

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

“GANDBOL VA TENNIS NAZARIYASI, USLUBIYOTI” KAFEDRASI

Ma’ruza 1

“Mutaxassislikka kirish”



TOSHKENT-2016

Muallif: O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti “Gandbol va tennis nazariyasi, uslubiyoti” kafedrası dosenti Pavlov Sh.K.

Taqrizchilar: O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti “Gandbol va tennis nazariyasi, uslubiyoti” kafedrası dosenti Abdualimov O.

Ushbu ma’ruza matni birinchi bosqich talabalarini mutaxassislikka kirish bilan tanishtirish uchun mo’ljallangan.

Ushbu ma’ruza matni O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashida muhokama qilingan va nashr etishga tavsiya qilingan.

« 6 » sentyabr 2016, № 2

Mavzu: “Mutaxassislikka kirish”

Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Talabalarning sport tayyorgarlik talabalari TSTNvaU fani o'qitishda talabalar fanining tarixi o'yini o'rgatish nazariyasi va uslublari jismoniy tarbiya harakatlarida tashkiliy ishlar, pedagogik va murabbiylik faoliyatida zarur bo'lgan malakalarga ega bo'lish ko'zda tutiladi.

Talabalar mutaxassislik bosqichini o'tish davomida bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi sportssmenlarni (tayyorgarligiga bog'liq har-xil guruxlar) tashkiliy, gandbol bo'yicha musobaqa o'tkazish xakamga shuning bilan bir qatorda o'quv-mashg'ulotlar o'tkazish uslubi, texnika va taktika bo'yicha bo'limlarga ega bo'lish pedagogik va murabbiylik malakalariga ega bo'ladi.

Talabalarning professional –pedagogik malakalari institutda o'qish davomida shakillanadi. Talabalarning o'zlashtirishi o'quv rejada o'rnatilgan mudatlarda reyting –nazorat shaklida olib boriladi.

1. Fanning mazmuni va mohiyati.

Dastur iqtisoslik bosqichida quyidagi fanlarni o'rganishlari dasturda belgilangan:

- a) Mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati.
- b) Dars berish uslubiyati va sport maxoratini oshirish.
- c) Gandbolning tibbiy-biologik va psixalogik o'ziga xos xususiyatlari.
- d) O'quv mashg'ulot jarayoni sport anjomlari va texnik-ta'miniy bilan ta'minlash.

O'quv mashg'ulotlar ma'ruza, amaliy va seminar shuningdek mustaqil ish shakllarida o'tkaziladi.

Ma'ruzada asosan gandbolning rivojlanishi tarixi, texnikasi, taktika, jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich o'qitish tizimlari, dastlabki va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va ilmiy tekshirish ishlari asosi bo'yicha ma'lumotlar beriladi.

Shuningdek gandbol sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar, musobaqalarni tashkil etish va jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot ishlari to'g'risida malumotlarga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar mustaqil malakalari shakllanishi uchun qo'llaniladi. Bu bilim va malakalar sport maktablari, gandbol klublarda pedagogik amaliyot o'tish reja jarayonida mustaxkamlanadi. Talabalar o'quv-amaliy mashg'ulotlarida mustaqil o'quv ish reja xujjatlarini tuzadi, o'quv-mashg'ulot darslarida mustaqil dars o'tadi va musobaqani o'tkazish va uni tashkil etish, yosh gandbolchilarning tarbiyaviy ishlarini bajaradi.

Seminar mashg'ulotda ma'ruza mashg'ulotlarida egallangan bilimlar, amaliy mashg'ulotda ega bo'lsak ko'nikma va malakalar talabalarning mustaqil ishlari baholanadi va o'zlashtiriladi nazorat qilinadi. Seminar mashg'ulotlarda talabalar guruxlarda dokladlar qilib va bajarilgan

referatlarini himoya qiladilar, undan o'tilgan mavzular bo'yicha talabalarning bilim va maxoratlari tekshiriladi.

