

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
 А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
 ИНСТИТУТИ
 СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

“Химоя қилишга рухсат бераман”
 Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
 факультети декани *О.Э.Муқимов* доц.О.Э.Муқимов
 “ 02 ” 2012 йил

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим йўналиши
 бўйича бакалавр даражасини олиш учун

“12-14 ёшдаги ўқувчиларида волейбол дарсини ташкил
 қилиш ва ўтказиш усуллари” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарувчи: 403-гурух Хужанов Улуғбекжон
 Илмий раҳбар: ўқитувчи Б.Қ.Бурибоев

Ишни ҳимояга тавсия этаман: *Б.Қ.Бурибоев* Б.Қ.Бурибоев

БМИ Спорт фанлари услубияти кафедраси *209* сонли йиғилиш
 қарори билан ҳимояга тавсия этилган:

Кафедра мудири: *У.М.Шокиров* У.М.Шокиров

Жиззах-2012 йил

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
I. БОБ. МАВЗУГА ОИД АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.....	7
1.1.Ўрта умутаълим мактаблари ўқув дастурида волейбол мажбурий фан сифатида.....	7
1.2.Волейбол дарсининг таркибий тузилиши, моҳияти ва мазмуни.....	12
1.3.Волейбол дарсининг методологик ва технологик асослари.....	16
II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ.....	32
2.1.Тадқиқот услублари.....	32
2.2.Илмий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш.....	32
2.3.Тест машқлари.....	33
2.4. Педагогик кузатиш ва назорат тестлари.....	33
2.5.Педагогик тажриба.....	33
2.6. Математик статистика услублари.....	34
2.7. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши.....	34
III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ.....	35
3.1. Умумий ўрта таълим мактабларида волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг савияси ўқувчилар нигоҳида	35
3.2. Оддий ва волейболга ихтисослаштирилган синф ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш самарадорлиги.....	39
3.3. 5-6 синф ўқувчиларида тезкорлик, сакровчанлик сифатлари ва аниқ тўп узатиш қобилиятини ноанъанавий машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.....	48
Хулосалар.....	52
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	54-57

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги. Таълим сифати ва унинг самарадорлигини таъминлаш кўп жиҳатдан Давлат таълим стандартлари, дастур, дарсликлар мазмунининг ўқувчилар ижодий тафаккурини ривожлантира олиш даражасига боғлиқ.

Таълимнинг бош мақсади ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда ўқув-методик мажмуаларга киритиладиган материаллар мазмуни ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини, уларнинг мустақил фаолият кўрсатиши, индивидуал фанлар мазмунида узвийлик ва узлуксизликни таъинлаш тамойилларини ҳисобга олган ҳолда танланиши лозимлиги қайд этилган.

Таълим жараёни ва Кадрлар тайёрлаш тизимига бундай ёндошув таълим шакллари ва йўналишларига қараб шу таълим муассасаларининг интеграллашувига олиб келмоқда. Энг асосийси миллий таълим тизимига бундай мақом берилиши ўқувчиларни муайян касб доирасида ижтимоий мослашувини мукамаллаштириб бормоқда.

Ёш авлоднинг ўсиб - улғайиши учун яратилган шарт-шароитлардан, уларнинг ўз иқтидорларини намоён этишлари учун берилган имкониятлардан самарали фойдаланишни ташкил этиш халқ таълими тизими олдидаги муҳим масалалардан саналади. Таълим тизимидаги ислоҳатлар дарс услублари ва шакллари ўзгартишни талаб этилади.

Жисмоний тарбия дарси - мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил топтиришнинг асосий шаклидир. Жисмоний тарбия, умумий ўрта таълим мактабларининг барча синфларида ўқув режасида назарда тутилган ўқув фанидир. Фаннинг мазмуни давлат дастури билан тартиблаштирилади. Амалга ошириш эса, жисмоний тарбия дарсларида амалга оширилади. Шундай қилиб, дарсларга қатнашиш барча ўқувчилар учун мажбурийдир.

