

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
SPORT O`YINLARI FAKULTETI
GANDBOL VA TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI

REFERAT

**MAVZU: GANDBOLCHILARNING CHAQQONLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH VA NAZORAT QILISH USULLARI**



Bajardi:

15-104 guruh talabasi Suyunov Sardor Rozoq o'g'li

Topshiriq qabul qildi:

Yusupov Zoir Shokirovich

TOSHKENT-2016

Mavzu: Gandbolchilarning chaqqonligini takomillashtirish va nazorat qilish usullari

Reja:

KIRISH

1. Koordinatsion qobiliyat ko'rsatkichlari bo'yicha chaqqonlikni nazorat qilish.
2. Aniq harakat ko'rsatkichlariga qarab chaqqonlikni nazorat qilish.
3. Vaziyatning o'zgarishi bilan harakat faoliyati tezligi ko'rsatkichlari bo'yicha chaqqonlikni nazorat qilish.
4. Sportchilar texnik-taktik harakatlarning chaqqonligining o'sish darajasi bilan aloqadorligi va uni takomillashtirish usullari.

KIRISH

Gandbolda natijalarning o'sishi, o'yin sifatining yaxshilanishi ko'pgina olimlarga bog'liqki, ular orasida chaqqonlik albatta oxirgi o'rinni egallamaydi. Bu harakat rivojining sifat darajasi barcha sport o'yinlarining tayyorgarlik darajasini ko'rsatadi.

Shuning uchun ham chaqqonlikka bag'ishlangan nazariya va uslubiyatga katta e'tibor qaratilishi lozim. Biroq ilmiy-amaliy pedagogik va tibbiy-biologik yo'nalishdagi tahlil shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlar bo'lgan kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilikka ko'proq e'tibor berilgan holda chaqqonlikni o'stirish usullarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy ishlar juda ozchilikni tashkil etadi. Ikki asosiy sabablar bu holatni yuzaga keltirgan:

1) barcha jismoniy sifatlardan shu paytgacha chaqqonlikni aniqlash borasida qarama-qarshi fikrlar mavjud;

2) uni baholashning xolis o'lchov mezonlari etarli emas. Shuning uchun ham chaqqonlikni takomillashtirish borasida tadqiqotlar olib borishda qiyinchiliklarga duch kelinadi.

Hozirda chaqqonlik muammolarini majmuaviy o'rganishga uslubiy yondoshish zaruriyati tug'ildi. Mualliflar chaqqonlik tushunchasi va tizimini aniqlash borasida shuni ta'kidlaydilarki, amaliyotda jismoniy sifatlarni pedagogik vazifalari: mashqlarni tanlash, ularni qo'llash usullarini belgilab olishga imkon beradi.

Jismoniy sifatlar asosini o'ziga xos qonuniyatlar orqali o'tadigan fiziologik mexanizmlar tashkil etadi.

Kuch, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarga nisbatan ma'lum tasavvurlar shakllangan. Masalan, tezlik deganda quyidagi tezliklar yig'indisi: javob tezligi, harakat tezligi, texnik harakatni bajarish tezligi kiradi. Kuch masalasida ham xuddi shunday to'xtamga kelish mumkin. Mavjud qarama-qarshiliklarga qaramasdan, ba'zi o'ziga xos shakllarni ajratadilar. CHaqqonlik masalasida ilmiy adabiyotlarda keltirilgan tahlillarning ko'rsatishicha, shu sifatni aniqlash va uni o'lchash borasida

ham aniq qarama-qarshiliklar mavjud. Turli sport yo‘nalishi vakillari tomonidan ishlab chiqilgan chaqqonlikni aniqlash haqidagi fikrlari 1-jadvalda keltirilgan.

Mualliflarning ko‘pchiligi chaqqonlikning asosiy o‘lchovi (mezoni) –bu odam harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan vaziyat talabiga moslashtirish, shu bilan birga aniq va tez harakat qila bilishdadir, degan fikr bir joydan chiqyapti. Bu sifatlar harakatlar malakasini egallashda, sport faoliyatida harakatlar vazifasini sifatli hal etishda, shu bilan birga ishlab chiqarish va insonning kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega.

