

DARVOZABONNING O‘YIN TEXNIKASI
ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ
АБДУКАДИРОВ ДАВРОН СОЛИДЖАН, СЫН
GAME TECHNIQUE OF THE GOALKEEPER

Abduqodirov Davron Solijon o‘g‘li
ABDUQADIROV DAVRON SOLIJAN, SON

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg‘ona filiali “sport turlari” fakulteti “sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi assistent o‘qituvchisi

Ассистент кафедры «теории и методики спортивных игр» факультета «виды спорта» Ферганского филиала узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Assistant teacher, department of "theory and methodology of sports games", faculty of "types of sports", Fergana branch of uzbekistan state university of physical education and sports

Annotatsiya: *Darvozabonning o‘yin texnikasi maydon o‘yinchisining o‘yin texnikasidan tubdan farq qiladi. O‘yin jarayonida darvozabon maydon o‘yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi. Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko‘p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. To‘pni ilib olish - darvozabon o‘yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko‘pincha ikki qo‘llab amalga oshiriladi. To‘pning yo‘nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to‘plar yiqila turib olinadi. O‘yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to‘plarni ilishga ham to‘g‘ri keladi.*

Kalit so‘zlar: *Darvozabon, o‘yin, qo‘l, texnik, ko‘krak, tezlik, tirsak, yakunlov, yumalab, kafti, past, barmoqlar, bukik, harakat, qadam, sakrash, asosiy, tayyorlov, baland, yuqoriga, yonga.*

Аннотация: *Техника игры вратаря принципиально отличается от техники игры полевого игрока. В процессе игры вратарь продолжает использовать необходимые приемы, имеющиеся в распоряжении полевого игрока. Успешное выполнение технических приемов во многом зависит от определяется тем, насколько вратарь готов к действию. Ловля мяча-основное средство вратарской*

техники игры. Чаще всего это делается двумя опорами. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча его ловят, зацепляя снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие далеко от вратаря, принимаются падающими. В процессе игры также приходится вешать мячи, которые закругляются и низко летят в сторону вратаря, а также падают значительно дальше в его передней части.

Ключевые слова: Вратарь, игра, рука, техника, грудь, скорость, локоть, финиш, округление, ладонь, низкий, пальцы, букет, движение, шаг, прыжок, базовый, подготовка, высокий, вверх, фланг.

Annotation: *The playing technique of the goalkeeper is fundamentally different from the playing technique of the field player. In the process of playing, the goalkeeper will continue to use the necessary technical methods at the disposal of the player of the field. Successful implementation of technical methods in many ways it is determined by how ready the goalkeeper is for action. Hanging the ball is the main tool of the goalkeeper's playing technique. This is often done with two supports. Depending on what the direction, trajectory and speed of the ball is, it is captured by hanging it from the bottom, top or side. The goalkeeper is taken from behind by falling balls. In the process of play, the goalkeeper also has to hook balls that roll to the side and fly low, as well as falling much further in front of him.*

Keywords: *Goalkeeper, Play, hand, technique, chest, speed, Elbow, finisher, rolling, Palm, lower, fingers, buckle, movement, step, jump, basic, preparation, high, up, side.*

Kirish. Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchisining o'yin texnikasidan tubdan farq qiladi. Bu darvozabonga qoidaga binoan jarima maydoni ichida qo'l bilan to'p o'ynashga ruxsat etilgani bilan bog'liqdir. Quyidagi usullar guruhi darvozabonning o'yin texnikasiga kiradi: to'pni ilib olish, qaytarish, o'tkazib yuborish va tashlash. O'yinda sheriklar va raqib jamoasi o'yinchilarning qayerda turganiga, shuningdek, to'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilmaxil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik usullardan foydalanaveradi. Texnik usullarning muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir. Bunday dastlabki holat oyoqlarni yelka kengligida kerib, sal bukib turish bilan ifodalanadi. Yarim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatilgan. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bo'shashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'qini tezlik bilan tayanch sathidan tashqari chiqarib olib, lozim bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

Asosiy qism.

To'pni ilib olish - darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi. To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi. To'pni pastdan ilib olish darvozabon tomon yumalab kelayotgan, yuqoridan tushib kelayotgan va past (ko'krak balandligida) uchib kelayotgan to'plarni egallab olishda qo'llaniladi. Yumalab kelayotgan to'pni ilib olishning tayyorlov bosqichida darvozabon oldinga engashib, qo'llarini pastga tushiradi.

Bunda kaftlar to'pga qaragan, sal yoziq, yarim bukik barmoqlar yerga tegay deb turadi. Qo'llar haddan tashqari tarang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.

