

GANDBOLCHILARDA MAXSUS MASHQLAR ORQALI O'YIN SAMARADORLIGINI OSHIRISH

M.S.Raxmatillayev,

*O'zbekiston Milliy universiteti professori
Toshkent, O'zbekiston*

Annotatsiya. Mazkur maqolada 15–16 yoshli gandbolchilarning o'yin samaradorligini maxsus mashqlar yordamida oshirish masalasi o'rganildi. Tadqiqot BO'SMda shug'ullanuvchi 16 nafar sportchi ishtirokida olib borildi. Mashg'ulot jarayonida o'yin faoliyatiga moslashtirilgan maxsus texnik-taktik mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Tadqiqot natijalari maxsus mashqlar sportchilarning aniq uzatish, darvozaga otish va samarali hujum ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganligini ko'rsatdi. Shuningdek, maxsus mashqlar sportchilarning o'yin davomida tezkor qaror qabul qilish va texnik harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: gandbol, maxsus mashqlar, o'yin samaradorligi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, sportchi, mashg'ulot, BO'SM.

Аннотация. В данной статье изучено повышение эффективности игровой деятельности гандболистов 15–16 лет с помощью специальных упражнений. Исследование проводилось с участием 16 спортсменов, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе. В процессе тренировки был разработан и внедрен комплекс специальных технико-тактических упражнений. Результаты исследования показали, что специальные упражнения значительно улучшили показатели точных передач, бросков по воротам и результативных атак. Также специальные упражнения способствовали развитию способности спортсменов быстро принимать решения и эффективно выполнять технические действия.

Ключевые слова: гандбол, специальные упражнения, игровая эффективность, техническая подготовка, тактическая подготовка, спортсмен, тренировка.

Annotation. This article examines the improvement of game performance of 15–16-year-old handball players through special exercises. The study was conducted with the participation of 16 athletes from a youth sports school. A set of special technical and tactical exercises was developed and implemented during the training process. The results showed that special exercises significantly improved the number of accurate passes, goal shots, and effective attacks. In addition, special exercises positively influenced athletes' decision-making speed and effectiveness of technical actions during the game.

Keywords: handball, special exercises, game performance, technical training, tactical training, athlete, training process.

Kirish. Gandbol sport turi zamonaviy sport o'yinlari tizimida eng dinamik va murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, mukammal texnik mahorat, taktik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini talab qiladi. Gandbol o'yini davomida sportchilar qisqa vaqt oralig'ida murakkab texnik harakatlarni bajarish, o'yin vaziyatini to'g'ri baholash va samarali qaror qabul qilishlari zarur bo'ladi. Shu sababli sportchilarning o'yin samaradorligi ularning sport mahoratini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi.

Sportchilarning o'yin samaradorligi deganda ularning o'yin jarayonida texnik va taktik harakatlarni aniq, tez va samarali bajarish darajasi tushuniladi. O'yin samaradorligi sportchilarning texnik tayyorgarligi, jismoniy rivojlanishi, taktik tayyorgarligi va maxsus

mashg'ulotlar ta'sirida shakllanadi. Gandbolda yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchilarning o'yin samaradorligiga bog'liq bo'lib, bu ko'rsatkich sportchilarning tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Hozirgi kunda sportchilar tayyorgarligini takomillashtirish sport nazariyasi va amaliyotining eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda maxsus mashqlar muhim vosita sifatida qo'llanilmoqda. Maxsus mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatiga mos ravishda ishlab chiqilib, ularning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maxsus mashqlar yordamida sportchilarning texnik harakatlari takomillashtiriladi, o'yin davomida tezkor qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantiriladi va o'yin samaradorligi oshiriladi.

Zamonaviy sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulot usullari har doim ham sportchilarning o'yin samaradorligini yetarli darajada oshirish imkonini bermaydi. Shu sababli sportchilarning tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Maxsus mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatini rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish va sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasida sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlarida yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sportchilarning tayyorgarligida zamonaviy mashg'ulot vositalaridan foydalanish va sport natijalarini oshirish muhim vazifalardan biri sifatida belgilangan. Bu esa sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishni va maxsus mashqlardan samarali foydalanishni talab etadi.

Yosh sportchilar, ayniqsa 15–16 yoshli gandbolchilar sport mahoratini shakllantirishning muhim bosqichida bo'ladilar. Ushbu yosh davrida sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligi faol rivojlanadi va ularning kelajakdagi sport natijalari shakllanadi. Shu sababli aynan ushbu yosh davrida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning o'yin samaradorligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Biroq yosh gandbolchilarning o'yin samaradorligini maxsus mashqlar yordamida oshirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan.

