PEDAGOGIKA

UDK 796.322 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol29_iss2/a22**

QO‘L TO‘PI O‘YINING DARVOZOBONINI TAYYORLASH USLUBIY YO‘LLARI

МЕТОДИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ К ИГРЕ В РУЧНОЙ МЯЧ

METHODICAL WAYS OF PREPARING A GOALKEEPER TO A HANDBALL GAME

Axmat Muxametovich Muxametov[1]

[1]**Axmat Muxametovich Muxametov** − Toshkent moliya instituti jismoniy madaniyat va sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Annotatsiya

Sportning barcha turlari kabi qo‘l to‘pi o‘yinida ham o‘zaro raqobatning keskinlashuvi va natijalarning uzluksiz o‘sib borishi katta imkoniyatlarga ega bo‘lgan yosh iste’dodli hamda raqobatbardosh qo‘l to‘pi o‘yinchilarini tayyorlash zaruriyatini kuchaytirmoqda. Bu, pirovardida, qo‘l to‘pi sport turi bo‘yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayoniga alohida e’tibor qaratishini hamda shu tizimlar mexanizmini qayta ko‘rib chiqish va zamon talablari asosida shakllantirish kerakligini talab etadi. Bu holat shu sohada faoliyat ko‘rsatayotgan pedagog- murabbiylar zimmasiga juda katta mas’uliyatli ishlarni yuklaydiki, ular qo‘l to‘pi sporti bo‘yicha o‘yinchilarni tayyorlash jarayonida ularning texnik va taktik tayyorgarliklariga alohida e’tibor berishlari zarur.

Ushbu maqolada qo‘l to‘pi o‘yini darvozabonini tayyorlashda uning texnik va taktik tayyorgarliklarining asosiy usullari yoritib berishga harakat qilindi. O‘ylaymizki bu o‘z navbatida talabalarni nazariy bilimlarini ma’lum darajada oshirishga amaliy yordam beradi.

Аннотация

Обострение соперничества и непрерывный рост результатов в игре с мячом, как и во всех видах спорта, усиливает необходимость подготовки молодых талантливых и конкурентоспособных игроков в мяч с большим потенциалом. Это, в конечном счете, потребует особого внимания к процессу подготовки высококвалифицированных кадров в виде спорта с мячом, а также пересмотра механизма этих систем и формирования их на основе требований времени. Это обстоятельство возлагает на тренеров — педагогов, работающих в данной сфере, очень большую ответственность, так как им необходимо уделять особое внимание их технико-тактической подготовке в процессе подготовки игроков по армрестлингу.

В данной статье была сделана попытка осветить основные методы его технико-тактической подготовки при подготовке вратаря к игре в мяч. Мы думаем, что это, в свою очередь, поможет студентам в некоторой степени улучшить свои теоретические знания.

Abstract

As with all sports, the escalation of cross-country competition in handball game and the continuous growth of the result are reinforcing the need to train young talented as well as competitive handball players with great potential. This ultimately requires a special attention to the process of training highly qualified personnel in the sport of handball, as well as the need to revise the mechanism of these systems and form them according to the requirements of the times. This situation imposes a lot of responsible work on the pedagogical — coaches operating in this area, who need to pay special attention to their technical and tactical training in the process of training players in handball sports.

This article tried to shed light on the main methods of his technical and tactical training in the preparation of the goalkeeper of the handball game. We think that this in turn will provide practical assistance to improve students ' theoretical knowledge to a certain extent.

Kalit so‘zlar: *Qo‘l to‘pi, gandbolchi, darvozabon, faol harakatlar usullari, yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to‘pni uzatish va qabul qilish.*

Ключевые слова: *ручной мяч, гандболист, вратарь, методы активных действий, ходьба, бег трусцой, прыжки, скоростной бег, передача и прием мяча.*

Key words: *handball, handball player, goalkeeper, methods of active action, jogging, running, jumping, speed running, passing and receiving the ball.*

KIRISH

Qo‘l to‘pi shunday shiddatkor o‘yinki, u standart bo‘lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan ishlarni qamrab oladi. Bu o‘z navbatida maydondagi o‘yin holatiga bog‘likdir. Qo‘l to‘pi o‘yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari to‘p bilan qilinadigan harakatlar, raqib bilan birga-bir kurashda, sust harakatlari esa to‘psiz sekin harakat qilish va to‘xtash vaqtida sodir bo‘ladi. Sust harakatlar ayniqsa, raqib kuchsiz bo‘lganda aniq ko‘zga tashlanadi.

