

VOLEYBOL SPORT TURI ORQALI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI TAKOMILLASHTIRISH METODLARI

A.S.Yusupbayeva-CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi.

Obidova Sabohat Vohid qizi

Jismoniy madaniyat yo'nalishi Xotin qizlar sporti talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybol o'yini orqali o'quvchilarning jismoniy sifatini rivojlantirishning takomillashtirish metodlari haqida tahlil etilgan.

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

Voleybol mashg'ulotlaridagi qiyinchiliklarni, amaliyotda pedagogik jihatdan to'g'ri amalga oshirishda tamoyillar tizimini aniqlash imkonini beradi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish jismoniy tarbiya sohasida ham, keyingi hayot faoliyati sohasida ham maksimal darajada jismoniy sifatlarini (texnikum, oliy ta'lim tizimi, oliy ta'limdan keyingi ta'lim, kasbiy faoliyatda) namoyon qilishga, o'quvchini ilg'or rivojlanishga yo'naltiruvchi tavsifi hisoblanadi.

METOD - yunoncha atama bo'lib, aynan «*nimagadiryo'l*» degan ma'noni anglatadi, ya'ni maqsadga erishish yo'lini bildiradi. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida o'qituvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi. O'rgatish samaradorligi o'qituvchining to'g'ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallari, ularning imkoniyatlari, mashg'ulot sharoitlari hisobga olinadi. Shuning uchun quyidagi jismoniy tarbiya metodlarini ko'rib chiqish, ularning mazmunini to'g'ri tushuna olish lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida turli metodlar qodlaniladi.

Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashq metodi - bu metod o'quvchilar faoliyatini oqilona, maqsadga muvofiq tarzda va har tomonlama aniq tashkil etish, ularni akmeologik mezonlari va qoidalarini bajarishga odatlantirishdan iboratdir. O'zlashtirilgan jismoniy sifatlar bolalikdan tarkib toradi va yillar davomida mustahkamlanib boradi. Ota-onalar, o'qituvchilar bolalarda jismoniy faollikning shakllanishini kuzatib borishlari zarur va shart.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Voleybol mashg'ulotlarida texnik-taktik mashqlar muayyan jismoniy xatti-harakatlarni ko'p marotaba takrorlashni o'z ishiga oladi. Mashqlarga odatlantirish o'quvchi uchun ongli va ijobiy jarayondir. Mashqlar natijasida o'quvchining jismoniy sifatlari va jismoniy harakatlar borasidagi yangi bilimlar hosil qilinadi, bu bilan o'quvchilarda jismoniy sifatlarning ameologik shakllanish darajasi rivojlanadi. Bu, odatda, muntazam jismoniy mashqlar orqali mustaxkamlanadi.

O'rgatish metodi - voleybol mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarga jismoniy sifatlarning rivojlanishida faqat ularning jismoniy tayyorgarligiga emas, balki ijtimoiy xulq-atvor odatlarini ham shakllantirib borish nazarda tutiladi. Bunda o'zaro munosabat jarayonida odatiy shakliga aylantirish maqsadida o'quvchilarning ijobiy odatlarini doimiy o'sishi uchun rejali va izshil tarzda tashkil qilinadigan turli jismoniy harakatlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga o'rgatish bir necha izchil jismoniy harakatlar yig'indisidan tashkil topgan bo'ladi. O'qituvchi bu harakatlarni ko'rsatib berishi, tushintirishi, kuzatishi mumkin.

O'quvchilar uchun voleybol mashg'ulotlarida qodlaniladigan hamda mazmunida turli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatlar muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. O'quvchilarda harakatlar chostatasi me'yorlarini shakllantirishda azaldan noana'aviy ta'lim jarayoni vosita va usuli bo'lib kelgan. Bu usullar bugungi kunda ham amaliyotda kam qodlanilishiga qaramay o'ziga xos xususiyatga ega. Masalan, voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilar jismoniy sifatlarini o'quv mashg'uloti, muammoli o'qitish, harakatlarning uzluksizligini ta'minlashga qaratilgan o'quv mashg'uloti kabilarni o'z ichiga oladi. Buning natijasida o'quvchining ham jismoniy sifatlari, ham tarbiyaviy sifatlari bir moromda shakllanib boradi.

