

УЎК (УДК, УДС):796.012.11:853.23:015.132

**Gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi**

Mustaqil izlanuvchi **B.N.Xayitov**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchiq shahri, O'zbekiston

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan gandbol sport turida darvozobonlarni yillik rejasini tuzish qo'llash hamda uning samaradorligini tahlil qilish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar.** Gandbol, ampula, darvozabon, individual, tayyorgarlik davr, musobaqa davr, o'tish davri, texnik bazaviy mashqlar, o'yin simulatsiyasi, stress, tiklovchi mashg'ulotlar, mashg'ulot jarayoni.

**Аннотация.** В данной статье приведены сведения о применении составления годового плана вратаря в гандболе, направленного на совершенствование технической подготовки гандболистов в годичных тренировочных занятиях, а также анализ его эффективности.

**Ключевые слова.** Гандбол, ампула, вратарь, индивидуальный, подготовительный период, соревновательный период, переходный период, технические базовые упражнения, игровая симуляция, стресс, восстановительные упражнения, тренировочный процесс.

**Annotation.** This article presents information on the application of the goalkeeper's annual plan in handball, aimed at improving the technical training of handball players during annual training sessions, as well as an analysis of its effectiveness.

**Keywords.** Handball, ampoule, goalkeeper, individual, preparatory period, competitive period, transitional period, basic technical exercises, game simulation, stress, recovery training, training process.

**Dolzarbli.** Bugungi kunda dunyoda sport o'yinlari mashg'ulotlarini tashkil etishda zamonaviy texnologiyalar orqali o'zgaras va yagona to'g'ri bo'lib tuyulgan ko'plab nazariy va amaliy qoidalar va me'yorlarni qayta ko'rib chiqishga olib kelmoqda. Hozirgi vaqtda Olimpiya o'yinlari dasturidan o'rin egallagan sport turlari bo'yicha tadqiqot usullari va metodologik o'zgarishlarni talab etmoqda [2;1-2-b]. Shuningdek hozirgi vaqtda yuqori malakali darvozobonlarni tayyorlashda mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish masalalarida sifatli

axborot ta'minoti birinchi o'ringa chiqmoqda. Bu esa gandbol sport turida darvozabonlarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikalarini ishlab chiqish hozirgi kunda dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda.

**Tadqiqotning maqsadi.** Gandbolchilarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari.** 1. Gandbol mashg'ulotlarini o'rganish va tahlil qilish. 2. Gandbolchilarni tayyorlashda yillik reja ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Mashg'ulot jarayoni sportchilarning texnik ko'nikmalarini muntazam rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, yillik siklning barcha bosqichlarini qamrab oladi. Ushbu metodika gandbolchilarni texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Tayyorgarlik davri. Darvozabonlarni tayyorlashda ushbu davrning maqsadi - texnik ko'nikmalarni rivojlantirish va mustahkamlashdan iborat.

Unda quyidagi vosita va usullar orqali texnik tayyorgarligini takomillashtirishga e'tibor qaratildi. Jumladan, to'pni ushlab va uzatish (turli pozitsiyalarda va sharoitlarda), harakatda va statik holatda zarba berish, himoya va hujum harakatlari qo'llanildi. Ushbu davrda mashg'ulot rejasi quyidagicha tuzildi: 1. Yengil jismoniy mashqlar bilan tanani qizdirish (10-15 daqiqa). 2. Texnik elementlarni takrorlash va murakkab mashqlarni bajarish (20-30 daqiqa). 3. O'yin simulyatsiyasi mashqlari (20-25 daqiqa) me'yorlab mashg'ulot qismlarida amalga oshirildi. Shu bilan birga, tadqiqotimiz davomida darvozabon texnikasini takomillashtirishda musobaqa davrida qo'llaniladigan taktik sxemalar rejaları ham takomillashtirildi.

Musobaqa davrida darvozabon texnikasini takomillashtirish maqsadi texnik harakatlarning aniqligi va tezkorligini oshirishdan iborat. Ushbu davrda quyidagi vositalarni qo'llahga e'tibor qaratildi. 1. Tezkor qaror qabul qilish mashqlari. 2. Taktik kombinatsiyalarni texnik bajarish. 3. Cheklangan vaqt ichida texnik harakatlarni bajarish kabi uslubiyat ishlab chiqildi. Shu bilan birga, o'yin sharoitida texnik ko'nikmalarni qo'llanildi. Darvozabonlarni tayyorlashda organism funksiyalar faoliyatini qayta tiklash maqsadida o'tish davrida qo'llaniladigan vosita va usullar saralandi.

