ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1248-1253

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УМУММИЙ ВА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АСОСИЙ ТЕСТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

С. Х. Хабибуллаев
Чирчиқ давлат педагогика институти катта ўқитувчиси

Ш. Ш. Хуррамов
Чирчиқ давлат педагогика институти катта ўқитувчиси
Талабаси

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада қўл тўпи спорт турига спортчиларни танлаб олиш мавзусига оид ўқув қўлланмалар, дарсликлар ва илмий мақолалардаги маълумотлардан фойдаланиб, танлаб олишда қўлланиладиган умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни баҳоловчи асосий тестларни оптимал вариантлари ишлаб чиқилган.

Калит сўзлар: Танлаб олишда қўлланиладиган умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг асосий тестлари, 30 м масофага югуриш, турган жойдан узунликка сакраш, юз метрга мокисимон югуриш, тўпни 30 м га ерга уриб югуриб, устунчаларни оралаб ўтиб тўп отиш, тўпни аниқ мўлжалга отиш.

ABSTRACT

This article uses the information in textbooks, manuals and scientific articles on the selection of athletes in handball, and selects the main tests that assess the general and specific physical fitness used in the selection.

Keywords: Basic tests of general and special physical training used in the selection, running for 30 meters, long jump from a standing position, sprinting for 100 meters, running the ball for 30 meters and hanging on poles.

КИРИШ

Жисмоний тарбия ва спорт – халқнинг умумий маданиятининг ажралмас қисми, мамлакатнинг ҳар бир фуқорасининг жисмоний ҳамда маънавий камолотини таъминлаш асосидир. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожланиш истиқболлари Ўзбекистон Республикасини ривожланган давлатлар қаторига қўшиш, бозор муносабатларига ўтиш консепсияси билан

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1248-1253

бевосита боғлиқ. Мамлакатимизда мустақиллик йилларида спорт билан оммавий тарзда шуғулланишни, аҳолининг, айниқса, болалар ва ўқувчи-ёшларнинг бўш вақтларини ташкил қилишнинг фаол шаклларининг таъминловчи амалий тадбирлар босқичма-босқич амалга ошириб келинди. Ўзбекистоннинг давлат сиёсатида мамлакатда жисмоний тарбия ва спортнинг янада ривожланиши, соғлом авлодни тарбиялаш устувор йўналишга айланди. Мустақилликдан кейин жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун бир қатор Президент фармон ва қарорлари қабул қилинди. Жумладан 2020-йил 30-октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли фармонлари бунга яққол мисолдир. Қабул қилинган фармон ва қарорлар аҳолини саломатлигини мустахкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш ҳамда ривожлантиришда асосий омил бўлиб келмоқда.

Долзарблиги. Спортда танлашнинг назарий асослари, келажаги порлоқ спортчиларни танлаб олиш услуби илмий жиҳатдан ўрганишни ташкил этишга имкон беради. Тўғри танлаб олиш ва келажакни ишонч билан айтиш шуғулла-нувчиларнинг дастлабки ва охирги натижалари ўртасидаги алоқадорлик билан аниқланади, бунда уларнинг ўсиш даражаси ҳам ҳисобга олинади. Кўриниб турибдики, спортда танлаб олиш масалалари долзарб масалалардандир. Гандболчилар дунё майдонларида, Жаҳон, Европа, Осиё биринчиликларида юқори натижаларга эришиб, ўз Ватанлари шарафини ҳимоя қиладилар.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Тадқиқотнинг мақсади. Спортда танлаб олиш бугунги кунда жуда долзарб ҳисобланади. Ўзбекистон болалар ва ўсмирлар спорт мактабида танлаб олиш услубларини қўллаш ва энг самаралисини танлаб олишни таҳлил қилиш тадқиқотнинг асосий мақсади ҳисобланади.

Қўл тўпи ўйини бутун дунёда ва бизнинг Ўзбекистонда ҳам оммавий спорт турларидан бири бўлиб ёшлар ўртасида севиб ўйнайдиган спорт тури ҳисобланади. Спортда танлашнинг муҳим асосларидан бири танлаб олиш босқичлари масаласидир. Уларнинг ҳар бири ўзининг ташкил этиш ва танлаб олиш услубига, лаёқатли ва истеъдодли спортчиларнинг қобилиятини олдиндан билиш каби хусусиятларга эга.

Биринчи давр - спорт мактабларига қабул қилиш ва гуруҳларни тўлдириш.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1248-1253

Иккинчи давр - оддий мактабда тайёргарлик кўрган лаёқатли спортчиларни олдиндан айтиб бериш.

Учинчи давр - спорт маҳоратини яхши ўзлаштириб олган спортчилар орасидан мамлакат ўсмирлар, ёшлар ва миллий терма жамоаларига номзодлар танлаб олишдан иборат.

Танлаб олиш тузилмаси спортчилар фаолиятини чуқур ва атрофлича ўрганиш ва шу спорт турининг руҳиятига ва организмига қўйиладиган талабларини аниқлашга боғлиқ бўлади. Шунинг учун ҳам танлаб олишнинг биринчи даври – икки-уч машғулотдан тортиб, бир ойгача; иккинчи давр - икки йилгача, учинчи давр эса, уч-тўрт йилгача давом этиши тавсия этилади.

