

KLASTER YONDASHUV ASOSIDA VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY KO‘RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH

Murodova Ruxshona Muzaffar qizi
Xabibullayeva Nafosat Xayrullo qizi
ChDPU Jismoniy madaniyat XQS talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda umumta’lim maktablari o‘quvchilari orasidan iste’dodli yoshlarni voleybol sport turiga tanlab olish yuzasidan ko‘rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, o‘quvchi, saralash, usul, vaqt, sinf, yosh, sport, voleybol, rivojlanish, tanlash, mashg‘ulot, natija, sifat.

Pedagogik ta’lim innovatsion klaster tizimi aynan ta’limda tayanch kompetensiyalarni shakllantirish asnosida zamon talabidagi komponent kadrlarni tayyorlashni ko‘zda tutadi. O‘qituvchilarda tayanch va fanga oid kompetensiyalar ta’lim jarayonida shakllanadi. Ta’lim-tarbiya jarayonining samarali tashkil etilishi hamda sifati esa, biz pedagog xodimlarning mehnat faoliyatimiz davomidagi ma’suliyat va majburiyatlarni qay darajada bajarishimizga bog‘liq.

Yosh sportchilarni sportning o‘yin turlariga tanlash va mo‘ljallashda ma’lumki maktablarda jismoniy tarbiya darslari asos bo‘lib xizmat qiladi va yangi samarali uslublardan foydalanishni taqazo etadi.

O‘zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M. Mirziyoyev tashabbusi bilan 2019-yilni “Ilm ma’rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish” yili deb e’lon qilingan edi. Prezident Sh.M. Mirziyoyevning farmon va farmoyishlarida sportga qobiliyatli bolalarni jismoniy mashg‘ulotlar va sportga jalb etish, shuningdek, ularni saralab olishning zamonaviy uslublarini ishlab chiqish va hayotga tatbiq etishga mo‘ljallangan fundamental va amaliy izlanishlarni amalga oshirish lozim.

Zamonaviy talablar darajasidagi yuqori sport natijalariga erishish va shug‘ullanish istagidagi har bir bola uchun faoliyatida maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat’iyat va matonatni muntazam tarbiyalash bilan uyg‘unlashib, yuqori natijalarga erishishga jismoniy tarbiya darslarida sifatli bilim, ko‘nikma va malakalarni puxta egallashiga bog‘liqdir.

Iste’dodli yosh sport zahiralarni tayyorlash masalasida kichik yoki katta muammo tushunchalari bo‘lmasligi darkor. Ko‘zga ko‘rinmaydigan eng kichik muammolar ham sekin-asta yig‘ilib, katta muammoga mubtalo qiladi. Shuning uchun avvalambor jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni jismoniy va funksional jihatdan har tomonlama me’yorlangan mashg‘ulotlar asosida o‘tilmog‘i lozim. Faqat yetarli

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

energetik zahiraga ega jismoniy va funksional potensial sport mahoratini yengillik bilan o'zlashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Vizual kuzatuvlar va holisonasuhbatlar shundan darak beradiki, sport to'garaklari va umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkazilayotgan mashg'ulotlarga aksariyat bir tomonlama prinsipda yondashiladi, ayniqsa sport ko'nikmalariga dastlabki o'rgatish jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yoki texnik-taktik mashqlar o'zviyligi, serqirraligi va mutanosibligi ta'minlanmasligi ko'zga tashlanadi. Ma'lumki, bir xil turdagi katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va imkoniyatlariga qaramay zo'rma-zo'raki qo'llayverish oxir-oqibat psixofunksional organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada chuqur toliqish, zo'riqish holatlari yuzaga keladi. Bolalarda sportga bo'lgan motivatsiya, qiziqish so'na boshlaydi, shu sabab bunday bolalar sportni tark etishi mumkin. Ushbu masalaning yana bir muhim joyi shundaki, agar dastlabki o'rgatish jarayonida jismoniy va texnik-taktik mashqlarning o'zaro o'zviyligi ta'minlanmasa, salomatlik ham, qaddi-qomat ham, mahorat ham garmonik tartibda shakllanmaydi.

Klaster so'zi bog'lam ma'nosini anglatadi. O'qitish jarayonidagi amalga oshiriladigan bu metod puxta o'ylangan strategiya bo'lib undan o'quvchilar bilan yakka tartibda yoki guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish mumkin.

Har bir o'tilgan jismoniy tarbiya darslarida olingan o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari keyingi davr uchun zamin yaratadi. Asosan voleybolchilarda jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish sport turlariga qamrab olinishi va talantli o'quvchilarni saralab olish natijasida mamlakatimizda o'tkazilayotgan musobaqalar raqobatbardoshligi keskin darajada o'sishiga olib keldi. Raqobatning yildan – yilga oshishi o'quvchilar ichidan sport turlariga saralab olish jarayonini yanada murakkablashtiradi.

