



GANDOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI KOMPLEKS BAHOLASH ASOSIDA SELEKSIYA TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

**No'monova Zuxraxon
Tursunali qizi**

Qo'qon davlat universiteti magistranti
E-mail: znumonova@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada gandbolchilarni tanlash va saralash jarayonida jismoniy sifatlarni kompleks baholashning ilmiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda o'yinchining kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va epchillik kabi sifatlarini aniqlash orqali seleksiya tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan yondashuv ishlab chiqilgan. Shuningdek, maqolada yosh gandbolchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash mezonlari, baholash texnologiyasi va ularni amaliyotda qo'llashning afzalliklari tahlil etilgan. Taklif etilayotgan texnologiya sport zaxirasini to'g'ri tanlashda, iqtidorli sportchilarni aniqlashda hamda ularning individual rivojlanish yo'nalishini belgilashda samarali natija beradi.

Kalit so'zlar: gandbol, seleksiya, jismoniy sifatlar, baholash, texnologiya, epchillik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, sport tayyorgarligi

Abstract: This article highlights the scientific foundations of comprehensive assessment of physical qualities in the selection process of handball players. The study focuses on improving the selection system by evaluating players' strength, speed, endurance, coordination, and agility. The paper also analyzes the criteria for determining young handball players' preparedness, the evaluation technology, and its advantages in practice. The proposed technology effectively contributes to identifying talented athletes and determining their individual development directions.

Keywords: handball, selection, physical qualities, evaluation, technology, agility, endurance, strength, coordination, physical training¹

KIRISH

Gandbol sporti zamonaviy jismoniy madaniyat tizimida muhim o'rin tutadi. Ushbu sport turi murakkab koordinatsion harakatlarga, yuqori tezlikdagi qaror qabul qilishga va kuchli jismoniy tayyorgarlikka asoslanadi. Shu sababli gandbolchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy sifatlarini chuqur o'rganish va to'g'ri baholash muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchilarni saralash jarayonida faqatgina texnik yoki taktik ko'rsatkichlarga tayanish yetarli emas. O'yin natijalariga bevosita ta'sir etuvchi omillar qatorida kuch, tezlik, chidamlilik, muvofiqlashtirish qobiliyati va epchillik sifatlari asosiy

¹ G'afurov A. Gandbol nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan, 2019

mezonlardan biri hisoblanadi. Shu bois seleksiya tizimini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tashkil etish zaruriyatga aylanmoqda.²

Bugungi kunda gandbol bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarni erta aniqlash, ularning tabiiy qobiliyatlarini ilmiy asosda baholash va individual rivojlanish yo'nalishini belgilash muhim strategik vazifalardan biridir. Shu maqsadda ishlab chiqilgan kompleks baholash texnologiyasi o'yinchilarning har tomonlama tayyorgarligini tahlil qilish imkonini beradi.

Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini baholash jarayoni o'yinchi tanlashda obyektivlikni ta'minlaydi. Mazkur jarayon orqali murabbiylar sportchining harakat tezligi, kuchi, sakrash balandligi, reaksiya tezligi va texnik harakatlarni bajara olish qobiliyatini aniqlay oladilar. Natijada seleksiya jarayonida ilmiy yondashuv asosida tanlov amalga oshiriladi.³

Tadqiqotda gandbolchilarning yosh, jinsiy, psixologik va morfofunktsional xususiyatlarini inobatga olgan holda baholash tizimini yaratish masalalari ko'rib chiqiladi. Bu tizim sportchilarni saralashni tizimli tashkil etish, mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asoslash va o'yin samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Gandbolchilarni tanlashda kompleks yondashuv nafaqat jismoniy, balki psixologik va funksional ko'rsatkichlarni ham o'z ichiga oladi. Shunday qilib, ushbu maqola seleksiya jarayonini ilmiy-uslubiy asosda takomillashtirishga bag'ishlanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

So'nggi yillarda o'zbek va xorijiy olimlar sportchilarni saralash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish bo'yicha bir qator tadqiqotlar olib bormoqdalar. Jumladan, V.N. Platonov, L.P. Matveev, Sh.A. Mirzaahmedov, A. G'afurov singari mutaxassislar sportchilarni seleksiya qilishda kompleks baholashning ahamiyatiga e'tibor qaratganlar.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarni tanlashda jismoniy sifatlarini baholash mezonlari turlicha yondashuvlarda talqin qilinadi. Ba'zi tadqiqotchilar kuch va chidamlilikni ustuvor deb bilsalar, boshqalari koordinatsiya va tezlikni asosiy omil sifatida ko'rsatganlar.⁴

Ushbu tadqiqotda metodologik asos sifatida tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil va kuzatuv metodlari qo'llanildi. Sportchilarning jismoniy sifatlarini baholash uchun maxsus testlar to'plami ishlab chiqildi. Ular o'yinchining tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini aniqlashga yo'naltirilgan.

Metodologiyaning asosiy maqsadi – o'yinchining real imkoniyatlarini ob'yektiv baholash va seleksiya jarayonida sub'yektiv fikrlarni kamaytirishdir. Bu yondashuv sport tanlovini ilmiy asosda tashkil etish, har bir o'yinchining salohiyatini aniqlash va ularning rivojlanish istiqbolini belgilash imkonini beradi.⁵

Metodik jihatdan tadqiqot bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: dastlab sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi baholanadi, so'ngra maxsus harakat

² Mirzaahmedov Sh.A. Sportchilarni tanlash va tayyorlash tizimini takomillashtirish. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2021.

³ Matveev L.P. Teoriya sportivnoy trenirovki. Moskva: Fizkultura i sport, 2010.

