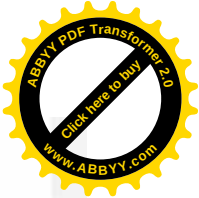


F.Masharipov, Sh.Xasanova

**TALABA-QIZLAR JISMONIY
TARBIYA JARAYONINI TASHKIL
ETISHNING TASHKILIIY-USLUBIY
ASOSLARI**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

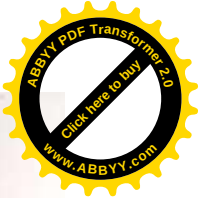
**AL-XORAZMIY NOMLI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

F.Masharipov, Sh.Xasanova

**TALABA-QIZLAR JISMONIY TARBIYA
JARAYONINI TASHKIL ETISHNING
TASHKILIY-USLUBIY ASOSLARI**
(uslubiy qo'llanma)

*Ushbu uslubiy ko'rsatma UrDU ilmiy-uslubiy kengashining 2016-
yil 28-maydagi 8-sonli yig'ilishi bayonnomasi qaroriga asosan nashrga
tavsiya etilgan.*

Urganch – 2016



UDK: 330.101.541(075.8)

KBK: 65.292

M34

F.Masharipov, Sh.Xasonova. Talaba-qizlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning tashkiliy-uslubiy asoslari. Uslubiy qo'llanma. Mas'ul muharrir **M.Masharipova**. O'zbekiston Respublikasi Oliy o'rta maxsus ta'lim vazirligi, al-Xorazmiy nomli Urganch davlat universiteti. Urganch, UrDU nashirlik bo'limi, 2016-yil. 40 bet.

KBK 65.292ya

Uslubiy qo'llanmada oliy o'quv yurtlari talaba-qizlarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqtirish va jalb qilish, mashg'ulotlarda jismoniy tayorgarliklarini oshirish bo'yicha uslubiy ma'lumot berilgan. Talaba-qizlarning shaxsiy xohish-istaklari asosida jismoniy tayorgarliklarini rivojlantirish bo'yicha yangi mashg'ulot texnologiyalari ishlab chiqilgan.

Uslubiy qo'llanma oliy o'quv yurtlarining jismoniy madaniyat tashkilotlari talabalar, magistrlar, professor-o'qituvchilar va sport turlari bo'yicha murabbiylar uchun mo'ljallangan.

Mas'ul muharrir

M.Masharipova, pedagogika fanlari nomzodi

Taqrizchilar:

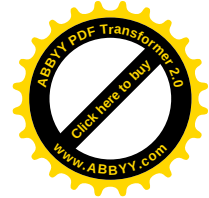
S.Ko'palov, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,

M.Raximov, pedagogika fanlari nomzodi, professor.

ISBN: 978-9943-4558-7-0 © UrDU nashirlik bo'limi, 2016.

© **F.Masharipov, Sh.Xasonova.**

Talaba-qizlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning tashkiliy-uslubiy asoslari. Uslubiy qo'llanma.



Kirish

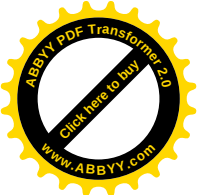
Zamonaviy ta'lim tizimida kadrlar tayyorlash milliy modeli va kadrlar tayyorlash dasturi asosida olib borilayotgan islohotlar talaba yoshlarning dolzarb muammolarini keng ko'lamda qamrab oladi. Aytib o'tilgan konseptual xujjatga muvofiq ta'lim muassasalari talaba yoshlarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur chora-tadbirlarni qabul qilmoqdalar. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan o'quv-tarbiya jarayonini amalga oshirish, sog'lom turmush tarzi me'yorlarini joriy etish uchun shart-sharoitlar ta'minlanmoqda. Ta'lim oluvchilarning tibbiy-gigienik madaniyatini oshirish, ularning jismoniy tarbiya va sportdagi faolligi, jismoniy rivojlanish xamda tayyorgarlik darajasini oshirish uchun tashkiliy-uslubiy yondashuvlar takomillashtirilmoqda.

Talaba yoshlarning umumiy va kasbiy ta'limida jismoniy tarbiya ham o'quv fani, ham butun pedagogik jarayonning kichik bir tizimi sifatida katta ahamiyat kasb etadi. Biroq talabalarni an'anaviy qoidalar va amaldagi tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida jismoniy tarbiyalashning mavjud infratuzilmasi talabalarni ongli majburiy harakat faoliyati va shaxsiy ehtiyoj nuqtai nazaridan sog'lomlashtirish, tarbiyalashning to'laqonli hal etilishini ta'minlamaydi.

Ushbu muammoni hal etish yo'llaridan biri har xil turdagi maqsadli jismoniy tarbiya dasturlarini har bir talabaning ehtiyojlarini maksimal darajada qondirishga, ta'lim oluvchilarning jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini imkon qadar to'liq hisobga olishga qayta yo'naltirish hisoblanadi.

Oliy ta'lim muassasalarida ommalashgan sport faoliyati turlarini jismoniy tarbiya jarayoniga tatbiq etish maqsadida mashg'ulotlar maqsadi, vazifalari, vositalari, shakllari hamda uyg'unlashtirilgan ta'lim-mashg'ulot kompleksini (o'qish va o'qishdan tashqari jarayonlarda) ishlab chiqish zarur.

Buni talaba qizlarning tanlangan sport turidagi ongli ravishda shaxsiy xohish-istaklariga asoslangan harakat faoliyatlariga yo'naltirilgan yangi mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqish hamda qo'llash asosida amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu talaba qizlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish jarayonini optimallashtirishga imkon yaratadi, ularning samarali kasb-amaliy tayyorgarligini ta'minlaydi. Uslubiy qo'llanmaning kirish qismida oliy o'quv yurtlari talaba qizlarini



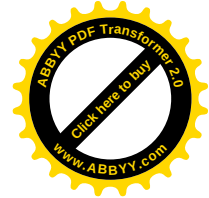
jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga qiziqtirish va jalb qilish, sport mashg`ulotlarini yangi uslublarini yaratish, voleybol bilan shug`ullanuvchi qizlarning jismoniy sifatlari hamda texnik mahoratini rivojlantirish muammolari bayon etilgan.

Qo`llanmaning *“Talaba qizlarni jismoniy tarbiyalashning nazariy-uslubiy asoslari”* deb nomlangan I-bobida oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya muammolarini o`rganish dolzarbligi jamiyatimizning jismonan va ma`nan barkamol talabalarga bo`lgan ehtiyoji, oliy o`quv yurtlari yoshlarini jismoniy tarbiya faoliyatining har xil turlariga jalb qilish masalalari xususidagi ma`lumotlar keltirilgan.

Qo`llanmaning *“Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va uni rivojlantirish uslublari”* nomli II-bobida oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tabaqalashtirilgan holda hal etish, jismoniy tayyorgarlikni aniqlash asosida mashg`ulotlarni rejalashtirish masalalari yoritilgan.

Qo`llanmaning *“Voleybol vositalaridan foydalangan holda talaba qizlarni jismoniy tarbiyalashning tabaqalashtirilgan usuliyati”* deb nomlangan III-bobida talabalarni jismoniy tarbiyalashning tashkiliy-pedagogik asoslari, voleybol bo`yicha guruhlarni shakllantirishning optimal variantlari, jismoniy tayyorgarliklari bo`yicha guruhlarni shakllantirish bo`yicha ma`lumotlar yoritilgan.

Muallif ushbu qo`llanmani tayyorlashda zamonaviy ilm taraqqiyot va amaliyot yutuqlari bo`yicha ma`lumotlardan foydalandi. Shu bilan birga qo`llanmani kamchiliklardan holi deb bo`lmaydi. Shuni e`tirof etgan holda albatta, o`quvchilar bildirgan xar bir tanqidiy fikr, istak yoki taklifni samimiyat bilan qabul qilib, ularni kelajakdagi ishlarda albatta e`tiborga olamiz.



I BOB. TALABA QIZLARNI JISMONIY TARBIYALASHNING NAZARIY-USLUBIY ASOSLARI

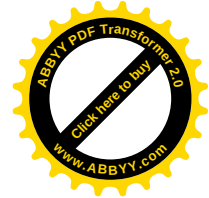
1.1. Talaba qizlarning shaxsiy xohish-istaklari asosida jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini tashkil qilish uslublari

Jismoniy tarbiyaga ixtisoslashmagan oliy o`quv yurtlari sharoitlarida jismoniy tarbiya muammolarini o`rganish dolzarbligi jamiyatimizning jismonan va ma`nan barkamol talabalarga bo`lgan ehtiyoji, oliy o`quv yurtlari yoshlarini jismoniy tarbiya faoliyatining har xil turlariga jalb qilish zarurati bilan belgilanadi.

Hozirgi paytda jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy, intellektual, ijtimoiy-psixologik, jismoniy jihatlarni hal etishdagi potensial imkoniyatlari hamda talabalarni jismoniy tarbiyalash tizimini shakllantirishning pedagogik konsepsiyasining yetarlicha ishlab chiqilmaganligi, uning oliy o`quv yurtlari ta`lim jarayonida va yosh mutaxassislarining hayotiy faoliyatida amalga oshirilishi o`rtasida ziddiyat mavjud. Oliy ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil qilish ilmiyuslubiy adabiyotlarda berilgan tavsiyalarga binoan talabalarning salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi darajasi, ularning sport toifasi, shuningdek, oliy o`quv yurtlari sharoitlari, bo`lajak kasb faoliyati xususiyatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Biroq oliy o`quv yurtlarilarida jismoniy tarbiya bo`yicha o`quv dasturini amalga oshirishning ko`zda tutilgan natijalari hamda uning amalda qo`llanilish natijalari o`rtasida jiddiy ziddiyat kuzatiladi, u pedagoglarni talabalarni jismoniy tarbiyalashni tashkil etishning yangi shakllari va uslublarni izlashga, yoshlarning har xil sport turlari bilan shug`ullanishga bo`lgan ehtiyojlarini o`rganishga, ularni o`quv jarayoniga tatbiq etishning mumkin bo`lgan variantlarini ishlab chiqishga undaydi.

O`quv-tarbiya jarayoniga tabaqalashtirilgan holda yondashuv har xil o`quv bo`limlaridagi ish mazmunini belgilashda asosiy tamoyil hisoblanadi. Uning mohiyati shundan iboratki, o`quv materiallari har bir o`quv bo`limi uchun talabalarning jinsi, jismoniy rivojlanish, jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tayyorlanadi. Amaliyotda esa talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularni salomatlik holati bo`yicha asosiy, tayyorlov va maxsus guruhlariga



taqsimlash bilan chegaralaniladi.

Sport seksiyalarida guruhlarini shakllantirish talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olmasdan amalga oshiriladi. Buning oqibatida o`quv-mashg`ulot jarayoni samaradorligi pasayib ketadi. Bunday vaziyat sabablaridan biri tayyorgarlik darajasi har xil bo`lgan talabalar bilan sport seksiyasida ishlash uchun aniq ishlab chiqilgan dasturlarning yo`qligi hisoblanadi. Sosiologik tadqiqot uslublari talabalarning sportga qiziqishlari to`g`risida ma`lumot olishga, sport bilan uzoq vaqt shug`ullanish hamda yuksak natijalarga erishishga bo`lgan xohish-istaklar shakllanishining sabab-natija bog`liqligini ochib berishga imkon yaratadi.

Talaba qizlarning turli mashg`ulot shakllari hamda sport turlariga bo`lgan ehtiyojlarini tekshirish anketa so`rovi natijalarini tahlil qilish asosida o`tkazildi. Anketa so`rovi natijalarini ishlab chiqish shuni ko`rsatdiki, aksariyat talaba qizlar (90%) jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini zarur, deb hisoblaydilar, bunda 42% so`raluvchilar sport bilan shug`ullanish zarur ekanligini ta`kidlasa, 48% ko`proq sog`lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug`ullanishni afzal ko`radilar.

