

ГАНДБОЛ СПОРТ ТУРИДА ДАРВОЗАБОН ЎЙИН ТЕХНИКАСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ

Азимкулов Бекзод Абдулатифович

ЎзЖДТСУ мустақил изланувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15104259>

Аннотация. Мазкур мақолада ёш дарвозабонларнинг техник ҳаракатларини ривожлантириш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган. Дарвозабонларнинг техник ҳаракатларини ривожлантириш юзасидан восита ва услублар ишлаб чиқилган ҳамда амалиётга жорий этилган.

Калит сўзлар. Дарвозабон, тезлик, ҳаракат, техника, машгулот, восита, усул, ампула, жамоа, ҳимоя.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ ВРАТАРЯ В ГАНДБОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются исследования по развитию технических навыков у молодых вратарей. Разработаны и внедрены на практике инструменты и методы для развития технических навыков вратарей.

Ключевые слова. Вратарь, скорость, движение, техника, тренировка, инструмент, метод, роль, команда, защита.

MEANS AND METHODS OF DEVELOPING GOALKEEPER'S PLAYING TECHNIQUE IN THE SPORT OF HANDBALL

Annotation. This article conducts research on the development of technical movements of young goalkeepers. Means and methods for the development of technical movements of goalkeepers are developed and put into practice.

Keywords. Goalkeeper, speed, movement, technique, training, means, method, role, team, defense.

Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро андозаларга мос спорт иншоотларининг барпо этилиши, спортчиларни турли миқёсидаги халқаро мусобакаларда иштирок этиб, муаян ютуқларга эришишини таъминлайди. Бу борада спорт тараккиётининг бугунги боскичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчини таъминлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортни олдинга янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни эга ўз навбатида машқ жараёнининг ташкил қилишининг энг мураккаб шакл ва уларнинг излаб топишга мажбур этади. Гандболчиларнинг мусобака фаолиятини педагогик кузатиш ёрдамида индивидуал гуруҳ ва жамоа техник- тактик ҳаракатларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш мумкин.

Долзарблиги. Дарвозабон танлашда ва машғулотлар ўтиш жараёнида фақат биттагина сифатига баҳо берилмасдан, балки унинг бошқа жиҳатлари ҳам кўриб чиқилиши керак. Масалан, жуда катта тезлик билан ҳаракатланиш машғулотлар пайтида агар ўзига хос эгилувчанлик, чидамлилиқ ва мўлжални тўғри белгилай олмаслик булмаса, дарвозабонга мувоффақият келтирмайди. Агар унда мақсад томон баланд қўйилган пағоналарни забт этиш ўзида кучли ирода шаклланмаган бўлса у ҳар қанча ҳаракат қилмасин бунинг ҳаммаси куруқ сафсата бўлиб қолаверади.

Ҳозирги пайтда гандбол дарвозабонининг маъсулият- мажбурияти ва жавобгарлиги жуда қийин. Дарвозабон учун ўйин пайтида, энг муаммоли ва қийин вазиятлар: дарвоза тарафга жуда кучли отилган, жудаям аниқ, кутилмаган ҳолатларда, хаттоки ҳар тарафлама, жуда яқин масофаларда, сакраган ҳолатда дарвозадан ошиб кетилган ҳоллардаги шу даражада кескин келаётган ҳар қандай коптокни ушлаб қолиш.

Жаҳондаги энг зўр дарвозабонларни кузатганимизда шу нарса аниқландики, ҳар бири ўз имкониятларини намоиш этишди. Бунда асосан танани чиниққанлиги алоҳида эътироф этилади. Бу борада савол туғилади: рационал техникани ўрганиш учун вақт сарфлаш шартми, агарда ўйинда эркин (ёки чегараланмаган) ҳолатда йўналтирилса, ҳар қанча иккиланиш ва ҳолатларга қарамасдан такидлаб жавоб берамиз: ўйинда дарвозабон дарвозага йўналтирилган (тепадан ташланган, пастдан, 1 метр пол устидан, сакратиб ҳужум қилинган)да ҳимоя техникаси автоматик равишда амалга ошишини билиши шарт. Шунингдек, яккама-якка марказий ҳужумлар бўлганда ҳам. Бунда бир оёқлаб сакраб дарвозага тўп йўналтирилади. Ва ниҳоят дарвозабон узоқдан тўпни узатиб беришни ҳам ўзлаштириши керак.

