

ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАЦИОН ЁНДАШУВ

Shomurotov Asqar Abdullayevich
Nizomiy nomidagi TDPU dotsent v/b.
Murodova Ruxshona Muzaffar qizi
Umarova Odinaxon Baxtiyor qizi
Xabibullayeva Nafosat Xayrulla qizi
ChDPU Jismoniy madaniyat HQS talabasi

Аннотация

Мазкур мақолада волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашув бўйича таклиф ва кўрсатмалар берилган, ҳамда шу бўйича тадқиқод олиб борилган. Мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига ўргатиш ва шу орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш кўзда тутилган.

Annotation

The article provides recommendations and research on the acmeological approach to the development of physical qualities in schoolchildren through the sport of volleyball. It is planned to train schoolchildren in volleyball and thus develop their physical qualities.

Калит сўзлар: Акмеология, профессионализм, юксалиш, саралаш, спорт, волейбол, ривожланиш, танлаш, машғулот, натижа, сифат.

Key words: Acmeology, professionalism, promotion, selection, sports, volleyball, development, selection, training, results, quality.

Аҳолини жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш ва спорт турлари орқали соғломлаштириш азал-азалдан эътироф этиб келинмоқда. Бу эса соғлом муҳитни яратишга қолмай, ҳар бир ёш авлодни ижобий ва ижодий томонга йўналтиришга хизмат қилади. Бу борада сўнгги йилларда Давлатимиз томонидан аълоҳида эътибор қаратилаётгани барчамизга аён. Айниқса бу борада чиқаётган ҳар бир қарор ва фармонлар жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишига замин яратиш келмоқда. Шу жумладан Маҳаллада болалар спортини ривожлантириш ҳақида, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори 1997-йил 31-декабр 586-сон.

Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида, Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони, 2002-йил 24 октябр, ПФ-3154-сон. Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш

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

жамғармасини ташкил этиш тўғрисида, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори, 2002-йил 31 октябр, 374-сон.

Болалар спортини тарғиб қилиш ва болалар учун спорт товарлари ишлаб чиқариш турларини кенгайтириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003-йил 18-июл, 318-сонли қарорлари ёш қатламнинг ривожланиши ва спортга янада қизиқишининг ортиб боришига муайян даражада хизмат қилиб келмоқда. Бунинг замирида ҳозирги кунда спортда эришилаётган ютуқларимиз олимпиадада 22 -ўринга чиқишимизнинг ўзи спортимизнинг кундан-кунга ривожланиб бораётганлигининг яққол исботидир [4;30].

Шуни эътироф этиш жоизки, бугунги кунда давлатимизда спорт ўйинларининг кундан кунга рақобатбардош даражага айланиб кетаётганлиги ва спорт жамоаларининг шаклланиб бориш даражаси юқорилаётганлигининг шохиди бўлаябмиз. Айниқса волейбол спорт тури ўқувчи ёшларда жамоавийликни, аҳилликни, бирдамликни, бир –бирларига меҳр оқибатни оширишда ҳам роли беқиёсдир. Ҳозирда мактабларда жисмоний тарбия фани дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларда волейбол спорт тури орқали ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришда турли хил замонавий методларидан фойдаланиб келинмоқда. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг энг муҳим жиҳати шундаки, бунда волейбол спорт тури орқали ўқувчиларда куч, чидамлик, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини юқори даражада ривожлантиришни тақозо этади. “Акме” инсон ҳаётидаги энг самарали давр ҳисобланади. [1;85].

Акмеология инсоннинг етуқлиги тўғрисида ўз фикрларини билдиришдан ташқари, жамият учун ҳар бир индивидуал имкон қадар узоқ вақт давомида акме даврига эга бўлиши жуда муҳимдир.

Жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларда волейбол спорт тури воситасида инновацион кластер ёндашувда акмеологик даражага чиқариш шартлари:

- вақтни тўғри ташкил этиш;
- фаол ҳаракатланиш позицияни шакллантириш;
- техника ва тактикани тўғри қўллаш;
- тезкор фикрлаш ҳамда вазиятни олдиндан кўра билишга ўргатиш;
- ихтисослаштирилган тартибли машқлар тизимини ишлаб чиқиш;
- машқлар юқумлилигининг ёшга қараб даражаларини аниқ белгилаш;

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

Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда инновацион кластер ёндашув бўйича Тошкент шаҳар 326-сонли ДИУ мактабининг 6-8-10 синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларида тадқиқот олиб борилди. Тадқиқотнинг асосий вазифаси – ўқувчиларни волейбол спорт турига ўргатиш ҳамда шу орқали жисмоний сифатларини юқори даражада ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқот қуйидаги машқлар орқали амалга оширилди:

1. Тўпни пастдан икки қўллаб, юқоридан икки қўллаб, пастдан бир қўллаб йиқилиб, тўпни қабул қилиш.

