

GANDBOL SPORT TURIDA HUJUM SAMARADORLIGINI OSHIRISH**Nomozov Rustam**

Shahrisabz davlat pedagogika instituti,
Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi,
1- bosqich magistir talabasi.

Shodiqulov Sirojiddin

Ilmiy rahbar. Jismoniy Madaniyat kafedrasasi dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20185610>

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbol sport turida hujum samaradorligini oshirishning zamonaviy pedagogik, texnik-taktik va ilmiy-metodik yondashuvlari ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan chuqur tahlil qilinadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev rahbarligida amalga oshirilayotgan sport islohotlari asosida mamlakatimiz gandbolchilarida hujum samaradorligini oshirishning dolzarb muammolari, ilmiy asoslari, zamonaviy usullari (individual taktik harakatlar, guruhli va jamoaviy taktikalar, jismoniy tayyorgarlik, video-tahlil, psixologik tayyorgarlik va boshqalar) hamda ularning samaradorligi ochib berilgan. Ilmiy asoslar bo'limida o'zbek sport pedagogikasi olimlari tadqiqotlari va Prezident asarlariga tayangan holda mavzuning nazariy negizlari, tahlil bo'limida amaliy tajribalar, eksperimental natijalar va istiqbollari yoritilgan. Maqola sport maktablari trenerlari, gandbolchilar, sport pedagogikasi mutaxassislari va talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda gandbolning o'rnini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: gandbol, hujum samaradorligi, texnik-taktik tayyorgarlik, individual taktik harakatlar, jismoniy tayyorgarlik, video-tahlil, psixologik tayyorgarlik, sport pedagogikasi, zamonaviy trening usullari, sog'lom avlod tarbiyasi.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически и практически анализируются современные педагогические, технико-тактические и научно-методические подходы к повышению эффективности нападения в гандболе. На основе спортивных реформ под руководством Президента Узбекистана Шавката Мирзиёева раскрываются актуальные проблемы повышения эффективности нападения у узбекских гандболистов, научные основы, современные методы (индивидуальные тактические действия, групповые и командные тактики, физическая подготовка, видеоанализ, психологическая подготовка и другие) и их эффективность. В разделе научных основ на базе исследований узбекских ученых в области спортивной педагогики и трудов Президента освещаются теоретические основы темы, в разделе анализа — практический опыт, экспериментальные результаты и перспективы. Статья предназначена для тренеров спортивных школ, гандболистов, специалистов спортивной педагогики и студентов и служит укреплению роли гандбола в воспитании здорового поколения и достижении высоких результатов на международных соревнованиях.

Ключевые слова: гандбол, эффективность нападения, технико-тактическая подготовка, индивидуальные тактические действия, физическая подготовка, видеоанализ, психологическая подготовка, спортивная педагогика, современные методы тренировки, воспитание здорового поколения.

Annotation. This article provides a deep scientific-theoretical and practical analysis of modern pedagogical, technical-tactical, and scientific-methodical approaches to increasing the effectiveness of attack in handball. Based on the sports reforms led by the President of the

Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev, it examines the pressing issues of improving attack effectiveness among Uzbek handball players, scientific foundations, modern methods (individual tactical actions, group and team tactics, physical preparation, video analysis, psychological preparation, and others), and their effectiveness. The scientific foundations section highlights the theoretical bases of the topic drawing on research by Uzbek sports pedagogues and the works of the President, while the analysis section covers practical experience, experimental results, and prospects. The article is intended for coaches of sports schools, handball players, specialists in sports pedagogy, and students, and serves to strengthen the role of handball in nurturing a healthy generation and achieving high results in international competitions.

Keywords: *handball, attack effectiveness, technical-tactical preparation, individual tactical actions, physical preparation, video analysis, psychological preparation, sports pedagogy, modern training methods, healthy generation upbringing.*

Ilmiy asoslari: Gandbol sport turida hujum samaradorligini oshirish masalasi zamonaviy sport pedagogikasining eng dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston Respublikasida Prezident Shavkat Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilgan bir qator farmon va qarorlari bu yo‘nalishni davlat siyosati darajasiga ko‘targan. Xususan, 2017-yil 3-iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori, 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni (PF-5924-sonli hujjatlar va 2020-yilgi tegishli farmonlar) mamlakatimizda ommaviy sportni, shu jumladan gandbolni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni saralash va tayyorlash tizimini takomillashtirishga qaratilgan. Prezidentimizning nutqlarida ta’kidlanganidek, “Sport – bu nafaqat jismoniy kuch, balki milliy g‘urur va yosh avlod tarbiyasining muhim vositasi”.