56% talaba qizlar uchun jismoniy tarbiya bilan shug`ullanishning asosiy sababi jismonan go`zal bo`lish xohishi hisoblanadi, 41% talabalarning fikricha, bu salomatlikni mustahkamlash uchun kerak. 23% ning hisoblashicha, sport mashg`ulotlari jamiyatda o`zini ishonchliroq his etishga yordam beradi, 16% talaba qizlar kayfiyatni yaxshilashini va faqat 12% sportda yuqori natijalarga erishish istagini ma`lum qilganlar (1-jadval).

Talaba qizlarning sport faoliyati turlarini birma-bir ajratish shuni ko`rsatdiki, faqat 19% qizlar bo`sh vaqtlarida har xil jismoniy tarbiya turlari bilan shug`ullanadilar. 56% vaqti-vaqti bilan, 25% talaba qizlar jismoniy tarbiya bilan shug`ullanmaydilar. Shu bilan birga 90% qizlar jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanish ob`ektiv zarur deb, hisoblaydilar, buning uchun ustuvor sabablardan biri sog`lom, jismonan go`zal bo`lish, o`zini jamiyatda ishonchliroq his qilish ekanligini ta`kidlab o`tadi. 62% talaba qizlar uchun oliy o`quv yurtlari sport seksiyasidagi mashg`ulotlar eng ahamiyatli va qulay mashg`ulot shakli hisoblanadi, chunki ular qulay vaqtda o`tkaziladi hamda tanlangan sport turi bilan shug`ullanishga imkon beradi. Shunisi katta ahamiyatga egaki, talaba qizlar orasida eng ustuvor sport turi voleybol bo`lib, jismoniy



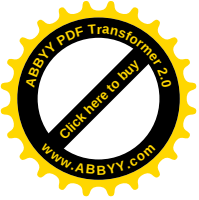
rivojlanishi har xil boʻlgan, turli jismoniy va sport-texnik tayyorgarlikka ega 21% qizlar uni afzal, deb bilganlar.

Mashgʻulot shaklini tanlashda eng asosiy sabablardan biri sifatida 48% qizlar oliy oʻquv yurtlaridagi mashgʻulotlarning qulay vaqtda oʻtkazilishi va tashkil etilishini koʻrsatganlar, 26% talabalar tanlagan sport turi bilan oʻzlari shugʻullanish istagi bilan oʻzlari tanlashlarini asoslaydilar, 14% qizlar murabbiylarning yuksak kasb darajasini belgilab oʻtadilar, 8% jamlangan sport jamoasini tanlaganlar.

1-jadval

Talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanishga boʻlgan xohish-istaklari muammolari boʻyicha anketa soʻrovi natijalari %
(n=219)

Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish kerak, deb hisoblaysizmi?	
- ha, sport bilan shugʻullanish zarur	42
- sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shugʻullanish kerak	48
- yoʻq, sport bilan shugʻullanish kerak emas	4
- javob berishga qiynalaman	6
Qanday sabablarga koʻra jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanish zarur, deb hisoblaysiz? (koʻpi bilan ikkita)	
- yuqori sport natijalariga erishish uchun	12
- jismonan goʻzal boʻlish uchun	56
- salomatlikni mustahkamlash uchun	41
- oʻzini jamiyatda ishonchliroq his etish uchun	23
- kayfiyatni yaxshilash uchun	16
Jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanasizmi?	
- muntazam shugʻullanaman	19
- kamdan-kam shugʻullanaman	56
- umuman shugʻullanmayman	25
Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarining qaysi shakllari Siz uchun afzalroq?	
- OOʻYu dagi jismoniy tarbiya boʻyicha oʻquv mashgʻulotlari	16
- OOʻYu sport seksiyasidagi mashgʻulotlar	62
- sport klubidagi mashgʻulotlar	13
- mustaqil mashgʻulotlar	9
Bunday mashgʻulot shaklini afzal koʻrishingiz sababini koʻrsating? (koʻpi bilan ikkita)	
- mashgʻulotlarning qulay vaqti va tashkil qilinishi	48
- murabbiylarning yuqori kasb darajasi	14



- tanlagan sport turi bilan shug`ullanish istagi	26
- jamlangan jamoa	8

1-jadvalning davomi

Qanday sport turi bilan shug`ullanishni xohlaysiz? (ko`pi bilan ikkita)	
- sheyping	32
- yengil atletika	6
- voleybol	21
- basketbol	11
- tennis	12
- suzish	11
- boshqa sport turi (ko`rsating)	7
Ko`rsatib o`tgan sport turingiz bilan avval shug`ullanganmisiz?	
- shug`ullanganman, sport razryadim bor	6
- shug`ullanganman, sport razryadim yo`q	35
- birmuncha vaqt shug`ullanganman	36
- shug`ullanmaganman	23
Ushbu sport turini tanlashingizga sabab nima? (ko`pi bilan ikkita)	
- u har tomonlama go`zal qaddi-qomatni shakllantiradi.	41
- bu sport turi sog`lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi samara ko`rsatadi	29
- bu sport turi bilan mening do`stlarim shug`ullanishadi	12
- ushbu sport turida malaka orttirmoqchiman	24
- bu tomoshabop va qiziqarli sport turi	28

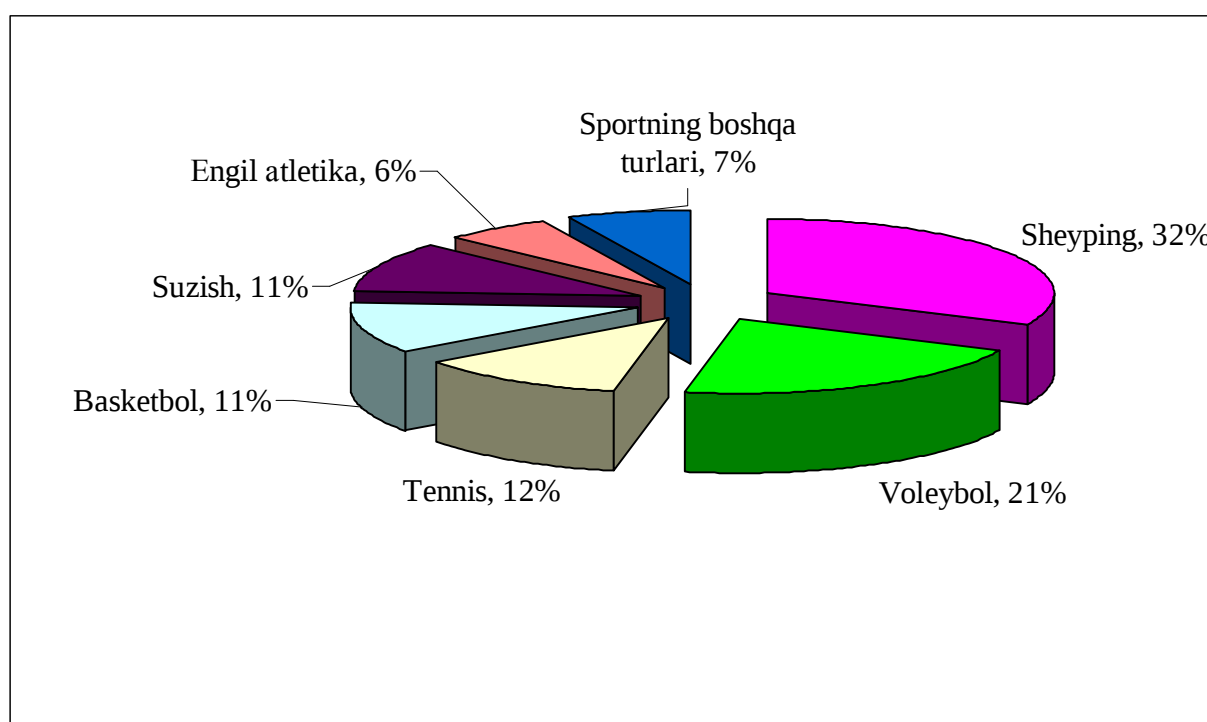
Ommaviylik bo`yicha ikkinchi o`rinda voleybol turadi, uni 21% so`ralganlar tanlagan, 12% qizlar tennisni, 11% dan so`ralganlar suzish va basketbolni, 7% esa boshqa sport turlarini (har xil yakka-kurash turlari, gimnastika, badminton) afzal, deb bilganlar.

Talaba qizlar orasida eng ommabop jismoniy tarbiya - sport turi sheyping bo`lib, uni so`ralganlarning 32% tanlagan (1-rasm).

Biroq talaba qizlarining sport malakalari yuqori emas, so`ralganlarning faqat 6% sport razryadiga ega, 34% tanlagan sport turi bilan shug`ullangan, lekin yuqori natijalarga erishmagan, 35% qizlar bir muncha vaqt shug`ullanganlar, 22% umuman shug`ullanmagan.

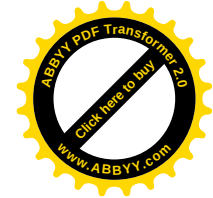
Sport turini tanlash xohishini tahlil qilganda, 41% qizlar har tomonlama rivojlangan, go`zal qaddi-qomatni muhim, deb hisoblaydilar, 29% qizlar tanlagan sport turining sog`lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi samarasini ta`kidlab o`tganlar, 28% tanlagan sport turining tomoshabopligi va ommaviyligi qiziqtiradi, 24% tegishli malakaga ega bo`lishni istaydi.

Olingan natijalar afzallikning taqsimlanishi har xil xususiyatga ega ekanligini ko`rsatdi: sog`lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi samara; tomoshaboplik va ommaviylik, har tomonlama rivojlanish; boshqa shaxslarning ta`siri. Aniqlandiki, ko`pchilik talaba qizlar (37%) voleybol mashg`ulotlarining sog`lomlashtiruvchi mashqlantiruvchi samarasini qayd etganlar, 28% qizlar uning tomoshabopligi va ommaviyligini ko`rsatganlar, 27% voleybol o`yinini o`rganish istagini bildirganlar va faqat 8% so`ralganlarning fikricha, voleybol har tomonlama rivojlangan qaddi-qomatni shakllantiradi va ularning do`stlari shu sport turi bilan shug`ullanishadi.



1-rasm. Universitet talabalarining shaxsiy xohish-istaklari va o`z-o`zini baholashlariga asoslangan ustuvor sport turlari

Shunday qilib, anketa so`rovi natijalari shuni ko`rsatdiki, voleybol universitet talaba qizlari orasida eng ommabop sport turi hisoblanadi, balki voleybol seksiyasida shug`ullanish istagini nafaqat oliy o`quv yurtida o`z tahsilini davom ettirayotgan sport maktablari bitiruvchilari, balki harakat tayyorgarligi har xil bo`lgan talabalar ham bildirganlar. Shuning uchun o`quv-mashg`ulot jarayonini jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik bilimlari, sport mashg`ulotining umumiy nazariy hamda umumiy uslubiy tamoyillari asosida tashkil etish maqsadga muvofiq, deb topildi.



1.2. Talaba qizlarning morfofunktsional holati va harakat tayyorgarligini baholash

Inson organizmi tashqi muhit ta'sirida va genetika qonuniyatlarga muvofiq amalga oshadigan faqat uning o'ziga xos bulgan individual rivojlanishga ega. Shuning uchun mashg'ulot jarayonini tashkil etish organizmning morfofunktsional xususiyatlarini bilish, sportga xos qobiliyatlarni shakllantirish, sport mashg'ulotlari qonuniyatlarini bilishga asoslanishi lozim. Sportchilar tayyorgarligining ko'p yillik jarayoni inson rivojlanishining yoshga xos va jinsiy xususiyatlari, tanlangan sport turining o'ziga xos xususiyati, jismoniy sifatlarning rivojlanishi hamda harakat malakalarining shakllanishi xususiyatlari hisobga olingan taqdirdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin.