1.1 Koordinatsion qobiliyat ko'rsatkichlari bo'yicha chaqqonlikni nazorat qilish.

CHaqqonlikni baholash va rivojlantirish muammolariga bag'ishlangan ilmiy ishlar etarli emas. Bu narsa chaqqonlikni baholashning aniq mezonlarini belgilashdagi qiyinchiliklar bilan bog'liqdir. CHaqqonlikni o'lchash uchun o'ziga xos bo'lgan turli yondoshuvlar taklif etilgan. (2-jadval).

CHaqqonlikni o'lchashda quyidagilarni o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi:

a) bajarilishi lozim bo'lgan harakatning k. (murakkabligi masofalarda o'rnatilgan turli to'siqlardan olib o'tish);

b) aniq bajarilishi;

v) bajarilish tezligi.

Bundan tashqari chaqqonlikni o'lchagichlarida ko'rish diqqatni taqsimlash va mahorati analizatorga bog'liq bo'lgan

Bu yo'nalishdagi ko'p ishlar shunday sport turlarida (gimnastika, suvga sakrash va boshqa sport turlari) bajarilganki, koordinatsion qobiliyatlarda ham, sport-texnik tayyorgarlikda ham bu sohada natijaga erishganlikni aniqlab beradi. 900 nafardan ortiq bolalarda kinofoto qayd qilish orqali oddiy harakatlar koordinatsiyasini va turli koordinatsiyalarda murakkab bo'lgan harakatlarni tez o'zlashtirish ustida tadqiqot olib borgan. Kesishgan yo'nalishda qo'l bilan bajariladigan oddiy harakatlarni bajarish samaradorligini pasayishi kuzatilgan. YUqori imkoniyatlarga ega bo'lgan bolalarning turli darajada murakkab bo'lgan harakatlarni o'zlashtirishi oson ko'chgan.

Ular mavjud imkoniyatlarni geometrik, mexanografik va kinofoto usulda baholashda quyidagi usulda to'xtalishdi:

1) koordinatsion imkoniyatlar (shu jumladan chaqqonlik ham) sport mahorati darajasiga bog'liq;

2) harakatlar mutanosibligi va musobaqalardagi natijalar o'zaro uzviy aloqadordir;

3) qobiliyatlari yuqori darajada bo'lgan gimnastikachilar turlicha murakkab bo'lgan vazifalarni tez va yaxshiroq eslab qoladilar va bajaradilar, takror bajaradilar.

Koordinatsion harakatlar va musobaqadagi mashqlar o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi qonuniyat faqatgina gimnastikadagina muhim emas. Sportning turli sohalaridagi sportchilarda koordinatsion harakatlarning o'z xos tomonlarini turli muhit sharoitida o'rganib chiqib quyidagi xulosaga keldilar: sportning u yoki bu turi bilan uzoq muddat shug'ullanish ma'lum algoritmlarning paydo bo'lishi va mustahkamlanishiga imkon beradi. Ular esa o'z navbatida bajarilayotgan harakatning sifatiga bog'liq.

Tashqi muhitning notabiiy sharoitda harakatlar bajarish malakasining bemaromligi va harakat sifatining yomonlashuviga olib keladi. Chaqqonlikni namoyon qilishga ham bu hol o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Elektromiografiya usuli bilan yuqori malakali basketbolchilarning tez va sekin to'p oshirishini o'rganganlar. Ularning tahlillari muskullarning muntazam ishlashini aniqlashga sekin va tez to'p oshirishda muskullar ishining koordinatsiyasidagi farqlarning tavsifi va elektromiogrammaning umumiy suratini baholashga olib keladi. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki, to'p oshirganda muskullarning uzluksiz ishlashi sekin harakatda ham saqlanib qoladi.

Bunda har bir to'p oshirish usuli muskullarning uzluksiz faolligiga mos keladi. Mualliflarning fikricha, ular topgan dalillar turli murakkab harakatlarni bajarishning koordinatsion mexanizmlarini qo'llashga o'rgatish haqidagi uslubiy tavsiyalari to'g'riligini tasdiqlaydi. Bunda murakkablik nafaqat harakatda ishtirok etayotgan tana segmentlari soniga, balki aynan shu vazifaning bajarilish tezligi, sharoiti va hokazolar orqali aniqlanadi.

