



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



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti mustaqil izlanuvchisi

A.M.Djurabayev

Chirchiq, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email djurabayev@gmail.com

LAZERTEG SPORTCHILARI UCHUN JISMONIY SIFATLARNING ZARURLIGI VA AHAMIYATI

Аннотация

В данной статье отмечается, что для спортсменов по лазертагу основными компонентами физической подготовки являются скорость, ловкость, координация, специальная выносливость, сила и равновесие. Комплексное и целенаправленное развитие этих качеств повышает игровую эффективность спортсмена, обеспечивает технико-тактическое преимущество и создает возможности для достижения высоких результатов на соревнованиях. В статье также представлены сведения об этом процессе.

Ключевые слова. В виде спорта «Лазертаг» внезапные атаки и защитные действия делают скорость решающим фактором; у спортсмена с недостаточно развитым физическим качеством скорости эффективность атакующих ситуаций снижается.

Annotation

Ushbu maqolada lazerteg sportchilari uchun tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, kuch va muvozanat jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ushbu sifatlarning kompleks va maqsadga yo'naltirilgan rivojlantirilishi sportchining o'yin samaradorligini oshiradi, texnik-taktik ustunlikni ta'minlaydi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyati haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar. Laserteg sport turida to'satdan hujum qilish, himoya holatlari tezlikni hal qiluvchi omil, tezlik jismoniy sifati yetarli darajada rivojlanmagan sportchi hujum vaziyat

This article provides information on the importance of speed, agility, coordination, special endurance, strength, and balance as the main components of physical fitness for laser tag athletes. The study highlights that the comprehensive and purpose-oriented development of these qualities improves players' game performance, ensures technical and tactical superiority, and increases the possibility of achieving high results in competitions.

Keywords: Laser tag, sudden attack, defensive situations, speed as a decisive factor, physical fitness, agility, coordination, endurance, strength, balance, game performance, technical-tactical superiority.

Dolzarbligi. Dunyoda kybersportni xavfsiz rivojlantirish va ommalashtirish bo'yicha ekotizim yaratish, musobaqalar va turnirlarni tizimli ravishda o'tkazish orqali iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash hamda ularni professional kybersportga yo'naltirilmoqda. Shuningdek, axborot texnologiyalari va IT-industriya uchun salohiyatli kadrlarni tayyorlash va ularni sohaga jalb qilish ishlarini yanada kengaytirish vazifalaridan biri sifatida munosabatda bo'lishiga olib kelmoqda. Lazer tag o'yini nafaqat insonlar salomatligini mustahkamlashda balki, kybersport turlarida shug'ullanish ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom turmush tarziga odatlantirish, inson o'z imkoniyatlari darajasini oshirmoqda. Aynan ushbu omillar tufayli kybersport rasman alohida sport turi sifatida e'tirof etilganligi, lazer tag o'yini yordamida talabalarni jismoniy ko'rsatkichlarini oshirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati bo'yicha ishlar amalga oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. 1. Mavzuga oid ilmiy-uslubiy ishlarni tahlil qilish. 2. Lasertag sportchilarini jismoniy sifatlarini rivojlantirish mexanizmini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Hozirgi kunda lazerteg sport turi nafaqat ko'ngilochar o'yin, balki yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab etuvchi sport faoliyati sifatida shakllanib bormoqda. O'yin jarayoni tezlik, nishonni aniq olish, o'yindagi vaziyatni tez baholash hamda harakatlarning muvofiqligini talab qiladigan sport turi

hisoblanadi. Shu boisdan ham, lazerteg sport turida sportchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ayrim sifatlar ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ushbu sifatlarning har biri o'yin samaradorligi va sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagi rasmda birinchidan, tezlik sifati lazerteg sportida eng muhim jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Musobaqa davomida sportchi qisqa masofalarga tezlanib yugurishi, raqib hujumidan tezlanib chekinishi va qulay pozitsiyani egallashi hamda navbatdagi harakatlarni uyg'unlikda bajarishi muhim hisoblanadi. Laserteg sport turida to'satdan hujum qilish va himoya holatlari tezlikni hal qiluvchi omilga aylantiradi. Tezlik jismoniy sifati yetarli darajada rivojlanmagan sportchi hujum vaziyatga kech javob beradi va raqibga ustunlikni boy beradi. Bu esa mag'lubiyatga sabab bo'ladi.

