

VOLEYBOL SPORT TURI ORQALI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI TAKOMILLASHTIRISHNING TASHKIL ETILISHI

S.V. Turonov
ChDPU 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybol o'yini orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishni takomillashtirishni tashkil etish holati tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, sport, tezkorlik, texnika, voleybol, ta'lim-tarbiya, taktika, jismoniy sifatlari.

Voleybol sport turi orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishni takomillashtirish yuzasidan tashkil etilgan tajriba-sinov ishlarida quyidagi masalalarga amaliy yechim topish asosiy vazifalar sifatida belgilandi.

- 1) tajriba-sinov ishlarining maqsad va vazifalarini to'g'ri belgilash;
- 2) tajriba-sinov ishlarining mazmunini belgilashda didaktik materiallar tayyorlash, ularni sinovdan o'tkazishning maqbul mexanizmlarini ishlab chiqish;
- 3) tajriba ishlariga jalb etilgan o'quvchilar bilan amalga oshirilgan metodik ishlarning ta'lim amaliyotida foydalanish samaradorligini belgilash;
- 4) tajriba-sinov ishlari natijalarini tahlil etishda yo'l qo'yilgan xatoliklarga o'z vaqtida tajriba-sinov dasturiga o'zgartirish kiritib borish orqali yuqori samaradorlikka erishish.

Voleybol mashg'ulotlari vositasida o'quvchilarning jismoniy sifatlarni takomillashtirishda ta'limiy jarayon, ilmiy asoslangan o'quv materiallari bo'yicha maxsus ishlab chiqilgan metodika doirasida amalga oshirildi.

Tajriba-sinov ishlari bosqichma-bosqich tartibda, bir necha voleybol mashg'ulotlari jarayonida turli xil tamoyil va usullardan foydalanilgan holda olib borildi. Jumladan, voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar tomonidan bajarilayotgan texnik-taktik harakat elementlari tarkibidagi jismoniy sifati mazmundagi harakatlarning talab darajasida bajarib borilishi, erishilgan natijalarni bosqichma-bosqich qiyosiy o'rganish natijalari nazorat qilib borildi. Bu esa ularga ijobiy ta'sir etishi bilan tahliliy natijalari qiyosiy o'rganildi.

Tadqiqotning yakunida voleybol mashg'ulotlari vositasida o'quvchilarning jismoniy sifatlarni takomillashtirishida o'sish darajalarining dinamikasi ko'rsatildi. Shuningdek, tajriba-sinov ishlarida ilgari surilayotgan ilmiy farazlarning to'g'riligi aniqlab berildi, lozim bo'lgan vazifalarga ularga mos o'zgartirishlar kiritib borildi.

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

Maktab jismoniy tarbiyasida tajriba-sinov ishlari uch bosqichda, ya'ni aniqlovchi, shakllantiruvchi hamda yakunlovchi tajriba-sinov ishlari bosqichlarida amalga oshirildi.

Tadqiqotning aniqlovchi bosqichida belgilangan maqsad va vazifalarga ko'ra, voleybol darslarida o'quvchilar jismoniy sifatlari shakllanganlik darajasining mavjud holati, bu borada amalga oshirilayotgan ishlarning mazmuni o'rganildi. Tadqiqotning tajriba-sinov ishlarini aniqlovchi bosqichida quyidagi vazifalari belgilandi:

- jismoniy mashqlarni bajarish tartiblari, ulardagi axloqiy mazmuni bilish darajalarini aniqlash;
- voleybol darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlari shakllanganlik ko'rsatkichlarini mashqlar yordamida aniqlash;
- jismoniy sifatlarni takomillashtirish borasidagi mavjud yutuq va kamchiliklarning ko'lami va mazmunini aniqlash.

Aniqlovchi tajriba-sinov ishlari jarayonida nazariy-metodik mazmundagi quyidagi ishlar amalga oshirildi:

- tadqiqot muammosi bo'yicha pedagogik-psixologik va metodik adabiyotlar tahlil qilindi;
- voleybol darslari jarayoni kuzatildi;
- o'qituvchilar va o'quvchilar bilan suhbatlar o'tkazildi;
- ilg'or pedagogik tajribalarni o'rganish orqali o'qituvchilar hamda o'quvchilar uchun anketa va test savollarini tuzib chiqildi.

Olingan natijalar asosida aniqlangan xulosalardan kelib chiqqan holda voleybol darslarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash samaradorligi aniqlashtirildi va umumiy xulosalar chiqarildi.

Tadqiqotning shakllantiruvchi bosqichida o'quv dasturiga muvofiq va davlat ta'lim standarti talablariga amal qilgan holda tajriba-sinov ishlari olib borildi. Shuningdek, bu jarayonda voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishning didaktik imkoniyatlarini o'rganish va mazkur jarayonga zamonaviy usullarni tatbiq etish bo'yicha ilmiy-metodik tavsiyalar, dars ishlanmalarining yaxlit metodikasi ishlab chiqildi hamda amaliyotda sinab ko'rildi. Shu tariqa shakllantiruvchi tajriba-sinov ishlarini o'tkazishda quyidagi metod hamda usullardan foydalanildi: "og'zaki tushuntirish", "plakatlardan foydalanish", "amalda ko'rsatib berish" va hokazo tarzidagi an'anaviy, "o'z-o'zini boshqarish", "mustaqil fikrlash" va b.q. singari noan'aviy hamda "Muammoli o'qitish", "Zanjir", "To'p nuqtaga" va h.k kabi interfaol usullar qodlanildi.