Бу техникаларни 13-14 ёшлигида тизимли ўргатиш зарур. Бу ерда шундай тамоил мавжудки, ёшлигида нимани ўргана олмасак, уни ҳеч қачон ўргана олмайсан. Ҳар бир ўйинчи аниқ билади, автоматик равишда йўл қўйилган ҳолатларни тўғрилаш жуда қийин. Демак, мақсадли шуғулланишдан автоматик хатоларга йўл қўймаслик техникаларини ўзлаштириш мумкин. Ушбу ҳолатларни бартараф этишда техник шуғулланиш орқали ёки 100 фоизлик юқори даражага эришиш шарт эмас. Барибир ҳам шуғулланиш орқали максимал техникага ва имкониятларга эга бўлиш мумкин.

Тадқиқотнинг мақсади: Ёш дарвозабонларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва услубларни аниқлаш ҳамда юкламаларнинг меъёрлаштириш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Тадқиқотимизнинг мақсадига эришишда биз қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

1. Ёш дарвозабонларнинг машғулот жараёнини ўрганиш.

2. Ёш дарвозабонларнинг техник ҳаракатларини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва услубларни, машғулот юкламаларини баҳолаш.

3. Тадқиқот давомида амалга оширилган ишлар, тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқотнинг усуллари.

1. Илмий адабиётлар ва илмий тадқиқотлар таҳлили.
2. Педагогик назорат.
3. Тестлар қабул қилиш.
4. Маемирик ҳисоблаш.

Тадқиқот ишининг ташкил этилиши ва ўтказилиши. Тадқиқот ишлари 2024 йил давомида олиб борилди. Бунда гандбол бўйича ўсмирлар ўртасида Ўзбекистон чемпионатида иштирок этувчи жамоаларнинг дарвозабонларининг техник тайёргарлиги назорат қилинди.

Ҳар бир гандбол жамоаси рақиби устидан ғалаба қозонишда жамоа бўлиб ҳаракат қиладилар. Гандбол майдонида гандболчиларнинг; дарвозабон, бурчак ўйинчиси, яримўрта ўйинчиси, марказ ва чизик ўйинчиларга бўлиниши бу гандбол қонунидир. Қисқача қилиб айтганда, ҳар бир гандболчи ўз амплуасида майдонда иштирок этади. Дарвозабонларнинг ўз амплуасида иштирок этиши-бу майдонда ўз вазифасини бажариш демакдир. Ўйинни бир хилда тушинадиган спортчиларгина қўйилган вазифани ягона планда ҳал эта олишлари ва керакли комбинация танлаб, уни мувоффақиятли амалга ошира олишлари мумкин. Комбинацияларнинг иккита асосий тури бор, деб ҳисобланади; стандарт ҳолатлардаги комбинациялар ва ўйин эпизоди давомидаги комбинациялар.

Бундай ҳолатлардаги (тўпни ён чизик нариёғидан ташлаб бериш, жарима тўпни олиш, эркин тўп ташлаш, дарвозадан тўпни ўйинга киритиш пайтидаги) комбинациялар ўйинчиларни майдон зоналарида комбинация амалга ошириш учун энг қулай қилиб жойлаштириб олиш имконини беради. Одатда ҳар қайси комбинациянинг вариантлари ҳам бўлади.

Жаҳон гандболи мутахассисларининг эътирофича ҳозирги замон гандбол жамоаларнинг ғалаба қозонишда қуйдаги ҳислатларни гандболчилардан талаб этади:

1. Ҳар бир дарвозабоннинг ўйиннинг охиригача бор кучи билан кураш олиб бориши.
2. Гандболчиларнинг майдон бўйлаб, юқори тезликда тўп билан, тўпсиз ҳаракатланиш.
3. Техник-тактик ҳаракатларни тезкорлик билан бажарилади.
4. Ўйин давомида тўпни жамоадошига аниқлик билан узатиши, дарвозага

зарбаларни тўғри йўналтиришни ва бошқа техник усулларни беҳато бажариши керакдир.

