



## YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH USUL VA VOSITALARI

*Bazarov Shahriyor Baxtiyor o'g'li*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gandbol sport turining bugungi kundagi ahamiyati, mahoratli sportchilarni tanlab olish usul va yo'llari haqida fikr-mulohazalar yuritilgan.

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются способы и методы отбора спортсменов гандболистов, а также значение гандбола на сегодняшний день.

**Abstract:** This article discusses the importance of handball today, methods and methods of selecting qualified athletes.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, tanlab olish, jismoniy qobiliyat, psixologik yondashuv, o'quv-mashg'ulot jarayoni.

**Ключевые слова:** Гандбол, отбор, физические возможности, психологический подход, тренировочный процесс.

**Key words:** Handball, selection, physical ability, psychological approach, training process.

Bugungi kunda yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib kelmoqda. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sport mashg'ulotlarining sifatini yaxshilash va ularning samaradorligini ko'tarish, sport turlarini rivojlantirish hamda ommaviylikni oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlab olish hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash muhim o'rin tutadi.

Shu sababli sport musobaqalarida o'zaro raqobatning keskinlashuvi va sport natijalarining to'xtovsiz o'sib borishi o'quv-mashg'ulot jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondashishni taqozo etadi.

Shu qatorda bolalar sportini rivojlantirish faqatgina moddiy-texnik jihatlari bilan belgilanmaydi, balki yosh avlodni global miqyosda jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkillashtirish va sport mahoratining fundamental negizi bo'lmish jismoniy tayyorgarlikni samarali shakllantirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

O'ziga xos tarixiga ega bo'lgan gandbol sport turi ham nafaqat butun dunyoda balki O'zbekistonda ham jadal rivojlanib bormoqda. Gandbol sport turi o'z mohiyati, mazmuni va turli o'yin malakalari va kombinatsiyalari bilan minglab



kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Gandbol sport turining xalqaro miqiyosda rivojlanib borishi, jamoalar orasidagi raqobatni, g'alabaga bo'lgan kurashni, terma jamoa va klublarning tayyorgarlik jarayonlari samaradorligini oshirishni taqazo etmoqda.

Ma'lumki, yildan-yilga gandbol sportining mashqlar dasturi yangicha mazmun va mohiyatga ega bo'lib, ijro etilayotgan xarakat kombinatsiyalari borgan sari murakkablashib bormoqda.

Binobarin, ushbu vaziyat gandbol sportini istiqbolini oldindan belgilab berish imkonini yaratadi. Ta'kidlash joizki, "katta" sportga olib chiquvchi ko'p yillik tayyorgarlik tizimidan joy olgan dastlabki tanlov va sportga yo'naltirish jarayoni zamonaviy sportning o'ta dolzarb va fundamental ahamiyatga ega masalalaridan biridir.

Gandbol sport turida tanlashning maqsadi o'quvchilarning ushbu sport turi talablariga javob beradigan shaxsiy va jismoniy qobiliyatlarini namoyon qilish va mamlakatimiz milliy terma jamoasiga mahoratli sportchilarni saralab olishdan iborat.

Gandbolda tanlashning muhim asoslaridan biri tanlab olish bosqichlari masalasidir. Ularning har biri o'zining tashkil etish va tanlab olish uslubiga, layoqatli va iste'dodli sportchilarning qobiliyatini oldindan bilish kabi xususiyatlarga ega.

Birinchi bosqich- sport maktablariga qabul qilish va guruhlarni to'ldirish.

Ikkinchi bosqich - oddiy maktabda tayyorgarlik ko'rgan layoqatli sportchilarni oldindan aytib berish.

Uchinchi bosqich - sport mahoratini yaxshi o'zlashtirib olgan sportchilar orasidan mamlakat o'smirlar, yoshlar va milliy terma jamoalariga nomzodlar tanlab olishdan iborat.

Ushbu sport turida tanlab olish jarayoni o'z ichiga bir qancha bosqichlarni oladi. Tanlab olish bosqichi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o'rganish va shu sport turining psixologiyasiga va organizmiga qo'yiladigan talablarini aniqlashga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham tanlab olishning birinchi bosqich - ikki, uch mashg'ulotdan tortib bir oygacha, ikkinchi bosqich -ikki yilgacha, uchinchi bosqich esa, uch-to'rt yilgacha davom etishi tavsiya etiladi. Shaxsni har tomonlama chuqur o'rganish, psixologik holatlarini aniqlash, nerv sistemasi tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlari rivojlanishining darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega.



Gandbolda sportchilarni saralab olish va ularning qobiliyatlarini aniqlash ma'lum bir vaqtni olsa-da, kelajakda mahoratli sportchi va murabbiylarni tayyorlash uchun zamin yaratadi.

