

**Islomov Islomxo'ja Azimxo'jayevich**

*Farg'ona davlat universiteti*

**Annitatsiya:** *Ushbu maqolada gandbol darvozabonning individual xarakterlarini takomillashtirish usullarini ayrim pedagogik muammolarni nazariy asoslarni ochib berish, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylari va sport ishlari bo'yicha tashkilotchilar uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishdan iborat. maqolaning mavzusi jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport maktabi murabbiylarining jismoniy tarbiya darsi va sport to'garaklarini olib borish faoliyatining samaradorligini oshirish maqsadida yozilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Gandbol, darvozabon, to'p otish, chalg'itish, xujum, ximoya.*

Gandbol darvozabonni jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki xujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi - avvalo bo'yi, 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 usullarini muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi.

Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

**Darvozabonning turish xolatlari.** Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turiishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qo'laydir: 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 xujumchi 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, shu nda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan; Ana shu nday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez —tez oldinga chiqadi.

**Darvozabonning siljish xarakteratlari.** 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.

Agar xujumchi to'p otishni burchaqdan 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, shu nda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan bo'ladi. Ana shu nday holatda darvozabon to'pni bevosita qaytaradi yoki tez -tez oldinga chiqadi.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez - tez foydalanishga to'g'ri keladi, shu ning uchun u bu harakatlarni xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har hil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega.

Darvozaboning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi - darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yunaltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi.

Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yunalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqs dida bir TOMONGA Egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez - tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda xujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, 'lekin bunday bo'lishini oldnid an kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yulini to'sishga ulguradi.

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yuq bo'lsa ham, uni qaytargandai so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi xujumga o'tish bashlanishi kerak. Shu ning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qo'l. Lekin eng yaxshi yo'li - to'pni ikki qo'llab ilib olish.

To'pni ushlab darvozabon harakatlaridagi asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pni (amortizatsiya qilib)tezligini pasaytirib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p kaftga urilganda, qo'l, kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. YAqin masofadan 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 qo'llab ushlaydi. Agar to'p qaysi tarafd an kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydn va to'p ushlabni usha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan

bajaradi. Ba`zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko`p vaqt sarflanadi, oqibatda, to`pni qaytargandan so`ng darvozabon o`zining mo`ljalinini yuqotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yuqotishga kam «vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma`qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to`p oyoq, bilan qaytariladi. To`p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to`g`rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak  $90^\circ$ ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga eqtiyotdan usha tomondagi qo`l ham cho`ziladi: boshqa qo`l esa muvozanat saqlash uchun yuq.origa ko`tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to`liq tug`rilanadi va darvozabon to`g`ri chiziq bo`ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so`ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq, pastki burchagaga yunaltilgan to`pni darvozabon shu tarafdagi qo`l va oyog`ni baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi,

**Darvozabonning to`pni uzatish texnikasi.** Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning xujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shu ning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to`pni yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`p egallaganidan sung darvozabon, uni uzatish uchun qo`lay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo`lishi uchun eng to`g`ri pozitsiyasi darvoza o`rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo`ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan to`pni egallashga doim tayyor bo`lishi lozim. To`p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to`p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to`p 30 gradusdan kichik burchak ostida bo`lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to`pni nazoratsiz qoldirmasligi va o`z vaqtida xujumchining to`p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi xujum qilayotgan bo`lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to`pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o`tish xujumni amalga oshirsalar, o`yinga qo`shilishga tayyor bo`lib turadi. Bunday holda u to`pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo`lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o`tib to`pni darvozaga otayotgan xujumchining to`pini qaytarishga harakat qiladi.

1. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics*, 2(06), 85-89.
2. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5 Pedagogical sciences).
3. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
4. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation*, 1(B2), 295-299.
5. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
6. Azimkhojaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
7. Azimxojayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 15, 156-160.
8. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.
9. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.
10. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 313-316.
11. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA*

*FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 1270-1275.

12. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 2(12), 12-17.

13. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(6 Part 3), 176-183.

14. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(6), 723-728.

15. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 33-38.

16. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 405-410.

17. Azimxo'jayevich, I. I. J., & Madaminovich, D. E. (2023). O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARINI JISMONIY TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 225-231.