Talaba qizlarni voleybol mashg'ulotlarida tabaqalashtirilgan uslubiyat orqali ularning individual morfologik, funksional xususiyatlari hamda harakat tayyorgarligi darajasini aniqlashda asos bo'lib xizmat qiladi (2-jadval).

Dastlabki test natijalariga ko'ra tekshiriluvchilarning o'rtacha qiymatlari jins-yosh me'yorlari chegarasida bo'lib, biroq olingan natijalarning variantlilik tahlili xar hilligini ko'rsatdi.

Morfologik ko'rsatkichlar kam variantlilikka ega bo'lib minimal variatsiya koeffisienti (2,5%) uzunlik ko'rsatkichlarida, maksimali esa (7,2%) gavda og'irligida kuzatiladi. Talabalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish bo'yicha ishlarni tashkil qilishda asosiy harakat sifatlari va umumiy jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Pedagogik nazoratni o'tkazish tezkorlik, umumiy chidamlilik, kuch, tezkor-kuch xususiyatlari kabi ko'rsatkichlarni baholashga ko'mak beradigan testlar kompleksi yordamida amalga oshirildi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning o'rtacha natijalari sport bilan shug'ullanmaydigan qizlar uchun shunga o'xshash ko'rsatkichlarga mos keladi, biroq tadqiqotda qatnashgan talaba qizlarning individual ko'rsatkichlari o'rtacha qiymatdan ancha og'ishga ega. Eng kichik variativlar 30 m.ga yugurish ($V=4,4\%$), 1000 m.ga yugurish ($V=6,1\%$) natijalarida, sakrash testlari variatsiyasi 77-8,2% ni tashkil etadi. Qiymatlarning katta tarqoqligi to'ldirma to'pni otish ($V=14,2\%$) va



yotib 1 minut ichida gavdani ko`tarish natijalarida ($V=16,4\%$) kuzatildi.

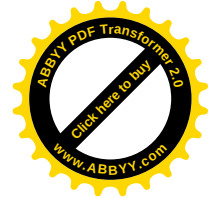
2-jadval

**Jismoniy rivojlanish va harakat tayyorgarligi ko`rsatkichlari
(n=46)**

Ko`rsatkichlar	$\bar{X}$	min	max	$\pm \sigma$	S_x	V %
Gavda uzunligi, sm	170,4	160	177	4,26	0,63	2,5
Qo`l uzunligi, sm	71,2	66	79	3,49	0,51	4,9
Oyoq uzunligi, sm	94,3	86	100	4,81	0,71	5,1
Ko`krak qafasi aylanasi, sm	85,2	75	90	5,79	0,85	6,8
Boldir aylanasi, sm	34,7	31	37	2,01	0,30	5,8
Son aylanasi, sm	51,6	47	58	2,79	0,41	5,4
Gavda og`irligi, kg	62,8	54	72	4,52	0,66	7,2
Funksional sinov, nisb. birlik	36,7	62	24	9,51	1,40	25,9
Panja kuchi, kg	37,5	29	47	4,50	0,66	12,0
30 m ga yugurish, s	5,1	4,7	5,6	0,22	0,03	4,4
1000 m yugurish, min/s	4,57	4,20	5,32	0,28	0,04	6,1
30 m mokisimon yugurish, s	9,3	8,4	10,2	0,71	0,10	7,6
Balandlikka sakrash, sm	48,6	41	57	3,99	0,59	8,2
Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	192,5	165	230	14,82	2,18	7,7
1 kg li to`ldirma to`pni otish, m	10,2	8,4	14,2	1,45	0,21	14,2
1 min. ichida gavdani ko`tarish, marta	26,4	18	34	4,33	0,64	16,4
To`pni o`yinga kiritish, marta	5,9	3	9	1,28	0,19	21,7
To`p uzatish, marta	5,1	2	8	1,25	0,18	24,6
Xujum zarbasi, marta	4,4	3	7	0,81	0,12	18,5
To`siq qo`yish, marta	4,8	2	7	1,24	0,18	26,0
O`yin faoliyatining ekspert bahosi	3,3	1	5	1,00	0,15	30,3

Voleybol bilan shug`ullanishni xohlovchi talaba qizlarning sport-texnik tayyorgarligi turli darajada ekanligi e`tiborni tortadi. Texnik usullarni bajarish sifatining variativligi 18,5-26,0% atrofida, o`yin faoliyatini ekspert bahosi esa 1 balldan 5 ballni tashkil etdi ($V=30,3\%$).

Ko`rinib turibdiki, funksional va jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo`lgan qizlar bilan bir guruhda mashg`ulot olib borish mumkin emas va birinchidan mashg`ulotni shakllantirish uchun mezonlar ishlab chiqish, ikkinchidan, talaba qizlarning bir xil tipdagi guruhlar bilan mashg`ulotlar o`tkazish usuliyatini ishlab chiqish lozim.



II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIKNI ANIQLASH VA UNI RIVOJLANTIRISH USHLARI

2.1. Talaba qizlarning jismoniy holatini aniqlash va mashg`ulotlarni rejalashtirish

Pedagogik tajriba davomida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining an'anaviy o`quv dasturi batafsil tahlil qilinganda uning yetarlicha samara bermasligi aniqlandi, oliy o`quv yurtlarining harakat faolligining turli shakllariga bo`lgan xohish-istaklari va ehtiyojlari o`rganildi, sport o`yinlari, jumladan voleybolning ommaviyligi qayd qilindi.

Oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tabaqalashtirilgan holda hal etish uchun voleybol vositalaridan foydalanish quyidagi sabablarga ko`ra maqsadga muvofiqdir:

- voleybol universitetning turli fakultetlari talaba qizlari orasida eng ommaviy sport turi hisoblanadi;

- mashg`ulot uchun murakkab jihozlar va inventar talab qilinmaydi;

- o`yin faoliyati xususiyati talaba qizlar organizmining tizimlari va funksiyalari rivojlanishiga yuqori talablar qo`yadi, bu muntazam shug`ullanganda ijobiy mashqlanish samarasini olishga imkon yaratadi;

- voleybol mashg`ulotlari talaba qizlarda bo`lajak kasb faoliyatiga zarur bo`lgan sifatlarning (muloqotga kirishimlilik, jamoada o`zaro munosabatda bo`la olish, to`satdan o`zgaradigan vaziyatga munosib reaksiya qila olish qobiliyati va h.k) rivojlanishiga yordam beradi.

Tajribaning ko`rsatishicha, rejalarni tuzishda, avvalam bor, shug`ullanuvchilarning tayyorgarligi va oldinda turgan sharoitlarni hisobga olish kerak. Reja butun mashg`ulotlar davri uchun tuziladi va ishning vazifalari, mazmuni, vositalari, o`quv soatlaridagi hajmi, o`quv materialining yil bo`yicha taqsimlanishini belgilab beradi. O`quv rejalari shug`ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport mahoratining o`sishini nazarda tutadi va yosh shug`ullanuvchilar hamda razryadlilar guruhlar uchun alohida ishlab chiqiladi.

Pedagogik tajribaning boshlang`ich tekshiruvlari davomida olingan natijalar asosida voleybol bo`yicha o`quv-mashg`ulot guruhlariga



samarali saralab olish uchun talaba qizlarning jismoniy holatini aniqlashning integral shkalasi ishlab chiqildi (3-jadval).

Ushbu shkalada morfologik rivojlanish, jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari 1-5 ballarga muvofiq 5 ta integralga ajratildi.

Jismoniy holat - kompleks tushuncha bo'lib, jismoniy rivojlanish, maxsus harakat imkoniyatini belgilab beruvchi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning morfologik, funksional ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi.

Dastlabki korrelyasiya tahlili o'zaro bog'liq ko'rsatkichlarni chiqarib tashlashga yordam berdi, shu orqali dastlabki tekshiruv dasturini minimallashtirish imkonini yaratdi. Talaba qizlarning tanlangan sport turiga morfologik jihatdan muvofiqligi gavda va qo'llar uzunligi ko'rsatkichlari, vazn-bo'y indeksi, funksional sinov natijalari bo'yicha baholandi.

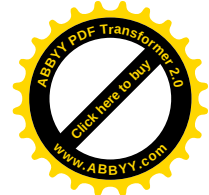
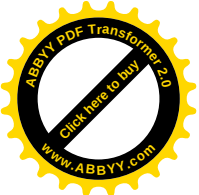
Jismoniy tayyorgarlik 30 m.ga yugurish, 30 m.ga mokisimon yugurish, balandlikka sakrash, tik turib bosh orqasidan 1kg.li to'ldirma to'pni otishda ko'rsatilgan natijalar asosida aniqlandi. Sport-texnik ko'nikmalar to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, xujum zarbasi va to'siq qo'yishni bajarish sifatiga qarab baholandi. Boshlang'ich tekshiruv asosida talaba qizlarning uchta o'quv-mashg'ulot guruhleri shakllantirildi, ular morfofunksional holati va harakat tayyorgarligi bo'yicha bir-biridan ajralib turardi.

“A” guruhini (n=14) tayyorgarlikning integral shkalasi bo'yicha 48 dan 60 ballgacha to'plagan talaba qizlar tashkil etdi. Asosan bu guruhga avval BO`SM da tahsil olgan yoki voleybol seksiyasiga qatnashgan, yuqori darajada jismoniy va sport-texnik tayyorgarlikka ega qizlar kirdi.

Bu guruhda voleybol bilan shug'ullanishning eng asosiy sababi o'zining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash, sport mahoratini takomillashtirish, terma jamoa safida o'ynash xohishi edi.

“V” guruhiga (n=16) 30-47 ball tuplagan, o'rtacha darajada jismoniy va sport-texnik tayyorgarlikka ega, avval voleybol bilan shug'ullangan, lekin faol mashg'ulotlarni tugallagan talaba qizlar kirdi.

“S” guruhiga (n=16) avval voleybol bilan shug'ullanmagan, past darajada sport-texnik tayyorgarlikka ega, lekin o'z harakat faolligini oshirishni, o'yinni o'rganishni xohlovchi, majburiy jismoniy tarbiya darslaridan ko'ra seksiyadagi mashg'ulotlarni ustun ko'ruvchi talaba



qizlar kirdi. Tayyorgarlikning integral shkalasi bo`yicha bu qizlar ko`pi bilan 29 ball to`plashgan.

3-jadval

Talaba qizlarning holatini aniqlashning integral shkalasi (n=46)

Baho	Morfofunktsional ko'rsatkichlar				Jismoniy tayyorgarlik					Sport-texnik tayyorgarlik			
	GU	QU	VBK	FT	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	180	75	390	<21	<4.8	55	<8,5	>13,0	<4,30	9-10	8-10	8-10	8-10
4	175-179	73-75	300-389; 391-405	21-40	4,8-5,0	50-55	8,5-9,0	12,5-13,0	4,30-4,50	7-8	6-7	6-7	6-7
3	170-174	69-71	340-359; 405-420	41-60	5,1-5,3	45-50	9,1-9,5	11,5-12,4	4,51-5,20	5-6	4-5	4-5	4-5
2	165-169	66-68	330-339; 421-440	66-75	5,4-5,6	40-45	9,6-10,0	10,5-11,4	5,21-5,40	3-4	2-3	2-3	2-3
1	<165	<66	<329; >441	>76	>5,6	40	>10,0	<10,5	>5,40	<4	<1	<1	<1

Shartli belgilar:

1-30 m.ga yugurish, s;

2-balandlikka sakrash, sm;

3-30 m.ga mokisimon yugurish (9x3x6x3x9), s;

4-tik turib, bosh orqasidan 1 kg.li to'ldirma to'pni otish, m;

5-1000 m.ga yugurish, min, s;

6-xohlagan usulda to'pni o'yinga kiritish (10 ta to'pdan maydonga tushgan to'plar soni);

7-aniqlik uchun to'p uzatish (savatga);

8-aniqlik bilan xujum zarbasi (zonalar bo'ylab);

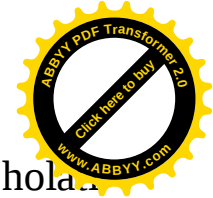
9-to'siq qo'yish.

