O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/11



ISSN: 2181 7804


UZBEKISTAN
574








UZBEKISTAN
أوزبكستان

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/11

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Sh.S. Mirzanov – Malakali kurashchilarda “raqibni” pastga bosish va yuqoriga ko‘tarish uchun sarflanadigan tezkor dinamik kuch ko‘rsatkichlarini elektron o‘lchov uskunasida baholash. 3

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar o‘quv-mashq bosqichi uchinchi va to‘rtinchi yilida mashg‘ulotlarida sport formasini rivojlantirish uslubiyati. 5

G‘.A. To‘g‘onboyev – Malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish. 12

I.A. Mirzabekov., X.S. Tojiboev – Belbog‘li kurashchilarning vazn toifalari xususiyatlarini inobatga olgan holda ularning haftalik mikrosikldagi mashg‘ulotlarini tahlil qilish. 16

E.Sh. Solaydinov – Erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va texnik-taktik harakatlari ko‘rsatkichlarini pedagogik tajriba davomidagi dinamikasi. 19

Ш.Ш. Кадыров – Роль оздоровительного плавания в повышении физической работоспособности студентов технических вузов. 23

Q.Q. Rasulov – Malakali kurashchilarining musobaqa bellashuvlarida qo‘llangan samarali va samarasiz usullarning tahlili. 26

К.Т. Шакиржанова., Х.Р. Уткиров., Д.А. Уткирова – Совершенствование техники спринтеров высокой квалификации на основе дифференцированного подхода и анализа индивидуальных ошибок. 31

A.A. Boltayev – Voleybolchilarda sakrash ko‘rsatkichlarini rivojlantirish funksional komponentlarini voleybolga moslab shakllantirish. 36

Z.X. Yusupova – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida disk uloqtiruvchilarni boshlang‘ich tayyorlov guruhlari bosqichiga saralash. 39

S.E. Qodirov – Sport takomillashuv guruhidagi malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch sifatini rivojlantirish. 42

E.M. Jumanov – Grossmeysterlarning kuchli kutuvchi yurishlari tahlili. 46

С.Ф. Ашуркова – Использование искусственного интеллекта – как важный фактор при подготовке волейболистов. 50

А.Б. Кадырова., Р. Валиева – Оптимизация процесса отбора спортсменов в водном поло на этапе начальной подготовки. 52

В.Р. Оздаева – Методика подготовки студентов физкультурного вуза к освоению навыков самообороны на основе дифференцированного подхода к формированию тренировочного содержания. 54



Doktorant
G‘.A. TO‘G‘ONBOYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i11.a003

MALAKALI GANDBOLCHILARNING HIMOYADAGI TEXNIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHGA QARATILGAN TAYYORGARLIK DASTURINI ISHLAB CHIQISH

Аннотация

В статье рассматривается годовая программа подготовки квалифицированных гандболистов в соревновательный период, состоящая из этапов общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки, где каждый вид тренировки направлен на углубление защитной деятельности спортсменов. На основе данной модели разработана структура мезоцикла, в которой осваиваемые спортсменом движения постепенно усложняются. Это играет важную роль в активном противодействии сопернику на индивидуальном и командном уровнях, повышении зональной устойчивости в обороне, а также в применении средств синхронной тактики.

***Ключевые слова**: годовая программа подготовки, соревновательная деятельность, успешная попытка, оптимизация, совершенствование, блокирование мяча.*

Annotation

Maqolada musobaqa davrida malakali gandbolchilarning yillik tayyorgarlik dasturi umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, hamda texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlaridan iborat bo‘lib, bunda har bir mashg‘ulot turi sportchilarning himoyaviy faoliyatini chuqurlashtirishga qaratilgan. Mazkur model asosida tayyorlangan mezosikl strukturasi orqali sportchining o‘zlashtirayotgan harakatlari bosqichma-bosqich murakkablashtirib boriladi. Bu esa individual va jamoaviy darajada raqibga nisbatan faol qarshilik ko‘rsatish, himoyadagi hududiy barqarorlikni oshirish, hamda sinxron taktika vositalarini qo‘llashda muhim ahamiyat kasb etadi.

