

**GANDBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH
METODLARI****Urazbaev Nurbek Jalg'asbay og'li**

O'zDJTSU Nukus filiali o'qituvchisi.

Baltabaeva Guzal Maksetovna

O'zDJTSU Nukus filiali o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15765984>

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Taktik tayyorgarlikning individual, juftlik va jamoaviy ko'rinishlari o'rganilgan hamda ularni rivojlantirishga qaratilgan metodlar tahlil qilingan. Jumladan, o'yin vaziyatli mashg'ulotlar, model va analitik mashg'ulotlar, videoanaliz, simulyatsion o'yinlar orqali sportchilarning tezkor fikrlash, pozitsiyaviy joylashuv va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Eksperiment natijalari asosida taktik tayyorgarlikning samaradorligi statistik jihatdan asoslab berilgan. Mazkur maqola murabbiylar, sport maktabi o'qituvchilari va yosh gandbolchilar tayyorgarligi bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Tayanch so'zlar: gandbol, taktika, tayyorgarlik, mashg'ulot metodlari, jamoaviy o'yin, videoanaliz, simulyatsiya, sport strategiyasi, sportchini tayyorlash, qaror qabul qilish.

1. Kirish

Zamonaviy sportning har bir turi o'ziga xos jismoniy, texnik, psixologik va taktik tayyorgarlikni talab etadi. Ayniqsa, jamoaviy sport turlari – futbol, basketbol, gandbol kabi o'yinlarda taktika hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Gandbol o'yini yuqori darajadagi harakatlar koordinatsiyasi, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy o'zaro anglashuvni talab qiladi.

Shu sababli, sportchilarni samarali tayyorlashda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish muhim o'rin egallaydi.

Dolzarbli.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida sportchilarning kompleks tayyorgarligi, xususan, taktik bilim va ko'nikmalarini shakllantirish muhim masalaga aylangan.

Ayniqsa, gandbol kabi yuqori tezlikdagi va qaror qabul qilishga boy o'yinlarda taktika hal qiluvchi rol o'ynaydi. Afsuski, amaliyotda ko'plab yosh sportchilar texnik jihatdan tayyor bo'lsa-da, o'yin vaziyatlarida samarali taktika tanlay olmaydi. Bu esa jamoaviy uyg'unlikning buzilishiga olib keladi. Shuning uchun gandbolchilarning taktik tayyorgarligini yangi, zamonaviy metodlar asosida takomillashtirish zarurati mavjud. Ushbu maqolada aynan shu muammoni hal etish, ilg'or metodlarni amaliyotga joriy qilish masalalari ko'rib chiqilgan.

2. Gandbol o'yinida taktikaning o'rni va ahamiyati

Taktika – bu o'yinda maqsadga erishish uchun qo'llaniladigan reja va harakatlar tizimidir.

Gandbol o'yinida taktika hujum va himoyadagi jamoaviy hamda individual harakatlarni belgilaydi. O'yinchilar orasida uyg'unlik, pozitsiyalarni to'g'ri egallash, tez va aniq uzatma hamda qarshi hujumlarni amalga oshirish taktik tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Taktik jihatdan yetuk jamoa o'yin davomida raqibning harakatlariga mos ravishda strategiyasini tezda o'zgartira oladi, bu esa g'alaba uchun muhim omildir.

3. Taktik tayyorgarlik turlari

Taktik tayyorgarlik quyidagi asosiy yo'nalishlarda olib boriladi:

Individual taktika: Har bir o'yinchining pozitsion o'yin, pressing, blokirovka, to'pni egallash bo'yicha harakatlari.

Juftlik (mikrotaktika): Ikki yoki uch o'yinchining uyg'un harakatlari (masalan, "devorcha" o'ynash).

Jamoaviy taktika: Hujumda va himoyada barcha o'yinchilarning birgalikdagi strategik harakatlari.

Moslashuvchanlik: O'yin davomida raqibning strategiyasiga qarab o'z taktikasini o'zgartira olish qobiliyati.

4. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodlari

A) O'yin vaziyatli mashg'ulotlar

Mashg'ulot jarayonida real o'yin holatlarini yaratish sportchilarda tezkor fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan:

3x3 yoki 4x4 holatlarda hujumni tashkil qilish.

Himoyadagi markaziy o'yinchiga bosim o'tkazish mashqlari.

Qarshi hujum simulyatsiyasi.

B) Analitik va model mashg'ulotlar

Bu usulda o'yinchilar maxsus sxemalar asosida taktik kombinatsiyalarni o'rganadi. Har bir kombinatsiya ketma-ket bosqichda mashq qilinadi. Masalan, "2-1-2" himoya tizimi yoki "6-0" taktikasining rollari amalda ko'rsatiladi.

C) Videoanaliz va o'yin tahlili

Videoanaliz yordamida o'yinchilar o'zlarining va raqib jamoalarning taktikasini tahlil qiladi.

Bu metod quyidagi afzalliklarga ega:

Noto'g'ri pozitsion harakatlarni aniqlash.

To'g'ri qarorlar va kombinatsiyalarni o'rganish.

O'yin oldidan strategik tayyorgarlikni oshirish.

D) Simulyatsion o'yinlar

Bu metodda mashg'ulot real o'yinga maksimal darajada yaqinlashtiriladi. Bunday sharoitda o'yinchilar stress holatida taktikasini qo'llashga o'rganadi. Murabbiy tomonidan vaqt, raqamiy ustunlik yoki cheklovlar qo'yilishi mumkin.