GU – gavda uzunligi, sm

QU – qo'l uzunligi, sm

VBK – vazn-bo'y ko'rsatkichlari, kg/sm

FT – funktsional tekshiruv sh.b.



Seksiyada shug`ullanishni istagan talaba qizlarni jismoniy holat darajasiga qarab ular tipologik guruhlarga taqsimlangandan so`ng pedagogik testlash natijalari tahlil qilindi.

Olingan ma'lumotlarni qiyoslash ko`pchilik tekshirilayotgan ko`rsatkichlar bo`yicha ishonchli farqlarni ko`rsatdi. "A" guruhidagi voleybolchi qizlar (yuqori darajada jismoniy holatga ega) hamma morfofunktsional va jismoniy ko`rsatkichlari bo`yicha "V" guruhidagi voleybolchilardan (o`rtacha darajada jismoniy holatga ega) ishonchli tarzda ustun bo`ldi. Faqat 30 m.ga yugurish va gavdani ko`tarish soni natijalari bundan mustasno. Xuddi shu sportchi qizlar "S" guruhidagi (past darajada jismoniy tayyorgarlikka ega) qizlarga qaraganda hamma ko`rsatkichlar bo`yicha (1000 m.ga yugurishdan tashqari) ancha yuqori natijalarni ko`rsatdilar.

"V" va "S" guruhlari talaba qizlari orasida ishonchli farqlar kamroq kuzatildi, biroq o`rtacha darajada jismoniy holatga ega qizlar umumiy jismoniy tayyorgarlikda (panja dinamometriyasi, to`ldirma to`pni otish, gavdani ko`tarish, shuningdek sport-texnik usullarni egallash darajasida (muvaqqafiyatli to`p uzatish, xujum zarbalari, to`siq qo`yish sonida va o`yin faoliyati bahosida ancha yuqori ishonchli natijalarni ko`rsatdilar.

Olingan natijalar talaba qizlar tayyorgarligi darajasining yuqori variativligi hamda jismoniy tarbiya jarayonini individuallashtirish zarurati to`g`risida dalolat beradi. Shug`ullanuvchilarning hamma uchala tajriba guruhlari uchun talaba qizlarning sport takomillashuvi guruhlaridagi o`quv mashg`ulotlarida voleybol vositalaridan ustuvor foydalanishning tabaqalashtirilgan usuliyati ishlab chiqildi (4-jadval).

Ko`pgina jismoniy tarbiya tashkilotlaridagi mavjud ish amaliyoti sport mashg`ulotlarining yillik taqvim rejalarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Ushbu rejada ikkita sport mavsumi (yozgi va qishki) aniq belgilab berilgan bo`lib, ularning har biri o`z navbatida uchta davrga bo`linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o`tish.

Oliy o`quv yurtlaridagi ish tartibi xususiyatlarini hisobga olib o`quv-mashg`ulot sikli ikkita yarim yillikka bo`lindi. Uning har birida uchta davr ajratildi: tayyorgarlik (sentyabr-oktyabr, fevral-mart), asosiy (noyabr-dekabr, aprel-may), o`tish (yanvar, iyun).

Voleybol vositalaridan foydalanish asosida talaba qizlarni jismoniy tarbiyalashning tabaqalashtirilgan dastur mazmuni (n=46)

O`quv-mashg`ulot jarayoni mazmuni	Mashg`ulot guruhlari					
	“A”		“V”		“S”	
	Soatlar soni	%	Soatlar soni	%	Soatlar soni	%
UJT	24	10	36	15	48	20
MJT	36	15	48	20	36	15
Texnik-taktik tayyorgarlik	60	25	60	25	72	30
O`quv o`yinlari	96	40	84	35	72	30
Nazorat o`yinlari va musobaqalar	24	10	12	5	12	5

Ko`rsatib o`tilgan davrlar bo`yicha dastur materialining taqsimlanishi o`z xususiyatiga ega bo`lib, u shug`ullanuvchilarning jismoniy holati darajasi bilan bog`liq bo`ldi (5, 6, 7-jadvallar).

O`quv-mashg`ulotlarni olib borish uchta qismdan iborat bo`lib: tayyorlov, asosiy va yakunlovchi. Ularning har biri boshqasini to`ldirib turadi va bir vaqtning o`zida mustaqil vazifani hal etadi.

Tayyorlov qismi. Ushbu qismning asosiy maqsadi guruhni tashkil qilish, shug`ullanuvchilar organizmini jismoniy ish bajarishga tayyorlash, hayotiy tonusni oshirishdan iborat.

Bu qismga guruhni saflantirish, mashg`ulotda qatnashayot-ganlarni tekshirish va ushbu mashg`ulot vazifalari bilan qisqacha tanishtirish kiradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qo`llaniladi; yengil atletika, gimnastika, sportcha yurish, yugurish, sakrash mashqlari; snaryadlar bilan (gimnastika tayoqchasi, to`ldirma to`plar, arqon va boshq.) ba`zi mashqlar; maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan tayyorgarlik mashqlari; turli xil estafetalar va harakatli o`yinlar, shuningdek, alohida mushak guruhlariga tanlab ta`sir ko`rsatuvchi mashqlar.

“S” guruhida ko`proq umumrivojlantiruvchi mashqlar qo`llaniladi; o`rtacha va yuqori darajada tayyorgarlikka ega voleybolchi qizlardan tashkil topgan guruhlarda - reaksiya tezligi, tezlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, chidamlilik va boshqa harakat sifatlarini takomillash-tiruvchi tayyorgarlik mashqlari ustunlik qiladi.

5-jadval

Jismoniy holati yuqori darajada bo'lgan ("A" guruhi) talaba qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida voleybol bo'yicha dastur materialining taqsimlanishi (n=14)

Mashg'ulotning mazmuni	Mashg'ulot tsikli bosqichlari, o'quv yili oylari											
	tayyorgarlik		asosiy		o'tish		tayyorgarlik		asosiy		o'tish	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Jami soatlar	
Umum rivojlantiruvchi mashqlar	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	14	
Harakatli o'yinlar	1	2	2	2	1	2	1	1		1	13	
Maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar	4	2	4	3	3	2	2	3	3	2	28	
O'yinlar va voleybol elementlari bilan estafetalar	2		2	2	3		1	2	2	4	18	
Texnika va taktika bo'yicha maxsus mashqlar	6	5	6	6	6	8	8	7	6	6	64	
O'quv o'yinlari	9	6	8	10	10	11	10	10	11	2	84	
Nazorat o'yinlari		8								8	16	
Musobaqalar	Taqvim reja bo'yicha											

6-jadval

Jismoniy holati o'rtacha darajada bo'lgan ("V" guruhi) talaba qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida voleibol bo'yicha dastur materialining taqsimlanishi (n=16)

Mashgʻulotning mazmuni	Mashgʻulot tsikli bosqichlari, oʻquv yili oylari												
	tayyorgarlik		Asosiy		oʻtish		tayyorgarlik		asosiy		oʻtish		Jami soatlar
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI			
Umum rivojlantiruvchi mashqlar	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	10
Harakatli oʻyinlar	3	2	2	1	4	2	1	1	1	1	4	4	21
Maxsus tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar	6	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	25
Oʻyinlar va voleybol elementlari bilan estafetalar	6	2	1	2	4	2	2	2	1	2	3	3	25
Texnika va taktika boʻyicha maxsus mashqlar	4	6	8	7	5	8	8	8	8	7	2	2	65
Oʻquv oʻyinlari	4	5	10	11	4	10	6	6	12	12	2	2	85
Nazorat oʻyinlari		6									6	6	12
Musobaqalar	Taqvim reja boʻyicha												

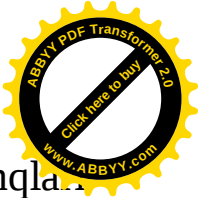
Taqvim reja bo'yicha

7-jadval

Jismoniy holati past darajada bo'lgan ("S" guruhi) talaba qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida voleybol bo'yicha dastur materialining taqsimlanishi (n=16)

Mashgʻulotning mazmuni	Mashgʻulot tsikli bosqichlari, oʻquv yili oylari												
	tayyorgarlik		asosiy		oʻtish		tayyorgarlik		asosiy		oʻtish		Jami soatlar
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI			
Umum rivojlaniruvchi mash-qlar	4	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	17	
Harakatli oʻyinlar	4	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	28	
Maxsus tayyorgarlik va ya-qinlashtiruvchi mashqlar	6	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	34	
Oʻyinlar va voleybol element-lari bilan estafetalar	4	3	4	3	3	4	4	6	6	3	3	40	
Texnika va taktika boʻyicha maxsus mashqlar	4	5	6	8	6	6	6	6	6	4	4	57	
Oʻquv oʻyinlari	2	4	6	7	4	6	6	6	6	6	6	53	
Nazorat oʻyinlari		4								6	6	10	
Musobaqalar													

Taqvim reja bo'yicha



“A” va “V” guruhlarida tayyorlov qismi badan qizdirish mashqlari shaklida o`tkaziladi. Badan qizdirish odatda tayyorgarlik mashqlari hamda o`z tuzilishi, xususiyati, sur`ati va maromiga ko`ra voleybolchining harakatlariga o`xshash bo`lgan mashqlarni o`z ichiga oladi.

Asosiy qism. Asosiy qismda o`yin texnikasi va taktikasi o`rganiladi hamda takomillashtiriladi, jismoniy rivojlanish, axloqiy-irodaviy tayyorgarlikga e`tibor qaratiladi. Bu yerda o`quv materialli sifatida asosiy va yordamchi mashqlardan foydalaniladi hamda o`yin uslublari takomillashtiriladi, ikki tomonlama o`quv o`yinlari o`tkaziladi.

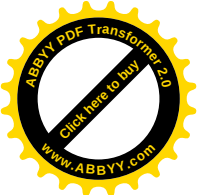
O`yin texnikasi bo`yicha mashqlar: tik turishda siljib yurishlar, joyida turib va siljigandan keyin to`p uzatish, to`pni o`yinga kiritish va o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish, xujum zarbalari va ularni qabul qilish, to`siq qo`yish.

**Texnika bo`yicha mashqlar:** o`yinchining to`p bilan va to`psiz turli xil individual harakatlari, 2-4 o`yinchilarning chiziqlarda va chiziqlar orasidagi guruh bo`lib harakatlari, jamoaviy harakatlar xujum va himoyada o`zaro harakat qilish bo`yicha kombinasiyalarni o`rganish. O`rganilgan o`yin uslublari albatta ikki tomonlama o`yinda mustahkamlanishi shart.

Yakunlovchi qism. Yakunlovchi qismning asosiy maqsadi shug`ullanuvchilar organizmini nisbatan tinch holatga keltirish, mashg`ulotga yakun yasashdan iborat. Bu yerda bo`shashtirish, nafas olish, diqqat uchun mashqlar; tinchlantiruvchi mashqlar, sekin yugurish, yurish, qo`l va oyoqlar uchun turli xil mashqlar; diqqat uchun harakatli o`yinlar; aniq to`p uzatishlar uchun nazorat mashqlari (basketbol savatiga, devorga chizilgan doiraga), maydonning ma`lum bir zonalariga aniq to`p tushirish mashqlari. Yakunlovchi qism oxirida mashg`ulotga yakun yasaladi, muvaffaqiyatlar va kamchiliklar ko`rsatiladi, mustaqil tayyorgarlik uchun vazifalar beriladi.