Ўйин пайтида гандболчиларни ОРВ-1 ва ОРВ-2 текшириш ускуналари билан текширишганда шу нарса маълум бўлдики ўйин пайтида учиб келаётган тупнинг максимал учиш тезлиги дарвозабон ҳаракатланиш тезлигидан ўртача ҳисобланганда сезиларли даражада баланд эканлигини аниқлашган. Масалан, 7 метрдан максимал куч билан отилган тўп дарвозани 320 миллисекундда, 10 метрдан отилган туп эса 440 миллисекундда дарвозани забт этган. (1-жадвал).

1-жадвал.

Ҳар хил масофалардан отилган тўпнинг учиш тезлиги, миллисекундда кўрсатилган.

См	Учиш тезлиги	6	7	8	9	10	См
М	200	310	320	380	420	440	М
	10	250	210	120	30	10	
Т	30	70	60	50	7	4	

Шу билан бир қаторда шу нарса аниқланган, дарвозабоннинг ўйин пайтида ҳаракатланиш тезлиги ва берилган сигналдан кейинги қўлини турган жойидан ўнг тепа бурчакка кўтариш ҳолати ҳисобланганда ўртача, 800 миллисекундда, чап тепа бурчакка кўтарганда эса 860 миллисекундда амалга оширилган. Пастдаги ўнг бурчакни ҳимоялаш учун оёғини букиши - 820 миллисекундда амалга ошган, чап тараф бурчакни ҳимоялаши учун эса - 770 миллисекунд кетган. (2-жадвал).

2-жадвал.

Дарвозабоннинг учиб келаётган тўпни тўхтатиш учун қийин ҳаракатланиш жараёнларини ҳисоблаш вақти, миллисекундда.

Статистика	Дарвозанинг тепа ўнг қаноти			Дарвозанинг чап тепа қаноти			Дарвозанинг ўнг паст бурчаги			Дарвозанинг чап паст бурчаги		
	Вақт бирлиги	Ҳаракат вақти	Оралиқ вақт	Вақт бирлиги	Ҳаракат вақти	Оралиқ вақт	Вақт бирлиги	Ҳаракат вақти	Оралиқ вақт	Вақт бирлиги	Ҳаракат бирлиги	Оралиқ вақт
М	800	420	380	860	500	360	820	450	370	770	430	340
Б	50	70	60	70	50	30	60	30	80	330	80	260
М	10	16	10	20	10	70	10	10	20	80	20	70

Паст чап қанотга ҳужум пайтида ҳимоя қилиш ҳаракатлари вақти ўртача 910 миллисекундни, ўнг паст қанотни ҳимоялаш учун эса 920 миллисекундни ташкил қилади

(3-жадвал).

3-жадвал.

Дарвозабон томонидан учаётган тупни тутиш тезлиги.

Статисти- ка	Дарвозанинг ўнг паст бурчаги (қаноти)			Дарвозанинг чап паст бурчаги (қаноти)		
	Вақт бирлиги	Ҳаракат вақти	Оралиқ вақти	Вақт бирлиги	Ҳаракат вақти	Оралиқ вақт
М	920 мил сек	560 мил сек	360 мил сек	910 мил сек	530 мил сек	380 мил сек
Б	50 мил сек	30 мил сек	30 мил сек	50 мил сек	40 мил сек	30 мил сек
м	10 мил сек	7 мил сек	7 мил сек	10 мил сек	9 мил сек	7 мил сек

Дарвоза томон отилган тупнинг учиш тезлигини топишда инсон ҳаракатлар чегарасини таққослаш орқали, дарвозабонни танлаш учун керак бўлган асосий жисмоний талабларни ва унинг асаб системасини билишда кўл келади.

