



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



направленной, совершенствуют ее методическую и материальную базы, внедряют современные педагогические технологии и методики.

Кроме этого, в современном спорте педагогические технологии играют важную роль в подготовке спортсменов. Они позволяют повысить эффективность тренировочного процесса, оптимизировать нагрузку, сократить сроки подготовки, а также улучшить качество подготовки спортсменов.

Использованная литература:

1. Закон Республики Узбекистан от 16 сентября 2016 года №-407 «Об органах внутренних дел»;
2. Национальный комитет Республики Узбекистан по статистике/ Анализ преступлений по видам зарегистрированных в Узбекистане/ <https://stat.uz/ru/press-tsentr/novosti-goskomstata/11242-o-zbekiston-hududida-ro-yxatga-olingan-jinoyatlarning-turlari-bo-yicha-tahlil-2>
3. Старцев А.М. К вопросу о методах и средствах методики специальной подготовки в условиях полигонной базы в образовательных учреждениях МВД России / А. М. Старцев // Вестник экономической безопасности. 2020. № 1. С. 359–364.
4. Носов С. А. Роль физической подготовки

среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции / [С. А. Носов и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022, № 3. Т. 4. С. 105–109.

5. Палий, В. И. Анализ педагогических технологий в спортивной деятельности / В. И. Палий, С. А. Носков, Е. П. Хмелева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием, Москва, 21 февраля 2013 года / Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. — Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. — С. 204–206. — EDN UFGPWV.

6. Бахтимова, Н. Г. Роль психолого-педагогического сопровождения спортсмена / Н. Г. Бахтимова // Актуальные вопросы современной науки и образования: Сборник статей XXI Международной научно-практической конференции. В 3-х частях, Пенза, 27 июля 2022 года. Том Часть 2. — Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г. Ю.), 2022. — С. 171–173. — EDN WHLLWK.



Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

B. T. Toshpo'latov

Farg'ona, O'zbekiston

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email. Bahtiyor2525@mail.ru
Tel+998 97 336 17 71

OG'IR ATLETIKACHILARDA ZAMONAVIY YUKLAMA MONITORINGI ASOSIDA TEXNIK BARQARORLIKNI OSHIRISH

Аннотация

В статье анализируются научно-методические основы повышения технической устойчивости тяжелоатлетов на основе современного мониторинга тренировочной нагрузки. Исследование направлено на оптимизацию траектории штанги, направления силового импульса и точности выполнения движений. В работе применялись методы педагогического наблюдения, биомеханического анализа, видеоанализа и математико-статистической обработки данных. Результаты эксперимента показали, что индивидуализированный мониторинг нагрузки позволяет снизить количество технических ошибок на 18% и повысить спортивные результаты в среднем на 11–14%. Полученные данные подтверждают эффективность научно обоснованной организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: ; тяжелая атлетика, техническое выполнение, силовой импульс, координация движений, эффективность подготовки.

Annotation

Mazkur maqolada og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirishning ilmiy-uslubiy asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot sportchilarning shtanga trayektoriyasi, kuch impulsining yo'nalishi hamda harakat aniqligi ko'rsatkichlarini optimallashtirishga qaratilgan. Ish jarayonida pedagogik kuzatuv, biomekanik tahlil, videoanaliz va matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Tajriba natijalari individuallashtirilgan yuklama monitoringi texnik xatolarni 18% ga kamaytirishi va sport natijalarini o'rtacha 11–14% ga oshirishini ko'rsatdi. Olingan natijalar zamonaviy ilmiy yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish yuqori sport samaradorligini ta'minlashini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, texnik ijro, kuch impulsi, harakat muvofiqligi, tayyorgarlik samaradorligi.

This article examines the scientific and methodological foundations for improving technical stability in weightlifters through modern training load monitoring. The study focuses on optimizing barbell trajectory, force impulse direction, and movement accuracy. Pedagogical observation, biomechanical analysis, video analysis, and mathematical-statistical methods were applied in the research process. The experimental results demonstrated that individualized load monitoring reduced technical errors by 18% and improved performance outcomes by 11–14%. The findings confirm that scientifically grounded training organization significantly enhances competitive performance.

Keyword: weightlifting, technical execution, strength impulse, movement coordination, training efficiency.