Guruhli mashg`ulot shaklini aniq tashkillashtirish va undan foydalanish, mashqlarni bajarishda tartibga rioya qilish shug`ullanuvchilarning intizomi va tartibini oshiradi. Har bir dars shug`ullanuvchilar tarkibi va malakasi, uni o`tkazish joyi hamda sharoitlarini hisobga olingan holda puxta ishlab chiqilishi katta ahamiyatga ega. Shundan kelib chiqib, mashg`ulotlarni o`tkazish uchun vositalar tanlandi, ularga muvofiq shug`ullanuvchilarning sport mahoratini takomillashtirish usuliyati ham tanlandi.

Malakali voleybolchilarga yuqori talablar qo`yiladi: tayyorgar-



likda universiallashtirish, jamoada o`yindagi vazifasini yuqori darajada bajarish, optimal bo`y ko`rsatkichlari, atletik tayyorgarlik. Voleybolchi qizlar bilan o`quv-mashg`ulot jarayonini olib borish bilan birga mahoratni oshirish voleybolga ixtisoslashish asosiy vazifa qilib belgilangan. “A” guruhidagi voleybolchi qizlar bilan mashg`ulotlar o`tkazishda o`yinining umumiy darajasini oshirish davom ettirildi, biroq o`quv-mashg`ulot ishi yorqin ifodalangan individuallashtirilgan xususiyatga ega bo`ldi.

Yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega o`quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar quyidagilar hisoblanadi:

- har tomonlama va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish;
- umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo`yicha me`yorlarni bajarish;
- o`yin vaziyatlari sharoitlarida xujum va himoyada texnik usullar hamda taktik harakatlarni yanada takomillashtirish;
- texnik tayyorgarlik bo`yicha maxsus talablarni bajarish;
- II va I sport razryadlari me`yorlarini bajarish hamda tasdiqlash;
- musobaqalarda qatnashish bo`yicha tajriba to`plash;
- o`quv-mashg`ulotlarni tashkil qilish va o`tkazishda yo`riqchilik malakalarini egallash;
- musobaqalarga amalda hakamlik qilish bilimlari va malakalarini egallash.

Dastlabki pedagogik testlashning ko`rsatishicha, “A” guruhiga kiritilgan talaba qizlar yetarlicha yuqori darajada umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bo`ldilar, shuning uchun bu guruhdagi voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik miqdori butun mashg`ulot vaqtining 10% ni tashkil etdi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar har bir mashg`ulotlarga kiritildi. Uning miqdori, yo`nalishi, hajmi, me`yori hal etilayotgan vazifalar va o`quv-mashg`ulot ishi davriga, oldinda turgan musobaqalarga qarab rejalashtirildi. Biron-bir jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan bir qatorda kompleks vazifalar qo`llanildi. Avval kichik yuklama bilan kichik mushak guruhlari uchun keyin esa ancha yirikroq mushaklar hamda mushak guruhlari uchun mashqlar bajarildi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka 15% vaqt ajratildi. Maxsus mashqlar o`yin uslublari va taktik harakatlarni samarali egallab olishga imkon berdi.

Malakali voleybolchi qizlarda maxsus jismoniy sifatlarni



rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan mashg'ulotning ham tayyorlov, ham asosiy qismlarida foydalanildi. Ularning bajarilish shiddatini dam olish oraliqlarini qisqartirgan holda oshirib bordik.

Ishlab chiqilgan dasturning eng muhim tarkiblaridan biri texnik-taktik tayyorgarlikni - butun mashg'ulot jarayonining markaziy bo'g'inini rejalashtirish bo'ldi.

Xujum va himoyadagi texnik usullar hamda taktik harakatlarning mantiqiy bog'liqligi, o'yin vaziyatlarida ayrim texnik usullar hamda taktik harakatlarning ahamiyati, shuningdek, o'yin faoliyatida voleybolchi tayyorgarligining hamma tomonlarining uzviy bog'liqligi zarurati o'rganish izchilligi asosini tashkil etdi.

Malakali voleybolchi qizlar guruhida texnik usullarning takomillashuvi o'yindagi tanlangan vazifa hamda bashorat qilinayotgan sport natijasiga erishish uchun zarur bo'lgan sport faoliyatining ma'lum bir tomoni darajasiga muvofiq bo'ldi. Ushbu bosqichda texnik tayyorgarlikni rejalashtirishga yondashishning asosiy g'oyasi texnik usullarning ishonchliligi va barqarorligini saqlashga imkon beruvchi mashg'ulot vositalarining izchilligidan iborat. Rejalashtirish shunday amalga oshirilishi lozimki, to'plangan o'ynay olish imkoniyatlari funksional tayyorgarlikning tegishli darajasini ifodalashi lozim.

Agar "V" va "S" guruhlarida texnik tayyorgarlik ko'nikmalari hamda malakalarini shakllantirish eng asosiy vazifa bo'lgan bo'lsa, "A" guruhida esa texnik usullarni o'yin vaziyatlarida ishonchli va barqaror bajarishga erishish vazifasi qo'yilgan edi.

Malakali voleybolchi qizlar guruhida o'quv o'yinlariga maksimal miqdorda vaqt ajratildi, bu texnik usullar hamda taktik harakatlarning bevosita musobaqa sharoitlarida samarali ishlanishi bilan tushuntiriladi.

O'rtacha darajada tayyorgarlikka ega talaba qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarning hal etilishini nazarda tutgan edi:

- har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini yanada oshirish, voleybolchi uchun zarur sifatlar - kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, tezkor va sakrash chidamliligini rivojlantirish; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yorlarni bajarish;

- dastur talablariga muvofiq asosiy nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish;

- o'yin texnikasi va taktikasini o'rganish va yanada takomillashtirish;



- taktik malakalarni takomillashtirish, fakultetlararo musobaqalarda qatnashish tajribasini orttirish;
- musobaqalarga amalda hakamlilik qilish bilimlari va malakalarini egallash.

O`rtacha darajada tayyorgarlikka ega talaba qizlar bilan olib boriladigan o`quv-mashg`ulotlar mashqlanganlik darajasini oshirishga, voleybolchilar uchun xos bo`lgan maxsus sifat va malakalarni (hamma tayyorgarlik bo`limlari bo`yicha) rivojlantirishga hamda sport formasini egallashga qaratildi.

2.2. Talaba qizlar mashg`ulotlarida yuklamalarni nazorat qilish va taqsimlash

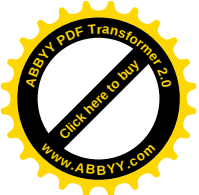
Umumiy jismoniy tayyorgarlik umumiy vaqtning 15% ini tashkil etadi va asosan harakat sifatlari, umumiy tayyorgarlikning yanada rivojlanishiga yordam beradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning ulushi birmuncha oshadi va umumiy vaqtning 20% ini tashkil qiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari kompleks xususiyatga ega va ko`proq tezkorlik, tezkor-kuch sifatlari hamda maxsus chidamlilikni, ayniqsa sakrovchanlikda hamda zarba berish harakatlarida rivojlantirishga qaratilgan.

Texnik tayyorgarlikka umumiy vaqtning taxminan 25% ajratiladi. To`pni egallab turish texnikasi va o`yin vaziyatlariga yaqin sharoitlarda siljib yurish texnikasini egallash hamda takomillashtirishga alohida e`tibor qaratiladi (bunda o`yinchilarning o`yindagi vazifalari hisobga olinadi).

Taktik tayyorgarlikda o`yinchilarning jamoadagi vazifalarini bajarishlarini hisobga olgan holda individual harakatlarni egallash hamda takomillashtirishga katta e`tibor qaratiladi, yangi guruh bo`lib o`zaro harakatlanishlar va jamoaviy harakatlar o`zlashtiriladi, shuningdek, avval o`rganilgan jamoaviy harakatlarga aniqliklar kiritilib, mukammallashtiriladi. Individual, guruhli va jamoaviy harakatlar himoyada va xujumda asosan o`quv o`yinlari sharoitlarida takomillashtiriladi. Ular butun mashg`ulot vaqtining 35% ini tashkil etadi.

“V” guruhidagi talaba qizlarda texnik mahoratga erishish uchun to`p bilan mashg`ulotlar doimo boshqa sport turlari: yengil atletika, gimnastika, akrobatika vositalari bilan birga qo`shib bajarildi. Jumladan, o`yin usullari turli xil akrobatika mashqlari bilan uyg`unlikda ishlandi.



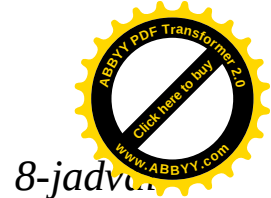
Bu o'yinchilardan yaxshi rivojlangan harakat koordinasiyas, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa sifatlarni taqozo etdi. O'yin paytida uchraydigandan ko'ra yanada murakkabroq kombinasiyalarda o'yin usullarini egallab olish shug'ullanuvchilarda shunday ishonch hosil qiladiki, kam darajada murakkab bo'lgan vaziyatda ular bu usullarni muvaffaqiyatli qo'llay olishlari mumkin. Akrobatik tayyorgarlikni voleybolchi qizlarni individual jismoniy takomillashtirish va sport mahoratini oshirishning eng asosiy vositalaridan biri sifatida ko'rib chiqish mumkin. Texnik tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni bir vaqtning o'zida rivojlantirilishi lozim bo'lgan kompleks yondashuv takomillashuvning eng aniq yo'li hisoblanadi.

Avval voleybol bilan shug'ullanmagan qizlar o'rtasida o'quv-mashg'ulotlarini olib borish quyidagi vazifalarni hal etishga qaratildi:

- voleybolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sportda mehnat-sevarlikni tarbiyalash;
- salomatlikni mustahkamlash, asosiy harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga asoslangan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;
- voleybolchi uchun zarur bo'lgan sifatlarni-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, chidamlilik, chaqqonlikni rivojlantirish;
- xujum va himoyadagi o'yin texnikasining asosiy usullarini hamda oddiy taktik harakatlarni o'rganish;
- jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri va voleybol o'yini to'g'risidagi ba'zi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish;
- musobaqalarda qatnashish tajribasini egallash.

Turli darajada jismoniy va texnik tayyorgarlikka ega talaba qizlar uchun mashg'ulotlar modeli shug'ullanuvchilarning qiziqishlarini saqlab qolishga hamda yuklamani bir tekis taqsimlashga yordam berdi (8-jadval).

Birinchi modelda "A" guruhidagi talaba qizlar uchun 31% vaqt texnik usullar va taktik harakatlarni takomillashtirish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, deyarli 50% vaqt o'yin mashqlari va o'yinga ajratildi. Asosiy vazifa o'yin vaziyatlarida texnik usullarning ishonchli va barqaror bajarilishiga erishishdir. O'rtacha darajada tayyorgarlikka ega talaba qizlar bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulotlar mashqlanganlik darajasini oshirish, maxsus (hamma tayyorgarlik bo'limlari bo'yicha) malakalarni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan edi.



Jismoniy va sport-texnik tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan talaba qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar modeli (% da)

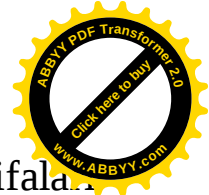
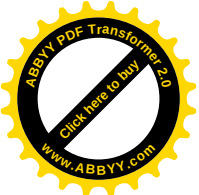
	1	2	3	4	5	6
A	20	20	10	30	20	100
V	15	15	17	35	18	100
S	10	15	18	40	17	100

Eslatma: 1-jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar; 2-harakatli o'yinlar; 3-texnika uchun mashqlar; 4-o'yin mashqlari va voleybol o'yini; 5-umumrivojlantiruvchi mashqlar. 6-mashg'ulotlarning umumiy foizi.

