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.