

## GANDBOL DARVOZABONLARINI TAYYORGARLIK JARAYONIDA SARALASH MEZONLARI VA METODLARI

**Karimov Abdulla Kamilovich**

Urganch davlat universiteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”  
kafedrası o‘qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh gandbol darvozabonlarni saralab olishning turli bosqichlari, saralash mezonlari va metodlari haqida ma’lumotlar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** darvozabon, qobiliyat, saralash, metodika, model, sportga yo‘naltirish.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена информация о различных этапах отбора юных вратарей-гандболистов, критериях и методах отбора.

**Ключевые слова:** вратарь, способности, отбор, методика, модель, ориентация на спорт.

### ABSTRACT

This article provides information about the various stages of selection of young handball goalkeepers, selection criteria and methods.

**Keywords:** goalkeeper, ability, selection, methodology, model, orientation to sports.

Gandbol sport turi – o‘z mohiyati, mazmuni va turli o‘yin malakalari va kombinatsiyalari bilan minglab kishilarni o‘ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy gandbol o‘ta tezkorligi va katta g‘ayrat talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo‘lish uchun birinchi navbatda gandbolchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo‘lishi kerak. Mazkur sifatlarni o‘yin fikrlovi birligidagi boshqarilishi musobaqa g‘alabasini ta’minlaydi. Bugungi kun gandbol darvozaboni baland bo‘yli bo‘lib, u harakatchan, o‘tkir zehni, tez fikrlovchi, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va jamoaga katta yordamberishi lozimdir. Lekin bunday saviyadagi o‘yinni har bir gandbol darvozabonida ham kuzatavermaymiz. Shuning uchun gandbolchi darvozabonlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarida jismoniy, texnik-taktik sifatlarni to‘g‘ri taqsimlanishi, mashq to‘g‘ri tashkil etilishi, jismoniy yuklamalarning

to'g'ri tanlay bilishi, darvozabonlarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashda murabbiylar nazoratida bo'lishi darkordir.

Odamning qobiliyatlari sport turi xususiyatlariga qanchalik muvofiqligini aniqlash jarayoni saralash deb ataladi. Sport uchun saralashning asosiy maqsadi – shahsning ijodiy qobiliyatlarini yuqori sport natijalari bilan bir qilib bog'lash. Jahon arenalarida g'olib bo'lish uchun gandbolga iste'dodi eng yuksak kishilarni tayyorlashning maqsadga yo'naltirilgan tizimi zarur. Har bir o'smir uchun sport faoliyati turini tanlab berish – sportga yunaltirishning vazifasi; sport talablaridan kelib chiqib eng yaroqli bolalarni tanlab olish – sport uchun saralashning vazifasi.[1]

Sport uchun saralashni gandbolchilarni tayyorlashning barcha bosqichlarida boshlovchilardan to milliy terma jamoalarning tarkibida o'ynovchi yuqori malakali sportchilarga qadar – davom etadigan uzluksiz jarayon sifatida qabul qilish kerak.

Birinchi bosqichda bolalardagi qobiliyat nishonalari va ularning yoshi hamda tayyorgarligidan kelib chiqib, harakat faolligi baholanadi. Nishonalar – tug'ma va hayotning dastlabki yillarida paydo bo'lgan anatomik – fiziologik xususiyatlardir. Masalan, tananing ayrim mutanosibliklari, mushak va yurak-qon tomir tizimlarining xususiyatlari gandboldagi bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun nishonalar bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Ikkinchi bosqichda – bolalar gandbol bo'yicha biroz tayyorgarlik ko'rgan pallada – ularning darvozabonlik iqtidori darajasini baholash mumkin. Iqtidor shaxsning ko'proq yoki kamroq sport muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatini belgilaydigan sifat va xususiyatlari majmuasi demak. Iqtidor tushunchasi faqat tegishli malakalarni egallash vaqtidagi muvaffaqiyatni ta'minlovchi sifatlarnigina qamrab oladi. Bu sifatlar harakatlanish bilan bog'liq (masalan, tezkorlik harakatlar koordinatsiyasi) yoki aqliy (masalan, tezkor fikrlash) bo'lishi mumkin.

Keyinroq iqtidor hamda ko'nikma va malakalarni egallash asosida sport faoliyatida namoyon bo'ladigan qobiliyatlar shakllanadi.

Qobiliyatlar iqtidordan farqli o'laroq, har doim harakat yoki muolajalarni bajarish yo'llarini, ya'ni ko'nikma va malakalarni o'z ichiga oladi.

Qobiliyatlarni baholash uchun shug'ullanuvchilar asosiy texnik – taktik materialni egallab, tayyorgarlikning muayyan darajasiga yetgan bo'lishlari kerak.

Uchinchi bosqich-sport mahoratining shakllanish bosqichi.

Saralash amaliyotida ekspert, apparat hamda test metodlari guruhlaridan foydalaniladi.

Ekspert metodikasi bo'lajak o'yinchining iqtidori darajasi haqidagi mutaxassislar (xususan, murabbiyning o'zi) fikriga tayanadi. Agar bir necha mutaxassisning fikri bir joydan chiqsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Apparat metodikasi baholarning aniqligini ta'minlaydi. Biroq alohida baholardan iqtidor darajasi haqidagi umumiy taassurot kelib chiqmaydi. Ular o'ziga xos uyg'unlikda namoyon bo'lishi lozim.[3]

Saralashning eng samarali metodlari test (sinovlar) hisoblanadi. Ko'rsatkichlarning bilvosita ekaniga qaramay, ularda asosiysi – gandbolda istiqboli porloq bo'lgan o'yinchi modelini yaratish imkonining mavjudligidir.