2. Жуфтликда ўз устига тўп узатиш ва шериги хатти-ҳаракатига қараб, тўпни баландлиги ёки йўналишини ўзгартириш.

3. Тўпни деворга чизилган нишонга аниқ узатиш ва таблода кўрсатилган рақамларни илғаб олиш.

4. 3 ва 2- зоналар оралиғида жойлашиб, тўпни 3,4,2- зоналарга узатиш.

Барча машқлар шартли сигнал бериш асосида амалга оширилди.

Машқларнинг асосий йўналиши – вазиятга мос ҳолда ҳаракат усулини танлашдан иборат. Масалан: тўпни қабул қилишда шеригининг ўзаро ҳаракатини ўзининг ҳаракати билан боғлаб, юқорида қайд этилган машқларни бажаришдан иборат бўлади.

Бундай машқларнинг мақсади – аниқ тўп узатиш, қабул қилиш, ҳаракатланишлар мукамаллигини таъминлашдан иборат бўлиб, шу билан бирга жисмоний сифатлар кўрсаткичларини ҳам юқори даражада ривожлантириб боради [5;60].

Бундай машқларнинг моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчиларга тактик ҳаракат усулини танлаш ва унинг самарадорлигини баҳолаш шароити яратилади.

Педагогик тадқиқот жараёнида 6-8-10 синф ўқувчиларининг машқларни ўзлаштириш ва жисмоний сифатларининг ривожланиш кўрсаткич натижалари динамикаси. (Қизлар)

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

Тестлар	Так роп лан иш лар сон и	Тадқиқод бошида			Тадқиқод охирида			Фарқи		
		6- синф	8- синф	10- синф	6- синф	8- синф	10- синф	6- синф	8- синф	10- синф
Тўпни пастдан икки қўллаб, юқоридан икки қўллаб, пастдан бир қўллаб йиқилиб, тўпни қабул қилиш аниқлилиги	5	25%	30%	30%	60%	65%	60 %	35%	30 %	30 %
Жуфтликда ўз устига тўп узатиш ва шериги хатти- ҳаракатига қараб, тўпни баландлиги ёки йўналишини ўзгартириш	5	20%	30%	40%	50%	70%	60 %	30%	30 %	30 %
Тўпни деворга чизилган нишонга аниқ узатиш ва таблода кўрсатилган рақамларни илғаб олиш	5	25%	30%	40%	70%	70%	75 %	45%	40 %	35 %

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

Тестлар	Так роп лан иш лар сон и	Тадқиқод бошида			Тадқиқод охирида			Фарқи		
		6- синф	8- синф	10- синф	6- синф	8- синф	10- синф	6- синф	8- синф	10- синф
3 ва 2- зоналар оралиғида жойлашиб, тўпни 3,4,2- зоналарга узатиш	5	20%	30%	40%	50%	60%	70 %	30%	30 %	30 %

Изоҳ: Қизлар

6-синф: 35-30-45 ва 30% га ўртача 35% га

8-синф: 30-30-40 ва 30% га ўртача 32,5% га

10-синф: 30-30-35 ва 30% га ўртача 31,25% га ўсиш жараёни кузатилди.

Натижада 6-синф ўқувчилари 8-10 синф ўқувчиларига қараганда машқлар юқумлилиги юқорилигини кўришимиз мумкин.

Юқорида қайд этилган машқлар назарий билимлар билан бирга ўзлаштириш тўп узатишда индивидуал тактик ҳаракатларни мукамал эгаллаш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш имкониятини яратади.

Хулоса ўрнида шуни эътироф этиш жоизки 13-14 ёшдаги қизлар юқорирок ёшдаги қизларга қараганда ҳаракатчанлиги, ўзини тўлиқ бошқарувчанлигини, шу билан бирга жисмоний сифатлар кўрсаткичларини ҳам юқори даражада ривожлантириб боришини кўришимиз мумкин бўлади. Юқорирок ёшдаги қизларда эса айрим сабабларга кўра балоғатга этиш, жинсий, физиологик ва ҳақозо ўзгарувчанлик даврлари сабабли ўзининг бошқарувчанлик ва тўлиқ эътибор спортга йўналмаганлиги оқибатида ўзлаштириш самарадорлиги пастроқ даражада эканлиги кузатилди.

АДАБИЁТЛАР

1. O'zbekiston Respublikasining "jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni (yangi tahriri).-T., 04.09. 2015 yangi nashri..

2. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.

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

3. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.

4. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн халқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.

5. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. “Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў” 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.

6. Б.Б.Кипчаков А.Қ.Утепбергенов. Интенсив жисмоний юкламаларнинг юқори тоифали спортчиларнинг физиологик ҳолатига таъсири. Илим ҳам жамийет. №1.2021.

7. Утепбергенов А.К, Шукруллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.