***Kalit so‘zlar**: yillik tayyorgarlik dasturi, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish, optimallashtirish, takomillashtirish, to‘pga to‘siq qo‘yish.*

The article discusses the annual training program for qualified handball players during the competition period, which consists of stages of general physical preparation, special physical preparation, and technical-tactical preparation. Each type of training is aimed at enhancing the defensive capabilities of the athletes. Through the structure of the mesocycle, prepared based on this model, the movements acquired by the athletes are gradually made more complex. This plays an important role in actively countering opponents at both individual and team levels, increasing territorial stability in defense, and applying synchronized tactical methods.

***Key words**: annual training program, competitive activity, successful attempt, optimization, improvement, ball blocking.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda jamoaviy sport turlari, xususan, gandbol o‘yinining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligi tobora ortib borayotgan bir paytda, himoyadagi texnik harakatlarning samaradorligi jamoa muvaffaqiyatining hal qiluvchi omiliga aylanmoqda. Himoya – bu nafaqat raqibning hujumini to‘xtatish, balki jamoaning qarshi hujumga o‘tish imkoniyatini yaratib beruvchi taktik komponent sifatida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini chuqurlashtirish, ularni bosqichma-bosqich takomillashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish zamonaviy sport tayyorgarligi tizimining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi [7].

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, hozirgi kunda gandbolchilar tayyorgarligida hujum harakatlari ustuvor o‘rinni egallagan bo‘lsa-da, himoyaviy faoliyatning struktural tahlili, fazoviy joylashuvi, qarshi harakatlarni sinxronlashtirish, hamda jamoaviy barqarorlikni ta’minlashga oid metodik yondashuvlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shu sababli malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan yillik tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilishi zarur bo‘lib, bu dastur sportchining individual xususiyatlarini, jamoaviy o‘yin modeli talablari va raqibning o‘yin taktikasi asosida differensial yondashuvni taqozo etadi [4,6,8].

Tadqiqot maqsadi: Malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik harakatlarini mashg‘ulot yuklamasini optimallashtirish evaziga takomillashtirish.

Tadqiqotning vazifasi:

Musobaqa davrida yuqori malakali gandbolchi qizlarning himoyadagi texnik harakatlari samaradorligini aniqlash maqsadida IHF (Xalqaro gandbol federatsiyasi) maxsus “Toma-soft” kompyuter dasturidan foydalanish.

Jamoaning o‘quv-mashg‘ulot yuklamasini optimallashtirish hamda himoyadagi texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqish.

Tadqiqotning natijalari va uning muhokamasi. Paedagogik tadqiqotimiz davomida TG malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish maqsadida biz tomonimizdan tuzib chiqilgan maxsus dastur TG malakalai gandbolchilarining o‘quv-yig‘in mashg‘ulot jarayonlarida tadbiq qilindi.

Tadqiqotimizda ishtirok etayotgan O‘zDJTSU gandbol jamoasining malakali gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan yillik tayyorgarlik davri uchun dastur ishlab chiqilib o‘quv mashg‘ulot jarayoniga tadbiq qilingan. Ayniqsa gandbol sporti bugungi kunda jahon miqyosida jadal rivojlanayotgan, yuqori intensivlikdagi jamoaviy o‘yinlar sirasiga kirganligi, o‘yin tezligi, qaror qabul qilish tezligi va himoya-hujum fazalarining tez almashinuvchanligi gandbolchilardan yuqori darajadagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni

talab etadi. Shundan kelib chiqib, ayniqsa himoyadagi texnik harakatlar (to‘siq qo‘yish, siljish, to‘pni olib qo‘yish, joy almashish)ni takomillashtirish uchun yillik mashg‘ulotlar tizimini ilmiy asosda modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Malakali gandbolchilarning natijadorligi ko‘p jihatdan ularning himoyaviy ko‘nikmalarini takroriy, tizimli va bosqichma-bosqich takomillashtirishga asoslangan tayyorgarlik dasturiga bog‘liq. Chunki aynan himoya fazasida bajariladigan harakatlar ko‘pincha natijaga bevosita ta’sir qiladi: raqibning hujumini bartaraf etish, to‘pni kesib olish, bosimni samarali tashkil qilish - bular barchasi maxsus tayyorgarlik orqali shakllanadi.

