

FUTBOLDA 11-12 YOSHDAGI DARVOZABONLARNI TEXNIK TAKTIK JIXATDA TAYYORLASHDA MAXSUS MASHQLARNING AXAMIYATI.

Agzamov Baxtiyor Narimon O'g'li

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va
texnologiyalar universiteti 1-bosqich
magistranti

Annatatsiya: Futbol dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, hozirda. Yosh futbolchi darvozobonlarga tayyorlash jarayonida ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada yosh futbolchi darvozobonlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga hamda taktik-texnikasini yo'naltirilgan mashg'ulotlar, metodlar va jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'llari yoritiladi. Tezlik va uni rivojlantirish uslubiyoti: Harakatning tezlik tavsifi va faoliyatlar umumiy mashqlar bilan birlashtirilgan. Epchillik, birinchidan, yangi murakkab koordinatsiyali harakatlar tez va mustahkam o'zlashtirib olish qobiliyati. Egiluvchanlik bu — odamning harakatni katta amplituda bilan bajara olish qobiliyatidir.

Kalit so'zlar: darvozobon texnika, top, kuch va tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiyali harakatlar, signal, zarba, ilib otish.

Abstract: Football is one of the most popular sports in the world, and is currently. In the process of training young football goalkeepers, the development of their physical qualities is of great importance. This article will discuss the methods, techniques and ways to improve the physical fitness of young football goalkeepers and develop their tactical and technical skills. Speed and its development methodology: The speed of movement is characterized by the combination of general exercises and activities. Agility, first of all, is the ability to quickly and firmly master new complex

coordinated movements. Flexibility is the ability of a person to perform movements with a large amplitude.

Keywords: Goalkeeper technique, ball, strength and speed, flexibility, coordinated movements, signal, kick, dribble.

Futbol dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, hozirda ayollar futboliga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. Yosh futbolchi darvozobonlarni tayyorlash jarayonida ularning taktik-texnik jixatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada yosh futbolchi darvozobonlarning taktik-texnik jixatlarini tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar, metodlar va jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'llari yoritiladi.

DARVOZABONNING O'YIN TEXNIKASI: Darvozabonning o'yin texnikasi maydon o'yinchi-sining o'yin texnikasidan tubdan farqqiladi. 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. Shuningdek, to'p harakati-ning yo'nalishi, traektoriyasi va tezligiga qarab darvozabon harakatining xilma-xil usullari, usul va turlari qo'llaniladi. Ularning klassifikatsiyasi berilgan. O'yin jarayonida darvozabon maydon o'yinchisi ixtiyoridagi kerakli texnik priyomlardan 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 elka kengligida kerib, sal bukib turish bilan xarakterlanadi. YArim bukik qo'llar ko'krak balandligida oldinga uzatig'lik. Kaftlar olg'a tomon ichkariga qaragan. Barmoqlar sal bushashtirilgan. Dastlabki holatning to'g'ri bo'lishi darvozabonga og'irlik markazi o'yini tezlik bilan tayanch satxidan tashqi tamonga chiqib olishi lozim

bo'lgan harakatlarni oddiy, juftlama yoki chalishtirma qadam tashlab, sakrab va yiqilib bajarish imkonini beradi.

Darvozabonning to'pni ilib olish texnikasi: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'plarni yiqila turib olinadi.To'pni pastdanilibolish 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 erga tegay deb turadi. Qo'llar xaddan tashkari tarrang tutilmasligi kerak. Oyoqlar juftlangan, hech bukilmagan yoki sal bukilgan bo'ladi.Ishchi bosqich shundan iboratki, to'p ko'lga tegish paytida barmoqlar uni ostidan tutib oladi, qo'llar tirsakdan bukilib to'pni qorin tomon torta boshlaydi. Pastga tushirilgan qo'llar vazning 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 shundaki, unda oldinga engashishi o'rniga taxminan 50-80^o tashqariga burib turib bir oyoqda cho'nqayiladi. Tizzasi 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 yuqorida tasvirlangan variantdagi singari bo'ladi. Yakunlovchi bosqichda oyoqlarni burish va to'g'irlash hisobiga darvozabon qaddini rostlab, keyingi harakatlar uchun kerakli dastlabki holatni oladi. To'siqning straxovka qilish satxi anchagina bo'lgani uchun to'p ilib olishning bu varianti dinamik ishonchliroqdir. Past (qorin balandligi darajasida) uchib kelayotgan va darvozabonning old tomonidan yuqoridan tushib kelayotgan to'plarni ilib olishda tayyorlov bosqichida salgina bukilgan qo'llar kaftlari oldinga qaratib, to'p qarshisiga uzatiladi, barmoqlar bir oz