2. Mutaxasisga qo'yiladigan talablar.

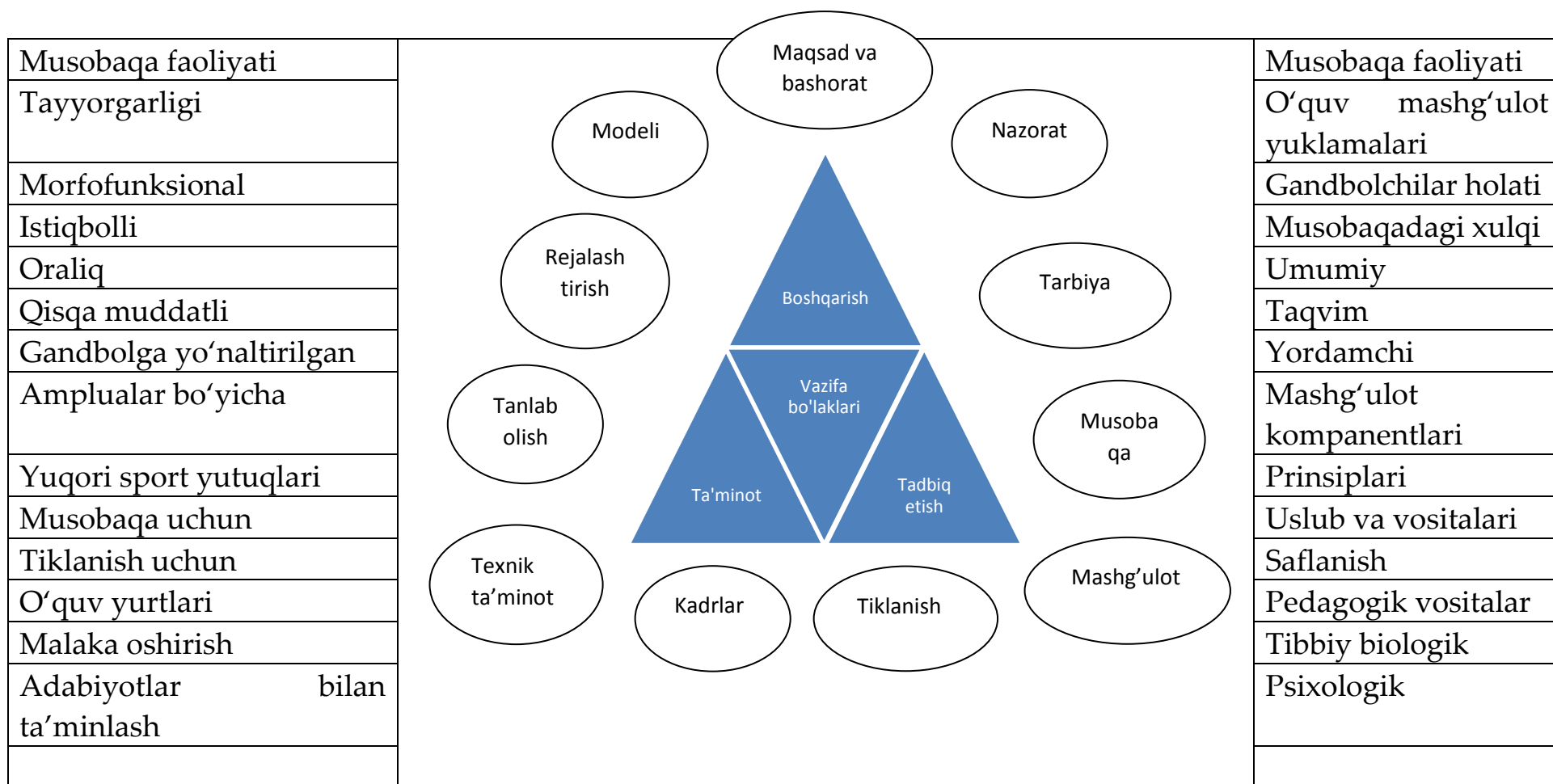
Yuqori malakali pedagogik –murabbiylar tayyorlash muxum davlat ishlaridan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya institutini bitirgan yosh mutaxasis uni sog'lig'ini mustaxkamlash, mexnatga va Vatanni himoyalashga, yuqori sport natijalariga erishishni tayyorlash kabi vazifalar yuklatiladi.

Oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya mutaxasisiligi ya'ni gandbol bo'yicha murabbiyning mexnat faoliyati juda keng, chunki u umuta'lim maktabida, o'rta maxsus o'quv mvskanida umum yo'nalishdagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida va olimpiya zaxiralari kollejlarda, yuqori malakali oligox sport klublarida faoliyat qilishlar ko'zda tutiladi. Iqtisoslik bosqichlarining asosiy vazifalari pedagog-murabbiy tayyorlashdan iborat bo'lib oliygoxni bitirgan talaba kelajakdagi o'z faolligida jaxon standart talablariga javob beradigan gandbolchilarning tayyorlash qobilyatiga ega bo'lgan mutaxasis bo'lib etishidir.