Ikkinchidan, lazerteg o'yinchisida chaqqonlik (epchillik) musobaqa o'yini maydonida sportchining harakat samaradorligini belgilaydigan sport turi hisoblanadi. To'siqlar orasida harakatlanish, yo'nalishni tez o'zgartirish va tanani qulay holatga keltirish aynan ushbu sifatga bog'liq bo'ladi. Ushbu sifati o'yin maydonida ustunlikni ta'minlaydi, chunki chaqqon o'yinchi raqibdan tezroq belgilangan zonaga joylashadi va taktik rejalarini samarali bajarishga ega bo'ladi.

Uchinchidan, koordinatsiya qobiliyati lazerteg o'yinchisining texnik jihatlarini muvaffaqiyatli bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatlarning aniqligi, tananing muvozanatda saqlanishi va qurolni aniq boshqarish koordinatsiyaga bog'liq bo'ladi. Laser nishonni



ya'ni raqib o'yinchini aniq urish bevosita koordinatsiyaga bog'liq, chunki ko'z-qo'l muvofiqligi past bo'lgan sportchi yuqori tezlikda aniq nishonga ura olmaydi.

To'rtinchidan, maxsus chidamlilik sifati o'yin davomida sportchining yuqori faollikni saqlab qolishini ta'minlaydi. Lazertegda tezkor harakatlar bir necha bor takrorlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga katta yuk tushadi. Turnirlar va uzoq raundlarda muhim ahamiyatga ega, chunki chidamliligi past sportchi o'yin oxiriga kelib tez charchaydi va texnik-taktik xatolarga yo'l qo'yadi.

Beshinchidan, kuch sifatlari, ayniqsa nisbiy va tezkor-kuch lazerteg sportida yordamchi, ammo zarur jismoniy sifati hisoblanadi. Oyoq mushaklarining kuchi tez start olish va sakrashlar uchun, gavda mushaklarining kuchi esa burilishlar va barqaror holatda turish uchun muhim hisoblanadi. Mutloq kuch emas, balki tezkor va funksional kuch tayyorgarligi muhim, chunki lazerteg sport turida haddan tashqari kuchlilik

emas, balki harakatlarning samaradorligi talab etiladi.

Nihoyat, muvozanat sportchining harakat jarayonida tana nazoratini saqlashiga xizmat qiladi. O'q otish, yashirinish va joyini o'zgartirish vaqtida muvozanatni yo'qotmaslik yuqori sport natijasining garovi hisoblanadi. Harakat paytida barqarorlik va o'q otish vaqtida tana nazoratini saqlash bevosita muvozanat darajasiga bog'liq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, lazerteg sportchilari uchun tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, kuch va muvozanat jismoniy tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Ushbu sifatlarning kompleks va maqsadga yo'naltirilgan rivojlantirilishi sportchining o'yin samaradorligini oshiradi, texnik-taktik ustunlikni ta'minlaydi hamda musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.



1-rasm. Laserteg sportchilarini jismoniy sifatlarni rivojlantirish mexanizmi

1-jadval

Lazerteg sportchilari uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlar majmua

T/r	Jismoniy sifat	Mashq nomi	Takrorlash soni	Seriyalar soni	YUQS (zar/daq.)	Izoh (nima uchun kerak)
1	Tezlik	10–20 m maksimal tezlikda yugurish	5–8 marta	2–3 seriya	160–180	Lasertegda to'satdan hujum va himoya holatlari tezlikni hal qiluvchi omilga aylantiradi
		Start signaliga javoban yugurish	6–10 marta	2 seriya	150–170	Reaksiya tezligini oshiradi



