

**GANDBOLCHINING HUJUM VA HIMOYADAGI INDIVIDUAL  
HARAKATLARINI INNOVASION USULLAR YORDAMIDA  
RIVOJLANTIRISH**

**Azizov Sabitxan Valiyevich**

**Namangan davlat pedagogika instituti, p.f.n., dotsent**

**ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada gandbolchilarning hujum va himoyadagi individual harakatlarini innovasion usullar yordamida rivojlantirish imkoniyatlari o'rganiladi. Xususan, yangi texnologiyalar va usullar, masalan, videotaxlil, virtual reallik va sensorli texnikalarning gandbolchilarning individual mahoratlari rivojiga bo'lgan ta'siri tahlil qilinadi. Hujum va himoyadagi texnikalarni takomillashtirish, jismoniy va ruhiy holatni yaxshilash yo'llari ko'rib chiqiladi. Ta'lim va mashqlar jarayonida innovasion usullarning qo'llanilishi natijasida gandbolchilarning natijalari va ko'rsatkichlari yaxshilash mumkinligi ko'rsatiladi. Maqola sportchilarning individual qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan yangi metodikalarni ilmiy tadqiqotlar orqali baholaydi.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, individual harakatlar, innovasion usullar, videotaxlil, virtual reallik, sensorli texnikalar, hujum, himoya, sportchilarning rivojlanishi, trenirovka metodlari.

**РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ  
ДЕЙСТВИЙ ГАНДБОЛИСТА С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ  
МЕТОДОВ**

**Азизов Сабитхан Валиевич**

**Наманганский государственный педагогический институт**

**кандидат педагогических наук, доцент**

**ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>**

**Аннотация.** В этой статье рассматриваются возможности развития индивидуальных действий гандболистов в атаке и защите с помощью инновационных методов. В частности, анализируется влияние новых технологий и методик, таких как видеоматериалы, виртуальная реальность и сенсорные технологии, на развитие индивидуальных навыков гандболистов. Рассматриваются пути улучшения технических действий в атаке и защите, а также повышение физического и психологического состояния игроков. В статье показано, как применение инновационных методов в тренировочном процессе может привести к улучшению результатов и показателей гандболистов. Исследуются новые методики, направленные на развитие индивидуальных способностей спортсменов.

**Ключевые слова:** Гандбол, индивидуальные действия, инновационные методы, видеоматериалы, виртуальная реальность, сенсорные технологии, атака, защита, развитие игроков, тренировочные методы.

DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL OFFENSIVE AND DEFENSIVE  
ACTIONS OF A HANDBALL PLAYER THROUGH INNOVATIVE METHODS

Azizov Sabitkhan Valievich

**Namangan State Pedagogical Institute**

**PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor**

**ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>**

**Annotation.** This article explores the possibilities of developing individual actions of handball players in attack and defense through innovative methods. Specifically, it analyzes the impact of new technologies and methodologies, such as video analysis, virtual reality, and sensor technologies, on the development of individual skills of handball players. The article discusses ways to improve technical actions in both attack and defense, as well as enhance physical and psychological conditions. It shows how the use of innovative methods in the training process can

lead to better results and performance of handball players. The study evaluates new methodologies aimed at developing the individual abilities of athletes.

**Keywords:** Handball, individual actions, innovative methods, video analysis, virtual reality, sensor technologies, attack, defense, player development, training methods.