Topshiriq metodi - jismoniy topshiriqlarni jamoa bo'lib bajarish orqali o'quvchilar o'z jismoniy sifatlarini va kuchlarini umum ishga sarflash, jamoa uchun mas'uliyatni his etishni o'rganadilar. Aqliy va jismoniy mehnat qilish o'quvchilar jismoniy sifatlarini kompleks shakllantiradi.

Talab metodi - pedagogik talab jismoniy tarbiyaning eng muhim metodlaridan biridir. Talab - bu o'quvchidan biron bir (texnik yoki taktik) vazifani bajarishni talab qilishni anglatadi. Bu o'quvchi jismoniy sifatlarining rivojlanishida bajarilayotgan jismoniy harakatlarni o'qituvchi tomonidan ko'rsatilgan me'yor asosida bajarishini talab etadi.

Rag'batlantirish va jazolash metodi - bu usullar o'quvchilarni harakatga keltiradi, o'z kuchiga ishonch uyg'otadi. Rag'batlantirish usullaridan foydalanish natijasida o'quvchi o'z jismoniy sifatlarini akmeologik jihatdan olg'a siljib borayotganini ko'ra boshlaydi. Jamoaga kerakligini, o'qituvchisini qiziqtirayotganligini anglab etadi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Rag'batlantirish bola ishonchiga, unda bodgan ijobiy qobiliyat va jismoniy fazilatlarning kuchini e'tirof etishiga asoslangan. Rag'batlantirish o'quvchining ko'nglini kodaradi, unga quvonsh keltiradi. Bu esa o'quvchining yanada yaxshiroq jismoniy harakatlarni bajarishga olib keladi va pirovardida o'quvchining sifatli shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari tajribasida rag'batlantirishning quyidagi turlari qodlaniladi: topshiriq berish, maqtash, sovg'a berish, maqtov yorligd berish, moddiy taqdirlash, hurmat taxtasi, qo'llab-quvvatlash, mas'uliyat va jamoaning minnatdorligi, safda birinchi o'rinda turish, musobaqa, gazeta va radiolarda e'lon berish va boshqalar. Bu usullarning barchasi pedagogik talablarni hisobga olgan holda qodlanishi mumkin. Har qanday rag'batlantirish, avvalo, tarbiyaviy maqsadga to'g'ri xizmat qilishi, ketma-ket bo'lmasligi, qadrini oshirib maqtashga, boshqa o'quvchilarga taqqoslab ularni kamsitishga yo'l qo'ymaslikni talab qiladi. Shuningdek, o'quvchilarda qiziqishlarni so'ndirmaslik uchun rag'batlantirishga bo'lgan talabchanlikni bo'shashtirmaslik zarur [63].

Jazolash metodi - bu o'z harakatiga ko'ra, o'quvchilarning harakati va voleybol darsi jarayonidagi faoliyatiga salbiy baho berish hisoblanadi. Pedagogik jazo butun sinf o'quvchilarining ijobiy tomonga o'zgarishlari uchun qo'llaniladigan oxirgi tarbiya usulidir. Pedagogik jazo choralarini qodlashda o'quvchiga nisbatan jismoniy jazo berish mumkin emas, o'quvchini qo'rqitish ham ijobiy natija bermaydi. Bu metod, birinchi navbatda, harakatda, xulq-atvorda kuzatilgan hamda axloqiy me'yorlarga zid bodgan holatlarni bartaraf etishga yo'naltirilishi lozim. Maktab amaliyotida nafaqat jismoniy tarbiya darslari, balki boshqa fanlar kesimida ham pedagogik jazo choralariga quyidagilar kiradi: tanbeh, ogohlantirish, qoniqarsiz baho qo'yish, jismoniy tarbiya darsidan ma'lum muddatga (5 - 10 daqiqa) chetlashtirish va boshqalar.

Jazo to'g'ri qodlanishi lozim, hissiyotga berilgan holatda tinimsiz jazolash ham mumkin emas. Jazolar bir o'quvchi uchun voleybol mashg'ulotida bir marotaba berilishi tavsiya etiladi. Chunki ko'p marotaba bir o'quvchini jazolash uning jismoniy sifatlarini akmeologik shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Har qanday jazo ham tarbiyalanuvchining jismoniy va ruhiy azob-uqubatlarga solmasligi, uni taxqirlamasligi, sha'nini bulg'amasligi kerak.

