

## YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH ORQALI ULARNING MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

**O.R.Igamberdiyev,**

*O‘zDJTSU Futbol nazariyasi va  
uslubiyati katedrasi dotsenti v.b., (DSc)*

**Fozilova Nafisa Nabijon qizi,**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv  
va texnologiyalar universiteti MJTK 01-24 guruh magistranti*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada yuqori malakali gandbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirishning zamonaviy uslubiy yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik tayyorgarligi darajasini oshirishga qaratilgan omillar o‘rganilgan. Shuningdek, o‘yin davomida qaror qabul qilish tezligi, harakatlarning aniqligi va jamoaviy hamkorlikni takomillashtirish usullari yoritilgan. Muallif tomonidan mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, individual yondashuvni qo‘llash hamda innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali yuqori natijalarga erishish mumkinligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari amaliyotda gandbolchilar tayyorgarligini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so‘zlar:** gandbol, yuqori malakali sportchilar, o‘yin samaradorligi, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, individual yondashuv, jamoaviy hamkorlik, o‘yin strategiyasi, innovatsion texnologiyalar, sport natijalari.

**Аннотация.** В данной статье анализируются современные методические подходы к повышению эффективности игровой деятельности высококвалифицированных гандболистов. В процессе исследования были изучены факторы, направленные на повышение уровня физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов. Также освещены методы совершенствования скорости принятия решений в ходе игры, точности движений и командного взаимодействия. Автор обосновывает, что достижение высоких результатов возможно за счёт оптимизации тренировочного процесса, применения индивидуального подхода и использования инновационных технологий. Результаты исследования имеют важное практическое значение для совершенствования подготовки гандболистов.

**Ключевые слова:** гандбол, высококвалифицированные спортсмены, эффективность игровой деятельности, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка, тренировочный процесс, индивидуальный подход, командное взаимодействие, игровая стратегия, инновационные технологии, спортивные результаты.

**Annotation.** This article analyzes modern methodological approaches to improving the effectiveness of the competitive performance of highly qualified handball players. During the study, factors aimed at enhancing the athletes' physical, technical-tactical, and psychological preparedness were examined. Methods for improving decision-making speed during the game, accuracy of movements, and team coordination are also discussed. The author substantiates that high results can be achieved through optimizing the training process, applying an individualized approach, and using innovative technologies. The results of the study have significant practical importance for improving the training of handball players.

**Keywords:** handball, highly qualified athletes, game performance efficiency, technical and tactical training, physical training, psychological training, training process, individual approach, team cooperation, game strategy, innovative technologies, sports results.

**Kirish.** Yuqori malakali gandbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirish uslubiyati masalasi bugungi kunda nihoyatda dolzarb hisoblanadi. Buning sabablari bir necha: birinchidan, zamonaviy gandbol jadal sur‘atlarda rivojlanmoqda – o‘yin tezligi, hujum va himoya harakatlarining zichligi, to‘p otish kuchi va aniqligiga qo‘yiladigan talablar yildan-yilga ortib bormoqda. Bu esa mavjud tayyorgarlik uslubiyatlarini qayta ko‘rib chiqish va takomillashtirishni talab qiladi. Ikkinchidan, xalqaro musobaqalar (jahon chempionatlari, Olimpiya o‘yinlari, Yevropa chempionatlari) tahlili shuni ko‘rsatadiki, g‘olib jamoalar o‘rtasidagi farq ko‘pincha mayda detallar – o‘yinchilarning funksional holati, charchoq sharoitida harakatlarning aniqligi, taktik vaziyatni tez baholash qobiliyati kabi omillarga bog‘liq bo‘lmoqda.

