



GANDBOLCHILARDA JAMOAVIY HAMKORLIK VA O‘ZARO TUSHUNISHNI YAXSHILASH USLUBIYATI

“Olmaliq kon-metallurgiya kombinati”

Oliy-liga bo‘limi sportchisi

M.S.Abdugaxorov

Annotatsiya. Maqolada gandbolchilarda jamoaviy hamkorlik va o‘zaro tushunishni rivojlantirish uslubiyati yoritilgan. Unda o‘zaro muloqot, taktik tushuncha, ishonch, qaror qabul qilish tezligi va kichik guruhli o‘yinlarning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, 6 haftalik bosqichli mashg‘ulot dasturi hamda jamoaviy hamkorlikni baholash mezonlari tavsiya etilgan.

Kalit so‘zlar: gandbol, jamoaviy hamkorlik, o‘zaro tushunish, kommunikatsiya, taktik fikrlash, qaror qabul qilish.

Аннотация. В статье освещена методика развития командного взаимодействия и взаимопонимания у гандболистов. Рассмотрены значение коммуникации, тактического понимания, доверия, скорости принятия решений и малых игровых упражнений. Также предложены 6-недельная поэтапная программа тренировок и критерии оценки командного взаимодействия.

Ключевые слова: гандбол, командное взаимодействие, взаимопонимание, коммуникация, тактическое мышление, принятие решений.

Abstract. The article describes a methodology for developing teamwork and mutual understanding among handball players. It analyzes the importance of communication, tactical awareness, trust, decision-making speed, and small-sided games. A 6-week step-by-step training program and criteria for assessing team cooperation are also proposed.

Keywords: handball, teamwork, mutual understanding, communication, tactical thinking, decision-making.

Kirish

Zamonaviy gandbol yuqori tezlik, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, murakkab taktik vaziyatlarni anglash va jamoa a‘zolari bilan muvofiq harakat qilishni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. O‘yin davomida to‘p bilan va to‘psiz harakatlar uzluksiz almashinadi. Bunday sharoitda sportchi nafaqat o‘z vazifasini bajarishi, balki sherigining keyingi harakatini ham oldindan sezishi zarur.

Jamoaviy hamkorlik darajasi yuqori bo‘lgan jamoalarda hujum tezroq tashkil etiladi, himoyada almashinishlar aniq bajariladi, to‘p yo‘qotishlar kamayadi va



o'yinchilar o'rtasidagi tushunmovchiliklar qisqaradi. Aksincha, muloqot sust bo'lgan jamoalarda sportchilar bir xil vaziyatni turlicha tushunadi, bo'sh hududlardan foydalanish kechikadi va himoyada yordam berish vaqtida uzilishlar yuzaga keladi.

Shu jihatdan gandbolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi bilan bir qatorda jamoaviy hamkorlikni maqsadli rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy vazifa sifatida qaraladi. Mazkur maqola aynan ushbu masalani sodda, tizimli va amaliyotga yaqin shaklda yoritishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili

Sport o'yinlarida yuqori natijaga erishish ko'p jihatdan sportchilarning birgalikdagi faoliyatini to'g'ri tashkil etishga bog'liq. V.N. Platonov sport tayyorgarligi tizimida texnik-taktik harakatlar samaradorligi sportchining individual imkoniyatlari bilan birga jamoaviy muvofiqlashuvga ham tayanishini ta'kidlaydi [1].

T. Bompa va G. Haff tomonidan yoritilgan tayyorgarlik nazariyasida mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich tashkil etish, yuklama va tiklanishni oqilona uyg'unlashtirish, shuningdek, musobaqa sharoitiga yaqin mashqlardan foydalanish muhim deb ko'rsatilgan [2]. Bu yondashuv jamoaviy sport turlarida hamkorlikni rivojlantirishda ham katta ahamiyatga ega.