yoziq va yarim bukik bo'ladi. Ayni vaqtda gavda ozroqqina oldinga engashadi, oyoqlar esa sal bukiladi. Oyoqlarning qay darajada bukilishi to'pning uchib kelish traektoriyasiga bog'liq. To'p qo'lga tegish 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 gavdani oldinga engashtirish hisobiga orqaga tomon qo'shimcha so'ndiruvchi harakat qilnadi. O'yin jarayonida darvozabonning yon tomoniga yumalab va pastroqdan uchib kelayotgan shuningdek uning old tomonidan ancha nariga tushayotgan to'plarni ilishga ham to'g'ri keladi. Bunday hollarda oldin to'pning harakat yo'nalishi tomonga qarab jilinadi. Bu ish yugurish qadami, juftlama qadam yoki chalishtirma qadam bilan, shuningdek ko'proq bir oyoqda depsinib yuqoriga, oldinlab yuqoriga yoki yon tomonga yuqorilab sakrash bilan amalga oshiriladi. Shundan keyingi harakatlar sistemasining taxlili yuqorida berilgan. To'pni yuqoridan ilibolish o'rtacha traektoriyada (ko'krak va bo'y baravar) uchib kelayotgan, shuningdek baland uchib kelayotgan va pastga tushib kelayotgan to'plarni egallab olish uchun qo'llaniladi.

Darvozabon tayyorlov bosqichida dastlabki holatni egallayotganda qo'llarini sal bukib, oldinga yoki yuqorilatib oldinga (to'pning uchib kelish balandligiga karab) uzatadi. Oldinga qaratilgan kaftlarning barmoqlari yoziq, yarim bukilgan bo'lib, «yarim sfera» singari shakl hosil qilib turadi. Bosh barmoqlar bir-biridan uncha uzoq bo'lmaydi (3-5 sm dan oshmaydi). Ishchi bosqichda to'p qo'lga tegish paytida barmoqlar sal uni oldinroq yonidan tutib oladi, barmoqlar salgina bir-biriga yaqinlashadi. Barmoqlarning so'ndiruvchi harakati va qo'llar 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 kerakligicha siljilgandan keyingina ilib oladi. Buning uchun harakatlanish texnikasining turli priyomlari 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, yuqorilab oldinga yoki yuqorilab yonga sakraladi. Harakatlanayotgan vaqtda asosan bir oyoqda joyda turganda esa ikki oyoqda deysinib sakraladi. Depsinish paytida qo'llar silkinch qilib, to'p tomon yuqoriga uzatiladi. To'pni ilib olgandan keyin oyoqlarni bir oz bukib erga tushiladi. To'pni yondanilibolish darvozabonning yon tomoniga o'rtacha traektoriyada uchib kelayotgan to'plarni qo'lga kiritish uchun qo'llaniladi. Tayyorlov bosqichida qo'llar oldinlatib yonga, to'p uchib kelayotgan tomonga uzatiladi. Panjalar deyarli parallel, barmoqlar sal yoziq va yarim bukik. Gavdaning og'irligi to'p ilinadigan tomondagi oyoqqa o'tkaziladi. Ishchi va yakunlovchi bosqichlar bajarilish strukturasi jihatidan to'pni yuqoridan ikki qo'llab ilib olishdagiga o'xshaydi. To'pni yiqilaturibilib olish darvozabondan chetga qo'qisdan, aniq, goho esa juda qattiq yo'naltirilgan to'plarni qo'lga kiritishning samarali vositasidir. To'p uzatilganda (darvoza bo'ylab «g'izillatib» berilganda) ushlab qolish va raqib oyog'idagi to'pni olib qo'yishda qo'llaniladi. Yiqila turib to'p ilishning ikki varianti bor: uchish bosqichisiz ilish va uchish bosqichi bo'lganda ilish. Birinchi variantda odatda darvozabonning yon tomoniga undan 2-2,5 m uzoqlikda yumalab yoki past uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun qo'llaniladi. Tayyorlv bosqichida to'p harakati tomonga katta qadam tashlanadi. To'pga yaqin turgan oyoq qattiq bukiladi. Og'irlik markazining o'qi tayanch satxidan chiqarilib, pastroq tushiriladi. Qo'llar to'p tomon keskin uzatiladi, bu gavdaning harakatlanishiga ham yiqilishiga ham yordam beradi. Erga tushish bunday tartibda bo'ladi: oldin oyoqning boldir qismi, keyin tos-son va gavdaning yon qismlari erga tegadi. Parallel uzatilgan qo'llar to'p yo'lini to'sib chiqadi. Panjalarning turishi, shuningdek bevosita to'p ilib olish yiqilmay ikki qo'llab yuqoridan ilishda qanday bo'lsa, shunday. Darvozabon g'ujanak bo'layotganda qo'llarini bukib, to'pni ko'kragiga tortadi. Ayni vaqtda oyoqlarini ham bukadi.