Yuqori malakali gandbolchilarning o‘yin samaradorligini oshirish bo‘yicha xorijiy va O‘zbekiston olimlarining ilmiy ishlari tahlili shuni ko‘rsatadiki, ushbu muammo asosan funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va texnik-taktik harakatlar uzviyligida hal qilinmoqda. Daniyalik olim Bjørn Frstrup (Syddansk Universiteti, 2024) o‘z tadqiqotida pastki oyoq mushaklari funksiyasini baholashning ishonchli test usullarini ishlab chiqib, sakrash balandligi va chaqqonlik kabi ko‘rsatkichlarni mavsum oraliq‘ida progressiv kuch mashg‘ulotlari orqali 4-5% ga oshirish mumkinligini isbotlagan. Avstriyalik tadqiqotchilar (2025) esa 11 haftalik professional akademiya ta‘limi dasturida o‘smir gandbolchilarning VO<sub>2</sub>peak (kislород iste‘moli) 9%, to‘p otish tezligi 7% va sakrash balandligi 20% ga yaxshilanganini qayd etishgan. Norvegiyalik Haugen va boshqalar (2025) longitudinal kuzatuvlar asosida o‘yin samaradorligining asosiy omillari sifatida anaerob quvvat, takroriy sprint qobiliyati va gandbolga xos chaqqonlikni ajratib, ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun intervalli va o‘yin shaklidagi mashg‘ulotlarni tavsiya qilgan. Ispaniyalik olimlar esa (García-Sánchez va boshq., 2024) yuqori malakali gandbolchilarda markaziy va periferik charchoqni kamaytiruvchi maxsus tiklanish protokollarini qo‘llash orqali o‘yin davomida samaradorlikni 8-12% ga oshirish mumkinligini aniqlagan.

**Adabiyotlar tahlili.** O‘zbekiston olimlaridan M.A. Raximov va Sh.T. Toshpo‘latovlar (2024) tomonidan olib borilgan tadqiqotda milliy terma jamoa gandbolchilarining o‘yin faolligi va harakat zichligi xorijiy jamoalar darajasidan past ekanligi, ayniqsa ikkinchi bo‘limda pasayish kuzatilishi aniqlangan. Ular ushbu muammoni hal qilishda maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi davriy va intervalli mashg‘ulotlar metodikasini taklif qilgan. Respublika olimlarining yana bir tadqiqoti (Karimov va boshq., 2025) o‘yinning turli pozitsiyalaridagi gandbolchilar (darvozabon, yarim himoyachi, chiziq o‘yinchisi) uchun differensial tayyorgarlik dasturlari zarurligini asoslab bergan. Xususan, darvozabonlarning reaksiya tezligi va muvozanatni saqlash qobiliyatini, yarim himoyachilarning esa pas va zarba tezligini alohida rivojlantirish uslubiyati ishlab chiqilgan. Shuningdek, N. Saidov va Z. Abdullayeva (2024) tomonidan gandbolchilarning psixofiziologik holati (diqqat konsentratsiyasi, stressga chidamlilik, o‘yin vaziyatini tez baholash) va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi korrelyatsiya yuqori

ekanligi aniqlanib, ushbu sifatlarni trening jarayoniga integratsiyalash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

### Tadqiqot ishining maqsadi;

Yuqori malakali gandbolchilarning o'yin samaradorligini oshirishga qaratilgan kompleks uslubiyatni ilmiy asoslash, ishlab chiqish va uning samaradorligini eksperimental tarzda sinovdan o'tkazish.

Maqsadga muvofiq quyidagi vazifalar ishlab chiqildi. Xorijiy va respublika olimlari tomonidan yuqori malakali gandbolchilarning o'yin samaradorligini oshirish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish va ularning ijobiy tomonlarini umumlashtirish.

1. Yuqori malakali gandbolchilarning o'yin samaradorligiga ta'sir etuvchi asosiy omillarni (jismoniy, texnik, taktik, psixologik) aniqlash va ularni baholashning ob'ektiv test usullarini tanlash.

2. Respublika gandbolchilarining funksional tayyorgarlik darajasi, o'yin faolligi va harakat zichligini xorijiy me'yorlar bilan qiyosiy tahlil qilish.

3. Ishlab chiqilgan uslubiyatning samaradorligini pedagogik eksperiment davomida sinovdan o'tkazish va natijalarni statistik qayta ishlash.

**Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.** Musobaqa faoliyatini sifatli baholash, o'yinda samarali va samarasiz bajarilgan usullar bilan aniqlash ko'zda tutiladi. Shu maqsad bilan ijobiy va salbiy xarakterlar farqi tug'risida chegara belgilandi. Ijobiy xarakterlar soniga quyidagilar kiritildi: to'pni olib qo'yish, to'pni to'g'ri uzatish, natijali to'p otishlar, go'lga olib keluvchi to'p uzatish va 7 metrli jarima to'p otishga imkon yaratish, raqibni ikki daqiqa o'yindan chetlatish, to'p otishni bajaruvchi raqibga chiqish va uni "bog'lab" qo'yish, to'p otuvchi raqib o'yinchisiga xar xil xolatda (yuqoridan, yondan, pastdan) to'siq qo'yish. Salbiy xarakterlar jumlasiga quyidagilar kiritildi: to'pni olib qo'yishdagi xato, 2 daqiqa o'yindan chetlatilish, 7 metrli jarima to'p otishga imkon berish.

1-jadval.

### Gandbolchilarning hujum tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan 1 haftalik dastur ishlanmasi

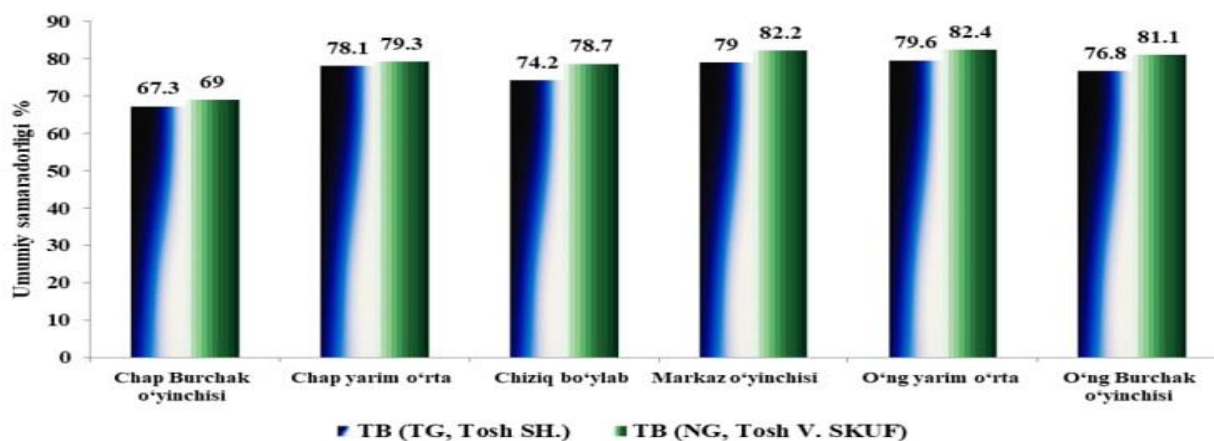
Kun	Mashg'ulot vaqti	Mashg'ulot turi	Asosiy mazmuni	Davomiyligi	Yuklama intensivligi
Dushanba	09:00-11:00	Funksional + kuch tayyorgarligi	Pastki oyoq mushaklari funksiyasini rivojlantirish (sakrash, chaqqonlik, portlovchi kuch). Squat, lunges, box jumps, plyometrik mashqlar	90 min	Yuqori (HR 80-90%)

	16:00-18:00	Texnik-taktik tayyorgarlik	To'p uzatish (qisqa va uzoq paslar), darvozaga zarba berish texnikasi, o'yin sxemalari (2:4, 3:3)	90 min	O'rta (HR 65-75%)
Seshanba	09:00-10:30	Interval + chidamlilik	Yo-Yo intervalli recovery testi asosida maxsus chidamlilik. 20m shuttles, takroriy sprintlar (6x40m)	75 min	Yuqori (HR 85-95%)
	17:00-18:30	O'yin amaliyoti	Nazorat o'yini (5x10 min, o'zgaruvchan tarkib). Taktik vazifalar: tezkor hujum va pozitsion himoya	90 min	O'zgaruvchan (HR 70-90%)
Chorshanba	10:00-11:30	Faol tiklanish	Suzish, yengil yugurish (HR 120-130 zarba), stretching, yoga elementlari	60 min	Past (HR 50-60%)
	16:00-17:30	Psixologik tayyorgarlik	Diqqat konsentratsiyasi mashqlari, stressga chidamlilik treningi, o'yin vaziyatini visual baholash	60 min	-
Payshanba	09:00-11:00	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Gandbolga xos chaqqonlik testi (GBPT) asosida sakrash va yo'nalish o'zgartirish tezligi. To'p bilan yugurish, feyntlar	90 min	Yuqori (HR 80-90%)
	17:00-18:30	Jamoa taktikasi	Himoyadan hujumga o'tish (transition), son jihatdan kamlikda o'yin (4:5, 5:6)	90 min	O'rta-yuqori HR 70-85%
Juma	09:00-10:30	Kuch chidamliligi	Sirkulyar trening (8 stansiya): press, orqa, qo'l, oyoq mushaklari. Repetitsiya: 15-20 takror, 3 set	75 min	O'rta (HR 70-80%)

