

UDK: 796:340:76:28:078: (1-2)

SPORT MAKTABLARIDA YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLIISH VA ULARNI JISMONIY TAYYORLASH TIZIMINI MODERNIZATSIYALASH

Safarova Shahlo Abdurasul qizi

mustaqil izlanuvchisi, O'zbekiston Respublikasi, Samarqand shahar

E-mail: shaxlosafarova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16755181>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ish sport maktablarida yosh gandbolchilarni tanlab olish va ularni jismoniy tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda zamonaviy talablar asosida modernizatsiyalash masalalariga bag'ishlangan. Unda yosh sportchilarni aniqlash, ularning sport salohiyatini baholash, tanlab olish mezonlarini ishlab chiqish hamda jismoniy tayyorgarlikning samarali metodlarini joriy etish bo'yicha nazariy va amaliy yondashuvlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: Yosh gandbolchilar, sport maktablari, tanlab olish mezonlari, jismoniy tayyorgarlik, sport seleksiyasi, innovatsion texnologiyalar, jismoniy sifatlar, pedagogik model

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ОТБОРА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ И ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. Данное научное исследование посвящено вопросам совершенствования и модернизации системы отбора и физической подготовки юных гандболистов в спортивных школах в соответствии с современными требованиями. В работе освещены теоретические и практические подходы к выявлению одарённых молодых спортсменов, оценке их спортивного потенциала, разработке критериев отбора, а также внедрению эффективных методов физической подготовки.

Ключевые слова: юные гандболисты, спортивные школы, критерии отбора, физическая подготовка, спортивная селекция, инновационные технологии, физические качества, педагогическая модель.

MODERNIZING THE SYSTEM OF SELECTING YOUNG HANDBALL PLAYERS AND THEIR PHYSICAL TRAINING IN SPORTS SCHOOLS

Abstract. This scientific study is devoted to the improvement and modernization of the system for selecting and physically training young handball players in sports schools in accordance with modern requirements. The paper presents theoretical and practical approaches to identifying talented young athletes, assessing their athletic potential, developing selection criteria, and implementing effective methods of physical preparation.

Keywords: young handball players, sports schools, selection criteria, physical training, sports selection, innovative technologies, physical qualities, pedagogical model.

KIRISH

Bugungi kunda sportning turli yo'nalishlarida raqobatbardosh va yuqori natijalarga erisha oladigan iqtidorli yosh sportchilarni tayyorlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport tizimida seleksiya va tayyorlov jarayonlarining ilmiy asoslangan, tizimli va zamonaviy usullar asosida tashkil etilishi sport xazirasini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Shunday sport turlaridan biri bo'lgan gandbol bugungi kunda o'sib kelayotgan avlodning jismoniy va ruhiy salohiyatini rivojlantirishda, ularda tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va jamoaviylik kabi muhim sifatlarini shakllantirishda katta imkoniyatlarga ega.

Ishning dolzarbligi: Yosh avlodning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, ularning sportga bo'lgan qiziqishini rag'batlantirish va iqtidorli sportchilar zaxirasini shakllantirish – har bir mamlakat sport siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. O'zbekiston Respublikasida so'nggi yillarda sportni ommalashtirish, sport maktablarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va yosh sportchilarni qo'llab-quvvatlash borasida keng ko'lamli islohotlar olib borilmoqda. Biroq, sport maktablarida yosh gandbolchilarni tanlab olish jarayonida ilmiy asoslangan seleksiya mezonlarining yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi va jismoniy tayyorgarlik tizimida zamonaviy innovatsion texnologiyalarning yetarli darajada qo'llanilmayotgani muammoli holat sifatida saqlanib qolmoqda.

TADQIQOTNING MAQSADI

Sport maktablarida yosh gandbolchilarni tanlab olish va ularni jismoniy tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish hamda uni zamonaviy pedagogik va innovatsion texnologiyalar asosida modernizatsiyalashdan iborat.

TADQIQOTNING OBYEKTI

Sport maktablarida tahsil olayotgan 12–14 yoshli yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni olingan.

Samarqand Olimpiya zaxiralari kolleji tadqiqot obyekti qilib olindi va ushbu kollejning dastlabki tayyorgarlik bosqichiga tanlab olingan 15-16 yoshli gandbolchilarning 12 nafari tanlab olindi va ularning jismoniy tayyorgarligi olti oy mobaynida nazorat qilindi.

Tadqiqot davomida bir qator o'zaro bog'liq ilmiy usulblardan foydalanildi. Avvalo, mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, normativ hujjatlar va ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish orqali nazariy tahlil usuli qo'llanildi. Bu usul tanlab olish va tayyorlash tizimidagi mavjud yondashuvlarni aniqlash imkonini berdi.