O'z-o'zini tarbiyalash metodi - bu usullar o'quvchilarda o'z-o'zini jismoniy sifatlarini tarbiyalash ehtiyojini yuzaga keltirgan taqdirdagina samara berishi mumkin. Bu metod o'quvchilarni o'z ustilarida mustahkam ishlashga yo'naltiradi. Ya'ni, voleybol mashg'ulotlaridan texnik harakatlarni bajarishda jismoniy holatining samarasizligini anglab, aynan, shu harakatni bajarishda kerak bodadigan jismoniy sifatni

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

shakllantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish orqali samarali natijaga erishishni nazarda tutiladi.

O'z-o'zini tahlil etish - bu o'z shaxsiy va jismoniy fazilatlarini ustida mulohaza yuritishni anglatadi. Masalan, men nima qila olaman, men bu jismoniy mashqni qanday bajaraman, men jamoamga qanday yordam bera olaman? O'z-o'zini tahlil etish o'z xatti-harakatlari va xulq-atvorlari ustida o'ylashga, sabab- oqibat aloqalarini aniqlashga o'rgatadi. O'z-o'zini tahlil qilish muhim xususiyat hisoblanib, o'quvchi voleybol mashg'ulotlarida bajariladigan harakatlar majmuini avtomatlashgan holda bajarishga o'tadi.

O'z-o'zini nazorat qilish - bu xarakterdagi, ya'ni jismoniy sifatlarini aniqlash va kamchiliklar bilan kurashish maqsadida o'z jismoniy holatini doimiy nazorat qilib borishidir. Bu esa voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda eng samarali usullardan sanaladi.

O'z-o'ziga baho berish - bu usul o'z imkoniyatlarini chamalab ko'rish va baholashga, chetdan o'ziga qarashga, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ob'ektiv baho berishga yordam beradi. O'quvchilarning voleybol mashg'ulotlarida o'z-o'zini jismoniy sifatlarini tarbiyalashga quyidagilar xizmat qilishi mumkin: aka- ukalar, otalar, o'qituvchilar namunasi, o'quvchining maktabda va uyda aniq rejalashtirilgan kun tartibi va boshqalar.

Umuman, tadqiqotda keltirilgan ta'lim va tarbiya tamoyillari hamda metodlari o'suvchi-o'zgaruvchi ko'rsatkich sifatida pedagogik shart-sharoit, muhit, sinfdagi ijtimoiy munosabatlar, o'qituvchining kasbiy individualligi va boshqa omillarga bog'liq ravishda muayyan o'zgarishlarga uchrashi mumkin. Mazkur tamoyillar va metodlar o'quvchilarning voleybol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini takomillashishida ijobiy ta'sir qilishi tadqiqot pedagogik tajriba-sinov ishlari davrida dalillandi. Zero, pedagogika sohasi, uning tarbiya vositasi va metodlari doimo rivojlanib, takomillashib boradi.

Xulosa

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni taym-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan to'g'ri amalga oshirilishi, to'rnining pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Mirziyoev Sh.M. Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – faravon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir. - T.: O'zbekiston, 20184.-21 b.
2. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib – intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. - T.: O'zbekiston, 2018.-45 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni-T.: «O'zbekiston», 2020-yil 19-may, 25 b.
4. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni: (yangi tahriri) 2015 yil 5 sentyabr.
5. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Ташкент: Зар қалам, 2006. - 240 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФИС, 1991 г., 239 с.
7. J.M.Shukurillayev / Sport mahoratini oshirish / Darslik – Chirchiq « City of book » 2023 yil
8. Abdullaevich, Ziyaev Abdurakhmon. "Development of General Physical Qualities of Girls Football Players in Higher Education Institution." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 1-6.
9. Abdullayevich, Ziyayev Abduraxmon. "THE EFFECTIVENESS AND METHODS OF DEVELOPING THE TECHNIQUE OF PLAYING YOUNG BASKETBALL PLAYERS THROUGH SPECIAL EXERCISES." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 123-125.