Ўқитувчи ўқувчиларга кўникма ва маҳоратларини ташкил топтириш машқларни бажара олиш билимларини, ҳар бири назорат тизимида ишлашини таъминлаши керак.

Демак, жисмонан соғлом, ақлан баркамол авлодни тарбиялаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш асосида самарали амалга оширилиши мумкин.

Тўғри, барча ўқув муассасалари каби, умумий ўрта мактабларда ҳам жисмоний тарбия бўйича янги давлат таълим стандартлари, ўқув дастурлари, режалари ва бошқа меъёрий хужжатлар ўқитувчи- мураббийлар хизматида фаолият кўрсатмоқда.

Умумий ўрта таълим мактабларида, академик лицей ва касб-хунар коллежларида, олий ўқув юртларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини волейболсиз тасаввур қилиш қийин.

Волейбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва ром қилувчи турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Аммо, ушбу хужжатлар асосида турли синф ўқувчилари билан ўтиладиган жисмоний тарбия дарслари, айниқса қишлоқ мактабларида, ҳали замон талабига жавоб бермайди.

Шу сабабдан, мазкур малакавий битирув иш бўйича ўтказилган кузатувлар шуни кўрсатадики, айрим ўрта мактабларда 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган волейбол дарслари мазмун ва мантиқ жиҳатидан талабга жавоб бермайди.

Дарсда кўйилган вазифалар бир-бирига боғлиқ бўлмай, қизиқарсиз машқлар ёрдамида ҳал қилиниши кўзга ташланади. Натижада ўқувчиларда дарсга бўлган қизиқиш сўнади, интилиш сусаяди.

Албатта, мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларни шакллантиришга қаратилган илмий-тадқиқот ишлари йўқ эмас, аксинча, уларнинг сони талайгина (Кузнецов Т.Д, Айрапетьянц Л.Р, Шарипова Д.Д, Коротков И.М, Железняк Ю.Д, Усмонходжаев Т.С, Саламов, Р.С, Керимов Ф.А, Ходжаев Ф, Юнусов Т.Т, Юнусова Ю.М. Ярашев К.Д лар ва бошқалар.)

Шу билан бир қаторда 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган волейбол дарсларини шу спорт тури хусусиятига мос ҳаракатли ўйинлар, ҳаракат мукамаллиги ва ҳаракат аниқлигини шакллантирувчи турли ноанъанавий машқлар ҳисобига бойитиш ҳамда самарасини оширишга мўлжалланган илмий маълумотлар доираси ниҳоятда тор эканлиги аниқланди (М.А. Курбонова ва б.).

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги таълим муассасаларида оммавий спорт ҳаракатларини шакллантириш, ўзлари танлаган (яъни волейбол) спорт турлари бўйича мунтазам шуғулланишга таъминлашга ёрдам беради.

Шунга асосланиб айтиш мумкинки, малакавий битирув ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади - Волейболга ихтисослаштирилган ва оддий синф ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси ҳамда 5-6 синф ўқувчиларида волейбол дарсини ҳаракатли ўйинлар ва ноанъанавий машқлар ёрдамида ўтказиш самарадорлигини тадқиқот асосида ўрганишдан иборат эди.

Тадқиқотнинг вазифалари - Волейболга ихтисослаштирилган мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш суръатини баҳолаш, 5 - 6 синф ўқувчиларидан иборат ва тажриба назорат гуруҳларида волейболчига хос жисмоний сифатлар ва айрим техник малакалар ҳаракатли ўйинлар ҳамда ноанъанавий машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини ўрганиш, олинган натижалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва дарс жараёнига тадбиқ этиш.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Мавзу бўйича қилинган илмий-назарий таҳлил, тахмин ва мулоҳазалар шу нарсани олдиндан эҳтимол қилиш имконини бердики, агар мактаб ўқувчилари билан олиб бориладиган волейбол дарсларида ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ва ҳаракат турғунлигини шакллантирувчи ноанъанавий машқлардан фойдаланилса

айрим жисмоний сифатлар, техник малакалар тез суръатлар билан ривожланади, дарсга бўлган қизиқиш кескин ортади.