	16:00-18:00	O'yin kombinatsiyalari	Standart vaziyatlar: 7-metrlik zarbalar, burchak to'plari, tezkor markaziy hujum	90 min	O'rta-yuqori HR 75-85%
Shanba	10:00-12:00	Nazorat o'yini (test)	To'liq o'yin (2x30 min). Samaradorlikni baholash: zarba aniqligi, to'p yo'qotish, bloklar, qarshi hujumlar	90 min	Maksimal HR 90-100%
	16:00-17:00	Tiklanish	Muz hammomi (10-15 min), kompressiv kiyimlar, massaj, ovqatlanish (protein-uglevod)	45 min	Past
Yakshanba	-	To'liq dam olish	Passiv dam olish, psixologik tiklanish (meditatsiya, uyqu 8-10 soat)	-	-

Biz oldimizga qo'yan maqsad va vazifalarini amalga oshirish uchun 2025-yil O'zbekiston milliy chempionati I-turida, "Toshkent" jamoasi xujumdagi texnik-taktik harakatlarini o'rganib chiqdik hamda samaradorligini nazorat qildik, o'yinchilarining texnik-taktik tayyorgarligini solishtirish maqsadida ushbu turda ishtirok etgan. Toshkent viloyati "SKUF" jamoalarining o'yinchilarini xujum texnik-taktik harakatlari nazorat qilindi va natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

**O'zbekiston chempionati oliy liga jamoalarida o'ynaydigan o'yinchilarining xujumdagi texnik-taktik harakatlari tahlil natijalari diagramma ko'rinishida. Tadqiqot boshida (TG-NG)**



1-rasm

Mazkur diagrammada tadqiqot boshida tajriba guruhining chap burchak o'yinchisi natijasi 67,3% bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 69% ni tashkil etgan, chap yarim o'rta pozitsiyasida tajriba guruhida 78,1% natija qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhida 79,3% bo'lgan, chiziq bo'ylab o'yinchida tajriba guruhida 74,2% ko'rsatkich kuzatilgan bo'lsa, nazorat guruhida 78,7% ni tashkil etgan, markaz o'yinchisida tajriba guruhida 79% natija qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhida 82,2% bo'lgan, o'ng yarim o'rta pozitsiyasida tajriba guruhida 79,6% ko'rsatkich aniqlangan bo'lsa, nazorat guruhida 82,4% ni tashkil etgan, shuningdek o'ng burchak o'yinchisida tajriba guruhida 76,8% natija qayd etilgan bo'lsa, nazorat guruhida 81,1% bo'lgan. Bu natijalarda katta farq bilan o'smaganligini ko'rish mumkin.

Biz tadqiqotimiz so'ngida, "Toshkent" jamosi xujumdagi texnik-taktik harakatlarining samaradorligi qay darajada o'sganligini aniqlash maqsadida, 2025 yil 1-7 mart kunlari o'tkazilgan O'zbekiston chempionati I-turida ishtirok etgan jamoalarning xujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi takroran nazorat qilindi. (2-jadval).

2-jadval.