Afsuski, ko‘plab jamoalarda yillik tayyorgarlik dasturlari umumiy mashg‘ulotlarga e’tibor qaratgan holda, himoyadagi individual va jamoaviy texnik harakatlarni yetarli darajada takomillashtirishga yo‘naltirilmagan. Bu esa musobaqa jarayonida himoya samaradorligining pasayishiga, muvofiqlik va taktika buzilishiga olib keladi. Aynan shunday kamchiliklarni bartaraf etish uchun himoyaga ixtisoslashgan yillik tayyorgarlik modelini ilmiy asosda ishlab chiqish muhim metodologik vazifa sifatida dolzarb bo‘lib turibdi.

Yillik tayyorgarlik dasturi umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, hamda texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlaridan iborat bo‘lib, bunda har bir mashg‘ulot turi sportchilarning himoyaviy faoliyatini chuqurlashtirishga qaratilgan. Mazkur model asosida tayyorlangan mezotsikl strukturasi orqali sportchining o‘zlashtirayotgan harakatlari bosqichma-bosqich murakkablashtirib boriladi. Bu esa individual va jamoaviy darajada raqibga nisbatan faol qarshilik ko‘rsatish, himoyadagi hududiy barqarorlikni oshirish, hamda sinxron taktika vositalarini qo‘llashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur yillik tayyorgarlik modeli bosqichli (blokli) tarzda tuzilgan bo‘lib, unda umumiy jismoniy tayyorgarlikdan boshlab, maxsus va texnik-taktik himoyaviy mashqlargacha bo‘lgan to‘liq kompleks qamrab olingan. Dastur 6 haftalik mezotsikl ko‘rinishida tuzilgan bo‘lsa-da, bu model yillik rejalashtirishning asosiy taktik tayyorgarlik davrida (ya’ni asosiy o‘quv-yig‘in va musobaqa oldi bosqichida) qo‘llanilishi maqsadga muvofiqdir. Malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik-taktik harakatlarini bosqichma-bosqich takomillashtirishga xizmat qiluvchi 3 blokli tayyorgarlik dasturi sportchining kompleks rivojlanishini ta’minlaydigan, ilmiy asoslangan, zamonaviy yondashuvga ega metodik model sifatida tavsiflanadi.

Dastur tarkibida umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik bosqichlarining izchil uyg‘unlashuvi asosida sportchilarning himoyaviy harakatlari puxta shakllantiriladi. Birinchi blokda sportchilarning umumiy jismoniy imkoniyatlari - mushak kuchi, harakatchanlik, tezlik va reaksiya darajasi oshiriladi. Bu esa keyingi bosqichlar uchun fiziologik va funksional poydevor yaratadi. Ikkinchi blokda aynan himoya jarayonida qo‘llaniladigan maxsus harakatlar - to‘siq qo‘yish, yonlama harakat, intersepsiya, hujumdan himoyaga qaytish kabi ko‘nikmalar shakllantiriladi. Uchinchi blokda esa murakkab texnik-taktik o‘zaro harakatlar – 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 sxemalar bo‘yicha jamoaviy, guruhli va individual himoya mexanizmlari metodik asosda chuqurlashtiriladi.

Mazkur modelning asosiy afzalligi shundaki, u sportchilarning faqat jismoniy emas, balki psixomotorik, fazoviy-mantigiy, koordinatsion va taktika asosida qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham bir vaqtda rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, har bir mashq turi aniq texnik harakat, taktik vazifa va kutilayotgan natija asosida tuzilganligi bu tizimni amaliyotda samarali qo‘llash imkonini beradi.