Тадқиқотнинг объекти - Жиззах вилояти, Жиззах шаҳридаги ўрта мактабнинг 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган волейбол дарси

Тадқиқотнинг предмети – 5 - 6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган волейбол дарсининг таркибий тузилиши, мазмуни ҳамда дарс самарасини ҳаракатли ўйинлар ва ҳаракат турғунлигини шакллантирувчи машқлар ёрдамида ошириш имкониятининг илмий моҳиятини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Кузатувлар ва сўровномалар ўтказиш натижасида шу нарса маълум бўлдики, саралаб олинган ҳаракатли ўйинлар ва ҳаракат турғунлигини шакллантирувчи машқлар самарали эканлиги аниқланди, ушбу воситаларни дарслар давомида мунтазам қўллаш жисмоний сифатларни ва техник малакаларни тез суръатлар билан шаклланишига олиб келди, дарсга бўлган қизиқиш ва ўқувчилар фаоллиги кескин кучайди, дарснинг фойдали ҳаракат зичлиги ортди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Тадқиқот даврида ўтказилган кузатувлар, сўровномалар, тадқиқот ва тажриба натижалари, уларнинг тахлили, иш бўйича қилинган хулосалар, амалий тавсиялар 5-6 синф ўқувчилари билан ўтказиладиган волейбол дарсларига тадбиқ этилиши амалий аҳамият касб этди.

Жумладан, ўқувчиларни дарсга бўлган қизиқишини кучайтиради, уларнинг эмоционал фаоллигини орттиради, дарснинг фойдали ҳаракат зичлигини таъминлайди. Энг асосийси, ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари ва волейболга оид қобилиятларини тез суръатлар билан шаклланишига асос бўлади.

I. БОБ. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили

1.1 Ўрта умумтаълим мактаблари ўқув дастурида волейбол мажбурий фан сифатида

Волейбол ўзининг том маънодаги моҳияти ва мазмуни билан ўта “демократик” хусусиятга эга спорт ўйинлари турларига мансубдир. Унинг “демократик” хусусияти шундан иборатки, ушбу ўйин майдончаси 18x9 метрли шаклга эга бўлиб, шу майдончанинг қоқ ўртасидан икки мустақил майдончаларга бўлинади.

Майдончани иккига бўлиб турувчи ўрта чизик устидан 9,30 м узоқликда жойлашган икки устунга эни метрли тўр тортилади. Икки майдончада жойлашган рақиблар жамоалари ўйинчиларини шу тўр ажратиб туради ва ўйин рақибларнинг ўз майдончаларида бир-бирига қарши ҳаракатлари билан амалга оширилади.

Бошқача қилиб айтганда бир-бирига рақиб ўйинчилар ўзаро тўқнаш (контакт) тарзда ҳаракат қилмайдилар. Волейбол билан оммавий шуғулланиш учун ўйин майдонини исталган очиқ ёки ёпиқ текисликда барпо этиш мумкин. Боз устига оммавий волейбол учун қўлланиладиган жихоз ва ускуналар жуда кам ҳаражатдир. Қолаверса, бу ускуналар “Қўл бола” усулида ҳам тайёрланиши мумкин.

Шунинг учун ҳам волейбол ер юзида энг оммавий спорт турлари таркибига киради. Мустақил мамлакатимиз тараққиётининг сўнгги йилларида юртбошимизнинг халқчил сиёсати ва унинг бевосита раҳбарлигида кашф этилган “ Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”га ҳамоҳанг бўлган “ Умид ниҳоллари”, “ Барамол авлод”, “ Универсиада” каби узлуксиз ҳамда кўп поғонали оммавий шарқ мусобақалари дастуридан волейбол ўйинининг мустаҳкам жой олиши фикримиз далилидир.

Алоҳида таъкидлаш жоизки, волейбол инсон соғлиги, унинг жисмоний ва психофункционал имкониятларини шакллантирувчи энг самарали ва универсал восита сифатида нафақат профессионал ҳамда

оммавий спорт мусобақалари дастурига киритилган, балки ўқувчи ёшларда шу спорт турининг назарий моҳиятини чуқур тушуниш зарурлиги туфайли унинг таълим муассасалари ўқув режасидан мажбурий фан сифатида жой олиб, азалдан фаолият кўрсатиб келмоқда.