D. Bunker va R. Thorpe tomonidan ilgari surilgan "Teaching Games for Understanding" konsepsiyasi o'yin orqali o'rgatish, taktik vaziyatni tushunish va jamoaviy qaror qabul qilishni rivojlantirishga asoslanadi [3]. Ushbu yondashuv gandbol mashg'ulotlarida 2x2, 3x3, 4x4 kabi kichik guruhli o'yinlardan foydalanish zarurligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

J.F. Gréhaigne, P. Godbout va D. Bouthier jamoaviy sport turlarida taktika va strategiyani o'rgatishda o'yin vaziyatlarini tahlil qilish, qaror qabul qilish va sherik bilan muvofiq harakat qilish omillariga alohida e'tibor qaratgan [4]. Gandbol bo'yicha tadqiqotlarda ham jamoaviy natija individual mahorat, taktik komponentlar va jamoa ichidagi o'zaro ta'sirga bog'liqligi ko'rsatiladi [5].

Gandbolga oid adabiyotlarda hujum va himoya harakatlari samaradorligi ko'p hollarda sportchilarning joy tanlashi, vaqtida to'p uzatishi, himoyada almashinishi va sherik harakatini oldindan baholashiga bog'liq ekani qayd etiladi [6; 7]. Demak, jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish faqat umumiy tavsiya sifatida emas, balki aniq mashqlar, baholash mezonlari va bosqichli mashg'ulot dasturi asosida tashkil etilishi lozim.



Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning maqsadi — gandbolchilarda jamoaviy hamkorlik va o‘zaro tushunishni rivojlantirishga xizmat qiladigan uslubiy yondashuvlarni ishlab chiqish hamda ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash yo‘llarini asoslash.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

jamoaviy hamkorlik va o‘zaro tushunish tushunchalarining nazariy asoslarini yoritish; gandbolchilarning maydondagi hamkorligiga ta’sir etuvchi asosiy omillarni aniqlash; hamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar va kichik guruhli o‘yinlar mazmunini ishlab chiqish; murabbiy uchun mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan metodik tavsiyalarni shakllantirish; jamoaviy hamkorlikni baholash mezonlarini tizimlashtirish.

Tadqiqot materiallari va usullari

Maqola nazariy-uslubiy yo‘nalishda tayyorlandi. Unda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, suhbat, mashg‘ulot jarayonini modellashtirish va o‘yin faoliyatini tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Jamoaviy hamkorlikni baholashda sportchilarning o‘zaro muloqoti, to‘p uzatishdan oldin sherik harakatini ko‘rishi, himoyada yordam berishi, hujumda bo‘sh joyga chiqishi, qaror qabul qilish tezligi va xatolardan keyingi jamoaviy muhokama kabi ko‘rsatkichlar asos qilib olindi.

Jamoaviy hamkorlikka ta’sir etuvchi asosiy omillar

Gandbolchilarda jamoaviy hamkorlik bir nechta o‘zaro bog‘liq omillar asosida shakllanadi. Bu omillar alohida-alohida rivojlansa ham, o‘yin jarayonida ular yagona tizim sifatida ishlaydi. Quyidagi omillar eng muhim yo‘nalishlar sifatida ajratildi:

O‘zaro muloqot — sportchilarning bir-biriga ovoz, ishora va harakat orqali signal berishi;

Taktik tushuncha — har bir sportchining hujum va himoyadagi vazifasini aniq bilishi;

