

**QATIY TARTIBLASHTIRILGAN MASHQ METODI ORQALI
GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI TAKTIK
HARAKATLARNI TAKOMILLASHTIRISH**

D.N.Ergashaliyev

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Annotatsiya: *ushbu maqolada qatiy tartiblashtirilgan mashq metodi orqali gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirish usullari tadqiq qilingan. Mazkur metodning nazariy asoslari, uning amaliy qo'llanilishi va natijalari tahlil qilinib, o'yinchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishdagi samaradorligi aniqlangan. Tadqiqot natijalari gandbol murabbiylariga taktik mashg'ulotlarni samarali tashkil qilishda muhim tavsiyalar beradi.*

Kalit so'zlar: *gandbol, qatiy tartiblashtirilgan mashq metodi, hujum taktikasi, himoya taktikasi, texnik-taktik tayyorgarlik.*

Аннотация: *в статье исследуются методы совершенствования тактических действий гандболистов в атаке и защите с использованием метода строго регламентированных упражнений. Рассмотрены теоретические основы, практическое применение и результаты данного метода, а также его эффективность в развитии технических и тактических навыков игроков. Результаты исследования предоставляют важные рекомендации для тренеров по эффективной организации тактических тренировок.*

Ключевые слова: *гандбол, метод строго регламентированных упражнений, тактика атаки, тактика защиты, техническая и тактическая подготовка.*

Annotation: *this article explores methods for improving handball players' tactical actions in attack and defense using the strict regulation training method. The theoretical foundations, practical applications, and results of this method are*

analyzed, highlighting its effectiveness in developing players' technical and tactical skills. The findings provide valuable recommendations for coaches in organizing effective tactical training.

Keywords: *handball, strict regulation training method, attack tactics, defense tactics, technical and tactical preparation.*

KIRISH

Zamonaviy gandbol o'yinida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, hujum va himoyadagi taktik harakatlarning aniqligi va samaradorligi jamoaning o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun gandbolchilarning taktik malakasini oshirish uchun samarali usullarni qo'llash zarur.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi – bu o'yinchilarning individual va jamoaviy harakatlarini takomillashtirish uchun maxsus ishlab chiqilgan tizimli yondashuvdir. Ushbu metodning asosiy maqsadi – gandbolchilarda taktik harakatlarni bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish va ularni avtomatlashtirishdir. Bu metod orqali o'yinchilar murakkab o'yin vaziyatlarini yaxshiroq tushunib, ularga tezkor javob bera olishadi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodini hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishda samarali qo'llash imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Mazkur metodning nazariy asoslari, amaliy qo'llanilish usullari va natijalari tahlil qilinib, gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun aniq tavsiyalar ishlab chiqiladi [1].

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, gandbol bo'yicha jahon miqyosidagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun o'yinchilarning taktik imkoniyatlarini takomillashtirish zarur. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi bu borada samarali vosita hisoblanadi va gandbolchilarning tayyorgarlik jarayoniga sifatli o'zgarishlar olib kirishi mumkin.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi haqida tushuncha. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi sportchilarning texnik va taktik harakatlarini aniqlik

bilan bajarishni shakllantirishga qaratilgan tizimli yondashuvdir. Ushbu metod sportchilarning o'yin davomida avtomatlashtirilgan harakatlarni shakllantirishiga yordam beradi. Metodning asosiy mohiyati gandbolchilarning maxsus mashqlari orqali murakkab vaziyatlarni modellashtirish va ularni amaliyotda qayta-qayta takrorlashdan iborat.

Ushbu metoddan har bir mashq qat'iy rejalashtirilgan va harakatlar aniqlik bilan bajariladi. Ayniqsa, gandbol o'yinida hujum va himoya taktikalarini rivojlantirishda qat'iy mashqlar samaradorlikni oshiradi. Bunda sportchilar vaqtni to'g'ri taqsimlash, o'zaro jamoaviy muloqotni yaxshilash va qaror qabul qilish tezligini oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Ushbu yondashuv boshqa metodlardan farqli ravishda, har bir harakatni mukammal bajarishga qaratilgan [4,5].

Hujumdagi taktik harakatlarni takomillashtirish jarayoni. Gandbol o'yinida hujum taktikasini mukammallashtirish o'yin natijasini belgilovchi omillardan biridir. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi hujumdagi texnik-taktik harakatlarni o'rganish uchun qulay vositadir. Ushbu metod yordamida sportchilar individual va jamoaviy hujum harakatlarini avtomatlashtirishga erishadilar.

Hujumdagi taktik harakatlarni rivojlantirish uchun aniqlik va moslashuvchanlik talab qilinadi. Qat'iy mashqlar orqali sportchilar raqib himoyasini yengib o'tish va to'g'ri pozitsiyani tanlashga o'rganadi. Shu bilan birga, ularga tezkor qaror qabul qilish va jamoa bilan uyg'un harakat qilish ko'nikmalari shakllantiriladi. Bu esa o'yin davomida samaradorlikni oshiradi va o'yinchilarni bosim ostida ham aniq harakat qilishga o'rgatadi [2].

Himoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish jarayoni. Gandbol o'yinida himoya taktikasini samarali tashkil etish jamoaning umumiy muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega. Himoyada pozitsion joylashuv, raqib harakatlarini oldindan ko'ra bilish va tezkor javob qaytarish muhimdir. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi bu jarayonni takomillashtirish uchun mukammal vosita hisoblanadi [7].