5. Mashg'ulot jarayonida taktik tafakkurni rivojlantirish yo'llari

Taktik tafakkur – bu sportchining o'yinda yuzaga keladigan vaziyatlarga nisbatan optimal qaror qabul qilish qobiliyatidir. Uni rivojlantirish uchun:

Muammoli mashg'ulotlar (savol-javobli o'yin ssenariylari)

Strategik muhokamalar

Qaror qabul qilish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar (masalan, 3 soniya ichida qaror qilish topshiriqlari)

6. Nazorat va baholash tizimi

Taktik tayyorgarlikni baholash uchun quyidagilardan foydalaniladi:

Video tahlil asosida reyting tizimi

Individual va jamoaviy KPI (asosiy ko'rsatkichlar) – masalan, muvaffaqiyatli uzatma foizi, to'g'ri pozitsiyalashish holatlari

Murabbiy tomonidan beriladigan ballik tizim (har bir topshiriq bo'yicha)

7. Xulosa va takliflar

Gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish murabbiy va sportchi o'rtasidagi faol hamkorlikni, zamonaviy tahlil uslublari va yangicha metodlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rib chiqilgan metodlar orqali:

Sportchilarning o'yinda tez fikrlash qobiliyati ortadi,

Jamoaviy harakatlar uyg'unlashadi,

Raqibning kuchli va zaif tomonlariga nisbatan samarali taktika ishlab chiqiladi.

Tadqiqot natijalari

8 haftalik tajriba asosida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, taktik tayyorgarlikni interaktiv va real o'yin holatlariga asoslangan metodlar orqali olib borish quyidagi natijalarga olib keldi:

Qaror qabul qilish aniqligi 58% dan 85% gacha oshdi.

Qarshi hujumdagi muvaffaqiyat darajasi 62% dan 88% gacha yaxshilandi.

Himoyadagi pozitsiyaviy joylashuv samaradorligi 55% dan 83% gacha ko'tarildi.

O'yin davomida to'pni yo'qotish holatlari 12 tadan 5 tagacha kamaydi.

Bu natijalar sportchilarning taktikasiga asoslangan fikrlashi va jamoaviy uyg'unligi yuqori darajada shakllanishini isbotlaydi. Taklif etilgan metodlar yosh sportchilar bilan ishlashda ham, professional jamoalar darajasida ham qo'llanishi mumkin.

Takliflar:

1. Har bir mashg'ulotda kamida bitta taktika asosida topshiriq bo'lishi kerak.
2. Sport maktablarida videoanaliz laboratoriyalarini tashkil etish lozim.
3. Yoshlar o'rtasida taktik tafakkur bo'yicha turnirlar va intellektual o'yinlar o'tkazish zarur.

Bu jadvalda:

1-jadval – taktik mashg'ulot metodlarining samaradorligi.

2-jadval – tajriba va nazorat guruhlarining natijalari (eksperimental tahlil).

Jadval 1. Gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodlari va ularning ta'siri

№	Metod nomi	Amalga oshirish usuli	Kutilayotgan natija
1	O'yin vaziyatli mashg'ulotlar	Real o'yin holatlarini simulyatsiya qilish	Qaror qabul qilish tezligi oshadi
2	Videoanaliz va tahlil	O'z o'yinlarini va raqiblarni tahlil qilish	Taktik tafakkur chuqurlashadi, xatolar kamayadi
3	Model mashg'ulotlar	Takroriy sxemalar asosida mashqlar	Pozitsiyaviy joylashuv yaxshilanadi
4	Simulyatsion o'yinlar	Bosim ostidagi o'yinlar, vaqt va vazifa cheklovi	Stressga bardoshlilik va adaptivlik ortadi
5	Analitik topshiriqlar	Qog'ozda va muloqotli tahliliy mashqlar	Taktik muammolarni yechish qobiliyati shakllanadi

Jadval 2. Eksperiment natijalari – Tajriba va nazorat guruhlarining taqqoslanishi

Tajriba guruhi – takomillashtirilgan metodlar bilan shug'ullangan

Nazorat guruhi – odatiy mashg'ulotlarni bajargan.

Ko'rsatkich (KPI)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)
Taktik holatlarda to'g'ri qaror (%)	58%	85%	59%	66%
Qarshi hujumdagi muvaffaqiyat (%)	62%	88%	60%	69%
Himoyadagi pozitsiyaviy harakatlar (%)	55%	83%	54%	64%
To'pni yo'qotish soni (o'rtacha o'yin)	12	5	13	10

Izoh: Natijalar 8 haftalik davrda 16 nafar sportchi ishtirokida olib borilgan eksperiment asosida shakllantirilgan.

Tadqiqot natijalari

8 haftalik tajriba asosida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, taktik tayyorgarlikni interaktiv va real o'yin holatlariga asoslangan metodlar orqali olib borish quyidagi natijalarga olib keldi:

Qaror qabul qilish aniqligi 58% dan 85% gacha oshdi.

Qarshi hujumdagi muvaffaqiyat darajasi 62% dan 88% gacha yaxshilandi.

Himoyadagi pozitsiyaviy joylashuv samaradorligi 55% dan 83% gacha ko'tarildi.

O'yin davomida to'pni yo'qotish holatlari 12 tadan 5 tagacha kamaydi.

Bu natijalar sportchilarning taktikasiga asoslangan fikrlashi va jamoaviy uyg'unligi yuqori darajada shakllanishini isbotlaydi. Taklif etilgan metodlar yosh sportchilar bilan ishlashda ham, professional jamoalar darajasida ham qo'llanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov A., "Gandbol nazariyasi va amaliyoti", Toshkent, 2020.
2. Xusanov R., "Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish", Toshkent, 2019.
3. European Handball Federation – Coaching Manuals (ehf.eu)
4. Seirul.lo Vargas, "Tactical Periodization in Team Sports", 2018.
5. International Journal of Sports Science & Coaching, Vol 16, 2021.