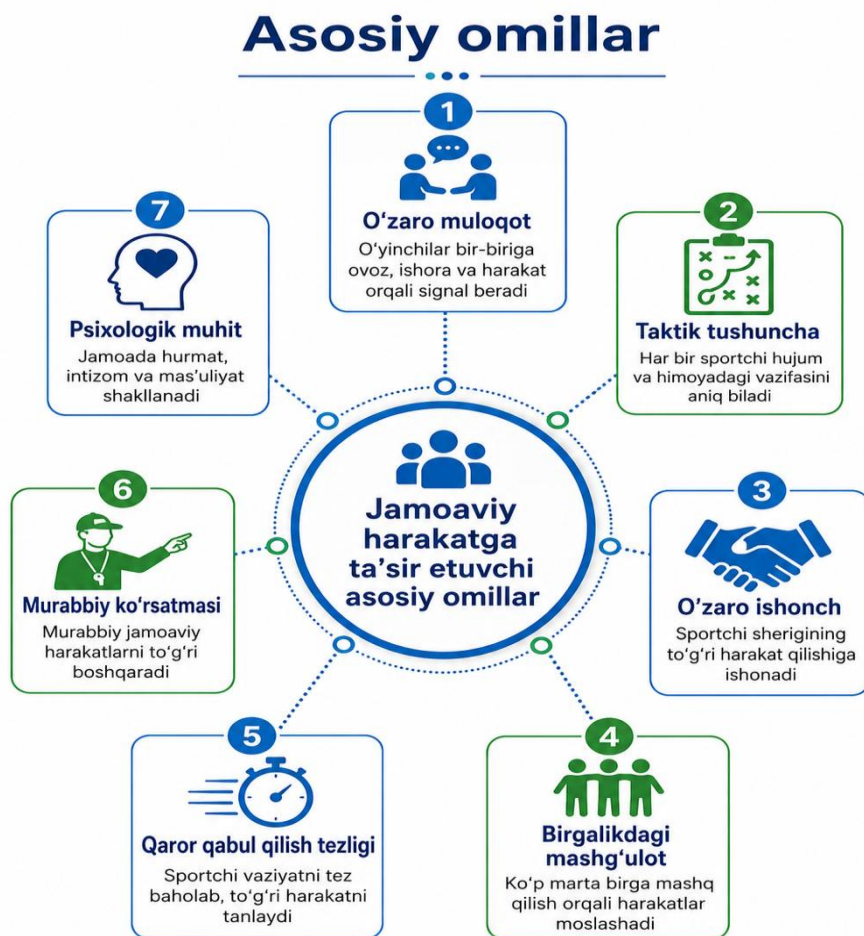
O‘zaro ishonch — sherikning to‘g‘ri qaror qabul qilishi va vazifani bajarishiga ishonish;

Birgalikdagi mashg‘ulot — ko‘p marta takrorlangan o‘yin vaziyatlari orqali harakatlarning moslashishi;

Qaror qabul qilish tezligi — vaziyatni tez baholash va mos harakatni tanlash;

Murabbiy ko‘rsatmasi — mashg‘ulot vazifalarini aniq belgilash va jamoaviy harakatlarni boshqarish;

Jamoaviy muhit — hurmat, intizom, mas’uliyat va qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantirish.



1-rasm.

Gandbolchilarda jamoaviy harakatga ta'sir etuvchi asosiy omillar

Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish uslubi

Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish jarayoni oddiy mashqlardan murakkab o'yin vaziyatlariga qarab tashkil etilishi kerak. Bunda sportchilar dastlab sherik bilan muloqot qilishni, keyin juftlik va uchlikda harakatlanishni, undan so'ng kichik guruhli o'yinlarda vaziyatga mos qaror qabul qilishni o'rganadi.

Mashg'ulotlar mazmuni uchta asosiy yo'nalishni qamrab oladi. Birinchi yo'nalish — kommunikatsion mashqlar bo'lib, unda sportchi sherigini ko'rish, chaqirish, ishora berish va to'p uzatishdan oldin vaziyatni baholashni o'rganadi. Ikkinchi yo'nalish — taktik hamkorlik mashqlari bo'lib, 2x1, 3x2, 4x4 kabi vaziyatlarda hujum va himoyada birgalikda harakat qilishga qaratiladi. Uchinchi yo'nalish — tahlil va muhokama bo'lib, unda sportchilar mashg'ulot yoki o'yin epizodlaridagi xatolarni birgalikda ko'rib chiqadi.