1-jadval

Malakali gandbolchilarning himyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan dastur

	Mashg‘ulot mezosikli						
Bloklar	Vositalar	1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta	5-hafta	6-hafta
I blok	**Umumiy jismoniy tayorgarlik**						
	Cho‘zilish	Statik	Dinamik	Ballastik (tezkor va qayta-qayta tebranuvchi harakatlar)	Sherik bilan	Buyumlar bilan	Faol va sust o‘z mushak guruh kuchi
	Kuch	Qo‘l bilak kuchi	Oyoq mushak kuchi	Yuqori gavda kuchi	Statik kuch	Dinamik kuch	Qarshilikni nazorat qilish
	Tezlik	Tezlanish mashqlari	Tezlikga yugurish	Reaksiyani rivojlantiruvchi	Qisqa masofaga yugurish	To‘xtab qayta yugurish	Elastik tasmalar bilan mashqlar

II blok	**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**						
	Raqib o‘yinchisini to‘xtatish	Raqibga chiqib borish	1x1 raqibga qarshi harakat	2x2 raqibga qarshi harakat	3x3 raqibga qarshi harakat	Erkin to‘p tashlash hududi ichida raqibni to‘xtatish	O‘ng va chap tomonga chiqib raqibni to‘xtatish
	To‘pga to‘siq qo‘yish	Sakrab yuqoridan to‘siq qo‘yish	Sakrab yon tomondan to‘siq qo‘yish	Joyda turib yuqoridan to‘siq qo‘yish	Joyda turib o‘ng, chap tomondan to‘siq qo‘yish	Juftlikda to‘siq qo‘sh	Elastik tasma bilan to‘siq qo‘yish
	Yonlama harakat	Oraliq masofasi 2 metr bo‘lgan konuslar orasida harakat	“V” shaklida fishkalar bo‘ylab harakat	Yo‘nalishlarni o‘zgartirib harakatlanish	9 metrlik va 6 metrlik chiziqlar bo‘ylab harakatlanish	Elastik tasma bilan juftlikda harakatlanish	To‘ldirma to‘plarni 90° da ushlan ikki yon tomonga harakatlanish
	Hujumdan himoyaga qaytish	Markaz va 9 metrlik chiziq bo‘ylab yon tomon bilan yurish	4x20 yugurish (o‘rtacha suratda)	Orqa tomon bilan fishkalar bo‘ylab yugurish	1x1 himoyaga qaytish	2x2 himoyaga qaytish	3x3 himoyaga qaytish
	Itersepsiya	3 metr masofaga tezkor start mashqlari	3x10 m ga yuqori tezlikdagi yugurish mashqlari	Tennis to‘pini ilish	Diqqatni oshiruvchi o‘yinlar	To‘ldirma to‘pni bir qo‘l bilan ushlab harakatlanish	Juftlikda to‘pni olib qo‘yish (yurganda, yugurganda)
III blok	**Texnik-taktik tayyorgarlik**						
	Yakkalik texnik-taktik harakatlar	Maydon bo‘ylab o‘rnatilgan fishkalar bo‘ylab harakatlanish	1x1 chegaralangan hududlarda himoyalanish	10x10 metr bo‘lgan hududda raqibni ushlash	9 metrlik hududda raqibni to‘xtatish	Yakkama-yakka aldab o‘tishni to‘xtatish	To‘pli o‘yinchini masofa saqlab kuzatish mashqlari
	Guruhli texnik-taktik harakatlar	2x2, 3x3, hujumga qarshi himoyalanish	4-2 himoya tizimsi bo‘yicha mashqlar	5-1 himoya tizimsi bo‘yicha mashqlar	3-3 himoya tizimsi bo‘yicha mashqlar	Guruh bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlar	2x2, 3x3 himoyalanishda joy almashish mashqlari
	Jamoaviy texnik-taktik harakatlar	Erkin to‘p tashlash hududi bo‘ylab harakatlanish	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqga borib qaytish mashqlari	6-0 himoya tizimsi bo‘yicha mashqlar	6-0 himoya tizimsi bo‘yicha bir o‘yinchi kam bo‘lgandagi mashqlar	6-0 himoya tizimsi bo‘yicha raqib 7 ta o‘yinchi bo‘lgandagi mashqlar	Jamoaviy sinxron o‘ng chapga siljish mashqlari

Yuqoridagi jadvalda malakali gandbolchilar uchun tuzilgan tayyorgarlik dasturi uch asosiy blokdan iborat: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, va texnik-taktik tayyorgarlik. Har bir blok mantiqan izchil bo‘lib, keyingi bosqichga ilmiy-metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Dasturda nafaqat sportchilarning harakat qobiliyatlari, balki ularda murakkab himoyaviy ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiluvchi pedagogik tamoyillar (takroriylik, murakkablik, o‘zgaruvchanlik, individual yondashuv) inobatga olingan.

