

ЎСМИР ВАЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИНИ ИЛМИЙ ПЕДАГОГИК АСОСЛАШ

Эшбаев Химмат Аблакул ўғли

Жиззах давлат педагогика университети Мактабгача таълим факультети ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7191653>

Аннотация. Ушбу мақолада ўсмирлар учун волейболчиларни тайёрлашда очиқ ўйинлардан фойдаланиш усуллари, волейболчиларни тайёрлашни бошқаришнинг илмий-педагогик асослари, волейболчиларнинг жисмоний фазилатлари, ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш мактаби ва жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёж. Жисмоний тарбиянинг шакллари, воситалари ва усулларини баъзи техникалар, ҳаракатли ўйинлар ва ноанъанавий машқларни ўргатиш асосида такомиллаштириш зарур, такомиллаштириш бўйича тегишли хулосалар ва тавсиялар ишлаб чиқилди.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, волейбол, ҳаракатли ўйинлар, дидактик ўйинлар, интенсификация.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКТИВНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ПОДРОСТКОВ- ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы использования подвижных игр в подготовке волейболистов подростков, научно-педагогические основы управления подготовкой волейболистов, физические качества волейболистов, школа повышения физической подготовленности подростков и необходимость по физическому воспитанию и спорту. Необходимо совершенствовать формы, средства и методы физического воспитания, на основе обучения некоторым техническим приемам, двигательным играм и нетрадиционным упражнениям разработаны соответствующие выводы и рекомендации по совершенствованию.

Ключевые слова: физкультура, спорт, волейбол, подвижные игры, дидактические игры, активизация.

SCIENTIFIC PEDAGOGICAL JUSTIFICATION OF THE METHODOLOGY OF USING ACTION GAMES IN TRAINING OF TEENAGE VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. This article discusses the methods of using movement games in the training of adolescent volleyball players, the scientific and pedagogical basis for the management of volleyball players' training, the physical qualities of volleyball players, the school to increase the physical fitness of adolescents and the need for physical education and sports. There is a need to improve the form, means and methods of physical education, based on the teaching of some technical skills, movement games and non-traditional exercises, appropriate conclusions and recommendations for improvement have been developed.

Keywords: physical education, sports, volleyball, action games, didactic games, intensification.

КИРИШ

Мамалакатимизда ёш авлодни ҳар тамонлама баркамол инсон этиб тарбиялаш давлат сиёсатининг бош масалалари сифатида қаралади. Ўзбекистон Республикасининг Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича 2017-2021-йилларга мўлжалланган ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги

фармонига асосан давлат дастури ишлаб чиқилди. 2017-йил 3-июлдаги „Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида“ги ПҚ-3031 сонли қарори ва 2018-йил 5-мартдаги „Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида“ги ПҚ-5368 сонли фармони, 2020-йил 30-октябрдаги „Соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида“ги ПҚ-6099 фармони ва 2020-йил 23-сентябрдаги “Таълим тўғрисида”ги қонунлар қабул қилиниб. Ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштиришда уларни жисмонан соғлом, руҳий ва интеллектуал ривожланган, мустақил фикрлайдиган, қатъий ҳаётий нуқтаи-назарга эга, Ватанга содик ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш...ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ҳамда амалга ошириш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш белгилаб қўйилган.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Волейболчиларнинг машғулотида ҳаракатли ўйинларни қўллаш ва ҳаракатли ўйинлардан самарали тарзда фойдаланиш услубларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқотнинг асосий масалалари ва фаразлари.

1. Ўсмир волейболчилардан иборат тажриба ва назорат гуруҳларида волейболчига хос жисмоний сифатлар, айрим техник малакалари, ҳаракатли ўйинлар ҳамда ноанъанавий машқлар ёрдамида шакллантириш усулини ўргатиш:

2. Волейбол машғулотида ва жисмоний тарбия дарслари жараёнида волейбол машғулотларини самарали ташкил қилиш усулини ўргатиш:

3. Синфдан ташқари волейбол машғулотларини ўтказишда;

4. БЎСМ ларда волейбол мутахассислигининг болалар ва ўсмирларида жисмоний ва техник тайёргарлиги ривожлантириш усуллари. Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик (2009) ларнинг фикрича волейболга ихтисослашган машғулотлар билан илк бор шуғулланишни 11-13 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. У ўзининг тадқиқотларида айнан шу ёшдаги болаларни жисмоний ва техник тайёргарлигини жадал сур'атлар билан ўстириш имкониятларини очиб берди .

Тадқиқотда қўлланадиган усул ва технологиялар.

Волейбол бўйича тренернинг малака ошириш курси машғулотида “пинборд” “рефлексия” ва курси “Кейс-стади” вар каби инноватсион технологиялардан фойдаланиш бўйича шакл, услублар, илғор тажрибаларини илмий – услубий ёндашган ҳолда умумлаштириш таҳлил қилиш .