⁴ Matveev L.P. Teoriya sportivnoy trenirovki. Moskva: Fizkultura i sport, 2010.

⁵ Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

sifatlari aniqlanadi, yakunida esa natijalar tahlil qilinadi. Ushbu ketma-ketlik seleksiya jarayonining ilmiy aniqligini oshiradi.

Metodologiya ishlab chiqish jarayonida o'zbek gandbolchilari o'rtasida o'tkazilgan amaliy kuzatuvlar natijasida baholash texnologiyasining samaradorligi aniqlangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, kompleks baholash tizimi sportchilarni to'g'ri yo'naltirishda yuqori aniqlikka ega⁶.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, jismoniy sifatlarni kompleks baholash asosida tashkil etilgan seleksiya tizimi gandbolchilarni saralashda yuqori aniqlik beradi. Sportchilarning kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsion harakatlarini aniqlashda testlarning kombinatsiyalangan shakli eng samarali natijani ko'rsatgan.

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, epchilligi va reaksiya tezligi yuqori bo'lgan sportchilar o'yin davomida samaraliroq harakat qilgan. Bu esa o'yin texnikasini to'g'ri egallash va taktik harakatlarni o'z vaqtida bajarishga yordam beradi.⁷

Kompleks baholash natijalari seleksiya jarayonining adolatli va ilmiy asoslanganligini ta'minlaydi. O'yinchilarning individual xususiyatlarini aniqlash asosida mashg'ulot yuklamalari differensial tarzda belgilanadi.

Tajriba asosida o'tkazilgan baholash jarayonlari natijasida o'yinchilarning erta yoshda aniqlanishi ularning keyingi rivojlanishida muhim omil bo'lishi aniqlangan. Shu bilan birga, texnik va taktik tayyorgarlikni jismoniy sifatlarni bilan uyg'unlashtirish sport natijalarining o'sishiga xizmat qilgan⁸.

Kompleks tizim gandbolchilarni saralashda iqtidor, jismoniy imkoniyat va psixologik barqarorlikni uyg'un ravishda aniqlash imkonini beradi. Bu yondashuv o'yinchilarni to'g'ri tanlash va kelajakda ularni maqsadli tayyorlashda amaliy ahamiyat kasb etadi.⁹

MUHOKAMA

Olingan natijalar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, seleksiya tizimini takomillashtirish uchun jismoniy sifatlarni kompleks baholash yondashuvi eng samarali vosita hisoblanadi. Amaliyotda bu yondashuv murabbiylarga sportchini har tomonlama baholash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari xorijiy ilmiy manbalar bilan solishtirilganda, o'zbek gandbolchilarining jismoniy ko'rsatkichlarini baholash mezonlari xalqaro standartlarga yaqin ekani aniqlandi. Biroq, seleksiya jarayonini yanada mukammallashtirish uchun milliy sharoitga mos test tizimini ishlab chiqish zarur.¹⁰

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, seleksiya tizimining samaradorligi nafaqat test natijalariga, balki murabbiylarning ilmiy yondashuv darajasiga ham bog'liq. Shu sababli sport ta'lim tizimida seleksiya texnologiyalarini o'rgatish, ularni amaliy mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish muhim ahamiyatga ega.

⁶ Sultonov I. Sport turlari bo'yicha seleksiya jarayonini tashkil etish. Toshkent: O'qituvchi, 2020

⁷ Bompa T. Periodization of Sports Training. Human Kinetics, 2018

⁸ Verhoshanskiy Y. The Fundamentals of Special Strength Training in Sport. Moscow, 2014.

⁹ Tudor O. Handball Player Development and Selection Criteria. London, 2020

¹⁰ Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2016

Shuningdek, baholash tizimini raqamli texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish o'yinchi tayyorgarligi haqida yanada aniqroq ma'lumot beradi. Bu esa murabbiylar uchun qaror qabul qilishni osonlashtiradi.¹¹

XULOSA

Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbolchilarni seleksiya qilishda jismoniy sifatlarni kompleks baholash texnologiyasini qo'llash sportchilarni to'g'ri tanlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu yondashuv natijasida o'yinchilarning kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va epchillik darajasi aniq baholanadi.

Mazkur texnologiyani amaliyotga joriy etish orqali sportchilarni erta aniqlash, ularning imkoniyatlarini baholash va individual rivojlanish yo'nalishini belgilash mumkin. Bu tizim gandbolchilar tayyorgarligini ilmiy asosda boshqarishga, o'yin samaradorligini oshirishga hamda seleksiya jarayonini tizimli qilishga xizmat qiladi¹².

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirzaahmedov Sh.A. Sportchilarni tanlash va tayyorlash tizimini takomillashtirish. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2021.
2. G'afurov A. Gandbol nazariyasi va metodikasi. Toshkent: Fan, 2019.
3. Matveev L.P. Teoriya sportivnoy trenirovki. Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
4. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Sultonov I. Sport turlari bo'yicha seleksiya jarayonini tashkil etish. Toshkent: O'qituvchi, 2020.
6. Bompa T. Periodization of Sports Training. Human Kinetics, 2018.
7. Verhoshanskiy Y. The Fundamentals of Special Strength Training in Sport. Moscow, 2014.
8. Tudor O. Handball Player Development and Selection Criteria. London, 2020.
9. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. Champaign: Human Kinetics, 2016.
10. Bompa T. & Buzzichelli C. Training Theory and Methodology. Human Kinetics, 2019.

¹¹ Bompa T. & Buzzichelli C. Training Theory and Methodology. Human Kinetics, 2019.

¹² Mirzaahmedov Sh.A. Sportchilarni tanlash va tayyorlash tizimini takomillashtirish. Toshkent: O'zbekiston jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2021.