НАТИЖАЛАР ВА МУҲОКАМА

Танлаб олишда қўлланиладиган умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни баҳоловчи асосий тестларини тўғри танламаслик танлаб олишни адолатли ўтишига тўсқинлик қилиб турли тортишувларга сабаб бўлишини инобатга олиб қўл тўпи танлаб олиш мавзусига оид ўқув қўлланмалар, дарсликлар ва илмий мақолалардаги маълумотлардан фойдаланиб, танлаб олишда қўлланиладиган умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни баҳоловчи асосий тестларини оптимал вариантини ишлаб чиқдик.

Танлаб олишда қўлланиладиган умум жисмоний тайёргарликнинг асосий тестлари

1. 30 м га югуриш. Жиҳозлар: сониянинг ўндан бир бўлагини кўрсатувчи вақт ўлчагич: ўйин майдонида 30 метрли масофани аниқ белгилаш: товуш сигналига мос келадиган кўриш сигнали ва якунловчи белги.

2. Жойдан туриб узунликка сакраш. Жиҳозлар: майдоннинг маълум бир жойида депсиниш учун чизиқ ўтказилади, шу чизиққа перпендекуляр бир метр масофадан ҳар бир бўлаги 5 см дан бўлган 1,5 метрли шкаласимон белги қўйилади.

3. Жойдан уч ҳатлаб сакраш (фақат эркаклар учун). Текширилувчи дастлабки ҳолатда белгиланган чизиқ ёнида жойлашади. У аввал икки оёқ билан депсиниб сакраб ўнг ёки чап оёғига тушади ва учинчи қадамни силтаниш оёғи билан депсиниб сўнг икки оёқ билан йерга тушади. Сакралган масофа умумий қоидага биноан ҳисобга олинади. Ҳар бир текширилувчига икки имконият берилиб, кўрсатилган натижанинг яхшиси ҳисобга олинади.

4. Юз метрга мокисимон югуриш.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1248-1253

Тестнинг таърифи: текширилувчилар юза чизиқ ўртасида жойлашадилар. Келишилган маълум бир ишора бўйича спортчилар бирин-кетин 6 м, 9 м, 20 метрли белгиларга ва яна 9 м, 6 метрли белгиларга югуриб бориб қайтиши керак. Машқни бажарувчилар машқни бажаришда ушбу кўрсатилган белги чизиқларга оёқларини теккизиб қайтиши шарт.

5. Жойдан юқорига сакраш (Абалаков усули бўйича). Тестнинг таърифи: Ерда 50х50 см тўртбурчак чизилади. Текширилувчилар асбоб ўрнатилган ушбу тўртбурчакда оёқларини чизиққа теккизмасдан жойлашадилар, сўнг белларига камар боғлаб юқорига сакрайдилар. Сакрагандан сўнг улар ушбу тўртбурчакка тушишлари шарт. Сакраш натижасида чўзилган ўлчов тасмаси сакраш баландлигини ташкил этади.

6. Теннис ва гандбол тўпини узоқликка отиш. Тестнинг таърифи: гандбол майдонининг юза чизиғига параллел қилиб 8-10 м кенгликда отиш чизиғи ўтказилади. Майдоннинг ён томонидан ушбу чизиққа перпендекуляр 15 метрлик масофани ўлчаб, у нуқта билан белгиланади ва шу нуқтадан 20 метр масофага оралиғи 20 см дан, шкаласимон чизиқлар белгиланади. Тўпни отиш йўлаги 5 м ни ташкил қилиши керак. Спортчилар тўпни отишни юқоридан қўлни буккан ҳолда бажарадилар. Югуриб келиб отиш учун қадамлар сони чекланмайди.

Бундай машқни бажариш учун спортчига уч имконият берилади ва кўрсатилган натижаларнинг энг яхшиси ҳисобга олинади.

Танлаб олишда махсус тайёргарликнинг асосий тестлари

1. Тўпни 30 м га ерга уриб югуриб. Тест қабул қилувчининг ишораси (секундомер) бўйича спортчи юза чизиқдан белгиланган 30 м ли белгигача тўпни ерга уриб югуриб ўтади. Чизиқни кесиб ўтгандан сўнг вақт ўлчаш ускунаси тўхтатилади.