Dastlabki blok gandbolchilarning harakatga tayyor holatini yaratish, mushaklar kuchi, harakatchanlik va funksional holatni yaxshilashga qaratilgan. Cho‘zilish mashqlari (statik, dinamik, ballistik) sportchilarning bo‘g‘im harakatchanligini oshiradi, jarohat xavfini kamaytiradi va elastiklikni rivojlantiradi. Ayniqsa, sherik bilan yoki buyumlar bilan cho‘zilish harakatlari funksional tayyorgarlik uchun zarur. Kuch mashqlari (qo‘l, oyoq, gavda, statik/dinamik) gandbolchilarning tanani barqaror holatda ushlab turish, to‘siq qo‘yish vazifalarida muhim rol o‘ynaydi. Tezlik mashqlari esa qisqa masofaga yugurish, to‘xtab qayta yugurish, reaksiyani rivojlantirish orqali tezkor javob berish reflekslarini

faollashtiradi. Himoyadagi harakatlar ko‘pincha qisqa, to‘xtovsiz va serharakat bo‘lishi bois bu komponent asosiy tayyorgarlikdan oldin shakllantirilishi lozim. Bu bosqichda asosiy e’tibor sportchining umumiy funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan bo‘lib, u keyingi bosqichlar uchun poydevor vazifasini bajaradi. Himoya fazasida barqaror turg‘unlik va tez javob berish uchun zarur bo‘lgan tayanch kuchlar aynan shu blokda shakllantiriladi.

Ushbu bosqichda himoyaviy harakatlar bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan motorik harakatlar, koordinatsiya, tezkorlik, qarshi kurashish va to‘pni to‘xtatish harakatlari mashq qilinadi. Raqibga qarshi harakatlar (1x1, 2x2, 3x3) o‘yinchilarda individual va guruhli raqibga qarshi harakatlanishni, joyni yopish, to‘g‘ri joylashuvda harakatlanish, va qaror qabul qilish tezligini rivojlantiradi. To‘siq qo‘yish mashqlari (sakrab, yon tomondan, joyda, juftlikda) raqibning to‘p otish yo‘nalishini to‘sish, zarba yo‘lini yopish va o‘z vaqtida harakat qilish texnikasini rivojlantiradi. Yonlama harakatlar oraliq konuslar, “V” shaklida, elastik tasmalar bilan bajarilib, chap-o‘ng tomonlama tezkor harakatlanishni, muvozanat saqlashni va yo‘nalishni tez o‘zgartirishni o‘rgatadi. Hujumdan himoyaga qaytish mashqlari (orqaga yugurish, yon tomonlarga yurish, himoyaga qaytish) o‘yin tezligida zarur bo‘lgan qayta yo‘nalish reflekslarini kuchaytiradi. Itersepsiya mashqlari (to‘p ushlash, start tezligi, diqqatni oshiruvchi o‘yinlar) gandbolchining to‘p uzatma yo‘nalishini oldindan taxmin qilish, to‘pni ilish, harakatlanishda bashorat qilish qobiliyatini oshiradi. Bu bosqich himoyadagi harakatlar uchun maxsus tayyorgarlik bo‘lib, sportchilarning koordinatsiyalangan va tezkor javob harakatlarini mustahkamlaydi. Ayniqsa, intersepsiya, to‘siq qo‘yish va o‘zaro almashish kabi o‘yin vazifalari bu yerda metodik asosda takomillashtiriladi.

