



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT





A.U.Xamidjonov, Z.I.Zunniddinova - Boks bo'yicha parij-2024 olimpiada o'yinlaridagi janglarning analitik tahlili.....	80
N.A.Xudayberdiyeva - Turli yoshdagi ayollarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sog'lomlashtiruvchi kompleks mashqlarning ilmiy-pedagogik asoslari.....	85
J.O.Axmedov - Bo'lajak sport murabbiylarida pedagogik intuitsiyani takomillashtirish metodikasining samaradorligi.....	89
F.Z.Ibragimov - 18-20 yoshli malakali voleybolchi-talabalarda sakrovchanlik va hujum zarbasiga mansub yetakchi komponentlarni muvozanatga asoslanishi va ularni bir o'my davomida o'sish sur'ati.....	98
L.L.Abdirahmonov - Oliy ta'lim muassasasi talabalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridagi faollik darajasi, motivatsiyasi va sun'iy intellekt platformasiga bo'lgan ehtiyoji: so'rovnoma natijalari.....	102
M.I.Ne'matullayev - O'quv mashq bosqichida belbog'li kurashchilarning texnik usullarga o'rgatishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturidan foydalanish samaradorligi.....	107
J.J.Mahmaraimov - Badmintonchilarga texnik elementlarini o'rgatish metodikasini qo'llash samaradorligi.....	109
N.Ramanova - Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	113
N.X.Abduxalikova - Umumta'lim maktab o'quvchilarining sog'lomlashtiruvchi vositalar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishda differensial yondashuv mexanizmi.....	116
D.R.Xolboyeva - O'quv mashq bosqichidagi qo'l jangi bilan shug'illanuvchi sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali vosita va usullari.....	119
M.B.Sabirov - Og'ir atletika bo'yicha trenerlar malakasini oshirish tizimida sport mashg'ulotlari jarayonini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy asoslari.....	122
O'G'Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to'p uzatish aniqligini ta'minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur'ati.....	127
SH.R.Urazoliyeva - Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talaba qizlarining koordinatsion qobiliyatini innovatsion yondashuvlar vositasida rivojlantirish.....	131
E.I.Toirjonov - Pedagogika oliy ta'lim muassasasi bakalavrlarini tajribada o'rganish natijalari.....	133
M.K.Mamatova - O'quv mashg'uloti guruhi bosqichidagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarining hududlar miqyosidagi tahlili.....	138
A.M.Djurabayev - Lazerteg sportchilari uchun jismoniy sifatlarning zarurligi va ahamiyati.....	142
N.I.Abdullayev - 13-15 yoshli kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi.....	145
У.Т.Кубейсинова - Экспериментальное обоснование развития прыжковой выносливости у юных баскетболистов.....	149
I.M.Nigmatov - Yunon-rum kurashchilarning texnik-taktik harakatlar, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha murabbiylar o'rtasidagi so'rovnoma tahlili.....	154
B.R.Nizomov - O'quv mashg'ulot guruhi futbolchilarning himoyadagi o'yin taktikasi.....	158
A.T.Saydullayev - Boshqaruv jarayonidagi yosh badmintonchilarning texnik harakatlarini o'rganish algoritmi.....	163
Ж.Р.Равшанов - Педагогические технологии в физическом воспитании сотрудников органов внутренних дел.....	167
B.T.Toshpo'latov - Og'ir atletikachilarda zamonaviy yuklama monitoringi asosida texnik barqarorlikni oshirish.....	170
F.M.Raximov, B.B.Xaitbayeva - Siltab ko'tarish texnikasini takomillashtirish zamonaviy yondashuvlar va innovatsion texnologiyalar asosida.....	173
A.A.Agzamov - Erkin va yunon-rum kurashchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik davrida kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati.....	176
F.R.Hamroyeva - Tennis sport turida psixologik tayyorgarlik.....	180
Y.Y.Maxammadiyeva - O'zbek sport terminologiyasining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va me'yorlashtirish muammolari.....	185
D.K.Yaxyayev - Jismoniy tarbiya darslarida videotahlil tizimlaridan foydalanish metodikasi.....	189