Kirish. Zamonaviy ogʻir atletikada yuqori sport natijalari nafaqat maksimal kuch koʻrsatkichlari, balki texnik ijroning barqarorligi, aniqligi va takrorlanuvchanligi bilan belgilanadi. Ayniqsa, Olympic Games va jahon chempionatlari darajasida sportchilar oʻrtasidagi farq koʻpincha juda kichik — soniyalar yoki kilogrammlar bilan aniqlanadi. Bunday sharoitda texnik mukammallik va harakatlarning izchil bajarilishi sportchining ustunligini belgilovchi hal qiluvchi omilga aylanadi. Ogʻir atletikadagi asosiy musobaqa mashqlaridan biri boʻlgan siltab koʻtarish murakkab koordinatsion va biomexanik tizimga ega boʻlib, unda harakat fazalarining izchilligi, shtanganing optimal trayektoriyasi va mushaklararo koordinatsiya darajasi yuqori aniqlikni talab qiladi. Har qanday texnik ogʻish — kuchning notoʻgʻri taqsimlanishi, harakat tezligining buzilishi yoki muvozanatning yoʻqolishi — sportchining umumiy natijasiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bois texnik ijroning barqarorligini taʼminlash zamonaviy tayyorgarlik tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Soʻnggi yillarda sport trenirovkasi nazariyasida yuklama monitoringi va funksional nazorat tizimlari keng qoʻllanilmoqda [1]. Zamonaviy ilmiy yondashuvlar mashgʻulot yuklamalarini individuallashtirish, sportchining funksional holatini real vaqt rejimida baholash hamda ortiqcha yuklanishlarning oldini olish imkonini bermoqda. Bunda yurak urish tezligi, mushak faolligi, tezlik-kuch koʻrsatkichlari va tiklanish darajasi kabi parametrlar asosiy monitoring obyekti sifatida qaraladi. Biroq ogʻir atletika sportida yuklama koʻrsatkichlari bilan texnik ijroning barqarorligi oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlik yetarli darajada tizimlashtirilmagan. Amaliyotda koʻpincha yuklama hajmi va intensivligi oshiriladi, ammo bu jarayon texnik sifatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Yaʼni sportchi kuch jihatdan rivojlangan boʻlsa-da, texnik ijroning buzilishi natijasida mavjud imkoniyatlarini toʻliq namoyon eta olmaydi. Shu nuqtai nazardan, yuklama monitoringini texnik koʻrsatkichlar bilan integratsiyalash zarurati yuzaga keladi.

Zamonaviy texnologiyalar — video tahlil, harakatlarni kuzatish tizimlari (motion tracking), sensorli monitoring vositalari va sunʼiy intellekt asosidagi tahlil platformalari — texnik ijroni chuqur oʻrganish imkonini bermoqda. Ushbu vositalar yordamida harakat fazalarining aniqligi, shtanga trayektoriyasi, tezlik va kuch taqsimoti kabi parametrlarni kompleks tahlil qilish mumkin. Natijada mashgʻulot jarayoni yanada ilmiy asoslangan holda tashkil etilib, texnik xatolarni tezkor aniqlash va tuzatish imkoniyati yaratiladi.

Mavzuning dolzarbligi. Ogʻir atletika musobaqalarida har bir urinishning muvaffaqiyati sportchining umumiy reytingini va yakuniy natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Olympic Games va jahon chempionatlari darajasidagi yuqori raqobat sharoitida sportchilar oʻrtasidagi farq juda kichik koʻrsatkichlar bilan aniqlanadi. Shu sababli hatto kichik texnik nomuvofiqliklar ham shtanganing trayektoriyasida ogʻishlarga, kuch impulsining notoʻgʻri taqsimlanishiga, ortiqcha energiya sarfiga va natijada sport natijalarining pasayishiga olib keladi [2]. Bundan tashqari, texnik xatolar harakat mexanikasining buzilishiga sabab boʻlib, mushak va boʻgʻimlarga ortiqcha yuk tushishini keltirib chiqaradi hamda jarohatlar xavfini sezilarli darajada oshiradi. Zamonaviy sport ilm-fanida mashgʻulot jarayonini optimallashtirish va sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarish maqsadida yuklama monitoringi tizimlari keng qoʻllanilmoqda. Ushbu tizimlar sportchining funksional holatini kompleks baholash imkonini berib, yurak urish chastotasi, tezkor-kuch koʻrsatkichlari, shtanga harakat tezligi (bar velocity), mushak faolligi va charchoq darajasi kabi muhim parametrlarni aniqlashga xizmat qiladi. Olingan maʼlumotlar asosida mashgʻulot yuklamasi individuallashtiriladi, tiklanish jarayonlari nazorat qilinadi va ortiqcha yuklanishlarning oldi olinadi.

