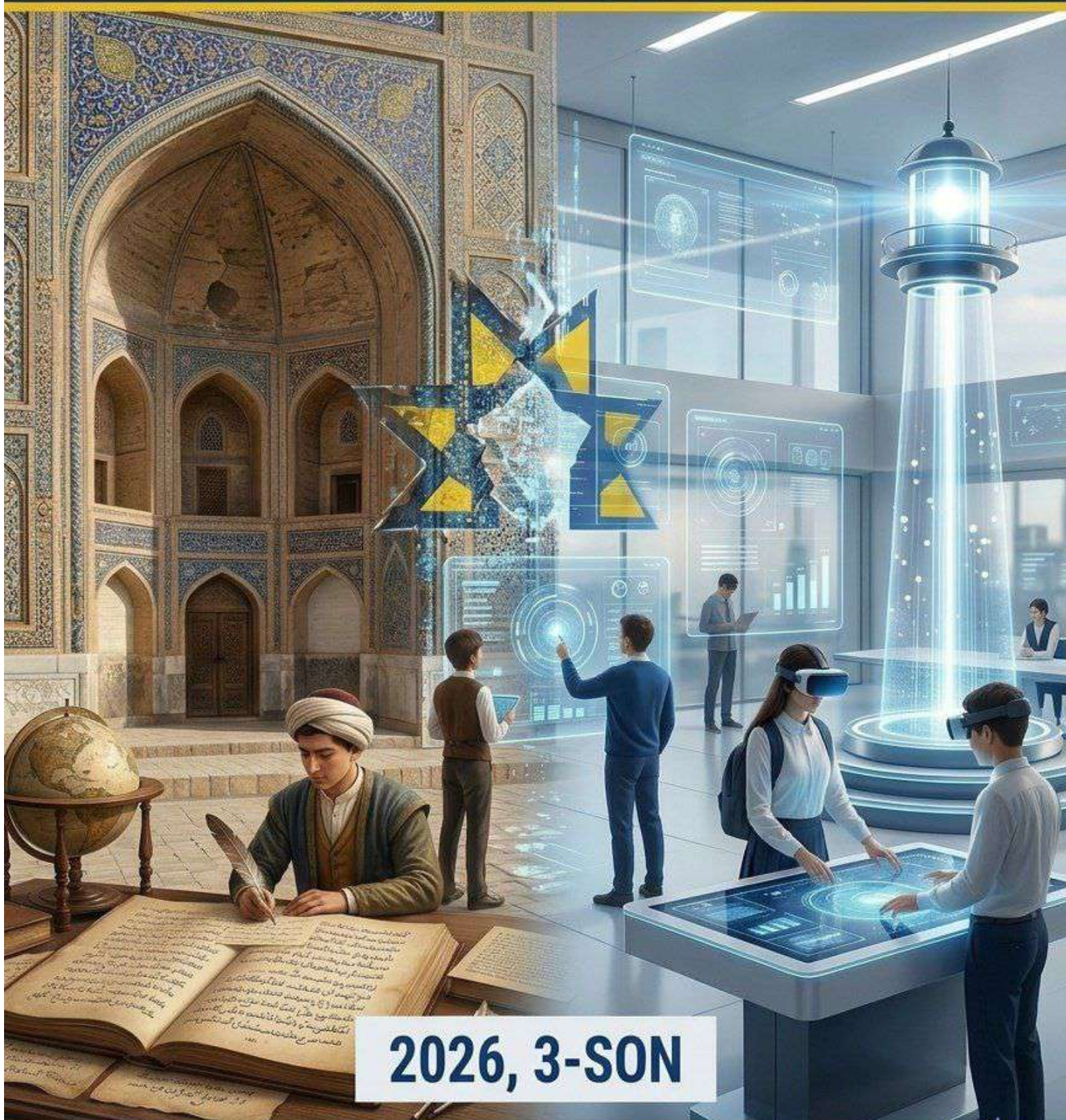




TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

RESPUBLIKA OAK JURNALI



2026, 3-SON

ISSN 2181-4201

<https://etjournal.buxdpi.uz>



**BUXORO DAVLAT
PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

**BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

TA'LIM TRANSFORMATSIYASI

ILMIY – METODIK JURNAL

№. 3

BUXORO – 2026

GANDBOLDA HUJUMCHI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi,

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Annotatsiya: Maqolada gandbol o‘yinida hujumchi texnikasini takomillashtirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Hujumchi o‘yinchilarning to‘p uzatish, olib yurish, aldash harakatlari va darvozaga zarba berish texnikalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot metodikasining samaradorligi o‘rganilgan. Pedagogik tajriba natijalari hujum samaradorligi va texnik ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: gandbol, hujumchi, texnik tayyorgarlik, to‘p uzatish, aldash harakatlari, zarba aniqligi, sport mahorati.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL BASES FOR IMPROVING ATTACKING TECHNIQUE IN HANDBALL

Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi,

Asia International University Lecturer, Department of Physical Culture

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Abstract: This article examines the scientific and methodological foundations of improving attacking techniques in handball. Special attention is paid to the development of passing, dribbling, feinting, jumping and shooting skills of attacking players. A pedagogical experiment was conducted among female handball players, and the effectiveness of a specialized training program was evaluated. The results demonstrated significant improvements in technical performance indicators and game efficiency.

Keywords: handball, attacking technique, shooting accuracy, dribbling, passing, female players, technical preparation, sports training.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩИХ В ГАНДБОЛЕ

Ярашева Дилноза Исмоил кизи

Преподаватель кафедры физической культуры. Азиатского международного университета

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Аннотация: В статье рассматриваются научно-методические основы совершенствования техники нападающих игроков в гандболе. Изучена эффективность специальной методики тренировок, направленной на развитие передач мяча, ведения, обманных движений и бросков по воротам. Результаты педагогического эксперимента показали значительное улучшение технических показателей и результативности атакующих действий.

Ключевые слова: гандбол, нападающий, техническая подготовка, передача мяча, ведение мяча, бросок, спортивное мастерство.

KIRISH

Zamonaviy gandbolda hujumchi o‘yinchilarning texnik mahorati jamoa muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. O‘yin sur‘atining ortishi, himoya tizimlarining murakkablashuvi va qarshi hujumlar sonining ko‘payishi

hujumchilardan yuqori darajadagi texnik tayyorgarlikni talab etmoqda. Ayniqsa, to‘p bilan ishlash tezligi, zarba aniqligi, harakatlarni muvofiqlashtirish hamda o‘yin vaziyatlarini tez va to‘g‘ri baholash qobiliyati hujum samaradorligini ta‘minlovchi muhim omillar hisoblanadi [Матвеев, 2005].

Gandbol o‘yini yuqori intensivlikdagi sport turlaridan biri bo‘lib, unda o‘yinchilar qisqa vaqt ichida murakkab texnik va taktik harakatlarni amalga oshirishlari lozim. Hujumchi o‘yinchi jamoaning asosiy natijador kuchi sifatida maydonda doimiy ravishda harakatda bo‘ladi, himoyachilar qarshiligini yengib o‘tadi, bo‘sh hududlarni topadi va darvozaga aniq zarbalar yo‘llashga harakat qiladi. Shu sababli hujumchi texnikasining mukammal shakllanganligi jamoaning umumiy hujum samaradorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda xalqaro gandbolda o‘yin dinamikasi sezilarli darajada o‘zgardi. Hujum harakatlari tezlashdi, kombinatsiyalar murakkablashdi va individual texnik mahoratning ahamiyati yanada ortdi. Ayniqsa, sakrab zarba berish, tezkor uzatmalar, aldash harakatlari (fintlar), to‘pni olib yurish va harakatlanish texnikasi zamonaviy hujumchining asosiy qurollari sifatida qaralmoqda. Ushbu texnik elementlarning yuqori darajada egallanishi o‘yinchiga raqib himoyasini yorib o‘tish va qulay hujum vaziyatlarini yaratish imkonini beradi [Сахновский, 1990].

Hujumchi texnikasini takomillashtirish jarayoni nafaqat texnik tayyorgarlik, balki jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlik bilan ham uzviy bog‘liqdir. Tezkorlik, chaqqonlik, portlovchi kuch, koordinatsion qobiliyatlar va reaksiyaning yuqori darajada rivojlanganligi texnik harakatlarni samarali bajarishga yordam beradi. Shu bilan birga, o‘yin davomida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, o‘ziga ishonch va ruhiy barqarorlik ham hujum samaradorligini oshiradi.

