

## 17–18 YOSHLI GANDBOLCHILARDA TEZKOR QARSHI HUJUMLARNI TASHKIL ETISHDA JISMONIY TAYYORGARLIK TAHLILI

G'ofurov Mirzohid Gulomjonovich

Namangan davlat universiteti, Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasida o'qituvchisi

E-mail: [g'ofurovm@gmail.com](mailto:g'ofurovm@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19399052>

**Annotatsiya:** 17–18 yoshli gandbolchilarda tezkor qarshi hujumlarni tashkil etishda jismoniy tayyorgarlikka ta'sir etuvchi omillarni aniqlash uchun anketa so'rovlari o'tkazish maqsadga muvofiq deb hisoblandi.

**Kalit so'zlar:** malakali gandbolchi, yugurish tezligi, to'p uzatish, to'pni ilib olish, to'pni olib qo'yish, yerga urib olib yugurish.

## АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ БЫСТРЫХ КОНТРАТАК У ГАНДБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 17–18 ЛЕТ

Гафуров Мирзохид Гуломжонович

Наманганский государственный университет, преподаватель кафедры теории и методики спорта

E-mail: [g'ofurovm@gmail.com](mailto:g'ofurovm@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье целесообразным признано проведение анкетного опроса для выявления факторов, влияющих на физическую подготовленность гандболистов 17–18 лет при организации быстрых контратак.

**Ключевые слова:** гандболист, скорость бега, передача мяча, ловля мяча, отбор мяча, ведение мяча.

## ANALYSIS OF PHYSICAL PREPARATION IN ORGANIZING QUICK COUNTERATTACKS IN 17–18-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS

Gafurov Mirzohid Gulomjonovich

Namangan State University, Teacher of the Department of Theory and Methodology of Sports

E-mail: [g'ofurovm@gmail.com](mailto:g'ofurovm@gmail.com)

**Abstract:** It was considered appropriate to conduct a questionnaire survey to identify factors affecting the physical fitness of 17–18-year-old handball players in organizing quick counterattacks.

**Keywords:** skilled handball player, running speed, passing, catching the ball, taking the ball away, dribbling and running.

## KIRISH

Respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu jumladan, jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish asosiy maqsad qilib belgilanmoqda. Shuningdek, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli

sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish zaruratini keltirib chiqarmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni, 2022-yil 3-noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-414-son Qarorida belgilangan vazifalarni samarali amalga oshirishda mazkur tadqiqot ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

### MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini maxsus mashqlar yordamida takomillashtirish hisobiga ularning tezkor qarshi hujum samaradorligini oshirishdan iborat.

Pedagogik tajribada 17–18 yoshli malakali gandbolchilar ishtirok etdilar. Tajriba guruhi sifatida Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi jamoasi, nazorat guruhi sifatida Guliston olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi jamoasi tanlab olindi. Tajriba uchun 17–18 yoshli gandbolchilar tanlab olinganligi tasodif emas. Olingan ma’lumotlarga ko‘ra, tezkor qarshi hujumlar samaradorligining omillaridan biri darvozabonning o‘yin natijaviyligi hisoblanadi. 17–18 yoshda darvozabonlarning mahorati o‘rta darajada bo‘lganligi tufayli, ular tezkor qarshi hujum samaradorligiga ahamiyatli darajada ta’sir ko‘rsata olmaydilar. Shuning uchun samaradorlikning ushbu omilini istisno qilish maqsadida, tajribada tezkor qarshi hujumlarni takomillashtirish vositalarini tekshirish uchun aynan shu yoshdagi gandbolchilar tanlab olindi.

Pedagogik nazorat malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha o‘tkazildi. Tajribaning birinchi bosqichi boshida va oxirida tezkor qarshi hujumlar uchun malakali gandbolchilar tayyorgarligini ahamiyatli darajada aks ettiruvchi test topshiriqlariga ko‘ra tajriba va nazorat guruhlarida shug‘ullanuvchi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha test sinovlari o‘tkazildi (1-jadval).

Pedagogik tajribadan oldin malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlarini tavsiflovchi 7 ta ko‘rsatkich bo‘yicha tahlil qilindi. Statistik qiyosiy tahlil Studentning t mezoni yordamida amalga oshirildi.