Maydonning har bir-qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir. Zamonaviy qo‘l to‘pi sport turi o‘yinchilarning harakat faoliyatlari va funksional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo‘yadi. Musobaqa davrida o‘yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O‘yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o‘tadi. Tezlik bilan hujumga o‘tish va hujumdan o‘z darvozasiga

qaytishda qo‘l to‘pi o‘yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg‘ib oldinga tashlanadi(rivok), bu esa o‘yin davomida bosib o‘tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to‘pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo‘lishi lozim. Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to‘pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to‘pni otish. Yuqorida qayd etilgan o‘yin usullari barcha o‘yinchilarda turlicha bo‘ladi. Masalan: o‘yinchi himoyalanish 5 jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o‘yin davomida 600 metr masofani bosib o‘tadi. Ammo V.I.Izaakning ma’lumotiga ko‘ra markaziy himoyachi 730 metr, qanot o‘yinchisi 400 metr masofani bosib o‘tadi. Shunda markaziy himoyachi to‘p bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoyachisi esa 20 metr masofani bosib o‘tadi xolos. Ayniqsa to‘pni uzatishlarda farq son jihatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o‘yinchi va yarim o‘rta o‘yinchi to‘pni 2-3 marta qanot o‘yinchisiga nisbatan, 6-8 marta esa chiziqdagi o‘yinchiga nisbatan ko‘p uzatadi. Chunki bu ko‘rsatkichlar o‘yinchilarning maydondagi vazifalariga bog‘lik bo‘ladi. Hujumdan himoyaga o‘tish, himoyadan hujumga o‘tish paytida qanot o‘yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o‘yin paytida qanot o‘yinchilari juda ko‘p tez yugurishlarni amalga oshirishadi. O‘yin davomida qisqa masofalarga tez yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o‘yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib raqibning hujumdagi rejalarini buzib yuborishga harakat qiladi. Boshqa o‘yinchilarga nisbatan sakrashlarni ko‘proq yarim yo‘lkada harakat qilayotgan o‘yinchi bajaradi. Ammo o‘yin davomidagi o‘yinchilar sakrashlarining umumiy soni uncha ko‘p emas. O‘rtacha har bir o‘yinchi 20 martagacha har xil sakrashlarni amalga oshiradi. Bu keltirilgan raqam erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo‘lib bir oz farq qilishi mumkin.

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas’ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi — avvalo bo‘yi (180 — 190 sm), tezlik reaksiyasi, mo‘ljallay olish, chaqqonlik, -kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir. Darvozabonning dastlabki o‘yin texnikasiga turish, siljish, chalg‘itishlar, to‘pni qo‘l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to‘pni uzatishlar kiradi. Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko‘p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi.

Darvozaboning dastlabki holatni to‘g‘ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

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 elka 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 elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo‘lishi mumkin.

Agar hujumchi to‘p otishni burchakdan bajarayotgan bo‘lsa, unda darvozabon 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.

MATERIALLAR VA USULLAR

Murabbiylar darvozabonlarga o‘yin texnikalarini o‘rgata boshlaganlaridayoq qadamma-qadam siljish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatishi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Bu siljish usuliga darvozada turganda yoki to‘p bilan emas, balki darvozadan tashqarida, to‘psiz o‘rgatishni boshlash kerak.

Darvozabonlar guruhi bir qatorga saf bo‘lib turishadi, oraliq masofa 2m va safda chap yoki o‘ng tomonga qadamma-qadam siljib “yurishadi”. Keyinchalik bu mashqni zalni avval bir tomonga, keyin ikkinchi tomonga aylanib yurib bajartiriladi. Bu mashqni doimo darvozabonning asosiy turish holatida bajartirish maqsadga muvofiqdir.