**Model tavsifnomalar.** Yashirin sport imkoniyatlarini aniqlash uchun gandbolda yuqori natijalarga erishishning omillari to'g'risida yorqin tasavvurga ega bo'lish kerak. Buning uchun yetuk darvozabonlarning shaxsi, ularning o'yin faoliyati, sportdagi yo'li o'rganiladi. Yuksak toifali darvozabon muvofiq keladigan talablarni aniqlash asosida «model tavsifnomalar» tuziladi.

Istiqbolli gandbol darvozabonlarni saralab olishning turli bosqichlarida model tavsifnomalar darajalarining ahamiyati har xil bo'ladi. Boshlang'ich bosqichlarda morfologik hususiyatlar, jismoniy rivojlanish, shuningdek, yosh va shug'ullanish staji tavsiflari asosiy ahamiyatga ega. Terma jamoalarga saralash bosqichida musobaqa faoliyati, texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari muhim bo'lib qoladi.

Yuqori toifali darvozabonlar shakllanishining har xil yosh bosqichlaridagi oraliq modellarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiy saralash jarayonida gandbol elementlarini o'rganish vaqtidagi muvaffaqiyatlarga tayanib, bolalarning yashirin imkoniyatlarini baholashi kerak.[1]

Saralash jarayonida bashorat qilishning ikki metodidan foydalaniladi. Darvozabonlarning mavjud sifat va xususiyatlari asosida hamda irsiy belgilarni o'rganish asosida.

Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, mashhur sportchilar farzandlarining o'rtacha 50% qismidan har qanday sport turida yaqqol ko'zga tashlanadigan qobiliyatlarni kutish mumkin. Oyoqlar kuchi va tezkorlikning ayrim ko'rsatkichlari irsiyat bilan jiddiy bog'liq, qo'llar kuchi va harakatlarining aniqligi esa irsiyatga ko'p ham bog'lanmagan, ularni mashg'ulotlar jarayonida shakllantirish osonroq. Darvozabonlarni tarbiyalashda bu muhimdir.

Markaziy asab tizimining funksional faolligini integral ravishda aks ettiruvchi oddiy harakat reaksiyasining latent davri har bir odam uchun irsiy jihatdan dasturlashtirilgan bo'lib, ma'lum yosh davri davomida barqaror ko'rsatkich hisoblanadi. Bunda yoshga bog'liq rivojlanish bir maromda bormaydi, ammo yosh ortgan sayin reaksiya vaqti qisqaradi.

Gandbol darvozaboni uchun tezkor reaksiyali va baland bo'yli tipdagi kishilar zarur. Biroq erkaklarda ham, ayollarda ham ko'p sonli tekshirilganlarning bor-yo'g'i 15%i shu talabga javob berar ekan, vaholanki, reaksiyasi o'rtacha va sust kishilar muvofiq ravishda 40 va 45 % ni tashkil qiladi (1-jadval).

1-jadval

**Turli kuzatuvchilarga reaksiya ko'rsatish vaqti, ms**

Jinsi	Reaksiya tipii	Qo'zg'atuvchi			
		Yorug'lik	Tovush	Nutq	Vaziyat
Erkaklar	Tezkor	157	150	145	183
	O'rtacha	158-182	151-173	146-168	184-210
	Sust	183	174	169	211
Ayollar	Tezkor	164	158	148	198
	O'rtacha	164-194	159-184	149-174	199-227
	Sust	195	185	175	228

Shuni bilish kerakki, 15 yoshgacha o'g'il bolalarda va 14 yoshgacha bo'lgan qizlarda yosh xususiyatlari bilan bog'liq holda tezkor reaksiya tipidagi kishilar juda kam uchraydi. Shu sababli yosh darvozabonlarning istiqbolliligini aniqlash uchun «o'rtacha» javoblar bo'yicha ko'rsatkichlarni asos uchun qabul qilish mumkin.

Demak, sportga saralashning maqsadi gandbol mashg'ulotlariga yaroqlilikni aniqlashgina emas, boshlovchi darvozabonlarning yashirin imkoniyatlarini aniqlashdan ham iborat. Bunda texnika va taktikani o'zlashtirish tezkorligi emas, gandbolchi uchun optimal hisoblangan yoshda eng yuksak natijalarga erishish imkoniyati bashorat qilish lozimligini ko'rsatadi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)**

1. A.K. Karimov "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gandbol). O'quv qo'llanma; Lesson press. Toshkent2022y.
2. A. Karimov, Sh. Ernazarova; Ppsychological training of handball players; WARSAW, POLAND Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2020
3. D.Karimov, A. Karimov; Issues including national girls in sports schools; WARSAW, POLAND Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2020
4. Karimov Abdulla, Ernazarova Sharifa; General physical training of handball players; WARSAW, POLAND Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2020
5. Каримов А.К. "12-15 ёшли гандболчи дарвозабонларнинг мусобақа фаолиятидаги техник ва тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш" Муғаллим хем узликсиз билимлендириў.2021й
6. A. Karimov "Tactical preparation of the handball goalkeeper" "Issues of the development of physical education and mass sport in the life of our people during the period of socio-economic changes in the renovating Uzbekistan" 2022 year 26-27 may