

MALAKALI GANDBOLCHI DARVOZABONLARDA CHAQQONLIK SIFATINI OSHIRISH USULLARI

Zaribboyev Zafarbek Farxod o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

“Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası” o‘qituvchisi

Chirchiq shahri, O‘zbekiston

G-mail: zaribboyevzafarbek444@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22161104>

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi malakali gandbolchi darvozabonlarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning mazmuni, asosiy tarkibiy komponentlari va samarali usullari yoritilgan. Darvozabonlarning reaksiya tezligi, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, muvozanat, koordinatsiya va qisqa masofadagi tezkor harakatlanish imkoniyatlarini baholash mezonlari asoslangan. Chaqqonlikni kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga joriy etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: malakali gandbolchi, darvozabon, chaqqonlik, reaksiya tezligi, koordinatsiya, muvozanat, tezkor harakatlanish, maxsus mashqlar, mashg‘ulot jarayoni

Аннотация: В тезисе раскрыты содержание, основные компоненты и эффективные методы развития ловкости у квалифицированных гандбольных вратарей. Обоснованы критерии оценки скорости реакции, быстроты изменения направления движения, равновесия, координации и скоростного перемещения на коротких дистанциях. Разработаны практические рекомендации по внедрению специальных упражнений, направленных на комплексное развитие ловкости, в тренировочный процесс.

Ключевые слова: квалифицированный гандболист, вратарь, ловкость, скорость реакции, координация, равновесие, скоростное перемещение, специальные упражнения, тренировочный процесс.

Annotation: This thesis examines the content, key components and effective methods for developing agility in skilled handball goalkeepers. Assessment criteria for reaction speed, rapid changes of movement direction, balance, coordination and short-distance speed performance are substantiated. Practical recommendations are developed for integrating special exercises aimed at comprehensive agility development into the training process.

Keywords: skilled handball player, goalkeeper, agility, reaction speed, coordination, balance, speed movement, special exercises, training process.

Kirish

Gandbolning bugungi kundagi shiddat bilan rivojlanayotgani bois texnologiyalar, metodlar, mashg‘ulotlar va tahlillarni qo‘llanilishiga ko‘ra turli mintaqalarda turlicha rivojlanib bormoqda. So‘nggi yillardagi jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlari natijalari shuni ko‘rsatadiki, erkaklar gandbolida Daniya, Fransiya va Shvetsiya jamoalari dunyo miqyosida eng yuqori pog‘onadagi uchlikni egallab kelmoqda [2; 326-329-b.]. Ayollar gandbolida esa Norvegiya, Fransiya va Daniya jamoalari doimiy ravishda jahonda yetakchilik qilmoqda [3; 51-54-b.]. Bunga esa ularning doimiy tarzida yangicha izlanishlari, tadqiqotlari, mashg‘ulotlarning shiddati, jamoaning har bir a‘zosi qolaversa darvozabonlarni tayyorlashda ham individual yondashuv qilinayotgani, yuklama monitoringi va video-tahlil imkoniyatlaridan to‘liq foydalanayotganligi bilan muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Osiyo mintaqasida esa gandbol jadal rivojlanib, raqobat darajasi sezilarli Respublikamizda ko‘plab sport turlari kabi gandbolni ham rivojlantirishga davlat siyosatida muhim e‘tibor qaratilmoqda. Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda PQ-421-son qarorida jamoaviy sport

turlarini ommalashtirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini raqamlashtirish jarayonini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchi darvozabonlarda chaqqonlik sifatini rivojlantirishning samarali usullarini ilmiy-metodik jihatdan asoslash hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan maxsus mashqlar va uslubiy yondashuvlar orqali darvozabonlarning tezkor harakatlanish, reaksiya tezligi, muvozanatni saqlash va to'satdan yuzaga keladigan o'yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatini takomillashtirish yo'llarini o'rganish.

Tadqiqotning vazifari quyidagilardan iborat:

1. Malakali gandbolchi darvozabonlarda chaqqonlik sifatining rivojlanish xususiyatlarini ilmiy-metodik adabiyotlar asosida o'rganish va tahlil qilish.

2. Darvozabonlarning chaqqonlik sifatini belgilovchi asosiy komponentlarni reaksiya tezligi, harakat yo'nalishini tez o'zgartirish, muvozanat, koordinatsiya va qisqa masofadagi tezkor harakatlanish imkoniyatlarini aniqlash.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot quyidagicha usullarda tashkil etilgan.

Tadqiqot jarayonida **ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash va pedagogik tajriba** usullaridan foydalanildi. Darvozabonlarning chaqqonlik sifatini baholashda reaksiya tezligi, harakat yo'nalishini o'zgartirish tezligi, muvozanat, koordinatsion qobiliyat hamda qisqa masofadagi tezkor harakatlanish ko'rsatkichlari o'rganildi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Darvozabon chaqqonligi faqatgina tez harakatlanish bilan chegaralanmaydi. Uning samaradorligi **reaksiya tezligi, yo'nalishni o'zgartirish, muvozanat, koordinatsiya va qisqa masofadagi tezkor harakatlanishning o'zaro uyg'unligi** bilan belgilanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda ushbu besh komponentni alohida emas, balki **darvozabonning real o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan kompleks mashqlar orqali rivojlantirish** maqsadga muvofiq (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Darvozabonlarda chaqqonlik sifatining asosiy komponentlarini baholash va takomillashtirish yo'llari