Qadamma-qadam siljishning ketma-ketligi quyidagicha:

-chiziq bo‘ylab o‘ng yon bilan;

-chiziq bo‘ylab chap yon bilan;

-o‘yin maydonini aylanib o‘ng yon bilan;

-o‘yin maydonini aylanib chap yon bilan;

-harakat yo‘nalishini murabbiy buyrug‘iga asosan o‘zgartirish bilan.

Murabbiy bu usullarni tushuntirib, ko‘rsatib bergandan so‘ng bitta-bitta bo‘lib mashq bajarishga kirishiladi. Murabbiy mashqni bajarilish jarayonida markaziy chiziqdan 8-10 metr masofada turib, yonidan mashqni bajarib o‘tayotgan darvozabonlarga xato va kamchiliklarini aytib, tuzatish usulini tushuntirib boradi. Siljish usuli darvozabonlar tomonidan to‘la va xatosiz bajarilgandan so‘ng mashq darvoza oldida bajarishga o‘tiladi. Buning uchun darvozabonlar darvozaning o‘ng yoki chap ustunlari yonida saf turishadi va darvoza chizig‘i bo‘ylab qarshi tomonga yo‘nalgan xolda mashqni bajarishga kirishadilar. Mashqni bajarib bo‘lganlar darvoza orqasidan o‘tib dastlabki joylariga qaytishadi. Murabbiy darvoza o‘rtasida 6 metrli chiziqda joylashadi. Dastlab darvozabonlar o‘ng tomonga, qayta saflanib chap tomonga mashqni takrorlashadi. Mashq har tomonga albatta 14-16 martadan takror bajarilishi shart.

Siljish usulini darvozabonlar takomillashtirib bo‘lganlaridan so‘ng, oyoq bilan “tashlanish (vipad)”, “shpagat”, “yarim shpagat” usullarini o‘zlashtirishga o‘tishadi. Bu usullar to‘la o‘zlashtirilgandan so‘ng darvozabonlarning siljishlar bo‘yicha bosqichi yakunlanadi.

“Oyoq bilan tashlanish” larni darvozabon darvozadan tashqarida asosiy turish holatida o‘rganishni boshlaydi. Buning uchun u to‘pning uchish yo‘nalishiga o‘ng oyog‘ini perpendikulyar ravishda uzatadi (agar to‘p o‘ng tomonga otilgan bo‘lsa), tovonning ichki yoni oldinga qaratilgan holatda bo‘ladi (bu vaqtda gavda og‘irlik markazi chap oyoqqa o‘tkaziladi). To‘pning uchish yo‘nalishi tomonga yonga katta qadam qo‘yadi va oyoq tovonini polga qo‘yadi (og‘irlik markazi shu oyoqqa o‘tkaziladi). Tez chap oyoqni o‘ng oyoq yoniga tortadi. “Oyoq bilan tashlanish ”ni boshlash bilan bir vaqtda o‘sha tomonga o‘ng qo‘l uzatiladi. Chap oyog‘ini o‘ng oyog‘i yoniga tortayotganda darvozabon o‘ng oyog‘i tovoniga to‘la tiralgan holatda bo‘ladi. Agar chap oyoqni tortish kechiksa, to‘pga qilingan harakat sekinlashadi, darvozabon to‘pga eta olmasligi mumkin. Mashq darvoza chizig‘i bo‘ylab emas, balki chiziqqa biroz burchak ostida bajarilishi lozim. Darvozabon o‘ng tomonga “oyoq bilan tashlanish” usulini to‘la va mukammal o‘zlashtirgandan so‘nggina, chap tomonda shu mashqni bajarishga o‘rgatila boshlanadi. Mashqlar har bir mashg‘ulot o‘tish jarayonida 28- 30 martadan takror bajarilishi lozim. Keyinchalik “oyoq bilan tashlanish”lar darvozaga turib bajariladi.

Mashqni ozroq murakkablashtirish uchun darvozabon chap yoki o‘ng tomonga qadamma-qadam (1 qadam) qo‘yadi va “oyoq bilan tashlanish” usulini bajaradi. Mashqni darvoza ustuni yonidan boshlab bajartirish kerak. “Oyoq bilan tashlanish”da depsingan oyoq, keyinchalik qadamma-qadam usulini yakunlaydi. Mashq har mashg‘ulotda 18-20 martadan ikkala tomonga bajariladi.

