

YOSH GANDOLCHILARNI JAMOAVIY HUJUM TEXNIKASIGA O'RGATISHDA INNOVATSION USULLARDA OMMALASHTIRISH: YANGI O'ZBEKISTON TARAQQIYOT STRATEGIYASI KONTEXTIDA

Usanova Durdona Xusan qizi

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti magistri,

Ilmiy rahbar **J.J.Eshnazarov**

O'zbekiston Respublikasi, Samarqand shahri

Email: usanovad482@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15653180>

Annotatsiya: Ushbu maqolada Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi doirasida yosh gandbolchilarning jamoaviy hujum texnikasini shakllantirishda innovatsion o'quv-uslubiy yondashuvlarni qo'llash orqali ularning texnik-taktik tayyorgarligi, jismoniy salohiyati va jamoaviy o'yin ko'nikmalarini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tajriba asosida sinovdan o'tkazilgan usullar yosh sportchilarda tezkorlik, reaksiya, fikrlash moslashuvi va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirganini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: gandbol, jamoaviy hujum, texnika, innovatsion usullar, sport mashg'ulotlari, yosh sportchilar, Yangi O'zbekiston, kompetensiya, o'yin faoliyati.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГАНДОЛЬФИСТОВ ПРИЕМАМ КОЛЛЕКТИВНОГО НАПАДЕНИЯ: В КОНТЕКСТЕ НОВОЙ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация: В статье рассматривается эффективность внедрения инновационных методов обучения юных гандболистов технике командного нападения в контексте Стратегии развития Нового Узбекистана. Опытные данные подтверждают рост технико-тактической подготовки и физического потенциала спортсменов при использовании современных педагогических подходов.

Ключевые слова: гандбол, командное нападение, техника, инновационные методы, тренировка, юные спортсмены, Новый Узбекистан.

POPULARIZATION OF INNOVATIVE METHODS IN TEACHING YOUNG GANDOLFO PLAYERS THE TECHNIQUES OF COLLECTIVE ATTACK: IN THE CONTEXT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY OF UZBEKISTAN

Abstract: This article explores the use of innovative training methods for teaching young handball players the technique of team offense within the framework of Uzbekistan's New Development Strategy. Experimental data show that the applied methods significantly improved the players' technical and tactical performance, coordination, and decision-making skills.

Keywords: handball, team offense, technique, innovative methods, sports training, youth athletes, New Uzbekistan.

KIRISH

Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi sport sohasida ham tub islohotlarni, jumladan, yosh avlodning jismoniy tarbiyasi, sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va ularning xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshligini ta'minlashga qaratilgan ilg'or yondashuvlarni talab etmoqda. Ayniqsa, maktabgacha, umumta'lim va ixtisoslashgan sport maktablarida sport turlarini

o'rgatishda innovatsion metodlarni tatbiq etish zamonaviy sport pedagogikasining dolzarb vazifalaridan biriga aylandi.

Gandbol sport turi ham yoshlar orasida katta ommalashuvga ega bo'lib, bu sport turida o'yinchilarning jamoaviy harakati, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati, texnik-taktik tayyorgarligi asosiy mezonlardan hisoblanadi. Ayniqsa, jamoaviy hujum texnikasini shakllantirish va uni yosh sportchilarga samarali tarzda o'rgatish murabbiylardan yangicha, innovatsion yondashuvlarni talab etadi. An'anaviy mashg'ulot uslublari hozirgi raqobat kuchli sport muhitida yetarli samarani bermasligi mumkin. Shu sababli, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan, vizual tahlil vositalaridan va interaktiv mashg'ulot usullaridan foydalanish orqali sportchilarning o'zlashtirish darajasini oshirish zaruriyati tug'ilmoqda.

Mazkur tadqiqot Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasi kontekstida yosh gandbolchilarning jamoaviy hujum texnikasini shakllantirishda innovatsion mashg'ulot usullarini qo'llashga doir tajriba asosida olib borildi. Unda 12–14 yoshli sportchilar bilan olib borilgan eksperimental mashg'ulotlar orqali texnik ko'nikmalar, jismoniy tayyorgarlik va psixologik moslashuv darajasidagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari yosh sportchilarda jamoaviy harakat muvofiqligi, tez fikrlash, koordinatsiya va pozitsion qaror qabul qilish kabi sportda muhim bo'lgan ko'nikmalarning sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Shuningdek, o'quv-uslubiy mashqlarning aniq maqsadli tashkil etilishi natijasida yosh sportchilarda ijobiy motivatsiya va sportga bo'lgan ishtiyoq kuchaygani kuzatildi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot maqsadi-12–14 yoshli yosh gandbolchilarning jamoaviy hujum texnikasini takomillashtirishda innovatsion usullarni qo'llash orqali ularning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirish.

