Chempion, 2018. – 356 b.
8. Bompa, T., Haff, G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019. – 411 p.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Tennis, badminton, stol tennisi nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi dotsent,
J.J. Mahmaraimov
Chirchiq, O'zbekiston

BADMINTONCHILARGA TEXNIK ELEMENTLARINI O'RGATISH METODIKASINI QO'LLASH SAMARADORLIGI.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: jasurmaxmaraimov@gmail.com

Tel: +998972428912

Аннотация

В данном исследовании изучалась эффективность станционных тренировок, направленных на развитие технико-тактической подготовки у юных бадминтонистов. Упражнения, выполняемые на каждой станции, а также соотношение работы и отдыха способствуют повышению способности спортсменов точно выполнять технические удары.

Ключевые слова: начальный этап, юные спортсмены, технико-тактическая подготовка, станционные упражнения, техника удара, физическая подготовка, смэш-удар.

Annotation

Ushbu tadqiqotda yosh badmintonchilarda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan stansiyali mashg'ulotlarning samaradorligi o'rganildi. Har bir stansiyada bajariladigan mashqlar va ishdan olish nisbati sportchilarning texnik zarbalarni aniq bajarish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

Calit so'zlar: boshlang'ich bosqich, yosh sportchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, stansiyali mashqlar, Zarba texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, smesh zarbasi.

This study investigated the effectiveness of circuit training aimed at developing the technical and tactical preparedness of young badminton players. The exercises performed at each station, as well as the work-to-rest ratio, contribute to improving the athletes' ability to execute technical strokes accurately.

Keywords: initial stage, young athletes, technical and tactical training, circuit exercises, stroke technique, physical fitness, smash stroke.

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi kunda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatishni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus

yordamchi mashg'ulot yuklamalarini turli shiddat zonalarida bo'yicha taqsimlash va rejalashtirish ahamiyati va uning samaradorligini aniqlash muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar



yetarlicha o'rganilmaganligidan kelib chiqqan holda biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatish masalalarini ilmiy jihatdan o'rgandik.

Ishning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik harakat elementlariga o'rgatish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, jismoniy rivojlanish tahlili, pedagogik tajriba va matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning vazifalari. Yosh badmintonchilarning texnik-taktik harakat elementlariga o'rgatishda qo'llaniladigan maxsus-tayyorlov, mashqlar majmuasini ishlab chiqish. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni hujum, himoya, qarshi hujum harakatlari sifatini oshirishga qaratilgan texnik-taktik mahoratini oshirish uchun mashg'ulotlarda qo'llaniladigan optimal yuklamalar nisbatlarini ishlab chiqish. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh badmintonchilarni texnik-taktik tayyorgarligini o'rgatish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot uslublari va materiallari. Badmintonda qo'llaniladigan harakat usullari va zarbalarni berish texnikalarini o'rgatmasdan turib ular bilan ilmiy tadqiqotlarni o'tkazib bo'lmaydi. Biz badmintonda eng ko'p uchraydigan texnik harakatlarning nomlari hamda zarba turlarini ishlab chiqilgan metodikalar asosida o'rganib bordik. Bu nafaqat hamma yosh toifalari bo'yicha qo'llaniladigan texnik harakatlar jamg'armasini o'rganishga, balki xar qanday badmintonchini individual tarzda hammaga xos bo'lgan qoidalar asosida badmintonchini o'rganishga imkon berdi. Mashqlarni tanlashda, biz shunday mashqlarni tanlashimiz kerakki ular kelajakda badminton texnikasini mukammal o'zlashtirishimizga yordam berishi lozim. Biz shundagina badmintonchilarni chaqqonlik, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga erishish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Qolaversa, bu mashqlar ularni kelajakda xar tomonlama tayyorgarlik komponentlarini ta'minlovchi mexanizmlariga ta'sir ko'rsatish imkonini bersin. Shuning uchun badmintonda muhim ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar tanlab olindi. Biz tomonimizdan badmintonchilarni tayyorlash jarayonlarini o'rganib, boshlang'ich tayyorgarlikda vazifalar ketma ketligida o'rgatish uslubiyati asosida mashg'ulotlarni tashkil qilishga

e'tibor qaratdik, ya'ni bunda texnikani o'rgatish uslubiyatida 1-2-3-4-5-6-7-8 stansiyalar asosida texnika elementlarini o'zlashtirishga o'rgatish uslubiyatini ishlab chiqdik. Ishlab chiqilgan tayyorgarlik dasturi bo'yicha biz har bir mashqda 30 ta volanga zarba berishni 100 % deb belgilab oldik, tadqiqot boshida va oxirida 30 volandan nechtasini belgilangan joyga tushirishi orqali % ko'rsatkichlarini qayd etib bordik, quyidagicha mashqlar jamlanmasini ishlab chiqdik.