1 - jadval

6 haftalik bosqichli mashg'ulot dasturi

Hafta	Mashg'ulot yo'nalishi	Mashqlar mazmuni	Kutiladigan natija
1-hafta	O'zaro muloqotni rivojlantirish	Juftlikda to'p uzatish, sherik ismini aytib uzatish, ishora orqali to'p berish	Sportchilar bir-biri bilan faol muloqot qilishni o'rganadi
2-hafta	Juftlik va uchliklarda hamkorlik	2x1 hujum, uchlikda kombinatsiya, harakatda to'p almashish	Sherik harakatini oldindan sezish rivojlanadi
3-hafta	Kichik guruhli o'yinlar	3x2 tezkor hujum, 4x4 cheklangan maydon o'yini	Jamoaviy qaror qabul qilish yaxshilanadi
4-hafta	Himoyadagi o'zaro tushunish	Himoyada almashinish, yordamchi himoya, zonali himoya mashqlari	Himoyachilar o'rtasida uyg'unlik oshadi
5-hafta	Taktik vaziyatlarni modellashtirish	6x5, 5x6, oxirgi 30 soniya o'yini, standart vaziyatlar	Musobaqaga yaqin vaziyatlarda hamkorlik shakllanadi
6-hafta	Nazorat va baholash	Nazorat o'yini, video tahlil, xatolarni jamoaviy muhokama qilish	Dastur samaradorligini baholash imkoniyati yaratiladi

2 – jadval

Asosiy mashqlar majmuasi

№	Mashq nomi	Bajarilish tartibi	Maqsadi
1	Juftlikda to'p uzatish	Ikki sportchi harakatda bir-biriga to'p uzatadi. To'p uzatishdan oldin sherik ko'z bilan kuzatiladi.	O'zaro moslashuv va muloqotni oshirish
2	Uchlikda kombinatsiya	Uch sportchi to'pni ketma-ket uzatib, bo'sh joyga chiqish orqali darvozaga hujum qiladi.	Jamoaviy harakatni rivojlantirish
3	2x1 hujum	Ikki hujumchi bir himoyachiga qarshi harakat qiladi va eng qulay qarorni tanlaydi.	To'g'ri qaror qabul qilishni shakllantirish
4	3x2 tezkor hujum	Uch hujumchi ikki himoyachiga qarshi tezkor hujumni yakunlaydi.	Qarshi hujumdagi hamkorlikni kuchaytirish
5	4x4 kichik o'yin	Cheklangan maydonda 4 ga 4 o'yin o'tkaziladi. Har bir hujumda kamida uchta uzatma shart qilinadi.	Taktik fikrlash va o'zaro tushunishni rivojlantirish
6	Himoyada almashinish	Himoyachilar hujumchining yo'nalishi o'zgarganda vazifalarni tez almashadi.	Himoyadagi uyg'unlikni oshirish
7	Oxirgi 30 soniya o'yini	Jamoaga cheklangan vaqt beriladi. Sportchilar hisob va vaziyatga qarab hujum yoki himoyani tashkil qiladi.	Bosim ostida jamoaviy qaror qabul qilish

