



HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Hotamov Mumin Axmadovich, Ergasheva Madina Baxriddin qizi

*Samarqand davlat universiteti, Sport faoliyati va san'at fakulteti, Sport faoliyati
kafedrasi o'qituvchlari*

YOSH GANDBOLCHILARNI SARALASHDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINING AHAMIYATI

Annotasiya. Ushbu maqolada gandbol sport turiga yosh gandbolchilarni saralashda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatini baholovchi asosiy dastiriy testlar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Saralashda qo'llaniladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy testlari, 30 m masofaga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, yuz metrga mokisimon yugurish, to'pni 30 m ga yerga urib yugurib, ustunchalarni oralab o'tib to'p otish, to'pni aniq mo'ljalga otish.

O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom yosh avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi. Mustaqillikdan so'ng jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish uchun bir qator Prezident farmon va qarorlari qabul qilindi. Jumladan 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli farmonlari bunga yaqqol misoldir. Qabul qilingan farmon va qarorlar aholini salomatligini mustaxkamlash, jismoniy tarbiya va sportni ommaviylikini oshirish hamda, rivojlantirishda asosiy omil bo'lib kelmoqda.

Ishning dolzarbligi shundan iboratki. Sportda saralashning nazariy asoslari, kelajagi porloq sportchilarni saralab olish uslubi ilmiy jihatdan o'rganishni tashkil etishga imkon beradi. To'g'ri saralab olish va kelajakni ishonch bilan aytish sport



mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o'rtasidagi aloqadorlik bilan aniqlanadi. Bunda ularning o'sish darajasi ham hisobga olinadi. Ko'rinib turibdiki, sportda saralab olish masalalari dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Sportda saralab olish bugungi kunda juda dolzarb hisoblanadi. O'zbekiston bolalar va o'smirlar sport maktabida saralab olish uslublarini qo'llash va eng samaralisini saralab olishni tahlil qilish tadqiqotning asosiy maqsadi hisoblanadi. Gandbol o'yini butun dunyoda va bizning O'zbekistonda ham ommaviy sport turlaridan biri bo'lib yoshlar o'rtasida sevib o'ynaydigan sport turi hisoblanadi. Sportda saralashning muhim asoslaridan biri saralab olish bosqichlari masalasidir. Ularning har biri o'zining tashkil etish va saralab olish uslubiga, layoqatli va iste'dodli sportchilarning qobiliyatini oldindan bilish kabi xususiyatlarga ega hisoblanadi.

➤ **Birinchi davr**-sport maktablariga qabul qilish va guruhlarni to'ldirish.

➤ **Ikkinchi davr**-oddiy maktabda tayyorgarlik ko'rgan layoqatli sportchilarni oldindan aytib berish.

➤ **Uchinchi davr**-sport mahoratini yaxshi o'zlashtirib olgan sportchilar orasidan mamlakat o'smirlar, yoshlar va milliy terma jamoalariga nomzodlar saralab olishdan iborat.

Saralab olish tuzilmasi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o'rganish va shu sport turining ruhiyatiga va organizmiga qo'yiladigan talablarini aniqlashga bog'liq bo'ladi.

Shuning uchun ham yosh gandbolchilarni saralab olish quyidagilardan iborat bo'ladi:

❖ birinchi davri-ikki-uch mashg'ulotdan tortib, bir oygacha;

❖ ikkinchi davr-ikki yilgacha;

❖ uchinchi davr esa, uch-to'rt yilgacha davom etishi tavsiya etiladi.

Yosh gandbolchilarni saralab olishda qo'llaniladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi asosiy testlarini to'g'ri tanlamaslik saralab olishni adolatli o'tishiga to'sqinlik qilib, turli tortishuvlarga sabab bo'lishini inobatga olib gandbolda saralab olish mavzusiga oid o'quv qo'llanmalar, darsliklar va ilmiy maqolalardagi ma'lumotlardan foydalanib, saralab olishda qo'llaniladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda asosiy testlarini ishlab chiqishga qaror qildik.

Saralab olishda qo'llaniladigan umum jismoniy tayyorgarlikning asosiy testlari quyidagilardan iborat;

➤ 30 m ga yugurish. Jihozlar: soniyaning o'ndan bir bo'lagini ko'rsatuvchi vaqt o'lchagich: o'yin maydonida 30 metrli masofani aniq belgilash: tovush signaliga mos keladigan ko'rish signali va yakunlovchi belgi.

➤ **Joydan turib uzunlikka sakrash.** Jihozlar: maydonning ma'lum bir joyida depsinish uchun chiziq o'tkaziladi, shu chiziqqa perpendekulyar bir metr masofadan har bir bo'lagi 5 sm dan bo'lgan 1,5 metrli shkalasimon belgi qo'yiladi.

➤ **Joydan uch hatlab sakrash (faqat o'smirlar uchun).** Tekshiriluvchi dastlabki holatda belgilangan chiziq yonida joylashadi. U avval ikki oyoq bilan depsinib sakrab o'ng yoki chap oyog'iga tushadi va uchinchi qadamni siltanish



oyogʻi bilan deysinib soʻng ikki oyoq bilan yerga tushadi. Sakralgan masofa umumiy qoidaga binoan hisobga olinadi. Har bir tekshiriluvchiga ikki imkoniyat berilib, koʻrsatilgan natijaning yaxshisi hisobga olinadi.