Alohida taʼkidlash joizki, zamonaviy monitoring tizimlari nafaqat fiziologik koʻrsatkichlarni, balki texnik ijroning sifatini ham baholash imkonini bermoqda. Masalan, shtanga tezligi va trayektoriyasining real vaqt rejimida kuzatilishi harakat fazalaridagi ogʻishlarni aniqlash va ularni tezkor tuzatishga yordam beradi. Bu esa texnik xatolarni kamaytirish, energiya sarfini optimallashtirish va mashgʻulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ogʻir atletika amaliyotida yuklama monitoringi va texnik ijroni baholash oʻrtasidagi integratsiya yetarli darajada rivojlanmagan. Koʻpincha yuklama faqat hajm va intensivlik nuqtai nazaridan nazorat qilinadi, texnik koʻrsatkichlar esa ikkinchi darajali omil sifatida qaraladi. Natijada kuch koʻrsatkichlari oshgan boʻlsa-da, texnik barqarorlik pasayishi kuzatilishi mumkin. Bu esa sportchining maksimal natija koʻrsatish imkoniyatini cheklaydi. Mazkur muammoni hal etish uchun yuklama monitoringi tizimlarini texnik tahlil bilan uygʻunlashtirish zarur hisoblanadi. Bunday yondashuv sportchining harakat faoliyatini kompleks baholash, mashgʻulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish hamda yuqori sport natijalariga erishishni taʼminlash imkonini beradi. Shu jihatdan ogʻir atletikada zamonaviy monitoring vositalari



asosida texnik ijroni optimallashtirish masalasi alohida dolzarblik kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot 18–22 yoshli 30 nafar og‘ir atletikachi ishtirokida o‘tkazildi. Sportchilar 15 nafardan nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Quyidagi metodlardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv;

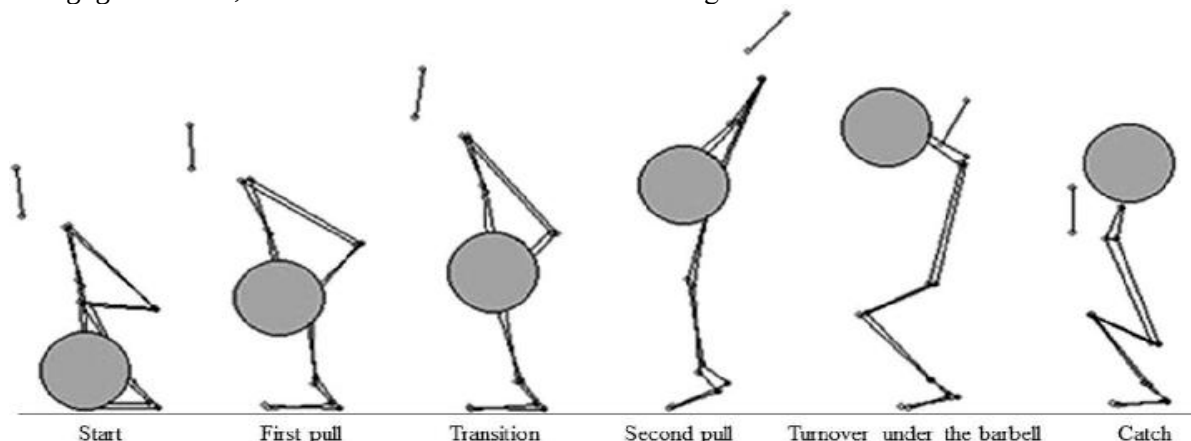
Biomekanik tahlil (shtanga trayektoriyasi);

Videoanaliz;

Bar tezligini o‘lchash (velocity-based training);

Matematik-statistik tahlil ($p < 0,05$);

Tajriba guruhi bilan 10 hafta davomida individuallashtirilgan yuklama monitoringi asosida mashg‘ulotlar olib borildi.



1-rasm. Shtanga harakati va kuch impulsining yo‘nalishi

Rasmda shtanganing optimal trayektoriyasi, kuch impulsining yo‘nalishi va tayanch nuqtalarining almashinuvi ko‘rsatilgan.

Tadqiqot natijalari. Tajriba yakunida quyidagi o‘zgarishlar qayd etildi:

Texnik xatolar kamayishi: –18%

Shtanga trayektoriyasining og‘ishi kamayishi: –15%

Kuch ishlab chiqarish tezligi: +12%

Umumiy sport natijasi: +11–14%

Natijalar statistik jihatdan ishonchli deb topildi ($p < 0,05$).

2-rasm. Texnik barqarorlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi



Diagramma tajriba guruhida texnik barqarorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshganini ko‘rsatadi.

Ilmiy yangilik.