Quyidagi (1- rasm) da gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi uch bosqichli tizimda ko'rsatilgan.

GANDBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

Yuqori sport-malakasi	Zaxira tayyorlash	Ommaviy dars shakli
-----------------------	-------------------	---------------------



Gandbolchilarni tayyorlash muvaffaqiyatli hisoblanadi, agar yuqori sport malakalariga erishish bilan bir qatorda muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar ommalashib ular soni ko'payib ketsa.

Gandbolchilarning tayyorlash tizimi uch bosqichga bo'lish mumkun: yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash, zaxira tayyorlash va sport ishlarining ommaviy shakliga.

Yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jaxon gandbolchilar medali darajasiga sport maxoratiga erishish terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh talabalariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqda o'tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi o'quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan guruxlarda amalga oshiriladi.

Xar bir tizim gandbolchilarni tayyorlash bosqichlarini tizimlariga rioya qilish shart.

Tizim faoliyatini boshqarib turmasa u samara bermaydi. Tizimli boshqarish mumkin, agar ularning oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalari aniq bo'lsa.

Sportchilar tayyorgarlik tizimi ularni kadrlar bilan ta'minlanmasa, faoliyatini amalga oshirish jarayonida iqtidorli bolalarni tanlab olish, sport anjomlari bilan ta'minlash, malakali ilmiy xodimlar tavsiyalarisiz amalga oshirib bo'lmaydi.

Bosqichlar vazifalari musobaqa, o'quv mashg'ulot tiklanish tadbirlari, bevosita murabbiyning asosiy faoliyatini o'z ichiga oladi.

Sportchilarni tayyorlash tizimiga binoan mutaxasis –murabbiyning malakasini ifodalovchi tasnifnoma ishlab chiqilgan. Ular jismoniy tarbiya oligoxini bitiruvchilar talabalarining ham o'z ichiga olgan.

Murabbiyning ko'p qurolli faoliyatidan biri uning o'ziga katta talabchanlikdir. U o'z faoliyatida faoliyatga zarur bo'lgan vazifalarini muntazam takomillashtirish zarur: faoliyatini puxta rejalashtirish kanstruktivlik, tashkilotchilik, kammunikativlik va gnostichoskiylik.

Faoliyatni rejalashtirish :_yuqori razriyadli jamoalar va_sport zaxiralar darajasida gandbolchilar tayyorlashning ko'p yillik jarayonini tuza bilishni o'z ichiga oladi.

Konstuktivlik _majburiy murabbiy tomonidan o'quvchilarga gandboldan chuqur bilim berish, o'quv-mashg'ulot va o'yin jarayonida mustaqil echimlarni qo'llashni o'rgatadi.

Tashkilotchilik qobilyati rejalashtirilgan tadbirlarni o'tkazishni tashkil etishni bilishdi.

Kommunikativlik -bu murabbiy va sportchilar orasidagi o'zaro munosabat, muxum ixtisoslikka tegishli vazifalarni o'yinchilarning ota-onalari bilan shuningdek ishchi raxbarlar bilan ijobiy xal etishdir.

Gnosticheskiylik – bu murabbiyning o'z faoliyatida adabiy manbalar, ilg'or tajribalardan, shaxsiy tajribalarni taxlil qilish va ularni mexnat faoliyatida qo'llanishidir.

Yuqorida atab o'tilgan qobilyatlar o'qtuvchi-murabbiy faoliyatida bir-biriga zich bog'liq bo'lishi zarur.

Bularning mazmuniga tushunib etgan har qanday mutaxassis xoxlagan vaqtida o'zining tayyorgarligining va o'z malakasini takomillashtirishda qo'yilgan kamchilaklarini bilib oladi.

4. Atamalarining asosiy tushunchasi.

Hozirgi kungacha gandbolchilarning tayyorlash va uslubiy adabiyotlarda bir-xil atamalarni qo'llanish aniqlanmagan. Hatto o'yinning nomi, bir joylarda "qo'l to'pi" yana bir joylarda "gandbol" deb atalmoqda.

Aslida 1898 yili Daniya mamlakatida tashkil topgan bu o'yinning nomi (HANDBOLL) "HAND -qo'l", "BOLL-to'p", ya'ni biz ularni tarjima qilib olsak, "qo'l to'pi" bo'ladi, lekin Respublikamiz amaliyotida futbol-oyoq to'pi, basketbol-savat to'pi va voleybol to'r to'pi deb yuritilmaydi. Shu sababli biz ham biz ham HANDBOLL ni gandbol deb yuritmoqdamiz.