Darvozabon ancha narida dumalab va uchib kelayotgan to'plarni ilib olish uchun uchish bosqichli yiqilish qo'llaniladi. Dastlabki bosqichda darvozabon uchib kelayotgan tomonga tezda bitta yoki ikkita juftlama yoki chalishtirma qadam tashlaydi. Bunday paytda qaysi harakatlanish usulini tanlash va undan foydalanish

darvozabonning hosil qilgan shaxsiy ko'nikmalariga bog'liq. Depsinishga tayyorlanish gavdani oldinga engashtirib, og'irlik markazi o'qini tayanch sathida chetga chiqarishdan boshlanadi. To'p kelayotgan tomonga yaqin oyoqda depsiniladi. Qo'llar to'p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo'lishi to'pning uchish balandligiga bog'liq. Baland kelayotgan to'plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o'rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga **depsinib** chiqadi.

Dumalab kelayotgan va past uchib kelayotgan to'plarni ilib olishda gavda ko'proq engashadi, depsinuvchi oyoqning bukilishi ko'proq, darvozabonning uchish traektoriyasi past yer bilan parallel bo'ladi. To'p darvozabonning uchish bosqichida ilib olinadi. To'p qo'lga kiritilgandan keyin g'ujanak bo'linadi (oyoqning tos-son bo'g'imi va qo'llar bukiladi), bu old-ort o'qi atrofida olga tomon aylanishga olib keladi. Tortish kuchi ta'sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar yerga tegadi.

Darvozabon to'pni qaytarib yuborish texnikasi: To'pni ilib olish mumkin bo'lmagan hollarda (raqibning halaqit berishi, juda qattiq tepilganligi, to'pga etish qiyinligi va h.k. sababli) to'p qaytarib yuboriladi. Darvozabonning darvozaga ketayotgan to'p yo'lini to'sishdagi, to'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni olib qolishdagi harakatlari to'pni qaytarib yuborishga kiradi. Bunda darvozabon to'pni egallab olmaydi. To'pni ikki qo'llab ham, bir qo'llab ham qaytarib yuboriladi. Birinchi priyom ishonchliroq bo'ladi. Biroq ikkinchi priyom darvozabondan ancha naridan o'tayotgan to'plarni qaytarib yuborish imkonini beradi. To'pni bir qo'llab yoki ikki qo'llab qaytarishda dastlabki va tayyorlov bosqichlaridagi harakatlar ko'p jihatdan to'pni yuqoridan va yondan ilib olishdagi harakatlarga o'xshaydi. To'pning harakat yo'nalishi va traektoriyasiga moslab, darvozabon taranglashgan barmoqlari sal yoziq bitta qo'lini yoki ikkala qo'lini tezlik bilan to'p qarshisiga uzatadi. To'pni ko'pincha kaftlar bilan qaytariladi. Gohida ko'p bilakka tegib qaytadi. To'pni qaytarib yuborganda darvozadan yon tomonga