Таълим муассасаларнинг жисмоний тарбия дастурида таянч спорт турлари бўлмиш волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, енгил атлетика, сузиш умумий ўрта таълим мактаблари ўқув режаларига жисмоний тарбия фанлари сифатида киритилиб, улардан дарс сифатида фойдаланилган.

Аmmo, шу спорт турларидан ташкил топган жисмоний тарбия дарсларига қўйиладиган талаблар режалаштирув хужжатлари, жисмоний тарбия дарсларининг турлари, ҳафталик, чорак ва ўқув йили бўйича белгиланган ҳажмлари, “Баҳоловчи” меъёрий машқлар “Марказ”да ишлаб чиқилиб, барча “иттифоқдош” республикалар мактаблари учун мажбурий бўлган.

Юқорида қайд этилган дастурга биноан волейбол дарслари жуда кеч, яъни 9 синфдан бошлаб режалаштирилиши билан бир қаторда шу дарсларнинг мазмуни деярли очиб берилмаган.

Қолаверса, волейбол дарсларини бундай кеч режалаштирилиши ўқувчиларда волейбол малакаларини ўзлаштириш имконини бермайди, уларда шу спорт турига қизиқиш уйғотмаслиги муқаррар.

Умуман бундай ҳолат таълим муассасаларида ўтказилиб келинаётган узлуксиз ва кўп поғонали оммавий спорт мусобақаларининг мантиқий жиҳатига ҳам тўғри келмайди.

Чунки, “Умид ниҳоллари” мусобақалари дастурига киритилган волейбол ўйинларида аксарият 7-9 синф ўқувчилари иштирок этади. Бинобарин, агар 3-8 синфларда волейбол дарслари режалаштирилмаса, қандай қилиб болаларни шу спорт турига қизиқтириш уларни волейбол тўғаракларига жалб қилиш, танлаш, маҳоратини ўстириш ва “катта” волейболга олиб чиқиш мумкин бўлади.

Азалдан маълумки жисмоний тарбия ўқитувчисининг асосий вазифаси фақатгина шу дарсни мазмунли ва самарадор ўтказиш эмас, балки турли спорт турлари ва хусусан волейбол ўйини малакаларидан таркиб топган жисмоний тарбия дарслари давомида болаларни қадди-қомати, бўйи, жисмоний сифатларига қараб, уларни спорт ихтисосликларига йўналтириш, асосли башорат ёрдамида муайян спорт турига жалб қилишдан иборатдир.

Эҳтимол ана шу ғояга асосланган ҳолда ЎзР ВМ нинг “Умумий ўрта таълим давлат таълим стандартларини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори (16.08.1999й.) билан тасдиқланган жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълим ўқув дастурида (1999) волейбол фани 5-синфдан бошлаб киритилган.

Таълим тизимида улкан ислохотларнинг амалга оширилиши, олимларни самарали изланишлари натижасида сўнгги йилларда умумий ўрта таълим мактаблари учун давлат таълим стандартлари, дастурлар ва методик қўлланма ҳамда дарсликлар яратила бошлади.

Жумладан, 1999 йилда Айрапетъянц Л.Р, Сейтхалилов Э.А., Саламов Р.С., Усмонходжаев Т.С., Маҳкамжонов К.М, Ходжаев Ф ва бир гуруҳ олимлар томонидан чоп этилган умумтаълим ўрта мактабларга мўлжалланган давлат таълим стандарти ва дастурларда (8,9,10) волейбол дарсларига, уларнинг мазмунига алоҳида ўрин берилган.

Айниқса, дарсларнинг ихтисослашган бўлиши, маълум йўналишга қаратилиши ва мувофиқ мураккабликка эга бўлишига урғу берилган. Бу борада Э.А. Сейтхалилов, Саламов Р.С, Усмонходжаев Т.С, (1986, 1987, 2000) нинг фикрлари эътиборга лойиқдир.

