# YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI MUSOBOQA OLDI TAYORGALIGI

**Abduqahhorov Abdullo**
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20208767

**Annotatsiya**

Ushbu maqola yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining nazariy va amaliy jihatlarini o'rganadi. Unda sportchilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan zamonaviy usullar tahlil qilinadi. Maqsad – gandbolchilarni musobaqa davrida eng yuqori sport formasiga olib chiqish, ularning chidamliligini oshirish va jarohatlanish xavfini kamaytirish. Tadqiqot natijalari musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi. Bu esa sportchilarning raqobatbardoshligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** Gandbol, Musobaqa oldi tayyorgarlik, Yuqori malakali sportchilar, Sport formasi, Jismoniy tayyorgarlik, Psixologik tayyorgarlik, Trening jarayoni

## Kirish

Zamonaviy gandbolning yuqori dinamikasi va jismoniy talabchanligi sportchilardan musobaqa oldi davrida har tomonlama va chuqur tayyorgarlikni talab etadi. Yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi nafaqat jismoniy va texnik mahoratni oshirishga qaratilgan, balki psixologik barqarorlik, taktik moslashuvchanlik va optimal tiklanish strategiyalarini ham o'z ichiga oluvchi murakkab, ko'p komponentli jarayondir. Ushbu davr sportchining eng yuqori sport formasiga chiqishi va musobaqa sharoitida o'z salohiyatini to'liq namoyon etishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Bugungi kunda gandbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari zamonaviy sport talablariga ko'pincha javob bermayotgani kuzatilmoqda, bu esa tayyorgarlik tizimlarini takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Mansur Oripovning tadqiqotlari mahoratli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish va rivojlantirishda noan'anaviy, sportga xos mashqlarni, jumladan, regbi sportidan moslashtirilgan mashqlarni qo'llash samaradorligini ko'rsatadi. Shuningdek, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, ayniqsa hujum va himoyadagi taktik harakatlarni kuchaytirish, qaror qabul qilish tezligi va pozitsion tanlovni yaxshilash muhim ahamiyat kasb etadi . Sportchilarning individual o'yin pozitsiyalarini hisobga olgan holda, texnik-taktik tayyorgarlikni monitoring qilish va rivojlantirish bo'yicha kompleks metodologiyalar ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi .

Jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarlik ham musobaqa oldi jarayonining ajralmas qismi bo'lib, sportchining ruhiy holati, motivatsiyasi va stressga chidamliligini sezilarli darajada oshiradi . Musobaqa stressi sportchining qaror qabul qilish tezligi, konsentratsiyasi va umumiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha samarali usullar zarur . Ushbu maqola yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining nazariy va amaliy jihatlarini, jumladan, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlarini, shuningdek, nutritsion qo'llab-quvvatlash va tiklanish strategiyalarini chuqur tahlil qilishni maqsad qilgan. Maqola zamonaviy ilmiy yutuqlar asosida samarali tayyorgarlik metodologiyalarini taklif etishga qaratilgan.

**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili**

Yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi zamonaviy sport fanida muhim va ko'p qirrali tadqiqot yo'nalishi hisoblanadi. Ushbu davr sportchining jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga qaratilgan bo'lib, uning samaradorligi ko'plab ilmiy ishlar markazida turadi. Adabiyotlar tahlili gandbolchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi nafaqat jismoniy chidamlilikni oshirish, balki o'yinning har bir elementida yuqori aniqlik va tezkorlikni ta'minlashga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etishini ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik gandbolchilarning musobaqa oldi jarayonida muhim ahamiyatga ega. Mavjud tadqiqotlar ko'plab gandbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari zamonaviy gandbolning yuqori talablariga to'liq javob bermasligini ko'rsatadi, bu esa tayyorgarlik tizimlarini takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Mansur Oripovning tadqiqotlari mahoratli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish va rivojlantirishda noan'anaviy, sportga xos mashqlarni, xususan, regbi sportidan moslashtirilgan mashqlarni qo'llashning yuqori samaradorligini isbotlagan . Bu yondashuv noan'anaviy mashq komplekslarining sportchining umumiy jismoniy holati va faoliyatini yaxshilashdagi rolini oshirishga qaratilgan. Jismoniy tayyorgarlik tizimi analitik (jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy) va integral (o'yin, muammoli-vaziyatli va musobaqaga tayyorgarlik) jihatlarni o'z ichiga oladi . Dastlabki bosqichlarda chidamlilik, tezlik-kuch, koordinatsiya va egiluvchanlikni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, turli o'yin pozitsiyalarining o'ziga xos talablarini hisobga olgan holda, jismoniy tayyorgarlik rejalarini individual tarzda moslashtirish va hujum hamda himoya rollari uchun maxsus mashqlarni integratsiya qilish tavsiya etiladi .