samaradorlikka erishgan bo'lsa, himoyaviy va nozik texnik zarbalar (Clear, Drop shot) o'rtacha natijalarni ko'rsatdi, dispersiyasi esa o'rta va yuqori darajada. Yassi va Backhand zarbalari bo'yicha dispersiya yuqori (V% 26–31), bu texnik elementlarni individual mashg'ulotlar orqali rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulot va musobaqa faoliyati o'rtasidagi nomutanosiblik. Mashg'ulotlarda hujum va himoya zarbalarini bajarish samaradorligi yuqori bo'lishiga qaramay (75–83 %), musobaqalarda bu ko'rsatkich past bo'lgan. Bu mashg'ulot va musobaqa sharoitlarini yaxlitlash zarurligini ko'rsatadi. Mashg'ulotdagi harakat faolligi va musobaqa samaradorligi orasidagi tafovut texnik harakatlarni real sharoitlarda takrorlash ehtiyojini bildiradi. Texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa natijadorligi. Musobaqalarda olingan natijalar (zarbalarni bajarish soni va aniqligi) sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: romanova90@internet.ru
Tel: +998901779555

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti. "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida katta o'qituvchisi
N.Ramanova
Toshkent, O'zbekiston

GANDBOL SPORT TURIDA HAKAMLARNI TAYYORLASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования методики подготовки судей в гандболе. Проанализированы особенности судейской деятельности и пути повышения эффективности подготовки судей на основе современных требований. Особое внимание уделяется развитию теоретических знаний, практических навыков и психологической устойчивости судей.

Ключевые слова: Гандбол, судейская деятельность, методика, подготовка, спортивная педагогика, психологическая подготовка, принятие решений, квалификация судей.

Annotation

Mazkur ilmiy maqolada gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Hakamlik faoliyatining o'ziga xos jihatlari, zamonaviy talablar asosida ularni tayyorlash jarayonining samaradorligini oshirish yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, hakamlarning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Gandbol, hakamlik faoliyati, metodika, tayyorgarlik, sport pedagogikasi, psixologik tayyorgarlik, qaror qabul qilish, hakamlik malakasi.

This scientific article discusses the issues of improving the methodology for training referees in the sport of handball. The specific features of refereeing activity and the ways of increasing the effectiveness of the training process based on modern requirements are analyzed. In addition, methodological approaches aimed at developing referees' theoretical knowledge, practical skills, and psychological preparedness are described.

Keywords: Handball, refereeing activity, methodology, training, sports pedagogy, psychological preparedness, decision-making, refereeing qualification.

Sportning zamonaviy taraqqiyoti sharoitida musobaqalarning sifati va adolatligini ta'minlashda hakamlik faoliyatining o'rni tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, gandbol sport turi yuqori tezlik, keskin vaziyatlar va tezkor qaror qabul qilishni talab qilishi bilan ajralib turadi. Bunday sharoitda hakamlarning kasbiy tayyorgarligi, ularning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari hamda psixologik barqarorligi musobaqa natijalarining haqqoniyligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda gandbol hakamlarini tayyorlash tizimida qator muammolar mavjud bo'lib, ular asosan nazariy va amaliy

tayyorgarlik o'rtasidagi uzviylikning yetarli emasligi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning kam qo'llanilishi hamda hakamlarning psixologik tayyorgarligiga yetarlicha e'tibor qaratilmayotganligi bilan bog'liq. Bu esa o'yin jarayonida xatolar yuzaga kelishiga, bahsli vaziyatlarning ko'payishiga va musobaqalarning umumiy sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu munosabat bilan gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish masalasi dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar hakamlik faoliyatini yanada