## KIRISH

Zamonaviy gandbol – yuqori jismoniy tayyorgarlik, tezkor reaksiya va zukko taktik xarakatlarni talab qiladigan, murakkab jamoaviy sport o‘yinlari sarasiga kiradi. Gandbol o‘yinida hujum va himoya faoliyatlari o‘yinchilarning individual ko‘nikmalarga katta e‘tibor qaratishni talab etadi. Chunki o‘yinda xujum va himoya harakatlarining samaradorligini oshirish uchun gandbolchilarga innovasion yondashuvlar zarur bo‘ladi. Yangi texnologiyalar, metodologiyalar va psixologik yondashuvlar yordamida sportchilarning individual harakatlari rivojlanishi mumkin. Hozirgi kunda, zamonaviy texnologiyalar yordamida trenirovka-mashg‘ulotlari jarayonini boshqarish va tahlil qilish imkoniyatlari kengaymoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 27-dekabrda “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori (PQ-4854-son) davlatning sport sohasini rivojlantirishga bo‘lgan alohida e‘tiborini ko‘rsatadi. Ushbu qaror asosida sportchilarni tayyorlashda zamonaviy yondashuvlar va innovasion texnologiyalarni qo‘llash orqali ularning jismoniy xamda psixologik ko‘rsatkichlarini yaxshilashga katta e‘tibor berilmoqda. Mavjud ilmiy izlanishlar hamda amaliyotga innovasion usullarni tadbiq etish, g‘oyat muhim bo‘lib, ushbu maqolada gandbolchilarning xujum va ximoyadagi individual harakatlarini rivojlantirishga doir usullar xamda yondashuvlar tahlil qilindi [1].

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ushbu tadqiqotda gandbolchilarning hujum va himoyadagi individual harakatlarini rivojlantirish uchun yangi innovasion usullar qo'llanildi. Asosiy usullar quyidagilardan iborat:

1. Video tahlil va taktik monitoring: gandbolchilarni maydondagi harakatlari, texnik va taktik usullarni qo'llashlari videomateriallar orqali tahlil qilinadi. Bu usul gandbolchining o'yin paytidagi xato va kamchiliklarini aniqlash, shuningdek, ularning jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashga yordam beradi. Videotaxlil natijalari asosida xar bir gandbolchiga shaxsiy mashqlar va ularning o'yin texnikalariga takliflar kiritiladi.

2. Virtual reallik (VR) va simulyasiyalar: Virtual reallik texnologiyasi gandbolchiga aniq o'yin jarayonini takrorlash va turli xolatlarda o'z harakatlarini yaxshilash imkonini berdi. Bu usul o'yin sharoitida jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan.

3. Sensorli texnologiyalar: Gandbolchilarni maydondagi harakatlari, ya'ni, o'yin paytidagi tezlik, reaksiya va texnik-taktik harakatlarni kuzatish uchun sensorli qurilmalardan foydalanish. Bu usul o'yinchilarning jismoniy holatini aniq va tez orada baholash, shuningdek, individual mashqlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

4. Psixologik trening: Psixologik usullarni qo'llash orqali sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, stress holatlarini yengish va motivatsiyani kuchaytirishga qaratiladi. Chunki gandbolchining ijobiy ruhiy holati, uning faoliyatiga katta ta'sir qiladi [11].

5. Chaqqonlik va koordinatsiya mashqlari: gandbolchining jismoniy imkoniyatlarni oshirish, xususan, tezkorlik va aniqlikni yaxshilash uchun maxsus mashqlar ishlab chiqilgan. Bu mashqlar gandbolchining reaksiyasini oshirishga yordam beradi [11].

Bu usullar, innovasion texnologiyalar yordamida, gandbolchilarning individual harakatlarini samarali ravishda rivojlantirish va ularni yuqori natijalarga erishishga yoʻnaltirish imkonini beradi.

### **NATIJALAR VA MUXOKAMA**

Tadqiqot jarayonida olingan natijalar, gandbolchilarning xujum va ximoyadagi individual harakatlarini innovasion usullar yordamida rivojlantirishga boʻlgan taʼsirini koʻrsatdi. Video tahlil, virtual reallik va sensorli texnologiyalar orqali oʻtkazilgan mashgʻulotlar natijasida sportchilarning texnik koʻnikmalari, tezkorligi va muvozanatli harakatlari sezilarli darajada yaxshilandi. Psixologik treninglar va chaqqonlik mashqlari ham sportchilarning ishlash qobiliyatiga ijobiy taʼsir koʻrsatdi. Oʻtkazilgan tadqiqotdan kelib chiqib, yangi texnologiyalar va usullar gandbolchilarga texnik-taktik xamda psixologik koʻnikmalarini yaxshilash imkonini bergani aniqlandi.