Ko'rinib turibdiki, gandbol sport turida tanlab olish masalalari dolzarb masalalardandir. Tanlov o'tkazish-sportchilarni elakdan o'tkazishdek bir gap bo'lib, bunda ma'lum sport turi bilan shug'ullanuvchilar orasida faqat shu sohaga mos keladigan shaxslar qoldirilishi lozim.

Murabbiy pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari natijalarini analiz qilish yo'li bilan o'quvchilar qobiliyati haqida kerakli ma'lumot oladi.

O'yinlar davomida pedagogik kuzatishlar ma'lumotlarini nazorat sinovlari natijalari bilan taqqoslab ko'rib, yosh gandbolchilarning qobiliyati darajasini aniqlash mumkin. Bundan tashqari, baholashning bu usuli murabbiyga jismoniy sifatlarning o'sishi hamda texnik va taktik ko'rsatkichlarni aniqlashga yordam beradi. Ana shu va boshqa ob'yektiv ma'lumot asosida ta'lim olayotgan bolalarni kelajagini hisobga olib, guruhlariga bo'lish mumkin.

Nazorat sinovlari yiliga ikki marta: sentyabr va iyul oylarida o'tkazilishi kerak.

Gandbolchilarni kelajagini hisobga olgan holda guruhlariga ajratishni davom ettirish ta'lim berish davrida hamda maxsus sinflarda olib boriladi. Agar tanlab olishning maqsadlaridan biri qobiliyatli va umidli yosh gandbolchilarni aniqlashdan iborat bo'lsa, keyinchalik bundan ham muhim vazifa qo'yiladi: Mashg'ulotlarning uslubi va vositalaridan foydalangan holda gandbolchilarni shahar, respublika, mamlakat terma jamoalariga tayyorlashga kirishiladi.

Bizga ma'lumki, tanlab olishning eng yaxshi ma'lumotlariga asoslangan metod ham to'liq va muvaffaqiyatli bo'lmasligi mumkin. Yosh gandbolchilarning iste'dodi, qobiliyati kundalik mashg'ulotlar davomida o'sib boradi va takomillashadi. Yosh gandbolchi sport mahoratini oshib borishi mashg'ulot jarayonini metodik jihatdan qanchalik to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi.

Sportda tanlab olishning nazariy asoslari, kelajagi porloq gandbolchilarni tanlab olish usuli ilmiy jihatdan o'rganishni tashkil etishga imkon beradi.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini taxlil qilish shuni ko'rsatadiki ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun kerakli bo'lgan hozirgi zamon talablariga bema'lol javob beradi. Chunki ular harakatlarni bajarish asosida yoshlarni jismoniy qobiliyatlarini aniqlashda xolisona baho beradi.

Sportda tanlab olishning nazariy asoslari, kelajagi porloq gandbolchilarni tanlab olish usuli ilmiy jihatdan o'rganishni tashkil qilishga imkon beradi.



**Xulosa:** Yosh gandbolchilarni to‘g‘ri tanlab olish eng muhim jarayonlardan biridir. Chunki yosh gandbolchilar kelajakda mamlakatimizda gandbol sport turini rivojlantirishda hamda jahon arenalarida yurtimiz sharafini himoya qiladi. Yosh gandbolchilarni tanlab olishda gandbol sport turiga qiziqishi, jismoniy holati, psixologik holati, tana tuzilishi, mashg‘ulotlarni bajarishiga e‘tibor qaratilsa yuqoriroq natijalarga erishish mumkin. Yoshgandbolchilarni tanlab olish jarayonidan so‘ng ularni yanada rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar, umumiy mashg‘ulotlar, maxsus mashqlarga e‘tibor qaratish lozim. Tanlangan yosh gandbolchilarni har olti oyda ularni maxsus mashqlar orqali sinovdan o‘tkazib ularni natijalarini tahlil qilinib boriladi. Shu tariqa ularni oldingi natijalari bilan solishtirilib, qay darajada mashg‘ulotlar o‘z samarasini berayotganligini yoki samarasiz bo‘layotganini bilishimiz mumkin

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.E. Yusupova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2017y.
3. Usmanxodjayyev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov Sh.A. Milliy va harakatli o‘yinlar “Darslik” Toshkent 2015 yil.
4. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Liviskiy A.N, Pavlov Sh.K,
5. Ignatyeva V.Ya. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010y, 32-45b.
7. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.
8. Pavlov Sh.K, To‘laganov Sh.F, Gandbol Umumiy bosqich talabalari uchun. Uslubiy qo‘llanma 2015-y
9. Pavlov Sh.K, Yusupova Z.E. Yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi. Uslubiy qo‘llanma 2015y
10. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.