1. Yon tomondan 30 ta volanga "yassi" zarba berish aniqligi (%).

2. 30 ta volanga himoyaviy "Clear" zarbasini bajarish aniqligi (%).

3. 30 ta volanga "Smesh" zarba bajarish aniqligi (%).

4. 30 ta volanga maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash — "Drop shot" bajarish aniqligi (%).

5. 30 ta volanga "Backhand" (chap tomondan raketkaning yopiq tomoni bilan) zarba berish aniqligi (%).

6. 30 ta volanga "Drive/Flick" hujumkor zarbani bajarish aniqligi (%).

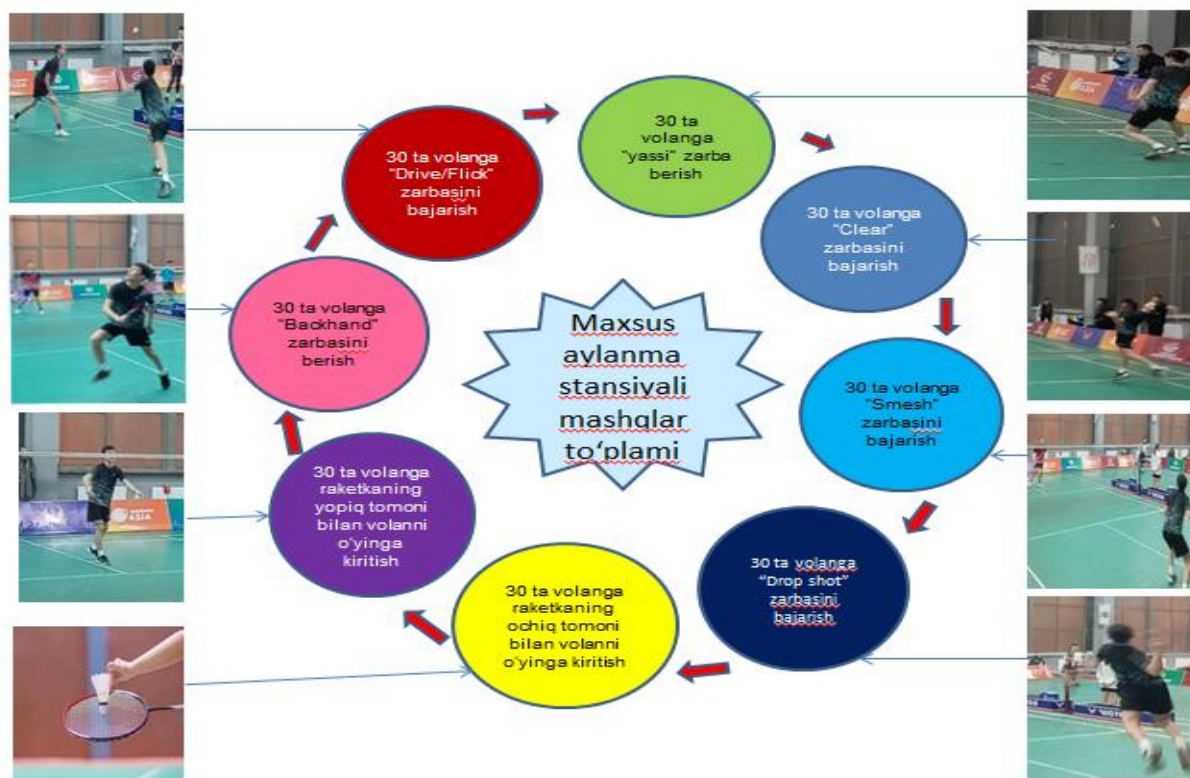
7. 30 ta volanga raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%).

8. 30 ta volanga raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%).