Gandbol sport turida darvozabonlarni tayyorlashda o'tish davrining maqsadi organizmni turli zamonaviy vosita va usullar orqali tiklanish va asosiy texnik ko'nikmalarni saqlab qolishdan iborat.

Ushbu davrda darvozabonlarni organizmini tiklashda quyidagi vositalar qo'llanildi. 1. Yengil intensivlikdagi mashg'ulotlar. 2. Yangi texnik elementlarni o'rganish (past

intensivlikda)ga ahamiyat berildi hamda ularning psixologik holati inobatga olinib, darvozabonlarga motivatsiyasiyalar berildi. Qo'rquv, vahima va xavotir kabi psixologik holatlar bartaraf etilib, rekasiya va o'yinchilar harakatini visual mo'ljal olib javob qaytarish ko'nikmalari shakllantirildi.

O'tish davrining oxirgi kunlarida keyingi musobaqaga tayyorgarlik davrida sport formasini saqlash va yangi mavsumga tayyorlash uchun maxsus va vosita va usullar reja asosida qo'llanildi. Bu davrda esa, vosita va usullar bilan birgalikda kombinatsion o'yin texnikasi hamda jamoaviy taktikalarda texnik harakatlarni mustahkamlab borildi. Tadqiqotlar davomida darvozabonni texnik tayyorgarligi qanchalik darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida darvozabon texnikasini baholashga ham e'tibor qaratildi. Mashg'ulotlar davomida maydon o'yinchilari hamda darvozabon texnik tayyorgarlik darajasi muntazam baholanadi. Texnik tayyorgarlikni baholashda video tahlil, texnik ko'rsatkichlarni yozib boorish, mashg'ulot davomida o'yin natijalarini monitoring qilish kabi usullardan foydalanildi.

Ikkinchi musobaqlarga tayyorlash siklida mashg'ulotlar rejasi quyidagicha tuzildi. Bunda har bir mashg'ulotning davomiyligi - 60-90 daqiqa, haftasiga mashg'ulotlar soni - 5-6 marta hamda mashg'ulotlarni turli shakllarda tashkil etish ya'ni individual, juftlikda va guruhli turlaridan foydalanildi. Ushbu mashg'ulot rejalarini muntazan amalga oshirish orqali har chorakda o'yinchilarning texnik darajasini tahlil qilish hamda natijalarga asoslangan mashg'ulot dasturiga o'zgartirishlar kiritilib mashg'ulot dasturlari takomillashtirilib borildi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, biz tomonimizdan ishlab chiqilgan ushbu metodika maydon o'yinchilari va darvozabonlarning texnik mahoratini yillik tayyorgarlik sikli davomida oshirishga qaratilgan. Rejaga rioya qilish orqali sportchilar texnik imkoniyatlari optimal darajada rivojlanishiga erishildi.

Gandbol sport turida darvozabon sport jamoasida muhim rol o'ynaydi. Texnik jihatdan tayyor darvozabon hujumlarni muvaffaqiyatli qaytarish va jamoaning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Quyidagi jadval mashg'ulotlarning har bir davri va bosqichlari bo'yicha rejalashtirilgan (1-jadvalga qarang).

### 1-jadval

#### Gandbol sport turida darvozabonlarni yillik rejasi

Davr	Mashg'ulot turi	Mashqlar	Davomiyligi	Eslatma
<b>Tayyorgarlik</b>	<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	Reaksiya va tezkorlikni oshiruvchi mashqlar	30-40 daqiqa	Tanani mashg'ulotlarga

		(masalan, to'pni kutish va qaror qabul qilish mashqlari).		tayyorlash.
	<b>Texnik bazaviy mashqlar</b>	Darvozabonning to'pni ushlashi, yon tomonga sakrashi va oyoq harakatlari texnikasini takomillashtirish.	45-60 daqiqa	Haftasiga 4-5 marta.
	<b>Himoya harakatlari</b>	Yakka hujumchining zarbalarini qaytarish, past zarbalarni ushlab texnikasi.	30-40 daqiqa	
	<b>Taktik tayyorgarlik</b>	Darvozabon va himoyachilar o'rtasida o'zaro aloqa va harakat koordinatsiyasini o'rgatish.	30 daqiqa	
<b>Musobaqa</b>	<b>O'yin simulyatsiyasi</b>	Real o'yin vaziyatlarini takrorlash (masalan, qarama-qarshi hujumlar, penaltini qaytarish).	45-60 daqiqa	Haftasiga 5-6 marta.
	<b>Stress sharoitida mashqlar</b>	Qiyin sharoitlarda qaror qabul qilish	20-30 daqiqa	Psixologik tayyorgar

