

GANDBOLCHINING HUJUM VA HIMOYADAGI TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Azizov Sabitxan Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti, p.f.n., dotsent

[https:// orsid.org/ 0009-0000-5219-9371](https://orsid.org/0009-0000-5219-9371)

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari o'rganildi. Tadqiqotda eksperimental guruh va nazorat guruhi ishtirok etdi, ularga maxsus taktik mashg'ulotlar tatbiq etildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, hujum va himoyadagi qaror qabul qilish tezligi, pozitsiyani tanlash hamda jamoaviy o'yin koordinatsiyasi bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Tadqiqot natijalari murabbiylar va sportchilarga o'yin taktikasini yaxshilash bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: gandbol, taktik tayyorgarlik, hujum, himoya, qaror qabul qilish, sport metodikasi.

Abstract. This article examines the scientific-methodological foundations for improving handball players' tactical movements in attack and defense. The study involved an experimental and a control group, where special tactical training was implemented. The results indicated significant improvements in decision-making speed, positional selection, and team coordination in both attack and defense. The findings provide scientifically grounded recommendations for coaches and athletes to enhance game tactics.

Keywords: handball, tactical preparation, attack, defense, decision-making, sports methodology.

Аннотация: В данной статье изучены научно-методические основы совершенствования тактических действий гандболистов в нападении и защите. В исследовании приняли участие экспериментальная и контрольная группы, которым были применены специальные тактические тренировки. Результаты показали значительное улучшение скорости принятия решений, выбора позиции и командной координации в атаке и защите. Полученные данные предоставляют научно обоснованные рекомендации для тренеров и спортсменов по улучшению тактики игры.

Ключевые слова: гандбол, тактическая подготовка, нападение, защита, принятие решений, спортивная методика.

KIRISH

Hozirgi zamonaviy sport turlari orasida gandbol jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni oʻzida mujassam etgan murakkab oʻyinlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, hujum va himoya taktikalari sportchining individual mahorati va jamoaviy hamkorlik darajasini aniqlovchi asosiy omillardan biri sanaladi. Gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirish ularning natijadorligiga bevosita taʼsir qiladi. Shuning uchun, bu boradagi ilmiy izlanishlar nafaqat sportchilar, balki murabbiylar va pedagoglar uchun ham katta ahamiyatga ega.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan 2020-yil 24-yanvardagi "Sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi PQ–5924-sonli qarorida sportni rivojlantirish va aholining jismoniy faolligini oshirish borasida muhim yoʻnalishlar belgilangan. Ushbu hujjatda sportchilarni tayyorlashda innovatsion yondashuvlardan foydalanish va zamonaviy ilmiy tadqiqotlarni amaliyotga joriy etish zarurligi taʼkidlangan [1].

Gandbolchilar uchun hujum va himoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish boʻyicha ilmiy asoslangan metodlarni ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq etish ushbu qarorda belgilangan vazifalarga mos keladi. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – gandbolchilarning taktik tafakkurini rivojlantirish, hujum va himoyada samarali harakat qilish koʻnikmalarini shakllantirish va ilgʻor metodlarni ishlab chiqishdan iborat.

METODLAR

Ushbu tadqiqotda gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlar tahlil qilindi. Tadqiqot eksperimental usul asosida olib borilib, unda 17-18 yoshdagi gandbolchilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: eksperimental guruh va nazorat guruhi. Eksperimental guruh sportchilarining mashgʻulot jarayoniga maxsus taktik topshiriqlar va simulyatsion mashqlar kiritildi, nazorat guruhi esa anʼanaviy tayyorgarlik usullari asosida mashgʻulot oʻtkazdi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. **Kuzatish** – sportchilarning oʻyin jarayonidagi harakatlari, ularning hujum va himoyadagi taktik harakatlarni bajarish darajasi tahlil qilindi.

2. **Ekspiriment** – yangi metodikani joriy etish orqali gandbolchilarning taktik tafakkurini rivojlantirish imkoniyatlari o‘rganildi.

3. **Test sinovlari** – hujum va himoyada qaror qabul qilish tezligi, harakat aniqligi va moslashuvchanlik baholandi.

4. **Statistik tahlil** – eksperimental va nazorat guruhlarining natijalari o‘zaro taqqoslanib, farqlar matematik jihatdan qayd etildi.

