



**AJER**  
AKADEMIC JOURNAL OF  
EDUCATIONAL RESEARCH

# ISSUE 5

**AKADEMIC JOURNAL  
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

**October 2024**

**[WWW.AJERUZ.COM](http://WWW.AJERUZ.COM)**



**International Scientific Journal**  
**AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)**  
**October 2024**

**Tashkent 2024**

## GANDBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

*Ergashaliyev Doston No‘monjon o‘g‘li*

Namangan davlat pedagogika instituti, mustaqil izlanuvchi

**Annotation:** *this article analyzes the technologies for improving the technical-tactical movements of handball players. The methods for developing technical skills, including passing, dribbling, and shooting, are discussed. In addition, effective training methods to enhance team tactics and decision-making speed are examined. The article also provides pedagogical recommendations on integrating technical and tactical skills and using modern technologies to organize high-quality training sessions.*

**Keywords:** *handball, technical movements, tactical skills, training technologies, technical-tactical integration.*

### **Kirish**

Gandbol sporti jismoniy tarbiya va sport tizimida muhim o‘rin tutadi. Bu o‘yin o‘zining yuqori dinamikasi va texnik-taktik ko‘nikmalar talab qilishi bilan ajralib turadi. Bugungi kunda sportchilarni tayyorlashda texnik va taktika elementlarini rivojlantirish hamda ularni samarali integratsiya qilish masalasi dolzarb hisoblanadi. Shu munosabat bilan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qaror<sup>1</sup> (2020-yil 24-yanvar, PQ-4576-sonli qaror) sportning barcha turlarini, jumladan, gandbolni rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratdi. Mazkur qarorda jismoniy tarbiya tizimini zamonaviy talablar asosida isloh qilish, sportchilarni tayyorlashda ilg‘or texnologiyalar va metodlarni qo‘llashga alohida urg‘u berilgan.

Prezident qarori asosida, gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun yangi o‘quv dasturlari va trening uslublari ishlab chiqilmoqda. Ushbu qaror sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, video tahlil, raqamli simulyatsiya kabi ilg‘or usullardan foydalanish zarurligini ta‘kidlaydi. Shuningdek, qarorda sport mashg‘ulotlarini yanada samarali va maqsadli tashkil etish orqali milliy va xalqaro miqyosda muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatlarini oshirish masalalari belgilangan. Ushbu maqolada gandbolchilarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishning zamonaviy texnologiyalari, ularning samaradorligi va amaliy ahamiyati haqida so‘z yuritiladi.

**Gandbolchilarda texnik harakatlarni takomillashtirish.** Gandbol sportida texnik harakatlar o‘yin muvaffaqiyatining asosi hisoblanadi. O‘yinchilar samarali texnik ko‘nikmalarga ega bo‘lishi uchun uzatish, dribling va zarba berish kabi asosiy harakatlar ustida doimiy ravishda ishlash zarur. Texnik harakatlarni takomillashtirish

---

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2020-yil 24-yanvar, PQ-4576-sonli "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida"gi qarori

jarayonida sportchilar o'zining individual xususiyatlarini hisobga olishi muhim. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi qaror asosida texnik harakatlarni rivojlantirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan bo'lib, ularning amaliy qo'llanilishi jarayonida ilg'or texnologiyalardan foydalanish tavsiya etilgan.

Texnik ko'nikmalarni rivojlantirishda video tahlil texnologiyalari va raqamli simulyatorlar samarali bo'lib, ular orqali o'yinchilar o'z harakatlarini kuzatishi, xatolarini aniqlashi va ularni tezda tuzatishi mumkin. Ayniqsa, uzatish va zarba berish texnikalarini takomillashtirish uchun maxsus uslubiy mashqlar, bir necha marotaba qaytarish va takroriy mashqlar qo'llaniladi. Uzatish texnikasi, harakatlar tezligi va aniqligini oshirish uchun qo'shimcha mashqlar va kombinatsiyalar qo'llaniladi.

Shuningdek, dribling texnikasi ham alohida ahamiyatga ega. O'yin davomida tez harakatlanish va raqib himoyasidan o'tishda samarali bo'lish uchun dribling texnikasini takomillashtirish talab qilinadi. Ushbu jarayon sportchilarning individual mahoratini oshirish bilan birga jamoaviy o'yinda ham ko'proq muvaffaqiyat keltiradi. Shu tariqa, texnik harakatlarni muntazam ravishda mashq qilish va takomillashtirish, gandbolchilarning o'yin sifati va natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [7].