Chaqqonlik komponenti	Baholash usuli	Baholashda asosiy ko'rsatkich	Ijobiy hal etish bo'yicha tavsiya
1. Reaksiya tezligi	Yorug'lik yoki ovozli signalga javob berish testi	Signal berilgandan keyin harakatni boshlash vaqti, soniya	Turli yo'nalishlardan beriladigan kutilmagan signallarga javob berish, to'pni tezkor qaytarish va signal asosidagi maxsus mashqlarni qo'llash
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirish	3×10 m mokisimon yugurish va yo'nalishni keskin o'zgartirish testi	Belgilangan masofani bosib o'tish vaqti, soniya	Oldinga-orqaga, o'ng-chap va diagonal yo'nalishlarda qisqa masofali harakatlarni ketma-ket bajarish, yo'nalishni o'zgartirish mashqlarini murakkablashtirish
3. Muvozanat	Bir oyoqda turish va harakatdan so'ng muvozanatni saqlash testi	Muvozanatni saqlash davomiyligi, soniya; xatolar soni	Bir oyoqda turish, tayanchni tez almashtirish, sakrab qo'nish va darvozabon holatida muvozanatni saqlash mashqlarini bajarish
4. Koordinatsiya	To'p bilan koordinatsion harakatlar va turli yo'nalishlarda harakatlanish testi	Harakatlarning aniqligi, bajarish vaqti, xatolar soni	Qo'l va oyoq harakatlarini birlashtiruvchi mashqlar, turli balandlik va yo'nalishdagi to'plarga javob berish, koordinatsion kombinatsiyalarni qo'llash

5. Qisqa masofadagi tezkor harakatlanish	5–10 m masofaga maksimal tezlanish testi	Masofani bosib o‘tish vaqti, soniya	5–10 m tezlanishlar, yonlama siljishlar, oldinga-orqaga yugurish, sakrash va darvozadagi himoya harakatlarini ketma-ket bajarish
--	--	-------------------------------------	--

Tadqiqot natijalari malakali gandbolchi darvozabonlarning chaqqonligi bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlar asosida shakllanishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, reaksiya tezligi va harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish darvozabonning to‘p yo‘nalishini oldindan baholashi va tezkor himoya harakatini amalga oshirishida muhim ahamiyat kasb etdi. Muvozanat va koordinatsiyaning yetarli darajada rivojlanganligi sakrash, yiqilish va qayta tayanch holatiga kelish jarayonlarining samaradorligini oshiradi. Qisqa masofadagi tezkor harakatlanishni maxsus mashqlar bilan muntazam rivojlantirish darvozabonning darvoza hududidagi harakat faolligini yaxshilaydi. Shu bois chaqqonlikni rivojlantirishda signalga javob, yo‘nalishni o‘zgartirish, muvozanat, koordinatsiya va tezkor siljish mashqlarini kompleks qo‘llash samarali usul sifatida tavsiya etiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari malakali gandbolchi darvozabonlarda chaqqonlik sifatini rivojlantirish tizimli va maqsadli yondashuvni talab qilishini ko‘rsatdi. Darvozabon chaqqonligining asosiy komponentlari reaksiya tezligi, harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirish, muvozanat, koordinatsiya va qisqa masofadagi tezkor harakatlanishdan iborat ekanligi aniqlandi. Ushbu komponentlarni maxsus testlar yordamida muntazam baholash darvozabonlarning tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Signal asosidagi mashqlar reaksiya tezligini rivojlantirishda samarali vosita sifatida tavsiya etildi. Yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar harakat tezligi va chaqqonlikni oshirishga xizmat qiladi. Muvozanat va koordinatsion mashqlar himoya harakatlarini aniq va barqaror bajarishga yordam beradi. Qisqa masofadagi tezkor harakatlanish mashqlarini muntazam qo‘llash darvozabonning o‘yin vaziyatlariga tez moslashishini ta‘minlaydi. Umuman olganda, chaqqonlikning barcha tarkibiy qismlarini kompleks rivojlantirish malakali gandbolchi darvozabonlarning maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-421-son.
2. Habibjanova.X.M., To‘g‘onboyev.G‘.A. Yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot jarayonini tashkil etish muammolari // Sport menejmenti va marketingi: “Muammolar, tendensiyalar va istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro anjumani. Chirchiq, 2022. - B. 326-329.
3. Habibjonova.X.M., B.N.Xayitov. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // “FAN-SPORTGA” ilmiy nazarba'iy jurnal 2023/8. - B.51-54
4. Isroilov.R.I., Z.E..Yusupova., X.M..Habibjonova. Yosh gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish vosita usullarini optimallashtirish // EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center 2023. -134-140.
5. Mo‘minov.A., Rozibayev.M., Tursunov.I. 14-15 yoshli gandbolchilarda tezkor kuchini rivojlantirish vositalari va usullari // International scientific conference “prospect for the natioinal sport development of-kurash”. 2022. - P. 349-352
- Pavlov.Sh.K., X.M.Habibjonova. Tayyorlov davrida yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish // “Olimpiya sportida zamonaviy ilm-fan” Xalqaro ilmiy amaliy onlayn anjuman to‘plami. Toshkent, 2020. - B.303-305.