		texnikasi (masalan, cheklangan vaqt ichida zarbalarni qaytarish).		lik uchun ham foydali.
	<b>Individual ishlash</b>	Har bir darvozabonning zaif tomonlarini mustahkamlash (masalan, yuqori zarbalarni qaytarish).	30-40 daqiqa	
<b>O'tish</b>	<b>Tiklanish mashg'ulotlari</b>	Yengil mashqlar (ko'nikmalarni saqlash uchun reaksiya va harakat mashqlari).	20-30 daqiqa	Haftasiga 3 marta.
	<b>Ko'nikmalarni mustahkamlash</b>	Bazaviy texnik elementlarni past intensivlikda takrorlash.	30-40 daqiqa	
	<b>Analiz va tahlil</b>	O'yin davomida qilingan texnik harakatlarning video tahlili va takrorlash.	1-2 soat	Jamoaviy va individual tahlil uchun vaqt ajratiladi.

Gandbol sport turida darvozabonlarni yillik rejasi ishlab chiqildi. Unga ko'ra mashg'ulot davrlarida mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlarini rivojlantiruvchi vositalar me'yorlari rejalashtirildi. Rejaga asosan tayyorgarlik davrida gandbol sport turida darvozabonlarni jismoniy, texnik taktik tayyorgarligini hamda himoya harakatlarini rivojlantiruvchi vositalar me'yorlari ishlab chiqildi. Ushbu davrda asosan darvozabonning reaksiya tezkorligini oshiruvchi mashqlar, darvozabonni to'pni

ushlashi va yon tomonlarga sakrash hamda oyoq harakatlar texnikasini takomillashtirish, yakka hujumchining zarbalarini qaytarish past zarbalarini ushlar texnikasi hamda darvozabon va himoychilar o'rtasida o'zaro aloqa va harakat koordinatsiyasini o'rgatishga e'tibor qaratildi. Musobaqa davrida esa o'yin simulyatsiyasida hamda musobaqa jarayonida uchraydigan stresni bartaraf etishga qaratilgan vositalar me'yoridan foydalanildi. Shu bilan birga bu jarayonda darvozabonlarni individual xususiyatlariga qarab zaif tomonlari tahlil qilindi. Keyindi o'tish davrida esa darvozabonlarni organizmini tiklash, ko'nikmalarni mustahkamlash hamda ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Bazaviy texnik elementlarni past intinsivlikda yengil mashqlar, ko'nikmalarni saqlash uchun esa reaksiya va harakat mashqlar me'yori ishlab chiqildi. Ushbu mashg'ulot rejasida keltirilgan vositalar me'yorini qo'llash orqali darvozabonlarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish hamda musobaqa jarayonida darvozani himoya qilish gol o'tkazmaslik imkoniyatlari kengaytirilgan.

Tadqiqotimiz davomida asosan gandbolchilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirishga e'tibor qaratdik. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik davrida to'pni ushlar mashqlarini saraladi. Unga ko'ra to'pning turli yo'nalishlarda kelishiga moslashish, yon tomonga sakrashda, sakrash texnikasini to'g'ri bajarish orqali jarohat olish xavfini kamaytirishga, pozitsiyani o'zgartirish orqali esa to'g'ri joylashib darvozani maksimal darajada yopishga erishildi.

Musobaqa davrida esa real vaziyatlarda qo'llaniladigan mashqlar jumladan qarshi hujumlar, burchakdan zarbalar va penaltini qaytarish mashqlariga e'tibor qaratildi. Jamoaviy sport turlarida taktik tayyorgarlik muhim bo'lganligi sababli taktik hamkorlikda himoyachilar bilan birgalikda ishlandi.

