O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Т.К. САЛАЕВ[1]
[1]Маъмун университети
Хива шаҳри, Ўзбекистон

"HANDBALL" МОБИЛ ИННОВАЦИОН ДАСТУРИ ЁРДАМИДА ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА МАШҒУЛОТЛАРИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В статье рассматривается практическое применение инновационного мобильного приложения "Handball", разработанного для повышения эффективности тренировочных занятий по гандболу. С помощью мобильного приложения тренер сможет быстро найти подвижные игры, соответствующие теме ежедневных тренировок, ознакомиться с содержанием и схемой игры. В статье также даны предложения и рекомендации по эффективности внедрения мобильного приложения в процесс обучения, а также внедрения новых методик.

Ключевые слова: *гандбол, мобильное приложение, спортивные технологии, подвижные игры, тренировка, физическая подготовка.*

Annotation

Мақолада гандбол спорт тури бўйича ўқув тренировка машғулотлари самарадорлигини ошириш мақсадида ишлаб чиқилган "Handball" инновацион мобил дастурини амалиётда қўллаш муҳокама қилинади. Мобил иловасидан фойдаланиш асосида мураббий, кундалик машғулот мавзусига доир ҳаракатли ўйинларни тезда топиш, ўйин мазмуни ва схемаси билан танишиш имкониятига эга бўлади. Шунигдек мақолада мобил илова дастурини ўқув-тренировка машғулотлари жараёнига жорий этиш самарадорлиги, ҳамда янги услубларни жорий қилиш бўйича таклиф ва тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *Гандбол, мобил илова, спорт технологияси, ҳаракатли ўйинлар, тренировка машғулоти, жисмоний тайёргарлик.*

The article discusses the practical application of the innovative mobile application "Handball", developed to improve the efficiency of handball training sessions. With the help of the mobile application, the coach will be able to quickly find active games that correspond to the topic of daily training, get acquainted with the content and scheme of the game. The article also provides suggestions and recommendations on the effectiveness of the implementation of the mobile application in the training process, as well as the implementation of new methods.

Key words: *Handball, mobile application, sports technology, active games, training session, physical preparation.*

Кириш. Жаҳонда спорт ўйинлари, жумладан, гандбол спорт турида рақобат кескин ўсиб бораётган бир пайтда ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ошириш билан бир қаторда гандбол ўйин техникаси ва тактикасини бошланғич тайёргарлик босқичиданоқ ўргатиш воситалари ҳамда услубларидан мақсадли фойдаланишга доир илмий тадқиқотлар ўтказилиб келинмоқда. Хусусан, соҳа мутахассислари тамонидан мусобақа қоидаларига киритилган ўзгаришлар асосида техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотлар олиб борилмоқда. Бироқ ёш гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичида ўйин техникасига ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан тизимлаштирилган ҳолда фойдаланиш ҳамда уни ташкил этиш муаммолари етарлича ўрганилмаган (1,3).

Шунингдек, ёш гандболчиларнинг ўқув машғулотлари самарадорлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини такомиллаштириш, гандбол спорт турига мос ҳаракатли ўйинларни саралаш ва уларни ёш гандболчи тайёргарлигининг турли томонларини ривожлантиришга йўналтириш, шуғулланувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва техник тайёргарлиги даражасини ошириш бўйича услубий тавсиялар етарли даражада ишлаб чиқилмаган.

Ҳозирги кунда мамлакатимизда гандбол спорт тури тобора ривожланиб бормоқда. Ўз навбатида, машғулотларни юқори савияда ўтказиш, шуғулланувчиларнинг ҳаракат фаолиятини ривожлантириш, махсус кўникма ва малакаларни мавaффақиятли мустаҳкамлаш, машғулотларнинг зерикарли ва бир хил тусда ўтишига йўл қўймаслик жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти соҳасидаги муҳим муаммолардан ҳисобланади(2,3).