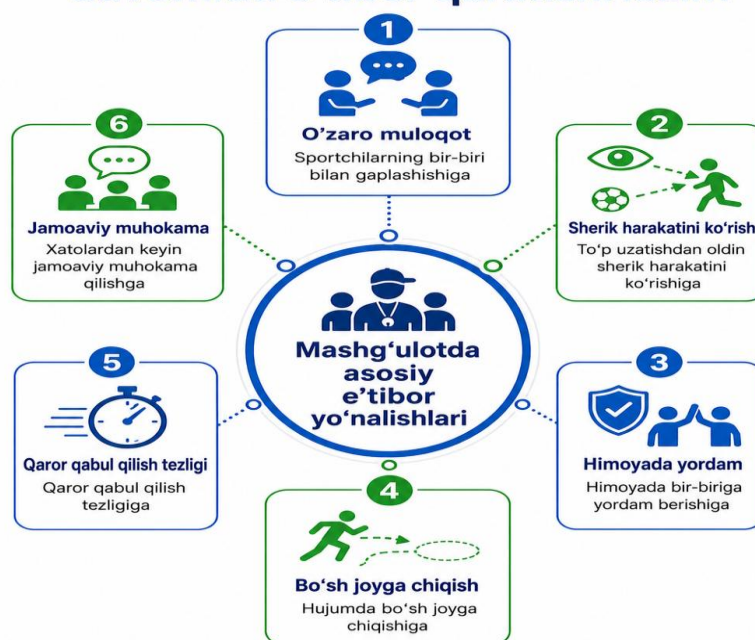
№	Mashq nomi	Bajarilish tartibi	Maqsadi
8	Video tahlil va muhokama	Mashg'ulot yoki o'yin epizodi ko'riladi, xatolar va to'g'ri harakatlar jamoa bilan muhokama qilinadi.	Xatolardan xulosa chiqarish va umumiy tushunchani kuchaytirish

Murabbiy uchun metodik tavsiyalar

Mashg'ulot davomida murabbiy faqat texnik bajarilish sifatiga emas, balki sportchilarning bir-biri bilan qanday hamkorlik qilayotganiga ham e'tibor qaratishi lozim. Ayniqsa, quyidagi jihatlar doimiy kuzatib borilishi kerak:

sportchilarning bir-biri bilan gaplashishi va ishora orqali signal berishi; to'p uzatishdan oldin sherik harakatini ko'rish; himoyada bir-biriga yordam berishi va vazifalarni vaqtida almashishi; hujumda bo'sh joyga chiqishi va sherikka qulay imkoniyat yaratishi; vaziyatni baholash va qaror qabul qilish tezligi; xatolardan keyin ayblash emas, jamoaviy muhokama qilish madaniyati.

Murabbiy mashg'ulot davomida e'tibor qaratishi lozim



2-rasm.

Murabbiy mashg'ulot davomida e'tibor qaratishi lozim bo'lgan yo'nalishlar

Jamoaviy hamkorlikni baholash mezonlari

Jamoaviy hamkorlikni baholash uchun faqat yakuniy hisob yoki urilgan gollar soniga tayanish yetarli emas. Chunki jamoaviy hamkorlik jarayoni ko'p hollarda to'p uzatishdan oldingi ko'rish, himoyada yordam berish, bo'sh joyga chiqish va muloqot



sifati orqali namoyon bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida quyidagi mezonlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

3 - jadval

№	Mezon	Mazmuni	Baholash shakli
1	O'zaro muloqot	Sportchilarning ovoz, ishora va harakat orqali signal berishi	5 ballik baholash
2	Sherik harakatini ko'rish	To'p uzatishdan oldin sherik joylashuvi va harakatini baholash	Foiz yoki 5 ballik baholash
3	To'p uzatish aniqligi	Sherikka qulay va vaqtida berilgan uzatmalar ulushi	Foiz
4	Himoyadagi yordam	Sherik xatosini yopish, almashinish va yordamchi himoya	5 ballik baholash
5	Bo'sh joyga chiqish	Hujumda sherik uchun qulay yo'nalish yaratish	5 ballik baholash
6	Qaror qabul qilish tezligi	Vaziyatga mos qarorni qisqa vaqt ichida tanlash	Sekund yoki ekspert bahosi
7	Tushunmovchiliklar soni	Noto'g'ri uzatma, joylashuvdagi xato yoki himoyadagi kelishmovchilik	Marta

Muhokama. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, jamoaviy hamkorlik bir martalik mashq bilan emas, balki izchil va bosqichli yondashuv orqali shakllanadi. Birinchi bosqichda sportchilar bir-biri bilan muloqot qilishni o'rganadi. Ikkinchi bosqichda ular juftlik va kichik guruhlarda harakatlarni muvofiqlashtiradi. Keyingi bosqichlarda murakkab taktik vaziyatlar, vaqt cheklovi va raqib bosimi qo'shiladi.