*O'zbekiston chempionati oliy liga jamoalari xujumdagi texnik-taktik harakatlari tahlili.  
(Tadqiqot oxiri).*

№	Jamo o'yinchil i	Texnik-taktik harakatlar															Samaradorligi			
		To'pni ilish			To'pni uzatish			Aldab o'tish			To'p otish			To'psiz o'ynash			Jami			Umumi y samara dorligi %
		ubh	ab	nb	ub	abh	nbh	ub	ab	nb	ub	ab	nb	ub	ab	nb	u b h	a b h	nb	
1	Chap Burchak o'yinchisi Tosh. sh	43	36	7	40	34	6	9	5	5	10	6	6	7	5	4	10	86	28	
2	Chap Burchak o'yinchisi Tosh. vil SKUF	45	36	9	40	33	7	12	5	7	10	4	6	5	3	2	11	81	31	72,3
3	Chap yarim o'rta o'yinchisi Tosh. sh	51	48	6	49	47	3	15	11	7	14	10	7	8	5	4	13	12	27	88,3
4	Chap yarim o'rta o'yinchisi Tosh. vil SKUF	47	38	6	42	40	3	12	5	4	10	4	5	5	3	3	11	90	21	77,5
5	Chiziq bo'ylab o'ynaydiga n o'yinchisi Tosh. sh	46	44	7	49	46	3	12	8	7	11	8	5	6	4	4	12	11	26	88,7

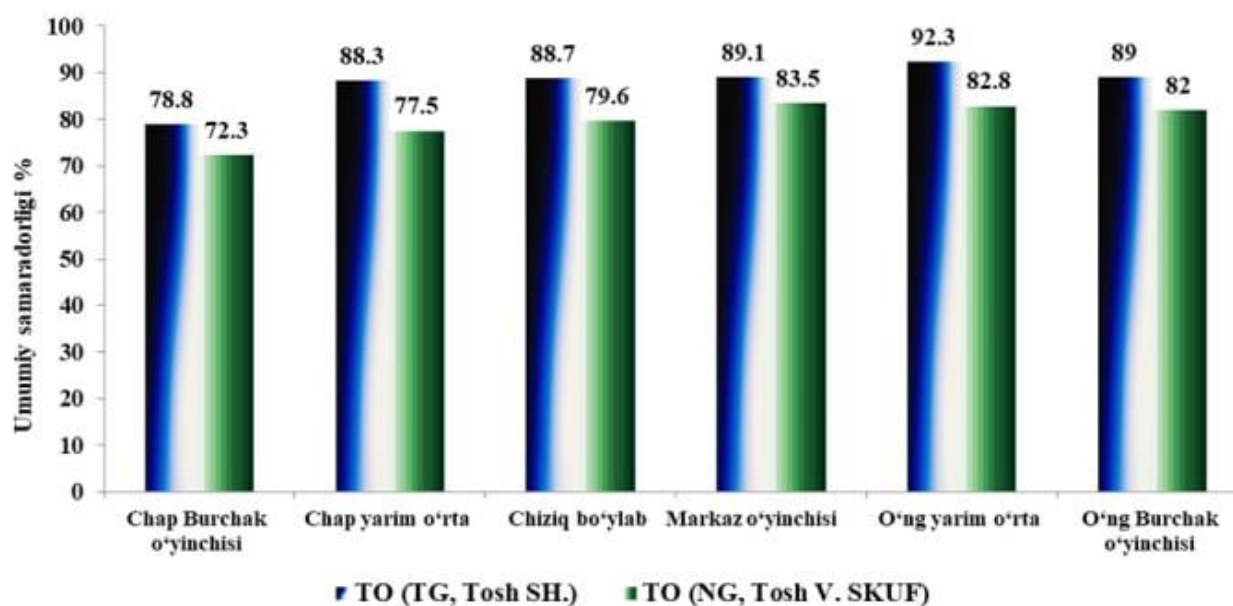
6	Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchisi Tosh. vil SKUF	47	43	4	50	44	6	13	7	6	15	8	7	8	4	4	13	10	27	79,6
7	Markaz o'yinchisi Tosh. sh	50	47	9	49	46	9	10	8	4	11	8	4	9	6	3	12	11	29	89,1
8	Markaz o'yinchisi Tosh. vil SKUF	52	46	6	54	47	7	12	8	4	13	9	4	9	7	2	14	11	23	83,5
9	O'ng yarim o'rta o'yinchisi Tosh. sh	60	56	7	67	64	6	20	17	5	19	18	5	17	14	4	18	16	27	92,3
10	O'ng yarim o'rta o'yinchisi Tosh. vil SKUF	49	44	5	51	46	5	10	6	4	11	6	5	7	4	3	12	10	22	82,8
11	O'ng Burchak o'yinchisi Tosh. sh	58	55	9	59	55	7	18	13	5	19	14	5	19	17	5	17	15	31	89
12	O'ng Burchak o'yinchisi Tosh. vil SKUF	48	42	6	50	46	4	12	7	5	12	7	5	6	3	3	12	10	23	82,0