Уларнинг фикрича дарс юкламаларини меъёрлашда шу дарснинг хажми ва шиддатини эътиборга олиш, ўқувчиларнинг дарс юкламаларига физиологик жиҳатдан акс таъсир кўрсатиш даражасини оператив тестлар (юррак ва нафас олиш частотаси ва ҳоказо) ёрдамида аниқлаш ниҳоятда муҳимдир.

Умумтаълим ўрта мактабларда жисмоний тарбия жараёнини ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти Ю.М. Юнусова (2002) томонидан атрофлича

ёритиб берилган. Жумладан, мактабларда жисмоний тарбияни ташкил қилиш шакллари қаторида шу жараённинг дарс шаклига алоҳида урғу берилган. Муаллиф жисмоний тарбия дарсини мустақил фан сифатида ўқув режасига биноан 1 ўқув йилида 68 академик соат ҳажмида (45 дақиқа) ўтилишига, яъни ҳафтасига 2 соатдан ташкил этилиши шартлигича эътибор қаратади. Ҳар бир ҳафтада жисмоний тарбия дарси тенг тақсимланиш зарурлигини уқтириб ўтади.

Унинг фикрича ушбу дарсларни биринчи ёки охириги соатларга режалаштирилиши мақсадга мувофиқ эмаслиги, айниқса кетма-кет (сешанба, чоршанба) режалаштирилиши умуман нотўғридир.

Шу билан бир қаторда шуни ҳам эътироф жоизки, таълим муассасаларида, айниқса умумтаълим ўрта мактаб ўқувчилари билан ҳафтасига 2 соат ҳажмда жисмоний тарбия дарси ўтказилиши жисмоний сифатлар ва спорт малакаларини шакллантириш учун етарли деб бўлмайди. Тўғри, жисмоний машқлар ёки спорт билан мактабдан ва синфдан ташқари вақтларда шуғулланиш мумкин. Лекин жисмоний тарбиянинг бундай шакллари билан барча тоифадаги ўқувчилар ҳам шуғулланиш имкониятига эга бўлмайди.

Бинобарин, тасдиқланган режа асосида ҳар ҳафтада жисмоний тарбия дарсини камида 3-4 соатга кўпайтирилиши ўқувчиларни нафақат жисмоний ва психофункционал жиҳатдан самарали шаклланишига сабаб бўлади, балки бошқа умумтаълим фанларини ўзлаштириш имконини ҳам кенгайтиради.

Шунинг учун ҳам йирик мутахассис-олимларнинг тавсиясига кўра 1999 йил 27 майда Вазирлар Маҳкамаси томонидан қабул қилинган “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида”ги 271- сонли қарорда жисмоний тарбия дарсларини ҳафтасига 4 ҳатто 6 соатгача кўпайтириш масаласи қўйилган эди.

Жисмоний тарбия дарсининг функционал вазифаси фақатгина ўқувчиларнинг соғлиги, жисмоний баркамоллигини таъминлашдан иборат бўлибгина қолмай, балки унинг ёрдамида жамийки умуминсоний ва миллий

кадриятлар, шахсий хислатлар ва фазилятлар, кўникма ва қобилиятлар шакллантирилади. Ижтимоий онг, одоб-ахлоқ, шахс маънавияти ва маданияти, ватанпарварлик, меҳнатни улуғлаш, бағрикенглик, каттаю-кичикни ҳурматлаш ҳамда ҳақгўйлик, инсонпарварлик, мақсадга эришувчанлик каби хислатларни тарбиялашнинг асосий амалий воситаси жисмоний тарбия дарсидир.

Шунинг учун ҳам унинг мавқеини кўтариш, мажбурий фан сифатида соатлар ҳажмини орттириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Ушбу йўналиш доирасида тадқиқот олиб борган деярли барча олимлар умумтаълим ўрта мактабларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари қандай спорт туридан (енгил атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол ва ҳ) иборат бўлмасин дарс мавзусига мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш машғулотларнинг самарадорлигини таъминлайди деган хулосага келишган.

