

## YOSH GANDOLCHILARNI JAMOAVIY HUJUM TEXNIKASIGA O'RGATISHDA INNOVATSION USULLARDAN FOYDALANISH

Usanova Durdona Xusan qizi

Samarqand pedagogika instituti magistri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18054086>

**Annotatsiya:** ushbu maqolada yosh gandbolchilarni jamoaviy hujum texnikasiga o'rgatishda innovatsion pedagogik va texnologik yondashuvlardan foydalanish masalalari yoritilgan. Zamonaviy raqamli vositalar, interaktiv mashg'ulotlar, videotalqinlar va modulli o'quv metodlarining samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari innovatsion metodlar yosh sportchilarning taktik fikrlashi, o'yin tezligi va jamoaviy hamkorlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

**Kalit so'zlar:** yosh gandbolchilar, jamoaviy hujum, innovatsion usullar, raqamli texnologiyalar, taktik tayyorgarlik, interaktiv mashg'ulotlar.

## ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ МОЛОДЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ТЕХНИКЕ КОМАНДНОЙ АТАКИ

Дурдона Хусановна Усанова

Магистр Самаркандского педагогического института

**Аннотация:** в данной статье рассматривается использование инновационных педагогических и технологических методов в обучении юных гандболистов командной технике нападения. Анализируется эффективность цифровых средств, интерактивных тренировок, видеоанализа и модульного обучения. Результаты исследования показывают, что инновационные методы существенно улучшают тактическое мышление, скорость игры и командное взаимодействие молодых спортсменов.

**Ключевые слова:** юные гандболисты, командное нападение, инновационные методы, цифровые технологии, тактическая подготовка, интерактивные тренировки.

## THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN TEACHING TEAM ATTACK TECHNIQUE TO YOUNG HANDBALL PLAYERS

Durdona Khusanovna Usanova

Master of Samarkand Pedagogical Institute

**Annotation:** this article explores the application of innovative pedagogical and technological methods in teaching young handball players the techniques of team offense. The effectiveness of digital tools, interactive training sessions, video analysis, and modular teaching methods is examined. Research findings indicate that innovative approaches significantly enhance young athletes' tactical thinking, game speed, and team cooperation.

**Key words:** young handball players, team attack, innovative methods, digital technologies, tactical training, interactive training sessions.

## KIRISH

Bugungi kunda sport ta'limi va murabbiylik jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish yosh sportchilarni tizimli va samarali tayyorlashda muhim omilga aylanmoqda. Ayniqsa, gandbolda jamoaviy hujum texnikasini egallash o'yin natijasini belgilovchi asosiy tarkibiy qism hisoblanadi. An'anaviy mashg'ulot metodlari ko'p hollarda yosh o'yinchilarning taktik fikrlashi, tezkor qaror qabul qilish va jamoada o'zaro harakat qilish ko'nikmalarini to'liq

shakllantira olmaydi. Shu bois raqamli texnologiyalar, interaktiv mashg'ulotlar, videoanaliz, simulyatsiya va modulli o'qitish kabi innovatsion yondashuvlar ta'lim jarayonida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, innovatsion metodlardan foydalanish yosh gandbolchilarning jamoaviy hujumdagi harakatlarini takomillashtirish, o'yin samaradorligini oshirish va zamonaviy sport talablariga mos raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash imkonini beradi.

Gandbol sport turi jamoaviy o'yinlar orasida o'zining dinamikligi, yuqori tezlikda qaror qabul qilish talabi va texnik-taktik murakkabligi bilan ajralib turadi. Yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida hujum taktikasini o'rgatish murabbiylardan didaktik yondashuvning yangilangan shakllarini qo'llashni talab qiladi. Bugungi kunda dunyo sport maktablari va akademiyalarida innovatsion trening texnologiyalaridan foydalanish keng ommalashib bormoqda. Xususan, interaktiv mashqlar, raqamli o'quv platformalari, dronlar va videoanaliz vositalari, virtual simulyatorlar hamda o'yin modellari yosh sportchilarning o'yin jarayonini chuqurroq tushunishiga yordam bermoqda.