Asosiy bosqich shundan iboratki, to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib, to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vaznining amortizatsiyasi ta'siri va bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi. Yakunlovchi bosqichda darvozabon qaddini rostlaydi. Hozirgi zamon futbolida yumalab kelayotgan to'pni ikki qo'llab pastdan ilib olishning boshqa variantlari ham qo'llaniladi. Bu variantning xususiyati shun-daki, unda oldinga engashish o'rniga taxminan 50-80° tashqariga burilgan bir oyoqqa cho'nqayiladi. Tizzasini anchagina bukilib, uchiga tayanib turilgan ikkinchi oyoq ham tashqariga buriladi. Pastga tushirilgan qo'llarning kafti to'pga to'g'rilangan bo'ladi. To'pni bevosita ilib olish yuorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi.

Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqgina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'llga tegishi paytida darvozabon uni ostidan barmoqlari bilan tutib oladi-da, qorni yoki ko'kragi tomon torta boshlaydi. To'p anchagina tez kelayotgan bo'lsa, oyoqlarni to'g'rilash va gavnani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilinadi.

O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va past uchib kelayotgan, shuningdek, uning old tomonida ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilish kerak. Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek, ko'proq bir oyoqda deysinib yuqoriga, oldinga yuqoriga yoki yon tomonga yuqoriga sakrash bilan amalga oshiriladi.

To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi. Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, "yarim aylana" singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi). Asosiy bosqichda to'pning qo'lga tegishi paytida barmoqlar uni sal oldindan - yonidan tutib oladi, barmoqlar bir-biriga salgina yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llarning bukilishi hisobiga to'pning tezligi so'ndiriladi.

Yakunlovchi bosqichda darvozabon qo'llarini maksimal darajada bukib, to'pni eng qisqa yo'l bilan ko'kragiga tortadi. O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi. Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi. Baland to'plarni, ya'ni baland traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun sakrab ikki qo'llab yuqoridan ilib olish qo'llaniladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarab bir yoki ikki oyoqda deysinib yuqoriga, yuqoriga - oldinga yoki yuqoriga - yonga sakraladi. harakatlanayotgan paytda asosan bir oyoqda, joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinish harakatini qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlar bir oz bukilib, yerga tushiladi.

Xulosa. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, To'pni ilib olish - darvozabon o'yin texnikasining asosiy vositasi. Bu ko'pincha ikki qo'llab amalga oshiriladi. To'pning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, uni pastdan, yuqoridan yoki yondan ilib ushlab olinadi. Darvozabondan anchagina naridan uchib borayotgan to'plar yiqila turib olinadi. Past uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonida yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratilib, to'p qarshisiga uzatiladi. Barmoqlar bir oz yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqgina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'pni yuqoridan ilib olish o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan, shuningdek, baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi. Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarni sal bukib, oldinga yoki yuqoriga-oldinga uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, "yarim aylana" singari shakl hosil qilib turadi. O'yin sharoitida darvozabon to'pni, asosan, u uchib kelayotgan tomonga keragicha jilganidan keyingina ilib oladi. Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullari va ularning birga qo'shilgan variantlari qo'llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивною игрм. Т.? Ибн Сино, 1991.
2. Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. Т.,1989.
3. Акрамов Р.А. Игровме и тренировочнме нагрузки в футболе. Учебное пособие. Т., Абу Али ибн Сино, 2000.
4. Годик М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культурм. М., ФиС, 1988.
5. Годик М.А. Средства тренировки футболистов//Фан спортга, 2007, №1
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов в подготовительном периоде // Ж. «Фан-спортга», 2007, № 3.
7. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
8. Давлетмуратов С.Р. Тайёргарлик даврида малакали футболчилар машғулоти. Услубий тавсиялар. Т.5 ЎзДЖТИ, 2013.
9. Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Т., 2001.
10. Кошбахтиев И.А., Нуримов Р.И. Программирование подготовки футболистов вь1сокой квалификации. Т., 2005.
11. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочньк процессов футбо-листов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.
12. Курбанов О.А. Совершенствование точности передач и ударов мяча головой юньлх футболистов. Т., 2007.
13. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки вьюококласнь1х футболистов. М., 2006.
14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: Методики совершенствования /Г.В. Монаков. Псков, 2009.
15. Нуримов З.Р. Совершенствование групповьгх тактических действий футболистов. Учебное пособие. Т., 2005.
16. Нуримов Р.И. Ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш. Ўқув кўлланма. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
17. Нуримов Р.И. Совершенствование тактических действий футболистов вьюокой квалификации. Т., 2000.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия - тренер. М., АСТ, Арстель, 2002.
20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К., Олимпийская литература, 2004.

21. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей / Под общей редакцией Л.Р. Айрапетьянца. Т., ИLM ZIYO, 2012.

22. Талипджанов А.П. Современная система подготовки высококвалифицированных футболистов. Учебное пособие. Т., 2011.

23. Talipdjanov A.I. Yuqori malakali futbolchilar tayyorlashning zamonaviy tizimi. O'quv qo'llanma. - T.: 2012.