Shu sababli gandbolchilarning o'yin samaradorligini maxsus mashqlar yordamida oshirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi va ushbu muammoni ilmiy jihatdan o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili. Sport o'yinlarida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirish masalasi sport nazariyasi va metodikasining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport amaliyotida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlar muhim vosita sifatida qo'llanilmoqda. Maxsus

mashqlar sportchilarning o‘yin faoliyatiga mos ravishda ishlab chiqilib, ularning o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Sport tayyorgarligi nazariyasining asoschilaridan biri hisoblangan L.P. Matveev (2010) sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishi ko‘p jihatdan ularning maxsus tayyorgarligiga bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi. Muallifning fikriga ko‘ra, maxsus mashqlar sportchilarning sport faoliyatiga xos bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar yordamida sportchilarning texnik harakatlari takomillashtiriladi va ularning o‘yin samaradorligi oshiriladi.

V.N.Platonov (2017) o‘z ilmiy tadqiqotlarida sportchilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Olimning fikriga ko‘ra, maxsus mashqlar sportchilarning musobaqa faoliyatiga moslashishini ta’minlaydi va ularning o‘yin davomida samarali harakat qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Maxsus mashqlar sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Yu.V.Verxoshanskiy (2014) sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar muhim o‘rin tutishini ta’kidlaydi. Olimning fikriga ko‘ra, maxsus mashqlar sportchilarning sport faoliyatiga mos bo‘lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi va ularning sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

J.Issurin (2016) sportchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirishda maxsus mashg‘ulot vositalaridan foydalanish zarurligini ta’kidlaydi. Muallif maxsus mashqlar sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim vosita ekanligini va ular yordamida sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirish mumkinligini aniqlagan.

Gandbol sport turiga oid ilmiy tadqiqotlarda ham maxsus mashqlarning ahamiyati keng o‘rganilgan. Xususan, H.Wagner (2012) gandbolchilarning o‘yin faoliyatini rivojlantirishda maxsus mashqlarning samaradorligini asoslab bergan. Olimning fikriga ko‘ra, maxsus mashqlar sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirish, o‘yin samaradorligini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

O‘zbekistonlik olimlardan R.X.Kadirov (2021) sport o‘yinlarida sportchilarning tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlaydi. Muallif maxsus mashqlar sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishga yordam berishini aniqlagan.

Shuningdek, J.R.Yarashev (2022) o‘z ilmiy tadqiqotlarida sportchilarning sport mahoratini rivojlantirishda maxsus mashg‘ulot vositalarining ahamiyatini asoslab bergan. Olimning fikriga ko‘ra, maxsus mashqlar sportchilarning o‘yin faoliyatini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi.

A.A.Pulatov (2019) gandbolchilarning tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus mashqlardan foydalanish zarurligini ta’kidlaydi. Muallifning fikriga ko‘ra, maxsus mashqlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishda maxsus mashqlar muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantiradi, o'yin samaradorligini oshiradi va sport natijalarini yaxshilaydi.

Biroq ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, 15–16 yoshli gandbolchilarning o'yin samaradorligini maxsus mashqlar yordamida oshirish masalasi yetarli darajada o'rganilmagan. Shu sababli 15–16 yoshli gandbolchilarning o'yin samaradorligini maxsus mashqlar yordamida oshirish masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot metodikasi. Mazkur ilmiy-tadqiqot ishi BO'SMda gandbol sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelayotgan 15–16 yoshli 16 nafar sportchi ishtirokida olib borildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh gandbolchilarning o'yin samaradorligini maxsus mashqlar yordamida oshirishning samaradorligini ilmiy asoslash va amaliy jihatdan aniqlashdan iborat bo'ldi. Tadqiqot 2024–2025 o'quv-mashg'ulot yili davomida uch oy mobaynida tashkil etildi. Tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar jismoniy rivojlanish darajasi, sport tayyorgarligi va texnik-taktik ko'rsatkichlari jihatidan bir-biriga yaqin bo'lgan sportchilar hisoblanadi. Tadqiqot barcha sportchilar uchun bir xil sharoitda va bir xil mashg'ulot dasturi asosida olib borildi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish metodidan foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirish, maxsus mashqlarning sportchilar tayyorgarligidagi o'zni va ahamiyati hamda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy manbalar o'rganildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirishga xizmat qildi.