Замонавий спорт мураббийлар ва спортчилардан самарадорликни ошириш ва натижаларга эришишни тезлаштириш учун инновацион ёндашувлардан фойдаланишни талаб қилади. Сўнгги йилларда спорт амалиётига мобил технологиялар фаол жорий этилмоқда. Бироқ, уларнинг гандбол спорт турида қўлланилиши ҳали ҳам яхши ўрганилмаган (2).

Тадқиқотнинг мақсади. "Handball" мобил дастуридан фойдаланишнинг спортчилар натижаларига таъсири ва мураббийлик фаолияти самарадорлигини ўрганиш.

Педагогик кузатувлар асосида шунга амин бўлдикки, мураббийлар кўпинча спорт машғулотлари тизимида ҳаракатли ўйинларнинг ривожлантириш салоҳиятини эътиборсиз қолдирадилар. Бизнингча, бу машғулотлар жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикасининг этарлича ишлаб чиқилмаганлиги билан боғлиқдир. Ҳаракатли ўйинларни танлаш ва уларни шуғулланувчиларнинг индивидуал имкониятларига мувофиқ равишда ўзгартириш мураббийдан жуда юқори малака ва шунга мос равишда юқори педагогик маҳоратга эга бўлишни талаб қилади (1).

Ушбу муаммони ҳал қилиш мақсадида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 9-10 ёшли гандболчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйин-

лардан фойдаланиш методикасини ишлаб чиқдик. Гандболга оид ҳаракатли ўйинлар мажмуаси асосида гандболчи қизларнинг ўқув машғулотларида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларни, асосий жисмоний сифатлар (координатсион қобилятлар, куч имкониятлари, эгилувчанлик, ҳаракатланиш тезлиги, умумий ва махсус чидамлилик) ва техник малакаларни (ҳаракатланишлар, тўп узатишлар ва уни илиб олишлар, зарбалар ва ҳ.к.) эгаллашга йўналтирилган ҳолда тизимлаштирилди. Бу эса ёш гандболчи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини оширишда асосий механизм вазифасини ўтади.

Биз томонимиздан, гандбол бўйича дастур материалларини ўзлаштиришда ёрдамчи восита сифатида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлардан 261 таси сараланиб, гандболга мос ҳаракатли ўйинлар мажмуаси тузилди. Ҳаракатли ўйинларнинг таснифи турли хил бўлиши мумкин. Бизнинг мисолимизда ўқув жараёнининг асосий вазифаларига боғлиқ ҳолда бу ўйинлар икки гуруҳга бўлинган Ҳаракатли ўйинларнинг биринчи гуруҳи – асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар, иккинчиси – техник малакаларни эгаллашга қаратилган ҳаракатли ўйинлар.

Биринчи гуруҳдаги ҳаракатли ўйинлар координатсион қобилятлар, куч имкониятлари, эгилувчанлик, ҳаракатланиш тезлиги, шунингдек, умумий ва махсус чидамлиликни ривожлантиришга мўлжалланган.

Иккинчи гуруҳ шундай ҳаракатли ўйинларни бирлаштирганки, уларни бажариш жараёнида гандболчилар турли хил техник элементларни ўзлаштирадилар. Ўйинларнинг бундай бўлиниши бирмунча шартли бўлиб, деярли, ҳар бир ўйинда кўп қиррали вазифаларни ҳал қилиш мумкин. Масалан, бир ўйинда тўпни илиб олиш ва узатиш техникаси ўзлаштирилади ва бу асосий устувор вазифа ҳисобланади. Асосий вазифа билан бир қаторда иккинчи даражали вазифалар: ҳаракатлиниш тезлиги, эгилувчанлик ва бошқалар ҳал қилинади. Биз томонимиздан шу тамойил асосида гандболчиларни тайёрлашда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар тақсимланган.