mukammallashtirish, ularning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish va zamonaviy talablar asosida samarali tayyorlash tizimini yaratishga xizmat qiladi. Mazkur ilmiy maqolaning maqsadi gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini ilmiy asosda tahlil qilish hamda uning samaradorligini oshirishga qaratilgan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida hakamlarning tayyorgarlik darajasi, qaror qabul qilish tezligi, amaliy ko'nikmalari va psixologik barqarorligi o'rganilib, ularni rivojlantirishning samarali usullari asoslab beriladi. Zamonaviy yondashuv hakamlarni tayyorlashda integratsiyalashgan metodikani qo'llashni talab etadi. Bunda nazariy bilimlarni mustahkamlash bilan bir qatorda, amaliy mashg'ulotlar orqali real o'yin vaziyatlarini modellashtirish muhim ahamiyatga ega. Video tahlil usullaridan foydalanish hakamlarning qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi, chunki ular turli o'yin epizodlarini chuqur tahlil qilish imkoniga ega bo'ladi.

Shuningdek, psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish hakamlar faoliyatining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik va nizoli vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirish hakamning kasbiy mahoratini oshiradi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish esa tezkorlik,

chaqqonlik va chidamlilikni oshirish orqali o'yin jarayonini samarali boshqarishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar hakamlarning faoliyat samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Qaror qabul qilish tezligi yaxshilanadi, xatolar kamayadi va hakamlarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi.

Mazkur tadqiqot gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish samaradorligini aniqlashga qaratildi. Tadqiqot jarayonida hakamlarning kasbiy tayyorgarlik darajasi, qaror qabul qilish tezligi, o'yin vaziyatlarini to'g'ri baholash qobiliyati hamda psixologik barqarorligi o'rganildi.

Tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirildi. Tajriba guruhidagi hakamlar bilan takomillashtirilgan metodika asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an'anaviy tayyorlash tizimi saqlab qolindi. Mashg'ulotlar davomida nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy vaziyatlarni modellashtirish, video tahlil va psixologik treninglarga alohida e'tibor qaratildi. Tadqiqot natijalari (jadvallar asosida)

Tadqiqot jarayonida gandbol hakamlarining tayyorgarlik darajasi bir nechta mezonlar asosida baholandi. Quyidagi jadvalda tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki ko'rsatkichlari keltirilgan.

Hakamlarning dastlabki tayyorgarlik darajasi (foiz hisobida)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)
Qoidalarini bilish darajasi	68	70
Qaror qabul qilish tezligi	65	66
Amaliy ko'nikmalar	62	64
Psixologik barqarorlik	60	61

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tadqiqot boshida har ikkala guruhning ko'rsatkichlari deyarli bir xil darajada bo'lgan. Tadqiqot davomida tajriba

guruhiga takomillashtirilgan metodika qo'llanildi. Mashg'ulotlar yakunida olingan natijalar quyidagi jadvalda aks ettirilgan.

Tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlar (foiz hisobida)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)
Qoidalarini bilish darajasi	88	75
Qaror qabul qilish tezligi	85	72
Amaliy ko'nikmalar	83	70
Psixologik barqarorlik	80	68

Ushbu jadval tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlaridagi hakamlarning tayyorgarlik darajasini taqqoslab ko'rsatadi. Natijalardan ko'rinib turibdiki, barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhi nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarga erishgan. Qoidalarini bilish darajasi tajriba guruhida 88% ni tashkil etib, nazorat guruhidagi 75% ga nisbatan ancha yuqori. Bu

takomillashtirilgan metodika nazariy bilimlarni o'zlashtirishda samarali bo'lganini ko'rsatadi. Qaror qabul qilish tezligi ham tajriba guruhida 85% bo'lib, nazorat guruhidagi 72% dan sezilarli ustun. Bu hakamlarning o'yin jarayonida tez va to'g'ri qaror chiqarish qobiliyati rivojlanganini anglatadi. Amaliy ko'nikmalar bo'yicha ham tajriba guruhi 83% natija qayd etgan, nazorat guruhida esa bu