2. Устунчаларни оралаб ўтиб тўп отиш. Ўйин майдони бўйлаб оралиғи 380 смдан уч қатор параллел устунчалар ўрнатилади. Биринчи қатор машқ бошланиш чизиғидан 5 метр, четдаги қаторлар эса 2,5 ва 5 метр масофада ўрнатилади. Текширилувчи машқни ўртадаги қаторнинг тўғрисидан бошлайди, ишора қилинган (вақт ўлчагич ишга тушгач) ўнг томонга ўнг қўли билан тўпни олиб боради ва барча устунчаларни айланиб ўтгандан сўнг, дарвозада белгиланган 60х60 майдонни мўлжалга олиб тўпни отиш билан (вақт ўлчагич тўхтатилади) машқни якунлайди. Иккинчи имконият чап томонга юриб бажарилади.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1248-1253

3. Тўпни аниқ мўлжалга отиш. Дарвозанинг юқори бурчакларига 40х40 см ли нишонлар ўрнатилади ва ҳар бир бурчакдаги нишонга 30 сония давомида 9 метрли масофадан 3 қадам қилиниб, 6 метрдан тўп отиш таянган ҳолда бажарилади. Теннис ва гандбол тўпида мўлжалга теккизилган тўпларнинг умумий миқдори ҳисобга олинади.

1-жадвал

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни баҳоловчи тестлар

Машқ турлари	ЁШИ		
	9	10	11
Болалар			
30 м масофага югуриш, с	5,8	5,6	5,4
Жойидан узунликка сакраш, см	160	170	180
Жойидан теннис тўпини узоқликка улоқтириш, м	25	30	33
30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	7	6,6	6,4
Қизлар			
30 м масофага югуриш, с	6,0	5,8	5,6
Жойидан узунликка сакраш, см	150	160	170
Жойидан теннис тўпини узоқликка улоқтириш, м	18	20	23
30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	7,0	6,7	6,5

ХУЛОСА

Айтиб ўтилганларни ҳисобга олиб шундай ҳулосага келиш мумкинки, бугунги кунда гандбол ривожланаётган спорт тури бўлиб, ёш гандболчиларни тайёрлаш муҳим аҳамият касб этади. Танлаб олиш ҳусусиятларини ўрганиш ва амалий услубларни қўллаш масаласи бугунги ўсмирларда келажакни ёркин юлдузини кўришдан иборат.

Танлов ўтказиш-спортчиларни элакдан ўтказишдек бир гап бўлиб, бунда маълум спорт тури билан шуғулланувчилар орасида фақат шу соҳага мос келадиган шахслар қолдирилиши лозим.

Мўлжаллаш шахснинг спорт қизиқишини, унинг жисмоний имкониятларига мос равишда танлаш мақсадига хизмат қилади.

Ёш гандболчиларни танлаш ва тайёрлашда умумтаълим мактабларидаги гандбол бўйича куни узайтирилган ва ўқув машғулотлари чуқур

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24412/2181-1385-2021-6-1248-1253

ўзлаштириладиган махсус синфлар катта роъл ўйнайди. Бунда болалар гандболга меҳр қўядилар ва гандбол ўйнаш сирларини ўрганадилар.

Ҳар бир спорт мактабида гандбол бўйича махсус синфларнинг очилиши ўқув машғулотлари мазмунини яна ҳам оширади. Бунда машғулотлар кунига 2 маҳал ўтказилади. Тўғри танлаб олинган гандболчилар дунё майдонларида, Жаҳон, Олимпияда ва Осиё биринчиликларида юқори натижаларга эришиб, ўз Ватанлари шарафини ҳимоя қиладилар.

REFERENCES

1. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. Гандбол назарияси ва услубияти: Дарслик.-Т.”Фан ва технология”, 2017, 448 бет.
2. Абдураҳмонов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институтлари учун намунавий дастур. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
3. Хабибуллаев, С. Х. (2019). Жисмоний имконияти чекланган ўқувчилар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш услубияти. Муғаллим , 1(4), 148-153.
4. Хабибуллаев, С. Х. (2020/10). Футбол бўйича йиллик ва ойлик ўқув машғулотлар иш режасини тузишнинг самарали усули. Academic research in yeducational sciences (ares), volume 1, issue 2, 325-332.
5. Хабибуллаев, С. Х. (2020/11). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. Academic research in yeducational sciences (ares), volume 1, issue 3, 1150-1156.
6. Хабибуллаев, С.Х. (2020). Умумий ўрта таълим мактабларида спорт тўгаракларини ташкил етишнинг самарали усули. Мактаб ва ҳаёт, №2, 23-25.
7. Хабибуллаев, С. Х. (2020). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. Муғаллим , №6, 143-146.
8. Худайберганов, Ж. С., Хабибуллаев, С. Х., & Мадйарова, М. М. (2020). Method of development of physical qualities of the high school class wrestlers on kuras’h. International Journal on Integrated education, 3(3), 169-173.
9. С.Х.Хабибуллаев, Т.У. Зуфаров Профилактика заболеваний средствами физической-культури. Academic research in yeducational sciences (ares), №.1. 2020 2-октябрь 315-324.
10. Хабибуллаев, С. Х. (2021/05). Қўл тўпи бўйича мусобақаларни ўтказишда мусобақа қоидаларининг аҳамияти. Academic research in educational sciences (ares), volume 2, issue 5, 1551-1554.
11. Султонов, А. И. (2020). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy-madaniy munosabatlarni shakllantirish (kurash misolida). Maktab va hayot, №3, 20-23.
12. Султонов, А. И. (2020). Вариативность физической подготовки дзюдоистов на этапе углубленной специализации. Вестник науки и образования , №10 (88), 82-85.