YOSH GANDBOLCHI DARVORABONLARNING HARAKAT TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH

Tulaganov Olimjon Maxamadovich
Alfraganus nodavlat oliy ta'lim taşkiloti
1-bosqich magistratura talabasi
O'zbekistan, Toshkent
tulaganovolimzon24@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu tezisda darvozabon uchun zarur bo'lgan texnik harakatlarni bajarishdagi kamchilikni aniqlash va uni bartaraf etish tomonlari yoritib berilgan. To'p bilan va to'psiz bajariladigan harakatlari tartiblashtirish tizimini namunaviy rejasi haqida ma'lumot berilgan.

Аннотация

В данной диссертации рассматриваются вопросы выявления и устранения недостатков в технических действиях, необходимых вратарю. Также представлены сведения о типовой схеме организации действий как с мячом, так и без него.

Kalit so'zlar

Yosh gandbolchi, darvozabon, mashg'ulot, to'p va to'psiz harakatlar, tayyorgarlik strategiyasi.

Ключевые слова

Юный гандболист, вратарь, тренировка, движения с мячом и без мяча, стратегия подготовки.

Dolzarbligi: gandabol sport turida barcha jamoa a’zolarining xatoliklarini bartaraf etishga yordam beruvchi, asosiy himoya vazifasini bajaruvchi darvozabon harakatdagi to‘pning vaziyatiga bogiiq 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.

Gandbol darvozabon texnik harakatlariga quyidagilar kiradi:

1. ***Turish***
2. ***Siljish***
3. ***To’pni ilish***
4. ***To’pni uzatish***

To‘pni ushlash darvozabon harakatlaridagi asosiy o‘rinni egaliaydi. Muhimi, otilgan to‘pni “amortizatsiya” qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to‘p urilganda, qo‘l kafi va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin inasofadan sapchib kelgan to‘pni darvozabon ushlab olmog‘i lozim. To‘pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo‘lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo‘l bilan yoki gavda bilan ham to‘pni qaytarishi mumkin. Yuqoridan kelayotgan to‘pni darvozabon bir yoki ikki qoilab ushlaydi. To‘p qaysi tarafdan kelayotgan bo‘lsa, unda darvozabon to‘p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoxud sakraydi va to‘pni ushlashni o‘sha tomondagi qo‘l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi.



1-rasm

Agar hujumchi to‘p otishni burchakdan bajarayotgan bo‘lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar ora!ig‘i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo‘igan 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 lining o‘z yo‘nalishini tez-tez almashtirishiga va to‘pni qaytarish uchun tayyor boMishiga imkoniyat yaratadi.

Yuqori zarbalar - Bir yoki ikki qo'l bilan yon tomonga sakrash va qo'lni to'p yo'liga cho'zish. (Tayanch oyoq bilan kuchli depsinish va qo'lni tana chizig'idan biroz oldinda tutish) orqali bajariladi.

O'rta zarbalar- Yon tomonga tezkor qadam tashlash, qo'l va oyoqni bir vaqtda to'p yo'nalishiga chiqarish. Tirsak va tizza orasidagi bo'shliqni yopish (to'p qo'ltiq ostidan o'tib ketmasligi uchun) e’tibor bilan bajarish tavsiya etiladi.

Pastki zarbalar-«Shpagat» (oyoqlarni ikki yonga ochib o'tirish) yoki sirpanish (*sliding*) usuli. (Oyoq tovoni va qo'l kafti bir tekislikda pastki burchakni to'liq yopish) kerak bo'ladi.

Yaqin masofa (6 m)- «Yulduzcha» usuli — qo'l va oyoqlarni bir vaqtda keng yoyib, tanani maksimal kattalashtirish. (Hujumchi zarba berishidan oldin uning qarshisiga keskin chiqib, yo'lni to'sish) ga ahamiyat berib, to'lliq e'tibor bilan bajarish kerak.

Xulosa qilib olganda zamonaviy gandbolda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchidan jismoniy tayyorgarlik bilan bit* qatorda oqilona harakat texnikasini mukammai egallab olish talab etiladi. Gandbolda zarba berish texnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarining muvafTaqiyatli yakunlanishiga bogiiq. Zarba berish texnikasini o'rganish harakatning biologik mexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. - 2017.
2. Pavlov Sh.K. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol): Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish. – 2021.
3. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A. Gandbol. - 2025.
4. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X. «Gandbol» musobaqa qoidalari. - 2014.
5. Зациорский В.М., Туманян Г.С. Наука и спорт. Спортивная метрология. -М.: Прогресс, 1982.
6. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол, Учебник для физ. вузов. -М .: ФОН, 1996.
7. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. -Т.: УзГИФК, 2006.
8. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. -Т., 2009.
9. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурах,монов Ф.А. Гандбол. Дарслик. - Т., 2005.