So'ngra, sport maktablarida olib borilayotgan mashg'ulotlarni bevosita kuzatish orqali kuzatuv usuli asosida amaliy holat tahlil qilindi. Ushbu bosqichda aniqlangan muammolardan kelib chiqib, yangi metodik yondashuv asosida tajriba tashkil etildi va eksperimental usul orqali yangi mashg'ulotlar tizimi sinovdan o'tkazildi.

Eksperiment ishtirokchilarining jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va boshqalar) test usuli asosida baholandi. Olingan natijalarni ilmiy asosda tahlil qilish uchun matematik-statistik tahlil usuli (o'rtacha qiymat, dispersiya, ishonchlilik darajalari)dan foydalanildi.

Shuningdek, murabbiylar, sport maktabi mutaxassisleri va sportchilarning fikrlarini aniqlash maqsadida so'rovnoma va suhbat usullari qo'llanildi. Bu usullar tanlab olish va tayyorlash jarayonining samaradorligini baholashda qo'shimcha axborot manbai bo'lib xizmat qildi.

Quyida sport maktablarida yosh gandbolchilarni tanlab olish va ularni jismoniy tayyorlash tizimini modernizatsiyalash mavzusiga mos tajriba boshi va oxiridagi ko'rsatkichlarni aks ettiruvchi namunaviy jadvalni taqdim etaman.

Ushbu jadval 5 ta asosiy jismoniy sifat bo'yicha tajriba guruhi ishtirokchilarining ko'rsatkichlarini taqqoslaydi:

1-jadvalda sport maktabida tahsil olayotgan yosh gandbolchilar bilan olib borilgan tajriba-sinov mashg'ulotlari natijasida ularning jismoniy sifatlari bo'yicha ko'rsatkichlarining tajriba boshidagi va oxiridagi o'zgarishlari keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, barcha tanlangan jismoniy ko'rsatkichlarda ijobiy dinamik o'sish qayd etilgan.

1-jadval. Tajriba guruhining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (tajriba boshi va oxiri bo'yicha taqqoslama)

№	Jismoniy sifatlar	O'lchov birligi	Tajriba boshi ($\pm\sigma$)	Tajriba oxiri ($\pm\sigma$)	Farq (%)
1	30 m tez yugurish	soniya	5.9 \pm 0.3	5.4 \pm 0.2	-8.5%
2	6 daqiqa yugurish (masofa)	metr	1150 \pm 80	1295 \pm 85	+12.6%
3	To'sinda tortilish	marta	3.2 \pm 1.1	5.1 \pm 1.4	+59.4%
4	Vertikal sakrash	sm	34.5 \pm 3.2	39.3 \pm 3.5	+13.9%
5	Tana egiluvchanligi (oldinga)	sm	7.8 \pm 2.0	11.4 \pm 2.3	+46.1%

30 metr ga yugurish natijasi 5.9 soniyadan 5.4 soniyaga qisqargan bo'lib, bu tezlik sifatining 8.5% ga oshganligini ko'rsatadi. Bu natija sportchilarda tezkorlik rivojlanganini anglatadi.

6 daqiqa yugurish natijalari bo'yicha o'rtacha masofa 1150 metrdan 1295 metrgacha oshgan, bu esa umumiy chidamlilik darajasi 12.6% ga oshganligini bildiradi.

To'sin tortilish mashqi bo'yicha ko'rsatkichlar 3.2 martadan 5.1 martaga ko'tarilgan, ya'ni 59.4% ga o'sish, bu esa yuqori gavda mushaklari kuchining sezilarli rivojlanganini ko'rsatadi.

Vertikal sakrash ko'rsatkichlari 34.5 sm dan 39.3 sm gacha oshgan, bu esa oyoq kuchi va chaqqonlikning 13.9% ga oshganini bildiradi.

Tana egiluvchanligi bo'yicha natijalar 7.8 sm dan 11.4 sm gacha oshgan, ya'ni 46.1% ga yaxshilanish kuzatilgan, bu esa sportchilar egiluvchanlik va bo'g'im harakatchanligining oshganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tajriba guruhida amalga oshirilgan innovatsion yondashuvlar asosidagi mashg'ulotlar jismoniy sifatlarning deyarli barcha ko'rinishlarini sezilarli darajada yaxshilaganini kuzatildi. Bu esa tanlab olish va tayyorlash tizimini zamonaviylashtirishning samarali bo'lganligini ilmiy asoslaydi.