Дарвозабоннинг жисмоний хусусиятларига унинг морфологик тузилиши: яъни спортсменнинг бўйи ва кўл оёғининг узунликларини ҳам инобатга олинади. Дарвозабоннинг бўйининг баландлиги ва кўл –оёқларининг узунлиги унга ўйин давомида учиб келаётган тупни тутиш ва унда кучини тенг тақсимлаш, турган жойидан ҳаракатланиш учун қилаётган ҳаракатларида тупни тутиш учун энг кам вақтда бажариш даражасини беради. Бироқ бу хусусиятлар фақатгина дарвозабоннинг бўйи ҳисобига эмас балки, бўйи паст дарвозабонларга нисбатан тез ҳаракатланиши, асаб тизимининг тезкор ҳаракатланиши, тезлик-кучлилиқ шараоитлари даражаси баланд бўлиши керак. Ўзбекистондаги ва чет элларардаги энг яхши дарвозабонларни ўрганиб чиқишганда шу нарсани аниқланган, дарвозабон танланаётганда бўйи кам бўлмаганларга кўпроқ талаб бўлган ва танланган. Аммо бўйи паст бўлган дарвозабонлар ҳам ўз ишини жуда катта маҳорат ва чидамлилиқ билан, асаб тизимининг чаққонлиги ва жуда тез ҳаракатланиши, ва бошқа хусусиятлари билан амалга оширишлари мумкин. Дарвозабоннинг энг асосий вазифаларига, унга қарши қилинаётган ҳужумчининг ҳаракатларига қарши, ҳар доим ўзи учун, яъни дарвоза ҳимоясини тўлиқ таъминлаш мақсадида, келаётган туп траекториясини билиб, унга қарши ҳимояни тез ва самарали ҳаракатларини амалга оширишга шай туриши керак. Бу ҳаракатларнинг барчасини бажариш учун дарвозабондан жуда катта маҳорат, диққат- эътибор, ўйин давомида ҳеч нарсага алаҳсирамасдан, ҳар бир қилинаётган ҳаракатларини мукамал ва ўйланган, фикрини бир жойга тўплаган ҳолда ҳимояни амалга ошириши керак. Шу билан бир қаторда дарвозабон, бир пайтнинг ўзида жуда катта объектдаги ўйинчиларнинг яъни ўзининг турган жойи, ҳимоядаги сафдошларининг турган

жойлари, унга қарши ўйнаётган команда ўйинчисининг дарвоза томон отаётган тупининг йўналишидан кўз узмаслиги керак. Дарвоза томон қилинаётган ҳужум пайтида дарвозабон жуда катта маъсулиятда бўлиши, ҳамма диққатини бир жойга тўплаши учун жуда катта ирода талаб қилинади. Ҳар бир қилинган ҳужум дарвозабондан жуда катта ирода талаб қилибгина қолмай, вақт тиғиз пайтида унинг асосли ўйлаб кейин ҳаракат қилиши, ҳар бир ҳимоя учун қилинган ҳаракати самарали бўлишлигига амал қилиши керак. Шу билан бир қаторда дарвозабон шерикларининг ҳимоядаги ўринларини ва қарши команда ўйинчиларини ҳаракатларини кўздан қочирмаслиги керак.

Дарвозабон ўйин давомидаги ҳаракатлари таҳлил қилинганда, шу нарса аниқланган, дарвозабон ҳаракатлари жуда катта тезлик билан аниқ ва мўлжални тўғри олишни билган ҳолда амалга оширилган.

Гандбол билан шуғулланиш машқлари тўғри ташкиллаштирилганда, дарвозабон организми учун жуда катта морфологик ва функционал ўзгаришларни келтириб чиқариб унга мукамал бўлишга ёрдам беради. Аммо ҳозирги давр спортида эришилаётган ғалабалар самарадорлигини ошириш мақсадида, дарвозабон танлаш жуда катта маъсулиятли ва дарвоза ҳимоясини мукамал биладиган дарвозабонларга сўров катта бўлмоқда.