“Shpagat” va “yarim shpagat” usullarini o‘rgatish va ularni mukammallashtirishdan oldin darvozabonlar albatta mushaklami va paylarni cho‘zish mashqlarini bajarishlari lozim. “Cho‘zish” mashqlari ko‘p martadan takrorlanishi kerak. “Shpagat” va “yarimshpagat” usullarini bajarish prinsipi bir-biriga o‘xshash. Ular usulni qo‘llash vaziyati bilangina farqlanadi.

“Shpagat” usuli bilan to‘pni uzoqdan darvozaga otilganda foydalanilsa, “yarim shpagat” usulida to‘p darvozaga darvozabonga yaqin joydan otilganda qo‘llanadi.

“Yarim shpagat” usulini bajarishda to‘pga uzatilgan oyoq, tizzadan bukilgan, depsinayotgan oyoq tik holatda bo‘ladi.

Darvozabonlar 3-4 metr intervalda turishadi. Murabbiy usulni tushuntirib, ko‘rsatib bergandan so‘ng, mashq 18-20 martadan avval o‘ngga keyin chap tomonda bajariladi.

Mashqni darvozada qadamma-qadam siljishini bajargandan so‘ng bajarib o‘rgatila boshlanadi. Darvozabon avval qadamma-qadam (pristov shag) qadam qo‘yadi va “yarim shpagat ” usulini bajaradi. Usul har tomonga 12-16 martadan bajariladi.

O‘rgatilgan usullari maromiga etkazish uchun 2 ta darvozabon yuzma-yuz turishadi. Birinchisi qadamma-qadam qadamlab “shpagat” yoki “yarim shpagat” usulini bajara boshlaydi. Ikkinchisi sherigi harakatlarini “oynadagi tasvir” kabi takrorlaydi. Shu mashqlar albatta usullari bajarishda qo‘l, oyoqlar harakatlari uyg‘unlashgan xolda bajartiriladi.

To‘pni ushlab olish, to‘p tezligini kamaytirish va to‘pni uzatish texnikasini o‘rgatish

Siljishlari barcha usullarini hamma sirlarini to‘la o‘rganib bo‘lgandan so‘ng, to‘pni ushlab olish, to‘p tezligini pasaytirish, to‘pni uzatish texnikasini o‘zlashtirishga o‘tiladi.

Bu usullar bir-biriga bog‘liq usullardir. Darvozabon to‘pni ushlab olish bilan uni sherigiga uzatishi lozim, bu tabiiy xol. Shu sababli bu usullar texnikasi birgalikda o‘rgatiladi.

To‘pni ushlab olish va uni tezligini pasaytirish usuliga aniq ketma-ketlikda o‘rgatish lozim:

- avval darvozabonga to‘pni ushlash (to‘p tezligini pasaytirish)ni to‘p ko‘krak balandligida uchib kelayotganda;

-bosh balandligida uchib kelayotganda;

-yon tomonlardan uchib kelayotganda;

-poldan sakrab chiqqan to‘plami;

-baland va past otilgan to‘plami to‘sishga o‘rgatiladi.

To‘pni bu usullarda to‘sishga o‘rgatish juftlikda, “uchburchak”da, “kvadrat’da, zal devori oldida yoki shit oldida, kolonnada, qarama-qarshi kolonnada, darvozada, 5-6 darvozabon guruhiga, maydon o‘yinchilari guruhida bajartirilishi kerak.

Darvozabonlar bilan asosiy o‘rgatishlar darvozaga turish holatlarida o‘rgatilishi uning darvozada o‘z maydonida erkin harakatlar qilishiga olib keladi. Lekin mashqlari tanlashda dastlabki mashqlar darvozadan tashqarida shakllanishi kerak. Ular usullari to‘la va mukammal o‘rgangunlaricha darvozaga turmagan xolda o‘zlashtirganlari ma’qul. To‘plarni to‘sish mashqlarini o‘rgatishni dastlabki bosqichida to‘p otish kuchi sekinroqdan boshlanishi, keyinchalik to‘p zarbini kuchaytirib borish bilan darvozabonlarda to‘sish texnikasini kuchaytirish, to‘pni his qilishni ham takomillashtirib boriladi.

