

INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

Eshmamatova Gulolam Ilhomjon qizi

Alfraganus universiteti Sport faoliyati yo'nalishi 2-kurs magistri

Abstract

The article analyzes the individual characteristics of 13–15-year-old handball players, including anthropometric, physical, functional, and psychological indicators. The importance of an individualized training approach is emphasized.

Keywords: Handball, young athletes, individual characteristics, physical training.

Introduction

Kirish:

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish, ayniqsa yoshlar sportini qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Sport o'yinlari orasida gandbol yuqori tezkorlik, kuch, chaqqonlik va taktik fikrlashni talab qiladigan sport turi sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida ularning anatomik-fiziologik va individual xususiyatlarini hisobga olish sport natijalarini oshirish bilan birga sog'liqni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Yosh sportchilar tayyorgarligida individual yondashuv zamonaviy sport pedagogikasining muhim tamoyillaridan biri hisoblanadi. Gandbol sport turi yuqori tezkorlik, kuch, chidamlilik va psixologik barqarorlikni talab qiladi. 13–15 yosh davri organizmning jadal rivojlanish bosqichi bo'lib, bu davrda sportchilarning individual farqlari yaqqol namoyon bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonini individuallashtirish dolzarb hisoblanadi. Gandbol o'yini bugungi kunda maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi va vazifalari

Maqsad: 13–15 yoshli gandbolchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va mashg'ulotjarayonini optimallashtirish.

Vazifalar:

antropometrik ko'rsatkichlarni o'rganish;
jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash;
funktional va psixologik holatni tahlil qilish;
mashg'ulot jarayoni uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot obyekti

Toshkent Shahar Yunusobod tumani 86-umumiy o'rta ta'lim maktabida o'qiyotgan 5-sinf dan 11-sinf gacha o'quvchilarning o'g'il-qiz 13–15 yoshdagi yosh gandbolchilarning jismoniy-tarbiya darsidagi amaliy-mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti

Yosh gandbolchilarning anatomik-fiziologik va individual xususiyatlariga asoslangan tayyorlash metodikasi.

Tadqiqot metodlari

Pedagogik kuzatuv,
antropometrik o'lchovlar,
jismoniy testlar,
funksional sinovlar,
matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot natijalari**Natijalar va muhokama**

Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, yosh ortishi bilan jismoniy va funksional ko'rsatkichlar barqaror oshib boradi. Psixologik tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchilar mashg'ulotlarda va musobaqalarda barqarorroq natija ko'rsatgan. Bu holat mashg'ulotlarni individual xususiyatlarni hisobga olgan holda tashkil etish zarurligini tasdiqlaydi.

Yosh gandbolchilarning antropometrik ko'rsatkichlari

So'ngi yillarda bolalar va o'smirlarning o'sishi va rivojlanishi tezlashish jarayoni va akseleratsiya jaddaligi ta'sirida Yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baholashda antropometrik ko'rsatkichlar muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda Toshkent Shahar Yunusobod tumanida joylashgan 86-maktabdagi 5-sinf dan 11-sinf gacha bo'lgan o'quvchilar 120 nafar 12–18 yoshdagi gandbolchilarning bo'y uzunligi va tana massasi o'rganildi.

Jadval 1**13–15 yosh gandbolchilarning bo'y va tana massasi ko'rsatkichlari (n=120)**

Yosh (yil)	Bo'y (sm)	Tana massasi (kg)
13	154 ± 4,6	45 ± 4,1
14	160 ± 5,1	50 ± 4,6
15	167 ± 5,4	56 ± 5,0

Sog'lom o'quvchilarni samotametrik tekshirish natijalarida yosh ortishi bilan bo'y va tana massasining muntazam oshib borishini ko'rsatdi. Bu esa mashg'ulot jarayoni guruhlar kesimida tasgkil etish va olib borishda yuklamani yoshga mos rejalashtirish zarurligini tasdiqlaydi.

Xulosa: 13–15 yoshli gandbolchilarda individual farqlar yaqqol namoyon bo‘ladi. Jismoniy, funksional va psixologik ko‘rsatkichlarni hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Individual yondashuv sport natijalarining barqaror o‘lishini ta‘minlaydi.

Tadqiqot maqsadi

12–18 yoshdagi gandbolchilarning anatomik-fiziologik va individual xususiyatlarini o‘rganish hamda ular asosida samarali tayyorlash metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

- Yosh gandbolchilarning antropometrik va fiziologik ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- Jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini baholash;
- Mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish;
- Yosh gandbolchilar uchun tayyorlash metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

- Yosh gandbolchilarning anatomik-fiziologik rivojlanish xususiyatlari tizimli tahlil qilindi;
- Individual yondashuv asosida mashg‘ulot yuklamalari ishlab chiqildi;
- Yosh gandbolchilarni tayyorlash metodikasiga amaliy tavsiyalar berildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati

Tadqiqot natijalari bolalar va o‘smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan gandbol maktablari va jismoniy tarbiya mutaxassislari faoliyatida qo‘llanishi mumkin. Yosh gandbolchilarning individual xususiyatlarini aniqlashda ularning jismoniy sifatleri muhim o‘rin tutadi. Gandbol sport turi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani talab qiluvchi murakkab harakatli sport o‘yinlaridan biridir. Shu sababli yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

12–18 yosh davrida jismoniy sifatlar notekis rivojlanadi. 12–14 yoshda tezkorlik va chaqqonlik sifatleri jadal rivojlansa, 15–18 yoshda kuch va chidamlilik sifatlarining o‘ishi ustuvor bo‘ladi. Tadqiqotda 120 nafar yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus testlar yordamida baholandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risidagi farmoni – T.: “Adolat”, 2017.-112 b.
2. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. - T.: O‘zbekiston. 2008.
3. O‘zbekiston Respublikasi «Ta‘lim to‘g‘risida»gi qonuni-T.: 1997 yil
4. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni xalk so‘zi 2015 yil 4-sentyabr.
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori // Xalq



so'zi.-1999.- 27 may.

6. Umumiy o'rta ta'limning Davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi, «Sharq» nashriyot–matbaa kontserni bosh tahririyati, Toshkent, 1999.
7. O'zbekiston Prezidentining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi farmoni // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi qarori // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
9. Karimov I.A. “Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch”. T.: “Ma'naviyat” nashr. 2008y.
10. Karimov. I. « Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz baxt- saodati yo'lida». // Sog'lom avlod. –T., 2000.
11. Sh.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. T.: “O'zbekiston” 2017.
12. Sh.Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. T.: “O'zbekiston” 2017.
13. Sh.Mirziyoev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.: “O'zbekiston” 2016.
14. Abdullaev A.A., Xankeldiev Sh.X. Bolalar va o'smirlar jismoniy tayyorgarligining tuzilishi. //Respublika ilmiy anjumani materiallari. Farg'ona, 2005. 4-6 b.
15. Abdullaev A., Xonkeldiev SH. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.O'zDJTI 2007 y.

