

**GANDBOLDA MUSOBAQA DAVRIDA OKMK JAMOASI MARKAZ
O‘YINCHILARINING O‘YINNI BOSHQARISH VA HUJUM SAMARADORLIGINI
OSHIRISH**

Abduqahhorov Muhammadkarim Sultonbek o‘g‘li

Oriental Universiteti O‘zbekiston, Toshkent shahri.

Tel: +998-90-009-9974

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19488774>

Annotatsiya. Mazkur maqolada musobaqa davrida OKMK gandbol jamoasi markaz o‘yinchilarining o‘yinni boshqarish va hujum samaradorligini oshirish masalalari o‘rganilgan.

Tadqiqot jarayonida markaz o‘yinchilarining texnik-taktik harakatlari, qaror qabul qilish tezligi, uzatma aniqligi va golli hujumlardagi ishtiroki tahlil qilindi. Pedagogik kuzatuv, videotahlil va statistik usullar asosida musobaqaning birinchi va ikkinchi bo‘limlarida samaradorlik ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar aniqlandi. Olingan natijalarga asoslanib, musobaqa davriga mos maxsus texnik-taktik mashqlar tizimi ishlab chiqildi va uning samaradorligi tajriba orqali baholandi. Tadqiqot natijalari ishlab chiqilgan mashqlar tizimi markaz o‘yinchilarining hujumni boshqarish va umumiy o‘yin samaradorligini oshirishda samarali ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: Gandbol, markaz o‘yinchisi, musobaqa davri, o‘yinni boshqarish, hujum samaradorligi, texnik-taktik tayyorgarlik, maxsus mashqlar tizimi, OKMK jamoasi.

Abstract. This article examines ways to improve game management and attacking efficiency of central players of the OKMK handball team during the competition period. The study analyzes technical and tactical actions of central players, decision-making speed, passing accuracy, and participation in goal-scoring attacks. Pedagogical observation, video analysis, and statistical methods were used to identify changes in performance indicators between the first and second halves of matches. Based on the obtained results, a set of special technical-tactical exercises adapted to the competition period was developed and its effectiveness was experimentally evaluated. The findings indicate that the proposed training system significantly enhances attacking performance and game control of central players during competitions.

Keywords: Handball, central player, competition period, game management, attacking efficiency, technical-tactical training, special exercise system, OKMK team.

Kirish

Zamonaviy gandbolda o‘yin sur‘atining oshishi va taktik murakkablashuvi markaz o‘yinchisiga bo‘lgan talabni yanada kuchaytirmoqda. Markaz o‘yinchisi hujumni tashkil etuvchi, boshqaruvchi va yo‘naltiruvchi asosiy bo‘g‘in hisoblanadi. Ayniqsa, musobaqa davrida markaz o‘yinchisining har bir qarori hujumning samarali yoki samarasiz yakunlanishiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. OKMK gandbol jamoasi respublika miqyosidagi musobaqalarda muntazam ishtirok etib kelayotgan jamoa bo‘lib, uning o‘yin natijalari ko‘p jihatdan markaz o‘yinchilarining texnik-taktik tayyorgarligiga bog‘liq. Shu sababli OKMK jamoasi markaz o‘yinchilarining musobaqa davridagi faoliyatini ilmiy asosda o‘rganish va ularning samaradorligini oshirish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqotning dolzarbligi: Musobaqa davrida sportchilar yuqori psixologik bosim, funksional charchoq va vaqt tanqisligi sharoitida faoliyat olib boradilar. Aynan shu sharoitda markaz o'yinchisining xatolari butun hujum tizimining izdan chiqishiga olib kelishi mumkin.

OKMK jamoasi o'yinlarini tahlil qilish jarayonida hujumlarning samaradorligi pasayishi ko'pincha markaz o'yinchisining noto'g'ri qarorlari bilan bog'liqligi aniqlandi. Shu bois musobaqa davriga mos maxsus mashqlar tizimi orqali markaz o'yinchilarining o'yinni boshqarish samaradorligini oshirish ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Tadqiqot obyekti: OKMK gandbol jamoasining musobaqa davridagi o'yin faoliyati.

Tadqiqot predmeti: OKMK jamoasi markaz o'yinchilarining o'yinni boshqarish va hujumdagi texnik-taktik harakatlari.

Tadqiqot maqsadi: OKMK gandbol jamoasi markaz o'yinchilarining musobaqa davridagi hujum va o'yinni boshqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari: – OKMK jamoasi markaz o'yinchilarining musobaqa faoliyatini tahlil qilish; – hujumni boshqarishga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash; – musobaqa davriga mos texnik-taktik mashqlar tizimini ishlab chiqish; – mashqlar tizimining samaradorligini baholash.

Tadqiqotni tashkil etish va uslublari: Tadqiqot OKMK gandbol jamoasining 2024–2025-yilgi musobaqa mavsumi davomida olib borildi. Tadqiqotda jamoaning 3 nafar markaz o'yinchisi ishtirok etdi. Pedagogik kuzatuv, video-tahlil, statistik tahlil va taqqoslash usullaridan foydalanildi. Tadqiqot ikki bosqichda tashkil etildi: dastlabki tahlil bosqichi va tajriba bosqichi.

1-jadval

Ko'rsatkichlar	1-bo'lim	2-bo'lim
Uzatma aniqligi (%)	78	66
Golli hujumlarda ishtirok (%)	42	34
Texnik xatolar (soni)	6	10
Qaror qabul qilish tezligi	O'rtacha	Past

Jadvaldan ko'rinadiki, musobaqaning ikkinchi bo'limida markaz o'yinchilarining texnik-taktik samaradorligi sezilarli darajada pasaygan.