Sakkizta stansiyada bajarilgan umumiy ish vaqti badminton sport turida o'rtacha o'yin davom etadigan umumiy vaqtga yaqinlashtirildi. Bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarining musobaqa faoliyatiga moslashuvini ta'minlab, jismoniy tayyorgarlik natijalarining sport faoliyatiga ko'chishini jadallashtirdi. stansiyali mashg'ulotlar jarayonida yuklamaning bunday tarzda tashkil etilishi yosh badmintonchilarda nafaqat umumiy jismoniy sifatlarining rivojlanishiga, balki mashg'ulot davomida ish qobiliyatini saqlab qolish va charchoqqa bardoshlilik darajasini oshirishga ham xizmat qildi.

Natijada, bazaviy tayyorgarlik bosqichida qo'llanilgan stansiyali mashg'ulotlar yosh badmintonchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirdi.

Ishlab chiqilgan maxsus aylanma stansiyali mashqlar to'plami rasmda berilgan. Samarali oshirishga imkon berdi hamda keyingi maxsus va texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlari uchun mustahkam poydevor yaratdi. Ushbu yondashuv mashg'ulot jarayonining ilmiy asoslanganligini ta'minlab, sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarlik tizimida barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.



1-rasm. Maxsus aylanma stansiyali mashqlar to'plami.

Biz tomonimizdan o'tkazilgan tajribada shu narsa isbotlandiki, badmintonda o'rganilayotgan zarbani uzoq vaqt takrorlash nisbatan sekinlashtirilgan harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Shu sababli murakkab mashqni nisbatan oddiy tarkibiy qismlarga bo'lib yuborish hamda bu elementlarni maksimal tezlik va kuchlanishlarda takomillashtirishni amalga oshirish oqilona yo'l hisoblanadi. Agar zarbalarining ma'lum tuzilishiga ega ekanligidan kelib chiqadigan bo'lsak, shuni tan olish kerak-ki, harakat tizimining yaxlitligi uni qismlarga bo'lmasdan turib rivojlana olmaydi. Demak, boshlang'ich tayyorgarlik darajasida yaxlitlikning rivojlanishni bir vaqtning o'zida qismlarga bo'lib ishlov berilishi bilan ta'minlanadi. Bu yerda texnik-taktik tayyorgarligi vositalarini saralab tanlashga yetakchi ahamiyat beriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etishning samarali shakllaridan biri stansiyali mashg'ulotlar hisoblanadi. Bu mashg'ulot turi tayyorlov mashqlarini bajarish jarayonida faoliyat xususiyatini musobaqaga mos ish rejimiga yaqinlashtirish imkonini beradi. Shu tariqa, mashq natijalarining musobaqadagi o'tkazilishi va yosh sportchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlarining samarali rivojlanishi uchun qulay sharoitlar yaratadi.

Tajriba boshida va oxirida olingan natijalar yosh badmintonchilarning texnik-taktik

tayyorgarlik darajasida yuz bergan o'zgarishlarni aniqlash maqsadida statistik jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba davomida barcha test mashqlari bo'yicha ijobiy va ishonchli o'sish qayd etildi. Yon tomondan 30 ta volanga "yassi" zarba berish aniqligi tajriba boshida o'rtacha $5,8 \pm 0,9$ %ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba oxirida bu ko'rsatkich $12,75 \pm 1,82$ % gacha oshdi. Natijada arifmetik o'sish 6,95 birlik, nisbiy o'sish esa 42,5 %ni tashkil etdi. t-kriteriy qiymati 5,86 ($P < 0,001$) bo'lib, o'zgarishlarning statistik jihatdan juda ishonchli ekanligini ko'rsatadi. 30 ta volanga baland-olis himoyaviy "Clear" zarbasini bajarish aniqligi tajriba boshida $6,1 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida esa $13,8 \pm 1,6$ %ga teng bo'ldi. Mutlaq o'sish 7,7 birlik, nisbiy o'sish 26,23 %ni tashkil etdi. Hisoblangan $t = 4,53$ ($P < 0,001$) qiymati mashq samaradorligining yuqori ekanligini tasdiqlaydi. "Smesh" zarbasini bajarish aniqligi tajriba boshida $7,0 \pm 1,0$ %, tajriba oxirida $14,6 \pm 2,0$ % darajasiga yetdi. O'sish miqdori 7,6 birlik, o'sish foizi 46,24 %ni tashkil etdi. Statistik tahlil natijasida $t = 4,6$ ($P < 0,005$) qiymati aniqlandi, bu esa mashg'ulotlar hujumkor texnikani rivojlantirishda samarali bo'lganini ko'rsatadi. Maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash ("Drop shot") mashqida aniqlik tajriba boshida $5,8 \pm 0,6$ %, tajriba oxirida $11,25 \pm 1,91$ % ga oshdi. Mutlaq o'sish 5,45 birlik, nisbiy o'sish 37,95 %ni tashkil etdi. $t = 9,45$ ($P < 0,001$) ko'rsatkichi bu mashq bo'yicha o'zgarishlar nihoyatda ishonchli ekanligini ko'rsatdi. "Backhand" zarbasini bajarish aniqligi