Kichik guruhli o'yinlar bu jarayonda eng qulay vositalardan biri hisoblanadi. Chunki bunday mashqlarda har bir sportchi ko'proq to'p bilan ishlaydi, ko'proq qaror qabul qiladi va sheriklarining harakatiga tezroq moslashadi. Video tahlil esa sportchilarga o'z xatolarini ko'rish, ularni tushunish va keyingi mashg'ulotda to'g'ri harakat qilish imkonini beradi.

Murabbiy tomonidan beriladigan ko'rsatmalar aniq, qisqa va amaliy bo'lishi kerak. Masalan, "sherigingni ko'r", "bo'sh hududga chiq", "himoyada yordam ber", "xatodan keyin tez qayta joylash" kabi ko'rsatmalar sportchilarning vaziyatni tez tushunishiga yordam beradi. Jamoada hurmat va qo'llab-quvvatlash muhiti mavjud bo'lsa, sportchilar xatodan qo'rqmasdan harakat qiladi va o'zaro ishonch kuchayadi.

Xulosa.

Gandbolchilarda jamoaviy hamkorlik va o'zaro tushunish o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Bu sifatlar hujumni tashkil etish, himoyada



almashinish, qarshi hujumga o'tish va standart vaziyatlarni bajarishda yaqqol namoyon bo'ladi. Jamoaviy hamkorlikni rivojlantirish uchun o'zaro muloqot, taktik tushuncha, ishonch, birgalikdagi mashg'ulot, qaror qabul qilish tezligi va sog'lom jamoaviy muhit izchil shakllantirilishi lozim. Tavsiya etilgan 6 haftalik bosqichli dastur oddiy kommunikatsion mashqlardan murakkab o'yin vaziyatlariga o'tish tamoyiliga asoslanadi. Bu yondashuv sportchilarning sherik harakatini ko'rishi, bo'sh hududga chiqishi va vaziyatga mos qaror qabul qilishini yaxshilashga xizmat qiladi. Murabbiy mashg'ulot jarayonida faqat jismoniy yoki texnik ko'rsatkichlarni emas, balki sportchilarning bir-birini tushunishi, muloqot qilishi va xatolardan keyin jamoaviy xulosa chiqarishini ham nazorat qilishi zarur. Maqolada keltirilgan mezonlar jamoaviy hamkorlik darajasini kuzatish, mashg'ulot samaradorligini baholash va keyingi pedagogik tajribalar uchun uslubiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlash tizimi va sport mashg'ulotlari nazariyasi. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2004.
2. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
3. Bunker D., Thorpe R. A model for the teaching of games in secondary schools. Bulletin of Physical Education. 1982;18(1):5–8.
4. Gréhaigne J.F., Godbout P., Bouthier D. The foundations of tactics and strategy in team sports. Journal of Teaching in Physical Education. 1999;18(2):159–174.
5. Wagner H., Finkenzeller T., Würth S., von Duvillard S.P. Individual and team performance in team-handball: A review. Journal of Sports Science and Medicine. 2014;13(4):808–816.
6. Antón García J.L. Balonmano: táctica grupal ofensiva: concepto, estructura y metodología. Madrid: Gymnos Editorial, 1998.
7. International Handball Federation. Rules of the Game for Indoor Handball. Basel: IHF, 2024.
8. International Handball Federation. Teaching Handball at School. Basel: IHF, 2011.
9. Fozilov X.Q., Nabiyeu R.Sh., Galkin O.V. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zDJTI, 2016.
10. Nabiyeu R.Sh. Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2018.