



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd March, 2026

Website: <https://econferencia.com>

GANDBOL O‘YINIDA HUJUM ZARBASIGA QARSHI DARVOZABONNI OLDINDAN SEZISH QOBILIYATLARINI MILLIY O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Xatamov Zafarjon Nazirjonovish
Qo‘qon davlat universiteti professori

No‘monova Zuhra,
Qo‘qon DU magistrantlari

Anvarjonov Ahmadjon
Qo‘qon DU magistrantlari

Annotatsiya:

Ushbu maqolada gandbol o‘yinida darvozabonning hujum zarbalariga nisbatan reaksiyasini oldindan sezish qobiliyatini rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilinadi. Xususan, milliy o‘yinlar orqali darvozabonning taktik tayyorgarligi va psixomotor ko‘nikmalarini shakllantirish masalasi yoritiladi. Tadqiqot davomida milliy harakatli o‘yinlarning gandbol darvozabonlari reaktsion qobiliyatiga ijobiy ta’siri empirik usullar orqali o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: Gandbol, darvozabon, milliy o‘yinlar, reaktsion qobiliyat, taktik tayyorgarlik, motorika, sport metodikasi.

Конечный текст на русском языке:



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd March, 2026

Website: <https://econferencia.com>

DEVELOPING GOALKEEPER'S ANTICIPATION SKILLS AGAINST ATTACK SHOTS IN HANDBALL THROUGH NATIONAL GAMES

Zafarjon Nazirjonovich Khatamov
Professor, Kokand State University

Nu'monova Zuhra,
Anvarjonov Ahmadjon
Master's students of Kokand State University

Abstract:

This article analyzes effective methods for developing a goalkeeper's ability to anticipate attack shots in handball. Specifically, the issue of shaping the goalkeeper's tactical preparedness and psychomotor skills through national games is discussed. The research explores the positive impact of national physical games on the goalkeeper's reactive abilities using empirical methods.

Keywords: Handball, goalkeeper, national games, reactive abilities, tactical preparation, motor skills, sports methodology.

Gandbol sportida darvozabonning harakat tezligi, taktik fikrlashi va hujum zarbalarini oldindan sezish qobiliyati jamoaning muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Darvozabonning asosiy vazifalaridan biri – hujum qilayotgan o'yinchini va uning zarbasini oldindan sezib, mos ravishda himoyalanişdir. Ushbu qobiliyat murakkab sensor-motor jarayon bo'lib, u vizual idrok, mushak reaksiyalari va taktikaning uyg'unligini talab etadi.

Mazkur maqolada milliy o'yinlarning gandbol darvozabonlarining hujum zarbasiga nisbatan oldindan sezish qobiliyatiga ta'siri ilmiy jihatdan o'rganiladi.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd March, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Tadqiqotning metodik asoslari eksperimental va empirik usullarga asoslanadi. Tadqiqotda ishtirok etgan gandbol darvozabonlari orasida o‘zaro farqlarni aniqlash uchun ijtimoiy va psixologik omillar, shuningdek, sportda o‘zgaruvchan sharoitlar ta’siri hisobga olindi.

1. Ishtirokchilar: Tadqiqotda 18–22 yoshdagi, jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘rtacha bo‘lgan 20 nafar gandbol darvozaboni ishtirok etdi. Ishtirokchilarni tasodifiy ravishda ikki guruhga ajratdik:

- Tajriba guruhi (10 nafar ishtirokchi) – ushbu guruhga milliy o‘yinlarga asoslangan tayyorlov dasturi qo‘llanildi.
- Nazorat guruhi (10 nafar ishtirokchi) – an’anaviy sport tayyorlov metodlari asosida mashg‘ulotlar olib borildi.

Ishtirokchilarning yosh va jins jihatdan bir xil shartlar ostida bo‘lishi tadqiqotning obyektivligini ta’minlashga xizmat qildi. Ishtirokchilarga fizikal, psixologik va o‘rganilgan metodika bo‘yicha oldindan va keyin testlar o‘tkazilib, ma’lumotlar to‘plandi.

2. Mashg‘ulot dasturi: Tajriba guruhiga milliy o‘yinlar asosidagi maxsus mashg‘ulotlar ishlab chiqildi. Ushbu mashg‘ulotlar darvozabonning reaksiya qobiliyatini yaxshilash uchun ishlab chiqilgan va quyidagi o‘yinlardan iborat edi: "Chavandoz": Bu o‘yinda ishtirokchilar bir-birlariga qarshi turib, muvozanatni saqlash va to‘pni aniqlik bilan tortish ko‘nikmalarini rivojlantirishadi. Bu o‘yin darvozabonning balansni saqlash va ko‘rish idrokini rivojlantirishga qaratilgan.

"Qoch-qoch": Tezkor qarorlar qabul qilish va to‘pni aniqlik bilan ushlashni rivojlantirishga yordam beradi.

"To‘pni tort": Bu o‘yinda ishtirokchilar tez va aniq reaksiya ko‘rsatishlari kerak bo‘ladi. O‘yinning asosiy maqsadi darvozabonning reaksiya tezligini oshirishdir.

"Uchib kelayotgan narsa": Ushbu o‘yinda ishtirokchilar ko‘rish idrokini kuchaytirish va qarorlar qabul qilish tezligini oshirishga qaratilgan.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd March, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Nazorat guruhi esa an'anaviy sport metodlari asosida ishladi, ya'ni darvozabonning reaksiya qobiliyatini yaxshilash uchun klassik mashg'ulot usullari va texnikani takrorlashga asoslangan mashg'ulotlar o'tkazildi.

