

14-15-YOSHLI GANDBOLCHI QIZLARING MUSOBAQA FAOLITATINI TAHLIL QILISH

Shermuxeimedova Nargiza Nuritdinovna

O'zbekiston Milliy Universiteti o'qituvchisi.

tel: (97) 198-65-50. sermuhamedovanargiza@gmail.com

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti dotsenti Aksam Usmonov taqrizi asosida.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15467515>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 14-15 yoshli gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatini tahlil qilishga qaratilgan tadqiqotlar yoritilgan. Yosh sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi, musobaqa davomida ko'rsatayotgan individual va jamoaviy natijalari tahlil qilinadi. Jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va psixologik barqarorlikning o'zaro bog'liqligi va ularning sportchilarning muvaffaqiyatiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Shuningdek, raqobatbardosh faoliyatda sportchilarning harakatlari samaradorligini baholash usullari va ularni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, musobaqa tahlili, texnik tayyorgarlik, taktik mahorat, jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, sportchilarning faoliyati, raqobat samaradorligi.

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕВУШЕК-ГАНДБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются исследования, направленные на анализ соревновательной результативности гандболисток 14–15 лет. Будет проанализирована техническая, тактическая и физическая подготовка юных спортсменов, а также их индивидуальные и командные результаты в ходе соревнований. Была изучена взаимосвязь между физической подготовкой, техническими навыками и психологической устойчивостью, а также их влияние на успешность спортсменов. Также приводятся методы оценки эффективности действий спортсменов в соревновательной деятельности и рекомендации по их совершенствованию.

Ключевые слова: гандбол, анализ соревнований, техническая подготовка, тактическое мастерство, физическая подготовка, психологическая устойчивость, работоспособность спортсменов, конкурентоспособность.

ANALYSIS OF THE COMPETITION ACTIVIST OF 14-15-YEAR-OLD HANDBALL GIRLS

Abstract. This article discusses research aimed at analyzing the competitive performance of 14-15-year-old female handball players. The technical, tactical and physical training of young athletes, their individual and team results during the competition are analyzed. The relationship between physical training, technical skills and psychological stability and their impact on the success of athletes are considered. Also, methods for assessing the effectiveness of athletes' actions in competitive activities and recommendations for their improvement are given.

Keywords: handball, competition analysis, technical training, tactical skill, physical fitness, psychological stability, athlete activity, competitive efficiency.

Kirish: Murabbiylik faoliyati nazariyasi va amaliyotida sportchilarning texnik va taktik harakatlarini hisobga olish va baholashda muhim tajriba yig'ilgan. Texnik va taktik mahoratning oshishi, jismoniy tayyorgarlikning ma'lum darajasiga erishish bilan bog'liq. So'nggi yillarda tadqiqotlar jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirishga qaratilgan.

Sportchilarning individual xususiyatlarini nazariy va eksperimental asosda o'rganish, musobaqalarda faoliyatni boshqarish tizimini yanada rivojlantirish uchun zarur ilmiy sa'y-harakatlarning muhim qismidir. Sportchilarning mahoratini oshirish va tayyorgarlik muddatlarini qisqartirishning muhim imkoniyatlaridan biri bu ularning faoliyatining ishonchliligini belgilovchi omillarni aniqlash va raqobatchilarga salbiy ta'sir ko'rsatadigan tashqi hamda ichki aralashuvlarni tizimlashtirishdir.

Shu bilan birga, ayrim tadqiqotlar harakatlarni qo'llash va janglarni qurish xususiyatlarini o'rganish, sportchilarning asab tizimining shaxsiy va tipologik xususiyatlarini aniqlash va raqobatbardosh faoliyat muvaffaqiyatini shaxsiy tartibga solish bilan bog'liq xususiyatlarni aniqlashga qaratilgan. Taktik vazifalarni amalga oshirishda qiyinchiliklarning ortishi natijasida jangovar harakatlar samaradorligidagi individual farqlar ham ahamiyatga ega.

Taktik xarakteristikalarda tajovuzkor, pozitsion va kutilayotgan taktikalarning birlashmasi, shuningdek, raqobat vaziyatlarining o'zgarishi natijasida bu ko'rsatkichlar orasida ishonchli farqlar mavjud emasligi aniqlangan. Aksariyat sportchilar dushman bilan o'zaro munosabatlarning taktik tarkibiy qismlarining kombinatsiyasini o'zgartiradilar; aralashuv holatlarida bir yoki ikkita taktik element raqib elementlar bilan almashtiriladi. Janglarni qurish taktikasi uning elementlarini tashkil etuvchi ko'rsatkichlarning har xil o'zgaruvchanligi bilan bog'liq ravishda o'zgaradi.