To'p bilan mashqlar doimiy ravishda boshqa sport turlari vositalari bilan uyg'unlashtirib turildi, individual va jamoaviy harakatlar texnik-taktik yo'nalishdagi o'yin mashqlari hamda 50% dan ko'proq vaqt ajratilgan o'yin sharoitlarida takomillashtirildi. Hamma mashg'ulotlarda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari hamda mashqlari keng qo'llanildi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlangan mashg'ulotlar bo'sh tayyorlangan talaba qizlar guruhida o'quv-mashg'ulot jarayonining hamma davrlarida, ayniqsa tayyorgarlik va o'tish davrlarida o'tkazildi.

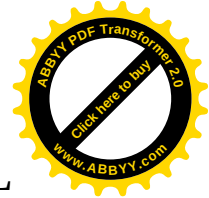
“S” guruhida texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy mazmuni, o'yin texnikasi elementlari, eng oddiy individual va guruhli taktik harakatlarni egallash, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat bo'ldi. Materialni o'rganish izchilligi an'anaviy tarzda bo'ldi: avval u yoki bu o'yin elementini o'rgatish, keyin uni mustahkamlash va takomillashtirish amalga oshirildi, ushbu mashqlarning bajarilishini nazorat qilish bilan yakunlandi. Murakkab o'yin usullarini (to'pni o'yinga kiritish, xujum zarbasi, to'siq qo'yish) o'rganishda ularni bajarish texnikasining har xil qirralariga talabalar diqqatini tortish shart emas, eng yaxshisi uning asosiy tomonlariga o'yin usulining dastlabki holati, tayyorlov, ishchi va yakuniy fazalariga diqqatni jamlash zarur.

An'anaviy dasturdan farqli ravishda amaliy bo'limda voleybol elementlaridan iborat estafetalar, har xil harakatli o'yinlardan keng foydalanildi, shuningdek, o'quv o'yinlari o'tkazildi. Voleybol elementlari qo'llanilgan estafetalar - guruhli emosional mashqlar bo'lib, ular texnik tayyorgarlikni musobaqa shaklida mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi.



O`quv-mashg`ulot o`yinlarida texnik-taktik tayyorgarlik vazifalari hal etildi, ular standart o`yin vaziyatlarini modellashtirish hamda ko`p marotaba takrorlash imkoniyatini berdi.

Boshlang`ich bosqichda ikki tomonlama o`quv o`yinida talabalar o`z imkoniyatlarini baholashlari va o`yinga qiziqib qolishlari uchun bir oz vaqt ajratiladi. Pedagogning yaqinlashtiruvchi mashqlarni to`g`ri tanlay bilishi va o`yin mohiyatini tushuntira olish qobiliyati talabalarga keyinchalik o`yin usullari malakalarini takomillashtirishga yordam beradi, bu orqali umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari hal etiladi. O`yinlar katta emosional ko`tarinki ruh bilan o`tadi.



III BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONINI TASHKIL ETISHNING TABAQALASHTIRILGAN USULIYATI

3.1. Talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga jalb qilish muammolari

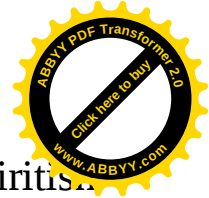
Hozirgi paytda ko`pgina tadqiqotchilar, jismoniy tarbiya murabbiylari va o`qituvchilari shunday xulosaga kelmoqdalarki, oliy o`quv yurtlari uchun mo`ljallangan jismoniy tarbiya dasturlari sog`lomlashtirish, asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish hamda takomillashtirish vazifalarini to`la hal qilishni ta`minlay olmaydi.

Oliy o`quv yurtlarida tahsil olayotgan yoshlarning ko`pchiligi jismoniy tarbiya va sport qadriyatlari mohiyatini bilmasligi, ularda o`z salomatligini mustahkamlashga bo`lgan qiziqishning yo`qligi, hayoti va kasb-koridagi maqsadlarga erishish uchun harakat faolligining ahamiyatini tushunmaslik, o`quv mashg`ulotlarini muntazam o`tkazib yuborish jismoniy imkoniyatlar darajasining pasayib ketishiga sabab bo`lmoqda.

Jismoniy tarbiya bo`yicha majburiy, tartiblashtirilgan dastur doirasida yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikni ta`minlash imkoniyati bo`lmaydi, jismoniy sifatlarning rivojlanishida orqada qolish yuzaga keladi, organizmning moslashish imkoniyatlari pasayadi, kasallanish ortadi. O`smirlik yoshida jismoniy faollikning yetishmasligi kasallanishning o`sishiga, o`quv jarayoni samaradorligining pasayishiga olib keladi. Biroq yoshga xos individual me`yordan ortiq harakat yuklamalaridan foydalanish organizmning moslashish zahirasining tamom bo`lishiga, uning rezistentlik va kompensator qoplanish imkoniyatlarining pasayib ketishiga olib keladi. Shuning uchun hozirgi paytda harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasi hamda individual xohish-istaklari turlicha bo`lgan talaba qizlarni jismoniy tarbiyalashning samarali vositalari hamda uslublarini ishlab chiqish zarur.

Talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlashga bo`yicha olib borilgan tadqiqotlar oliy o`quv yurti jismoniy tarbiyasi sohasida talaba qizlarning jismoniy tayyorgarliklari yetarli darajada emasligini tasdiqlaydi.

Jismoniy tayyorgarlikning nisbiy shkalasi bo`yicha olingan ma`lumotlar natijalarining tahlili shuni ko`rsatdiki, 17-18 yoshdagi oliy o`quv yurtidagi talaba qizlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishining umumiy darajasi, umumiy qabul qilingan me`yorlardan orqada



qolmoqda, bu esa o`quv-mashg`ulot jarayoniga tuzatishlar kiritish hamda rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarga ko`proq e`tibor qaratgan holda rivojlantirish zarurligi to`g`risida dalolat beradi.

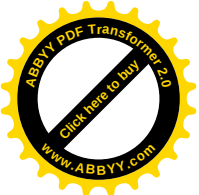
Ko`pchilik talabalar jismoniy tarbiya bilan faqat oliy o`quv yurtlaridagi mashg`ulotlarda, ya`ni haftasiga bir marta, asosan sinovdan o`tish uchun shug`ullanadilar. O`quv mashg`ulotlarini o`tkazib yuborish hollari kuzatiladi. Buning natijasida talabalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishida orqada qolish aniqlandi. Yuzaga kelgan vaziyat ushbu sohadagi bir qator mutaxassislarning fikricha, oliy o`quv yurtlari talabalari jismoniy madaniyatining shakllantirish bo`yicha uslubiy ko`rsatmalar ishlab chiqilmaganligi, ularning intellektual va qiziqishlarini e`tiborga olmasdan bir tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo`naltirish oqibati hisoblanadi.

Shu sababli talabalarda jismoniy tarbiyaga bo`lgan ehtiyojni shakllantirishning pedagogik tizimini yaratish va ushbu sohadagi innovasion jarayonlarni rivojlantirishning eng muhim shart-sharoitiga aylanadi.

U yoki bu faoliyat bilan shug`ullanish sababini aniqlashga imkon beruvchi eng keng tarqalgan uslub - bu anketa so`rovidir. tadqiqotimizda o`tkazilgan anketa so`rovi shuni ko`rsatdiki, ko`pchilik talaba qizlar jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanish muhim ekanligini tushunadilar, biroq o`zlari goh-goh shug`ullanadilar. Oliy o`quv yurtlaridagi o`quv mashg`ulotlari ularni qoniqtirmaydi va ular ancha qulayroq vaqtda (kechqurun) o`tkaziladigan qo`shimcha mashg`ulotlarni afzal ko`radilar. Ko`pgina tadqiqotchilar o`quvchi yoshlarning jismoniy tarbiya - sport turlariga doir xohish-istaklari va qiziqishlarini o`rganganlar, ularning olgan natijalari ko`p jihatdan biz tomonimizdan qayd qilingan natijalarga mos keladi.

Qizlar o`rtasida sheyping, ritmik gimnastika eng ommabop, ikkinchi o`rinda, odatda sport o`yinlari, jumladan voleybol turadi. Bu voleyboldan jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida foydalanishda katta imkoniyatlar ochib beradi, chunki oliy o`quv yurtlarida voleybol o`quv bo`limlaridagi mashg`ulotlarning tarkibiy qismi, shuningdek, sport takomillashuvi bo`limlaridagi asosiy sport turlaridan biri hisoblanadi.

Talabalar oliy o`quv yurtlarida voleybol bilan shug`ullanayotib, dastur talablariga muvofiq nazariy mashg`ulotlarda voleybolning rivojlanish tarixi yuzasidan ma`lumotlar oladilar, o`yin qoidalari va o`rgatish hamda mashg`ulot usuliyati asoslari, jismoniy, texnik, taktik,



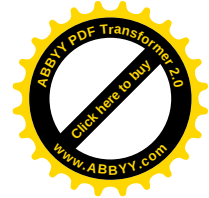
psixologik va boshqa tayyorgarlik turlari uslublari hamda vositalari bilan tanishadilar. Shuningdek, ular gigiena, ovqatlanish tartibi, jarohatlanishni oldini olish bo'yicha bilimlarni egallaydilar. Talabalar voleybol bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda o'z sog'liqlarini mustahkamlaydilar, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiradilar, o'yin texnikasi va taktikasini egallaydilar, sport mahoratlarini oshiradilar.

Voleybolchining ayrim usullarni bajarishi katta kuchlanishlar, keskin harakatlanishlarni namoyon qilish, hamda statik ish bilan bog'liq bo'lmaganligi sababli, bu usullardan maxsus o'quv bo'limidagi mashg'ulotlar uchun foydalanish mumkin. Shifokorlarning fikricha, to'p uzatish, uni o'yinga kiritish va to'siq qo'yish eng yaxshi tuzatuvchi vosita hisoblanadi, yengillashtirilgan to'p bilan o'ynaladigan voleybolni hatto yurak-qon tomir tizimi kasalliklari bilan xastalangan kishilarni davolash uchun qo'shimcha tibbiy uslub sifatida tavsiya etish mumkin. Voleybol bilan shug'ullanishning to'g'ri usuliyati qo'llanilganda shug'ullanuvchilarda yurak urishi me'yorida bo'ladi, arterial bosim va tinch turgan holatda nafas olish tezligi pasayadi. Shuning uchun voleybol mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan talabalar bilan ishlashda keng qo'llanilishi zarur. Talabalarning har xil tarkibi bilan shug'ullanuvchi murabbiylar va o'qituvchilar oldida turgan vazifalarni samarali hal etish uchun o'quv dasturlari talaba qizlarning individual ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

3.2. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning tashkiliy-pedagogik asoslari

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik jarayonni samarali boshqarish uchun talabalarning asosiy harakat sifatlarini muntazam test sinovlaridan o'tkazish va ularning nafaqat dastlabki tayyorgarlik darajasini, balki o'sish sur'atlarini ham aniqlab borish maqsadga muvofiq. Nazorat sinovlari shunday maqsadda amalga oshirilishi lozimki, birinchi navbatda, rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarni aniqlash xamda o'z navbatida o'quv jarayoniga tuzatishlar kiritish zarur.