- Gandbol – gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi.

- Gandbolchilarning musobaqa faoliyati –musobaqa davomida o'yin faoliyati.

- Gandbolchilarning o'yin faoliyati – musobaqa g'alabaga erishish yo'naltirilgan, o'rnatilgan qoidagi rioya qilib psixologik va jismoniy imkoniyatlarni ongli boshqarish.

- O'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan alohida usullarni birgalikda bajarish.

- O'yin usuli- o'yinning ma'lum bir vazifasini echishga yo'naltirilgan xarakat (darvozaga to'p otish, darvozani qo'riqlash uchun to'pni ushlab qolish va xakozo).

- Usulni bajarish texnikasi-ma'lum bir vazifani echish uchun xarakat tizimlarining eng qulay elementlaridan biri.

- Texnika klassifikatsiyasi –bu barcha usul va uslublarni yuzaga klgan xolatda bajarish.

- O'yin texnikasi –raqib ustidan g'alabaga erishish uchun jamoa o'yinchilarning oldindan tayyorlangan shaxsiy, gurux va jamoa xarakatlar.

- Individual taktik xarakat –sheriklarning yordamisiz jamoa oldiga qo'yilgan vazifani echishga karatilgan o'yinchining mustaqil harakti.

- Gurux xarakatlar –jamoaviy vazifalarning qismlarini bajarish uchun qilinadigan ikki yoki uch o'yinchilarning o'zaro xarakatlari.

- Jamoaviy xarakatlar –umum jamoaviy taktik vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan jamoaning barcha o'yinchilarning o'zaro birgalikda xarakatlari.

- Sport tayyorgarlik – gandbolchilarning mashg'ulot, musobaqa ishtiroki, ilmiy –uslubiy mashg'ulot va musobaqa sport bilan shug'ullanish va xayot rejimi texnik ta'minotini o'z ichiga oluvchi ko'p qirrali jarayon.

- Mashg'ulot-bu, sport tayyorgarlik asosiy qismi, pedagogik jarayon, texnik-taktik malakalarni va jismoniy qobiyatlarini rivojlantirish, rodaviy, psixalogik sifatlarini takomillashtirish mabayidir.

- Mashg'ulot faoliyati – murabbiy va gandbolchilarning mashg'ulot maqsadiga erishish uchun qilinadigan birgalikdagi faoliyat.

- Jismoniy sifat-jismoniy qobiliyatlarni paydo bo'lishining alohida sifatlarini (tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik va egluvchanlik).

- Jismoniy tayyorgarlik-jismoniy qobiliyatlar, funksonal imkoniyatlarni ko'taruvchi va tayanch xarakat apparalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

- Texnik tayyorgarlik –o'yin va musobaqa faoliyatida ishonchli xarakat qilish uchun o'yin usullarini mukammal egallashni ta'minlovchi jarayon.

- Taktik tayyorgarlik –o'yin va musobaqa faoliyatida yuqori samarada o'tkazish uchun taktik xarakatlarni mukammal egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

- Psixalogik tayyorgarlik-gandboldagi mavjud bo'lgan irodaviy sifatlarini va o'quv mashg'ulotda musobaqa faoliyatida muntazamlilik samaradorlikka erishish.

- Nazariy tayyorgarlik –gandbol uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan kurollanish, o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish.

O'yin tayyorgarlik – pedagogik jarayon bo'lib, texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni musobaqa ffaoliyatida samaradorligini ta'minlaydi.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifasi - gandbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar

“Gandbol nazariyasi va uslubiyoti” fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladi:

- Gandbolni rivojlanish tamoyillarini aniqlash. Gandbolni O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o'рни. Gandbol bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Gandbol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. Gandbol o'yinning tizimini *bilishi kerak*;

- talaba gandbol nazariyasi va uslubiylati fanida gandbol o'yining vositalari, uslubiylati, tamoyilari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikmalariga *ega bo'lishi kerak*;

- talaba gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga

qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik qilish *malakalariga ega bo'lish kerak.*

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligini va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

O'quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, engil atletika, gimnastika, fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'rni

Gandbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

SHuning uchun, O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, gandbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning gandbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishda uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv videofilmlar, maketlar va rasmlardan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning roli. Mutaxassislikka kirish

Bosqich fanining vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayergarligiga qo'yiladigan talablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

Harakatli va o'yin faoliyatining mazmuni

O'yinlar va mashg'ulotlar jarayonida gandbolchilar faoliyatini tahlil qilish. Harakat faoliyati (tezlik, tezlik-kuch va boshqalar tasnifi). Gandbol bo'yicha sport kurashining xususiyatlari. Turli vaziyat va yo'nalishdagi harakat va o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha

ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarning taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Gandbolni paydo bo'lishi va rivojlanishi. O'zbekistonda gandbolning rivojlanish bosqichlari. O'zbek gandbolchilarining xalqaro musobaqalardagi ishtirokini tahlil qilish.