Bu blokda sportchilar real o‘yin holatlariga mos himoyaviy texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga doir mashqlardan foydalanilgan. Bu bosqichda himoyada kombinatsiyalangan tizimlar bo‘yicha harakatlar (6:0, 5:1, 4:2, 3:3) to‘liq qamrab olingan. Yakkalik texnik-taktik harakatlar: raqibni chegaralangan hududda ushlab qolish, maydon bo‘ylab harakatlanish, to‘p bilan bo‘lgan o‘yinchini kuzatish, 1x1 holatda aldov harakatlariga qarshi harakatlanish texnikasini takomillashtirishda xizmat qiladi. Guruhli texnik-taktik harakatlar: 2x2, 3x3 holatda pozitsion almashish, zonani yopish, raqibni qarshi olish, harakatni to‘xtatish. Ayniqsa, 4:2, 5:1, 3:3 tizimlarida jamoa ichidagi sinxron harakat va koordinatsiya o‘rgatiladi. Jamoaviy texnik-taktik harakatlar: 6:0 tizimsida to‘liq jamoaviy himoya, sinxron chap-o‘ng harakat, himoyada o‘yinchisi kam bo‘lsa yoki raqib ko‘p bo‘lsa (7 nafar) holatlarida mashg‘ulotlar tashkil etiladi. Bu bosqich gandbolchilarda o‘yin sharoitlariga mos harakat, qaror qabul qilish, joylashuv, bosimga qarshi sinxron javob berish kabi muhim ko‘nikmalarni shakllantiradi. Ayniqsa, kombinatsiyalangan sxemalarda to‘g‘ri harakatlanish, jamoaviy muvofiqlik va pozitsion almashuv himoyaning samaradorligini ta’minlaydi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ishlab chiqilgan 3 bosqichli tayyorgarlik modeli sportchilarning himoyaviy faoliyatini optimallashtirish, o‘yin strukturasi ichida to‘g‘ri joylashish, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy sinxronlikni oshirishda yuqori natijadorlikni ta’minlay oladi. Ushbu model O‘zbekiston va jahon sport ta’lim muassasalarida murabbiylar, trenerlar va metodistlar uchun amaliyotga tadbiq etilishi mumkin bo‘lgan metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Birinchi blokda malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy imkoniyatlari - mushak kuchi, harakatchanlik, tezlik va reaksiya darajasi oshiriladi. Bu esa keyingi bosqichlar uchun fiziologik va funksional poydevor yaratadi. Ikkinchi blokda aynan himoya jarayonida qo‘llaniladigan maxsus harakatlar - to‘siq qo‘yish, yonlama harakat, intersepsiya, hujumdan himoyaga qaytish kabi ko‘nikmalar shakllantiriladi. Uchinchi blokda esa murakkab texnik-taktik o‘zaro harakatlar – 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 sxemalar bo‘yicha jamoaviy, guruhli va individual himoya mexanizmlari metodik asosda chuqurlashtiriladi. Mazkur modelning asosiy afzalligi shundaki, u sportchilarning faqat jismoniy emas, balki psixomotorik, fazoviy-mantigiy, koordinatsion va taktika asosida qaror qabul qilish qobiliyatlarini ham bir vaqtda rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, har bir mashq turi aniq texnik harakat, taktik vazifa va kutilayotgan natija asosida tuzilganligi bu tizimni amaliyotda samarali qo‘llash imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Tulaganov, Sh. F. (2022). Kompleksnaya sistema podgotovki kvalifitsirovannykh gandbolistov s uchetom igrovogo amplua na etape stanovleniya sportivnogo masterstva [PhD dissertation abstract in pedagogy]. Chirchiq, Uzbekistan. 60 p.

2. Madraimov, Kh. K., & Tulaganov, Sh. F. (2024). Talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va tahlil qilish. Fan-Sportga, 3(3), 7–11.

3. Tulaganov, Sh. F., & Akramov, B. N. (2024). Morfologicheskie pokazateli kvalifitsirovannykh gandbolistov-yunoshey s uchetom ikh igrovykh amplua. Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot, 2(2), 29–34.

4. Tulaganov, Sh. F., & Tulaganov, A. F. (2025). A new sports game “target ball” as a means of developing team spirit in primary school students. Science and Innovation International Scientific Journal, 32–34.