### NATIJARLAR

Pedagogik tajriba Respublika olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sport zali sharoitlarida malakali gandbolchilarning mashg‘ulot jarayonida o‘tkazildi. Asosiy e’tibor himoyadan hujumga o‘tishga yo‘naltirilgan texnik-taktik mashqlarga qaratildi. Ular orqali darvozabon to‘pni ushlab olgandan keyin maydon o‘yinchilari amplusini aniq hisobga olib “guruhli tez yorib o‘tish” bilan hujumlar takomillashtirildi. Shuningdek, faol himoyaga o‘rgatish ham davom ettirildi.

**1-jadval. Tajribadan oldin nazorat va tajriba guruhlariga saralab olingan malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini qiyosiy tahlili (n=28)**

t/r	Testlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	P
		$\pm \sigma$	V, %	$\pm \sigma$	V, %		
1.	30 metr ga yugurish (s)	4,94±0,35	7,46	5,23±0,39	7,46	1,75	>0,05
2.	O‘ng qo‘lda	31,48±2,53	8,04	29,01±3,6	12,41	1,78	>0,05

t/r	Testlari		Nazorat guruhi		Tajriba guruhi		t	P
			$\pm \sigma$	V, %	$\pm \sigma$	V, %		
	Og'irligi 1 kg to'ldirma to'pni uloqtirish (m)	Chap qo'lda	16,02±1,24	7,74	15,04±1,21	8,05	1,79	>0,05
		Ikki qo'lda bosh rqasidan	18,93±1,89	9,98	17,28±2,14	12,38	1,83	>0,05
3.	30 metr ga urib ustunlar aro yugurish (s)	O'ng qo'lda	7,43±0,54	7,27	7,88±0,6	7,61	1,76	>0,05
		Chap qo'lda	7,42±0,55	7,41	7,71±0,61	7,74	1,77	>0,05
4.	Gandbol to'pini otish		43,57±3,06	7,02	41,23±2,92	7,08	1,75	>0,05

Demak, 30 metr ga yugurish bo'yicha dastlabki ko'rsatkichlar tadqiq etilayotgan nazorat va tajriba guruhlarida shug'ullanuvchi malakali gandbolchilarda taxminan bir xil ekanligini ko'rsatdi. Nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari 4,94±0,35 soniya, tajriba guruhida esa 5,23±0,39 soniyani tashkil qildi (t=1,75; P>0,05). Og'irligi 1 kg to'ldirma to'pni o'ng qo'lda uloqtirish bo'yicha dastlabki natijalar nazorat guruhida 31,48±2,53 m, tajriba guruhida 29,01±3,6 m ni tashkil etdi (t=1,78; P>0,05). Chap qo'lda nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari 16,02±1,24 m, tajriba guruhida esa 15,04±1,21 m ga teng bo'ldi (t=1,79; P>0,05). To'ldirma to'pni ikki qo'lda bosh orqasidan uloqtirish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar nazorat guruhida 18,93±1,89 m, tajriba guruhida 17,28±2,14 m ni tashkil qildi (t=1,83; P>0,05). 30 metr ga o'ng qo'lda to'pni yerga urib, ustunlar oralab yugurish testi bo'yicha nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichlari 7,43±0,54 s, tajriba guruhida esa 7,88±0,6 s ga teng bo'ldi (t=1,76; P>0,05). 30 metr ga chap qo'lda to'pni yerga urib, ustunlar oralab yugurish testi bo'yicha nazorat guruhining o'rtacha ko'rsatkichi 7,42±0,55 s, tajriba guruhida esa 7,71±0,61 s ga teng bo'ldi (t=1,77; P>0,05). Gandbol to'pini otish bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar nazorat guruhida 43,57±3,06 m, tajriba guruhida 41,23±2,92 m ni tashkil qildi (t=1,75; P>0,05).

Yuqorida keltirilgan statistik ma'lumotlarga tayangan holda, pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga saralab olingan malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligida 7 ta ko'rsatkich bo'yicha ishonchli statistik farqlanish kuzatilmadi, deb qayd etishimiz mumkin.

## 2-jadval. Nazorat va tajriba guruhlarini malakali gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

t/r	Testlari		Nazorat va tajriba	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		t	P
				$\pm \sigma$	V, %	$\pm \sigma$	V, %		
1.	30 metr ga yugurish (s)		NG	4,94±0,35	7,46	4,40±0,59	13,41	1,97	>0,05
			TG	5,23±0,39	7,46	4,32±0,44	10,19	3,49	<0,01
2.	Og'irligi 1 kg to'ldirma to'pni uloqtirish (m)	O'ng qo'lda	NG	31,48±2,53	8,04	37,15±3,94	10,61	2,36	<0,05
			TG	29,01±3,6	12,41	36,82±2,64	7,31	4,57	<0,001
		Chap qo'lda	NG	16,02±1,24	7,74	17,79±2,24	12,59	1,66	>0,05
			TG	15,04±1,21	8,05	18,06±1,34	7,42	3,53	<0,01
		Ikki qo'lda bosh rqasidan	NG	18,93±1,89	9,98	21,15±2,73	12,91	1,09	>0,05
			TG	17,28±2,14	12,38	20,08±1,89	9,09	2,21	<0,05
3.	O'ng qo'lda		NG	7,43±0,54	7,27	6,58±0,87	13,22	1,76	>0,01

