

YOSH GANDBOLCHI QIZLARNI JISMONIY SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

Qurbonova Shaxnozaxon Ikromidin qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat
fakulteti xotin qizlar sporti yo'nalishi talabasi

Musayeva Dilrabo Muhammadjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy
tarbiya va xotin-qizlar sporti kafedrası o'qituvchisi.

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.

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.

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.

Gandbol sport o'yinida muvaffaqiyatga erishish, ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Malakali gandbol o'yinchilarini tayyorlashda umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon texnik mahoratni shakillanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar. Sportchining umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlarning chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigenik sharoitlarga bog'liqdir.

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.

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 zieh 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 hissiyotleri 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.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi 30 iyuldan 10 avgustga qadar Shimoliy Makedoniya davlatining Skope shahrida o'tkaziladigan Jahon chempionatida qatnashadi.

Shu yilning mart oyida Qozog'istonda U-18 qizlar o'rtasida gandbol bo'yicha tashkil etilgan Osiyo chempionatida O'zbekiston terma jamoasi o'z tarixida ilk bor bronza medaliga sazovor bo'lgan edi.

Binobarin, ushbu muvaffaqiyatda BO'SM tarbiyalanuvchilari – Bonu Erkaboyeva, Sevinch Erkaboyeva va Zulayho Marimboyeva va ularning treneri Mansur Bobojonovning munosib ulushi bor. Asosiysi, mazkur yutuq terma jamoamizga jahon chempionatida ishtirok etish imkonini yaratdi.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston qizlar terma jamoamiz 30 iyuldan 10 avgustga qadar Shimoliy Makedoniya davlatining Skope shahrida o'tkaziladigan jahon chempionatida ishtirok etadi.

Ma'lumot uchun: ushbu musobaqada jami 32 ta – Yevropadan 20 ta, Osiyodan 5 ta, Afrikadan 4 ta va Markaziy Amerikadan 3 ta terma jamoa chempionlik uchun maydonga tushadi.

MUHOKAMA

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik 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 guruhlarini 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 m² 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

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