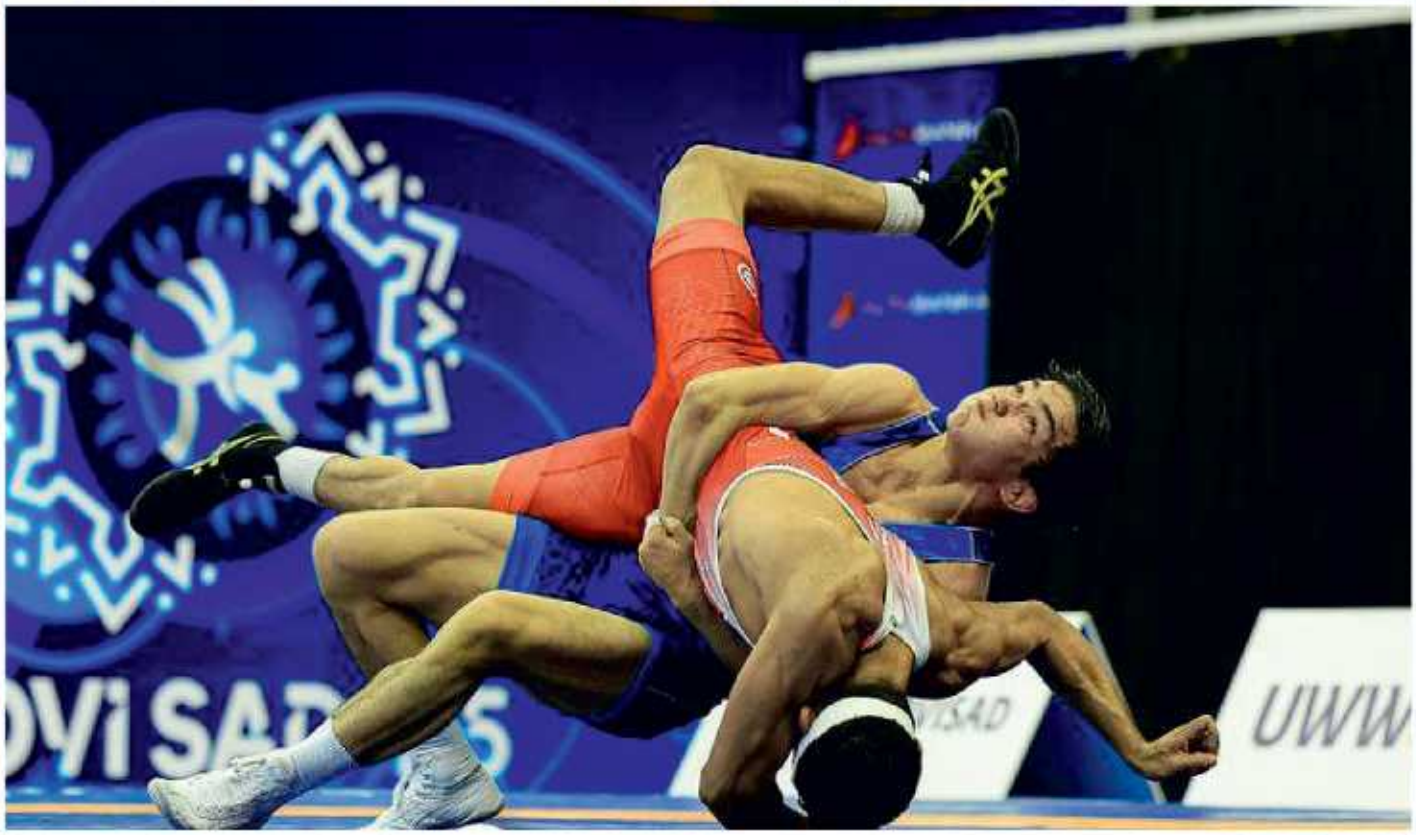
5. Fozilov, Kh. Q., & Tulaganov, Sh. F. (2023). Burchak o‘yinchilarining texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish. Evraziyskiy Zhurnal Akademicheskikh Issledovaniy, 3(2), 67–74.

6. Tulaganov, Sh. F., Abdurahmanov, F. A., Pavlov, Sh. K., Kariyeva, R. R., Isroilov, R. I., & Muminov, A. Sh. (2020). Injuries in handball players and ways to prevent them. Journal of Critical Reviews, 7(15), 1699–1702.

7. Muminov, A. Sh. (2021). Tochnost differentsirovki prostranstvenno-vremennykh otnosheniy po dannym RDO u gandbolistov do i posle vestibulyarnoy nagruzki na raznykh etapakh godichnogo tsikla podgotovki. Fan-Sportga: Ilmiy-nazariy jurnal, 5, 69–71.


TaiShan
UWW.ORG


UZBEKISTAN
309


UWW


574
556