2. Musobaqalarning turlari va ularni rejalashtirish. O'yin tizimi.

3. Toshkent shahar O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari.

4. Texnik malakalar, usullarning shakillantirib borilishini nazorat qilish.

5. Talabalar egallagan bilimlarni aniqlash maqsadida ezma nazorat ishi olish.

6. Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.

7. Kombinatsiya turlari. To'pni uzatish, uzatishga ta'sir ko'rsatadigan omillar. Standart holatlarda hamda o'yin epizodlarida tuziladigan kombinatsiyalar. Himoyada ikki va undan ortik o'inchilarning o'zaro harakat qilishi.

8. Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaetgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.

9. O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.

10. Maxsus jismoniy sifatlar tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayergarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.

11. Ta'lim jaraenining strukturasi. Ta'lim bosqichlarining tavsifi. Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish hamda mahoratni takomillashtirish jaraenida turli xil ta'sir ko'rsatish yo'llarini bir-biriga qo'shish usulining xususiyatlari. Gandbol bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishning tashkiliy shakllari.

12. Gandbol – bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasining vositasi. Esh gandbolchilarning musobaqalashuv tizimi, gandbolchilarning ko'p yillik tayergarligi tavsifi. Tarbiyaviy ishlar. Ishlarni rejalashtirish.

13. Hisobga olish va hisobot tuzish hujjatlarni ezib borish. Boshlovchi gandbolchilarning esh xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan ishlarni rejalashtirish.

14. Nazorat turlari va usullari bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish.

15. Jismoniy tayergarlik hamda texnik-taktik mahorat darajasi ustidan nazorat o'rnatishning pedagogik usullarini o'rganish.

16. Tadqiqot mavzusini tanlash. Mavzuning dolzarbligi, yangiligi, amaliy ahamiyati. Mavzuga muvofiq tadqiqot yuzasidan tanlangan usullar va usuliyatlarni asoslab berish. Eksperimental ma'lumotlarni izohlab berish.

17. Yuqori malakali gandbolchilar jismoniy tayergarlikning maqsadi va vazifalari. Tayergarlik yo'nalishi va shakli turlicha bo'lgan gandbolchilar jismoniy tayergarligining xususiyatlari. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun vosita va usullar tanlash.

18. Texnik tayergarligining maqsadi va vazifalari. Texnik tayergarlik bosqichlari. Turli daraja va yo'nalishdagi gandbolchilarning texnik tayergarligining xususiyati. Texnik tayergarlikni, takomillashtirish uchun vosita va usullar tanlash.

19. Konkret raqib, raqibning individual xususiyatlari va o'yinchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlangan o'yin tizimi doirasida qo'llanishi extimol tutilgan guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik variantlarning tahlil qilish. Muayyan sharoitlarda o'yinchilarga beriladigan individual topshirik.

20. Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.

21. Sport mashg'ulotining rejalashtirilishi. Rejalashtirish turlari. YUqori razryadli sportchilar jamoalarida sport mashg'ulotining rejalashtirishning hozirgi zamon usullari. Mashg'ulot sikllari va o'yinlararo mashq sikllari.

22. Jamoalarda o'tkaziladigan mashg'ulot yig'inlarida talabalarning ishtirok etishi.

23. Pedagogik nazorat usullari. Hisobga olish turlari va mazmuni. Hisobga olish shakllari.

24. Terma jamoa mashg'uloti xususiyatlari. Terma jamoani komplektlash tamoillari.

25. Aellar jamoasi bilan o'quv-mashg'ulot o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar echish, mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me'yoriy hujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli bo'lib, quyidagilar hisoblanadi: ma'lumotlarni jadvallarda aks ettirish, ko'rsatkichlar tizimidan foydalanish, grafiklarda aks ettirish, slaydlar ko'rinishida belgilash, ko'rsatmali qurollarda aks ettirish va boshqalar.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar tuzish, savollarga foydalanishga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma tarzda javob berish, me'yoriy hujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo'yicha muammoli masalalarni xal qilish yo'llarini bayon qilish, tavsiyalar berish va boshqalar.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ishlari mavzulari kelgusida bajariladigan kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviylikda bajariladi. Mustaqil ishlar uchun mo'ljallangan mavzular:

1. O'yin texnikasining ayrim usullari bo'yicha bajariladigan mashqlarni yozib borish. Tanlangan mavzu bo'yicha referatlar tayyorlash.