To‘pni ushlab olish, uni tezligini kamaytirish va uzatish usullarini o‘rgatish va takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar majmuasi:

1. Bir-biridan 6-8 metr masofada bir-biriga qarab (2 ta darvozabon) turiladi. To‘pni uzatish texnikasi va uni ushlab olish-ko‘krak balandligida, yon tomonlarda, balanddan, pastdan, poldan sakrab chiqqan to‘pda amalga oshiriladi. Juftliklar orasidagi masofa sekin asta 30-35 metrga etkaziladi. Mashq o‘rtacha tezlikda 10-12 minut bajariladi.

2. Birinchi mashq “uchburchak”da, “kvadrat”da yoki “doira”da bajariladi.

3. D.x: Darvozabon to‘p bilan maydonda o‘ltirgan holat; to‘pni ustiga baland otadi, sakrab turadi, baland sakrash bilan to‘pni ushlaydi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

4. D.x: Darvozabon notekis devor oldida turgan holat; u to‘pni devorga uradi, devordan qaytgan to‘pni ushlaydi yoki uchish tezligini kamaytiradi. Mashq 3-5 minut davomida bajariladi.

5. D.x: Darvozabon to‘p bilan devorga yoki shitga qarab turadi; to‘pni devorga otadi, 360° sakrab buriladi, qaytgan to‘pni ushlab oladi yoki uni tezligini pasaytiradi. Mashq 10-12 marta bajariladi.

6. D.x: Darvozabon orqasi bilan devorga, yuzi bilan sherigiga qarab turgan holat: sherik to‘pni devorga. otadi, darvozabon to‘pdan sakrab o‘tib 180° buriladi va devordan qaytgan to‘pni ushlab oladi yoki to‘p tezligini pasaytiradi. Mashq 10-12 marta bajariladi.

7. 2 ta darvozabon 2 ta o‘yinchi orasida turadi. Ikkala o‘yinchi qo‘lida 1 tadan to‘p. Bir o‘yinchi to‘pni o‘z oldida yuqoriga otadi, unga yaqin turgan darvozabon tez uni qarshisiga borib to‘pni ushlab oladi. Ikkinchi darvozabon ikkinchi o‘yinchi bilan shu mashqni bajaradi. Mashqni keyingi variantida darvozabonlardan biri “do‘mbaloq” oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o‘tib to‘pni ushlab oladi. Mashqni xar bir darvozabon 10-12 martadan bajaradi.

8. D.x: Darvozabon devorga yuzi bilan turadi: u devorga to‘pni shunday urishi kerakki, to‘p darvozabonga qaytib uni oldida polga tushsin. To‘pni ushlab oladi yoki uni uchish tezligini kamaytiradi. Devorga to‘pni urish kuchi kuchaytirib boriladi. Mashq 2-3 minut davomida bajariladi.

9. D.x: Darvozabon darvozadan 1-1,5 masofada qo‘lida to‘p bilan turadi. To‘pni darvoza to‘siniga uradi, to‘sindan qaytgan to‘pni ushlab, boshi ustiga otadi va 180° burilib, 6-7 masofadan sherigi darvozaga uloqtirgan to‘pni to‘sadi yoki tezligini kamaytiradi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

10. D.x: Darvoza o‘rtasida asosiy turish holati: 6-7 metr masofadan darvozabonning chap yoki o‘ng tomoniga sherigi to‘pni uloqtiradi. Darvozabon to‘pni “oyoq bilan to‘pga chiqish” (vipad) usulida to‘pni ushlaydi. To‘pni otish kuchi sekin asta kuchaytirib boriladi. Mashq 2-3 minut davom etadi.

11. D.x: Darvozabon biror ustun yonida turadi: sherigi 7-8 metr masofadan to‘pni darvozani uzoq burchagiga bel balandligida yoki balandroq uloqtiradi. Darvozabon qadamma-qadam bir qadam qo‘yib “oyoq bilan tashlanib to‘sish” (vipad) usulida to‘pni to‘sadi yoki to‘pni uchish tezligini pasaytiradi. Keyin dastlabki holatni o‘zgartiradi. Mashq bajariladi.