- shakllantiruvchi tajriba-sinovda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etishning

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

usul, shakl va vositalari aniqlandi;

- voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy sifatlarini shakllantirishning bir butun mazmuni hamda metodikasi o'rganildi va takomillashtirildi;

- voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish orqali ularda nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni rivojlantirish vositasida dars samaradorligini oshirish yo'llari belgilandi.

Yakunlovchi tajriba-sinov ishlarida voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy sifatlarining tarbiyalanganlik darajasini aniqlash nazarda tutildi. Tadqiqotning bu jarayonida tajribada sinab ko'rilgan ilmiy-metodik tavsiyalarning yutuq va kamchiliklarini aniqlash, ularni takomillashtirish yo'llarini belgilash borasida maqsadli ishlar olib borildi. O'tkazilgan barcha tajriba-sinov ishlarining matematik statistikadagi Styudent-Fisher, Neyman va pirson mezonlari bo'yicha umumiy tahlillar ishlab chiqildi va ularning o'rtasidagi ishonchli farqlar aniqlandi.

Yakunlovchi tajriba-sinov ishlari yuzasidan umumiy tahlillar shakllantirilib, unda aniqlovchi, shakllantiruvchi va yakunlovchi tajriba-sinov ishlari natijalari taqqoslandi va dars samaradorligini oshirishda qodlanilgan metod, usul hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanishning muhim jihatlari aniqlandi.

Tajriba-sinov ishlari jarayonida voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qo'yilgan topshiriqlarni bajarish vaqtida o'quvchilarning xatti-harakatlari, munosabatlari, qiziqishlari kuzatildi. Kuzatish natijalari shuni ko'rsatdiki, ularning nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni egallashlarida qo'llanilgan yangi metod hamda usullardan foydalanish o'ziga xos o'rin tutdi. Dars jarayonida bajarilayotgan va o'qituvchi tomonidan qo'yilgan talab asosida takroriy o'tkazilishi o'quvchilarning faolligi va qiziqishlarini oshirdi. Chunki mazkur harakatlar o'quvchilarning yoshi hamda fiziologik imkoniyatlariga mos bo'lganligi uchun ular jarayonga to'g'ri yondasha boshladilar. Muhimi, ularning o'quvchilarni barkamol shaxs sifatida shakllantirishdagi o'rni ta'limiy va tarbiyaviy ahamiyatiga ko'ra obrazli tarzda tushuntirib berib borildi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga e'tibor qaratilib, amaliy mashg'ulotlar bilan bir vaqtda nazariy bilimlar ham berib borildi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish borasidagi bilimlarni egallayotganliklari, shuningdek, jismoniy sifatlarni shakllantirishning ahamiyatini qay darajada yaxshi anglayotganliklari alohida kuzatildi.

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

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashdagi ta'limiy-tarbiyaviy ta'sir etish usullaridan biri jismoniy mashqlar va jismoniy harakatlar mazmunidagi harakat chostatasi dinamikasini takrorlashdir. Mazkur dinamika o'quvchilarda amaliy ko'nikma va malaka sifatida shakllangunga qadar qo'llanildi.

O'tkazilgan tajriba-sinov ishlari jarayonida qo'llanilgan metodik tavsiyalar boshlang'ich voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash natijasida jismoniy tarbiya o'qituvchisida tadqiq etilayotgan masala yuzasidan nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar shakllantirildi hamda ularning ixtisosliklari bo'yicha pedagogik faoliyatga tayyorligi yaxshilandi. Tajriba-sinov ishlari jarayonida aniqlangan kamchiliklar vaqtida tuzatib borildi hamda mashg'ulotlar uzluksiz tashkil etildi.

Xulosalar. Olib borilgan kuzatishlar, qilingan ilmiy tahlillar jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni voleybol mashg'ulotlari vositasida jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish uchun tavsiya etilgan dars mashg'ulotlari majmuasini taklif etish imkonini berdi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirishga yo'nalgan ta'lim o'quv mashg'ulotlarida o'quvchilarga harakat texnikalarini anglash va bu borada nazariy bilim doirasini kengaytirish, differensiallovchi tafakkurni shakllantirish, bilish ehtiyojlarni rivojlantirish imkonini beradi.

O'quvchilar bilan olib boriladigan voleybol mashg'ulotlari jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish, o'rganilayotgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishni ta'minlaydigan psixologik -pedagogik jihatdan to'g'ri amalga oshirish tizimini aniqlash imkonini berdi.

O'tkazilgan pedagogik tajriba-sinov ishlari natijalari nafaqat voleybol mashg'ulotlarida, balki jismoniy tarbiyaning boshqa bo'limlarida ham ilmiy- nazariy jihatdan to'g'ri yondashuv va ta'lim sifatini oshirishga xizmat qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Yangi tahriri. 2015 yil 4 sentyabr.
2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida //O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son Farmoniga 1-Ilova.

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

3. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.

4. Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. *International scientific conference" innovative trends in science, practice and education* 2(9), 41-47

5. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.

6. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Общество и инновации*, 2(2/S), 683-687.

7. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. *Asia pacific journal of marketing & management review* issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

8. Якубжонова, Ф. И., & кизи Аскарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In *international scientific conference" innovative trends in science, practice and education"* (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

9. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.