tajriba boshida $5,4 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida $10,17 \pm 2,59$ % ni tashkil etdi. Natijada 4,77 birlik mutlaq o'sish va 33,6 % nisbiy o'sish qayd etildi. $t=7,55$ ($P<0,001$) qiymati mashg'ulotlar samaradorligini tasdiqlaydi. "Drive/Flick" hujumkor zarbani bajarish aniqligi bo'yicha eng yuqori ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tajriba boshida bu ko'rsatkich $6,3 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida esa $16,83 \pm 1,77$ %ga yetdi. Mutlaq o'sish 10,53 birlik, nisbiy o'sish 55,05 %ni tashkil etdi. $t=5,88$ ($P<0,001$) natijasi mashqning juda yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi tajriba boshida $7,0 \pm 0,9$ %, tajriba oxirida $15,8 \pm 1,1$ % bo'ldi. O'sish miqdori 8,8 birlik, o'sish foizi 29,04 %ni tashkil etdi. $t=8,42$ ($P<0,001$) natijalarning ishonchliligini ko'rsatdi. Raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish mashqida aniqlik tajriba boshida $10,6 \pm 1,2$ %, tajriba oxirida $17,3 \pm 1,8$ %ga oshdi. Mutlaq o'sish 6,7 birlik, nisbiy o'sish esa 63,20 %ni tashkil etdi.

$t=12,49$ ($P<0,001$) eng yuqori statistik ishonchlilik darajasini ko'rsatdi.

Ushbu tadqiqotda yosh badmintonchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar dasturining samaradorligi tajriba boshida va oxirida olingan ko'rsatkichlar asosida baholandi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba davomida qo'llanilgan mashg'ulotlar tizimi barcha o'rganilgan texnik mashqlar bo'yicha ijobiy va statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlarga olib keldi. Natijalar tahlili zarba aniqligi bilan bog'liq mashqlarda o'sish darajasi bir xil emasligini ko'rsatdi. Eng yuqori o'sish ko'rsatkichlari hujumkor xarakterdagi zarbalarda, xususan, Drive/Flick va Smesh mashqlarida qayd etildi. Bu holat mashg'ulotlar jarayonida tezkor qaror qabul qilish, harakatlar tezligi va zarba kuchini nazorat qilishga yo'naltirilgan mashqlar ulushining yuqori bo'lganligi bilan izohlanadi. 1-jadvalga qarang

1-jadval.

Tajriba (n=12) guruhiga mansub sinaluvchilarning pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil asosida o'rganildi.

Test mashqlari	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			AO'	NO'	t	P
	$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %				
Yon tomondan 30 ta volanga "yassi" zarba berish aniqligi (%)	5,8	0,9	15,52	12,75	1,82	14,24	6,95	42,5	5,86	<0,001
30 ta volanga baland-olis himoyaviy "Clear" zarbasini bajarish aniqligi (%)	6,1	0,9	14,75	13,8	1,6	11,59	7,7	26,23	4,53	<0,001
30 ta volanga "Smesh" zarba bajarish aniqligi (%)	7	1,0	14,29	14,6	2	13,70	7,6	46,24	4,6	<0,005
30 ta volanga maydon ortidan to'r oldiga volan tashlash — "Drop shot" bajarish aniqligi (%)	5,8	0,6	10,34	11,25	1,91	16,98	5,45	37,95	9,45	<0,001
30 ta volanga "Backhand" (chap tomondan raketkaning yopiq tomoni bilan) zarba berish aniqligi (%)	5,4	0,9	16,67	10,17	2,59	25,47	4,77	33,6	7,55	<0,001
30 ta volanga "Drive/Flick" hujumkor zarbani bajarish aniqligi (%)	6,3	0,9	14,29	16,83	1,77	10,52	10,53	55,05	5,88	<0,001
30 ta volanga raketkaning ochiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%)	7	0,9	12,86	15,8	1,1	6,96	8,8	29,04	8,42	<0,001
30 ta volanga raketkaning yopiq tomoni bilan volanni o'yinga kiritish aniqligi (%)	10,6	1,2	11,32	17,3	1,8	10,41	6,7	63,20	12,49	<0,001