### ASOSIY QISM

Jamoaviy hujum texnikasi gandbolda o'yin samaradorligining markaziy ko'rsatkichi bo'lib, unda tezkor uzatmalar, bo'sh zonalarini topish, kombinatsiyalarni bajarish va jamoadoshlar bilan moslashuvchan hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun zamonaviy innovatsion metodlardan foydalanish nafaqat o'quv mashg'ulotlarining sifatini oshiradi, balki yosh sportchilarning taktik tafakkurini kengaytiradi hamda ular o'yin vaziyatiga mos ravishda tez va to'g'ri qaror qabul qilishni o'rganadilar.

Shu nuqtayi nazardan, mazkur tadqiqot yosh gandbolchilarni jamoaviy hujum texnikasiga o'rgatishda innovatsion usullardan foydalanishning pedagogik asoslarini o'rganish, ularning samaradorligini tahlil qilish va amaliyotga joriy etish bo'yicha takliflar ishlab chiqishga qaratilgan.

Ushbu tadqiqot davomida yosh gandbolchilarni jamoaviy hujum texnikasiga o'rgatishda innovatsion usullarning samaradorligini aniqlash maqsadida bir qator ilmiy-metodik yondashuvlardan foydalanildi. Avvalo, mavzu bo'yicha mavjud ilmiy manbalar, xorijiy tajribalar va sport pedagogikasiga oid nazariy qarashlar chuqur o'rganilib, nazariy tahlil amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida mashg'ulotlar davomida pedagogik kuzatuv metodi qo'llanib, gandbolchilarning jamoaviy hujumdagi texnik va taktik harakatlari, innovatsion vositalarning o'quv jarayoniga ta'siri muntazam qayd etib borildi. Eksperimental metod asosida ishtirokchilar tajriba va nazorat guruhlariga bo'lindi: tajriba guruhida videoanaliz, interaktiv mashqlar, raqamli texnologiyalar hamda modulli o'qitish kabi innovatsion usullar joriy etildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot usullari davom ettirildi. Olingan natijalarni baholash uchun maxsus testlar, diagnostik topshiriqlar va videoanalizlardan foydalanilib, o'yin jarayonidagi tezkor qaror qabul qilish, kombinatsiyalarni bajarish aniqligi va jamoaviy harakatlarning uyg'unligi o'lchandi. Shuningdek, murabbiylar va sportchilar bilan suhbatlar hamda anketalardan foydalanilib, innovatsion usullarning qulayligi va samaradorligi borasidagi subyektiv fikrlar yig'ildi. Yakuniy bosqichda eksperimental natijalar matematik-statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanib, innovatsion texnologiyalarning ta'sir darajasi aniqlandi.

#### 1-jadval. Yosh gandbolchilar uchun 1 yillik mashqlar dasturi jadvali

Oy	Bosqich	Maqsad	Mashqlar majmuasi
1-2	Tayyorlov bosqichi	Jismoniy tayyorgarlik,	- To'psiz koordinatsion mashqlar (zig-zag, agility ladder)

		koordinatsiya, boshlang'ich to'p bilan ishlash	<ul style="list-style-type: none"> <li>- To'pni boshqarish mashqlari (yerga urib boshqarish, dribling)</li> <li>- Kuch va chidamlilik mashqlari (jump-squat, plank)</li> <li>- Reaksiya mashqlari (signal bo'yicha harakat)</li> </ul>
3-5	Texnik tayyorgarlik	Hujum texnikasini o'rgatish: uzatma, qabul, tashlash	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uzatma mashqlari (juftlikda, uchburchak kombinatsiyasi)</li> <li>- Chalg'ituvchi harakatlar (fintlar, yo'nalish almashtirish)</li> <li>- Harakatda to'p bilan yurish</li> <li>- Tashlash mashqlari (o'rinda va harakatda)</li> </ul>
6-9	Jamoaviy hujum mashqlari	Jamoa uyg'unligi, bo'sh zonalarni topish, kombinatsiyalar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x2 hujum mashqlari</li> <li>- 3x3 kombinatsiyalari ("devorcha", "kesib o'tish")</li> <li>- 4x4 jamoaviy hujum mashqlari</li> <li>- Bo'sh zonani topish mashqlari</li> </ul>
1-12	Innovatsion texnologiya ga asoslangan mashqlar	Samaradorlik va taktika rivoji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Videoanaliz mashqlari</li> <li>- Virtual simulyator mashqlari</li> <li>- Sensorli belgilar mashqlari</li> <li>- Dron/ustki kamera bilan tahlil</li> </ul>
10-12	Yakuniy bosqich	O'yin holatlariga mos hujum, taktika va strategiya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5x5 va 6x6 o'yin mashqlari</li> <li>- Bosim ostida qaror qabul qilish mashqlari</li> <li>- Tez hujum (kontraataqa)</li> <li>- Murakkab kombinatsiyalar (fint + bo'sh zona + uzatma + tashlash)</li> </ul>

