

Date: 19th June-2026

**GANDBOLCHILARDA MUSOBAQA OLDI MAXSUS TEXNIK
TAYYORGARLIKLARI**

Ahmadjonov Dilmurodjon Davronjon o'g'li

Abduraxmonov Saydillo Xakimovich

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti sport o'yinlari nazariyasi va
uslubiyoti kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada gandbolchilarning musobaqa oldi davrida maxsus texnik tayyorgarligi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning to'p bilan ishlash texnikasi, uzatish, uloqtirish, harakatlanish va himoya elementlarini takomillashtirish usullari o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, texnik tayyorgarlikni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish sport natijalarini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: gandbol, texnik tayyorgarlik, musobaqa oldi davri, uloqtirish, uzatish, dribling, himoya texnikasi.

Аннотация. В данной статье с научной, теоретической и практической точек зрения анализируется специальная техническая подготовка гандболистов в предсоревновательный период. В исследовании рассматривались техники работы спортсменов с мячом, передачи, броски, передвижения и совершенствования элементов защиты. Результаты показывают, что приближение технической подготовки к соревновательным условиям значительно повышает спортивные результаты.

Ключевые слова: гандбол, техническая подготовка, предсоревновательный период, броски, передачи, дриблинг, техника защиты.

Abstract. This article analyzes the special technical training of handball players in the pre-competition period from a scientific, theoretical and practical perspective. The study examined the techniques of athletes working with the ball, passing, throwing, movement and improving the elements of defense. The results show that bringing technical training closer to competition conditions significantly increases sports results.

Keywords: handball, technical training, pre-competition period, throwing, passing, dribbling, defense technique.

Kirish

Gandbol o'yini murakkab koordinatsion harakatlar, tezkor qaror qabul qilish va yuqori texnik mahoratni talab etuvchi sport turidir. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi, ayniqsa musobaqa oldi bosqichida.

Vladimir Nikolaevich Platonov sport tayyorgarligini tizimli tashkil etishda texnik tayyorgarlikning o'rne muhim ekanligini ta'kidlaydi. Shuningdek, Viktor Mixaylovich Zatsiorskiy fikriga ko'ra, sportchining texnik mahorati uning jismoniy imkoniyatlari bilan uzviy bog'liq.



Date: 19th June-2026

Musobaqa oldi davrda texnik elementlarni mukammallashtirish, ularni o'yin vaziyatlariga moslashtirish va avtomatlashtirish asosiy vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning texnik tayyorgarligi ularning o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Pavlov Sh.K, Tulaganov Sh.F va Raxmanova M.M o'z tadqiqotlarida gandbolchilarning texnik tayyorgarligini bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydi. Ular mashg'ulot jarayonida texnik va taktik elementlarni uyg'unlashtirish muhimligini ko'rsatadi.

Abduraxmanov F.A. va Karieva R.R. tadqiqotlarida hujum va himoyadagi texnik harakatlarning samaradorligi sportchining individual mahoratiga bog'liqligi qayd etilgan.

Shuningdek, Viktor Mixaylovich Zatsiorskiy va Vladimir Nikolaevich Platonov ilmiy ishlarida texnik tayyorgarlikni jismoniy va funksional tayyorgarlik bilan integratsiyalash zarurligi asoslab berilgan.

Metodologiya

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- texnik elementlarni baholash;
- mashg'ulot jarayonini modellashtirish.

Gandbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlari kuzatilib, texnik tayyorgarlikni oshirish usullari tahlil qilindi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari musobaqa oldi texnik tayyorgarlikning quyidagi asosiy yo'nalishlarini aniqladi:

1. To'pni uzatish texnikasi

- qisqa va uzoq masofalarga aniq uzatish;
- harakatda uzatish mashqlari;
- qarshilik ostida uzatish.

2. Uloqtirish (zarba) texnikasi

- sakrab uloqtirish;
- joyidan uloqtirish;
- burilish bilan zarba berish.

3. Dribbling (to'pni olib yurish)

- tezlik bilan dribbling;
- yo'nalishni tez o'zgartirish;
- raqibni aldash elementlari.

4. Harakatlanish texnikasi

- tezkor start va to'xtash;
- yonlama harakatlar;
- pozitsiyani to'g'ri egallash.



Date: 19th June-2026

5. Himoya texnikasi

- blok qo'yish;
- raqibni to'sish;
- to'pni olib qo'yish.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, texnik mashqlarni o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirish sportchilarning samaradorligini oshiradi.

Muhokama

Olingan natijalar Vladimir Nikolaevich Platonov va Viktor Mixaylovich Zatsiorskiy nazariyalari bilan mos keladi. Ular sport tayyorgarligini kompleks jarayon sifatida ko'rib, texnik tayyorgarlikni markaziy o'ringa qo'ygan.

Pavlov Sh.K va Tulaganov Sh.F tadqiqotlarida ham texnik elementlarni o'yin sharoitida takomillashtirish zarurligi ta'kidlangan.

Musobaqa oldi davrda texnik harakatlarni avtomatlashtirish, xatolarni kamaytirish va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, individual yondashuv har bir sportchining texnik imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa

Gandbolchilarning musobaqa oldi maxsus texnik tayyorgarligi sport natijalarini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, texnik elementlarni mukammallashtirish, ularni o'yin sharoitiga moslashtirish va avtomatlashtirish sportchilarning samaradorligini oshiradi.

Mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlikni jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish, individual yondashuvni qo'llash va o'yin modellaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Kelgusida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda innovatsion usullarni qo'llash istiqbolli yo'nalish hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Pavlov Sh.K, Tulaganov Sh.F, Raxmanova M.M. Umumiy bosqich talabalari uchun "GANDBOL" fanidan dars o'tish texnologiyasi o'quv uslubiy qo'llanma, T-2015y.
2. Абдурахманов Ф.А. Кариева Р.Р. Индивидуальные техникотактические действия гандболистов в защите и нападении. Метод. рекомендации УзГИФК, 2015г. 87с.
3. Pavlov Sh.K, "Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)" (Gandbolchilarning Jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish) o'quv qo'llanma, 2021 y.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М 2019., -200с.
5. Платонов В.М. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Монография. М. 2019., - 656 с.