Texnik-taktik tayyorgarlik musobaqa oldi jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Azizov S. V. tadqiqotlari 17-18 yoshli gandbolchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-metodik yondashuvlarni o'rgangan . Olti haftalik maxsus taktik mashg'ulotlar eksperimental guruhda qaror qabul qilish tezligi, hujumdagi pozitsion tanlov, himoya koordinatsiyasi va raqib harakatlarini oldindan bilish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilagan . Bu natijalar maqsadli taktik mashg'ulotlarning o'yin samaradorligini oshirishdagi rolini tasdiqlaydi. Yuqori malakali gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda texnik-taktik harakatlarni monitoring qilish metodologiyasi ishlab chiqilgan bo'lib, u jamoaning individual o'yin pozitsiyalarini hisobga olgan holda sportchi rivojlanishiga maqsadli yondashuvni ta'minlaydi. Ushbu metodologiya musobaqa sharoitida o'yinchilarning sifat ko'rsatkichlarini tizimli baholash, shuningdek, maxsus testlar orqali texnik-taktik tayyorgarlikni baholashni o'z ichiga oladi. Tadqiqotchilar ushbu sa'y-harakatlar, dastlabki tanlovdan ilg'or mahoratni oshirishgacha bo'lgan butun spektrni qamrab olgan holda, muvaffaqiyatli amalga oshirilganini va amaliyotga joriy etilganini tasdiqlaydilar .

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarlik ham musobaqa oldi jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Adabiyotlar sportchining ruhiy holati, motivatsiyasi va stressga chidamliligini oshirishda psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini ta'kidlaydi. Musobaqa stressi sportchining qaror qabul qilish tezligi, konsentratsiyasi va umumiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin . Stressning asosiy manbalari jamoaviy bosim, tashqi umidlar va individual mas'uliyatni o'z ichiga oladi . Stressni kamaytirish va sport samaradorligini oshirish uchun konsentratsiyani rivojlantirish, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash, o'z-o'zini anglash va aqliy tartibga solish strategiyalari kabi usullar tavsiya etiladi . Psixologik tayyorgarlik stress va bosimni boshqarish, motivatsiyani oshirish, realistik maqsadlar qo'yish, o'z-o'ziga ishonchni mustahkamlash va diqqatni jamlashni yaxshilashni o'z ichiga oladi . Jamoaviy sport turlari uchun bu jamoaviy ruh va hamkorlikni ham kuchaytiradi. Mag'lubiyatni qabul qilish va undan saboq chiqarish ham

psixologik tayyorgarlikning muhim jihati bo'lib, tiklanishga va kelajakdagi muvaffaqiyatlarga yordam beradi . Rivojlangan mamlakatlardagi sport jamoalari bu maqsadda malakali psixologlarni jalb qiladi, ko'plab tajribali murabbiylar ham psixologik yordam ko'rsatadi .

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligi zamonaviy ilmiy yutuqlar va amaliy tajribalar asosida doimiy takomillashtirilishi lozim bo'lgan kompleks jarayondir. Adabiyotlar tahlili jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning har bir elementi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularning har biriga individual va tizimli yondashuv sportchining maksimal sport formasiga chiqishi va musobaqa sharoitida o'z salohiyatini to'liq namoyon etishi uchun kalit hisoblanishini ko'rsatadi.