1.2. Aniq harakat ko'rsatkichlariga qarab chaqqonlikni nazorat qilish.

Chaqqonlikni ko'rsatuvchi harakatlar ishlab chiqilishining aniqligi kinestezik sezgirlik harakat va taktik analizatorlarning birgalikdagi faoliyati bilan ta'riflanadi.

Malakali sportchilardagi yaxshi rivojlangan mushaklar sezgirliги yangi harakat shakllarining aniq va tez ishlab chiqarilishini belgilab beradi.

18 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan turli mutaxassisliklardagi 230 nafar tadqiqotda qatnashayotganlarning doimiy sport mashg'ulotlari jarayonidagi kinestezik analizatorlari o'zgarishini o'rganib, (o'lchash usuli: M.I. Jukovskiyning yotiq kinematometri va o'zim qurgan tik kenimatometr) shunday xulosaga keldiki, muntazam sport mashqlarining ta'sirida kinestezik sezgirlik sezilarli ortadi, harakat analizatorida esa yaxshilanganligi ko'rinadi. Uyinchilar eng yuqori mushak aniqligiga ega bo'ladi, chang'ichilar esa eng pastga. Sportchi-uyinchilarning yuqori aniqligi o'quv mashg'ulotlarining o'ziga xos tashkil etilishi bilan bog'liq. Rang-barang harakatlarni texnik-taktik vaziyatlarda aniq bajarilishi mashg'ulotlarning asosiy maqsadidir. CHang'ichilarda esa ishlatilgan vositalarning ko'lami uncha katta emas, mashg'ulotlarda ular aniqlik uchun emas, ishchanlikning ustunligi uchun kurashadilar. Gonimetrik va kinematometrik usulda harakatlar aniqligi shakllanishi ustida tadqiqot ishlari olib borilayotganlarida harakatlarning aniqligi shartli ravishda kuch, vaqt va borliq kabi uch kamponentdan iborat deb ko'rsatadilar. Har bir kamponentni ishlab chiqish aniqligi, ma'lum darajada butun harakatlarning aniq bajarilishiga ta'sir qiladi.

Huddi shu mualliflar ta'kidlashicha, jismoniy tayyorgarlikning darajasi turli harakatli masalalarning echimiga muhim ta'sirini o'tkazadi. Aniq harakat bajaruvchi shaxslar murakkab kasbiy malakani tez egallab olishi ko'rsatib berildi.

Tezkor ma'lumot orqali 32 ta gandbolchi, 12 ta sport ustasi va 20 ta birinchi razryadli sportchilar ko'rsatgan borliqdagi aniq va texnik ko'rsatkichlarini o'rganib chiqdi. Aniqlash uchun dinamometrik ulchagich va cho'ziladigan lentadan foydalanib, borliqni noto'g'ri tushunish (ko'tarilgan yoki tushurilgan) va buning oqibatida mushak kuchlarining zo'riqishi, ayniqsa, murakkab texnik usullarini bajarishda, to'pni otishida, harakatlarni aniq bajarishda asosiy xato ekanligini ko'rsatib berdi. Bu muallifning fikricha, mashg'ulot paytida chaqqonlikni borliqdagi va kuch talab qilgan vaziyatlarda takomillashtirishning samarali usullari yo'qligi bilan bog'liq.

Zarbaning aniqligi qator konsentrik aylanalarni ko'z oldiga keltiradigan maxsus maqsad yordamida aniqlanadi.

Aniqlik nishon markazidan to'pning og'ishi buyicha bir chiziqda baholanadi. Dumalab ketayotgan to'pni otishda standart sharoitni ta'minlash uchun qiya tekis ko'rinishda qurilma yaratildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, shartli vazifadan kelib chiqqan yugurish tezligining o'zgarishi va otish kuchi gandbolchilarning nishonni to'g'ri olishlariga ta'sir qiladi.

