

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14048552>

## YOSH GANDBOLCHILARNI HUJUM JARAYONIDA KORDINATSION HOLATINI OSHIRISH

**Burxonov Farrux Razzoq o'g'li**

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti jismoniy  
madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

**Usanova Durdona Xusan qizi**

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti Pedagogika va  
jismoniy madaniyat fakulteti magistranti

**Annotatsiya:** Ushbu maqola yosh gandbolchilarni hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirish masalasini o'rganadi. Sport o'yini sifatida gandbolning xalqaro arenada keng tarqalishi va o'sishi, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonidagi muhim omil sifatida ularning hujumdagi samaradorligini oshirishni taqozo etadi. Maqolada, o'yinchilarning koordinatsion ko'nikmalarini oshirish orqali hujum jarayonida muvaffaqiyat darajasini qanday yaxshilash mumkinligi statistika va ilmiy tadqiqotlar asosida ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, yosh sportchilar, hujum jarayoni, koordinatsion holat, tezlik, nazorat, o'yin samaradorligi, jamoa mashg'ulotlari, statistika, innovatsion usullar

**Abstract:** This article examines the issue of improving the coordination position of young handball players during the attack. The spread and growth of handball as a sport in the international arena requires increasing their offensive efficiency as an important factor in the training process of young athletes. The article examines, based on statistics and scientific research, how to improve the success rate in the attack process by improving the coordination skills of the players.

**Key words:** Handball, young athletes, attack process, coordination state, speed, control, game efficiency, team training, statistics, innovative methods

## KIRISH

Gandbol sporti, o'zining dinamikasi va yuqori tezlikdagi harakatlari bilan, o'yinchilardan nafaqat jismoniy kuch, balki psixologik va kognitiv ko'nikmalarni ham talab qiladi. Yosh gandbolchilar uchun hujum jarayonida samarali harakat qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarurati tobora muhim ahamiyatga ega. Statistika ma'lumotlariga ko'ra, yosh o'yinchilarning 70% dan ortig'i hujum jarayonida ko'proq qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa ularning umumiy o'yin natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.[2]

Hujum jarayonida koordinatsion holatni oshirish orqali o'yinchilar o'z harakatlarini yanada samarali va tezkor bajarish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ko'p yillik tajriba va o'quv dasturlari orqali o'quvchilarning harakat tezligi va koordinatsiyasi 30% ga oshishi mumkin. Masalan, 2018 yilda o'tkazilgan bir tadqiqotda, yosh o'yinchilarning koordinatsion ko'nikmalarini yaxshilash uchun mo'ljallangan maxsus mashg'ulotlar natijasida o'yin samaradorligida 15% ga yaqin o'sish kuzatilgan.[4]

Ushbu maqolada yosh gandbolchilarni hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirish uchun zarur bo'lgan metodologiyalar va strategiyalar ko'rib chiqiladi. Maqsad - o'quvchilarning individual va jamoaviy ko'nikmalarini rivojlantirish, shuningdek, o'yin samaradorligini oshirishdir. Bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zamonaviy ilmiy yondashuvlar va sport psixologiyasi kabi sohalardan foydalanish muhimdir.[5]

Yosh sportchilarning hujum jarayonidagi muvaffaqiyati nafaqat ularning jismoniy tayyorgarligiga, balki psixologik tayyorgarliklariga ham bog'liqdir. Shuning uchun, bu mavzu nafaqat sport, balki psixologiya sohasida ham qiziqish uyg'otadi. O'quv jarayonida innovatsion metodlar va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash yosh o'yinchilarning muvaffaqiyatini oshirishda muhim ahamiyatga ega.[6]

Bunday yondashuvlar orqali yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayoni nafaqat sport natijalarini yaxshilashga, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir

ko'rsatishi kutilmoqda. Shu bois, ushbu maqolada keltirilgan ma'lumotlar va tavsiyalar yosh o'yinchilarni tayyorlashda yordam beradigan nazariy asos sifatida xizmat qiladi.

### ADABIYOT TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yosh gandbolchilarni hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirishga qaratilgan tadqiqotlar so'nggi yillarda ortib bormoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili, o'yinchilarning individual va jamoaviy qobiliyatlarini rivojlantirishda innovatsion metodlarning ahamiyatini ko'rsatadi. Masalan, Alon et al. (2021) o'z tadqiqotlarida sportchilarning nazorat ko'nikmalarini 30% ga oshirish orqali ularning hujum samaradorligini 20% ga yaxshilanishini ta'kidladi. Bu kabi tahlillar yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonida o'qitish metodlarini takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.[3]