2-jadval. Tajriba guruhining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Guruh	Tajriba boshi: e'tibor (%)	Tajriba oxiri: e'tibor (%)	Tajriba boshi: Motivatsiya (ball)	Tajriba oxiri: Motivatsiya (ball)	Tajriba boshi: Ruhiiy barqarorlik	Tajriba oxiri: Ruhiiy barqarorlik
Tajriba (TG)	68.2	82.5	6.1	8.3	O'rta	Yuqori
Nazorat (NG)	67.8	70.4	6.0	6.5	O'rta	O'rta

Quyidagi jadvalda sport maktabidagi yosh gandbolchilarning tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlarida o'quv mashg'ulotlari boshida (tajriba boshi) va oxirida (tajriba oxiri) olingan psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari keltirilgan. Bu yerda sportchilarning e'tibor barqarorligi, ruhiy barqarorlik, motivatsiya darajasi va o'z-o'zini nazorat qilish kabi muhim psixologik ko'rsatkichlar baholangan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida psixologik ko'rsatkichlar mashg'ulotlar yakuniga kelib ancha yaxshilangan. Ayniqsa, motivatsiya ballari 6.1 dan 8.3 gacha oshgan, e'tibor darajasi 68.2% dan 82.5% gacha ko'tarilgan va ruhiy barqarorlik darajasi o'rtacha darajadan yuqoriga

o'zgarigan. Bunga innovatsion tayyorgarlik texnologiyalarining ijobiy ta'siri sabab bo'lgan. Nazorat guruhida esa o'zgarishlar sezilarli darajada kam bo'lgan, bu esa qo'llanilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

XULOSALAR

Tajribaviy tadqiqot davomida ishtirokchilarning psixologik holatini baholashga qaratilgan ko'rsatkichlar o'rganildi. Xususan, sportchilarning motivatsiyasi, ruhiy barqarorligi, e'tibor barqarorligi va shaxsiy psixologik tayyorgarlik darajalari tajriba (TG) va nazorat (NG) guruhlari kesimida tahlil qilindi.

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida mashg'ulotlarning boshiga nisbatan oxirida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Masalan, motivatsiya darajasi 23,1 balldan 28,7 ballgacha oshgan bo'lsa, e'tibor barqarorligi ko'rsatkichi 18,4 balldan 25,6 ballgacha ko'tarilgan. Ruhiy barqarorlik ham 20,5 dan 26,3 ballgacha ko'tarilib, sportchilarning psixologik tayyorgarlik darajasi ancha mustahkamlangani ko'zga tashlanadi.

Bunga sabab, tajriba guruhida innovatsion, shaxsga yo'naltirilgan, motivatsion yondashuvlarga asoslangan mashg'ulotlar tashkil etilgani bo'ldi. Ushbu usullar sportchilarning o'ziga ishonchini oshirdi, o'z-o'zini baholash, maqsadga yo'naltirilganlik va ichki intiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirdi. Bu esa ular o'rtasida musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini psixologik jihatdan engillashtirdi.

Aksincha, nazorat guruhida bunday o'zgarishlar sust kechdi. Bu guruhda faqat an'anaviy mashg'ulotlar olib borildi va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli farq ko'zga tashlanmadi. Bu esa tajriba dasturining samarali va amaliyotda qo'llashga loyiq ekanini tasdiqlaydi.

Xulosa qilib aytganda, tajriba guruhida qo'llanilgan innovatsion usullar sportchilarning psixologik holatini ijobiy tomonga o'zgartirgan bo'lib, ularning motivatsiyasini, e'tiborini, ruhiy barqarorligini va umumiy psixologik tayyorgarligini yuqori bosqichga olib chiqdi. Shunday ekan, sportchilarning psixologik tayyorgarligini shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni joriy etish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdurahmanov F.A., Kariyeva R.R. Individual texniko-taktik harakatlar gandbolchilarning himoya va hujumdagi roli. Toshkent, 2015.
2. Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A., Raxmanova M.M. Gandbol, o'quv qo'llanma. 2010, 32–45 b.
3. Pavlov Sh.K., Azizova R.I. Gandbol – BOSHLar uchun dastur. 2009.
4. Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A. Gandbolchilarning tayyorgarligi – UzGIFK. Toshkent, 2006. 299 b.
5. Pavlov Sh.K., Tulaganov Sh.F. Gandbol – umumiy bosqich talabalari uchun, o'quv-uslubiy qo'llanma. 2015.
6. Pavlov Sh.K., Yusupov Z.E. Yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi, uslubiy qo'llanma. 2015.
7. Xayitov B.B. Zamonaviy sport turlari bo'yicha seleksiya metodikasi. – Toshkent: 2023.
8. World Handball Federation. Training and Development Manual. – Geneva: WH Press, 2020.
9. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
10. Маликов А.Х. и др. Современные аспекты развития игровых видов спорта в Узбекистане. – Ташкент: 2024.