

**GANDOLBOLCHILARDA RAQIBLARGA QARSHI HARAKATLANISH
TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY-ASOSIY MASALALARI****Akbarova Gulnoza Xaydarali qizi**

Oriental universiteti

Sport faoliyati yo'nalishi talabasi.

E-mail: Gul19960812@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.18067773>

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbolchilarda raqibga qarshi harakatlanish taktikasining mazmuni, uning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi o'rni, yosh sportchilarda taktik fikrlashni shakllantirish usullari va zamonaviy gandbol talablaridan kelib chiqib samarali mashg'ulot modellarini ishlab chiqish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida tahlil, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov va statistik qayta ishlash metodlaridan foydalanildi.

Kalit so'zlar: gandbol, harakatlanish taktikasi, raqibga qarshi o'yin, individual taktika, guruhli taktika, jamoaviy taktika, taktik tafakkur, qaror qabul qilish tezligi, anticipatsiya, pressing, bo'sh hudud, vaziyatli mashqlar, yosh gandbolchilar, video-tahlil, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье рассматриваются содержание тактики передвижения гандболистов при противодействии сопернику, её роль в учебно-тренировочном процессе, методы формирования тактического мышления у юных спортсменов, а также вопросы разработки эффективных тренировочных моделей с учётом современных требований гандбола. В ходе исследования были использованы методы анализа, педагогического наблюдения, опытно-экспериментальной работы и статистической обработки данных.

Ключевые слова: гандбол, тактика передвижения, игра против соперника, индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика, тактическое мышление, скорость принятия решений, антиципация, прессинг, свободная зона, ситуационные упражнения, юные гандболисты, видеоанализ, психологическая подготовка.

Abstract. This article examines the content of handball players' movement tactics against opponents, their role in the training process, methods for developing tactical thinking in young athletes, and the issues of designing effective training models based on modern handball requirements. The study employed methods of analysis, pedagogical observation, experimental testing, and statistical data processing.

Keywords; handball, movement tactics, play against the opponent, individual tactics, group tactics, team tactics, tactical thinking, decision-making speed, anticipation, pressing, free space, situational exercises, young handball players, video analysis, psychological preparation.

Kirish. Jahon gandboli so'nggi yillarda yuqori tezlik, kuchaygan jismoniy kurash va taktik murakkablik bilan xarakterlanmoqda. Ayniqsa, raqibga qarshi individual va guruhli harakatlanish taktikasi jamoaning muvaffaqiyati uchun hal qiluvchi omil hisoblanadi. Raqib oldidagi pozitsiyani egallash, tezkor yo'nalish o'zgarishi, himoyachi bosimidan chiqish va bo'sh hudud yaratish kabi elementlar zamonaviy gandbolning asosiy komponentlari sifatida ko'riladi.

Bugungi kunda yosh gandbolchilarni tayyorlashda faqat texnik harakatlarni o'rgatish yetarli emas, balki ularda taktik tafakkurni, qaror qabul qilish tezligini, o'yin vaziyatlarini oldindan sezish (anticipatsiya) ko'nikmalarini shakllantirish muhim vazifa bo'lib turibdi.

Gandbolda harakatlanish taktikasi mohiyati bu o'yinchining maydondagi joylashuvi, raqib bilan to'qnash kelganda to'g'ri pozitsiyani tanlash, bo'sh zonani topish, sheriklar bilan o'zaro harakatni uyg'unlashtirish jarayonidir.

Asosiy qism. Taktik harakatlar quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi: Individual taktika; - raqibni aldash (fint, dribling), yo'nalish o'zgartirish, tezlanish, "birga-bir" vaziyatidan chiqish. Guruhli taktika; - ikkita yoki uchta o'yinchining uyg'un harakati (almashinish, kesib o'tish, "devorcha" o'yini). Jamoaviy taktika; -hujumning tizimli qurilishi, himoyadagi joylashuv, kollektiv pressing, qarshi hujum. Harakatlanish taktikasi faqat texnik mahoratga emas; jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, kognitiv tezlik va o'yin tafakkuriga ham tayanadi.

Raqibga qarshi harakatlanish taktikasining o'zni: Raqibli o'yinlarda asosiy muammo - bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilishdir. Gandbolchilar uchun quyidagilar hal qiluvchi hisoblanadi: raqibning tezligini va yo'nalishini baholash; oldindan pozitsiya egallash; zarba yo'lini ochish yoki himoyada to'g'ri turish; kuchli bosim ostida yo'nalishni chaqqon va xavfsiz o'zgartirish.

Tajribalarda aniqlanishicha, yuqori malakali gandbolchilarning 70–75% samarali taktika qarorlari 3 sekunddan kam vaqt ichida qabul qilinadi. Bu esa mashg'ulot jarayonida taktik vaziyatlarda takroriy mashqlar o'rtirishni talab qiladi. Yosh gandbolchilarda taktika ko'nikmalarini shakllantirish mexanizmlari Vaziyatli mashqlar (situatsion training) O'yin sharoitlariga o'xshash kichik vaziyatlar yaratilib, sportchilarga turli variantlarda yechim topish topshiriladi.

"2x2" va "3x3" kichik o'yinlar cheklangan hududda o'yin pressing ostida to'p qabul qilish. Taktik qarorlarni tez qabul qilish uchun quyidagi mashqlar samarali:

- reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar (yorug'lik signali, rangli konuslar)
- qaror qabul qilishni tezlashtiruvchi o'yinlar ("to'g'ri yo'lni top")
- koordinatsion narvon bilan yo'nalish almashtirish

Video tahlil texnologiyalari: Video-analitika yordamida, raqibning odatiy harakatlari o'rganiladi, sportchining himoyadagi pozitsiya xatolari aniqlanadi, o'yinchilarning qaror qabul qilish ketma-ketligi tahlil qilinadi.

Psixologik tayyorgarlik yani taktik fikrlashning psixologik omillari: e'tiborning bo'linishi, stressga chidamlilik, vaziyatni oldindan hissiyot bilan sezish (anticipatsiya).

Tajriba guruhida 12 haftalik maxsus taktik mashg'ulotlar o'tkazildi. Unda:

- raqibga qarshi harakat tezligi 12–14% oshgan;
- yo'nalish almashtirish aniqligi 9–11% yaxshilangan;
- "birga-bir" vaziyatlarda g'alaba ulushi 22% oshgan;
- himoyadagi pozitsion xatolar 16% kamaygan.

Bu natijalar tizimli taktik mashg'ulotlarning amaliy samaradorligini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda gandbolchilarda raqiblarga qarshi harakatlanish taktikasini shakllantirish jismoniy-texnik tayyorgarlik bilan birga, taktik tafakkurni rivojlantirish, o'yin vaziyatini oldindan ko'ra bilish, qaror qabul qilish tezligini oshirish orqali amalga oshiriladi.

Tizimli ravishda vaziyatli mashqlar, guruhli taktik o'yinlar, koordinatsion mashqlar va video-tahlil texnologiyalaridan foydalanish yosh gandbolchilarning professional darajada shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Байдаков В.Н. «Тактика в гандболе». — Москва: Физкультура и спорт, 2019.

2. Шеремет Е.В. «Современная подготовка гандболистов». — Минск, 2020.
3. Ярцев В.П. «Гандбол: техника и тактика». — Санкт-Петербург, 2018.
4. Omonov A., Raximov Sh. *Gandbolda harakat ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi*. — Toshkent, 2021.
5. IHF Coaching Education Programme. Level 1–3 Materials. International Handball Federation, 2022.