Talaba qizlarni tipologik guruhlariga va voleybol jamoalariga to'g'ri saralab olish, o'quv - mashg'ulot jarayonini optimal tashkil qilish sharti bilan shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, talaba qizlarning yuksak sport mahoratiga erishishga bo'lgan xohish-istaklari talabalar voleyboli oldiga qo'yilgan vazifalarning



muvaffaqiyatli hal etilishiga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha guruhlarini shakllantirish voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishning eng samarali shakli hisoblanadi. Voleybol bo'yicha sport guruhlarini ishi boshqalar bilan bir qatorda oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllaridan biri bo'lganligi sababli, o'quv ishini rejalashtirish, o'quv materialini hajmi va mazmuni, shuningdek, o'qitish usuliyatini aniqlash masalalari alohida e'tiborga molik. Tajribaning ko'rsatishicha, rejalarni tuzishda avvalam bor shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va oldinda turgan ish sharoitlarini hisobga olish lozim. Reja butun mashg'ulotlar davri uchun tuziladi va ishning vazifalari, mazmuni, vositalari, o'quv soatlaridagi hajmini, o'quv materialining yil bo'yicha taqsimlanishini belgilab beradi. O'quv rejasi shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ularning sport mahorati o'sishini nazarda tutadi hamda yosh shug'ullanuvchi va malakali voleybolchi qizlar guruhlarini uchun alohida ishlab chiqilishi zarur.

Sport mashg'ulotlari jarayonini individuallashtirish zarurati sport mashg'uloti sohasidagi mutaxassislar tomonidan ko'p marta ta'kidlangan. Biroq oliy o'quv yurtlarida o'qituvchilar shunday vaziyatga duch keladilarki, talabalar jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasida katta farqlarga ega bo'ladilar. Shuning uchun, mashg'ulotga individual-tipologik yondashuvni amalga oshirish maqsadida talabaning jismoniy holatini yoki uning tanlangan sport turiga bo'lgan muvofiqlik darajasini baholash uchun integral shkala ishlab chiqish oqilona yo'l tutish hisoblanadi.

Korrelyasion tahlil natijalariga ko'ra 13 ta axborotli belgilarda to'xtaldik, ularni ishlab chiqilgan shkalaga kiritdik va shunga asoslanib sport seksiyasida voleybol bilan shug'ullanishni istagan talaba qizlarni uchta tipologik guruhlariga ajratdik. Uchta shakllantirilgan guruhlar talaba qizlari morfo-funksional holati va harakat tayyorgarligi darajasiga ko'ra biri-birlaridan ishonchli farq qilar edilar, ko'rinib turibdiki, an'anaviy mashg'ulotlar ular uchun yagona reja asosida tashkil qilinishi mumkin emas edi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan oliy o'quv yurtlarida talaba qizlari bilan o'quv-mashg'ulotlarni olib borish usuliyati ishlab chiqildi.

Malakali voleybolchi qizlardan tashkil topgan "A" guruhida mashg'ulotlar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajada saqlab turishga, texnik mahoratni ayniqsa, taktik fikrlashni takomillashtirishga qaratilgan edi.



Tayyorgarlik darajasi o`rtacha bo`lgan voleybolchi qizlardan iborat “V” guruhida umumiy va maxsus tayyorgarlikni rivojlantirishga, texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan kompleks mashg`ulotdan foydalanildi.

Past darajada tayyorgarlikka ega, ko`pchiligi avval voleybol bilan shug`ullanmagan talaba qizlardan iborat “S” guruhida mashg`ulot yuklamalari asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik hamda taktik usullarni o`rgatishga qaratildi, organizmni umumiy sog`lomlashtirish vazifalari hal etildi.

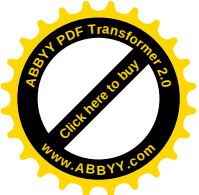
Oliy o`quv yurtlarida mashg`ulot jarayonini olib borishda asosiy o`quv jarayonining tashkil qilinishini hisobga olish hamda reyting nazoratlar davri va ta`illar davrlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish zarur.

Aytib o`tilgan vazifalar o`quv-mashg`ulotlar to`g`ri tashkil qilingandagina muvaffaqiyatli hal etilishi mumkin. Oliy o`quv yurtlarida o`quv-mashg`ulotlar dars shaklida o`tkaziladi. Har bir darsdan oldin o`qituvchiga o`quv materialini qat`iy ketma-ketlikda shakllantirishga, o`qitishni tashkil qilishning oqilona shakli hamda eng yaxshi uslublarini topishga yordam beradigan reja ishlab chiqilishi lozim. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, pedagogika, psixologiya, fiziologiya, anatomiya, biomexanika va gigiena fanlari tomonidan belgilab berilgan qonuniyatlar hisobga olingandagina darsni oqilona tuzish mumkin bo`ladi, shuning uchun voleybol darsi, boshqa fanlar bo`yicha darslar kabi, xuddi o`sha didaktik talablarga javob berishi lozim, u shug`ullanuvchilarni yangi ko`nikmalar va malakalar bilan qurollantirishi, avval egallangan bilimlarni takomillashtirishi zarur.

Pedagogika fanida jismoniy tarbiya fanining maqsadga muvofiq namunaviy sxemasi ishlab chiqilgan. Bu sxema voleybol darsi uchun ham mosdir. Biroq o`qituvchi qabul qilingan sxemadan mo`ljal sifatida foydalangan holda har bir darsga ijodiy yondashishi lozim. O`qituvchi darsni tashkil qilishning muayyan sharoitlari, talabalar guruhining jismoniy va sport tayyorgarligini hisobga olgan holda umumiy qabul qilingan sxema doirasida muayyan dars mazmunini almashlab qo`llashi mumkin.

Voleybolchilar bilan ishlashda ko`proq aralash tipdagi darslardan foydalaniladi, ya`ni bir mashg`ulotda yangi materialni o`rganish, avval o`rganilganini takomillashtirish, o`zlashtirilgan materialni tekshirish, shuningdek, jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

O`rgatish va mashg`ulot jarayoni shug`ullanuvchilarda do`stlik



hamda jamoada kirishimlilik bo'lish hissini tarbiyalashni hisobga olgan holda tashkil qilinishi lozim. Mashg'ulotlarda sportchiga xos xususiyat: jamoa o'yinchilarining bir-biri bilan psixologik jihatdan mos kelishiga e'tibor qaratish zarur.

Vaqt tanqisligida qoidalarga muvofiq darajada o'yin usullarining sifatli va aniq bajarilishi yangi shug'ullanayotgan yosh voleybolchi qizlar duch keladigan o'ziga xos xususiyat hisoblanadi.

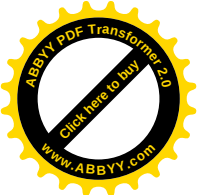
Sport tayyorgarligi jarayonida voleybolchilarda ko'nikma va malakalarni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga mashqlarni bir necha marta takrorlashlar orqali erishiladi, ular, o'z navbatida, organlar va tizimlarning ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, turli darajadagi malakaga ega voleybolchi qizlar bilan ishlashda muayyan vazifalarni aniq belgilab olish zarur bo'ladi. Yaqinda turgan musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga umid bog'lash texnik va taktik tayyorgarlikning tezlashtirilishiga olib keladi, bunda texnikaning noto'g'ri egallanishi, o'yinning taktik sur'atini faqat yodda saqlab qolish holati yuzaga keladi.

Tayyorgarlik darajasining ob'ektiv ko'rsatkichlari har xil toifadagi voleybolchi qizlar uchun o'quv materialini aniq hamda asoslangan holda bayon qilishga, ular uchun me'yor talablarini yanada aniqlashtirishga imkon beradi. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichiga o'tishda murabbiy shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, biologik yoshi va muntazam o'sib boruvchi mashg'ulot yuklamalariga tayyorligini hisobga olishi lozim. Bu omillarning yetarlicha hisobga olinmasligi o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda sport-texnik natijalarning o'sishini pasaytiradi, bu esa ko'p hollarda jarohatlanishlarga hamda organizmning o'ta zo'riqishiga olib keladi.

Ishlab chiqilgan usuliyatning qo'llanilish samaradorligi talaba qizlarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligi integral shkalasiga kiritilgan ko'rsatkichlar dinamikasi asosida belgilandi. Voleybolchilarning jismoniy rivojlanishi masalasida bo'y uzunligi ko'rsatkichlari alohida qiziqish uyg'otadi. Bu voleybol o'yinining mohiyatidan kelib chiqadi va voleybol bilan shug'ullanish uchun saralab olishda hamda jamoalarni jamlashda eng asosiy mezonlardan biri hisoblanadi.

Voleybolchilar antropometrik xususiyatlarini o'rganuvchi sport morfologlari tadqiqotlarida shu narsa ta'kidlanadiki, bu sport turi



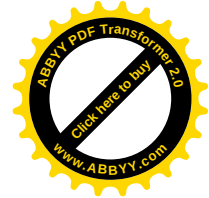
vakillari o'z tengdoshlaridan bo'y uzunligi bilan ajralib turadilar. Bizning tadqiqotlarimizning ko'rsatishicha avval sport maktablarida shug'ullangan razryadli sportchi qizlar baland bo'yga egalar. Shu vaqtning o'zida morfologik parametrlari bo'yicha istiqbolli voleybolchi bo'lmagan, lekin voleybol bilan shug'ullanishni xohlovchi ko'p sonli talaba qizlar individual jismoniy va texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Takroriy o'lchashlar natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, yaxshi tayyorgarlikka ega voleybolchi qizlardan iborat "A" guruhida morfofunktsional ko'rsatkichlarning o'zgarishi statistik ishonchli bo'lmadi. 17-18 yoshdagi malakali voleybolchi qizlarning bo'y uzunligi o'zgarmadi. Bu shundan dalolatki, sport takomillashuvi guruhiga tezlashtirilgan variantdagi biologik rivojlanishga ega, bo'y o'sish jarayoni deyarli yakunlangan qizlar saralab olingan edi.

Bizning kuzatuvlarimiz tadqiqotchilar fikri bilan mos keldiki, haqiqatdan ham murabbiylar BO`SM dagi mashg`ulotlar paytida tezlashtirilgan variantdagi rivojlanishga ega o'smirlarga ko'proq e'tibor beradilar. Bu o'smirlar tengdoshlariga nisbatan o'smirlik yoshida katta muvaffaqiyatlarga erishadilar. Shu bilan bir vaqtda, cho'zilib ketgan variantdagi rivojlanishga ega o'smirlarda o'sish jarayonlari sekinroq kechadi, sensitiv davrlarning vaqtga xos chegaralari kengayadi, bu shunga olib keladiki, ular ancha kattaroq yoshda yuqori natijalarga erishadilar.

"V" va "S" guruhlaridagi talaba qizlarda pedagogik tajriba davrida gavda uzunligi, shuningdek, u bilan bog'liq bo'lgan uzunasiga o'lchamlarning o'sishi kuzatildi, gavda og'irligi bir oz oshdi. Uchala tekshirilayotgan guruhlardagi qizlarda yurak-qon tomir tizimining yuklamaga reaksiyasini aks ettiruvchi funksional ko'rsatkich hamda panja dinamometriyasi ko'rsatkichlari ishonchli tarzda yaxshilandi, biroq eng katta o'sish sur'atlari endi shug'ullanayotgan voleybolchi qizlarda qayd qilindi.

Tajribada qatnashgan hamma talaba qizlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ijobiy o'sish dinamikasi kuzatildi. Ko'pgina tekshirilayotgan ko'rsatkichlar bo'yicha o'zgarishlar statistik ahamiyatga ega bo'lmaganligiga qaramasdan, nisbiy o'sish 2 dan 12% gachani tashkil qildi. Shu bilan birga oliy o'quv yurtlarida faqat o'quv mashg'ulotlarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini o'rganayotgan tadqiqotchilar jismoniy sifatlarning rivojlanishida orqada qolish mavjudligini



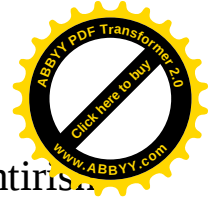
ta'kidlaydilar.