12. D.x: 11-chi mashqdagiday: sherigiga 4 ta to‘p. Ularni galma-gal darvozani yuqori burchaklariga uloqtiradi. Darvozabon “qadamma-qadam” usulini qo‘llab to‘pni ushlab oladi yoki

to‘pni uchish tezligini pasaytiradi. Mashq tez bajariladi. 4-5 seriyadan so‘ng darvozabonlar almashadi.

13. D.x: Darvoza o‘rtasida asosiy turish holati: darvozabonda ham, sherigida ham qo‘lida to‘p bo‘ladi. Ikkalasi bir vaqtda qo‘lidagi to‘pni bir-biriga. uzatadi. Sherik to‘pni otish yo‘nalishini har tomonga o‘zgartiradi. Mashq maksimal tezlikda bajariladi. 2-3 minutdan keyin joy almashtiriladi.

14. D.x: Maydonni aylanib harakatlanib to‘pni bir-biriga uzatadi. Boshlovchi xar aylanganda almashadi.

15. Darvozabonlar darvozada turishadi. Birinchisi to‘pni yugurib chiqib sherigi darvozasiga otadi. Ikkinchisi to‘pni tushgan joyida ushlab oladi yoki uchish tezlini kamaytirib sherigi darvozasiga otadi. U ham to‘pni tushgan joyida ushlab olishga yoki uchish tezligini pasaytirishga harakat qiladi va to‘pni yana sherigi darvozasiga uloqtiradi. Mashq 5-6 minut davomida bajariladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 sekundda 1-3 martagacha o‘zgarib turishi kuzatildi. O‘yin boshlanishi bilan o‘yinchi raqib bilan l’aol ravishda kurash olib boradi. Odatda o‘yin davomida o‘yinchining yurak urishi 1 daqiqasiga 160-180 marta bo‘lishi mumkin. O‘yinchining yurak urishining tezligi musobaqaning ahamiyatiga, 6 raqibning mahorat darajasiga va o‘yindagi hisobga bog‘liq bo‘ladi. Kalendar musobaqalar davrida o‘ziga teng bo‘lgan raqib bilan o‘tkazilgan o‘yinlarda o‘yinchilarning yurak urish tezligi 1 daqiqada 162 martadan kam bo‘lmaydi. Shiddatli musobaqa sharoitida o‘yining 50% vaqti davomida o‘yinchining yurak urish tezligi 1 daqiqada 180 marta va undan yuqori bo‘ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir xil bo‘lgan erkak va ayol qo‘l to‘pi sportchilarining yurak urishi tezligi son jihatidan deyarli farq qilmaydi. O‘yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko‘rsatkichlari yig‘indisi 9800-10800 gacha bo‘ladi. O‘yin davomida o‘yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo‘qotadi, bu o‘yinning shiddatkorlik darajasiga bog‘lik bo‘ladi. Yuqori razryadli qo‘l to‘pi bo‘yicha sportchilarning o‘yin davomidagi energiya yo‘qotishlari past razryadli sportchilarnikidan yuqori bo‘ladi. Darvozabonning harakat faoliyati maydon o‘yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrashlar, birdaniga tez harakat qilish, qo‘l va oyoqlar bilan harakat qilish va to‘pni uzatishlar darvozabon o‘yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o‘yinchisi to‘p bilan harakat qilgan paytida bo‘ladi. Darvozaga otilgan to‘pni ilib olib o‘z jamoasi o‘yinchilariga to‘pni uzatgandan so‘ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davr boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol va sust davrlar 10-40 sekundda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi 1 daqiqada 144-176 gacha, kuchsiz raqib bilan bo‘lgan uchrashuvda esa, bu ko‘rsatkich 1 daqiqada 120-1.62 gacha bo‘ladi. Darvozabonning o‘yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko‘rsatkichlari yig‘indisi 8000- 9600 gacha bo‘ladi.

XULOSA

Musobaqalarga ko‘nikish jamoa murabbiyini, psixologini, hakimini yo‘l-yo‘riqlari orqali hosil qilinadi. Lekin musobaqalarga ko‘nikish ko‘p martalab turli miqyosdagi musobaqalarda qatnashib turish orqali, murabbiyni tahlillari, o‘yinga beradigan ko‘rsatmalari orqali ham rivojlantirilib boriladi. Darvozabon asab-ruhiy holatini rivojlantirib borish, tez o‘zgaruvchan musobaqa sharoitida uni musobaqa ritmiga tezroq kirishib ketishi, musobaqa sharoitlariga ko‘nikishni tezroq yuzaga kelishiga asosiy faktor deb hisoblanishi kerak.