O'tish davrida gandbolchilar organizmini tiklash hamda navbatdagi o'yinga tayyorlash maqsadida yengil mashqlar va psixologik dam olishga e'tibor berildi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslari reaksiya tezligi, texnik tayyorgarligini rivojlantirish bo'lganligi sababli biomexanik tahlil, psixologik tayyorgarlik kompleks nazorat qilib borildi. Ushbu metodika asosan reaksiya tezligini oshirishda darvozabonning reflekslarini yaxshilash uchun maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Tadqiqot davomida gandbol sport turida darvozabonlar texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida biomexanik tahlillar ham olib borildi. Biomekanik tahlillarga ko'ra texnik harakatlarni to'g'ri bajarish orqali jarohat olish ehtimolini kamaytirishga erishilgan shu bilan birga darvozabon texnikasi fazo va makondagi holati aniqlandi. Shu bilan birga darvozabonlarni psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga ham e'tibor qaratildi. Bunda asosan musobaqa

jarayonida stressni kamaytirib to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi ishlab chiqildi.

**Xulosa.** Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan gandbol sport turida darvozabonlarni yillik rejasini tadqiqotlarimiz davomida qo'llash orqali tajriba guruhi sinaluvchilarida qarshi hujumga chiqish uchun atrif pas berish harakatini bajarish samaradorligi 13,8% ga yaxshilanganligi aniqlandi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивные игры, 2022. №2.
2. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўғри дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси // фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 33-35.
3. A.Sh, Muminov, M. M. Roziboyev, and B. A. Azimkulov. "Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage." *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*. 2021.
4. Мўминов, А. Ш. "Спорт педагогик маҳоратини ошириш." *Гандбол) ўқув қўлланма–Тошкент: “Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти 200 (2021).*
5. Муминов А. Ш. Методы улучшения экстренной медицинской помощи при политравме (современные аспекты) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 152-155.
6. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
7. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 42-44.
8. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
9. Тулаганов Ш. Ф., Фозилов Х. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 18-20.

10. Тўлаганов Ш.Ф., Мўминов А.Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чакқонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Фан-спортга. – 2021. – №. 1. – с. 23-25.
11. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.
12. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" *Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - “METODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.*
13. Mo‘minov A. Sport o‘yinlarida shug‘ullanuvchi sportchilarning gandbol sport turi bo‘yicha jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tekshirish // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
14. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
15. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
16. МЎМИНОВ А., РАХМАТИЛЛАЕВ М. Technology of development of speed qualities of young handball players //O'zMU xabarлари. – 2022. – Т. 1. – №. 10.
17. Muminov A. Sh. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
18. Мўминов А. Ш. ГАНДБОЛЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 246-253.
19. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
20. Mo‘minov A. SPORT O‘YINLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING GANDBOL SPORT TURI BO‘YICHA JISMONIY TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TEKSHIRISH // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
21. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.

22. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" *Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - "METODIST NASHRIYOTI" -2023, 175 b.*
23. Тулаганов Ш. Ф., Фозилов Х. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 18-20.
24. 6. Тўлаганов Ш.Ф., Мўминов А.Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чакқонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Фан-спортга. – 2021. – №. 1. – с. 23-25.
25. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
26. Ikromov U., Mo‘minov A. S. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
27. Fozilov Kh.K. The role of special physical training in improving the effectiveness of competitive exercises (handbal) // Eurasian journal of academic research Innovative Academy Research Support Center 2024. - P-96-100.
28. Fozilov X.Q. Musobaqa davrida gandbolchilarning burchak o‘yinchilarida texnik-taktik harakatlarini baholash va tahlil qilish // FAN-SPORTGA ilmiy nazariy jurnal. 2023. 3-son. - B.81-84 [13.00.00. №16].
29. Фозилов Х.Қ Малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиш ва такомиллаштириш усуллари // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy-nazariy jurnal. 2023. 3 son. - B.27-30 [13.00.00 **ОАК Rayosatining 2022 yil 15 dekabrdaqi 328-son qarori**]
30. Фозилов Х.Қ. Мусобақа олди микроциклларда юкламаларни режалаштириш ва спорт машғулотларининг умумий тамойилларидан фойдаланиш услубияти // «The modern way to popularize weightlifting in Uzbekistan» International scientific and practical conference collection of scientific papers 2023. – P.55-57.
31. Фозилов Х.Қ. Гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш // «The modern way to popularize weightlifting in Uzbekistan» International scientific and practical conference collection of scientific papers 2023. – P.57-60.
32. Fozilov X.Q. 10-11 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.272-274.
33. Fozilov X.Q. Gandbolchilarning tezkor qarshi hujum tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.274-277.