Tadqiqot natijalari pedagogik tajribada maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan mashg'ulotlar sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Yosh badmintonchilarni tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarga o'rgatish

bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar quyidagi xulosalarni berdi: Texnik tayyorgarlik va mashg'ulotlar samaradorligi. Tajriba guruhi sportchilari stansiyali mashg'ulotlar tizimi orqali barcha texnik zarba turlarida sezilarli o'sish ko'rsatdi ($P < 0,05$ – $P < 0,001$). Hujumkor zarbalar (Drive/Flick, Smesh) mashg'ulotlarda yuqori



samaradorlikka erishgan bo'lsa, himoyaviy va nozik texnik zarbalar (Clear, Drop shot) o'rtacha natijalarni ko'rsatdi, dispersiyasi esa o'rta va yuqori darajada. Yassi va Backhand zarbalari bo'yicha dispersiya yuqori (V% 26–31), bu texnik elementlarni individual mashg'ulotlar orqali rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot va musobaqa faoliyati o'rtasidagi nomutanosiblik. Mashg'ulotlarda hujum va himoya zarbalarini bajarish samaradorligi yuqori bo'lishiga qaramay (75–83 %), musobaqalarda bu ko'rsatkich past bo'lgan. Bu mashg'ulot va musobaqa sharoitlarini yaxlitlash zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulotdagi harakat faolligi va musobaqa samaradorligi orasidagi tafovut texnik harakatlarni real sharoitlarda takrorlash ehtiyojini bildiradi. Texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa natijadorligi. Musobaqalarda olingan natijalar (zarbalarni bajarish soni va aniqligi) sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq.



Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchisi

N.Ramanova

Toshkent, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: romanova90@internet.ru

Tel: +998901779555

GANDBOL SPORT TURIDA HAKAMLARNI TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методики подготовки судей в гандболе. Проанализированы особенности судейской деятельности и пути повышения эффективности подготовки судей на основе современных требований. Особое внимание уделяется развитию теоретических знаний, практических навыков и психологической устойчивости судей.

Ключевые слова: Гандбол, судейская деятельность, методика, подготовка, спортивная педагогика, психологическая подготовка, принятие решений, квалификация судей.

Annotation

Mazkur ilmiy maqolada gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Hakamlik faoliyatining o'ziga xos jihatlari, zamonaviy talablar asosida ularni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, hakamlarning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Gandbol, hakamlik faoliyati, metodika, tayyorgarlik, sport pedagogikasi, psixologik tayyorgarlik, qaror qabul qilish, hakamlik malakasi.

This scientific article discusses the issues of improving the methodology for training referees in the sport of handball. The specific features of refereeing activity and the ways of increasing the effectiveness of the training process based on modern requirements are analyzed. In addition, methodological approaches aimed at developing referees' theoretical knowledge, practical skills, and psychological preparedness are described.

Keywords: Handball, refereeing activity, methodology, training, sports pedagogy, psychological preparedness, decision-making, refereeing qualification.

Sportning zamonaviy taraqqiyoti sharoitida musobaqalarning sifati va adolatliligini ta'minlashda hakamlik faoliyatining o'rni tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, gandbol sport turi yuqori tezlik, keskin vaziyatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab qilishi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda hakamlarning kasbiy tayyorgarligi, ularning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda psixologik barqarorligi musobaqa natijalarining haqqoniyligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda gandbol hakamlarini tayyorlash tizimida qator muammolar mavjud bo'lib, ular asosan nazariy va amaliy

tayyorgarlik o'rtasidagi uzviylikning yetarli emasligi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning kam qo'llanilishi hamda hakamlarning psixologik tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganligi bilan bog'liq. Bu esa o'yin jarayonida xatolar yuzaga kelishiga, bahsli vaziyatlarning ko'payishiga va musobaqalarning umumiy sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu munosabat bilan gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar hakamlik faoliyatini yanada