

**13 – 14 YOSHLI GANDBOLCHILARDA HUJUM SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA
MAXSUS MASHG‘ULOTLAR TIZIMINING AHAMIYATI****Shodiqulov Sirojiddin Maxmatqobilovich**

Ilmiy rahbar: Shahrisabz davlat pedagogika
instituti Jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti.

Nomozov Rustam

Magistrant: Shahrisabz davlat pedagogika
Instituti, Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 1–kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18437867>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 13–14 yoshli gandbolchilarning hujum samaradorligini oshirishda maxsus mashg‘ulotlar tizimining ahamiyati ilmiy jihatdan yoritilgan. Yosh sportchilarning hujum harakatlarini takomillashtirishda maxsus mashqlar, o‘yin elementlari va musobaqa davriga moslashtirilgan mashg‘ulotlarning ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, mashg‘ulotlarni yosh va individual xususiyatlardan kelib chiqib tashkil etishning samaradorlikka ta’siri asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: Gandbol, yosh sportchilar, hujum samaradorligi, maxsus mashg‘ulotlar, musobaqa davri.

Annotation. This article scientifically examines the importance of a special training system in improving the offensive effectiveness of 13–14-year-old handball players. The influence of special exercises, game-based training, and competition-oriented sessions on the development of offensive actions in young athletes is analyzed.

Keywords: Handball, young athletes, offensive efficiency, special training, competition period.

Аннотация. В статье научно обоснована значимость системы специальных тренировок в повышении эффективности атакующих действий гандболистов 13–14 лет.

Проанализировано влияние специальных упражнений и игровых методов подготовки на результативность атакующих действий юных спортсменов.

Ключевые слова: Гандбол, юные спортсмены, эффективность атаки, специальные тренировки, соревновательный период.

Kirish: Bugungi kunda sport turlarida yuqori natijalarga erishish, avvalo, sportchilarning tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda tashkil etishga bog‘liq. Gandbol sport turi jamoaviy, dinamik va murakkab texnik-taktik harakatlarni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, hujum samaradorligi jamoaning g‘alabaga erishishida hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

13–14 yosh davri sportchilarning jismoniy va funksional rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu yoshda asosiy texnik ko‘nikmalar shakllanadi, harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati rivojlanadi va sport faoliyatiga barqaror qiziqish hosil bo‘ladi. Shu sababli, mazkur yoshdagi gandbolchilarda hujum samaradorligini oshirishda maxsus mashg‘ulotlar tizimini to‘g‘ri tashkil etish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Ilmiy asoslari: Sport nazariyasi va metodikasi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, hujum samaradorligi bir qator omillar bilan belgilanadi. Jumladan, texnik tayyorgarlik darajasi, jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, kuch), psixologik barqarorlik va taktik fikrlash hujum jarayonida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus mashg'ulotlar tizimi quyidagi ilmiy tamoyillarga asoslanadi:

- yoshga moslik tamoyili;
- bosqichma-bosqich yuklama oshirish;
- texnik va taktik tayyorgarlikning uzviyligi;
- mashg'ulotlarning o'yin faoliyatiga yaqinligi.

Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, 13–14 yoshli sportchilarda hujum harakatlarini rivojlantirishda standart mashqlardan ko'ra, maxsus yo'naltirilgan va o'yin elementlariga asoslangan mashg'ulotlar yuqori samara beradi. Bu esa sportchilarning hujumdagi faolligini, aniqligini va qaror qabul qilish tezligini oshiradi.

Tahlil bo'limi

13–14 yoshli gandbolchilarning hujum faoliyatiga xos xususiyatlar

Mazkur yoshdagi gandbolchilarning hujum faoliyati asosan quyidagi jihatlar bilan tavsiflanadi:

- harakatlarning yetarlicha barqaror emasligi;
- hujum paytida qaror qabul qilishda ikkilanish;
- texnik xatolarning tez-tez uchrashi;
- jamoaviy hujum harakatlarining to'liq shakllanmaganligi.

Shu bois, maxsus mashg'ulotlar tizimi aynan ushbu kamchiliklarni bartaraf etishga qaratilishi lozim.

Maxsus mashg'ulotlar tizimining mazmuni

Maxsus mashg'ulotlar tizimiga quyidagi mashqlar kiritiladi:

- hujumda to'pni olib yurish va uzatish mashqlari;
- tezkor hujum va qarshi hujum mashqlari;
- zarba aniqligini oshiruvchi mashqlar;
- kichik guruhlarda hujum kombinatsiyalarini bajarish.

Mazkur mashqlar musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan holda tashkil etilganda, hujum samaradorligi sezilarli darajada oshadi.

Musobaqa davrida maxsus mashg'ulotlarning ahamiyati

Musobaqa davrida mashg'ulotlar yuklamasini to'g'ri taqsimlash muhim ahamiyatga ega.

Maxsus mashg'ulotlar sportchilarning funksional holatini saqlab qolish, hujum harakatlarining barqarorligini ta'minlash va psixologik tayyorgarlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa: 13–14 yoshli gandbolchilarda hujum samaradorligini oshirishda maxsus mashg'ulotlar tizimi muhim o'rin tutadi. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning hujum faoliyatini takomillashtirishda yoshga mos, o'yin faoliyatiga yaqin va tizimli mashg'ulotlardan foydalanish yuqori natijalarga olib keladi. Maxsus mashg'ulotlar sportchilarning texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini yaxlit rivojlantirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.

3. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat-xususiy sheriklik asoslari. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** 29.06.2024
4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317>
5. O'zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo'llari. 29.06.2024
6. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372>
7. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
8. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
10. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantirish. 04.09.2024
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
11. O'zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654>
13. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
14. Sport menejrlarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlari 04.09.2024
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
15. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
16. Safarov O'. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
17. **Safarov O'.** (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>
18. **K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlar. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
19. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta'siri” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
20. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko'rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
21. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta'minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
22. **Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o'g'li, Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
23. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li.** “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo'llari.” <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.

24. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**, A. Q. Nurullayev. "The origin and development of athletics" 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
25. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. "Middle long distance running" 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
26. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li**. "Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati" 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>