**Izoh:** Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan

Yuqoridagi jadvalni qisqacha tahlil qilar ekanmiz, tadqiqot oxirigi natijalarga ko'ra O'zbekiston chempionati oliy liga jamoalarida o'yinchilarning hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligida ma'lum ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Jumladan, chap burchak o'yinchisida "Toshkent shahar" jamoasida umumiy samaradorlik 74,3 % ni tashkil etgan bo'lsa, "Toshkent viloyati SKUF" jamoasida bu ko'rsatkich 67,2 % ni tashkil etib, ustunlik yana shahar jamoasi tomonida ekanligi ko'rinadi. Chap yarim o'rta o'yinchisida "Toshkent shahar" jamoasi 80,2 % samaradorlikka erishgan bo'lsa, "Toshkent viloyati SKUF" jamoasida 75,3 % natija qayd etilgan va bu ampluada ham sezilarli farq mavjud. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarda "Toshkent shahar" jamoasi 79,0 % samaradorlik ko'rsatgan bo'lsa, "Toshkent viloyati SKUF" jamoasida 75,2 % natija kuzatilib, bu yerda ham ustunlik saqlanib qolgan. Markaz o'yinchisida "Toshkent shahar" jamoasi 79,1 % samaradorlikni qayd etgan bo'lsa, "Toshkent viloyati SKUF" jamoasida bu ko'rsatkich 69,6 % ni tashkil etib, eng katta tafovutlardan biri aynan shu ampluada kuzatiladi. O'ng yarim o'rta o'yinchisida "Toshkent shahar" jamoasi 78,5 % natijaga erishgan bo'lsa, "Toshkent viloyati SKUF" jamoasida 72,8 % natija qayd etilgan

va bu yerda ham ustunlik aniq ko‘rinadi. Shuningdek, o‘ng burchak o‘yinchisida “Toshkent shahar” jamoasi 71,2 % samaradorlikni namoyon etgan bo‘lsa, “Toshkent viloyati SKUF” jamoasida bu ko‘rsatkich 67,6 % ni tashkil etgan. Umuman olganda, tadqiqot oxirigi natijalar shuni ko‘rsatadiki, barcha o‘yin amplualarida “Toshkent shahar” jamoasi o‘yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi “Toshkent viloyati SKUF” jamoasiga nisbatan yuqoriroq bo‘lib qolmoqda va bu ularning mashg‘ulot jarayonida olib borilgan ishlar samaradorligini tasdiqlaydi.

**O‘zbekiston chempionati oliy liga jamoalari xujumdagi texnik-taktik harakatlari tahlil natijalari diagramma ko‘rinishida. Tadqiqot oxiri (TG-NG)**