Ilmiy jihatdan hujum samaradorligi gandbol o‘yinining asosiy komponenti bo‘lib, u texnik tayyorgarlik (to‘pni qabul qilish, uzatish, zarba berish), taktik tayyorgarlik (individual, guruhli va jamoaviy harakatlar), jismoniy tayyorgarlik (tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik) va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligiga asoslanadi. O‘zbek sport olimlari tomonidan bu masala chuqur o‘rganilgan. Masalan, A.X.Butabayevning “Gandbolchilarni hujum va himoyadagi shaxsiy taktik harakatlarini samaradorligini oshirish usullari” tadqiqotida gandbolchilarni taktik tayyorgarligi bo‘yicha guruhlariga (kuchli-kuchli, kuchli-o‘rta, o‘rtacha-kuchsiz) bo‘lish asosida mashg‘ulot juftliklarini shakllantirish usuli taklif etilgan bo‘lib, bu usul hujum samaradorligini 25-35% ga oshirishi isbotlangan. Shuningdek, Sh.K.Pavlov va O.X.Abdumalikovning “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” (2017) darsligida hujum texnikasi va taktikasi batafsil yoritilgan, ularda hujum zarbasini berishning turli variantlari (to‘g‘ri va yon tomondan), darvozabonni aldash usullari va maydonni to‘g‘ri ishlatish tamoyillari ilmiy asosda tahlil qilingan.

I.A.Ibragimovning “Gandbolni o‘qitish metodikasi” o‘quv-metodik qo‘llanmasida (Buxoro, 2022) talabalar va trenerlar uchun hujum harakatlarini o‘rgatishning pedagogik tamoyillari, shaxsiy himoya va hujumdagi individual harakatlarning o‘zaro bog‘liqligi ko‘rsatilgan. Tulaganov Sh.F. va Raxmanova M.M.ning “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” qo‘llanmasida esa zamonaviy trening tizimlari, video-tahlil va milliy o‘yinlar orqali darvozabonni oldindan sezish qobiliyatini rivojlantirish usullari tavsiya etilgan.

Bu tadqiqotlar Prezidentimizning sport ta’limi va ilmini rivojlantirish bo‘yicha 2022-yilgi yig‘ilish materiallarida belgilangan vazifalar bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, “Kadrlar tayyorlash va

ilmiy tadqiqotlarni kuchaytirish – sport yutuqlarining asosidir” degan g‘oyani amalda tasdiqlaydi.

Ilmiy asoslarda hujum samaradorligini oshirish quyidagi komponentlarga bo‘linadi:

1. Texnik asoslar – to‘p bilan ishlashning aniqligi (zarba tezligi 80-100 km/soat ga yetishi kerak).
2. Taktik asoslar – raqib himoyasini o‘qish va zaif joylarini topish.
3. Jismoniy asoslar – anaerob va aerob yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash.
4. Psixologik asoslar – stress holatida qaror qabul qilish tezligi.

O‘zbekiston gandbol federatsiyasi va sport universitetlarida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, an‘anaviy trening usullari bilan hujum samaradorligi 45-55% atrofida bo‘lsa, zamonaviy integratsiyalashgan yondashuvlar bu ko‘rsatkichni 75-85% ga yetkazishi mumkin.

Tahlil bo‘limi: Zamonaviy gandbolda hujum samaradorligini oshirish uchun bir qator innovatsion usullar qo‘llaniladi. Tahlil shuni ko‘rsatadiki, individual taktik harakatlarning samaradorligini oshirishda A.X.Butabayev taklif qilgan guruhli mashg‘ulot juftliklari usuli eng samarali hisoblanadi. Unda kuchli o‘yinchi zaifroqlar bilan juftlashib, real o‘yin sharoitlarini yaratadi va natijada hujumdagi xatoliklar 30% ga kamayadi.

Guruhli taktikada “9-metr chizig‘i”dan hujum qilish, pivot o‘yinchi bilan hamkorlik va qanot hujumlari tahlili muhim o‘rin tutadi. Pavlov Sh.K. va Ismoilov R.I.ning tadqiqotlarida hujum zarbasini berish texnikasining ikki turi (to‘g‘ri va yon tomondan) batafsil ko‘rib chiqilgan bo‘lib, yon tomondan zarba berish darvoza to‘riga 92% aniqlik bilan yetishi mumkinligi eksperimental ravishda tasdiqlangan.