Sabot va ruhiy chidamlilikni tarbiyalash esa mashg‘ulot va musobaqa sikllariga, maxsus jismoniy mashqlar orqali shakllantiriladi. Sabot va chidamlilik sifatlari kuchli charchashni engib o‘tish, maqsad sari intilishni kuchliligi orqali rivojlanadi. Maqsadga erishishda albatta diqqatni jamlash, uni to‘g‘ri taqsimlash alohida o‘rin tutadi. Darvozabon turli o‘yin mashqlarini tizimli tartibda bajarib borishi, murabbiy bilan o‘yinlar tahlili, muvofaqqiyatli yoki xatoga olib keluvchi harakatlarni birgalikda qanday amalga oshirish haqidagi munozaralari ham yuqoridagi sifatlarni mukammallashtirishga olib keladi. O‘yinda va musobaqalarda ko‘nikish hissini paydo qilishda aldamchi harakatlar, to‘p otishlar, darvoza oldidagi harakatlar va turli kombinatsiyalar katta ahamiyatga ega.

Bulardan tashqari o‘z- o‘zini nazorat qilish, boshqarishni o‘rganish, ruhiy holatini muvozanatini saqlash kabi o‘rganishni talab qiladigan usullarni ham mukammal o‘rganishi darvozabonlarni musobaqalarda ishonchli o‘yin ko‘rsatishlariga katta yordam beradi. Ularning maxsus ruhiy tayyorgarligi ko‘proq musobaqalar boshlanishidan bir hafta oldin balki undan ham oldinroq boshlanadi. Bu vaqtda kuchli qarshilik ko‘rsatadigan yoki kuchsizroq jamoalar to‘g‘risida

ma’lumotlar beriladi. Raqib jamoalari to‘g‘risidagi ma’lumotlar qanchalik ko‘p bo‘lsa, jamoaning, darvozabonning maxsus ruhiy holati kuchliroq ifodalanadi. Agar jamoaning, darvozabonlarning o‘yinlar oldidan kayfiyatlari ko‘tarinki ruhda o‘yinlarda qatnashish ishtiyoqi kuchli bo‘lishiga erishilsa, bu muvaffaqiyatga olib keladi. Murabbiy raqib jamoani kuchli yoki kuchsiz bo‘lishiga e’tibor bermasdan o‘z darvozabonini musobaqalarda ko‘tarinki rux, ishtiyoq bilan o‘yin ko‘rsatishiga erishishi kerak. Murabbiy darvozabonni ruhiy tayyorgarligi qandayligini bilgan holda kerakli joyda kerakli maslahatlari bilan uni o‘yinga tayyorlashi lozim.

Musobaqalarga tayyorlanish davrida darvozabonlarga raqib jamoalar hujumchilari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni berish maqsadga muvofiq. Bundan tashqari ular qaysi vaziyatda qanday hujum qilishlari mumkinligini o‘yin vaziyatida ko‘rib chiqilishi kerak. O‘z jamoadoshlari bilan o‘zaro harakatlar qaytadan ko‘rib chiqilishi lozim. Darvozabonlarning doimo sport formasida bo‘lishlari uchun (musobaqa oldi va musobaqa davri) 400-600 metrga engil yugurish, 8-10 minut davomida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va shu bilan birga 10-12 minut maxsus mashqlar (yarim shpagat, shpagat, sakrashlar, tashlanishlar, qisqa masofaga tez yugurib chiqish) bajartirib turish kerak.

Bu mashqlardan keyin to‘pni bir-biriga uzatish, ilib olish, to‘p uchish tezligini kamaytirish, qaytarish kabi mashqlarni takrorlab turish, hujumchi va himoyachilar ishtirokida o‘yin kombinatsiyalarini qaytarish va oxirida bo‘shashtirish, nafas olish va nafas chiqarish mashqlari bilan mashg‘ulotni yakunlash lozim.

