

Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi

Mustaqil izlanuvchi **B.N.Xayitov**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchiq shahri, O'zbekiston

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini sakrab zarbalarni qaytarish, reaksiyani rivojlantirish, turli zarba holatini simmulatsiya qilish orqali takomillashtirish modulini qo'llash hamda uning samaradorligini tahlil qilish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Gandbol, ampula, darvozabon, individual, tayyorgarlik davr, musobaqa davr, o'tish davri, texnik bazaviy mashqlar, o'yin simulatsiyasi, stress, tiklovchi mashg'ulotlar, mashg'ulot jarayoni.

Annotation. This article presents information on the application of a module for improving the technical training of a goalkeeper in handball by simulating the return of jump blows, developing a reaction, and simulating various impact positions, as well as analyzing its effectiveness.

Keywords. Handball, ampoule, goalkeeper, individual, preparatory period, competitive period, transitional period, basic technical exercises, game simulation, stress, recovery training, training process.

Аннотация. В данной статье приведены сведения о применении модуля совершенствования технической подготовки вратаря в гандболе путем отражения ударов в прыжке, развития реакции, симуляции различных ударных состояний, а также анализ его эффективности.

Ключевые слова. Гандбол, ампула, вратарь, индивидуальный, подготовительный период, соревновательный период, переходный период, технические базовые упражнения, игровая симуляция, стресс, восстановительные упражнения, тренировочный процесс.

Dolzarbligi. Jahonda gandbol sport o'yinining adekvat simulyatsiyasi, gandbolda o'yinning tuzilishi va uning elementlarining o'zaro ta'sirining o'ziga xos xususiyatlari haqida yangi bilimlarga ega bo'lish imkonini bermoqda. Zamonaviy sportda sport yutuqlari aynan bitta tayyorgarlik hisobiga emas, balki kompleks tayyorlash darajasini oshirish natijasida o'sishi kuzatilmoqda. Shu bilan birga sport turiga modellashtirish usullaridan foydalanish, gandbolda o'yin faoliyati jarayonini simulyatsiya qilish imkonini beruvchi zamonaviy dasturlarni ishlab chiqish, aynan maydon o'yinchilarining mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Gandbol sport turida o'quv-mashg'ulot guruhidagi darvozabonlarni tayyorlashning ilmiy metodologik asoslarini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasibo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Gandbol darvozabonlarini raqib zarbalarini turli yo'nalishlarda qaytarish texnikasini rivojlantirish. 2. Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish modulini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish algoritmini ketma-ketlikda qo'llash orqali darvozaga to'p o'tkazmaslik, himoyada turishning optimal holati hamda darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirishga

erishildi. Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin. Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvoza darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15–20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi: ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Tadqiqotimiz davomida gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini tasniflanishiga ham e'tibor qaratdik. Bunda himoya va hujum texnik harakatlari oddiydan murakkabga qarab yurish, yugurish, sakrash va ushlab olish elementlari qismlarga bo'lib o'rgatildi. Shu bilan birga darvozabon harakati qarshilida to'pni egallashda muhim bo'lganligi sababli to'pni ushlab qolish va ilish texnik harakatlariga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqotimiz davomida gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini oshirish moduli takomillashtirildi. Ushbu modulda darvozabon ga xos bo'lgan texnik elementlarni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Jumladan, darvozani to'liq himoya qilishda muhim bo'lgan darvozabonni star holati va pozitsion harakatlar, to'pni ushlab, sakrab zarbalarni qaytarish, reaksiya va qaror qabul qilish, zarbalarga nisbatan holatni tanlash kabi texnik harakatlar ketma-ket rivojlantirib borildi. Darvozabon texnik tayyorgarligida to'pni qaytarish muhim bo'lganligi sababli, zarba beruvchining harakatini sezish orqali, yon tomonlarga sakrash, yuqoriga sakrab, darvozaga otilgan to'pga to'siq qo'yish, raqib zarbalarini qaytarish, musobaqa jarayonida turli zarba holatini simulatsiya qilib, qo'l bilan havodan kelayotgan to'pni hamda oyoq bilan zarbalarni qaytarishga tayyorlandi. Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish moduli ishlab chiqildi.

Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish modulini mashg'ulotlar jarayonida qo'llash orqali darvozabonlar raqib zarbalarini turli yo'nalishlarda qaytarish texnikasini takomillashtirishga erishildi.

Xulosa. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish moduli tadqiqotlarimiz davomida qo'llash orqali tajriba guruhi sinaluvchilarida Natijada tajriba guruhi sinaluvchilarida darvozadan darvozaga to'p kiritish texnik harakatini aniq bajarish samaradorligi 15,5 ga % yaxshilanishiga erishildi.



1-rasm. Gandbol sport turida darvozabon texnik tayyorgarligini takomillashtirish moduli

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивные игры, 2022. №2.
2. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси // фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 33-35.
3. A.Sh, Muminov, M. M. Roziboyev, and B. A. Azimkulov. "Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage." *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*. 2021.
4. Мўминов, А. Ш. "Спорт педагогик маҳоратини ошириш." *Гандбол) ўқув қўлланма–Тошкент: "Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти 200 (2021)*.
5. Муминов А. Ш. Методы улучшения экстренной медицинской помощи при политравме (современные аспекты) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 152-155.
6. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
7. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 42-44.
8. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.

9. Тулаганов Ш. Ф., Фозилов Х. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 18-20.
10. Тўлаганов Ш.Ф., Мўминов А.Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чаққонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Фан-спортга. – 2021. – №. 1. – с. 23-25.
11. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.
12. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" *Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - "METODIST NASHRIYOTI" -2023, 175 b.*
13. Mo‘minov A. 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.
14. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
15. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
16. МЎМИНОВ А., РАХМАТИЛЛАЕВ М. Technology of development of speed qualities of young handball players //O‘zMU xabarlari. – 2022. – Т. 1. – №. 10.
17. 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.
18. Мўминов А. Ш. ГАНДБОЛЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 246-253.
19. Muminov A. S. 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.
20. Mo‘minov A. 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.
21. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.
22. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" *Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - "METODIST NASHRIYOTI" -2023, 175 b.*
23. Тулаганов Ш. Ф., Фозилов Х. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 18-20.
24. 6. Тўлаганов Ш.Ф., Мўминов А.Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чаққонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Фан-спортга. – 2021. – №. 1. – с. 23-25.

- 25.** Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
- 26.** Ikromov U., Mo‘minov A. S. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
- 27.** Fozilov Kh.K. The role of special physical training in improving the effectiveness of competitive exercises (handbal) // Eurasian journal of academic research Innovative Academy Research Support Center 2024. - P-96-100.
- 28.** Fozilov X.Q. Musobaqa davrida gandbolchilarning burchak o‘yinchilarida texnik-taktik harakatlarini baholash va tahlil qilish // FAN-SPORTGA ilmiy nazariy jurnal. 2023. 3-son. - B.81-84 [13.00.00. №16].
- 29.** Фозилов Х.Қ Малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиш ва такомиллаштириш усуллари // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy-nazariy jurnal. 2023. 3 son. - B.27-30 [13.00.00 **ОАК Rayosatining 2022 yil 15 dekabrdaqi 328-son qarori**]
- 30.** Фозилов Х.Қ. Мусобақа олди микроциклларда юкламаларни режалаштириш ва спорт машғулотларининг умумий тамойилларидан фойдаланиш услубияти // «The modern way to popularize weightlifting in Uzbekistan» International scientific and practical conference collection of scientific papers 2023. – P.55-57.
- 31.** Фозилов Х.Қ. Гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини тахлил қилиш // «The modern way to popularize weightlifting in Uzbekistan» International scientific and practical conference collection of scientific papers 2023. – P.57-60.
- 32.** Fozilov X.Q. 10-11 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.272-274.
- 33.** Fozilov X.Q. Gandbolchilarning tezkor qarshi hujum tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.274-277.