Vazifa shartlarining murakkablashuvi (o'rganilgandan tezroq bajarilishi) zarbalar aniqligining yomonlashuviga olib keldi. Ayniqsa boshlovchilarda zarbaning aniq otilishidagi o'zgarishlar sezilarli edi. YUgurish vaqti va to'pning havoda uchish vaqti orasida ijobiy aloqadorlik borligi topildi. YUgurishga kam vaqt sarflagan o'yinchilarda to'pning havodagi uchish vaqti ham qisqa bo'lar ekan. Aniqlik va tezlik salbiy vaziyatni yuzaga keltiradi, chunki otishdan oldingi tez yugurish zarbaning noaniq bo'lishiga olib keladi. Malakali sportchilarda ham bunday bog'liqlik ifodalanadi.

1.3. Vaziyatning o'zgarishi bilan harakat faoliyati tezligi ko'rsatgichlari bo'yicha chaqqonlikni nazorat qilish.

Chaqqonlikni nazorat qilishning bunday usuli harakat ta'sirining etarli darajada o'zgarishi bilan bog'liqlik, u o'z navbatida sportchining tezlikda bajaradigan harakatlari rivojining o'sishi bilan ta'riflanadi. Baholashning ikkiyoqlamaligi, bir ko'rsatkichning turli sifatlarni baholash uchun ishlatilishi, sportchi jismoniy tayyorgarligi tuzilishiga aloqador ayrim masalalarning to'liq ishlab chiqilmaganligining oqibatidir. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishdagi javob tezligi sportchining asosiy sifatlaridan biri hisoblanadi.

Sport o'yinlari mashg'uloti natijasida bir vaqtning o'zida, harakat aniqligi, harakatlarni qayta qurish tezligi va boshqalar kabi chaqqonlik komponentlarini takomillashtirishi yuz beradi. Tezlik harakatning yagona fazilatidir.

Chaqqonlikni nimoyon qilishning to'rtta shaklini ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) javob qaytarish vaqti;
- b) yakka harakat vaqti;
- v) harakatning eng katta tezligi;
- g) harakatning tez boshlanishi.

Bu chaqqonlikni namoyon qilish shikllari bir-biri bilan uncha aloqador bo'lmaganligi sababli, tez javob qaytarish qobiliyatiga ega bo'lgan holda harakatlarni birmuncha sekin yoki aksincha bo'lishi mumkin. CHaqqonlikning sifati tezlikning barcha shakllarini yalpi namoyon qilish bilan bog'liq ekan. Ayniqsa, nooddiy va to'satdan o'zgargan sharoitda tezkor sifatlarning yuqori darajasi ma'lum darajada sportchining chaqqonlik darajasini aniqlab berdi.

Chaqqonlik tezlikning barcha shakllari namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Ayniqsa, nooddiy va to'satdan o'zgaruvchan sharoitlarda sportchining chaqqonlik darajasi ma'lum miqdorda tezlikning yuqori darajasi bilan bog'liqligini belgilab beradi.

Yuqori malakali gandbolchilarning harakat ta'sirin o'rgandilar. O'lchov ishlari universal elektron neyroxronimetr – turli harakatlarni qayd etadigan asbob yordamida o'tkazildi. Izlanishda 207 nafar gandbolchi qatnashdi. Ularda 28890 ta turli harakatlarga qarshi javob ta'siri qayd etildi. Oyoq va qo'llarning oddiy qayta javob tasiri, dizyunktiv oyoq va qo'llarning dilem deffektirovkasi, defferensial qayta javobning qayta yoqilgan qo'zg'atuvchi signallarga va qo'llar tormozlanishi (DPT), harakatdagi jismga qarshi munosabat (RDO) va ko'rishni nazorat qilmasdan turib (BRZ) kabilar tadqiq qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, oddiy harakatlarda gandalchilarning qo'l harakatlari oyoq harakatlariga nisbatan tez javob qaytaradi. (ehtimol bu inson tana a'zolarining yuqori qismi yaxshi rivojlanishidandir);

Lekin kichik va katta ko'rsatkichlar orasidagi farq oddiy va qo'llarning dzyunktiv ta'siriga nisbatan yuqoriroq (qo'l harakatlari bu farq 67 milli sekundni, oyoqlarda esa 58 milli sekundni tashkil etadi)

Bu esa muntazam mashg'ulotlar, musobaqalarda ishtirok etish natijasida oyoqlarning maxsus harakatlari qo'llarning odatiy harakatlariga nisbatan aniqroq

namoyon bo'lishini ko'rsatyapti. SHu mualliflarning keltirgan ma'lumotlari bo'yicha darvozabonlarda PDR, DPT va RDO larda eng yuqori vaqtni ko'rsatadilar.