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ

Таълим жараёнини модернизатсиялаш босқичида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг дидактик асосларини яратиш орқали ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий-ахлоқий фазилатларини камол топтириш, жисмоний тарбия дарсларида ўқувчи фаолиятини бошқариш муҳим педагогик масалалар сирасига киради.

Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг дидактик асосларини яратиш учун: оптимал педагогик-психологик вазиятларни ташкил қилиш, фанлараро интегратсиялашув жараёнини таъминлашда тақдим қилинаётган материалларнинг педагогик имкониятларидан кенг фойдаланиш лозим.

Ўсмир волейболчи ўқувчиларида ҳаракатли ўйинлар орқали спорт малакаларини ўстириш уларда: спорт техникасини англашлари, ўқув материални идрок қилиш жараёнини интенсифлаштириш зарур. Бу эса ўз навбатида мустақиллигимизни қадрлай оладиган, ўзлигини, жамият, давлат ва оила олдидаги маъсулиятни англайдиган этук шахсни шакллантириш каби вазифалар билан боғлиқ жараёндир.

Волейбол дарсларида ўйинлар ўз мазмуни ва қоидалари, тарбиявий таъсир кўрсатишига кўра: шартли равишда дидактик ўйинлар, мусикий ўйинлар ва ҳаракатли ўйинларга бўлиниб, улар орқали ёш волейболчи ўқувчиларида ҳаракат малакалари, спорт техникаси шакллантирилади, ақлий фаолияти ривожланади, билимлари чуқурлашади ва кенгайди; ахлоқий фазилатлари таркиб топади. Кучли таъсирчан ва мустаҳкам тарбиявий ва таълим тизимини фақатгина фан ўрнатган объектив асослар ва амалиётда тасдиқланган қоидалар ёрдамида ривожлантирилади. Демак, бошланғич синф ўқувчилари учун фан дастурига киритилган ҳаракатли ўйинларни маълум тизимлаштириш, уларнинг тарбиявий аҳамиятини ва унга қўйилаётган замонавий талабларни инобатга олиш, лозим бўлади. Бунда ҳаракатли ўйинларнинг педагогик характерини инкор этиб бўлмайди. Сакраш учун куйидаги микдорлар оқилона ҳисобланади: 11 мартадан 3 серия – яхши тайёргарлик кўрган спортчилар учун ва 1-2 серияда 5-7 мартадан – камроқ тайёргарлик кўрганлар учун. Сериялар орасидаги дам олиш 5-7 дақ. давомида енгил югуриш ва бўшашиш учун машқлар бажарилади.

Оғирликлар билан «жадал» усулда машқларни бажаришда куйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

уларни мушакларни қиздирувчи махсус машқлардан кейин қўллаш мумкин;

«жадал» ҳаракатлар микдори серияда 4-7 марта такрорлашдан ортмаслиги лозим;

«жадал» таъсир катталиги юк вази ва ишчи амплитуда катталиги билан ифодаланади. Ҳар бир ҳолда бу кўрсаткичлар жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ ҳолда аниқланади;

тананинг бошланғич ҳолати машғулотда ривожлантирилаётган ишчи кучланишнинг ҳолатига мос равишда танланади.

Спорт таълимида инноватсиалар (инглизча “инноватсион” – янгилик киритиш, ихтиро) – спорт таълим тизимда ёки ўқув-машғулот жараёнида мавжуд муаммони креатив ёндашув асосида ечимини топиш мақсадида қўлланилиб самарали натижани кафолатлай оладиган шакл услуб ва технологияларни қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Малака ошириш курсларида волейбол бўйича назарий машғулотларида пинборд технологияси. Пинборд инглизча (пин – мустаҳкамлаш, боард – доска, Доскага мустаҳкамлаш). Волейболчилар машғулотсининг муваффақияти, ўйинчилар МЖС ларининг ривожланиш даражасини аниқ ва тўғри назорат қилинишига боғлиқдир. Педагогик назорат (ПН) алоҳида МЖСни ўзгариш даражаси динамикасини (сур’атини) аниқлаш имкониятини беради. Буни асосида, МЖТни самарали бошқаришни янги йўллари белгилаш мумкин» Негаки «тайёргарлик тузилишини оқилона ташкил этишни замонавий йўлларида бири, қисқа вақт ичида спорт формасини ривожлантиришни кўп қиррали моделини тузишдир».

Жисмоний тайёргарликни, педагогик назорат турларини ўрганиш, бошқаларни ишларида тез-тез учрайди, маълум равишдаги МЖТни ПНнинг аниқ белгиланган саволларига жавоб бера олади.

Ўсмир ёшидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда жисмоний тарбия ва спортга бўлган эҳтиёжини ошириш учун мактаб жисмоний тарбия шакли, восита ва услубиятини такомиллаштириш заруриятини туғдиради

Бугунги кунда жаҳон спортидаги кўрсаткичларнинг жадал равишда янгилашиб бораётганлиги, ёш спортчиларни тайёрлашнинг янги, янада самарали воситаларини, услубларини ва шакллари излашни тақазо этади .

