

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: YOSH GANDBOLCHLARNI O`RGATISH USULLARI



Bajardi: 14-104 guruh talabasi Davronov Sanjar

Topshiriq qabul qildi: Yusupov Zoir Shokirovich

TOSHKENT-2016

Mavzu: Yosh gandbolchlarni o'rgatish usullari

REJA:

- 1. Yosh gandbolchlarni o'rgatish usullari**
- 2. Hujum o'yin texnikasini o'rgatish**
- 3. To'pni egallash texnikasiga o'rgatish**

1. Yosh gandbolchlarni o'rgatish usullari

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma usullar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) usullari, ko'rgazmali qabul qilish usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta usullardan tashkil topgan.

O'qitish usullari

So'zdan foydalanish usullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'-rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qi-lish, ko'r-satma berish.	Plakatlar, kinogramma-lar, videoyo-zuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish	Qat'iy tartib-lashtirilgan mashqlar uslub-lari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinatsiyani o'rganish.	Qisman tar-tiblashtiril-gan mashqlar uslublari. O'yin, muso-baqada kombinatsiya-larni qo'llash.

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foyda-lanish usullari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'qo'v materialining o'zlash-tirilishini taxlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish usullari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy usullar shug‘ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo‘linadi: qat’iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar usullari. Harakat shakllari, nagruzka o‘lcham-lari, uning o‘sib borishi, dam olish bilan almashinib turilishi va boshqalarni qat’iy tartiblashtirilgan holda harakatlarni ko‘p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o‘zlashtirish imkoniyati tug‘iladi.

Qismlarga bo‘lib o‘rganish usuli dastlab harakatning alohida qismlarini o‘rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o‘rganish usuli yakuniy maqsadga qarab, harakat qanday ko‘rinishda bo‘lsa, uni shundayligicha o‘rganishni ko‘zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o‘quv-chilar oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O‘yin usuli harakatlarning qat’iy tartiblashtirilganligi, ularni bajarishdagi mumkin bo‘lgan shart-larning yo‘qligi bilan tavsiflanadi; u ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg‘ulotlarning ko‘tarinki ruhda o‘tishini ta’minlaydi.

Musobaqa usuli maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o‘quv mashg‘ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida hamma sanab o‘tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o‘zgartirilgan shakllarda qo‘llaniladi. Usullarni tanlashda shu narsaga e’tibor berish lozimki, ular oldinga qo‘yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug‘ullanuvchi-larning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat’iy muvofiq bo‘lishi shart.

Qo‘l to‘pi bilan muntazam shug‘ullanishni 9-10 yoshdan boshlash mumkin. 11 yoshdan boshlab ikki bosqichda: 5-7 va 8-9-sinf o‘quvchilari uchun «Umid

nihollari» Respublika miqyosidagi musobaqalarda kuch sinashlariga keng yo'l ochib berilgan.

Texnik usullarni tegishli taktik harakatlar bilan to'g'ri va samarali qo'sha bilish o'rgatish usuliyatining asosiy vazifalaridan hisoblanadi. O'rgatish jarayoni ikki bosqichga ajratiladi:

1. Asosiy e'tibor texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlikdan oldinroq amalga oshiriladi. Lekin taktikaning asosi-shaxsiy harakatlar o'yin texnikasining dastlabki takomillash-tirish jarayonida o'rganiladi.

2. Taktik tayyorgarlik negizida texnik usullarni takomillashtirishga e'tibor beriladi.

Usullarni yanada samaraliroq takomillashtirish maqsadida har bir gandbolchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi. Texnika va taktikani takomillashtirish bosqichidagi ko'p qirrali usuldan tashqari, qismlarga bo'lish usuli ham (yangi usullarni o'zlashtirishda xatolarni tuzatish, usullarni bajarish tezkorligini va aniqligini yanada oshirish uchun) ishlatiladi.

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga ketish esa boshqa bo'laklar va sport-chining har xil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomil-lashtirish ketma-ketligiga rioya qilish lozim:

- 1) usul bilan tanishtirish;
- 2) soddalashtirib usulni o'rgatish;
- 3) usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomil-lashtirish;
- 4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lu-motlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanilib, shug'ul-lanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassirotni qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

Qo'l to'pi mashg'ulotining asosi-bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. SHuning

uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

2. Hujum o'yin texnikasini o'rgatish

Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda avval har bir usul alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), keyinchalik ular qo'shib o'rgatiladi. Ma'lum bir usulni uzoq vaqt o'rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o'rgatilgandan so'ng, darhol boshqa usulni o'rgatishga kirishiladi va o'rganilgan usullar bir-biriga bog'lanib, har xil «kombinatsiya»larda qo'llaniladi.

Yugurish quyidagi ko'rsatilgan tartibda: oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sapchishlar yordamida o'rgatiladi.

To'xtashlar. Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avvalo bir oyoqda, so'ng ikki oyoqda to'xtashlar o'rgatiladi. SHug'ullanuvchining ikki oyoqda yurib, to'xtagandan so'ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to'g'ri taqsimlashi o'rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To'xtagandan so'ng yana har xil yo'nalishda harakat qilishga kirishiladi.

Sakrash. Joydan va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o'rgatiladi. Shu holda oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va erga tushish to'g'ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o'yinda qo'l-laydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomil-lashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.
 2. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.
 3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.
 4. YUgurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.
 5. Bir necha mo'ljallangan belgilarda birin-ketin to'xtab yugurish.
 6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.
 7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.
- Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish mumkin.

3. To'pni egallash texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. SHeriklardan to'pni ilishga kiritishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to'pni tashlab, uni erga tushirmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni erdan sapchigandan so'ng ilib olish.
3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.
4. To'pni boshdan, elkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

SHug'ullanuvchi yordamchi mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo'yiladigan vazifa - to'pni ilib olgandan so'ng, boshqa o'yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. SHundan so'ng to'pni ilish usulini o'rgatishga kirishiladi. SHeriklardan biri to'pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to'p har xil traektoriyada uzatilishi lozim. Avval joydan turib, so'ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo'llab va oxiri bir qo'llab ilish o'rgatiladi.

To'pni ilish uzatish bilan birga o'rgatilsa samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.

To'pni uzatish. To'pni uzatishni o'rgatishdan avval uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. Buning uchun to'p vazni va hajmi shug'ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o'zaro mos bo'lmog'i kerak.

To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin «optimal» harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish.
2. Joyda turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan to'p uzatish.
3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla

qilish.

4. Joyda turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni «imitatsiya» qilish.

O'rgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llar yuqoriga ko'tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo'yilib va 3 qadamdan so'ng to'p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'p uzatishlarni bajaradi.

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalak-simon «traektoriya»da to'p uzatishlar.

U yoki bu usuldagi to'p uzatishlarni o'rgatishda shug'ullanuvchilarga tushuntirilgandan so'ng, ular mashq-larni mustaqil bajarishga kirishadi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning dastlabki holatini, qo'l va oyoq, gavda holatining to'g'riligini nazorat qiladi va xatolarini to'g'irlaydi.

To'p uzatishni uzoq vaqt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy holat o'zlashti-rilgandan so'ng, darhol harakatda to'p uzatishga o'tmoq lozim. Avval bir o'yinchi to'p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi. Shundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

Asosan, o'rgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishga amal qilmoq kerak.

Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama-qarshi qatorlardan, sherengalardan, aylanma-lardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va hokazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug'ullanuvchilar soni va beriladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

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.Ақромов “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/>