Jismoniy tayyorgarlikni tahlil qilganda, tezlik-kuch mashqlari (plyometrik mashqlar, og‘irlik ko‘tarish) va chaqqonlikni rivojlantirish (konuslar orasida yugurish, reaksiya mashqlari) hujum samaradorligini 40% ga oshirishi aniqlangan. Prezidentimizning 2019-2023 yillarda jismoniy va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasida belgilanganidek, “Har bir sport turida ilmiy yondashuv – muvaffaqiyat kaliti”.

Video-tahlil va raqamli texnologiyalar zamonaviy usullarning asosini tashkil etadi.

O‘yinlarni yozib olish, har bir hujum harakatini kadrma-kadr tahlil qilish va sun‘iy intellekt yordamida zaif tomonlarni aniqlash natijasida trenerlar o‘quv jarayonini 2-3 baravar samarali qilishi mumkin. Psixologik tayyorgarlikda esa meditatsiya, vizualizatsiya va stress-testlar qo‘llaniladi – bu usullar o‘yinda qaror qabul qilish tezligini 25% ga oshiradi.

Amaliy tahlilda Namangan, Toshkent va Buxoro sport maktablarida o‘tkazilgan eksperimentlar natijasida quyidagi ko‘rsatkichlar qayd etilgan:

- Individual taktik mashqlar qo‘llanilganda hujum muvaffaqiyatliligi 62% dan 81% ga oshgan.
- Guruhli hamkorlik loyihalari (3-4 o‘yinchi) zarba aniqligini 15-20% ga yaxshilagan.
- Jismoniy yuklama monitoringi (yurak urish tezligi 160-180 urish/daqqa) charchoqni kamaytirib, ikkinchi bo‘limdagi hujum samaradorligini saqlashga yordam bergan.

Biroq, muammolar ham mavjud: trenerlarning zamonaviy metodlarga tayyorgarligi yetarli emasligi, material-texnik baza (video-kameralar, simulyatorlar) cheklanganligi va yosh gandbolchilarning psixologik barqarorligi pastligi. Bu muammolarni hal etish uchun Prezident farmonlariga muvofiq malaka oshirish kurslari va sport ilmiy markazlarini kuchaytirish zarur.

Qo‘shimcha tahlil: milliy o‘yinlar (masalan, o‘zbekcha kurash elementlari) orqali darvozabonni oldindan sezish qobiliyatini rivojlantirish usuli ham samarali. Tadqiqotlarda milliy o‘yinlar gandbol mashg‘ulotlariga integratsiya qilinganda reaksiya tezligi 18% ga oshgani

kuzatilgan. Shuningdek, jamoaviy taktikada “tez hujum” (fast break) va “pozitsion hujum”ning o‘zaro nisbatini 60:40 ga yetkazish tavsiya etiladi, chunki bu O‘zbekiston terma jamoasining xalqaro musobaqalardagi potensialini oshiradi.

Xulosa: Gandbol sport turida hujum samaradorligini oshirish zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlar orqali nafaqat texnik-taktik, balki pedagogik va ijtimoiy ahamiyatga ega. Prezident Sh.M.Mirziyoyev asarlarida va o‘zbek mualliflar tadqiqotlarida ta’kidlanganidek, bu jarayon sog‘lom avlod tarbiyasi, milliy sport nufuzini oshirish va yoshlarni zararli odatlardan himoya qilishning muhim vositasidir. Kelajakda video-tahlil, AI va integratsiyalashgan trening tizimlarini keng joriy etish O‘zbekiston gandbolini xalqaro maydonda yetakchi darajaga ko‘taradi. “Sport – bu g‘alaba va tinchlik ramzi” degan Prezident g‘oyasi amalda ro‘yobga chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.
3. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat-xususiy sheriklik asoslari. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:** 29.06.2024
4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317>
5. O‘zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo‘llari. 29.06.2024
6. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372>
7. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
8. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025> **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
10. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantrish. 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623> **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
11. O‘zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654>
13. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676> **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
14. Sport menejerlarni tayyorlash o‘ziga xos xususiyatlari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312> **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
15. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
16. Safarov O‘. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
17. **Safarov O‘.** (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>

18. **K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
19. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta’siri” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
20. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko‘rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
21. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
22. **Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o‘g‘li, Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
23. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo‘llari.” <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.
24. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li, A. Q. Nurullayev.** “The origin and development of athletics” 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
25. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Middle long distance running” 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
26. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>