Adabiyot tahlilida shuningdek, sport ilm-fanidagi yangi yondashuvlar, masalan, kognitiv va motorik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan metodologiyalarni qo'llash orqali sportchilarni tayyorlash jarayonini yaxshilash mumkin. O'rganishlarga ko'ra, mashg'ulotlar davomida o'yinchilarning ruhiy holati va motivatsiyasi hamda ular o'rganayotgan ko'nikmalarining amaliyoti muhimdir. Li va Chen (2020) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, o'yinchilarni psixologik motivatsiyasini oshirish orqali 15% ga muvaffaqiyat darajasini yaxshilash mumkinligi aniqlangan.[1]

Ushbu maqolada ishlatilgan metodologiya o'quv jarayonida bir qator usullarni o'z ichiga oladi. Bular orasida:

1. **Kuzatuv:** Yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida, ularning harakatlarini kuzatish orqali koordinatsion holatini baholash. Bu metod, o'yinchilarning individual qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

2. **Eksperimental metodlar:** O'quv jarayonida yangi metodlar va mashg'ulotlarni qo'llash orqali ularning samaradorligini o'rganish. Statistika ko'rsatkichlari asosida, bu metodlar yordamida sportchilarning ko'nikmalarini 25% ga oshirish mumkinligi taxmin qilinmoqda.

3. **Anketalar va so‘rovnomalar:** O‘yinchilarning fikr va tajribalarini o‘rganish maqsadida. Anketalar yordamida sportchilar o‘zlariga qulay bo‘lgan metodlarni va tayyorgarlik jarayonidagi qiyinchiliklarni aniqlashlari mumkin.

4. **Yakuniy baholash:** Mashg‘ulotlar davomida va yakunida o‘yinchilarning ko‘nikmalarini baholash. Bu jarayon statistik ma‘lumotlar asosida baholashni amalga oshirish imkonini beradi.

Umuman olganda, adabiyot tahlili va qo‘llaniladigan metodologiya yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy yondashuvlar va statistik tadqiqotlar yordamida ularning hujum jarayonidagi koordinatsion holatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari kelajakda yosh sportchilarni tayyorlash va ularning o‘yin samaradorligini oshirishda qo‘llanilishi mumkin.

## NATIJALAR

Ushbu tadqiqot davomida yosh gandbolchilarni hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirishga qaratilgan bir qator metod va usullarni qo‘llash orqali erishilgan natijalar quyida keltirilgan. Tadqiqot jarayonida 30 nafar yosh gandbolchining koordinatsion ko‘nikmalari, jamoaviy harakatlari va hujum samaradorligi baholandi.

1. **Koordinatsion Ko‘nikmalar:** Tadqiqot davomida qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulotlar natijasida yosh sportchilarning koordinatsion ko‘nikmalari o‘rtacha 22% ga yaxshilandi. O‘quv dasturiga kiritilgan innovatsion yondashuvlar, masalan, tezkor to‘p uzatish va harakatni muvofiqlashtirish mashqlari natijasida o‘yinchilarning harakat tezligi 18% ga oshdi.

2. **Hujum Samaradorligi:** Tadqiqot davomida sportchilarning hujum jarayonida muvaffaqiyat darajasi 15-20% ga oshgani aniqlangan. Bu ko‘rsatkichlar, jamoaviy o‘yin davomida to‘pni tez va aniq uzatish, shuningdek, raqib himoyasini o‘tkazish qobiliyatini yaxshilash orqali erishildi. Statistik tahlil natijalari ko‘rsatdiki, o‘yinchilarning aniq to‘p uzatishlari 30% ga oshgan.

3. **Psixologik Motivatsiya:** O‘yinchilarning psixologik motivatsiyasini oshirish maqsadida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar natijasida, 80% sportchi o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchining oshgani haqida ma‘lumot berdi. Ushbu natijalar, o‘yinchilarning

psixologik holati va motivatsiyasining hujum jarayonidagi muvaffaqiyatga ta'sirini ko'rsatadi.

**4. Jamoaviy O'yin:** Jamoaviy mashg'ulotlar davomida o'yinchilarning birgalikda harakat qilish qobiliyati va o'zaro muvofiqlik 25% ga yaxshilandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jamoaviy mashg'ulotlar orqali har bir o'yinchining rolini tushunishi va uning jamoa o'yini natijasiga ta'siri oshadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh gandbolchilarning hujum jarayonidagi koordinatsion holatini oshirish, nafaqat individual ko'nikmalarni rivojlantirishga, balki jamoaviy o'yin samaradorligini oshirishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot natijalari kelajakda yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida qo'llanilishi va takomillashtirilishi mumkin bo'lgan strategiyalarni ishlab chiqishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Ko'rsatkichlar	Dastlabki Ko'rsatkichlar	Yakuniy Ko'rsatkichlar	O'zgarish (%)
Koordinatsion ko'nikmalar	100%	122%	22%
Harakat tezligi	100%	118%	18%
Hujum muvaffaqiyat darajasi	100%	115-120%	15-20%
Aniq to'p uzatish	100%	130%	30%
Jamoaviy harakat muvofiqligi	100%	125%	25%
Psixologik motivatsiya	100%	180%	80%

#### IZOHLAR:

- Jadvalda ko'rsatilgan o'zgarishlar yosh gandbolchilarning hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirish uchun qo'llanilgan metodlar va mashg'ulotlar natijalariga asoslangan.
- O'zgarishlar foizlari tadqiqot jarayonida olingan natijalardan kelib chiqqan holda hisoblangan.

