

Date: 19th June-2026

GANDBOLCHILARDA MUSOBAQADAN SO'NG QAYTA TIKLANISH METODIKASI

Ahmadjonov Dilmurodjon Davronjon o'g'li
Abduraxmonov Saydillo Xakimovich

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

Annotatsiya. Mazkur maqolada gandbolchilarning musobaqadan so'ng qayta tiklanish (recovery) metodikasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchilarning funksional holatini tiklash, charchoqni kamaytirish va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlikni ta'minlash usullari o'rganilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tashkil etilgan tiklanish jarayoni sportchilarning ish qobiliyatini tezroq tiklash va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: gandbol, tiklanish, musobaqadan so'ng, charchoq, regeneratsiya, funksional holat, rehabilitatsiya.

Аннотация. В данной статье анализируется методология послесоревновательного восстановления гандболистов с научной, теоретической и практической точек зрения. В исследовании рассмотрены методы восстановления функционального состояния спортсменов, снижения утомляемости и обеспечения подготовки к последующим тренировкам. Результаты показывают, что правильно организованный процесс восстановления важен для быстрого восстановления работоспособности спортсменов и предотвращения травм.

Ключевые слова: гандбол, восстановление, послесоревновательный период, утомляемость, регенерация, функциональное состояние, реабилитация.

Abstract. This article analyzes the methodology of post-competition recovery of handball players from a scientific, theoretical and practical perspective. The study examined methods for restoring the functional state of athletes, reducing fatigue, and ensuring preparation for subsequent training. The results show that a properly organized recovery process is important for the rapid restoration of athletes' working capacity and the prevention of injuries.

Keywords: handball, recovery, post-competition, fatigue, regeneration, functional state, rehabilitation.

Kirish

Zamonaviy gandbol yuqori intensivlikdagi harakatlar, tezkor o'zgarishlar va jismoniy zo'riqish bilan tavsiflanadi. Shu sababli musobaqadan so'ng sportchilarning organizmida charchoq, energetik resurslarning kamayishi va funksional tizimlarning zo'riqishi kuzatiladi.

Vladimir Nikolaevich Platonov sport tayyorgarligida tiklanish jarayonini mashg'ulotning ajralmas qismi sifatida baholaydi. Shuningdek, Viktor Mixaylovich



Date: 19th June-2026

Zatsiorskiy fikriga ko'ra, sport natijalari nafaqat yuklama, balki tiklanish darajasiga ham bog'liq.

Shu bois gandbolchilarda musobaqadan so'ng qayta tiklanish metodikasini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy adabiyotlar tahlili sportchilarning tiklanish jarayoni ularning umumiy tayyorgarligi va sport natijalariga bevosita ta'sir qilishini ko'rsatadi.

Vladimir Nikolaevich Platonov tiklanishni sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rib, uni rejalashtirish zarurligini ta'kidlaydi. U tiklanish jarayonlarini faol (aktiv) va passiv shakllarga ajratadi.

Viktor Mixaylovich Zatsiorskiy sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga tiklanish jarayonlarini optimallashtirish zarurligini qayd etadi.

Pavlov Sh.K, Tulaganov Sh.F va Raxmanova M.M tadqiqotlarida gandbolchilarning mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalaridan samarali foydalanish muhimligi ko'rsatilgan.

Abduraxmanov F.A. va Karieva R.R. esa texnik-taktik faoliyat samaradorligini saqlab qolishda tiklanish jarayonining rolini ta'kidlaydi.

Metodologiya

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- tiklanish jarayonlarini monitoring qilish;
- taqqoslash va umumlashtirish.

Gandbolchilarning musobaqadan keyingi holati kuzatilib, tiklanish metodlarining samaradorligi baholandi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari tiklanish metodikasining quyidagi asosiy yo'nalishlarini aniqladi:

1. Faol tiklanish (Active recovery)

- engil yugurish va yurish;
- cho'zilish (stretching) mashqlari;
- past intensivlikdagi mashg'ulotlar.

Bu usullar qon aylanishini yaxshilab, charchoq mahsulotlarini tezroq chiqarishga yordam beradi.

2. Passiv tiklanish (Passive recovery)

- dam olish va uyqu;
- massaj;
- sauna va suv muolajalari.

Ushbu usullar asab tizimini tinchlantirib, mushaklarning bo'shashishiga yordam beradi.

3. Oziqlanish va gidratsiya

- uglevod va oqsilga boy ovqatlar;



Date: 19th June-2026

- suyuqlik balansini tiklash;
 - vitamin va mineral moddalar qabul qilish.
- To'g'ri ovqatlanish energiya resurslarini tiklashda muhim ahamiyatga ega.

4. Psixologik tiklanish

- relaksatsiya mashqlari;
- psixologik dam olish;
- motivatsiyani tiklash.

5. Tibbiy-biologik vositalar

- fizioterapiya;
- krioterapiya;
- maxsus tiklanish muolajalari.

Muhokama

Olingan natijalar Vladimir Nikolaevich Platonov va Viktor Mixaylovich Zatsiorskiy nazariyalari bilan mos keladi. Ular tiklanish jarayonini sport tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida ko'rib, uni ilmiy asosda tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi.

Pavlov Sh.K va Tulaganov Sh.F tadqiqotlari ham tiklanish vositalaridan kompleks foydalanish samaradorligini tasdiqlaydi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, tiklanish jarayonlarini individual xususiyatlarga moslashtirish eng yuqori samarani beradi. Sportchining yoshi, jismoniy holati va yuklama darajasiga qarab tiklanish metodlari tanlanishi lozim.

Xulosa

Gandbolchilarning musobaqadan so'ng qayta tiklanish metodikasi sport natijalarini barqaror saqlash va rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, faol va passiv tiklanish usullarini uyg'unlashtirish, to'g'ri ovqatlanish va psixologik tiklanishni ta'minlash sportchilarning ish qobiliyatini tezda tiklashga yordam beradi.

Tiklanish jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish, individual yondashuvni qo'llash va zamonaviy tiklanish vositalaridan foydalanish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil 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.