t/r	Testlari	Nazorat va qayd turi	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		t	P	
			$\pm \sigma$	V, %	$\pm \sigma$	V, %			
	30 metrga to'pni erga urib ustunlar aro yugurish (s)	Chap qo'lda	TG	7,88±0,6	7,61	6,46±0,62	9,60	3,73	<0,01
			NG	7,42±0,55	7,41	6,92±0,81	11,71	1,13	>0,05
			TG	7,71±0,61	7,74	6,85±0,58	8,47	2,26	<0,05
4.	Gandbol to'pini otish	NG	43,57±3,06	7,02	48,86±5,36	10,97	2,19	<0,05	
		TG	41,23±2,92	7,08	49,73±3,68	7,40	4,07	<0,001	

Pedagogik tajriba davomida malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlari qayta baholandi. Olingan natijalarga ko'ra, tajriba guruhi ko'rsatkichlari barcha testlar bo'yicha ijobiy dinamikani namoyon etdi. Nazorat guruhi natijalarida ham ma'lum o'sish qayd etilgan bo'lsa-da, tajriba guruhi ko'rsatkichlari bilan qiyoslanganda ularning samaradorligi pastroq bo'ldi.

### MUHOKAMA

Ma'lumki, zamonaviy gandbolchilar musobaqa faoliyati bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar turli darajadagi musobaqalarda jamoalar tomonidan tezkor qarshi hujumlarni qo'llashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni beqiyos ekanligini ko'rsatadi.

Mashg'ulot jarayonida olib borilgan kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlik davrida asosiy e'tibor yugurishda yengil atletikaga xos mashqlar bilan sportchilarning tezkorlik sifatlarini o'stirishga qaratiladi. Musobaqa davrida esa har bir mashg'ulotda tezkor qarshi hujumlarni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlardan keng foydalaniladi. Bu asosan to'p otishlar bilan yakunlanadigan maydon o'yinchilarining darvozabon yoki sherigidan to'pni ilib olib, darvozadan darvozagacha tezkor yugurish mashqlaridir.

Ma'lumki, chempionat musobaqalarida faxrli o'rnlarni egallash uchun malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'zaro farqlanishlarni aniqlash muhim ahamiyatga ega. Bu o'z navbatida musobaqalarda gandbol jamoalari tomonidan tezkor qarshi hujumlarni qo'llash muvaffaqiyatliligi bo'yicha ayrim omillarni aniqlash imkonini beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umumiy harakatlari takomillashadi.

### XULOSA

Pedagogik tajriba davomida malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik imkoniyatlarini tavsiflovchi 7 ta ko'rsatkich bo'yicha tahlil natijalariga ko'ra, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhiga mansub malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanganligini kuzatishimiz mumkin. Ya'ni tajriba guruhida shug'ullanuvchi malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 7 ta testning barchasida ahamiyatlilik darajasi ishonchli bo'lib chiqdi, nazorat guruhida esa aksincha, 7 ta testning 2 tasida ahamiyatlilik darajasi ishonchli va qolgan 5 tasida ahamiyatlilik darajasi ishonchsiz bo'lib qiymatlandi.

#### ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 23.11.2015 yildagi “Oliy mahorat sport maktablarini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-2438-son qarori. Lex.uz.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son Farmoni. Lex.uz.
3. Абдурахманов Ф.А., Кариева Р.Р. Оптимизация нагрузок различной направленности в межигровых циклах соревновательного периода гандболистов высокой квалификации. Фан-спортга илмий-назарий журнал. 2019. № 2. – Б. 47–53.
4. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Кариева Р.Р. Исследование эффективности защитных гандболистов различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности. Фан-спортга илмий-назарий журнал. 2007. № 4. – С. 17–20.
5. Набиев Т.Э., Абдурахманов А.А. Структура построения процесса подготовки гандболистов. Фан-спортга илмий-назарий журнал. 2011. № 1. – С. 40–45.