yo'naltirish tavsiya qilinadi. Darvozabondan ancha naridagi to'plarni yiqila turib bir yoki ikki qo'llab qaytarib yuborish kerak. Bunda qaytarib yuborish qiyinroq bo'lgan to'plarga bir qo'lda etib olish mumkinligini nazarda tutish kerak. To'p harakatining yo'nalishi, traektoriyasi va tezligi qandayligiga qarab, yiqila turib to'p ilishdagi singari dastlab to'p tomonga jilinadi-da keskin deysiniladi. Tarang uzatilgan bir yoki ikkala qo'l to'p qarshisiga chiqib, bir yoki ikkala kaft bilan yoxud bir yoki ikkala qo'lni musht qilib to'p qaytarib yuboriladi. Yakunlovchi bosqichda to'pni yiqila turib ilishdagi harakatlarga o'xshab g'ujanak bo'lib erga tushiladi. To'g'ridan g'izillatib uzatilgan va yuqoridan uzatib tushirilgan to'plarni to'sib qolayotganda darvozabon raqib o'yinchilari bilan kurashda to'pni anchagina nariga qaytarib yuborishi kerak. Buning uchun to'pni u bir yoki ikkala qo'lni musht qilib urib yuboradi. Musht bilan to'p qaytarishda zarba berishning ikki varianti bor: elkadan boshlab urish va bosh ortidan boshlab urish. Yelkadan boshlab urishning tayyorlov bosqichida darvozabon tirsagi bukilgan zarba beruvchi qo'lni elkasi tomon tortadi. Gavdasi ham shu tomonga buriladi. Zarba berish harakati dastlabki holat tomonga burishdan boshlanib, qo'lni keskin to'g'irlash bilan tugaydi. Qo'l to'la to'g'irlanib olgunga qadar to'p mushtga tegadi. Zarba barmoqlarining birinchi suyagiga to'g'ri keladi. To'pni ikkala qo'lni mushtlab qaytarib yuborish ishonchliroq bo'lgan vaziyatlar ham (masalan, to'p ho'l va og'ir bo'lsa) uchrab turadi. Zarba berishdan oldingi dastlabki holat-tirsaklar bukilgan musht tugilgan qo'llar ko'krak oldida. (Bunda xar ikkala musht tugilgan qo'l barmoqlari juftlanib, bir-biriga tegib turishi kerak). Tarang tutilgan ikkala qo'lni baravariga to'g'irlab, mushtlar bilan to'pga zarba beriladi. To'pni joyda turib, qadam tashlab, turli harakatlanishlardan keyin va ayniqsa sakrab turib bitta yoki qo'lni musht qilib urib qaytarib yuborish mumkin. Sakrab to'p qaytarish darvozabonga baland to'plar uchun raqib bilan muvaffaqiyatli kurashish imkonini beradi. Bunda bir yoki ikkala oyoqda deysinib yuqorilatib olg'a tomon sakraladi. Uchish bosqichida tayyorgarlik harakatlari qilinadi. Zarba berish harakati ko'tarilishning eng yuqori nuqtasiga etganda (yoki shundan sal oldinroq) boshlanadi. Erga oyoqlarni sal bukib tushiladi. To'pning qo'ldan sirg'alib ketishiga yo'l qo'ymaslik uchun barcha hollarda