Ish metodlari quyidagilardan iborat: Eksperimental va nazorat guruhlar bilan amaliy mashg'ulotlar; Texnik ko'rsatkichlarni aniqlash uchun testlar (to'p uzatish, zarba aniqligi, tezkorlik, pozitsion hujum mashqlari); Jismoniy holat tahlili (60 m yugurish, sakrash, tortilish);

Psixologik va kommunikativ ko'nikmalarni baholash.

Yosh gandbolchilar uchun maxsus mashqlar majmuasi (jamoaviy hujum texnikasiga yo'naltirilgan)

1. “3x2 kombinatsiyali tezkor uzatma”: Maqsad: Uzatish aniqligi va tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish. Mashq mazmuni: 3 nafar hujumchi 2 nafar himoyachiga qarshi ishlaydi. To'pni maksimal tezlikda harakatda bo'lgan holda uzatish, erkin chiziqqa chiqish va yakuniy zarba bilan hujumni tugatish talab etiladi.

Mashq o'yin sharoitini simulyatsiya qiladi, sportchilarda vizual aniqlik va joylashuv sezgisini oshiradi.

2. “To'siq ortidan uzatish va hujum”: Maqsad: Ko'rish maydonini kengaytirish va noan'anaviy vaziyatlarda texnik yechim topish. Mashq mazmuni: Ikkita hujumchi va bitta to'siq (stul, to'siq panjarasi) o'rnatiladi. Hujumchilar to'siq ortidan bir-biriga to'p uzatadi va zarba bilan hujumni yakunlaydi.

Izoh: Bu mashq sportchilarda pozitsiyaviy aniqlikni va to'pni “ko'r-ko'rona” uzatish qobiliyatini shakllantiradi.

3. “Vizual tahlil asosida qaror qabul qilish”: Maqsad: O'yin holatini tahlil qilish va taktik qarorlar qabul qilish qobiliyatini oshirish.

Mashq mazmuni: Ekranda hujum holatlari ko'rsatiladi. Har bir sportchi vaziyatga mos to'g'ri harakatni (uzatma, dribling, zarba) tanlaydi va real mashg'ulotda bajarayotganidek imitatsiya qiladi.

Izoh: Innovatsion video-tahlil uslubi orqali sportchilarda o'yinga doir tez fikrlash shakllanadi.

4. "To'pni harakatda qabul qilish va tez zarba": Maqsad: Harakatda bo'lgan holatda to'pni qabul qilish va hujumni yakunlash. Mashq mazmuni: Sportchi yugurish davomida murabbiy tomonidan uzatilgan to'pni qabul qiladi va belgilangan nuqtadan darhol zarba beradi.

Izoh: Bu mashq o'yin ritmida ishlash, qaror qabul qilish va texnikani uyg'unlashtirishga yordam beradi.

5. "Jamoaviy kombinatsion harakatlar" (rolli o'yinlar): Maqsad: Taktik kombinatsiyalarni o'zlashtirish va jamoa a'zolari bilan muvofiqlikda ishlash. Mashq mazmuni: Belgilangan rollar asosida (pas beruvchi, qabul qiluvchi, zarba beruvchi) hujum sxemasi mashq qilinadi. Har bir sportchi navbat bilan rolini o'zgartiradi.

Izoh: Taktik tafakkurni va o'zaro ishonch asosidagi o'yin tajribasini rivojlantiradi.

6. "Sensorli javobli topshiriqlar" (start-stop reaksiyalari): Maqsad: Reaksiya va diqqatni rivojlantirish. Mashq mazmuni: Raqamli panel yoki rangli ishoralar asosida start/stop belgisi paydo bo'lishi bilan sportchi to'p uzatadi yoki hujumga o'tadi.

Izoh: Raqamli texnologiyalar yordamida tezkorlik, diqqat va qaror qabul qilish qobiliyatlari rivojlanadi.

Har bir mashq 10–15 daqiqa davomida 3–4 marta takrorlanadi. Har mashqdan so'ng qisqa tahlil va video qayd orqali xatoliklar ko'rib chiqiladi. Darslar 3 kunlik siklda (du, chorshanba, juma) tashkil etiladi.