Jismoniy tarbiya darslarida klaster yondashuv asosida voleybolchilarda jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish voleybol sport turini samarali o'rgatish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:

- harakatli o'yinlar ichidan voleybol sport turiga yaqin va mos bo'lgan o'yinlar tizimini shakllantirish hamda voleybol xususiyatlariga moslashtirish;
- yordamchi va maxsus mashqlari orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanganliklari va texnik-taktik tayyorgarliklari darajasiga ta'sirini aniqlash;
- o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport turiga yo'naltirishda harakatli o'yinlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va samaradorligini o'rganish;

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- dars jarayonida o'quvchilarni klaster tizimidan foydalangan holda boshqa sport turlari bilan bog'lab voleybol mashg'ulotiga moyilligi, chidamliligi, fikrlash doirasi va qiziqishini oshirish.

Jismoniy tarbiya darslari ixtisoslashtirilgan mashqlarning kirish va boshlang'ich davri hisoblanadi. Ularning sog'liqlarini hisobga olib o'quvchilarning qiziqishlari ularning voleybol bilan shug'ullanishlariga mos harakatli o'yinlar maxsus usullarni mashqlar shaklida qo'llash orqali jismoniy tarbiya darslarida biron-bir mashqni bajarilishi birinchi navbatda uning sport yutuqlarini o'sishiga ta'siri bilan belgilanishi qoidasidan kelib chiqish kerak. Aynan o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlanish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiysi voleybol sport turi uchun muhim bo'lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta'minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan harakatli o'yinlarni tanlab olish muhim deb xisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga faqatgina dastlabki o'rgatish davrida aniq vazifalarini va shug'ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib harakatli o'yinlarning o'qitish, tarbiyalash va mashqlar boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o'yini ko'nikmalarini mustahkamlashga karatilgan harakatli o'yinlarini ilmiy asosda tanlab olish zarur. Voleyboldagi asosiy harakatlanish bu: yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan qadam tashlab to'xtash va sakrashlardan iboratdir.

Harakatli o'yinlar jismoniy mashqlari birinchi navbatda asosiy harakatlar tarkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Masalan: To'pni o'yinga kiritishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar: "Ovchilar va o'rdaklar", "To'p otish", "To'p sardorga" va hokozo. Harakatli o'yinlarni turli xil usullarda qo'llash mumkin. Bu esa kimning qay darajada moslashuvchanligi va harakatlarning tezda o'zlashtirilishlari oqibatida o'quvchilarga tez va aniq o'rgatishga imkon yaratadi. Shuning uchun maktab jismoniy tarbiya darslarida ayniqsa 5-6 sinf o'quvchilariga klaster usulidan foydalanib boshqa sport turlari bilan bog'lab foydalansak tezda maqsadga erishishga sazavor bo'lamiz. Shu bilan birga o'quvchilarga voleybol sport turini o'rgatishda ularning jismoniy tayyorgarlik darajasi va ularning bo'yi balandliklari eng katta ahamiyat kasb etadi. Dars jarayonlarida, o'quv-mashq ishlarini klaster tizimida olib borish xususiyatlari vosita va metodlarini tanlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, umumiy o'rta ta'lim maktablarining ta'lim va tarbiya jarayoniga ayniqsa, jismoniy tarbiya darslarini o'qitishning klaster usulini joriy etish

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

monitoringini tizimli yo'lga qo'yish kutilgan samarasini beradi. O'quvchilarga jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport turini o'rgatishda voleybol xususiyatlarini hisobga olib, tanlab olingan bu kabi harakatli o'yinlar, yordamchi mashqlar va maxsus mashqlardan foydalanilganda shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklari ancha yaxshilanishi bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama rivojlanishi, sog'ligi, mashqlarga moslashishi, tezlanishi va ish bajarish qobiliyatini oshirishga katta ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.
2. Shukurllayev J.M. 7-14 yoshli maktab o'quvchilari ichidan voleybol sport turiga tanlab olish metodikasini takomillashtirish. TDPU magistrlik dissertatsiyasi. 2020-yil.
3. Pavlov Sh. K, Abduraxmonov F. A. Podgotovka gandbolistov. Toshkent Uz GIFK, 2006.
4. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.
5. Араббоев, Қ. Т. "Жисмоний тарбия дарсларида талабалар ўқув-спорт фаоллигини оширишда шахсга йўналтирилган таълим турларининг ўрни." *Фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта* 6: 68-71.
6. Muratova, Gulnara Rashitovna. "PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS BASED ON THE POSSIBILITY OF AEROBICS." *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"*. Vol. 3. No. 1. 2024.
7. Rashitovna, Muratova Gulnara, and Atadjanov Asadbek Baxtiyor o'g'li. "IMPLEMENTATION OF NEW TECHNOLOGIES IN THE AEROBICS PROGRAM FOR FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 13.01 (2024): 38-41.
8. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 1-4.
9. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." *Science Promotion* 4.1 (2023): 24-29.