Волейболчиларнинг спорт маҳоратини юксалиши аксарият ҳолларда тезлик-кучлилиқ сифати бўйича белгиланади. Ушбу сифатни ривожлантириш волейболчиларни тайёрлашнинг муҳим вазифаларидан биридир Юқорида қайд этилган ма`лумотлар шуни кўрсатадики, ёш волейболчиларни махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, уларнинг техник малакаларини шакилланиши муҳим аҳамият кашф этади. Демак, юқори малакали волейболчилар тайёрлашда махсус жисмоний сифатлар уларнинг асосий ўйин малакаларини такомиллашишида муҳим ўрин эгаллар экан.

Волейбол назарияси ва амалиёти соҳаси доирасидаги кўпгина мутахассислар фикрича сакровчанлик ва сакраш тайёргарлигининг ўйин давомида ижро этиладиган техник малакалар самарасини белгилаб беради. Ҳар бир ўйинда иштирок этувчи жамоа ўйинчиларнинг ўйин маҳорати, жисмоний тайёргарлиги ва ўйин партияларининг давом этишга қараб техник малакалар ҳажми ва самарадорлиги турлича бўлиши ўз-ўзидан ма`лум.

МУҲОКАМА

2019-2021 йилларда фойдаланилган дидактик, методик адабиётларни ўрганиб чиққан ва танқидий таҳлил, умумий ўрта таълим муассасалари учун жисмоний тарбия фан дастури ва ўқув қўлланма ҳамда дарсликларни таҳлилий ўрганиш, ўқиш ва ўқитиш жараёнларини кузатиш, ўқитувчилар билан суҳбат ўтказиш, анкета, оғзаки сўров, ёзма назорат ҳамда таҳлил қилиш ва умумлаштириш, назария билан амалиётнинг бирлигига амал қилиш, умумий ўрта таълим мактабларида педагогик тажриба-синов ўтказиш ҳамда ундан олинган натижаларни таҳлил қилиш жараёнида ўқувчиларда волейбол ўйнашга қизиқиш кузатилди ва уларни жисмоний чиниқиши кўникмаси ортди.

9-11- синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган стандарт ва стереотип машқлар (назорат гуруҳида) ўқувчилар фаоллиги, сакровчанлик, тезкорлик ва ҳаракат аниқлиги каби қобилиятларни этарли даражада ривожлантира олган экан. Дарс жараёнида ўқувчиларда волейболга бўлган кўникмани шакиллантиришда қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва ҳар хил ҳолатларда ижро этиладиган айланма тезланишларга оид машқлар (ноанъанавий машқлар), юқорида қайд этилган волейбол ўйнаш сифатларини тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда самарали ривожлантириш имкониятига эга эканлиги исбот қилинди, ҳамда шу ўқувчиларнинг дарсга бўлган қизиқиши, фаоллиги ва кайфиятларига ижобий таъсир этганлиги кузатилди.

ХУЛОСА

Танлаб олинган ва тадқиқот асосида самарадорлиги ўрганилган жисмоний тарбия дарсидаги махсус ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланишларга оид турли ноанъанавий машқлар 9-11-синф ўқувчиларида волейболга ўйини ташкиллаштиришда, ҳар бир дарсда ва дарсдан ташқари шароитларда мунтазам қўллаш ўқувчилар ўртасида жисмоний тарбия жараёнини фаол поғонага кўтариш, уларнинг жисмоний тарбия ва спортга бўлган

қизиқиши ҳамда соғлом турмуш тарзни ортишига олиб келади. Амалиётга тавсия этилаётган махсус ҳаракатли ўйинларни ва айланма тезланишларга оид ноанъанавий машқлардан волейбол ўйини ташкиллаштиришда ўқув йилининг барча чоракларида, йилнинг барча мавсумларида очиқ ва ёпиқ спорт иншоотларида ўтказиладиган машғулотларда мунтазам фойдаланиш, айниқса мактабларининг жисмоний тарбияни жараёнини оммавий шаклланишига туртки бўлади. Юқорида келтирилган хулосалар асосида методик тавсиялар ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ қилинди.

REFERENCES

1. Усмонходжаев Т.У. Ф.Ходжаев Ҳаракатли ўйинлар Тошкент 2005-й.
2. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. Услубий қўлланма. –Т., 2008.
3. Рахимқулов К.Д.Миллий ҳаракатли ўйинлар .Тафаккур Бўстони 2012й.Сафаров О. Ўзбек халқ миллий ўйинлари.-Т.: Ўқитувчи, 1994. –
4. Машарипов Й. Спорт психологияси.- Самарқанд:СамДу нашр-матбаа маркази,2003.—
5. Саламов Р.С. Ўқувчиларни Жисмоний тарбиялаш жараёнида ҳаракатли ўйин 2002й.
6. Аугаретыантс L.R., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти // Олий ўқув юртлари учун дарслик. –Т.: «Фан ва технология»,2012.
7. Болтаев З.Б.Воллейбол // Олий ўқув юртлари учун дарслик.- СамДУ наширёти 2020.