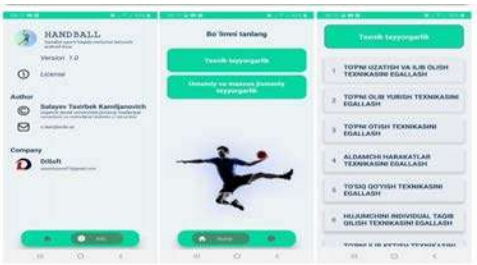
Ушбу мажмуа асосида ўқув машғулотларининг тайёрлов қисмида 2 та ўйин ва якуний қисмида 1 та ўйиндан фойдаланиш имкониятларига эга бўлган инновацион “Handball” мобил дастури яратилди. Бу дастурдан фойдаланиш асосида мураббий, кундалик машғулот мавзусига доир ҳаракатли ўйинларни тезда топиш ва ўйин мазмуни ва схемаси билан танишиш имкониятига эга бўлади.

“Handball” мобил иловаси машғулотлар жараёнини бошқариш, ўйинчилар фаолиятини таҳлил қилиш ва мураббий ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатлар даражасини ошириш муаммоларини ҳал қилиш учун ишлаб чиқилган.

Дастурининг мақсад ва вазифалари. Ушбу электрон мобил илова гандбол бўйича спортчилар тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга қаратилган бўлиб, ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва ўйин техникаси кўникма ва малакаларини тезроқ эгаллашларига хизмат қилади.

Қўлланиш соҳалари. Дастурда тақдим этилаётган тизимлаштирилган ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталардан, спортнинг ўйин турлари (футбол, баскетбол, гандбол, стритбол, регби ва бошқалар) ва спорт мактаблари муассасалари ҳамда умумтаълим мактаблари иш амалиётида қўллаш мумкин.

Функционал имкониятлари. Ушбу мобил дастур “Play market” га жойлаштирилган бўлиб, ундан фойдаланиш учун дастурни телефонга юклаб олиш ва ўрнатиш талаб қилинади (1-расм).



1-расм. Инновацион “Handball” мобил дастури Дастур юклаб олингандан кейин, экранда техник тайёргарлик ва умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўлимлари кўринади. Бу бўлим ёш гандболчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришга хизмат қилади(1,2).

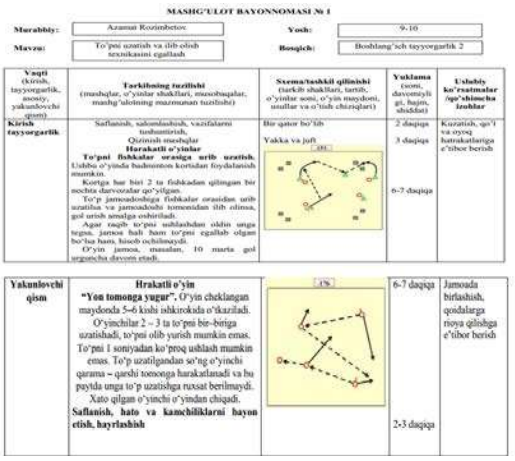
Дастурнинг кейинги умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўлими ёш гандболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга хизмат қилади.

Гандбол мураббийи ушбу дастурдан фойдаланишда биринчи навбатда режа бўйича шу кунги ўтиладиган мавзуни аниқлаштиради. Мисол учун мавзу “Тўпни узатиш ва илиб олиш техникасини такрорлаш”, бунда мураббий дастурни ишга туширади ва “Техник тайёргарлик” бўлимига кириб “Тўпни узатиш ва илиб олиш техникасини эгаллаш” қисмини танлайди ва экранда асосий ва ёрдамчи ўйинлар деб номланган бўлимчалар кўринади (2-расм).



2-расм. Инновацион “Handball” мобил дастури

Асосий ўйинлар машғулотнинг тайёргарлик қисми учун ва ёрдамчи ўйинлар машғулотнинг якунловчи қисми учун мўлжалланган. Мураббий тренировка машғулотининг тайёргарлик қисмини бошламоқчи бўлса, “Асосий ўйинлар”га киради ва 2-расмда кўриб турганингиздек дастур, мавзуга оид иккита ўйинни тавсия қилади. Ўйин рақами устига босилса, ўйин схемаси ва мазмуни экранда кўринади ва мураббий бу ўйиндан машғулотда бемалол фойдаланиши мумкин (3-расм).



