

**O'ZBEKISTONDA YOSH GANDBOLCHI DARVOZABONLARNI
TAYYORLASHNING ZAMONAVIY USULLARI VA YECHIMLARI**

Zaribboyev Zafarbek Farxod o'g'li

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqotlar institutining, 1-bosqich magistranti.

Elektron pochta: zaribboyevzafarbek444@gmail.com

Telefon: +998-90-001-72-46.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15372109>

Annotatsiya. Ushbu maqola O'zbekiston Respublikasida yosh gandbolchi darvozabonlarni tayyorlashning hozirgi holatini tahlil qiladi, mavjud muammolarni aniqlaydi va ularni bartaraf etish uchun innovatsion yechimlarni taklif etadi. Tadqiqotda jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlik masalalari ko'rib chiqilib, xalqaro va mahalliy tajribalar, amaliyotlar, xususan, OKMK jamoasi misolida zamonaviy usullari muhokama qilinadi. Maqolada yosh darvozabonlarning malakasini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Yosh gandbolchilar, darvozabon tayyorgarligi, zamonaviy usullar, biomehanik tahlil, psixologik tayyorgarlik, sport infratuzilmasi, xalqaro tajriba.

**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И РЕШЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ
ВРАТАРЕЙ ГАНДБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ**

Аннотация. Данная статья анализирует текущее состояние подготовки юных гандбольных вратарей в Республике Узбекистан, выявляет существующие проблемы и предлагает инновационные решения для их устранения. В исследовании рассматриваются вопросы физической, технической и психологической подготовки, обсуждаются международные и местные практики, в частности, опыт команды OKMK, в контексте применения современных методов. В статье представлены практические рекомендации, направленные на повышение квалификации юных вратарей.

Ключевые слова: Юные гандболисты, подготовка вратарей, современные методы, биомеханический анализ, психологическая подготовка, спортивная инфраструктура, международный опыт.

**MODERN METHODS AND SOLUTIONS FOR TRAINING YOUNG HANDBALL
GOALKEEPERS IN UZBEKISTAN**

Abstract. This article analyzes the current state of training young handball goalkeepers in the Republic of Uzbekistan, identifies existing challenges, and proposes innovative solutions to address them. The study examines issues related to physical, technical, and psychological preparation, discussing international and local practices, particularly the example of the OKMK team, in the context of modern methods. The article provides practical recommendations aimed at enhancing the skills of young goalkeepers.

Keywords: Young handball players, goalkeeper training, modern methods, biomechanical analysis, psychological preparation, sports infrastructure, international experience.

Dolzarbliigi: O'zbekiston Respublikasida gandbol sporti so'nggi yillarda, ayniqsa yoshlar o'rtasida sezilarli darajada rivojlanmoqda. Bu jarayonda davlatning faol ishtiroki muhim ahamiyatga ega bo'lib, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-

4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori [1]. Ushbu tashabbuslar yoshlar o‘rtasida gandbolning ommalashishiga va milliy musobaqalarning sifatini oshirishga xizmat qiladi. Biroq, gandbolning eng muhim bo‘g‘inlaridan biri - darvozabonlarni tayyorlash jarayonida bir qator jiddiy muammolar saqlanib qolayotganidir.

O‘zbekiston Gandbol Federatsiyasi ma’lumotlari va “Umid nihollari” hamda O‘zbekiston chempionatlari kabi musobaqalarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, yosh darvozabonlarda asosiy texnik ko‘nikmalar, xususan, to‘pni ushlash, qaytarish va tezkor reaksiya ko‘rsatish kabi mahoratlar yetarlicha rivojlanmagan. Masalan, 2024-yilgi O‘zbekiston chempionatida o‘tkazilgan o‘yinlarning video tahlillari shuni ko‘rsatadiki, darvozabonlarning 60% dan ortig‘i raqibning o‘rtacha masofa (9m.)dan yo‘llagan zarbalarini qaytarishda qiyinchiliklarga uchrashdi. Bu nafaqat texnik tayyorgarlikning yetishmasligi, shu bilan birga mashg‘ulotlar zamonaviy usullarga asoslanmaganligidan kelib chiqadi. Ya’ni an-anaviy mashg‘ulotlar hanuzgacha davom etib kelayotganidir.