➤ **Yuz metrga mokisimon yugurish.** Testning taʼrifi: tekshiriluvchilar yuza chiziq oʻrtasida joylashadilar. Kelishilgan maʼlum bir ishora boʻyicha sportchilar birin-ketin 6 m, 9 m, 20 metrli belgilarga va yana 9 m, 6 metrli belgilarga yugurib borib qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchilar mashqni bajarishda ushbu koʻrsatilgan belgi chiziq-larga oyoqlarini tekkizib qaytishi shart.

➤ **Joydan yuqoriga sakrash (abalakov usuli boʻyicha).** Testning taʼrifi: Yerda 50x50 sm toʻrtburchak chiziladi. Tekshiriluvchilar asbob oʻrnatilgan ushbu toʻrtburchakda oyoqlarini chiziqqa tekkizmasdan joylashadilar, soʻng bellariga kamar bogʻlab yuqoriga sakraydilar. Sakragandan soʻng ular ushbu toʻrtburchakka tushishlari shart. Sakrash natijasida choʻzilgan oʻlchov tasmasi sakrash balandligini tashkil etadi.

➤ **Tennis va gandbol toʻpini uzoqlikka otish.** Testning taʼrifi: gandbol maydonining yuza chizigʻiga parallel qilib 8-10 m kenglikda otish chizigʻi oʻtkaziladi. Maydonning yon tomonidan ushbu chiziqqa perpendekulyar 15 metrlik masofani oʻlchab, u nuqta bilan belgilanadi va shu nuqtadan 20 metr masofaga oraligʻi 20 sm dan, shkalasimon chiziq-lar belgilanadi. Toʻpni otish yoʻlagi 5 m ni tashkil qilishi kerak. Gandbolchilar toʻpni otishni yuqoridan qoʻlni bukkan holda bajaradilar. Yugurib kelib otish uchun qadamlar soni cheklanmaydi.

Bunday mashqni bajarish uchun gandbolchiga uch imkoniyat beriladi va koʻrsatilgan natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi.

Yosh gandbolchilarni saralab olishda maxsus tayyorgarlikning asosiy testlari quyidagilardan iborat boʻladi;

1. **Toʻpni 30 m ga yerga urib yugurib.** Test qabul qiluvchining ishorasi (sekundomer) boʻyicha sportchi yuza chiziqdan belgilangan 30 m li belgigacha toʻpni yerga urib yugurib oʻtadi. Chiziqni kesib oʻtgandan soʻng vaqt oʻlchash uskunasi toʻxtatiladi.

2. **Ustunchalarni oralab oʻtib toʻp otish.** Oʻyin maydoni boʻylab oraligʻi 380 smdan uch qator parallel ustunchalar oʻrnatiladi. Birinchi qator mashq boshlanish chizigʻidan 5 metr, chetdagi qatorlar esa 2,5 va 5 metr masofada oʻrnatiladi. Tekshiriluvchi mashqni oʻrtadagi qatorning toʻgʻrisidan boshlaydi, ishora qilingan (vaqt oʻlchagich ishga tushgach) oʻng tomonga oʻng qoʻli bilan toʻpni olib boradi va barcha ustunchalarni aylanib oʻtgandan soʻng, darvozada belgilangan 60x60 maydonni moʻljalga olib toʻpni otish bilan (vaqt oʻlchagich toʻxtatiladi) mashqni yakunlaydi. Ikkinchi imkoniyat chap tomonga yurib bajariladi.

3. **Toʻpni aniq moʻljalga otish.** Darvozaning yuqori burchaklariga 40x40 sml nishonlar oʻrnatiladi va har bir burchakdagi nishonga 30 soniya davomida 9 metrli masofadan 3 qadam qilinib, 6 metrdan toʻp otish tayangan holda bajariladi. Tennis va gandbol toʻpida moʻljalga tekkizilgan toʻplarning umumiy miqdori hisobga olinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi testlar

(10-12 yosh oʻgʻil bolalar misolida)

Mashq turlari	Yoshi
---------------	-------



	12	13	14
Bolalar			
30 m masofaga yugurish, s	5,8	5,6	5,4
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	160	170	180
Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m	25	30	34
30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s	7	6,6	6,4

Yuqoridagi ma'lumotlarni hisobga olib, shunday hulosaga kelish mumkinki, bugungi kunda gandbol rivojlanayotgan sport turi bo'lib, yosh gandbolchilarni tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Saralab olish xususiyatlarini o'rganish va amaliy uslublarni qo'llash masalasi bugungi o'smirlarda kelajakni yorqin yulduzini ko'rishdan iborat. Tanlov o'tkazish-sportchilarni asosiy saralashdan o'tkazishdek bir gap bo'lib, bunda ma'lum sport turi bilan shug'ullanuvchilar orasida faqat shu sohaga mos keladigan shaxslar qoldirilishi lozim bo'ladi.

Mo'ljallash shaxsning sport qiziqishini, uning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tanlash maqsadiga xizmat qiladi. Yosh gandbolchilarni saralash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta ro'l 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. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi. To'g'ri saralab olingan gandbolchilar dunyo maydonlarida, Jahon, Yevropa, Osiyo va O'zbekiston birinchiliklari musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, o'z Vatanlari sharafiga himoya qiladilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik.-T. "Fan va texnologiya", 2017 y
2. Abdurahmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbol. Jismoniy tarbiya institutlari uchun namunaviy dastur. – T.: O'zDJTI, 2005.
3. Pavlov Sh.K, Akramov J, Abduraxmonov F "Gandbol" Darslik Leder Press nashriyoti 2005 y.
4. Xabibullayev C.X. (2021.05). Qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarni o'tkazishda musobaqa qoidalarining ahamiyati. Academic research in yeducational sciyencyes (ares), volume 2, issue 5,