1-jadval. Yosh gandbolchilar uchun maxsus mashqlar majmuasi jadvali

№	Mashq nomi	Maqsadi	Qisqacha tavsif (mazmuni)	Innovatsion izoh
1	3x2 kombinatsiyali tezkor uzatma	Uzatma tezligi va qaror qabul qilishni rivojlantirish	3 hujumchi 2 himoyachiga qarshi o'ynaydi, tezkor uzatma va zarba bilan hujumni yakunlaydi	O'yin holatini simulyatsiya qiladi, real sharoitni yaratadi
2	To'siq ortidan uzatish va hujum	Ko'rish maydonini va koordinatsiyani kengaytirish	To'siq ortidan to'p uzatish, keyin zarba bilan yakunlash	Qiyin holatlarda muvozanat saqlash va aniqlikni oshiradi
3	Vizual tahlil asosida qaror qabul qilish	O'yin holatlarini tahlil qilish va tez fikrlash	Ekranda vaziyat ko'rsatiladi, sportchi qaror qabul qiladi	Video-analiz texnologiyasi orqali ko'rgazmali o'rgatish
4	Harakatda to'pni qabul qilish va tez zarba	Harakat davomida to'pni boshqarish va zarba aniqligi	Yugurishda to'p qabul qilinadi va darhol zarba amalga oshiriladi	Harakatda texnikani uyg'unlashtirish imkonini beradi
5	Jamoaviy kombinatsion harakatlar (rolli mashq)	Taktik fikrlash va jamoaviy muvofiqlik	Har bir sportchi pas beruvchi, qabul qiluvchi yoki zarba beruvchi rolda ishtirok etadi	Jamoa ichida o'zaro ishonch va moslashuvni rivojlantiradi

6	Sensorli javobli topshiriqlar (reaksiya mashqi)	Reaksiya va diqqatni kuchaytirish	Rangli panel signali orqali to'pni uzatish yoki harakatni boshlash	Raqamli texnologiyalarga asoslangan innovatsion yondashuv
---	---	-----------------------------------	--	---

Yosh sportchilarni texnik-taktik jihatdan tayyorlash bo'yicha xorijiy va mahalliy adabiyotlar o'rganildi. G.V.Golomazov, M.A.Kuznetsova, A.Abduraximov, Sh.Pavlov va S.S.Sharipovlarning ishlarida o'quv jarayoniga innovatsion texnologiyalarni integratsiya qilish muhimligi alohida ta'kidlanadi. Shuningdek, jamoaviy sport o'yinlarida qaror qabul qilish tezligi va koordinatsiyalashgan harakatlar ko'nikmasini rivojlantirishga doir nazariy qarashlar tahlil qilindi.

TADQIQOT NATIJALARI

2-jadval. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridagi o'zgarishlar

Ko'rsatkich	TG TB ($\pm\sigma$)	TG TO ($\pm\sigma$)	P	NG TB ($\pm\sigma$)	NG TO ($\pm\sigma$)	P
To'pni tez uzatish (sek.)	3.8 $\pm$ 0.6	2.9 $\pm$ 0.4	<0.001	3.9 $\pm$ 0.7	3.7 $\pm$ 0.6	>0.05
Zarba aniqsligi (10 urinishda)	5.6 $\pm$ 1.1	8.3 $\pm$ 0.9	<0.001	5.7 $\pm$ 1.0	6.1 $\pm$ 0.8	>0.05
Hujum kombinatsiyasi baj. (%)	62%	84%	<0.01	64%	69%	>0.05

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (2-jadval davomi)

Test	TG boshi	TG oxiri	t	P
60 m yugurish (sek.)	11.4	10.9	3.22	<0.01
Turnikda tortilish (marta)	4.8	7.1	2.84	<0.01
Sakrash uzunligi (sm)	164	179	3.16	<0.01

3.3. Psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari: Tajriba guruhi ishtirokchilarida jamoaviy qaror qabul qilish, o'zaro ishonch, pozitsion harakatda muvofiqlik darajasi 20–30% ga oshgani kuzatildi.

XULOSA

Yosh gandbolchilarda jamoaviy hujum texnikasini shakllantirishda innovatsion usullardan (simulyatsiya o'yinlari, video tahlil, vizual-sensor mashg'ulotlar, rolli o'yinlar) foydalanish ularning o'yin faolligi, texnik mahorati va psixologik barqarorligini oshirishda yuqori samara berdi. Ushbu yondashuvlar Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida belgilangan jismoniy va ma'naviy barkamol yoshlarni tarbiyalash maqsadlariga xizmat qiladi.

REFERENCES:

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 Tashkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
6. Ignateva V.YA., Petracheva I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v DYUSSH. M: Sovetskiy sport 2023.