Oliy ta’lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan gandbol to‘garaklarida shug‘ullanuvchi talaba qizlar orasida hujum texnikasini rivojlantirish masalasi alohida ahamiyatga ega. Amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka katta e‘tibor qaratilib, maxsus texnik tayyorgarlik yetarli darajada takomillashtirilmaydi. Natijada o‘yinchilarning hujumdagi samaradorligi pasayadi, zarba aniqligi va o‘yin vaziyatlarida to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari talab darajasiga yetmaydi.

Shu munosabat bilan gandbolchi qizlarning hujumchi texnikasini rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot metodikalarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan hujumchi texnikasini takomillashtirishning samarali vositalari va usullarini aniqlash hamda ularning sport natijadorligiga ta‘sirini baholashga qaratilgan. Bu esa talaba qizlarning texnik mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatini yaxshilash va kelgusida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi

Gandbolchi qizlarda hujumchi texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikasining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot obyekti

Oliy ta’lim muassasalarining gandbol to‘garaklarida shug‘ullanuvchi 18–22 yoshli talaba qizlar.

Tadqiqot predmeti

Hujumchi texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari va usullari.

Tadqiqot vazifalari

1. Hujumchi texnikasi holatini aniqlash.
2. Maxsus mashg'ulot dasturini ishlab chiqish.
3. Metodikaning samaradorligini baholash.
4. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari

- Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- Pedagogik kuzatuv;
- Pedagogik tajriba;
- Test sinovlari;
- Matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqotda 24 nafar talaba qiz ishtirok etdi.

Nazorat guruhi – 12 nafar

Tajriba guruhi – 12 nafar

Mashg'ulotlar 12 hafta davomida haftasiga 3 marotaba olib borildi.

1-jadval

Hujumchi texnikasini rivojlantirish vositalari

Mashq turi	Maqsadi	Takrorlash
Harakatda uzatish	Uzatish aniqligi	15–20 marta
Konuslar orasida olib yurish	To'p nazorati	5–6 marotaba
Aldash harakatlari	Himoyachini chalg'itish	10–12 marta
Sakrab zarba berish	Zarba kuchi va aniqligi	15 marta
Qarshi hujum mashqlari	Tezkor qaror qabul qilish	8–10 marta

NATIJALAR VA TAHLIL

2-jadval

Tajriba oldi va tajribadan keyingi ko'rsatkichlar

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
To'p uzatish aniqligi (%)	72 → 77	71 → 89
Zarba aniqligi (%)	58 → 64	59 → 84
To'p olib yurish (sek)	14.1 → 13.7	14.0 → 12.2
Aldash harakati samaradorligi (%)	61 → 67	60 → 81
Hujum samaradorligi (%)	55 → 61	56 → 79

Natijalar tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatilganligini ko'rsatdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashg'ulotlar majmuasi hujumchi o'yinchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Zamonaviy gandbolda o'yin faoliyati yuqori tezlik va murakkablik bilan tavsiflanib, sportchilardan qisqa vaqt ichida vaziyatni baholash hamda mos texnik harakatni tanlashni talab etadi. Shu nuqtai nazardan, mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatda takroriy bajarish sportchilarda barqaror harakat ko'nikmalarining shakllanishiga xizmat qilgan deb hisoblash mumkin.

Pedagogik tajriba natijalari hujum harakatlarining sifati ko'p jihatdan texnik tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan

harakatda uzatish, konuslar orasida to‘p olib yurish, sakrab zarba berish hamda qarshi hujum elementlari sportchilarning murakkab vaziyatlarda harakatlarni aniq va muvofiqlashtirilgan tarzda bajarish imkoniyatlarini kengaytirdi. Bunday yondashuv sportchining nafaqat texnik mahoratini, balki harakatlarni boshqarish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Tadqiqot davomida kuzatilgan o‘zgarishlar texnik tayyorgarlikning jismoniy sifatlar bilan uzviy bog‘liqligini ham tasdiqlaydi. Hujumchi faoliyatida tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyat va portlovchi kuch muhim o‘rin tutadi. Ayniqsa, sakrab bajariladigan texnik elementlar hamda qisqa vaqt oralig‘ida yo‘nalishni o‘zgartirish bilan bog‘liq harakatlar yuqori darajadagi funksional tayyorgarlikni talab qiladi. Shu sababli texnik mashqlarni jismoniy tayyorgarlik vositalari bilan integratsiyalashgan holda qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Mashg‘ulotlar tarkibiga kiritilgan aldash harakatlari va vaziyatli topshiriqlar sportchilarning taktik fikrlashini rivojlantirishga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. O‘yin davomida hujumchi sportchi doimiy ravishda raqib harakatlarini kuzatadi, bo‘sh hududlarni aniqlaydi va qisqa vaqt ichida qaror qabul qiladi. Shu sababli texnik elementlarni taktik vazifalar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning o‘yin faoliyatida yanada samarali harakat qilishiga imkon yaratadi. Bu holat texnik tayyorgarlikni taktik tayyorgarlikdan alohida holda rivojlantirish yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Ayol sportchilar bilan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot yuklamalarining individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi tayyorgarlik samaradorligini oshiradi. Tadqiqotda qo‘llanilgan mashqlar majmuasi talaba qizlarning yosh va funksional imkoniyatlariga moslashtirilgani sababli texnik harakatlarni o‘zlashtirish jarayoni nisbatan samarali kechdi. Bu esa mashg‘ulotlarni rejalashtirishda sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Olingan natijalar sport tayyorgarligi nazariyasiga oid ilmiy manbalardagi qarashlar bilan mos keladi. Matveev sport natijalarining o‘sishi texnik va maxsus tayyorgarlikning uyg‘un rivojlanishiga bog‘liqligini ta’kidlagan [Matвеев, 2005]. Saxnovskiy esa gandbolda individual texnik mahorat jamoaviy harakatlar samaradorligining asosiy omillaridan biri ekanligini qayd etgan [Сахновский, 1990]. Tadqiqot davomida kuzatilgan holatlar mazkur ilmiy qarashlarning amaliy tasdig‘i sifatida baholanishi mumkin.

Shuningdek, mashg‘ulotlarda qo‘llanilgan vaziyatli mashqlar sportchilarning psixologik tayyorgarligiga ham ma’lum darajada ta’sir ko‘rsatdi. Tezkor qaror qabul qilish, raqib bosimi ostida harakatlarni amalga oshirish va mas’uliyatli vaziyatlarda texnik elementlarni bajarish sportchilarda o‘ziga ishonch, emotsional barqarorlik hamda musobaqaviy tayyorgarlikni shakllantirishga yordam berdi. Bu esa zamonaviy gandbolda texnik tayyorgarlikni psixologik tayyorgarlik bilan birgalikda rivojlantirish muhimligini ko‘rsatadi.

Mazkur tadqiqot natijalari hujumchi o‘yinchilarni tayyorlash tizimida maxsus texnik mashqlarni keng qo‘llash zarurligini asoslaydi. Ayniqsa, mashqlarni musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirish, qaror qabul qilish elementlarini kiritish hamda texnik va taktik komponentlarni birgalikda rivojlantirish hujumchi o‘yinchilarning mahoratini yanada oshirish imkonini beradi. Kelgusida ushbu yo‘nalishda turli yosh va malaka darajasidagi sportchilar ishtirokida kengroq tadqiqotlar olib borish hujumchi tayyorgarligini takomillashtirishning yangi imkoniyatlarini aniqlashga xizmat qiladi.

XULOSA

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, gandbol o‘yinida hujumchi texnikasi

jamoaning umumiy natijadorligini ta'minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Hujumchi o'yinchilarning to'p uzatish, olib yurish, aldash harakatlarini bajarish va darvozaga zarba berishdagi texnik mahorati qanchalik yuqori bo'lsa, jamoaning hujum samaradorligi ham shunchalik ortadi. Shu sababli hujumchi texnikasini takomillashtirish sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot metodikasi tajriba guruhi sportchilarining texnik tayyorgarlik darajasini sezilarli ravishda yaxshilashga xizmat qildi. Mashg'ulotlar natijasida to'p uzatish aniqligi, zarba berish samaradorligi, to'pni olib yurish tezligi va aldash harakatlarini bajarish ko'rsatkichlari ijobiy tomonga o'zgardi. Bu esa tanlangan mashg'ulot vositalari va usullarining amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhi natijalaridan yuqori ekanligi aniqlandi. Ushbu holat ishlab chiqilgan metodikaning ilmiy asoslanganligi va mashg'ulot jarayonida qo'llanilgan maxsus texnik mashqlarning samaradorligini ko'rsatadi. Ayniqsa, hujum harakatlarining aniqligi va tezkorligi bo'yicha kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar metodikaning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi.