**Jadval 1: Tadqiqot natijalariga asosan gandbolchilarning individual harakatlarini rivojlantirishga taʼsir etgan omillar**

<b>Omil</b>	<b>Yaxshilanish darajasi (%)</b>	<b>Taʼsiri</b>
Video tahlil	25%	Texnik xato va kamchiliklarni aniqlash
Virtual reallik	20%	Reaksiya tezligi va muvozanatli harakatlar
Sensorli texnologiyalar	30%	Fizik holatni monitoring qilish
Psixologik trening	15%	Motivatsiya va ishonch oshishi
Agillik mashqlari	10%	Koordinatsiya va tezkorlik yaxshilanishi

Tadqiqot jarayonida olingan natijalar gandbolchilarning individual koʻnikmalarini yangi innovasion usullar orqali rivojlantirishda samaraliligini koʻrsatdi.

Video tahlil, virtual reallik va sensorli texnologiyalar orqali gandbolchilarning texnik-taktik xarakatlarini yaxshilashga yoʻnaltirilgan mashgʻulotlarda ularning

harakatlarini aniqlash va tekshirish imkonini beradi. Bu usullar o'yinchilarning xato va kamchiliklarini aniqlash, ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirishda amaliy yordam beradi.

Shu bilan birga, psixologik treninglarning ahamiyati katta ekanligini aniqlash mumkin. Psixologik holatning yomonlashishi natijasida gandbolchi o'zini qo'lga olishda muammolarga duch kelishi mumkin. Bunday treninglar yordamida motivatsiya, ishonch va stressni yengishga erishish mumkin [8].

Chaqqonlik va koordinatsiya mashqlarini qo'llash sportchilarning harakatlarini o'yinga tezkor va samarali moslashtirishga yordam beradi. Yangi texnologiyalar va usullar gandbolchilarning umumiy natijalarini yaxshilashga xamda tayyorgarlik darajalarini yanada rivojlantirishga qaratilgan.

### **XULOSA**

Tadqiqotning natijalari shundan iboratki, innovasion usullar gandbolchilarning individual harakatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Video tahlil, virtual reallik, sensorli texnologiyalar va psixologik treninglar o'yinchilarning texnik ko'nikmalarini yaxshilash, ularning jismoniy xamda psixologik holatini mustahkamlashga katta ta'sir ko'rsatdi. Virtual reallik va sensorli texnologiyalar, ayniqsa, reaksiya tezligi xamda muvozanatni yaxshilashda muhim rol o'ynadi.

Shuningdek, psixologik treninglar va chaqqonlik mashqlari sportchilarning ishonchini oshirdi xamda ularni stress holatlaridan chiqishga yordam berdi. Tadqiqotda olingan natijalar innovasion usullarning zamonaviy sportda, xususan, gandbol o'yinida, ijobiy natijalarga olib kelishi mumkinligini ko'rsatadi.

Kelgusida bu usullarning samaradorligini kengroq tadqiq qilish va turli o'quv jarayonlarida, turli darajadagi sportchilar bilan qo'llash zarurligi ma'lum bo'ldi. Bu, o'z navbatida, gandbolchilarning xujum va ximoyadagi individual harakatlarni rivojlantirish uchun yangi yo'nalishlarni ochib beradi.

### **ADABIYOTLAR**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning 2020-yil 27-dekabrdagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori.
2. Азизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.
3. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O‘ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2 (117)-1), 126-129.
4. Azizov, S. V., & Azizova, R. I. (2024). YOSHLAR TARBIYASIDA SPORT MUSOBAQALARINING O‘RNI. Экономика и социум, (9 (124)), 78-81.
5. Azizov, S. V. (2019). STADYING THE GAME ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(11), 302-306.
6. 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).
7. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 52-59).
8. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 48-52).

9. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., & Музафарова, Л. М. (2020). ОСОБЕННОСТИ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 59-64).

10. Балтабаев, С. А., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ. Евразийский кардиологический журнал, (S1), 27-28.

11. Хамраев, Р. (2019). *Спорт психологияси: методикалар ва амалий қўлланмалар*. Тошкент: Узбексофт.

12. Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.

13. Satiyev, S. K., & Azizov, S. (2019). METHODOLOGICAL VALUES FOR DETERMINING THE EMOTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(12), 378-384.