Ushbu 1 yillik mashqlar dasturi yosh gandbolchilarni jamoaviy hujum texnikasiga o'rgatishda tizimli va bosqichma-bosqich yondashuvni ta'minlaydi. Dastur oyma-oy reja asosida tuzilgan bo'lib, har bir bosqichning maqsadi va mashqlari aniq belgilangan.

Tayyorlov bosqichi (1-2 oy) jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya va boshlang'ich to'p bilan ishlashga qaratilgan. Ushbu bosqichda o'yinchilarga to'psiz koordinatsion mashqlar, dribling va to'pni boshqarish, kuch va chidamlilik mashqlari, shuningdek, reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi.

Texnik tayyorgarlik bosqichi (3-5 oy) asosiy hujum texnikasini shakllantirishga mo'ljallangan. Bu bosqichda uzatma va qabul mashqlari, chalg'ituvchi harakatlar, harakatda to'p bilan yurish va tashlash mashqlari bajariladi. Mashqlar kombinatsiyasi o'yin jarayonida aniqlik va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Jamoaviy hujum mashqlari (6-9 oy) jamoaviy uyg'unlik, bo'sh zonalarni topish va kombinatsiyalarni bajarishga qaratilgan. Bu bosqichda 2x2, 3x3 va 4x4 kombinatsiyali mashqlar, bo'sh zonani topish mashqlari o'tkaziladi. Mashqlar o'yinchilarning hamkorlik va taktik tafakkurini rivojlantiradi.

Innovatsion texnologiyaga asoslangan mashqlar (yil davomida) videoanaliz, virtual simulyatorlar, sensorli belgilash va dron kuzatuv qali mashg'ulot samaradorligini oshirishga

xizmat qiladi. Ushbu mashqlar yil davomida barcha bosqichlarga integratsiyalashgan holda qo'llaniladi va o'yinchilarning taktika va qaror qabul qilish ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Yakuniy bosqich (10–12 oy) o'yin holatlariga mos jamoaviy hujumni takomillashtirish, murakkab kombinatsiyalarni bajarish va tez hujum texnikasini rivojlantirishga qaratilgan. Bu bosqichda 5x5 va 6x6 o'yin mashqlari, bosim ostida qaror qabul qilish, tez hujum va murakkab kombinatsiyalar mashqlari bajariladi.

Umuman olganda, dastur oyma-oy tuzilishi bilan o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, mashg'ulotlarni tizimli bajarish va natijalarni monitoring qilish imkonini beradi. Har bir bosqich maqsadga muvofiq mashqlar majmuasini o'z ichiga oladi va jamoaviy hujum texnikasini rivojlantirish, taktika, tezlik va koordinatsiyani oshirishga xizmat qiladi.