Gandbol o'yinida jamoaviy muvaffaqiyat ko'p jihatdan o'yinchilarning taktika bo'yicha tayyorgarligiga bog'liq.

***Taktik harakatlarni rivojlantirish.*** Taktik harakatlarni rivojlantirish, o'yin davomida raqibning harakatlarini tahlil qilish, tezkor qarorlar qabul qilish va ularni samarali amalga oshirishni talab etadi. Taktik ko'nikmalar jamoaviy hujum va himoya qilish strategiyalari asosida shakllanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Sportchilarni tayyorlashning zamonaviy usullari to'g'risida"gi qarorda taktika bo'yicha mashg'ulotlar jarayoniga innovatsion yondashuvlar kiritish zarurligi qayd etilgan.

Taktik harakatlarni rivojlantirish uchun o'yinchilarga maxsus o'yin vaziyatlari yaratib beriladi, bunda turli pozitsiyalarda harakat qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. O'yinda to'g'ri joylashish va raqibga qarshi tezkor himoya yoki hujum rejasini ishlab chiqish gandbolchilar uchun eng muhim jihatlardan biridir. Himoya taktikasi, raqibni markaziy zonalarda to'xtatish, blokirovka qilish va tezkor qarshi hujumga o'tish kabi harakatlar orqali rivojlantiriladi.

Bundan tashqari, murabbiylar jamoaning o'zaro muloqoti va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratishlari kerak. Shu tariqa, gandbolchilarning taktikasini rivojlantirish nafaqat jamoaning texnik ko'nikmalarini kuchaytiradi, balki o'yin davomida muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini ham oshiradi [2].

***Texnik va taktik harakatlarni birlashtirish.*** Gandbol o'yinida texnik va taktik harakatlarni birlashtirish jamoaning o'yin sifatini oshirishda muhim o'rin tutadi.

O'yinchilarning texnik ko'nikmalari, ya'ni uzatish, dribling va zarba berish samaradorligi, to'g'ri taktika bilan uyg'unlashganda o'yin natijasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu ikki elementni birga ishlatish orqali o'yinchilar raqibning himoyasini yorib o'tish va samarali hujumlarni tashkil etishda muvaffaqiyatga erishadi.

Prezident qaroriga ko'ra, texnik va taktika birligini rivojlantirish uchun o'quv dasturlarida kombinatsion mashqlar kiritilishi tavsiya etilgan. Kombinatsion mashqlar jarayonida o'yinchilar bir vaqtning o'zida o'z texnik harakatlarini taktik maqsadlarga mos ravishda amalga oshiradi. Masalan, hujum paytida texnik ko'nikmalarni tezkor qaror qabul qilish va to'g'ri pozitsiyaga chiqish bilan birlashtirish orqali raqibga bosim o'tkazish mumkin [2].

Shuningdek, jamoaviy o'yin vaziyatlari yaratilganda, texnik va taktika uyg'unligi o'yin tezligida ham muhim o'rin tutadi. O'yinchilarni texnik jihatdan tayyorlash bilan birga, ularni har bir taktika bo'yicha o'yin vaziyatlarida qanday harakat qilishni o'rgatish gandbol jamoasining yuksak muvaffaqiyatiga olib keladi.

***Mashg'ulotlarda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash.*** Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Gandbolchilarni tayyorlash jarayonida texnik va taktika ko'nikmalarini rivojlantirish uchun raqamli texnologiyalar, video tahlil va simulyatsiyalardan foydalanish keng qo'llanilmoqda. Bu texnologiyalar murabbiylarga o'yinchilarning harakatlarini aniq kuzatish, ularning xatolarini tez aniqlash va tuzatish imkonini beradi.

Prezidentning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid qarorlarida zamonaviy texnologiyalarni mashg'ulotlarga joriy qilish zarurligi ta'kidlangan. Ayniqsa, video tahlil texnologiyalari murabbiylarga o'yin davomida o'yinchilarning texnik va taktik xatolarini ko'rib chiqish va ularni chuqur tahlil qilish imkonini beradi. O'yin jarayonida kiritilgan har bir o'zgarish va harakatlar real vaqtda tahlil qilinishi orqali o'yinchilarning individual tayyorgarligi yaxshilanadi [4].