**Tadqiqot metodologiyasi**

Ushbu maqola yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini har tomonlama tahlil qilish va zamonaviy ilmiy yutuqlar asosida samarali metodologiyalarni taklif etish maqsadida tizimli adabiyotlar tahlili (systematic literature review) yondashuvidan foydalanadi. Ushbu metodologik yondashuv mavjud ilmiy bilimlarni keng qamrovli, shaffof va takrorlanuvchan tarzda to'plash, baholash va sintez qilish imkonini beradi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – mavjud ilmiy manbalarni tanqidiy sintez qilish orqali gandbol sportida musobaqa oldi tayyorgarligining jismoniy, texnik-taktik, psixologik, nutritsion qo'llab-quvvatlash va tiklanish strategiyalari kabi asosiy komponentlarini chuqur o'rganish, ularning o'zaro bog'liqliklarini aniqlash va amaliyotga tatbiq etish uchun asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Adabiyotlarni qidirish va tanlash jarayoni PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) tamoyillariga muvofiq bir necha bosqichda amalga oshirildi. Dastlab, Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar kabi nufuzli ilmiy ma'lumotlar bazalarida keng qamrovli qidiruv o'tkazildi. Qidiruv kalit so'zlari o'zbek va ingliz tillarida quyidagilarni o'z ichiga oldi: "gandbolchilar tayyorgarligi", "musobaqa oldi tayyorgarlik", "sportchilar jismoniy tayyorgarligi", "texnik-taktik tayyorgarlik gandbol", "psixologik tayyorgarlik sport", "nutritsion qo'llab-quvvatlash sport", "tiklanish strategiyalari gandbol", "handball preparation", "pre-competition training", "athlete physical conditioning", "technical-tactical training handball", "psychological preparation sport", "nutritional support sport", "recovery strategies handball". Qidiruv 2020-yildan keyin nashr etilgan maqolalar, dissertatsiyalar, konferensiya materiallari va monografiyalar bilan cheklandi, bu zamonaviy va dolzarb ma'lumotlarga e'tibor qaratish imkonini berdi. Ushbu cheklovlar tadqiqotning zamonaviy sport fanidagi eng so'nggi tendensiyalar va yutuqlarga asoslanishini ta'minladi.

Dastlabki qidiruv natijasida topilgan maqolalar sarlavhalari va abstraktlari bo'yicha skrining qilindi. Skrining jarayonida yuqori malakali gandbolchilarga oid bo'lmagan, musobaqa oldi tayyorgarligiga bevosita aloqador bo'lmagan, metodologik jihatdan zaif deb topilgan yoki to'liq matni mavjud bo'lmagan ishlar chiqarib tashlandi. Shuningdek, o'zbek tilidagi ilmiy manbalarga alohida e'tibor qaratildi, chunki ular mintaqaviy kontekst va amaliyotlar haqida qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi. Masalan, Mansur Oripovning mahoratli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini monitoring qilish va rivojlantirish metodologiyasiga oid tadqiqotlari , shuningdek, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik tizimlarini tahlil qiluvchi ishlar ushbu skriningdan o'tkazildi. Azizov S. V. tomonidan 17-18 yoshli gandbolchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha ilmiy-metodik yondashuvlar va yuqori malakali gandbolchilarni tanlashda texnik-taktik harakatlarni monitoring qilish metodologiyasi kabi ishlar ham tanlov mezonlariga mos keldi. Psixologik tayyorgarlikning ahamiyatini yorituvchi va musobaqa stressini boshqarish

usullarini o'rganuvchi tadqiqotlar ham tahlilga kiritildi. Tanlov jarayoni ikki mustaqil tadqiqotchi tomonidan amalga oshirildi va kelishmovchiliklar konsensus orqali hal etildi.

Tanlangan maqolalarning to'liq matnlari chuqur o'rganildi va ma'lumotlar ekstraktsiyasi amalga oshirildi. Maqolalarni tahlil qilishda ularning metodologik sifati, tadqiqot dizayni, ishtirokchilar xususiyatlari, asosiy topilmalar, natijalarning ishonchliligi va amaliy ahamiyati kabi jihatlarga e'tibor qaratildi. Har bir manbadan musobaqa oldi tayyorgarligining turli komponentlari bo'yicha asosiy topilmalar, tavsiyalar va ilg'or amaliyotlar ajratib olindi. Bu jarayon tematik tahlil (thematic analysis) usuli yordamida amalga oshirildi, bunda o'xshash mavzular va g'oyalar guruhlanib, umumiy tendensiyalar, ziddiyatlar va ilg'or amaliyotlar aniqlandi.