Bundan tashqari, psixologik tayyorgarlikning yaxshi emasligi yosh darvozabonlarning o‘yin davomidagi harakatlariga jiddiy ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘yinning keskin daqiqalarida, masalan, 7 metrlik jarima zarbasi yoki muhim himoya paytida stressni boshqara olmaslik va o‘ziga ishonchsizlik musobaqa natijalariga salbiy ta’sir qiladi. L.Z.Xolmurodovning tadqiqotlari shuni ta’kidlaydiki, psixologik tayyorgarlik jismoniy sifatlar bilan birgalikda rivojlantirilmasa, sportchilar o‘z salohiyatini to‘liq namoyon qila olmaydi [3].

Trenerlarning xalqaro tajribadan yetarlicha foydalanmasligi va zamonaviy metodikalarni qo‘llashdagi sustkashligi ham muhim to‘siq hisoblanadi. Dunyoning gandbol bo‘yicha yetakchi davlatlari, masalan, Daniya va Germaniya, darvozabonlarni tayyorlashda biomehanik tahlillar, individual mashg‘ulotlar va video tahlil kabi ilg‘or usullardan foydalanadi. O‘zbekistonda esa ko‘plab trenerlar an’anaviy usullarga tayanib, zamonaviy texnologiyalar va jihozlardan foydalanishda orqada qolmoqda. Shu bilan birga, respublikaning chekka hududlaridagi sport zallarining yetarlicha jihozlanmaganligi, masalan, maxsus trenajyorlar va video tahlil uskunalari yo‘qligi mashg‘ulotlar samaradorligini o‘zgarishsiz qoldirmoqda.

O‘zbekistonda zamonaviy usullardan foydalanib keladigan murabbiylar va jamoalar bor ulardan biri, OKMK jamoasi, ular darvozabonlarni tayyorlashda innovatsion yondashuvlarni qo‘llashadi shu bilan birga individual mashg‘ulotlar va video tahlil usullari orqali yuqori natijalarga erishmoqdalar [5]. Ushbu jamoaning Respublika chempionatlarida doimiy yetakchiligi zamonaviy usullarning samaradorligini bilan ifodalanadi. Mazkur muammolarni o‘rgangan xolda shuni aytish mumkinki, biomehanik tahlil, psixologik testlarni sportchilarda o‘tkazib turish va xalqaro tajribalardan habardor bo‘lish va ularni mashg‘ulotlarda qo‘llab borish dolzarblidir.

Tadqiqotning metodologiyasi: Tadqiqot O‘zbekiston Gandbol Federatsiyasi (<https://uzhandball.uz>) va Sport vazirligi (<https://gov.uz/oz/sport>) ma’lumotlari, shuningdek, “OKMKhandball” ijtimoiy tarmog‘idagi videolar tahliliga asoslanadi. Yosh darvozabonlarning musobaqalardagi o‘yinlari video tahlil qilindi, ularning texnik va psixologik tayyorgarlik darajalari baholandi.

Bundan tashqari, Daniya va Germaniya kabi gandbol bo'yicha yetakchi mamlakatlarning tajribasi o'rganildi. A.Sh.Muminov [4] va L.Z.Xolmurodov [5] kabi mutaxassis va olimlarning tadqiqotlari ham ushbu ishda asosiy manba sifatida foydalanildi.

Tadqiqotning natijalari: Texnik tayyorgarlikdagi muammolar O'zbekiston chempionatlari va "Umid nihollari" musobaqalarida yosh darvozabonlarning o'yinlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ularning aksariyati to'pni qaytarish, ushlash va tez reaksiya kabi asosiy texnikalarda kamchiliklarga ega. Masalan, 2024-yilgi O'zbekiston chempionatida o'tkazilgan 10 ta o'yinning video tahliliga ko'ra, darvozabonlarning 60% dan ortig'i raqibning o'rtacha masofa (9m.)dan darvozaga yo'llagan zarbalarini qaytarishda qiyinchilikka uchraganlar. Bu muammo A.Sh.Muminovning tadqiqotlarida ham tasdiqlanadi, unda yosh gandbolchilarning chaqqonlik va texnik tayyorgarligidagi kamchiliklar ta'kidlanadi [4].