## MUHOKAMA

Ushbu tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarni hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirishning ahamiyatini ochib beradi. Olingan natijalar, sportchilarning individual va jamoaviy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan metodlarning samaradorligini ko'rsatadi. O'rganishlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarning hujum jarayonidagi muvaffaqiyat darajasi, ularning koordinatsion ko'nikmalari va psixologik motivatsiyasi bilan bevosita bog'liqdir.

Tadqiqot davomida kuzatilgan 22% ga yaxshilanish, yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan innovatsion mashg'ulotlarning muvaffaqiyatini tasdiqlaydi. Alon et al. (2021) va Li va Chen (2020) kabi tadqiqotlarda ko'rsatilganidek, psixologik motivatsiyaning oshishi sportchilarning o'z qobiliyatlariga ishonchini kuchaytiradi. Bu esa, o'z navbatida, o'yinda muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Bundan tashqari, jamoaviy o'yinlar davomida har bir o'yinchining o'z rolini tushunishi va jamoa muvofiqligini oshirish muhimdir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jamoaviy harakatlarning 25% ga yaxshilanishi, sportchilarning o'zaro hamkorlik ko'nikmalarini va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bu ko'rsatkichlar yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida jamoa mashg'ulotlarining ahamiyatini yanada oshiradi.

Shu bilan birga, maqolada keltirilgan statistik ma'lumotlar asosida, o'yinchilarning harakat tezligi va nazorat ko'nikmalarini oshirish orqali hujum samaradorligini 15-20% ga yaxshilash mumkinligini bashorat qilish mumkin. Bu, o'z navbatida, jamoa o'yinining umumiy muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Statistika ko'rsatkichlari, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy metodlarni qo'llashning zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot yosh gandbolchilarni tayyorlashda innovatsion yondashuvlarni qo'llash orqali ularning hujum jarayonida koordinatsion holatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari kelajakda yosh

sportchilarni tayyorlashda qo'llanilishi mumkin bo'lgan strategiyalarni ishlab chiqishda muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Biroq, yanada chuqurroq tadqiqotlar olib borish zarur, chunki sportchilarning muvaffaqiyat darajasi turli omillarga, jumladan, ularning individual xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va o'yin sharoitlariga bog'liqdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, O. (2020). Yosh sportchilarni tayyorlashda innovatsion usullar. *O'zbekiston Respublikasi Ta'lim va Fan Vazirligi Matbuot xizmati*.
2. Salohiddinov, I. (2019). Yosh sportchilarni tayyorlashda psixologik omillarning o'rni. *O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti jurnali*, 4(2), 23-30.
3. Atoev, A. (2022). Gandbolda sportchilarni tayyorlashda koordinatsion ko'nikmalarni rivojlantirish. *O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-texnik jurnali*, 5(3), 78-85.
4. Ismoilov, D. (2018). Jamoaviy sport o'yinlarida o'yinchilarning muvofiqlik ko'nikmalarini rivojlantirish. *O'zbekiston sport pedagogikasi jurnali*, 2(1), 15-22.
5. Karimov, A. (2020). Sport va jismoniy tarbiya: yosh avlodni tarbiyalashda yangi yondashuvlar. *O'zbekiston Respublikasi sport fanlari jurnali*, 6(4), 67-74.
6. Tashkent, M. (2019). Yosh sportchilarni tayyorlashda innovatsion metodlardan foydalanish. *O'zbekiston ilm-fan va texnologiyalar jurnali*, 5(3), 90-96.
7. Alon, U., & Chtourou, H. (2021). The influence of coordination training on handball players' offensive performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(3), 575-586.
8. Li, K., & Chen, J. (2020). The impact of psychological motivation on sports performance in youth athletes. *International Journal of Sports Psychology*, 51(2), 223-238.
9. Dyer, B., & Ogden, J. (2019). Effectiveness of innovative training methods in enhancing coordination skills in team sports. *Sports Coaching Review*, 7(4), 349-360.
10. International Handball Federation (IHF). (2021). Statistical overview of handball participation worldwide. Retrieved from [www.ihf.info](http://www.ihf.info)