MASHG'ULOT BAYONNOMASI № 1

Murabbiy:	Azamat Rozimbetov	Yosh:	9-10
Mavzu:	To'pni uzatish va ilib olish texnikasini egallash	Bosqich:	Boshlang'ich tayyorgarlik 2

Vaqti (kirish, tayyorgarlik, asosiy, yakunlovchi qism)	Tarkibining tuzilishi (mashqlar, o'yinlar shakllari, suhbatlar, mashg'ulotning mazmunan tuzilishi)	Stema/tashkil qilinishi (tarkib shakllari, tartib, o'yinlar soni, o'yin maydoni, usullar va o'tish chiziqlari)	Yuklama (soni, davomiyligi, hajm, shiddati)	Uslubiy ko'rsatmalar /qo'shimcha izohlar
Kirish tayyorgarlik	Salomlashish, vazifalarni tushuntirish, Qizitish mashqlar **Harakatli o'yinlar** **To'pni ilishlar oraliga urib uzatish.** Ushbu o'yinda badminton kortidan foydalanish mumkin. Kortga har biri 2 ta ilishdan qilingan bir nechta darvozalar qo'yilgan. To'p jamoadoshiga ilishlar oraidan urib uzatilsa va jamoadoshi tomonidan ilib olinsa, gol urish amalga oshiriladi. Agar raqib to'pni ushlashdan oldin unga tegsa, jamoa hali ham to'pni egallab olgan bo'lsa ham, hisob ochilmaydi. O'yin jamoa, masalan, 10 marta gol urgoncha davom etadi.	Bir qator bo'lib Yakka va juft	2 daqiqa 3 daqiqa 6-7 daqiqa	Kuzatish, qo'l va oyoq harakatlariga e'tibor berish
Yakunlovchi qism	**Harakatli o'yin** **“Yon tomonga yugur”.** O'yin cheklangan maydonda 5–6 kishi ishtirokida o'tkaziladi. O'yinchilar 2 – 3 ta to'pni bir-biriga uzatishadi, to'pni olib yurish mumkin emas. To'pni 1 soniyadan ko'proq ushlash mumkin emas. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchi qarama – qarshi tomonga harakatlanadi va bu paytda unga to'p uzatishga ruxsat berilmaydi. Xato qilgan o'yinchi o'yindan chiqadi. **Saflanish, hato va kamchiliklarni bayon etish, hayrlashish**		6-7 daqiqa 2-3 daqiqa	Jamoada birlashish, qoidalarga rioya qilishga e'tibor berish

3-расм. Машғулот баённомаси

Мураббий машғулотнинг якуний қисмида “Ёрдамчи ўйинлар”га кириб яна юқорида кўрсатиб ўтилганидек дастурдан фойдаланиши мумкин. Дастур ҳаракатли ўйинларни “Rendum” дастуридан фойдаланган ҳолда мураббийга таклиф қилади, бунинг афзаллик томони шундаки, ҳаракатли ўйинларни такрорланишини олди олинади.

Натижалар ва муҳокама. Биз томонимиздан ишлаб чиқилган компютер дастури маълумотларига асосланган ҳолда тренировка машғулотининг тайёргарлик қисмида иккита ва машғулотнинг якуний қисмида битта ҳаракатли ўйиндан фойдаланилган ҳолда ўқув тренировка машғулотлари олиб борилди.

Уч турдаги кўрсаткичлар (умумий жисмоний тайёргарлик, махсус жисмоний тайёргарлик ва техник тайёргарлик кўрсаткичлари) асосида ишлаб чиқилган мобил илова дастурини ўқув-тренировка машғулотлари жараёнига жорий этиш самарадорлиги, олинган натижаларни математик статистик ишлаб чиқиш ҳамда уларнинг ишончлилик даражасини текшириш натижалари ушбу методиканинг юқори самарага эга эканлигини кўрсатди. Бунда спорт мактаби мураббийларининг ўқув машғулот жараёнига янги услубларни жорий қилиш бўйича кўникмалари 17 % га, ёш гандболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари 13-16 % га ўсди.