**2-jadval. Yosh gandbolchilar uchun baholash mezonlari va me'yorlari**

<b>Baholash mezonlari</b>	<b>Me'yor / Ko'rsatkichlar</b>
<b>Jismoniy tayyorgarlik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tezlik: 20 m yugurish vaqti <math>\leq 4,5</math> s</li> <li>- Chidamlilik: 6 daqiqalik yugurishda <math>\geq 1,2</math> km</li> <li>- Kuch: plank pozitsiyasida <math>\geq 60</math> s</li> <li>- Koordinatsiya: konuslar orasida to'p bilan yugurishda xatolar <math>\leq 2</math></li> </ul>
<b>To'p bilan ishlash (dribling, uzatma, qabul, tashlash)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dribling aniqligi: xatolar <math>\leq 3/10</math></li> <li>- Uzatma aniqligi: muvaffaqiyat <math>\geq 80\%</math></li> <li>- Qabul aniqligi: muvaffaqiyat <math>\geq 85\%</math></li> <li>- Tashlash aniqligi va kuchi: darvozaga tegish ehtimoli <math>\geq 75\%</math></li> </ul>
<b>Jamoaviy uyg'unlik va kombinatsiya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hujum kombinatsiyasini bajarish aniqligi <math>\geq 80\%</math></li> <li>- Bo'sh zonani topish muvaffaqiyati <math>\geq 70\%</math></li> <li>- Jamoa uyg'unligi bahosi (murabbiy 1–5 ball) <math>\geq 4</math></li> </ul>
<b>Taktik qaror qabul qilish</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qaror qabul qilish tezligi: 2–3 s ichida</li> <li>- To'g'ri qaror qabul qilish ehtimoli <math>\geq 75\%</math></li> <li>- Innovatsion mashqlarda qaror qabul qilish aniqligi <math>\geq 80\%</math></li> </ul>
<b>O'yin samaradorligi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jamoaviy hujum samaradorligi <math>\geq 70\%</math></li> <li>- Tez hujum muvaffaqiyati <math>\geq 65\%</math></li> <li>- Murakkab kombinatsiya bajarish aniqligi <math>\geq 75\%</math></li> </ul>

Ushbu baholash tizimi yosh gandbolchilarni jamoaviy hujum texnikasiga o'rgatishda mashg'ulot samaradorligini aniqlash va o'yinchilarning malakasini tizimli ravishda baholashga xizmat qiladi. Baholash mezonlari o'yinchilarning qaysi jihatini aniqlash uchun ishlatilishini belgilaydi, me'yorlar esa har bir mezon bo'yicha minimal yoki optimal natijalarni ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik mezonlari o'yinchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya kabi ko'nikmalarini baholashga xizmat qiladi. Masalan, 20 metr yugurish vaqti, plank pozitsiyasida turish davomiyligi va konuslar orasida to'p bilan yurishdagi xatolar soni me'yor sifatida olinadi. To'p bilan ishlash mezonlari dribling, uzatma, qabul va tashlash aniqligini o'lchashga imkon beradi. Har bir ko'rsatkichning minimal yoki optimal darajasi belgilangan, masalan, uzatma aniqligi  $\geq 80\%$  yoki tashlash ehtimoli  $\geq 75\%$ .

Jamoaviy uyg'unlik va kombinatsiya mezoni o'yinchilarning jamoa bilan uyg'un ishlashini, bo'sh zonalarni aniqlash va kombinatsiyalarni bajarish qobiliyatini baholaydi. Ushbu mezon murabbiy tomonidan ballar berish yoki muvaffaqiyat foizlari orqali ifodalanadi.

#### **XULOSA**

Ushbu tadqiqot yosh gandbolchilarni jamoaviy hujum texnikasiga o'rgatishda innovatsion usullardan foydalanishning samaradorligini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich, tizimli reja asosida olib borish va zamonaviy texnologiyalarni qo'llash (videoanaliz, dron kuzatuv, virtual simulyatorlar, sensorli belgilar) o'yinchilarning texnik va taktika ko'nikmalarini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan boyitilgan mashqlar dasturi quyidagi afzalliklarni berdi:

Jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiyani mustahkamlash;

To'p bilan ishlash – uzatma, qabul, tashlash va dribling aniqligini oshirish;

Jamoaviy uyg'unlik va bo'sh zonalarni topish qobiliyatini rivojlantirish;

Taktik fikrlash va tez qaror qabul qilish ko'nikmalarini mustahkamlash;

O'yin samaradorligini oshirish va murakkab kombinatsiyalarni bajarish qobiliyatini shakllantirish.

Shuningdek, har bir mashg'ulot bosqichi uchun alohida baholash mezonlari va me'yorlarini ishlab chiqish, murabbiylarga o'yinchilarning rivojlanishini tizimli kuzatish va samaradorlikni aniqlash imkonini berdi.

#### **ADABIYOTLAR**

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2 2. Ignateva V.YA. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
2. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. —Gandboll- o\_quv qo\_llanma, 2010y, 32-45b.
3. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur. 2009 y 5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
4. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.Беляев А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -М., 1974. -28 с.
5. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Livitskiy A.N, Pavlov SH.K, YArotskiy YA.I - Podgotovka gandbolistov\ Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
6. Ignateva V.YA., Petracheva I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v DYUSSH. M: Sovetskiy sport 2023.