3. O'lchov va tahlil usullari: Tadqiqotning samaradorligini baholash uchun o'quvchilar o'rtasida o'lchovlar quyidagi parametrlar asosida amalga oshirildi:

Reaksiya vaqti: Har bir darvozabonning hujum zarbasini oldindan sezib, unga mos ravishda harakat qilish vaqtining o'lchovi (sekundlarda).

Gol qabul qilish ko'rsatkichi: Har bir ishtirokchi tomonidan o'tkazilgan mashg'ulotlar davomida qabul qilingan gol soni.

Vizual idrok va motor reaksiya tezligi: Har bir guruh ishtirokchisi uchun vizual idrokni va motor reaksiya tezligini baholash vaqti (sekundlarda).

Tadqiqotning asosiy maqsadi, milliy o'yinlar asosida amalga oshirilgan tayyorgarlikning darvozabonning hujum zarbasiga nisbatan reaksiya qobiliyatini rivojlantirishga qanchalik ta'sir qilishini aniqlash edi.

1. Tajriba guruhi (milliy o'yinlar asosidagi tayyorgarlik):

Tadqiqotning boshlanishida barcha ishtirokchilarning o'rtacha reaksiya vaqti bir-biriga yaqin edi. Tajriba guruhining boshlang'ich natijalari o'rtacha 0,72 sekundni tashkil qilgan bo'lsa, nazorat guruhining boshlang'ich ko'rsatkichi 0,74 sekund edi. Bu natijalar oraliqda kichik farq borligini ko'rsatdi, lekin hali sezilarli darajada o'zgarishlar kuzatilmagan edi.

Tajriba guruhi uchun qabul qilingan gol soni har bir o'yinda 8,2 tadan iborat bo'lgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 8,5 tani tashkil etdi. Bular ko'rsatkichlarning boshlang'ich tahlili bo'lib, keyingi bosqichlarda o'zgartirilgan mashg'ulotlar o'tkazilishi kutilgan edi.

2. Tajriba guruhining o'zgarishlari:

Tadqiqotning yakuniy bosqichida tajriba guruhining natijalari sezilarli darajada yaxshilandi. Xususan:



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd March, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Reaksiya vaqti: Tajriba guruhi uchun hujum zarbasini oldindan sezish va unga nisbatan harakat qilish vaqti 0,72 sekunddan 0,59 sekundgacha qisqardi, bu esa reaksiyon qobiliyatning sezilarli yaxshilanishini ko'rsatadi.

Gol qabul qilish ko'rsatkichi: Har bir o'yinda tajriba guruhi tomonidan qabul qilingan gol soni 6,3 taga kamaydi. Bu ko'rsatkich darvozabonning himoyalaniish samaradorligini oshganligini tasdiqlaydi.

Vizual idrok va motor reaksiya tezligi: Tajriba guruhi a'zolarining vizual idrok va motor reaksiya tezligi o'rtacha 17% ga yaxshilandi. Bu shuni anglatadi-ki, milliy o'yinlar yordamida darvozabonning muvozanat, koordinatsiya va qaror qabul qilish tezligi ortdi.

3. Nazorat guruhining natijalari:

Nazorat guruhida sezilarli o'zgarishlar kuzatilmadi. Ularning reaksiya vaqti va gol qabul qilish ko'rsatkichi deyarli bir xil darajada qolgan. Bu shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulot metodlari bilan o'tkazilgan tayyorgarlik darvozabonning reaksiyon qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilamagan.

Tadqiqot natijalari milliy harakatli o'yinlar orqali o'tkazilgan mashg'ulotlarning darvozabonning reaksiyon qobiliyatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ushbu usul quyidagi jihatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatdi:

1. Reaksiya vaqti va qaror qabul qilish tezligi: Milliy o'yinlar asosida o'tkazilgan tayyorgarlik darvozabonning hujum zarbasini oldindan sezib, unga nisbatan tez va aniq javob berish vaqtini sezilarli darajada qisqartirdi.

2. Gol qabul qilish ko'rsatkichi: Tajriba guruhida gol qabul qilish soni kamayganligi, ularning himoyaviy faoliyatini yaxshilanishini ko'rsatadi.

3. Motorik reflekslar va vizual idrok: To'siqlarga tezkor va aniq javob berish, shuningdek, darvozabonning ko'rish idrokini yaxshilash orqali sportdagi natijalar sezilarli darajada yaxshilandi.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd March, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Bu natijalar milliy o'yinlarning jismoniy va psixomotor ko'nikmalarni rivojlantirishdagi samaradorligini isbotlab, sport mashg'ulotlarida ularni qo'llashning samarali usul ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa

Gandbol darvozabonlari uchun zarbalarni oldindan sezish qobiliyati sport natijalari va jamoaviy muvaffaqiyat uchun muhim omildir. Ushbu tadqiqot shuni ko'rsatdiki, milliy o'yinlar orqali darvozabonlarning reaksiya qobiliyatini oshirish mumkin. Natijalar milliy o'yinlarning samaradorligini isbotlab, ularni sport mashg'ulotlariga integratsiya qilish muhimligini ko'rsatadi.

Kelajakda ushbu metodikani yanada kengroq miqyosda sinovdan o'tkazish va uning boshqa sport turlariga ham ta'sirini o'rganish maqsadga muvofiq bo'lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Xalqaro gandbol federatsiyasi (IHF) hujjatlari va statistik ma'lumotlar.
2. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "использование подвижных игр при развитии физических качеств юных футболистов." international journal of science and technology (2024): 12031205.
3. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon. "yosh voleybolchilarni tayyorlashda sakrovchanlikni ahamiyati." international journal of science and technology (2024): 12011202.