

## **YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USULLARI VA USLUBLARI**

*Urdpi Aniq va amaliy fanlar fakulteti*

*Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

***Yo'ldashov Javlonbek Dilshod o'g'li***

*Urdpi Aniq va amaliy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi*

***Ismoilov Abbosbek Muzaffar o'g'li***

**Annotatsiya:** Ushbu maqolamda yosh gandbolchilarni tanlab olish usullari va uslublari haqida o'z fikrimni yuritganman, pedagog va murabbiylarning olib borgan tadqiqotlaridan kelib chiqib amaliyotda qo'llash mumkin bo'lgan usullar va texnikalar haqida tushuntirib o'tilgan. Gandbolchilarni tanlash va ular bilan qay tarzda shug'ullanish bo'yicha berib o'tgan tavsiyalar orqali o'z xulosalarimni ham bildirganman.

**Tayanch so'zlar:** gandbolchilar, faza, gandbol, jismoniy, o'quv.

**Аннотация:** В этой статье я подумал(а) о методах и приемах отбора юных гандболистов и объяснил(а) методы и приемы, которые можно применять на практике, исходя из опыта педагогов и тренеров. Я также поделил(а)ся своими выводами с помощью рекомендаций о том, как выбрать гандболистов и как тренироваться с ними.

**Ключевые слова:** гандболисты, фаза, гандбол, физкультура, тренировка.

**Abstract:** In this article, I thought about the methods and techniques for selecting young handball players and explained the methods and techniques that can be applied in practice, based on the experience of teachers and coaches. I also shared my findings with recommendations on how to choose handball players and how to train with them.

**Key words:** handball players, phase, handball, physical education, training.

Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati juda katta. Mamlakatimizda teran fikrli, jismonan sog'lom, yuksak fazilatli, intellektual salohiyatli, barkamol avlodni tarbiyalash, bu borada esa sog'lom ona-sog'lom bola milliy dastur yuksak maqsad qilib olingani diqqatga sazovordir. Shu boisdan ham hozirda bolalar va xotin-qizlar sportiga berilayotgan yuksak e'tibor va ular uchun yaratib kelinayotgan shart-sharoitlar nafaqat shaharlarda, hattoki chekka–chekka qishloqlarda ham, kirib borganligi quvonarli albatta. Shu boisdan ham xukumatimiz raxbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport soxasida etibor yanada kuchaytirildi. Mamlakatimiz katta tennis va stol tennisi, badiiy va sport gimnastikasi, suzish, yengil atletika, basketbol, gandbol, voleybol, futbol, boks, dzyu-do, kurash va dunyo bo'ylab keng tarqalgan boshqa sport turlari jadal

rivojlanib, tobora ommaviylashib bormoqda. Biz tomonimizdan tanlangan “Yosh gandbolchilarni tanlab olish usullari va uslublari” bugungi kundagi dolzarb mavzulardan bo‘lib hisoblanadi. Maqola nazariy va amaliy ahamiyati: maqolamdan ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar sport maktablarining gandbol bo‘yicha murabbiylari o‘z ish faoliyatida; o‘quv yurtlarida talabalarga ma‘ruzalar o‘qishda foydalanishi mumkin.

**Maqola maqsadi:** Gandbol bilan shug‘ullanuvchilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash va uni mashg‘ulotlar jarayonida tarbiyalash va rivojlantirish. Gandbol-bu nostandart harakatlar va dinamik o‘yin o‘zgaruvchan quvvatning quvvat ishi. doimiy intensivlik o‘zgarmoqda. Bu har birida saytdagi vaziyatga bog‘liq o‘yin lahzasi. Faol va passiv fazalarning almashinishi o‘yinchining harakat faoliyati asosan 3-20 soniyadan keyin kuzatiladi. Faol fazalar-tez harakat qilish, to‘pga egalik qilish, raqib bilan yakka kurash va passiv-sekin to‘psiz harakat qilish va to‘xtash. Kuchsiz raqib bilan o‘yinlarda passiv fazalar uzayadi, faol fazalar esa deyarli o‘zgarmaydi. O‘zbekiston Respublikasida gandbol bo‘yicha birinchi chempionat 1938-yilda o‘tkazilgan. Gandbol bo‘yicha o‘yinchilari tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golovchenko, V.Konoplev, V.Izaaklar “O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy” unvoni bilan taqdir-landilar.

Mustaqil O‘zbekistonda Gandbol Federatsiyasi 1992-yili tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo Federatsiyalariga qabul qilindi. 1992-yildan boshlab O‘zbekistonda erkaklar va ayollar o‘rtasida chempionatlar o‘tkazilib kelinmoqda. [2] Yosh gandbolchilarni tayyorlashda avvalambor o‘sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To‘g‘ri va o‘z vaqtida qo‘yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug‘diradi. Yosh o‘zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o‘zgaradi. Bu o‘zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo‘y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo‘yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo‘yish mumkin emas. Bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma‘lum bir davrlarda muhim o‘zgarishlar bo‘lib o‘tadi (bo‘ynning mushak massasining o‘sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo‘lingan davrlarda sur‘at jihatdan ham metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Bolalarning jismoniy sifatlari va boshqa qobiliyatlarining rivojlanish sur‘atlari ma‘lum bir davrlarga to‘g‘ri keladi. Natija ma‘lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Harakatning har xil turlarida qizlarning va o‘g‘il bolalarning ko‘rsatkichlari yoshiga qarab bo‘lingan guruhlariga qarab turlicha bo‘ladi. Shuning uchun yosh o‘sishi natijasida vujudga keladigan shart-

sharoitlarni hisobga olish kerak. Har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari jismoniy rivojlanish saviyasini, harakat-lantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin. [3] Ma'lum bir o'yin ampluasi tavsifi bilan usullar takomillashtiriladi. Avvaldan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinchilar ampluasi, jismoniy tayyorgarligi va materiallarni individual o'zlashtirishi usuli asosida takomil-lashtiriladi. Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'lik bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega. [4] 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. 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. Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'nal-tirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydanjoyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak. [5]

### **XULOSA**

Yosh o'zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o'zgaradi. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas. Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun avval boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim. Bu mashqlar tez charchatib qo'yishin hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI**

1. М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001-й.
2. Akramov J.A. “Gandbol” Voris nashriyoti T.2007.
3. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. “Podgotovka gandbolistov”.-T.2006.

Internet saytlar:

4. Ziyonet.uz
5. Aim.uz