Korrelyatsion tahlil jarayonida raqobatbardosh faoliyat muvaffaqiyatining ikki asosiy ko'rsatkichi umumiy samaradorlik (sinovdan o'tganlarning umumiy sonidan olingan janglar soni) ekanligi va ular orasida yuqori ijobiy munosabat mavjudligi aniqlangan. Shunday qilib, aralashuv bo'lmagan hollarda harakatlarning samaradorligi, asosan, quyidagi taktik xususiyatlar mavjud bo'lganda umumiy samaradorlikka eng katta hissa qo'shadi: aralashuvsiz vaziyatlarda mudofaa, pozitsion va kutish taktikalarining kombinatsiyasi; aralashuv holatlarida esa mudofaa, pozitsion va o'tkinchi taktikalarning kombinatsiyasi.

Bundan tashqari, faoliyat samaradorligi korrelyatsion ko'rsatkichlar majmui bilan birga mustaqil blok sifatida ko'rib chiqiladi. Uning aralashuvsiz va aralashuv holatlaridagi umumiy samaradorlik bilan bilvosita aloqalari turli psixoregulyator mexanizmlari orqali ta'minlanadi.

Tahlil va natijalar: 14-15 yoshli gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish bo'yicha olimlar bir qator tadqiqotlar olib borgan. Ushbu tadqiqotlar yosh sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda ularning musobaqalardagi samaradorligini chuqur o'rganishga qaratilgan. Muhokamalarning asosiy yo'nalishlari quyidagi jihatlarni qamrab olgan:

1. Jismoniy tayyorgarlik va texnik mahorat:

Olimlar yosh sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishlari uchun jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajada bo'lishi zarurligini ta'kidlashgan. Ularning fikricha, bu yoshdagi qizlar hali to'liq jismonan yetuk bo'lmagan bo'lsa-da, tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirish jarayonida ularning musobaqa ko'rsatkichlari barqaror o'sib boradi.

Texnik mahorat, ya'ni to'pni uzatish, qabul qilish, zarba berish kabi ko'nikmalarning rivojlanishi sportchilarning musobaqadagi samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi.

2. Taktik tayyorgarlik va jamoaviy o'yin:

Muhokamalarda olimlar yosh sportchilarning taktik jihatdan rivojlanishi ularning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatishini aytib o'tishgan. Taktik mahoratni o'zlashtirish, ya'ni himoyaviy va hujumkor o'yinlarni shakllantirish hamda jamoaviy harakat qilish qobiliyatlarini rivojlantirish kerakligi ta'kidlangan. Ayniqsa, raqobatli sharoitda sportchilarning o'yin strategiyasini to'g'ri belgilashi va o'zgaruvchan taktikalarni tezda qabul qila olishlari katta ahamiyat kasb etadi.

3. Psixologik barqarorlik:

Yosh sportchilarning musobaqalardagi psixologik barqarorligi ham keng muhokama qilingan. Olimlar psixologik tayyorgarlikning yosh gandbolchilar uchun juda muhim ekanligini aytishgan, chunki stress va bosim ostida bo'lgan vaziyatlarda ularga o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish talab etiladi. Psixologik jihatdan tayyor sportchilar raqibga qarshi yanada barqaror o'ynab, muvaffaqiyatli natijalar ko'rsatishlari mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 14-15 yoshli gandbolchi qizlarning musobaqadagi muvaffaqiyatlari ularning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Taktik mahorat va jamoaviy o'yin o'zlashtirilganida, sportchilar musobaqalarda yaxshiroq natijalar ko'rsatadi. Psixologik barqarorlik, ayniqsa, qiyin va bosimli vaziyatlarda samaradorlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Umuman olganda, ushbu yosh guruhidagi sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarliklari, taktikalari va psixologik barqarorligini yaxshilash orqali ularning musobaqa ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshishi mumkin.

Shu bilan birga, olimlar yosh sportchilarni individual yondashuv bilan tayyorlash, ularning har birining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, moslashtirilgan trening dasturlarini ishlab chiqishni tavsiya qilishgan.

14-15 yoshli gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatini tahlil qilishda quyidagi jihatlar muhim ahamiyatga ega:

1. Jismoniy tayyorgarlik

Yosh gandbolchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning darajasi ularning musobaqadagi muvaffaqiyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shu yoshdagi qizlar endi jismonan yetuk bo'lib, kuch va chidamlilik darajalari rivojlanmoqda. Jismoniy mashg'ulotlar davomida asosan tezlik, kuch, chidamlilik va muvozanatni oshirishga e'tibor qaratilishi kerak.

2. Texnik mahorat

Gandbol texnikasi, ya'ni to'pni qabul qilish, uzatish, darvozaga zarba berish va himoyalash usullarini egallash yosh sportchilar uchun hal qiluvchi omillardan biridir. Texnik tayyorgarlik ularning maydondagi samaradorligini belgilaydi. Shu yoshda texnik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun ko'proq vaqt ajratish zarur.

3. Takomillashtirish va taktikani o'rganish

14-15 yoshli qizlar jamoaviy taktikalarni o'rganishda muhim davrni boshdan kechirishadi.