Bundan tashqari, virtual simulyatsiyalar orqali sportchilar turli o'yin vaziyatlarini qayta-qayta o'rganib, o'z ko'nikmalarini mustahkamlashlari mumkin. Shu tarzda, zamonaviy texnologiyalar gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini rivojlantirishda va ularning tayyorgarligini yangi bosqichga ko'tarishda muhim rol o'ynaydi.

***Mashg'ulotlarda individuallashtirilgan yondashuvlar.*** Gandbolchilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuvlar muhim o'rin tutadi. Har bir sportchining jismoniy, psixologik va texnik ko'nikmalari farq qiladi, shuning uchun ularni tayyorlashda individual ehtiyojlar hisobga olinishi kerak. Individuallashtirilgan yondashuvlar orqali har bir o'yinchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shuningdek, shaxsiy maqsadlar qo'yish imkonini beradi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida"gi qarorida individual tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqish zarurligi ko‘rsatilgan. Ushbu dasturlar sportchilarga o‘z ko‘nikmalarini rivojlantirishda individual rejalashtirish, natijalarni monitoring qilish va o‘zgarishlarni tezda amalga oshirish imkonini beradi. Masalan, o‘yinchilar uchun maxsus tayyorlangan mashg‘ulot rejalari yordamida ularning texnik va taktika ko‘nikmalarini samarali ravishda oshirish mumkin [5].

Shuningdek, psixologik tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega. Individuallashtirilgan yondashuvlar sportchilarning motivatsiyasini oshirish va raqobatbardosh ruhni mustahkamlashga yordam beradi. Bu esa ularning o‘yinda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi. Shu tariqa, individuallashtirilgan yondashuvlar gandbolchilarni tayyorlashda yangicha yondashuvlarni joriy etishda asosiy omil hisoblanadi.

### **Xulosa**

Ushbu maqolada gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish jarayonida zamonaviy yondashuvlar va metodlar ko‘rib chiqildi. Prezident qarorlari doirasida jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirishga, ularning texnik va taktik ko‘nikmalarini mukammallashtirishga yo‘naltirilgan.

Mashg‘ulotlarda zamonaviy texnologiyalar, masalan, video tahlil va simulyatsiyalardan foydalanish o‘yinchilarga o‘z harakatlarini yaxshilash va natijalarni tezda tahlil qilish imkonini beradi. Shuningdek, individual yondashuvlar yordamida har bir sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, shaxsiy maqsadlar qo‘yish va tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishga erishiladi.

Bunday yondashuvlar nafaqat texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishda, balki sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashda ham muhimdir. Natijada, gandbolchilarning o‘yin sifati, raqobatbardoshligi va muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlari sezilarli darajada oshadi. Ushbu tadqiqot natijalari, kelajakda gandbolchilarni tayyorlash jarayonlarini takomillashtirish va yangi metodologiyalarni joriy etish uchun xizmat qiladi.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2020-yil 24-yanvar, PQ-4576-sonli "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). Влияние танцевальных упражнений на показатели иммунной защиты в реабилитации больных ревматоидным артритом. In Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020 (pp. 38-39).
3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. The importance of general physical fitness in increasing the efficiency of sports training in private schools //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 755-759.
4. Makhmudovich G. A. et al. Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 735-739.
5. Makhmudovich G. A. et al. Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 735-739.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation. *International Journal of Science and Technology*, 751-754.
7. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid. "The importance of special methods in increasing the efficiency of sports exercises." *International Journal of Science and Technology* (2024): 730-734.
8. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. The effectiveness of using national action games in developing sports elements //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-33.
9. G'ofirjonova A. I. et al. Miliy harakatli o'yinlarni sport elementlarini o'zlashtirishda qo'llashning samaradorligi //International Conference on Learning and Teaching. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 171-176.
10. Собиров, Ю. Б. (2021). Методы измерения коэффициентов отражения зеркал и коэффициентов пропускания стекол. *Universum: технические науки*, (10-5 (91)), 5-12.



**AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)**  
**international scientific journal**  
**5-son**

Nashr qilingan sana: 25.10.2024.  
Shrift: "Times New Roman".

**“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ**

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.  
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172