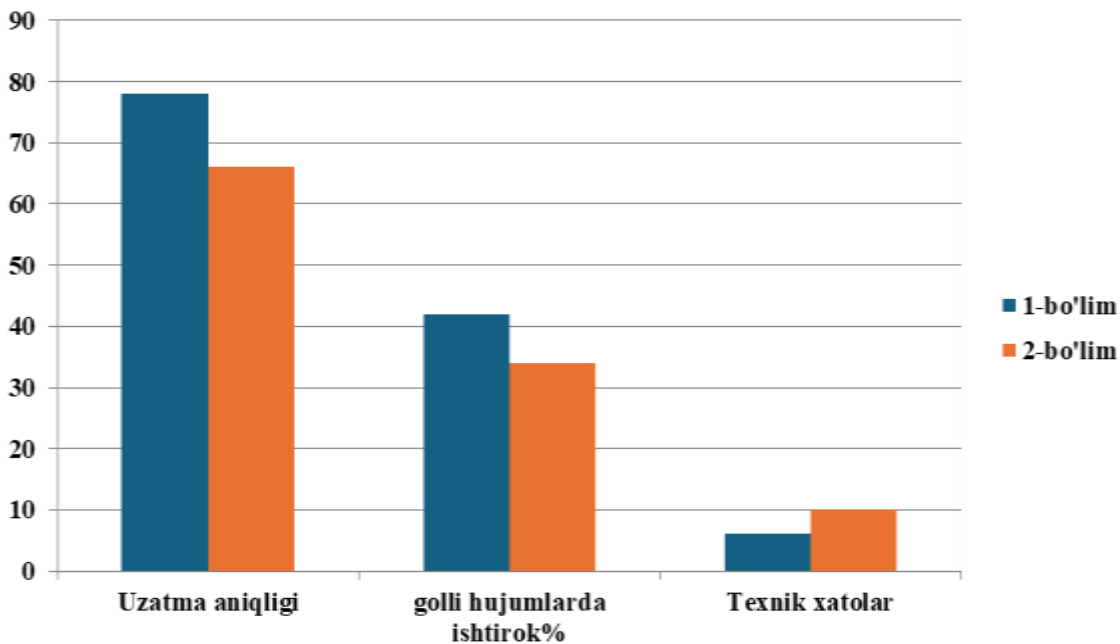
2-jadval.

1. Musobaqa davrida OKMK markaz o'yinchilari uchun mashqlar tizimi

No	Mashq nomi	Bajarish mazmuni	Takror	Dam olish
1	Tezkor qaror qabul qilish	Murabbiy signali bo'yicha hujum variantini tanlash	3×6	40 soniya
2	Markaz–qanot hamkorligi	Harakatda uzatma va joy almashish	4×5	1 daqiqa
3	Hujumni boshqarish mashqi	Hujum sur'atini o'zgartirish	3×7	1 daqiqa
4	Kombinatsion hujum	2–3 variantli hujum	4×4	1–1,5 daqiqa

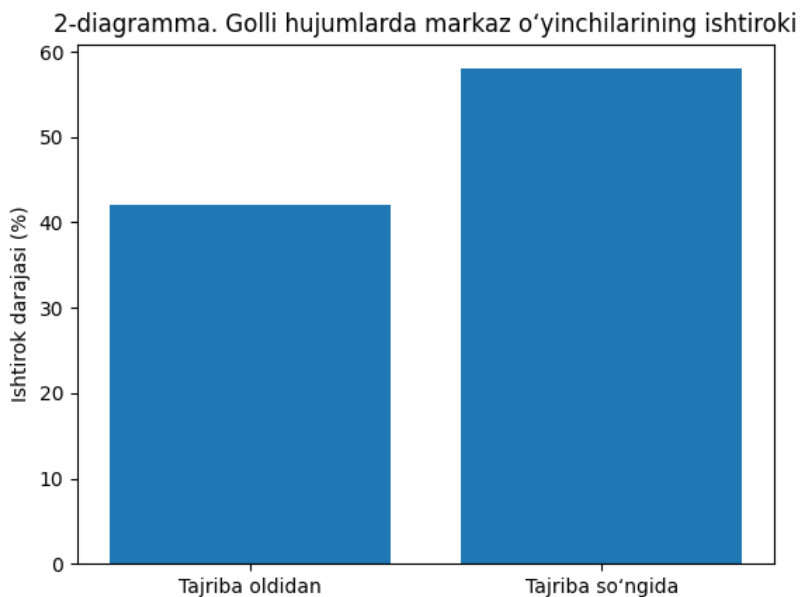
1-diagramma

Tajriba natijalari va ularning muhokamasi



2-diagramma.

Golli hujumlarda markaz o'yinchilarining ishtiroki (%)



OKMK jamoasi markaz o'yinchilarining uzatma aniqligi (%)

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, musobaqa davrida OKMK gandbol jamoasi markaz o'yinchilarining hujum va o'yinni boshqarish samaradorligini oshirish maxsus texnik-taktik mashqlar tizimi orqali muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Мўминов А.Ш. Dynamics of change of time-varying reactions in handball students under the influence of turning the body to the left and right // International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.
2. Мўминов А.Ш. Dynamics of changes in time differences and muscle strength in qualified handball students during the academic year. *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article 41.2022. - P. 56-59.
3. Павлов Ш.К., Муминов А.Ш. Мусобака даврида марказий ўйинчи амплуасидаги гандболчиларнинг хужум техник-тактик харакатлари самарадорлигини ошириш технологияси // *Фан-спортга илмий назарий журнал*. 2018. №1. – С. 45-49.
4. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. “Гандбол назарияси ва услубияти” дарслик. Тошкент 2017. – Б. 214-216