Ular jamoaviy o'yin, hujum va himoyada harakatlanish strategiyalarini o'zlashtirishi kerak. Musobaqa davomida turli xil raqiblarga qarshi o'ynab, yangi tajribalar yig'iladi, bu esa kelajakda murakkab taktikalarga o'tishni osonlashtiradi.

4. Psixologik tayyorgarlik

Musobaqalar yosh sportchilarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu yosh guruhida psixologik bosimni boshqarish, stressga qarshi kurashish va o'z-o'zini nazorat qilish muhim. Musobaqa oldidan psixologik tayyorgarlik, o'z-o'zini motivatsiya qilish va raqibga nisbatan strategik fikrlashni rivojlantirish lozim.

5. Natijalarni tahlil qilish

Musobaqa yakunida sportchilarning individual va jamoaviy ko'rsatkichlarini tahlil qilish, har bir o'yinchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash zarur. Bu keyingi tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirishga yordam beradi.

Tahlil qilish natijasida yosh gandbolchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini baholash, ularning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishlari uchun kerakli bo'lgan taktik va psixologik yondashuvlarni yaxshilash zarurligi aniqlanadi.

Xulosa: Barcha aytilganlarni xulosalaydigan bo'lsak, 14-15 yoshli gandbolchi qizlarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, ularning muvaffaqiyatiga texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi katta ta'sir ko'rsatadi. Yosh sportchilar uchun to'g'ri rivojlanish strategiyasini tanlash zarur bo'lib, bu jismoniy chidamlilik, tezlik, kuch va texnik mahoratni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun raqobat vaziyatlarida taktik o'zgarishlarga moslashish va jamoaviy o'yinni yaxshilash ham muhimdir.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik barqarorlik ham sportchilar muvaffaqiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa, qiyin va bosim ostidagi vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyati juda muhimdir. Shunday qilib, murabbiylar yosh sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olib, texnik, taktik va psixologik jihatdan kompleks yondashuv asosida ularni tayyorlashlari lozim.

Umuman olganda, texnik va taktik tayyorgarlikni jismoniy mashg'ulotlar bilan birga olib borish, sportchilarning raqobatbardosh faoliyatida samaradorlikni oshiradi va ularga musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga imkon beradi.

REFERENCES

1. Abdukarimov A. Sportda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2019.
2. Rafiyev A., Xaydarov R. Gandbol: O'quv qo'llanma. – Toshkent: "Sharq", 2016.
3. Mirzayev I. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati asoslari. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017.
4. Normatov R. Sportchilarning texnik tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020.
5. Ortiqov X. Jismoniy tarbiya va sportda taktika va texnika. – Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti, 2018.
6. Asqarov O. Sport psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2015.
7. Abdullayev M. Sportchilarning musobaqalarga tayyorgarligi. – Toshkent: "Fan", 2021.
8. Tursunov O., Shokirov H. Gandbolda texnik-taktik harakatlar tahlili. – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2019.

9. Shermuxamedova N., Umurkulova D. 14–15 yosh gandbolchilarni musobaqa faoliyati tizimini aks ettiruvchilari va undagi o‘ziga xos xususiyatlar //News of the NUUz. – 2024. – T. 1. – №. 1.7. 1. – C. 229-231.
10. Shermuxamedov N. Shermuxamedova A. Sport takomillashuvi guruh futbolchilarining o‘quv mashg‘ulot yuklama parametrlarining musobaqa yuklama parametrlariga nisbatan mutanosibligini tadqiq etish // News of the NUUz. – 2024. – T. 1. – №. 1.4. 1. – C. 217-219.
11. Shermuxamedov N. Yosh gandbolchilarni musobaqa faoliyatini aks ettiruvchilari va undagi o‘ziga xos xususiyatlar // News of the NUUz. – 2024. – T. 1. – №. 1.1. – C. 190-192
12. Shermuxamedov N. Reflections of the competitive activity system of young handball players and its specific characteristics // 2024/1/13 // Modern Science and Research// 330-336
13. Юсупова З. Э. и др. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ АСОСИДА ЎҚИТИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 24-35.
14. Eshtaev A. K. et al. YUQORI MALAKALI GIMNASTIKACHILARNI HALQADA BAJARILADIGAN (KREST, GORIZONTAL TURISH, QALDIRG ‘OCH) ELEMENTLARINI O‘RGATISHNING I-BOSQICI //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 847-856.
15. Rasulov A. S., Kazoqov R. T., Quvondiqov J. I. 14-16 YOSHLI BELBOG‘KURASHCHILARNI MUSOBAQA OLDI SIKLIDA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1650-1660.
16. Ayxodjayeva M. S., Kazoqov R. T., Djurabayev A. M. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1442-1450.
17. Yarashev K. D. et al. SPORTCHI TALABALARNING TABIIY-ILMIY FANLAR SAVODXONLIGINI BOYITISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 4. – С. 1433-1441.
18. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAkatLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.