Shuningdek, hujumchi texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar sportchilarning o'yin davomida tezkor qaror qabul qilish, o'yin vaziyatlarini to'g'ri baholash va raqib himoyasini yorib o'tish qobiliyatlarini rivojlantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada hujum samaradorligi oshib, o'yinchilarning individual va jamoaviy harakatlarida sifat jihatidan sezilarli o'zgarishlar kuzatildi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, ishlab chiqilgan metodikani oliy ta'lim muassasalari gandbol to'garaklari, sport maktablari va ayollar gandbol jamoalarining mashg'ulot jarayonlariga keng joriy etish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Mazkur metodika sportchilarning texnik mahoratini oshirish, musobaqa faoliyatini takomillashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Har mashg'ulotda 20–25 daqiqa hujum texnikasiga ajratish.
2. Zarba aniqligini rivojlantiruvchi mashqlarni muntazam qo'llash.
3. Aldash harakatlarini o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirish.
4. Video-tahlil usullaridan foydalanish.
5. Oyda bir marotaba texnik nazorat testlarini o'tkazish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
2. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
3. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>
4. Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
5. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>

6. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23–32. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30639>
7. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9–15. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30575>
8. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73–77. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/1406>
9. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.
10. Ярашева, Д. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
11. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA , PSIXOLOGIYA VA METODIKA	
O'QUVCHILAR TANQIDIY FIKRLASHINI INTENSIVLASHTIRISH: PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA METODOLOGIK YONDASHUVLAR <i>Allamuratova Xurliman Nurilla qizi</i>	4
SPORT GIMNASTIKASIDA MUSOBAQA YUKLAMALARINI BOSHQARISHNING YOSHGA XOS XUSUSIYATLARI <i>Sayfiyev Hikmatullo Xayrulloevich</i>	11
O'SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARINI KELTIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLAR <i>Jumayeva Matluba Nodirovna</i>	23
ISSIQ IQLIM SHAROITIDA YOSH YENGIL ATLETIKACHILAR ORGANIZMINING ISSIQLIKKA MOSLASHUV MODELINI TAKOMILLASHTIRISH <i>Nuriddinov Axrorjon Bahodir o'g'li</i>	27
ART TERAPIYA ORQALI KREATIV KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI <i>Azalova Alvina Yusuf qizi</i>	34
TALABALARNING TEXNIK VA TEXNOLOGIK KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISH <i>Orinbetov Nurilla Turdimuratovich</i>	42
OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA YENGIL ATLETIKA MASHG'ULOTLARINING JISMONIY MOSLASHUV KO'RSATKICHLARIGA TA'SIRI <i>Sirojev Shoxrux Fayzullo o'g'li</i>	50
GANDBOLDA HUJUMCHI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI <i>Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi</i>	57
YOSH SPORTCHILARDA EMOTSIONAL INTELLEKT VA SPORT MUVAFFAQIYATI O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK <i>Saidova Mushtariybonu Azamat qizi</i>	63
RAQAMLI TA'LIM MUHITIDA MUHANDISLIK GRAFIKASI FANINI O'QITISH ORQALI TALABALARNING FAZOVIIY VA MUHANDISLIK TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI <i>B.D.Esboganova</i>	70
O'ZGARUVCHAN TA'LIM PARADIGMASI SHAROITIDA BO'LAJAK CHAQIRIQQACHA HARBIY TA'LIM O'QITUVCHISINING TA'LIM TIZIMIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI JORIY ETISHDA DEONTALOGIK YONDASHUVI <i>Samadov Abdulaziz Ashurovich</i>	74
KOLLABORATIV YONDASHUV ASOSIDA BO'LAJAK O'QITUVCHILARNING "ICHKI KOMPASI"NI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI <i>Sharipova Ferangiza Sayodovna, Kurbanova Gulnoz Negmatovna</i>	80
MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA MULOQOTCHANLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK ASOSLARI VA	87