Юқоридагиларни инобатга олиб шуни билиш мумкинки отилган тўпнинг тезлиги дарвозабон ҳаракат тезлигидан ва унинг имкониятларидан баланд. Шундан келиб чиқиб, дарвозабонни учиб келаётган тупни тутиш учун ва ҳимоя қилиш функцияларни ўргатиш, ўзининг барча актуаллигини йўқотади. Дарвозабон бир пайтнинг ўзида унга томон отилган туп траекториясини билибгина қолмай, балки ҳар бир ҳужумчининг унга томон уюштираётган ҳужумини олдиндан билиб, уларга қарши ҳимоя воситаларини, улардан аввалроқ амалга ошириши ва тупни охириги отилган жойини билиши ва тутиши керак бўлади. Мана шу пайтда дарвозабон муддатдан олдинроқ яъни ҳимоя ҳаракатларини, ҳали туп ҳужумчининг қўлидан чиқиб кетмасдан аввалроқ дарвоза ҳимоясини бошлайди. Шунинг учун ҳар бир дарвозабон махсус кўриш, эшитиш, ҳаракатланиш, ўйин давомида вестибуляр ва тактил таҳлил қилишни, осон ва аниқ мўлжални олишликни, қийин ҳаракатларни тез ва тўғри самарали бажаришни, ўзига юклатилган вазифани диққат ва ақлни бир жойга тўплаган ҳолда амалга оширишликни жуда мукамал ўрганиши шу хусусиятларга амал қилган ҳолда тайёргарлик кўриши шарт.

Мана шу каби махсус баланд кўрсаткичларга, яъни юқори даражадаги дарвозабон бўлишлиги учун, у мунтазам ва тинимсиз тайёргарлик кўриши ва ўз касбига жуда катта маъсулят билан қараши керак.

Хулосалар. Гандбол мураббийларимизнинг кўпчилиги олдин майдон ўйинчилари

бўлгани сабабли, дарвозабонни машқ қилдириш хусусиятларидан етарлича хабардор эмаслар. Ҳатто олий лига клубларида дарвозабонлар умум жамоавий чигалёзар машқларидан сўнг ўзаро жуфтликларда тайёргарлик машқлари билан шуғулланишади, яъни ҳар бир дарвозабон ўзига ўзи мураббий ҳисобланади.

Кузатувлардан шу нарса маълум бўлдики, дарвозабонларнинг дарвозадаги ҳаракатларига алоҳида эътибор бериш зарур.

Тўпни қайтаришда дарвозабонлар ҳар-хил усуллардан фойдаланишади. Дарвозабонларнинг тўпни қайтариш учун асосан қуйидаги усуллардан фойдаланишар экан: 31% холларда дарвозабонлар тўпни бир қўллаб, 25% бир оёқда ташланиб. 15% холларда силтаб, “шпагат” усулида тўпни қайтариш 5% ни ташкил қилар экан.

Машғулот пайтида дарвозабонлар фақатгина дарвозабон вазифасини бажаришдан ташқари, майдон ўйинчиларига бериладиган вазифаларни улар билан бирга бажаришса хужум техник-тактик ҳаракатлари ҳам яхши ривожланади. Кузатувларимизда маълум бўлдики ўйин пайтида дарвозабонлар томонидан тўпни шерикларига узатишда тўп узатиш масофаси узоқлашган сари ҳатоликлар сони ҳам ортиб бормоқда. Шу сабабли машғулотлар жараёнида дарвозабонларнинг тўп узатиш техникасига ҳам алоҳида эътибор бериш, машғулотлар жараёнида турли ҳудуд ва ҳолатлардан шеригига тўпни аниқ узатиш машқларини кўпроқ қўллаш зарур. Бундан ташқари тўпни ўйинга киритишда дарвозабон томонидан амалга ошириладиган қарши хужумда тўпни узоқ масофага шеригига аниқ узатиб бериш усулларини ўйинга яқинлаштирилган машқлар ёрдамида такомиллаштирилса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкинки, дарвозабонларнинг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларини баробар ривожлантириб бориш ва турли ҳилдаги машқ усулларидан фойдаланиш зарур экан.

REFERENCES

1. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонов Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
2. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
3. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.

4. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
5. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонов Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
6. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
7. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.
8. Ш.Ф Тулаганов, Акрамов Б. Н. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВЫХ АМПЛУА //Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta`lim, mashg`ulot– 2024. – №. 2. – С. 29-34.
9. Mo‘minov A. Sh. Sport o‘yinlarida shug‘ullanuvchi sportchilarning gandbol sport turi bo‘yicha jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tekshirish // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
10. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
11. Muminov A. Sh. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.