Xujumchilarda eng yaxshi ko'rsatkichlarda DDRda erishdilar. RDOda esa himoyachilar yaxshi natijaga erishdilar. Ilmiy izlanishlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, barcha harakatlarga ta'sirning ko'lam va sifatini hisobga olish bilan birga sportchining o'ziga xos xususiyati bo'lgan vaziyatga javob tasiriga ham alohida e'tiborni qaratish kerak. Xuddi shu javob ta'sirlarining tavsifi asosiy ko'rsatkichlardan biri deb qaraladi.

1.4. Sportchilar texnik-taktik harakatlarning chaqqonligining o'sish darajasi bilan aloqadorligi va uni takomillashtirish usullari.

Sport pedagogikasida sportchi jismoniy sifatlarining texnik mahorati bilan aloqadorligi muammosi bu sohaning markaziy masalalaridan biri hisoblanadi.

YUqori sport texnikasiga erishish uchun eng yuqori darajadagi kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi. Oliy toifali sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnik-usuliy mahorati o'rtasidagi aloqadorlik haqidagi izlanishlar talaygina. Bular sportning turli sohasida, yosh va tayyorgarlik jihatidan, son jihatidan turlicha guruhlarda olib borilgan ishlardir.

Ular qiyosan bir xil xulosalangan! Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi texnik-taktik mahorat, musobaqadagi mashqlar natijasi bilan uzviy bog'liq.

Sportchining turli sohalaridagi o'zaro aloqaning ko'lam va yo'nalishiga asosan, bir vaqtning o'zida sportchilarni har tomonlama tayyorgarligini takomillashtirishning usullaridan foydalaniladi. Texnik-taktik mahoratning tezkor-kuchli sifatlar bilan o'zaro aloqadorligiga bag'ishlangan ishlar ko'p. Huddi shu narsani chidamlilik haqida ham gapirish mumkin. SHuning uchun ham V.S. Farrel sport ilmi allaqachondan beri kuch, tezlik, chidamlilikni o'rganish bilan shug'ullanayapti, bu sohada bir talay narsalar to'plandi. Lekin siz ham yana bir,

hali to'liq ochilib ulgurmagan, lekin sportda muhim ahamiyat kasb etgan jismoniy sifat-chaqqonlik haqida oz narsa bilasiz.

Gandbolda yana bir harakat u yoki bu vaziyatga javob bo'la oladi. Ikki marta bir xil vaziyat bo'lmaydi. Har bir o'yinchi o'z va raqib jamoaning o'yinchilari faoliyatiga qarab o'z harakatlarini va qarorini o'zgartirib turishga majbur bo'ladi. Bunday vaziyatlarda maromdagi chaqqonlik eng qadrlanadigan fazilatdir, unga ega bo'lib esa barcha zarur harakatlarni aniq bajarish imkoniga ega bo'linadi.

Maxsus adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolda chaqqonlikni rivojlantirish va baholash usuliga ham e'tibor beriladi. SHu sifatni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi gandboldir. Mualliflar akrobatika va sport gimnastikasiga oid qo'shimcha mashqlardan foydalanishni taklif qiladilar. Lekin o'yinda yuqori chaqqonlikni talab qiluvchi vaziyatlar uchun maxsus vaqt belgilash qiyin. Bundan tashqari gandbolchilar o'zlarining kuchli tomonlari hisobiga o'yinda yaxshi natijaga erishishga harakat qiladilar.

Demak, yuqori kuch va tezkorlikka ega bo'lgan o'yinchi o'yinni shu sifat orqali tuzadi, chidamlilik va bardoshlilik tomonidan ustun bo'lganlar esa boshqa sifatlar etishmasligini harakatchanlik va keng harakat qila olishlik orqali qoplaydilar.