to'pga mushtning o'rta qismi bilan zarba berilishi kerak. Darvozaga uchib kelayotgan to'pni yuqori to'sin ustidan o'tkazib yuborishga tepadan oshirib yuborish deyiladi. Asosan darvozabondan yuqori yoki uning yon tomonidan qattiq va baland traektoriyada uchib kelayotgan to'p tepadan oshirib yuboriladi. Darvozabonning to'pni tepadan oshirib yuborishdagi harakatlari ko'p jihatdan to'pni qaytarib yuborishdagi harakatlarga o'xshaydi. Tepadan oshirib yuborish ham bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Etish qiyin bo'lgan to'plarni yiqila turib tepadan oshirib yuboriladi. Tayyorlov bosqichida bir yoki ikki qo'lni tarang qilib to'pning uchish yo'nalishiga uzatiladi. Uchib kelayotgan to'p to'siqqa-burchak hosil qilib qo'yilgan bir yoki ikkala qo'l kaftiga tegib, traektoriyasini o'zgartiradi. To'pni kaftlar bilan tepadan oshirib yuborish eng ishonchli usul. Lekin hamma vaqt buning iloji bo'lavermaydi. Ko'pincha yuqori to'sin tagiga kirib borayotgan to'pni tepadan oshirib yuborish uchun tarang barmoqlarni unga etkazib, yo'lini to'sish va traektoriyasini o'zgartirish kifoyadir. Bunday to'plar musht bilan ham tepadan oshirilib yuboriladi. Bunda yuqorilatib ort tomonga yo'naltirilgan musht bilan sekingina urish hisobiga to'pning uchish traektoriyasi o'zgartiriladi. Bir qo'llab tepadan oshirib yuborish darvozabondan anchagina narida uchib kelayotgan to'p yo'lini to'sish imkonini beradi. Bunda yiqila turib to'pni chetdan o'tkazib yuborish samaraliroq chiqadi. Tayyorlov bosqichining (depsinish va uchishning) va yakunlovchi bosqichning bajarilishi darvozabonning to'p qaytarib yuborishdagi harakatlariga uxshashdir. Asosiy bosqichda to'p kaft yoki musht bilan tepadan oshirib yuboriladi. To'pning uchish yo'nalishi va darvozabondan ungacha bo'lgan masofa qanchaligini hisobga olgandan keyin joyda turib, sakrab va harakatlana turib tepadan oshirib yuboriladi.

Hozirgi futbolda darvozabonlar to'pni ko'pincha o'zi tashlab beradi chunki bunda to'pni tepgandagidan aniqroq yo'naltirib berish mumkin. Tashlash masofasiga kelganda esa, tegishlicha jismoniy tayyorgarligi va a'lo daraja ratsional texnikasi bo'lgan darvozabon to'pni anchagina (35-40 m) masofaga tashlab bera oladi. Bu texnik priyom odatda asosan bir qo'llab, ahyon-ahyonda ikki qo'llab bajariladi. To'pni bir

