

KLASTER YONDASHUV ASOSIDA VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY KO'RSATKICHLARINI RIVOJLANTIRISH

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich
ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.
Umarova Odinaxon Baxtiyor qizi
Xabibullayeva Nafosat Xayrulla qizi
ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 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.

Annotation

This article contains instructions and suggestions for selecting talented young people from secondary school students for volleyball in physical education classes and extracurricular activities.

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

Key words: Physical education, pupil, selection, time, class, age, sport, volleyball, development, choose, the result of training.

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.

Hozirgi kunda yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab

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

qo'yilgan. Mustaqil Davlatimiz tomonidan "Ta'lim to'g'risidagi qonun" va O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A. Karimov tomonidan 24.10.2004-y. da "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish fondini tashkil etish to'g'risida" gi qarori qabul qilinishi bilan turli geografik va ekologik sharoitlarda yashovchi bolalar va o'smirlarni jismoniy rivojlanishini o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etib kelmoqda.

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.

Ma'lumki, sport iqtidori tashhisi hali o'z takomillashuvidan juda uzoqdadir. Ayni vaqtda, sport kurashlarida raqobatning oshib borish tendensiyalarini tavsiflovchi, sportni rivojlantirish zamonaviy bosqichlari, ilm-fan oldiga kelgusida sportchilarni tanlash va ularning tayyorgarligini baholash uslubiyatlari samaradorligini oshirish zaruriyati to'g'risidagi savollarni keskin qo'yimoqda.

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 egallashga bog'liqdir.

Iste'dodli yosh sport zahiralarini tayyorlash masalasida kichik yoki katta muammo tushunchalari bo'lmasligi darkor. Ko'zga ko'rinmaydigan eng kichik muammolar ham sekin-asta yig'ilib, katta muammoga muhtalo 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 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 mutanosibliigi 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

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

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;
- 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

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

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 hakoza. 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 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. Shukurilayev 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.

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

4. Shukurllayev J.M. 7-14 yoshli maktab o'quvchilarini voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. "Mug'allim hem uzliksiz bilimlendirio" 2-son. 2019-yil. Nekis.sh. B.153-156