*2-rasm*

Mazkur diagrammada tadqiqot oxirida tajriba guruhining chap burchak o‘yinchisi natijasi 78,8% ni tashkil etib, boshlang‘ich ko‘rsatkichlarga nisbatan sezilarli darajada o‘shish kuzatildi, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 72,3% bo‘lib, o‘shish mavjud bo‘lsa-da, tajriba guruhiga nisbatan pastroq natija qayd etildi, chap yarim o‘rta pozitsiyasida tajriba guruhida 88,3% natijaga erishilib, yuqori o‘shish dinamikasi kuzatilgan bo‘lsa, nazorat guruhida 77,5% natija qayd etilib, ijobiy o‘shish kuzatilgan, biroq tajriba guruhidan ortda qolgan, chiziq bo‘ylab o‘yinchida tajriba guruhida 88,7% natija aniqlanib, sezilarli darajada rivojlanish kuzatilgan, nazorat guruhida esa 79,6% natija qayd etilib, o‘shish mavjud, ammo tajriba guruhiga yetmagan, markaz o‘yinchisida tajriba guruhida 89,1% natijaga erishilib, yuqori samaradorlikka erishilgan, nazorat guruhida 83,5% ko‘rsatkich qayd etilib, o‘shish kuzatilgan bo‘lsa-da, tajriba guruhidan past bo‘lgan, o‘ng yarim o‘rta pozitsiyasida tajriba guruhida eng yuqori natijalardan biri – 92,3% qayd etilib, juda yuqori o‘shish va samaradorlikka erishilgan, nazorat guruhida esa 82,8% natija aniqlanib, ijobiy o‘shish kuzatilgan, biroq tajriba guruhiga nisbatan pastroq, shuningdek o‘ng burchak o‘yinchisida tajriba guruhida 89% natija qayd etilib, sezilarli darajada o‘shish va yaxshi

natijaga erishilgan, nazorat guruhida esa 82% natija aniqlanib, o'sish kuzatilgan bo'lsada, tajriba guruhiga nisbatan past darajada bo'lgan.

2025-yil O'zbekiston chempionatining I–II turida o'tkazilgan 9 ta o'yin natijalariga ko'ra o'yinchilarning hujum samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalarga qaraganda, deyarli barcha o'yin amplualarida Toshkent shahri jamoasi o'yinchilari Toshkent viloyati SKUF jamoasiga nisbatan samarali o'yin ko'rsatdi. Jumladan, chap burchak o'yinchisida Toshkent shahri vakili 31 ta zarbadan 18 tasini golga aylantirib 58 % samaradorlikka erishgan bo'lsa, SKUF jamoasi o'yinchisi 28 ta zarbadan atigi 11 tasini golga aylantirgan. Chap yarim o'rta o'yinchilarda ham xuddi shunday ustunlik kuzatilib, Toshkent shahri o'yinchisi 40 ta zarbadan 20 tasini aniq yakunlab 50 % natija ko'rsatgan, SKUF jamoasi o'yinchisi esa 35 ta zarbadan 13 tasini golga aylantirgan. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarda Toshkent shahri vakili 33 ta zarbadan 17 tasini golga aylantirib 51 % samaradorlikka erishgan bo'lsa, SKUF o'yinchisi 29 ta zarbadan 10 tasini aniq bajargan.

Markaz o'yinchilarida Toshkent shahri o'yinchisi 31 ta zarbadan 14 tasini golga aylantirib 45 % natija qayd etgan, SKUF jamoasida esa bu ko'rsatkich 28 ta zarbadan 11 ta golni tashkil etgan. O'ng yarim o'rta o'yinchilarda Toshkent shahri o'yinchisi 35 ta zarbadan 16 tasini golga aylantirib 45 % samaradorlikka erishgan bo'lsa, SKUF jamoasi o'yinchisi 25 ta zarbadan 9 tasini golga aylantirgan. O'ng burchak o'yinchisida esa Toshkent shahri vakili 39 ta zarbadan 19 tasini golga aylantirib 48 % natija ko'rsatgan, SKUF jamoasi o'yinchisi esa 35 ta zarbadan 11 tasini golga aylantirgan. Umuman olganda, Toshkent shahri jamoasi o'yinchilari zarbalarni aniq bajarish bo'yicha ustunlikka ega bo'lib, ularning hujum samaradorligi yuqori ekanligi aniqlandi, SKUF jamoasida esa zarbalar soni yetarli bo'lsa da, ularning aniqligi pastligi sababli umumiy samaradorlik darajasi past bo'lib qolgan.