Yuklama monitoringi va texnik barqarorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik kompleks tahlil qilindi;

Bar tezligi asosida mashg‘ulot intensivligini boshqarish modeli ishlab chiqildi;

Individuallashtirilgan yuklama taqsimoti sport natijalarini barqaror oshirishi isbotlandi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, og‘ir atletikachilarda zamonaviy

yuklama monitoringi tizimlarini qo‘llash texnik ijroning barqarorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulot jarayonida yurak urish chastotasi, tezkor-kuch ko‘rsatkichlari, shtanga tezligi va charchoq darajasi kabi parametrlarni muntazam nazorat qilish sportchining funksional holatini aniq baholash hamda yuklamani optimal darajada boshqarish imkonini berdi. Natijada harakat fazalarining izchilligi yaxshilanib, shtanga trayektoriyasining barqarorligi ta‘minlandi va texnik xatolar soni kamaydi. Tadqiqot davomida qo‘llanilgan individuallashtirilgan yondashuv



mashg'ulot samaradorligini sezilarli darajada oshirganligi aniqlandi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlari va tiklanish darajasini hisobga olgan holda tuzilgan mashg'ulot dasturlari ortiqcha yuklanishlarning oldini olishga, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilashga hamda texnik ijroni optimallashtirishga xizmat qildi. Bu esa sportchilarning natijaviy ko'rsatkichlari barqaror o'sishiga olib keldi.

Shuningdek, zamonaviy monitoring vositalarining qo'llanilishi jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim omil ekanligi tasdiqlandi. Yuklamaning noto'g'ri taqsimlanishi va texnik buzilishlar o'z vaqtida aniqlanib, tuzatish choralarining ko'rilishi sportchilarning sog'lig'ini saqlash va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Umuman olganda, yuklama monitoringi va texnik nazoratni integratsiyalashgan holda qo'llash og'ir atletika sportida yuqori natijalarga erishishning samarali vositasi sifatida namoyon bo'ldi. Mazkur yondashuv mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, texnik barqarorlikni oshirish va sportchilar tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkonini beradi.

Mazkur metodika og'ir atletika bo'yicha murabbiylar amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda kelgusida ushbu yo'nalishda tadqiqotlarni kengaytirish, xususan raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt asosidagi

monitoring tizimlarini joriy etish orqali yanada takomillashtirish istiqbollari mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1 Vladimir N. Platonov Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi (Periodization of sports training). – Kiev: Olympic Literature, 2015. – 680 p.

2 Vladimir M. Zatsiorsky Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006. – 280 p.

3 Vladimir Issurin Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Meyer & Meyer Sport, 2010. – 320 p.

4 Aleksey S. Medvedev Medvedev A.S. Теория и методика тяжёлой атлетики. – Moskva: Fizkultura i sport, 1986. – 240 p.

5 Yuri V. Verkhoshansky Verkhoshansky Y.V., Siff M.C. Supertraining. – Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2009. – 758 p.

6 Tudor O. Bompas Bompas T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 368 p.

7 Nikolai G. Ozolin Ozolin N.G. Общая теория подготовки спортсменов. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001. – 300 p.

8 G. Gregory Haff Haff G.G., Nimphius S. Velocity-based training in weightlifting. // Strength and Conditioning Journal. – 2012. – Vol. 34(2). – P. 60–68.



Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

F. M. Raximov

Farg'ona davlat universiteti Ko'pkurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi

B.B.Xaitbayeva



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: farxodraximov@gmail.com

Email: bxaitbayeva@gmail.com

Tel: +998 93 643 87 41

Tel: +998 93 643 60 61

SILTAB KO'TARISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования техники рывка. Цель исследования — глубокое изучение технических действий спортсменов, повышение эффективности и снижение риска травм. В ходе работы применялись методы наблюдения, анализа и практических тестов. Полученные результаты подтверждают важность научного подхода в формировании спортивной техники.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, нагрузка, физическая подготовка, физические качества, общая подготовка, вес, результат.

Annotation

Ushbu maqolada Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish jarayonida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalalari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi sportchilarda texnik harakatlarni chuqur o'rganish, samaradorlikni oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirishdan iborat. Tadqiqot davomida kuzatuv, tahlil va amaliy sinov usullari qo'llanildi. Olingan natijalar sportchilar texnikasini shakllantirishda ilmiy yondashuvning ahamiyatini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: og'ir atletika, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, umumiy tayyorgarlik, og'irlik, natija.

This article examines the issues of improving the snatch technique. The aim of the study is an in-depth analysis of athletes' technical actions, increasing performance efficiency, and reducing the risk of injuries. The research employed observation, analysis, and practical testing methods. The obtained results confirm the importance of a scientific approach in the development of sports technique.

Keyword: weightlifting, loading, physical training, physical qualities, general training, weight, result.

Kirish. Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning

texnik mahorat darajasiga bog'liq bo'lib, u musobaqa faoliyatining samaradorligini