Шунингдек, мураббийлар машғулотларни режалаштириш вақтини 30 фоизга қисқартириш ва ўйинчиларнинг кучли ва заиф томонларини яхшироқ тушунишларини маълум қилишди.

Хулоса. Мобил инновацион “Handball” дастури машғулотлар жараёнини оптималлаштириш учун катта имкониятларни намойиш этади. Унинг ишлатилиши қуйидагиларга имкон беради:

-спортчиларнинг ўйин кўрсаткичларини ошириш;

-мураббийларнинг вақт харажатларини камайтириш;

-жамоа ичидаги мулоқотни яхшилаш.

Бундай технологияларнинг спорт амалиётига жорий этилиши спортни рақамлаштириш йўлидаги муҳим қадам бўлиши мумкин. Кейинги тадқиқотлар учун дастурдан фойдаланишнинг узоқ муддатли таъсирини ва уни бошқа жамоавий спорт турларига мослаштиришни ўрганиш тавсия этилади.

Адабиётлар:

1. Salayev T.K. “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Gandbol)”. O‘quv qo‘llanma. “Lesson Press”. Toshkent: 2022. - 237 b.

2. Sharipov A.K., Jammatov J.Sh., Salayev T.K. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. “Barkamol fayz media. Toshkent, 2022 y. 376 bet.

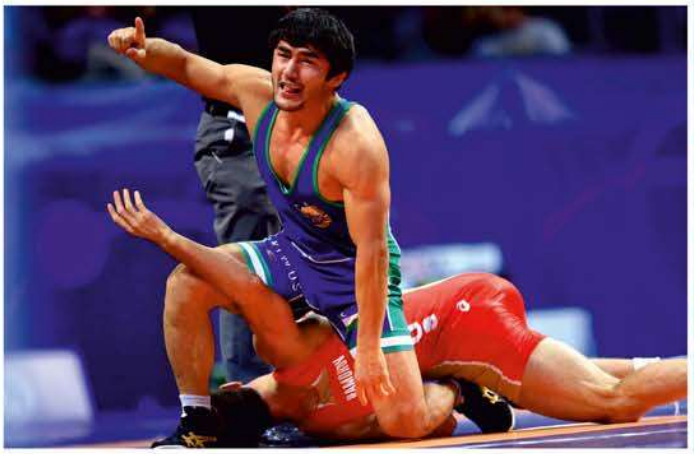
3. Yusupov Z.Z. Methods of development of physical and technical fitness of young handball players in the qualification process// Eurasian Journal of Sport Science. 2023. - 1(2): P.71-75.

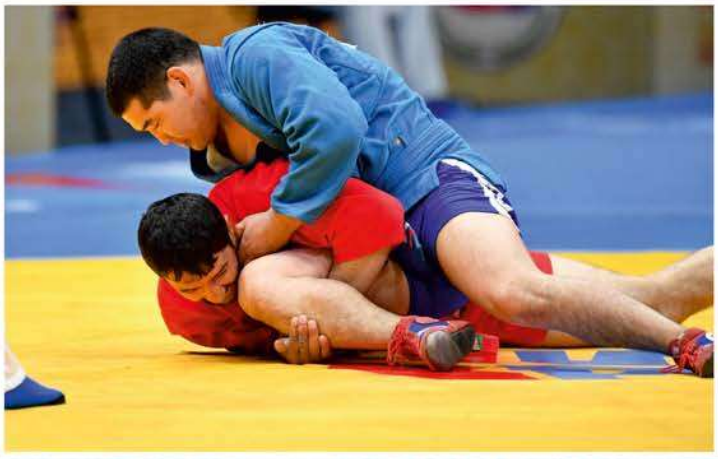
4. Azka Fauzan Ramdhani, Mochamad Yamin Saputra. Effect Small Side Games (SSG) on Playing Skills in Handball Sports. ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science 2(1) 2023 P. 61- 68.

5. Hrynchenko I., Tykhonova A., Karpunets T., & Chupryna O. Use of Active Games in Physical and Tactical Training of Young Handball Players at the Initial Stage. Educational Challenges, 26, 2021. - P. 63-74.


IBA
2








UZB
ARM