2. O'yinchilarning xujum va himoya vaqtidagi individual harakatlarini daftarga bog'lab turadigan zveno sifatida. To'p uzatish usullarining tasnifi. Tanlangan mavzu bo'yicha referatlar yozish, ma'lumotlar axborotlar tayyorlash.

3. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tahlil qilish.

4. Ta'limning vazifalari, vositalari va usullari. Harakat mahorati va malakalari. Ta'limning didaktik tamoyillari. Dars mashg'ulotining asosiy shakli sifatida. Ta'lim jarayonida qo'llaniladigan mashq o'rganishning usuliy uslublari. Ta'lim jarayonini tashkil etish. Konspektni hamda talaba o'tkazgan o'quv mashg'ulotini metodik tomondan tahlil qilish.

5. Gandbolchilarning jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik)ni tarbiyalash usuliyati. Muayyan mavzuda yoziladigan referatlar mazmunini tahlil qilish.

6. Mashg'ulotlarning reja-konspektlarini tuzib chiqish.

7. Yo'nalishi, ta'sir ko'rsatishi bo'yicha yosh gandbolchilar uchun yuklamalar tanlash, yosh gandbolchilarni tayyorlash vositalarini tanlashning xususiyatlari. Gandbolchilar tayyorlash turli bosqichlarida tayyorgarlik usullarini tanlashning xususiyatlari.

8. Hisobga olish va hisobot tuzish hujjatlarini yozib borish. Boshlovchi gandbolchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan olib boriladigan ishlarni rejalashtirish.

9. Tanlovning tamoyillari va yo'llarini yozib borish. Tanlovning vositalari va usullarini qayd etish.

10. Nazorat turlari va usullari bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish.

11. Tadqiqot mavzusini tanlash. Mavzuning dolzarbligi, yangiligi, amaliy ahamiyati. Mavzuga muvofiq tadqiqot yuzasidan tanlangan usullar va uslubiyatlarni asoslab berish. Eksperiment ma'lumotlarini izohlab yozib berish.

12. Talabalar tomonidan: "Oliy tabaqali gandbolchilarning sport mashg'uloti tizimi" degan mavzu bo'yicha yoritiladigan masalalarni daftarga yozib chiqish.

13. Talabalar tomonidan jismoniy sport vositalari va usullarini ixtisoslashtirishga doir masalalarning daftarga yozib borilishi.

14. Talabalar tomonidan nazariy malakalarni ixtisoslashtirish, murabbiylar jamoalaridagi gandbolchilar texnik usul takomillashtirish usuliyatiga oid mavzudagi masalalarni daftarga yozib borish. Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlar va me'yoriy talablar.

15. Individual va guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik harakatlarni takomillashtirish masalalarining ixtisoslashtirilishiga taalluqli bo'lgan mavzularning talabalar tomonidan yozib borilishi. Jamoa o'yinining namunaviy rejasini yozib chiqish. Tahlil shakllari va tartibi.

16. Rejalashtirish hujjatlarini ixtisoslashtirishga oid masalalarning talabalar tomonidan daftarga yozib borilishi.

17. Gandbol bo'yicha etakchi jamoalarining o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, o'quv-mashg'ulot jarayoni ustidan kuzatishlar olib borishni ixtisoslashtirish yuzasidan qilingan ishlarning talabalar tomonidan yozib borilishi.

Dasturning ahborot-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: fishkalar, manishkalar, ustunchalar, tusiqlar, darvozalar, (har xil o'lchamlarda), koptoklar.

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar.

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. Ignateva V.Ya. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
3. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
4. Pavlov Sh.K, Azizova R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur. 2009 y
5. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.
7. Pavlov Sh.K, Abdalimiov O.X. “Gandbol” musobaqa qoidalari uslubiy qo'llanma Toshkent 2014 y.
8. <http://moodle.uz-djti.uz/>

Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati

1. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Livitskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yarotskiy Ya.I “Podgotovka gandbolistov” Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.

2. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Azizova R.I “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi) T; 2007 y.
3. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
4. Pavlov Sh.K, Yusupova Z.E. “Yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi” uslubiy qo‘llanma. Toshkent 2015.