**Xulosa.** Malakali gandbolchilarni ya'ni o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarliklari ularning musobaqa faoliyatida samarali o'yin namoish etishiga keskin ta'sir etuvchi omillardan xisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarliklari bilan birgalikda ularning barcha jismoniy sifatlari rivojlanganlik darajasi yuqori bo'lishi kerak. Yuqoridagi barcha jadvallarga asoslanib aytish mumkinki, 2025-yil O'zbekiston chempionati davomida o'yinchilarning hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi umumiy hisobda Toshkent shahri jamoasida yuqoriroq darajada shakllangan. Dastlabki (tadqiqotdan oldingi) ko'rsatkichlarda ham, keyingi (tadqiqot oxirigi) natijalarda ham, shuningdek I–II va III–IV turlar yakunlarida ham deyarli barcha o'yin amplualarida ustunlik Toshkent shahri jamoasi tomonida bo'lganligi aniq ko'rinadi.

Agar umumiy foizlar kesimida qaraydigan bo'lsak, Toshkent shahri jamoasida o'yinchilarning hujum samaradorligi ko'p hollarda 75%–83% oralig'ida bo'lgan, ayrim holatlarda esa 83,5% gacha yetgan. Toshkent viloyati SKUF jamoasida esa bu ko'rsatkich asosan 67%–79% oralig'ida bo'lib, deyarli barcha pozitsiyalarda biroz past natija qayd etilgan. Ayniqsa markaz o'yinchisi va chiziq o'yinchisida farq ancha sezilarli bo'lib, bu

o‘yin markazini boshqarish va yaqin masofadagi hujumlarni yakunlashda Toshkent shahri jamoasi ustun ekanligini ko‘rsatadi. Zarbalar samaradorligiga e‘tibor berilganda ham shunga o‘xshash holat kuzatiladi. Toshkent shahri o‘yinchilari ko‘proq zarbalarni golga aylantira olgan (taxminan 45%–58%), SKUF jamoasida esa bu ko‘rsatkich ko‘pincha pastroq bo‘lib qolgan. Bu esa shuni anglatadiki, SKUF o‘yinchilari ham hujum tashkil qiladi, lekin yakunlash, ya‘ni gol urish aniqligi yetarli darajada emas. Tadqiqot davomida mashg‘ulotlar asosida o‘tkazilgan ishlar natijasida ham ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan, ya‘ni keyingi natijalarda samaradorlik biroz oshgan. Lekin shunga qaramay, umumiy ustunlik baribir Toshkent shahri jamoasida saqlanib qolgan. Oddiy qilib aytganda, Toshkent shahri jamoasi o‘yinchilari hujumni yaxshiroq tashkil qiladi, to‘pni aniq uzatadi va zarbalarni samarali yakunlaydi. SKUF jamoasida esa harakatlar bor, lekin aniqlik va yakunlash darajasi pastroq. Shu sababli umumiy natijalarda ham farq yuzaga kelgan.

#### Foydalanilgan adabiyotlar tahlili:

1. Fristrup, B. (2024). Improving performance in elite female handball players: Assessment methods and training interventions during the preseason period. Doctoral dissertation, University of Southern Denmark, Odense, Denmark.
2. Haugen, T., Breitschädel, F., & Seiler, S. (2025). Longitudinal development of physical performance characteristics in elite handball players: A five-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(1), e14567.
3. García-Sánchez, A., Sánchez-Medina, L., & González-Badillo, J.J. (2024). Recovery protocols and their effects on repeated high-intensity performance in elite handball: A randomized controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 42(3), 245-258.
4. Raximov, M.A., & Toshpo‘latov, Sh.T. (2024). O‘zbekiston milliy terma jamoasi gandbolchilarining o‘yin faolligi va harakat zichligi tahlili. *Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-uslubiy jurnali*, 2(45), 67-74.
5. Karimov, B.R., Xolmatov, U.A., & Qodirov, D.D. (2025). Gandbolchilarning o‘yin pozitsiyalariga mos differensial tayyorgarlik dasturlarining samaradorligi. *O‘zbekiston sport fani*, 1(56), 23-31.
6. Saidov, N.E., & Abdullayeva, Z.R. (2024). Yuqori malakali gandbolchilarda psixofiziologik ko‘rsatkichlar va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. *Amaliy sport psixologiyasi*, 3(12), 45-53.
7. Igamberdiyev O. R. Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari //Fan-Sportga. – 2026. – №. 2. – C. 22-25.