Ushbu metod yordamida gandbolchilar murakkab himoyaviy vaziyatlarni oldindan rejalashtirilgan tarzda mashq qiladilar. Himoyadagi harakatlar qat'iy

ko'rsatmalarga asoslangan holda takroriy mashqlar orqali avtomatlashtiriladi. Bu raqibning hujumlarini muvaffaqiyatli qaytarish va to'g'ri pozitsion joylashuvni ta'minlaydi. Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar himoyaviy bloklash, to'pni egallab olish va qaror qabul qilish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, o'yinchilarning jamoaviy muloqoti va o'zaro tushunishi mustahkamlanadi.

Himoyada qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi raqib hujumlarini tahlil qilish va oldindan reaksiyalarni shakllantirish imkonini beradi. Natijada o'yin davomida o'yinchilar nafaqat raqibning harakatlariga moslashadi, balki ularni samarali tarzda neytrallashtiradi.

Eksperimental mashqlar va natijalar tahlili. Eksperimental mashqlar qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodining samaradorligini amalda sinab ko'rish imkonini beradi. Ushbu tadqiqotda gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus mashg'ulotlar dasturi ishlab chiqildi. Dasturda taktik harakatlarni rejalashtirish, takroriy mashqlar va raqibning o'yin usuliga moslashish asosiy o'rin egalladi.

Eksperiment natijalarida gandbolchilarning taktik harakatlar aniqligi, tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari va jamoaviy uyg'unligi sezilarli darajada yaxshilangani aniqlandi. Hujumda muvaffaqiyatli harakatlar sonining ortishi va himoyada to'pni egallab olish holatlarining ko'payishi kuzatildi.

Mashqlar davomida har bir gandbolchining individual va jamoaviy ko'rsatkichlari tahlil qilinib, qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodining samaradorligi tasdiqlandi. Ushbu natijalar murabbiylar uchun hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirish bo'yicha muhim tavsiyalarni taqdim etadi [5].

XULOSA

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lgan usul sifatida o'zini namoyon etdi. Ushbu metod yordamida gandbolchilar murakkab o'yin vaziyatlarini samarali boshqarishni, tezkor qaror qabul qilishni va jamoaviy uyg'unlikda harakat qilishni o'rganadilar.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, hujumdagi taktik harakatlarda gandbolchilar to'g'ri pozitsion joylashish, hujumni tezkor tashkil qilish va raqib himoyasini samarali buzib o'tish kabi ko'nikmalarni egalladilar. Himoyada esa o'yinchilarning qaror qabul qilish tezligi, bloklash samaradorligi va raqibning hujumlarini neytrallashtirish imkoniyatlari sezilarli darajada yaxshilandi.

Eksperimental tadqiqotlar davomida qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi yordamida o'yinchilarning individual va jamoaviy harakatlari avtomatlashtirildi. Bu o'z navbatida, o'yin davomida ular har qanday vaziyatda o'z imkoniyatlarini samarali ishga solishlariga yordam berdi. Ushbu metod murabbiylarga gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda innovatsion yondashuvni joriy etish imkonini beradi.

Mazkur metodni amaliyotga keng joriy qilish gandbol bo'yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda sezilarli natijalar beradi. Shuningdek, qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodi boshqa sport turlariga ham moslashtirilishi mumkin. Bu tadqiqot natijalari gandbol o'yinini rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni boyitishga va samaradorligini oshirishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Азизов, С. В. (2012). Инновационные методические подходы к изучению техники бросков в самбо и дзюдо. Актуальные проблемы спортивных единоборств, (2012), 52-57.
2. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПРИНТЕРОВ. Scientific Impulse, 2(19), 120-124.
3. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRIINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
4. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI

- SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 160-166.
5. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
 6. Dostonbek Nomonjon o'g, E. (2024). GANDBOL BILAN SHUG 'ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O 'QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI. Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi, 5(1), 178-183.
 7. Dostonbek No'monjon o'g, E. (2023). GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING ANAMIYAT.
 8. Орипов, А., & Азизов, С. В. (2023). Махоратли спринтерларни тайёрлашда замонавий инновацион технологиялар ўрни. Научный Фокус, 1(7), 294-297.
 9. Сатиев, Ш. К., & Азизов, С. В. (2022). ФУТБОЛЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ПРИНЦИПЛАРИ. Scientific Impulse, 1(3), 323-327.
 10. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ. In Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020 (pp. 38-39).
 11. Сатиев, Ш. К., & Азизов, С. В. (2020). Характеристики зависимости типов темперамента к эмоциональным стрессам и степени стрессоустойчивости футболистов. Лебедева Надежда Анатольевна—доктор философии в области, 55.

12. Valiyevich, A. S. (2023). Methodology for monitoring the effectiveness of throwing techniques in the jump of handball players of different qualifications. *Research Focus*, 2(11), 45-49.
13. Muhtorjon o'g'li, I. A. (2023). THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS. *Scientific Impulse*, 1(9), 68-71.
14. Muhtorjon o'g'li, I. A. (2024). UMUM TA'LIM MAKTABI YUQORI SINIF O'QUVCHILARIGA JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA STATIK MASHQLARNI O'RGATISHNING PEDAGOGIK MEXANIZIMLARI. *Scientific Impulse*, 2(19), 111-114.
15. Shokirjon o'g'li, S. T. (2024). FUTBOLCHILARNING OQUV MASHGULOT JARAYONIDA AKRABATIKA ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 740-750.
16. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 166-170.