Badan qizdirishda hujumchilar to‘g‘risida ega bo‘lingan ma’lumotlarga tayangan xolda raqib hujumchilarini zarbalarini qaytarish bo‘yicha ishlash kerak.

O‘yinga ko‘rsatmalar berishda-darvozabonga himoyachi va hujumchilar bilan o‘zaro xarakatlar qanday bo‘lishligi kerakligini eslatish lozim va unga alohida ko‘rsatmalar berish kerak.

O‘yin boshlangandan keyin murabbiy darvozabonni qo‘llab-quvvatlab turishi, u agar xato qilsa uni tinchlantirishi lozim. Shunday vaziyatlar ham bo‘ladiki, raqib o‘yin boshlanishi bilan darvozaga bir necha to‘p kiritishi mumkin. Bu vaziyat o‘yinda jiddiy o‘zgarishlar bo‘lishiga sabab bo‘ladi va “tekis" joyda darvozabon xatolar qilishga sabab bo‘ladi. Bu bilan darvozabon “sinishi” va darvozada ishonchli harakat qila olmay qolishi mumkin. Bunday bo‘lmasligi uchun murabbiyni qo‘llab-quvvatlashi darvozabonlarga “dalda” bo‘lishi va o‘yinda ishonchli harakatlar qilishiga yordamlashi, o‘yinni tenglashtirishga oxir-oqibat g‘alabaga ham olib borishi mumkin.

O‘yin yakunida o‘yindagi g‘alabani yoki mag‘lubiyatni darvozabonlar har xil qabul qilishadi. Murabbiyni albatta darvozabonlarni mag‘lubiyatdan keyingi holati qiziqtiradi. Keyingi vaqtda nimalarga ahamiyat berilishi kerakligi ko‘rinib qoladi. Albatta o‘yinchilar ham mag‘lubiyatda darvozabonlarga “ayblar” qo‘yishadi. Darvozabonlar o‘z o‘rnida himoyachilarni ayblashadi. Natijada jamoada “konflikt” holat yuzaga keladi. Bu vaziyatda ularni tezda dusli qabul qilishga yo‘llash. kiyinish-yechinish xonalarida ham o‘yinchilarni bir-birlarini ayblamasliklarini oldini olish kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Технико-тактическая подготовка гандболиста в заҳите методическийе рекомендасии. Ташкент, 1989. (Abdurakhmanov F.A., Pavlov S.K. Technical and tactical training of a handball player in the context of methodological recommendations. Tashkent, 1989.)

2. Абдурахманов Ф.А индивидуалная технико-тактическая подготовка гандболистов в нападении методический реком эндасии. Ташкент, 1986. (Abdurakhmanov F.A. individual technical and tactical training of handball players in the attack of the methodical river of the endasia. Tashkent, 1986.)

3. Azizova R.I. Gandobolchining texnik tayyorgarligi. Namangan, 2006.(3. Azizova R.I. Technical training of a handball player. Namangan, 2006.)

4. Игнатева В.Я. Гандбол. «Физкултура и спорт», 1983.(Ignatieva V.Ya. Handball. "Physical education and sports", 1983)

5. Клусов Н.П. Мини гандбол. М.: «Физкултура и спорт», 1979. (Klusov N.P. Mini handball. M.: "Physical education and sport", 1979.)

6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. М.: «Просвеҳенийе», 1978. (Klusov N.P. A hand ball at school. M.: "Prosveeniye", 1978.)

7. Клусов Н.П. Тактика-гандбола. М: «ФиС», 1980.(Klusov N.P. Tactics-handball. M: "FiS", 1980)

8. Pavlov SH, Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol. Toshkent, 2007. (Pavlov Sh, Abdurakhmanov F., Azizova R. Handball. Tashkent, 2007.)

9. Павлов Ш, Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов. Ташкент, 2006. (Pavlov Sh., Abdurakhmanov F., Training of handball players. Tashkent, 2006.)

10. Ривкин А.А., Э.А.Сейтхалилов, В.И.Изаак. Подготовка гандболиста «Мэдисина». Ташкент. 1985. (10. Rivkin A.A., E.A.Seithalilov, V.I.Izaak. Preparation of the handball player "Madisina". Tashkent. 1985.)