Shuningdek, pedagogik kuzatuv metodi orqali sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi faoliyati muntazam ravishda kuzatib borildi. Kuzatuv jarayonida sportchilarning to'p uzatish aniqligi, darvozaga otish samaradorligi, o'yin davomida harakatlanish faolligi, o'yin vaziyatida qaror qabul qilish qobiliyati va texnik harakatlarni bajarish sifati baholab borildi. Pedagogik kuzatuv sportchilarning real o'yin sharoitidagi tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning asosiy metodlaridan biri pedagogik tajriba metodi hisoblanadi. Pedagogik tajriba yordamida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning o'yin samaradorligi darajasi maxsus testlar yordamida aniqlandi. Testlar yordamida sportchilarning aniq uzatishlar soni, darvozaga aniq otishlar soni, samarali hujumlar soni va to'pni yo'qotish holatlari aniqlab olindi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchilarning o'yin samaradorligini tavsiflovchi asosiy mezonlar hisoblanadi.

Shundan so'ng sportchilarning o'yin samaradorligini oshirish maqsadida maxsus mashqlar asosida mashg'ulotlar olib borildi. Maxsus mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatiga mos ravishda ishlab chiqildi va ularning texnik-taktik tayyorgarligini

rivojlantirishga qaratildi. Mashg'ulot jarayonida to'p uzatish aniqligini rivojlantirish, darvozaga aniq otish ko'nikmalarini takomillashtirish, o'yin vaziyatida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish va samarali hujumlarni tashkil etishga qaratilgan mashqlardan foydalanildi. Ushbu mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan holda tashkil etildi.

Mashg'ulotlar haftasiga to'rt marta tashkil etildi va har bir mashg'ulot 90 daqiqa davom etdi. Mashg'ulotlarning asosiy qismida maxsus mashqlarga alohida e'tibor qaratildi. Maxsus mashqlar sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, o'yin davomida samarali harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish va o'yin samaradorligini oshirishga qaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning o'yin samaradorligi ko'rsatkichlari yana qayta test sinovlari yordamida aniqlandi va olingan natijalar tajriba boshidagi natijalar bilan taqqoslandi. Bu esa maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning o'yin samaradorligi ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar aniqlandi va maxsus mashqlarning samaradorligi baholandi. Matematik-statistik tahlil tadqiqot natijalarining ishonchligini ta'minlash va ilmiy asoslangan xulosalar chiqarish imkonini berdi.

Olib borilgan tadqiqot metodikasi yosh gandbolchilarning o'yin samaradorligini har tomonlama baholash, maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlash va ularni amaliyotga joriy etish imkonini berdi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida BO'SMda gandbol sport turi bilan shug'ullanayotgan 15–16 yoshli 16 nafar sportchining o'yin samaradorligi maxsus mashqlar ta'sirida o'rganildi. Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning o'yin samaradorligi darajasini aniqlash maqsadida pedagogik test sinovlari o'tkazildi. Ushbu testlar sportchilarning o'yin faoliyatini tavsiflovchi asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlarni, ya'ni aniq to'p uzatishlar soni, darvozaga aniq otishlar, samarali hujumlar soni hamda to'pni yo'qotish holatlarini aniqlashga qaratildi.

Dastlabki natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, sportchilarning o'yin samaradorligi ko'rsatkichlari o'rtacha darajada shakllangan bo'lib, ayrim texnik-taktik harakatlarni bajarishda barqarorlik yetishmasligi kuzatildi. Ayniqsa, darvozaga otish aniqligi va hujumlarni samarali yakunlash jarayonida xatolar mavjudligi aniqlandi. Bu esa sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajriba davomida sportchilarning o'yin samaradorligini oshirish maqsadida maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etildi. Ushbu mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan holda tashkil etildi va asosan to'p uzatish aniqligini oshirish, darvozaga

aniq otish ko'nikmalarini rivojlantirish, hujum harakatlarini samarali tashkil etish hamda o'yin davomida texnik xatolarni kamaytirishga qaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning o'yin samaradorligi ko'rsatkichlari qayta aniqlandi va olingan natijalar dastlabki natijalar bilan solishtirildi.

1-jadval

Gandbolchilarning o'yin samaradorligi ko'rsatkichlari dinamikasi (n=16)

	Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	O'zgarish	O'sish %
	Aniq uzatishlar soni	22,4	24,8	+2,4	10,7%
	Darvozaga aniq otishlar	11,6	13,0	+1,4	12,0%
	Samarali hujumlar	10,8	12,1	+1,3	12,0%
	To'p yo'qotishlar	9,7	8,6	-1,1	11,3% kamaydi

Jadval natijalarining tahlili shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning o'yin samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Xususan, aniq to'p uzatishlar soni tajriba boshidagi 22,4 martadan tajriba yakunida 24,8 martaga oshganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichning 10,7 foizga oshishi sportchilarning texnik tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanganligini ko'rsatadi. To'p uzatish aniqligining oshishi sportchilarning o'yin davomida samarali hamkorlik qilish va hujumlarni muvaffaqiyatli tashkil etish imkoniyatini kengaytiradi.