ko'rsatkich 70% ni tashkil etgan. Bu esa amaliy mashg'ulotlar va simulyatsion usullar samarali qo'llanganini tasdiqlaydi. Psixologik barqarorlik darajasi tajriba guruhida 80%, nazorat guruhida esa 68% bo'lgan. Bu natija hakamlarning stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish va xolis qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Umuman olganda, jadval natijalari takomillashtirilgan metodika barcha asosiy

yo'nalishlar bo'yicha ijobiy ta'sir ko'rsatganini va hakamlarning kasbiy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirganini isbotlaydi. Natijalarga ko'ra, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshgan, nazorat guruhida esa o'sish past darajada qolgan. O'zgarishlar dinamikasini yanada aniqroq ko'rsatish uchun quyidagi jadval keltiriladi.

Ko'rsatkichlar o'sish dinamikasi (foizda)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi o'sishi	Nazorat guruhi o'sishi
Qoidalarni bilish darajasi	+20	+5
Qaror qabul qilish tezligi	+20	+6
Amaliy ko'nikmalar	+21	+6
Psixologik barqarorlik	+20	+7

Ushbu jadvaldan ko'rinadiki, tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo'lgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, takomillashtirilgan metodika hakamlarning kasbiy tayyorgarligini oshirishda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, video tahlil, simulyatsion mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlik elementlari muhim rol o'ynagan. Bu esa gandbol hakamlarini tayyorlash tizimini yanada rivojlantirish zarurligini asoslaydi. Tadqiqot metodlari sifatida pedagogik kuzatuv, test sinovlari, video tahlil, suhbat va taqqoslash usullaridan foydalanildi. Hakamlarning jismoniy tayyorgarligi maxsus mashqlar orqali baholandi, psixologik holati esa stressga chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish ko'rsatkichlari orqali aniqlashtirildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, takomillashtirilgan metodika asosida tayyorlangan hakamlarda ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ularning o'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi, bahsli vaziyatlarda xatolar kamaydi. Shu bilan birga, psixologik barqarorlik darajasi yaxshilanib, stressli holatlarda ham aniq va xolis qaror chiqarish qobiliyati rivojlandi. Nazorat guruhi bilan taqqoslaganda, tajriba guruhida o'zlashtirish darajasi yuqoriroq bo'ldi. Bu esa taklif etilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot davomida shuningdek, video tahlil va simulyatsion mashg'ulotlar hakamlarning amaliy ko'nikmalarini shakllantirishda eng samarali vositalardan biri ekanligi aniqlandi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari gandbol hakamlarini tayyorlash jarayonida kompleks yondashuvni qo'llash zarurligini ko'rsatdi. Nazariy bilimlar, amaliy mashg'ulotlar va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi hakamlar faoliyati

sifatini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. Gandbol sport turida hakamlarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish sport musobaqalarining adolatli, shaffof va yuqori saviyada o'tkazilishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, hakamlarning kasbiy faoliyati samaradorligi ularning nazariy bilimlari, amaliy ko'nikmalari va psixologik tayyorgarligining o'zaro uyg'unligiga bevosita bog'liq. O'rganishlar davomida an'anaviy tayyorlash tizimi ayrim kamchiliklarga ega ekanligi, xususan, amaliy mashg'ulotlar yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligi va zamonaviy yondashuvlarning kam qo'llanilayotgani aniqlandi. Takomillashtirilgan metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar esa hakamlarning qaror qabul qilish tezligini oshirish, xatolar sonini kamaytirish hamda psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qildi.

Shuningdek, video tahlil, simulyatsion mashg'ulotlar va psixologik treninglardan foydalanish hakamlarning amaliy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashi isbotlandi. Bu usullar hakamlarning o'yin jarayonini chuqur anglashiga, murakkab vaziyatlarda to'g'ri va tezkor qaror qabul qilishiga yordam beradi. Umuman olganda, gandbol hakamlarini tayyorlashda kompleks va innovatsion yondashuvni joriy etish zarur. Nazariy, amaliy va psixologik tayyorgarlikning uzviylik hakamlar faoliyati sifatini oshiradi hamda sport musobaqalarining natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kelgusida ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni kengaytirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.