Chaqqonlikni doimiy rivojlantirmay turib, yuqori sportchilarni yuqori saviyada tayyorlantira olish mumkin emas, deb ta'kidlaydilar. CHaqqonlikni rivojlantirish uchun sportchilarning yangi va yangi harakatlarini o'zlashtirishlarini taminlash, koordinatsion murakkab harakat ko'nikmalari bilan boyitib borish kerak. To'satdan harakat faoliyati o'zgarishi bilan ta'riflanadigan mashqlarni uzluksiz qo'llash ham zaruriy shartdir.

Chaqqonlikni tarbiyalashda quyidagi usullardan foydalanishni taklif etadi:

- 1) nooddiy dastlabki holatni qo'llash;
- 2) mashqlarning aksini bajarish;
- 3) harakatlar tezligini o'zgartirish;
- 4) mashq bajarilayotgan borliq chegaralarini o'zgartirish;
- 5) mashqlarning bajarish usulini o'zgartirish;

6) qo‘shimcha harakatli mashqlarni murakkablashtirish;

7) guruh va juft mashqlar bilan shug‘ullanayotganlarning qarshi harakatlarini o‘zgartirish.

Gandbolchilarning chaqqonlikni harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirishning 2 usulini taqqosladi:

Chaqqonlikni o‘sishi bilan bog‘liq bo‘lgan psixo-fizik vazifalarni majmuaviy rivojlantiradigan harakatli o‘yinlar mavjud bo‘lgan sun'iy va bu vazifalar alohida takomillashadi.

Xulosalar shuni ko‘rsatdiki, chaqqonlikni rivojlantirishning eng samarali shakli – bu sun'iy usuldir. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun haftada kamida 4 marta qisqa muddatli, aniq maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulot o‘tkazish zarur.

Sportchilar faoliyatini boshqarish va takomillashtirish usullari va maxsus vositalarini takomillashuvi bu:

- xususiy pedagogik vazifalar qo‘yilishi va ularning harakatga javoblar va qarshi harakatlarni namoyon qilishga asoslangan maxsus malaka takomillashuvini izchil hal qilish;

- raqib bilan, shartli sherik bilan, shartli raqib bilan, sherik bilan, raqib bilan sportchilarni hatti-harakatlarini maxsus o‘yinlarni hisobga olgan holda o‘rgatish va takomillashtirish usullarini ishlab chiqishdir.

Xulosa

Adabiy ma'lumotlar ta'limi, harakat sifatining rivojlanish darajasi va texnik-taktik mahoratining o'zaro bog'liqligi masalasi birmuncha muhimdir.

O'rgatish ob'ekti – bu tezkor sifatlar va texnika, kuch va texnika, chidamlilik bo'lgan etarlicha izlanishlar mavjud. Chaqqonlikka kelganda, gandbolda bu yo'nalish bo'yicha birorta ham ilmiy ishlar yo'q.

Xususan, gandbolni majmuaviy nazorat qilish tizimida quyidagilar ishlab chiqilmagan.

- chaqqonlik ko'rsatkichlari va u haqidagi ishonchliligi aniqlanmagan;
- texnik-taktik mahorat va chaqqonlik o'rtasidagi aloqadorlikni baholovchi izlanishlarning yo'qligi;
- bir vaqtning o'zida ham chaqqonlikni ham texnik-taktik mahoratni o'sishiga ta'sir qiluvchi dastur va mashqlar majmuasining ishlab chiqilmaganligi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.A.Karimov O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori. 11.09.98. № 392.
2. Sh.K.Pavlov. «Qo'l to'pi» (Musobaqalar qoidalari), 1987.
3. Ш.Павлов, Ф.Абдурахмонов, Ж.Акромов “Гандбол” Жисмоний тарбия институти жисмоний тарбия факултетлари талабалари учун дарслик , Тошкент, 2005 йил
4. Sh.K.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1990.
5. Sh.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, I.N.Shelyagina. «Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari». Metodik tavsiyanoma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1991.
6. <http://moodle.uz-djti.uz/>