

## YOSH GANDBOLCHILARNI SARALASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

**Axmedova Zuxraxon Tulyanbayevna**

Buxoro Davlat Universitetining Pedagogika Instituti

Jismoniy tarbiya nazariyasi uslubiyoti kafedrası 2-bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7051456>

*Annotatsiya.* Ilmiy maqolani yozishdan maqsad, yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish, gandbol sport o'yiniga xos ustuvor qobiliyatlarini tahlil qilib, rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

*Kalit so'zlar:* gandbol, saralash, xolerik temperament, testlar.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ ПОДБОРА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

*Аннотация.* Цель написания научной статьи - усовершенствовать методику отбора юных гандболистов, проанализировать и разработать рекомендации по развитию основных навыков, характерных для гандбольных видов спорта.

*Ключевые слова:* гандбол, квалификация, холерический темперамент, тесты.

## IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY OF SELECTION OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

*Abstract.* The purpose of writing a scientific article is to improve the methodology for selecting young handball players, to analyze and develop recommendations for the development of basic skills specific to handball sports.

*Keywords:* handball, qualification, choleric temperament, tests.

## KIRISH

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, eng qulay vositalaridan biridir.

Hozirgi kunda gandbol sport turiga talab juda katta, yoshlarimiz gandbol sport o'yiniga juda katta qiziqish bildirishmoqda.

Mamlakatimizda xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchi yoshlarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishini ta'minlab kelmoqda, deb ayta olamiz.

Ushbu ilmiy maqola davomida yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun qanday metodlar, usullar, qo'llanmalardan foydalanish kabi savollarga javob qidiramiz.

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida sobiq ittifoq bo'yicha musobaqalari 1960-yili Xarkov shahrida o'tkazildi va shundan so'ng gandbol o'yini tez rivojlana boshlandi.

1960-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi tashkil qilingan bo'lib, 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbol sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1997-yilning dekabr oyida SH.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan respublika terma jamoasi Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbol o'yinini dunyoga tanitgan.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

## **TADQIQOT NATIJALARI**

Yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jahon gandbolchilar medali darajasiga sport mahoratiga erishish terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh o'quvchilariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik maktablar yoki o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqda o'tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi maktablar, o'quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan guruhlarda amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi.

Gandbol - bu xolerik temperament(Xolerik temperament-hissiyotning tez va kuchli qo'zg'aluvchanligi, barqaror bo'lishi bilan farq qiladi, xolerik temperamentli kishilarning hissiyotlari ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko'rinib turadi.)ning namoyon bo'lishini talab qiladigan o'yin hisoblanadi. Shuning uchun yosh gandbolchilarni saralashda bu kabi jihatlarga ham ahamiyat berish lozim.

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

## **MUHOKAMA**

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, ephillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi.

Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo'yicha o'quv guruhlari tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi:

1. 30 m ga yugurish (sek).
2. To'pni olib 30 m<sup>2</sup> yurish (sek).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (m).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).
5. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, sm).
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, sek).
7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga holisona yordam berishi mumkin.

## **XULOSA**

Yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur.

## **REFERENCES**

1. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
2. O.A.Sobirov, K.M.Umarov "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma. Samarqand-2022.
3. Irgashev M.S, Klemisheva L.S. "Yoshga oid fiziologiya" – Toshkent: 2011.
4. Sh.A.Aminjonov, E.N.Nuritdinnov. "Yosh fiziologiyasi va gigienasi" Uslubiy qo'llanma. – Samarqand. 2008.