U o'qitishning birinchi kurslarida sodir bo'la boshlaydi. Bunga turli xil oliy o'quv yurtlari talaba qizlarini testlashning ba'zi ko'rsatkichlari bo'yicha (30 m.ga yugurish, 1 min. ichida gavnani ko'tarish, joyidan turib uzunlikka sakrash) natijalarning yomonlashishini aks ettiruvchi bir qator ishlarni ko'rsatish mumkin. Biz tomonimizdan olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini aniqlashning keyingi mezoni sport-texnik tayyorgarlik darajasi bo'lib, u to'rtta texnik usulning bajarilishi bo'yicha aniqlandi. Ishonchli yaxshilanish "A" va "V" guruhlarida ikkita usulni bajarishda, "S" guruhida uchta usulni bajarishda yuzaga keldi. Texnik usullar bajarilishi sifatining nisbiy o'sishi endi shug'ullanayotgan voleybolchi qizlarda ancha yuqori bo'ldi, bu birinchi navbatda texnik tayyorgarlikning boshlang'ich past darajasi bilan tushuntiriladi.

Musobaqa faoliyatining ekspert bahosi uchala guruhlarda ishonchli tarzda yaxshilandi, bu shundan dalolatki, tipologik tamoyilga asoslanib tuzilgan guruhlarda qulay psixologik muhit o'rnatilgan, jamoa umumiy vazifalarni hal qilish uchun birlashgan, jamoaning tez shakllanishi yuzaga kelgan.

Tadqiqot natijalari shuni e'tirof etish imkon beradiki, voleybol vositalaridan ustuvor foydalangan holda tabaqalashtirilgan jismoniy tarbiya usuliyatini qo'llash talaba qizlarning harakat faolligini oshirishga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'sishiga, texnik-taktik mahoratning takomillashishiga yordam beradi.

Amaliy tavsiyalar



Oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish uchun talabalarni sport mashg`ulotlariga maksimal jalb qilish zarur. Bunda o`quv-mashg`ulot guruhlarini shug`ullanuvchilarning morfo-funksional, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga qarab shakllantirish lozim.

Sport mashg`ulotlarining yillik rejalarini ishlab chiqishda quyidagi asosiy holatlarga yetarlicha e`tibor qaratish lozim:

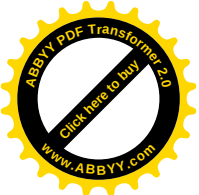
- mashg`ulot jarayonining uzluksiz va yil bo`yi tashkil qilinishi;
- o`quv-mashg`ulotlarning mashg`ulot yilining alohida davrlari va bosqichlari bo`yicha vazifalari hamda mazmunini aniq belgilab olish;
- shug`ullanuvchilarning sport malakasi va sport mahoratining yanada o`sishi vazifalariga muvofiq holda har bir guruh uchun jismoniy, sport-texnik, taktik va nazariy tayyorgarlik vositalari hamda uslublarini aniqlash;
- shug`ullanuvchilarning axloqiy-irodaviy va psixologik tayyorgarligi mazmuni hamda vositalarini aniqlash;
- tibbiy va pedagogik nazoratni tashkil qilish;
- shug`ullanuvchilarning sport malakasiga qarab ularning alohida guruhlar uchun mashg`ulot va musobaqa yuklamalari darajasini aniqlash.

Mashg`ulotlarni rejalashtirishda oliy o`quv yurtlarida o`quv jarayonini tashkil qilishning o`ziga xos xususiyatini hisobga olish va talabalarning nafaqat semestr davomida, balki reyting nazoratlar davrida ham mashg`ulotlarga muntazam qatnashishlariga, shuningdek, ta`til paytida mustaqil ishlariga e`tibor qaratish kerak.

Voleybol bilan shug`ullanishda eng samarali mezonlari sifatida quyidagi testlardan foydalanish maqsadga muvofiq: 30 m.ga va 1000 m.ga yugurish, mokusimon yugurish, joyidan turib balandlikka sakrash, to`ldirma to`pni otish, yotib, 1 min. ichida gavdani ko`tarish, shuningdek, to`pni o`yinga kiritishlar, to`p uzatishlar, xujum zarbasi, to`siq qo`yish.

Sport turlariga tanlashda va mashg`ulotlarni olib borishda shug`ullanuvchilarning fikrlarini o`rganish (anketa uslubi) yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kab etadi.

Tayyorgarlik darajasini ishlab chiqilgan jismoniy holatning baholovchi integral shkala yordamida baholash maqsadga muvofiq. Voleybol sport turiga tanlashda jismoniy tayyorgarlikni aniqlashni integral shkalasi talaba qizlarni jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga muvofiq holda sport takomillashuvi guruhlarida shug`ullanish



uchun ajratishga imkon beradi. “A” guruhiga integral shkala bo`yicha 45 dan 60 ballgacha, “V” guruhiga 30-47 va “S” guruhiga 29 ballgacha to`plagan talaba qizlar kiritiladi.

Darsdan tashqari voleybol mashg`ulotlarida olib borilda-digan yillik sikldagi tayyorgarlik turlari quyidagicha:

- jismoniy holati yuqori darajada bo`lgan talaba qizlar uchun: UJT - 10%, MJT - 15%, TTT - 25%, o`quv o`yinlari - 40%, nazorat o`yinlari va musobaqalar - 10%;

- jismoniy holati o`rtacha darajada bo`lgan talaba qizlar uchun muvofiq ravishda UJT - 15%; MJT - 20%; TTT - 25%; o`quv o`yinlari - 35%; nazorat o`yinlari va musobaqalar - 5%;

- jismoniy holati past darajada bo`lgan talaba qizlar uchun: UJT - 20%; MJT - 15%; TTT - 30%; o`quv o`yinlari - 30%; nazorat o`yinlari va musobaqalar - 5%.

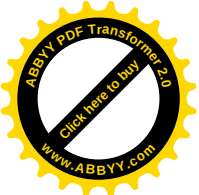
Foydalanilgan adabiyotlar



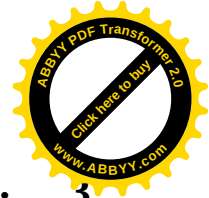
1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Т., 1997.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонуни (янги таҳрири). “Халқ сўзи”, 2015 йил 5 сентябр.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. Т., 1997.
4. Каримов И.А. “Юксак малакали кадрлар – тараққиёт манбаи”. Т., “Ўзбекистон”, 1996.
5. Каримов И.А. “Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. Т., 1997.
6. Каримов И.А. “Юксак маънавият – енгилмас куч”. Т., “Маънавият”, 2008.
7. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Тошкент.: ЎзДЖТИ, 2005, 199 б.
8. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., 156 с.
9. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. “Фан - спортга”, Т., 2004, № 1, с. 17 - 20.
10. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. Дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2011, 280 б.
11. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 235 б.
12. Азизходжаева Н.Н. Ўқув жараёнининг самарадорлигини оширишда педагогик технологиялар. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент, 2007, 20 б.
13. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 171 б.
14. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2004, 334 б.
15. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2005, 280 б.
16. Кобзев В.А. Возрастные морфофункциональные модели 9-18-летних спортсменов, адаптированных к физическим нагрузкам максимальной, субмаксимальной и большой мощности: Автореф. дис.... д-ра.мед.наук. – СПб., 1996. - 36 с.
17. Коновалова М.П. Организация и методика повышения уровня физического статуса студентов педагогического вуза на основе



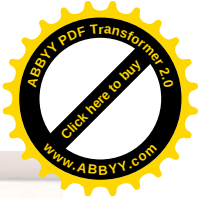
- использования волейбола: Автореф. дис.... канд.пед.наук. Краснодар, 2001. - 25 с.
18. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г. 156 с.
 19. Кошбахтиев И.А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов: Автореф. дисс.... д-ра.пед.наук. – Т., 1993.- 43с.
 20. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Ташкент: - 2004. – 80 с.
 21. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Т., 2006. - 23 с.
 22. Машрипов Ф.Т. Олий ўқув юртлари спорт такомиллашуви гурухларида волейбол воситаларидан устувор фойдаланишнинг табакалаштирилган усулияти. Автореф. дис... канд. пед. наук, Т., 2008, 23 с.
 23. Masharipov F.T., va boshqalar. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch: 2012 y. – 72 b.
 24. Рахимов В.Ш. Технология физического развития и подготовленности студенток, проживающих в экологически неблагоприятных условиях (на примере Хорезмской области): Автореф. дис.... канд.пед.наук. – Т., 2008.-25с.
 25. Ходиев Б.Ю. ва бошқалар. Илмий тадқиқотчилик фаолиятига тайёргарлик асослари. Ўқув-услугий қўлланма. Тошкент, иккинчи нашр, “Экономика”, 2008, 138 бет.
 26. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.
 27. Саломов Р.С. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2009, 48 б.
 28. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. “Фан - спортга”, Т., 2004, 1-сон, 20-24-бетлар.
 29. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана.- Т.:2002. С. 120.
 30. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.



31. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн Сино нашриёти, 2002, 180 б.
32. Hyllegard R., Radio S.J., Early D. Attribution of athletic expertise by college coaches // Percept Mot Skills 2001 Feb;92(1): 193-207.
33. Roure R., Collet C., Deschaumes-Molinaro C., Dittmar A., Rada H., Delhomme G., Schutz L.K. Volleyball. Phys Med Rehabil Clin N Am 1999 Feb;10(1): 19-34.



Kirish	3
I bob. Talaba qizlarni jismoniy tarbiyalashning nazariy-uslubiy asoslari	5
1.1. Talaba qizlarning shaxsiy xohish-istaklari asosida jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini tashkil qilish uslublari	5
1.2. Talaba qizlarning morfofunktsional holati va harakat tayyorgarligini baholash	10
II bob. Jismoniy tayyorgarlikni aniqlash va uni rivojlantirish uslublari	12
2.1. Talaba qizlarning jismoniy holatini aniqlash va mashg`ulotlarni rejalashtirish	12
2.2. Talaba qizlar mashg`ulotlarida yuklamalarni nazorat qilish va taqsimlash	23
III bob. Jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning tabaqalashtirilgan usuliyati.....	27
3.1. Talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlariga jalb qilish muammolari	27
3.2. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning tashkiliy-pedagogik asoslari	29
Amaliy tavsiyalar	35
Foydalanilgan adabiyotlar	37



Farhod Masharipov, Shohida Xasanova

**“TALABA-QIZLAR JISMONIY TARBIYA
JARAYONINI TASHKIL ETISHNING
TASHKILIY-USLUBIY ASOSLARI”
(uslubiy qo‘llanma)**

**Muharrir Ro‘zimboy Yo‘ldoshev
Texnik muharrir Sherali Yo‘ldoshev
Musahhih Tamara Turumova**

UrDU noshirlik bo‘limi O‘zbekiston matbuot va axborot
agentligining 2009-yil 19-avgustdagi №148 raqamli buyrug‘i
bilan qayta ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Terishga berildi: 10.06.2016.

Bosishga ruxsat etildi: 20.06.2016.

Ofset qog‘ozi. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.

Times garniturası. Adadi 50. Buyurtma №17.

Hisob-nashriyot tabag‘i 2.

Shartli bosma tabag‘i 1,9.

UrDU noshirlik bo‘limida tayyorlandi.

Manzil: 220110. Urganch shahri,

H. Olimjon ko‘chasi, 14-uy.

Telefon: (0-362)-224-66-01.

UrDU bosmaxonasida cho‘ etildi.

Manzil: 220110. Urganch shahri,

H. Olimjon ko‘chasi, 14-uy.

Telefon: (0-362)-224-66-01.