

YOSH GANDBOLCHILARNI SARALASH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Yo'ldashov Javlonbek Dilshod o'g'li

Urganch Davlat Pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat" kafedrasida o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ilmiy maqolani yozishdan maqsad, yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish, gandbol sport o'yiniga mos 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 va jismonan barkamol shaxs bo'lib yetishishlari, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, eng qulay turlaridan biridir.

Hozirgi kunda gandbol sport turiga talab juda yuqori, yoshlarimiz hozirda gandbol sport o'yiniga juda katta qiziqish bildirishmoqdalar.

Mamlakatimizda xalqaro talablarga to'la javob bera oladigan sport inshootlarining barpo etilishi, sportchi yoshlarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yaxshi yutuqlarga erishishini ta'minlab kelmoqda, deb ayta olaman.

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

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida sobiq ittifoq bo'yicha musobaqalari 1960-yili Xarkovshahrida o'tkazildi va shundan so'ng gandbol o'yini ko'pchilik mamlakatlarda tez rivojlana boshladi.

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 qizlaridan shakillangan respublika terma jamoasi Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbol o'yinini dunyoga tanitgan.

Sport turlarini rivojlantirish, saralash ishlarini takomillashtirish, sohaga yangi zamonaviy metodlarni joriy etish maqsadida 2018 yil 18 oktyabrda Jismoniy tarbiya va sport vazirining «Sport turlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktablari faoliyatini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi buyrug'i qabul qilindi. Bu haqda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi matbuot xizmati xabar berdi.

Mazkur buyruq asosida Respublika oliy sport mahorati maktablari (ROSMM) huzuridagi Trenerlar kengashi to'g'risidagi nizom tasdiqlanib, kengash faoliyati yangicha ko'rishda yo'lga qo'yildi, vakolatlar kengaytirildi.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablari va sportga ixtisoslashgan maktablar jismoniy tarbiya fan oyliklarida, gandbol bo'yicha kunlari 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 darajali (razriyatli) gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jahon miqqiyosidagi gandbolchilar malaka darajasiga sport mahoratiga erishish terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh sportchi

o'quvchilariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik maktablari yoki oliy o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqlikda va hamkorlikda o'tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi maktablari, oliy o'quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlari, turar joylarida tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan to'garak guruhlarida amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning psixologik faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, topqirlik, ijodiy fikr yuritish, tezlikkorlik, tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi va kuchayadi. 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'lishilgi bilan farq qiladi, xolerik temperamentli bolalarning hissiyotleri ularning imo-ishoralarida, mimikalarida, harakatlari va nutqlarida yaqqol ko'zga tashlanadi qo'l panja o'lchami.)ning namoyon bo'lishini talab qiladigan o'yin hisoblanadi. Shuning uchun yosh gandbolchilarni saralashda bu kabi jihatlarga ham ahamiyat berish lozim.

Gandbolchi o'gil qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va jismoniy qobiliyatlarni har tomonlamatayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish masalalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar yani sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining optimal yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

MUHOKAMA

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik(jismoniy sifatlar) asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini belgilab beradi.

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

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablari sportga ixtisoslashga maktablardagi gandbol bo'yicha kunleri uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotleri chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar kattarol 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'ulotleri mazmunini yana ham oshiradi va gandbol sport turi uchun milliy terma

jamoamizning kelajakdagi azolarini tanlab olishga zamin yaratadi.

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 yoshlarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish metodi 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 sport turi bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi:

1. 30 m ga yugurish (sek).
2. To'pni maxsus kichik tosiqlar oralab olib 30 m² yurish (sek).
3. Tennis koptogini turgan joydan va yugurib kelib uzoqqa otish (m).
4. Turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm yoki m).
5. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, sm).
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, sek).
7. Yugurib kelib balandlikka sakrash (sm)
8. Murakkab kompleks mashqlarni(1,2,3-darjadagi) bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinov testlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga javob bera oladi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy imkoniyatlarini aniqlashga holisona yordam berishi mumkin.

XULOSA

Yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun yoshlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada rivojlantirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur. Hozirda jismoniy mashqlar asosidagi test sinovlari yosh gandbolchilarni yeteshib chiqishida muhim asos bolib hizmat qilishi mumkin.

REFERENCES:

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