2	Chaqqonlik (epchillik)	Konuslar orasidan zig-zag yugurish	4–6 marta	2–3 seriya	150–170	Bu sifat o'yin maydonida ustunlikni ta'minlaydi
		Yo'nalishni tez o'zgartirish mashqi	6–8 marta	2 seriya	150–165	Harakat moslashuvchanligini rivojlantiradi
3	Koordinatsiya	Harakatda nishonga olish	8–12 marta	2–3 seriya	130–150	Laser nishonni aniq urish bevosita koordinatsiyaga bog'liq
		Bir oyoqda turib nishonga olish	6–10 marta	2 seriya	120–140	Tana nazorati va aniqlikni oshiradi
4	Maxsus chidamlilik	Interval yugurish (30/30)	6–10 marta	1–2 seriya	170–185	Turnirlar va uzoq raundlarda muhim ahamiyatga ega
		O'yin simulyatsiyasi	5–10 daqiqa	2 seriya	160–180	O'yin davomiyligiga moslashadi
5	Kuch	Yarim o'tirib-turish mashqi	12–15 marta	2–3 seriya	130–150	Og'ir kuch emas, balki tezkor-kuch va funksional tayyorgarlik muhim
		Oldinga qadam tashlab bukilish mashqi	10–12 marta	2 seriya	130–145	Pastki tana barqarorligini oshiradi
6	Muvozanat	Muvozanat saqlash mashqlari	20–40 soniya	3–4 marta	110–130	Harakat paytida barqarorlikni ta'minlaydi
		Harakatda o'q otish mashqi	6–10 marta	2–3 seriya	130–150	O'q otish vaqtida tana nazoratini saqlash

Laserteg sporti yuqori harakat faolligi, tezkor qaror qabul qilish hamda harakatlarning aniqligini talab etuvchi zamonaviy sport turlaridan biridir. O'yin jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida tez yugurish, to'satdan yo'nalishni o'zgartirish, muvozanatni saqlagan holda nishonga olish va butun o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishi lozim. Shu sababli lazerteg talabalarining jismoniy tayyorgarligi umumiy mashqlar bilan cheklanmay, sport turining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarur.

Mazkur mashqlar majmuasi lazerteg sporti faoliyatida yetakchi hisoblangan tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik, funksional kuch va muvozanat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Laserteg sport turi o'zining dinamik xarakteri bilan ajralib turadi. O'yin jarayonida sportchi yuqori tezlikda harakatlanishi, tez-tez yo'nalishni o'zgartirishi, muvozanatni saqlagan holda nishonga aniq zarba berishi hamda butun o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini yo'qotmasligi talab etiladi. Shu sababli lazerteg talabalar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni alohida emas, balki kompleks va o'zaro bog'liq holda rivojlantirish muhim hisoblanadi. Mazkur mashqlar majmuasi lazerteg sporti faoliyatining real sharoitlariga yaqinlashtirilgan bo'lib, unda tezkor harakatlar, chaqqonlik elementlari, koordinatsiya va muvozanatni talab qiluvchi mashqlar hamda yuqori intensivlikdagi yuklamalar uyg'unlashtirilgan. Lasertegda to'satdan hujum va himoya holatlari tezkorlikni hal qiluvchi omilga aylantiradi, shu bois mashqlar majmuasi lazerteg o'yini bilan shug'ullanuvchi talabalar harakat tezligini va vaziyatga moslashuvchanligini oshirishga qaratilgan. Mashqlarni bajarish

jarayonida yurak urish chastotasining belgilangan chegaralarda ushlab turilishi lazerteg o'yinchisining funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu esa o'yinchilarning o'yin davomida yuqori faollikni saqlab qolishini ta'minlaydi. Turnirlar va uzoq raundlarda muhim ahamiyatga ega bo'lgan bunday tayyorgarlik lazerteg o'yinchisini charchoqqa bardoshlilikini oshiradi. Shuningdek, mashqlar majmuasida tananing barqarorligi va harakat aniqligiga alohida e'tibor qaratilgan. Harakat vaqtida muvozanatni saqlash va nishonga olish jarayonida tanani nazorat qilish lazerteg sporti texnik samaradorligining muhim sharti hisoblanadi. Laser nishonni aniq urish bevosita koordinatsiyaga bog'liq, shu bilan birga harakat paytida barqarorlik va o'q otish vaqtida tana nazoratini saqlash sport natijalarining barqarorligini ta'minlaydi. Mazkur mashqlar majmuasida kuch mashqlari og'ir yuklamalar ko'rinishida emas, balki funksional va tezkor xarakterda qo'llanilgan. Og'ir kuch emas, balki tezkor va funksional kuch muhim, chunki lazerteg sportida harakatlarning samaradorligi, tezligi va aniqligi ustuvor hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, lazerteg o'yini bilan shug'ullanuvchi talabalar uchun ishlab chiqilgan ushbu mashqlar majmuasi jismoniy va funksional tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishga yo'naltirilgan. Mashqlar majmuasini muntazam va maqsadli qo'llash lazerteg o'yinchisining harakat imkoniyatlarini kengaytiradi, texnik-taktik faoliyat samaradorligini oshiradi hamda musobaqa jarayonida yuqori va barqaror natijalarga erishishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Foo E., J. Baker, C. Compton, B. Holschuh, Soft robotic compression garment to