Psixologik tayyorgarlikning yetishmasligi: Psixologik tayyorgarlik darvozabonlar uchun muhim ahamiyatga ega, chunki ular o'yinning eng keskin va stressli vaziyatlarida ishtirok etadilar. O'yin tahlillari shuni ko'rsatdiki, yosh darvozabonlarning 60% ga yaqini 7 metrli jarima zarbasi paytida o'zini harakatlarini no aniq tutish holatlari yuz berdi, bu esa o'yin natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga sabab bo'ldi.

OKMK jamoasi: O'zbekistonda yuqori natijalar ko'rsatayotgan OKMK jamoasi darvozabonlarni tayyorlashda model sifatida alohida e'tiborga loyiq. Ushbu jamoa trenerlari darvozabonlar bilan individual mashg'ulotlar olib boradi, video tahlil va maxsus jihozlardan foydalanadi. "OKMKhandball" Instagram sahifasida joylashtirilgan mashg'ulot videolari shuni ko'rsatdiki, darvozabonlar uchun alohida murabbiylar jalb qilingan bo'lib, ular sportchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini yuqori darajaga yetkazmoqdalar. Natijada, OKMK jamoasi Respublika chempionatlarida doimiy ravishda yetakchi o'rinlarni egallab kelmoqda.

Xulosalar: O'zbekistonda yosh gandbolchi darvozabonlarni tayyorlash jarayonida texnik, psixologik va infratuzilmaviy muammolar saqlanib qolmoqda. Trenerlarning xalqaro tajribadan kam foydalanishi, an'anaviy mashg'ulot usullariga tayanib qolishi va sport zallarining yetarlicha jihozlanmaganligi ushbu jarayonni qiyinlashtiradi. Biroq, OKMK jamoasining tajribasi va Daniya kabi yetakchi mamlakatlarning ilg'or usullari ushbu muammolarni bartaraf etish imkonini beradi. Quyidagi tavsiyalar amalga oshirilsa, yosh darvozabonlarning malakasini oshirish mumkin bo'ladi

1. **Biomehanik tahlilni joriy etish:** Kinovea kabi bepul dasturlardan foydalanib, darvozabonlarning harakatlaridagi xatolarni aniqlash va xatolarni bartaraf qilish uchun maxsus mashqlar ishlab chiqish mumkin.

2. **Individual mashg'ulotlarni ko'paytirish:** Har bir darvozabon uchun alohida murabbiy tayinlash va ularning texnik va psixologik tayyorgarligiga e'tibor qaratish kerak. Chunki darvozabon yarim jamoa degani.

3. **Xalqaro tajribani o'rganish:** Daniya va Germaniya kabi mamlakatlarning mashg'ulot usullarini o'rganish va mashg'ulotlarga moslashtirish lozim.

4. **Psixologik tayyorgarlikni oshirish:** Stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish va o'ziga ishonchni oshirish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar tashkil qilish shu bilan birga psixologik testlar o'tkazib turish kerak.

Ushbu yondashuvlar nafaqat yosh darvozabonlarning malakasini oshiradi, balki O'zbekiston gandbolining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini ham oshirishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Muminov A.Sh. Turli malakali gandbolchilarning chaqqonlik sifati ko'rsatkichlarini tahliliy o'rganish. "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnal, 2021, №1, 23-25-bet.
3. Xolmurodov L.Z. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. "Fan-sportga", 2021, №1, 46-49-bet.
4. Yusupov Z.Z. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarni saralash texnologiyasi. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Chirchiq, 2020, 56-bet.

Internet sahifalar

5. <http://lex.uz>
6. <https://uzhandball.uz>
7. <https://www.instagram.com/OKMKhandball>