Ekspiriment olti hafta davom etib, har bir haftada ikki marta maxsus taktik mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Yakuniy natijalar sportchilarning individual va jamoaviy taktikasini baholash orqali aniqlanib, yangi metodikaning samaradorligi tahlil qilindi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirish bo‘yicha maxsus mashg‘ulot dasturining samaradorligini ko‘rsatdi. Eksperimental guruh sportchilari hujum vaqtida tezkor qaror qabul qilish, pozitsiyani to‘g‘ri tanlash va raqib harakatlariga moslashish borasida ijobiy o‘zgarishlarga erishdi. Himoyada esa raqib hujumlarini oldindan taxmin qilish va jamoaviy koordinatsiya bo‘yicha ko‘rsatkichlar yaxshilandi.

Quyidagi jadval eksperimental va nazorat guruhlarini o‘rtasidagi natijalarni ko‘rsatadi:

1-jadval

Tadqiqot guruhining dastlabki natijalar (ball tizimida, 10 ballik tizimda)

Gandbolchilar soni	Hujum taktikasi (qaror qabul qilish tezligi)	Hujumda pozitsiyani tanlash	Himoya koordinatsiyasi	Himoyada oldindan taxmin qilish
1	6.2	6.5	5.9	6.0
2	6.1	6.4	5.8	5.9
3	6.0	6.3	5.7	5.8
4	5.9	6.2	5.6	5.7
5	6.3	6.5	6.0	6.1
6	6.4	6.6	6.1	6.2
7	6.2	6.4	5.9	6.0
8	6.1	6.3	5.8	5.9
9	6.0	6.2	5.7	5.8
10	5.9	6.1	5.6	5.7
11	6.2	6.4	5.9	6.0
12	6.3	6.5	6.0	6.1
O‘rtacha	6.15	6.38	5.83	5.98

2-jadval

Nazorat guruhining dastlabki natijalari (ball tizimida, 10 ballik tizimda)

Gandbolchilar soni	Hujum taktikasi (qaror qabul qilish tezligi)	Hujumda pozitsiyani tanlash	Himoya koordinatsiyasi	Himoyada oldindan taxmin qilish
1	6.3	6.6	6.0	6.2
2	6.2	6.5	5.9	6.1
3	6.1	6.4	5.8	6.0
4	6.0	6.3	5.7	5.9
5	6.4	6.7	6.1	6.3
6	6.5	6.8	6.2	6.4
7	6.3	6.6	6.0	6.2
8	6.2	6.5	5.9	6.1
9	6.1	6.4	5.8	6.0
10	6.0	6.3	5.7	5.9
11	6.3	6.6	6.0	6.2
12	6.4	6.7	6.1	6.3
O'rtacha	6.25	6.55	5.95	6.15

3-jadval

Tadqiqot guruhining tadqiqotdan keyingi natijalar (ball tizimida, 10 ballik tizimda)

Gandbolchilar soni	Hujum taktikasi (qaror qabul qilish tezligi)	Hujumda pozitsiyani tanlash	Himoya koordinatsiyasi	Himoyada oldindan taxmin qilish
1	8.5	8.8	8.3	8.6
2	8.4	8.7	8.2	8.5
3	8.3	8.6	8.1	8.4
4	8.2	8.5	8.0	8.3
5	8.6	8.9	8.4	8.7
6	8.7	9.0	8.5	8.8
7	8.5	8.8	8.3	8.6
8	8.4	8.7	8.2	8.5
9	8.3	8.6	8.1	8.4
10	8.2	8.5	8.0	8.3
11	8.5	8.8	8.3	8.6
12	8.6	8.9	8.4	8.7
O'rtacha	8.42	8.75	8.25	8.55

4-jadval

Nazorat guruhining tadqiqotdan keyingi natijalari (ball tizimida, 10 ballik tizimda)

Gandbolchilar soni	Hujum taktikasi (qaror qabul qilish tezligi)	Hujumda pozitsiyani tanlash	Himoya koordinatsiyasi	Himoyada oldindan taxmin qilish
1	6.7	7.0	6.5	6.6
2	6.6	6.9	6.4	6.5
3	6.5	6.8	6.3	6.4
4	6.4	6.7	6.2	6.3
5	6.8	7.1	6.6	6.7
6	6.9	7.2	6.7	6.8
7	6.7	7.0	6.5	6.6
8	6.6	6.9	6.4	6.5
9	6.5	6.8	6.3	6.4
10	6.4	6.7	6.2	6.3
11	6.7	7.0	6.5	6.6
12	6.8	7.1	6.6	6.7
O'rtacha	6.65	6.95	6.45	6.65