gambling studies. 2019. Vol. 35(2). Pp. 351-365. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>.

2. Gogunov E.N. Professional and psychological competence of a specialist in physical culture and sports. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2005, no. 4, pp. 42-44. (In Russ.)

3. Griffiths M. The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & Griffiths M. The psychosocial impact of professional gambling, professional video gaming & eSports. *Casino & Gaming International*, 2017, vol. 28, pp. 59-63.

4. Gromova O.A., Torshin I.YU., Grishina T.R., Fedotova L.E. Magnesium deficiency as a

problem of stress and maladjustment in children. *Russkij medicinskij zhurnal. Pediatriya*, 2012, no. 16, pp. 813-816. (In Russ.)

5. Imashev A.M. Dynamics of state change and structure of functional competence of future physical culture teachers in motor pedagogical function. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 2008, no. 11, pp. 90-92. (In Russ.)

6. Kuz'mina S.V. Formation of psychological readiness of students for professional activity in the Learning. 2013. Vol. 3(1). Pp. 67-77. *Machinery*, 2020, pp. 1-8, <http://dx.doi.org/10.1145/3334480.3382919>.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasida stajyor-o'qituvchisi

N.I. Abdullayev

Qoraqalpog'iston respublikasi, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: abdullayevnurbek1995@gmail.com

Tel: 941440004

13-15 YOSHLI KURASHCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Аннотация

В статье изложены пути совершенствования технико-тактических действий юных борцов путем развития их физических качеств.

Ключевые слова: юные борцы, физические качества, комплекс упражнений, технико-тактические действия.

Annotation

Maqolada yosh kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali ularning texnik-taktik harakatlarini yaxshilash yo'llari bayon qilingan.

Kalit so'zlar: yosh kurashchilar, jismoniy sifatlar, mashqlar majmuasi, texnik-taktik harakatlar. The article describes ways to improve the technical and tactical actions of young wrestlers through the development of their physical qualities.

Keywords: young wrestlers, physical qualities, exercise complex, technical and tactical actions.

Kirish. Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari o'rtasida ommaviy sportni targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etib kelinmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlarini, jumladan kurashni xalqaro maydonga olib chiqish, ushbu sport turida yetakchi pozitsiyalarni mustahkamlash dolzarb masala hisoblanadi. Kurash texnik-taktik jihatdan murakkab, yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi bo'lib, unda sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, epcillik va egiluvchanlik darajasi musobaqa natijalarini belgilovchi asosiy omillardan sanaladi. Shu bois, belbog'li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini chuqur o'rganish zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

Yosh kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali usul va vositalarini ilmiy asoslash. Kurashda yetakchi jismoniy sifatlar. Ilmiy manbalar va pedagogik

kuzatuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki, kurashda kuch yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Raqibni ushlab, muvozanatdan chiqarish, ko'tarish va uloqtirish kabi texnik usullarni samarali bajarishda maksimal va nisbiy kuch ko'rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yelka kamari, qo'l, bel va pastki oyoq mushaklarining rivojlanganligi sportchining musobaqadagi ustunligini ta'minlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4881-sonli qarori, 2024-yil 20-dekabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-450-sonli qarorlarida belgilangan vazifalar ijrosini ta'minlashda mazkur tadqiqot ishi dolzarb hisoblanadi [1,2].

Tezkorlik sportchining hujum va qarshi hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik darajasining