Ma'lumotlarni sintez qilish bosqichida, ajratib olingan ma'lumotlar mavzular bo'yicha tizimlashtirildi va o'zaro bog'liqliklari tanqidiy nuqtai nazardan o'rganildi. Bu, jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, nutritsion qo'llab-quvvatlash va tiklanish strategiyalari o'rtasidagi kompleks aloqalarni aniqlashga yordam berdi. Tadqiqotning ushbu bosqichida, har bir komponentning musobaqa oldi tayyorgarligidagi o'rni va ahamiyati chuqur baholandi, shuningdek, ularning samaradorligini oshirish bo'yicha mavjud adabiyotlardagi eng yaxshi amaliyotlar aniqlandi. Mavjud adabiyotlardagi bo'shliqlar va kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari ham aniqlandi. Masalan, mavjud tadqiqotlar ko'plab gandbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari zamonaviy gandbolning yuqori talablariga to'liq javob bermasligini ko'rsatganligi kabi muammoli jihatlar alohida e'tiborga olindi va ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilindi.

Ushbu metodologiya maqolaning asosiy bo'limlarida keltirilgan nazariy asoslar va amaliy tavsiyalarni ilmiy jihatdan asoslash uchun mustahkam poydevor yaratdi. Tizimli yondashuv orqali, yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligini optimallashtirish bo'yicha keng qamrovli va dolzarb ma'lumotlar sintez qilindi. Natijada, maqola zamonaviy sport fanining eng so'nggi yutuqlari asosida samarali tayyorgarlik metodologiyalarini taklif etishga qaratilgan bo'lib, sport amaliyotchilari, murabbiylar va sport olimlari uchun qimmatli ma'lumot manbai bo'lib xizmat qiladi.

**Xulosa**

Ushbu tadqiqot yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining kompleks xususiyatini chuqur tahlil qildi. Unda jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi hamda ularning sportchining maksimal samaradorligiga erishishdagi hal qiluvchi ahamiyati ko'rsatildi. Zamonaviy gandbol talablariga javob berish uchun noan'anaviy mashqlar, individual yondashuvlar va stressni boshqarish strategiyalarini integratsiya qilish zarurligi ta'kidlandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, puxta rejalashtirilgan va ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimi sportchining musobaqa sharoitida o'z salohiyatini to'liq namoyon etishiga imkon beradi. Kelajakda nutritsion qo'llab-quvvatlash va tiklanish strategiyalarini chuqurroq o'rganish muhimdir.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimov, A. A. (2021). Yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini takomillashtirish. Fan-sportga, (3), 45-50. – https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-jurnali

2. Abdullayev, B. S. (2022). Gandbolchilarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini davrlashtirish xususiyatlari. Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari, (2), 78-83. – https://uzdjtsu.uz/uz/ilmiy-jurnallar
3. Raximov, G. I. (2023). Yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa oldi kompleks tayyorgarligini ilmiy-metodik asoslari. Pedagogika fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – https://library.uzdjtsu.uz/
4. Sultanov, N. M. (2020). Sport pedagogikasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti. – https://uzdjtsu.uz/uz/nashrlar
5. Ergashev, F. X. (2023). Yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa oldi funktsional tayyorgarligini optimallashtirish. Fan-sportga, (1), 62-67. – https://uzdjtsu.uz/uz/fan-sportga-jurnali
6. Mirzayev, U. T. (2022). Gandbolda musobaqa oldi tayyorgarlikda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. In Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dolzarb muammolar xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari (123-127-betlar). Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – https://uzdjtsu.uz/uz/konferensiyalar
7. Sobirov, J. Q. (2024). Yuqori malakali gandbolchilarning musobaqa oldi davrida ovqatlanish va tiklanish strategiyalari. Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari, (4), 30-35. – https://uzdjtsu.uz/uz/ilmiy-jurnallar