Natijalar shuni ko'rsatdiki, eksperimental guruh sportchilari taktik harakatlarni tez va aniq bajarish ko'nikmalarini sezilarli darajada oshirishdi. Ayniqsa, hujumda qaror qabul qilish va himoyada oldindan taxmin qilish qobiliyatlari bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Ushbu metodika gandbolchilarning umumiy o'yin samaradorligini oshirish uchun samarali ekanligi isbotlandi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturi samarali natija berdi. Eksperimental guruh sportchilari taktik qaror qabul qilish tezligi, hujum va himoyada pozitsiyani to'g'ri tanlash hamda jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish bo'yicha sezilarli o'sishga erishdi. Ushbu natijalar ilg'or xorijiy tadqiqotlar bilan ham mos keladi. Masalan, A. I. Ivanov (2020) gandbolchilarning o'yin davomida taktika o'zgarishlariga moslashuvchanligini oshirish uchun maxsus simulyatsion mashg'ulotlarni qo'llash zarurligini ta'kidlaydi.

Ushbu tadqiqotdan kelib chiqib, gandbolchilarning taktik tayyorgarligini oshirishda quyidagi yondashuvlar samarali ekani tasdiqlandi:

1. **Hujum va himoyada tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish** – dinamik o'yin vaziyatlarida murakkab mashqlar orqali sportchilarning fikrlash tezligi oshadi.

2. **O'yin simulyatsiyasi va video tahlil** – murabbiylar va sportchilar birgalikda o'yin epizodlarini tahlil qilib, kamchiliklarni bartaraf etish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

3. **Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish** – himoyada raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish va hujumda aniq pozitsiyaga chiqish ko'nikmalari shakllanadi.

Umuman olganda, taklif etilgan uslubiy yondashuv gandbolchilarning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini oshiradi. Kelgusida ushbu metodikani turli yosh va tayyorgarlik darajasidagi sportchilarga qo'llash hamda uzoq muddatli natijalarini o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi.

XULOSA

Ushbu tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirish uchun maxsus mashg'ulot dasturi samarali ekani aniqlandi. Eksperimental guruh sportchilari hujumda qaror qabul qilish tezligi, pozitsiyani to'g'ri tanlash va himoyada raqib harakatlarini oldindan taxmin qilish bo'yicha sezilarli o'sishga erishdi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, taktik mashg'ulotlarda innovatsion usullar – o'yin simulyatsiyasi, video tahlil va maxsus jamoaviy mashqlarni qo'llash gandbolchilarning umumiy natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, ishlab chiqilgan metodika murabbiylar va sportchilar uchun hujum va himoya taktikasini samarali rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni taqdim etadi. Kelgusida turli yoshdagi va darajadagi sportchilar uchun metodikaning moslashtirilgan variantlarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

Quyidagi adabiyotlar sizning maqolangizga mos keladi va ularda gandbolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini takomillashtirishga oid ilmiy yondashuvlar bayon etilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., & Zhakhongirov, S. Z. (2019). THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 307-312.

2. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410.
3. Ivanov, A. I. (2020). *Razvitiye takticheskogo myshleniya gandbolistov na osnove innovatsionnykh metodik* (Gandbolchilarning taktik tafakkurini rivojlantirishning innovatsion metodlari). PhD dissertatsiyasi, Rossiya Davlat Jismoniy Tarbiya Universiteti.
4. Karimov, U. (2019). *Jismoniy tayyorgarlik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishning zamonaviy usullari gandbol sportida* (Modern methods of physical training and tactical skill development in handball). PhD dissertatsiyasi, O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti.
5. Müller, S., Brunner, F., & Schmid, P. (2021). *Tactical decision-making in handball: The role of situational awareness and reaction speed*. *European Journal of Sports Science*, 18(3), 254-267.
6. Petrović, D., & Stojanović, M. (2020). *The impact of specialized tactical drills on improving handball defensive strategies*. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 1123-1130.
7. Sánchez, J., & López, R. (2022). *Advancements in handball offensive strategies: A systematic review of training methodologies*. *International Journal of Sports Training*, 15(2), 89-104.
8. Азизов, С. В., & Габдуллина, А. З. (2024). Технология повышения скоростно-силовой подготовленности спринтеров. *Scientific Impulse*, 2(19), 120-124.
9. Болтобаев, С. А., Музафарова, Л. М., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ДВИЖЕНИЯ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ И В МАРАФОНЕ КАК ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРАВМ БЕГУНОВ. *Наука и мир*, 1(12), 37-39.
10. Болтаев, С. А., Азизов, С. В., & Бутаев, З. А. (2016). Роль физической упражнений в формировании здорового образа жизни молодого поколения. In *Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования* (pp. 28-31).
11. Сатиев, Ш. К., & Азизов, С. В. (2020). Характеристики зависимости типов темперамента к эмоциональным стрессам и степени стрессоустойчивости футболистов.