qo'llab tashlab berish yuqoridan, yondan va pastdan bajariladi. To'pni yuqoridan tashlab berish — eng ko'p tarqalgan usul. Bu usulda sheriklarga turli traektoriyada, anchagina masofaga va etarlicha aniq to'p tashlab berish mumkin. To'p tashlashdan oldingi dastlabki holat - bir qadam tashlab tik turish. To'p shundoqqina kaft ustida bo'lib, yoziq va yarim bukilgan barmoqlar uni tutib turadi. Tayyorlov bosqichida qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l tirsagi bukilib yon tarafdin orqaga tortilib, bosh balandligida (yoki yana sal balandroq) yuqori ko'tariladi. Gavda shu qo'l tortilgan tomonga burilib, sal oldinga engashadi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilib turgan oyoqqa o'tkaziladi. Oldindagi oyoqning uchi erda bo'ladi. Asosiy bosqichdagi tashlash harakati oyoqlarni tug'irlab, gavnani burishdan boshlanadi. Shundan keyin qo'l aktiv yozilib, uloqtirish tomonga harakatlanadi, bu harakat panjaning keskin yo'naltiruvchi harakati bilan tugaydi. Tananing og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi. To'pni yondantashlashda u anchagina uzoqqa etib borsa ham uning aniqligi unchalik bo'lmaydi. Tayyorlov bosqichida bir qadam tashlab turgan dastlabki holatda qo'l tortiladi. To'p tutgan qo'l yonlatib orqaga (elkadan sal pastroq) uzatiladi. Gavda shu tomonga buriladi. Tana og'irligi orqadagi sal bukilgan oyoqda. To'p tashlash oyoqning uchiga ko'tarilib, keskin to'g'irlanish va gavnaning burilishi hisobiga bajariladi. Bu o'zuvchi harakatlar qo'lning to'g'ri tutilib, yon tomondan olg'a keskin harakat qilishi bilan tugaydi. To'p frontal tekislikka yaqinlashib qolganda panjadan «uziladi». Tashlashning bundan oldin bo'lishi yoki kech qolishi to'pning uchish yo'nalishida anchagina hatolar bo'lishiga olib keladi. To'pni pastdan tashlash uni past traektoriyali qilib (asosan erda dumalatib) tashlashda ishlatiladi. Dastlabki holatda bir qadam tashlangan holda oyoqlar anchagina bukilib turadi. Panjasi to'pni tagidan tutib turgan qo'llar qo'yi tushiiladi. Keyin darvozabon qo'lini orqaga tortib, tanasi og'irligini oldindagi oyog'iga o'tkazadi. To'p tutgan qo'l erga parallel tarzda olg'a tomon keskin harakat qiladi. Gavda ozgina engashadi. Shu tarzda eng oxirgi holatda to'p qo'ldan tushib, mo'ljal tomon otilib ketadi. *To'pni ikki qo'llab tashlash* ko'pincha yuqoridan, bosh ortidan boshlab bajariladi. Bundagi harakatlar ko'p jihatdan yon chiziq nariyog'idan to'p tashlashdagi harakatlarga o'xshash, shuni qayd etish lozimki

qoidaning to‘p tashlash paytida ikki oyoqqa tayanib turish haqidagi talabi darvozabonning to‘p tashlashiga aloqador emas. To‘pni joy turib, qadam qo‘yib tashlayversa bo‘ladi. Yurib yoki yugurib borib to‘p tashlab berish qoidada qat’iy chegaralangan bo‘ladi

Xulosa: Darvozabonning to‘pni ilib olish texnikasi: 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‘plarni 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 olish. . Qo‘llar to‘p tomonga keskin uzatiladi. Ularning harakati va ikkinchi oyoqning silkib bukilishi depsinish kuchi oshishiga yordam beradi. Depsinish burchagining qanday bo‘lishi to‘pning uchish balandligiga bog‘liq. Baland kelayotgan to‘plarni ilib olishda yuqorilab yon tomonga, o‘rtacha balandlikda kelayotganlarini ilishda esa yon tomonga **depsinib** chiqadi. Tortish kuchi ta’sirida quyidagi tartibda yerga tushiladi: oldin bilak, keyin elka, gavda va tosning yon qismlari, oyoqlar yerga tegadi. 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 kerakligicha siljilgandan keyingina ilib oladi. Buning uchun harakatlanish texnikasining turli usullarni va ularning birga qo‘shilgan variantlari qo‘llaniladi. Bunday harakatlar juda samarali bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov. Kuchli davlatdan kuchli jamiyat sari. T., „Sharq“ konserni. 1998.
2. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халкимиз билан бирга қурамыз. Тошкент “Ўзбекистон” – 2017 й.

3. Usmonxojayev T. S., Sheykhova L. N., Imomxojayev A. R. B oshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlar. , , O'qituvchi" . T., 1976.
4. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Toshkent 1997 yil.
5. L.I. Gurovich. G.P. Ivanova sportivnye i podvijnnye igrы, Mos. 1977g