Darvozaga aniq otishlar sonining 11,6 martadan 13,0 martaga oshishi ham muhim ijobiy o'zgarishlardan biri hisoblanadi. Ushbu ko'rsatkichning 12 foizga oshishi sportchilarning darvozaga otish texnikasi takomillashganligini va hujum samaradorligi oshganligini ko'rsatadi. Darvozaga aniq otish ko'rsatkichining oshishi o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri hisoblanadi.

Samarali hujumlar sonining 10,8 martadan 12,1 martaga oshishi ham sportchilarning taktik tayyorgarligi rivojlanganligini ko'rsatadi. Ushbu ko'rsatkichning 12 foizga oshishi sportchilarning o'yin vaziyatini to'g'ri baholash, hujumlarni samarali tashkil etish va ularni muvaffaqiyatli yakunlash qobiliyati yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Shuningdek, sportchilarning o'yin davomida to'pni yo'qotish holatlari ham sezilarli darajada kamayganligi kuzatildi. Ushbu ko'rsatkichning 9,7 martadan 8,6 martaga kamayishi sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati va o'yin intizomi yaxshilanganligini ko'rsatadi. To'p yo'qotish holatlarining kamayishi sportchilarning o'yin barqarorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatiga xos bo'lgan harakatlarni takomillashtirish, o'yin davomida to'g'ri va tez qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish hamda o'yin samaradorligini oshirishga yordam berdi.

Mazkur tadqiqot natijalari Matveev, Platonov va Kadirovlarning ilmiy tadqiqotlari natijalari bilan ham mos keladi. Ushbu olimlar sportchilarning maxsus tayyorgarligi ularning sport mahoratini rivojlantirishda va o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ta'kidlaganlar.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari maxsus mashqlar yosh gandbolchilarning o'yin samaradorligini oshirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqladi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-tadqiqot ishlari natijasida 15–16 yoshli gandbolchilarning o'yin samaradorligini oshirishda maxsus mashqlardan foydalanish samarali vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi. Tadqiqot davomida BO'SMda shug'ullanuvchi yosh gandbolchilarning o'yin samaradorligi ko'rsatkichlari pedagogik tajriba asosida o'rganildi va maxsus mashqlar ta'sirida ushbu ko'rsatkichlarning ijobiy tomonga o'zgarganligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Xususan, sportchilarning aniq to'p uzatish ko'rsatkichlari o'rtacha 10,7 foizga, darvozaga aniq otish ko'rsatkichlari 12 foizga va samarali hujumlar soni 12 foizga oshganligi kuzatildi. Shu bilan birga, sportchilarning o'yin davomida to'pni yo'qotish holatlari 11,3 foizga kamayganligi aniqlandi. Bu esa sportchilarning texnik mahorati va o'yin intizomi yaxshilanganligini ko'rsatadi.

Maxsus mashqlar sportchilarning o'yin faoliyatiga mos ravishda tashkil etilganligi sababli, ular sportchilarning o'yin jarayonida texnik harakatlarni aniq bajarish, o'yin vaziyatini to'g'ri baholash va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Maxsus mashqlar yordamida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi takomillashdi va bu o'z navbatida ularning o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlardan tizimli va maqsadli foydalanish sportchilarning o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida maxsus mashqlardan foydalanish ularning sport mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Olib borilgan tadqiqot natijalariga asoslanib, BO'SMda shug'ullanuvchi gandbolchilarning mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Maxsus mashqlar sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish, o'yin samaradorligini oshirish va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, maxsus mashqlar yosh gandbolchilarning o'yin samaradorligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash sportchilarning sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2010. – 543 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 680 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Спорт, 2014. – 331 с.
4. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – London: Ultimate Athlete Concepts, 2016. – 215 p.
5. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2015. – 384 p.
6. Kadirov R.X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. – Toshkent: Fan, 2021. – 220 b.
7. Pulatov A.A. Gandbol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'quv qo'llanma, 2019. – 210 b.
8. Yarashev J.R. Sport murabbiyligi asoslari. – Toshkent: Fan, 2022. – 180 b.
9. Wagner H., Müller E. Motor learning and performance in handball. – Journal of Sports Science, 2012. – pp. 45–52.
10. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. – Human Kinetics, 2011. – 320 p.