Маслан, А.Г.Фурманов, М.С.Бриль, М.А.Курбанова ва бошқаларнинг фикрича мактаб ўқувчилари билан волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсида ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш нафақат махсус жисмоний сифатларни унумли ривожлантиради, балки волейбол малакалари техникасини тез суръатлар билан шаклланишига ёрдам беради.

Чунки волейбол техникасига ҳаракатли ўйинлар ўйинлар ёрдамида ўргатиш ўқувчиларда катта қизиқиш уйғотади. Демак, волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ўзига хос ҳаракатли ўйинларни танлаш ва дарс вазифаларига қараб уларни қўллаш муҳим аҳамият касб этади.

1.2. Волейбол дарсининг таркибий тузилиши, моҳияти ва мазмуни.

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормокда.

Ўрта умумтаълим мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камоль топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади “жисмоний маданият” ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаш ўқувчи ёшларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим.

Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни “катта” ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятни самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини енгиб ўтиш ва Ўзбекистон қуролли кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида қайд этилган мақсадлардан келиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (волейбол)га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт

интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат ва сезгирлик каби хислатларни тарбиялашдан иборат.

Дарснинг тузилиши ва мазмуни. Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси, шу жумладан волейбол дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тенг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига давомат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади.

Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу дарсни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди-қоматни шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади.

Дарснинг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни “қизитиш” ва уни функционал жиҳатдан шу дарснинг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Дарснинг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

Асосий қисм 30-35 дақиқа давом этади. Мазкур қисмда дарсни асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Техник-тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид тақлид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади.

Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш якка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади.

Бу қисмда ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим.

Яқуний қисм 3-5 дақиқа давом этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида чарчоқни бартараф этиш, организмнинг функциялари ва иш қобилиятини тиклашга қаратилади.

Дарс давомида жисмоний сифтларни тарбиялаш, ҳаракат (техник-тактик) малакалари техникасига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар қуйидагилардан иборат:

- Тушунтириш:
- кўрсатиш (намойиш этиш):
- муайян малакани қисмларга бўлиб ўргатиш:
- малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда ўргатиш:
- қайтариш:
- ўйин услуби:
- мусобақа услуби ва ҳоказо.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади. Ҳар бир услубни қўллашда ўзига хос воситалар (машқлар)дан фойдаланилади.

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси якунида, аксарият ҳолларда, ўқув ўйини ўтказилади. Бундай ўйинларни ўтказиш давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар “оддийдан мураккабга”, “ўтилганидан ўтилмаганига” ва “енгилидан оғирига” каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

Дарс жараёнини режалаштириш, унга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш тартиби.

Дарснинг сифати ва самарадорлиги нафақат ўқитувчининг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян дарсга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир. Дарсга тайёргарлик кўриш қуйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш:
- дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш:
- дарснинг фойдали зичлигини таъминлаш имкониятларини аниқлаш:

-ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаш:

-тайёрланган ва тасдиқланган дарс баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш (дарс баённомаси илова қилинган):

-ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш:

-дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш:

-дарсдан сўнг навбатдаги дарс қандай фандан эканлигини аниқлаш;

-ўқитувчининг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига эътибор бериши:

-муайян дарсда иштирок этадиган синф ўқувчиларининг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари ўқитувчи қуйидаги режалаштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

-Таълим стандарти ва классификатори:

-ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси:

-синфлар, чораклар ва дарслар бўйича йиллик режа-жадвали:

-чораклар бўйича ўқув материалларини тақсимланиш жадвали:

-дарс мавзулари акс эттирилган чорак иш режаси:

-дарс баённомаси :

-синф журнали.

НАМУНАВИЙ ДАРС БАЁННОМАСИ ШАКЛИ

“Тасдиқлайман”
 ўқув ишлари бўйича директор
 муовини _____ Юсупов Э.
 “__” _____ 2012 йил

5 синф ўқувчилари учун
 3-сонли дарс баённомаси

Дарс вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Дарс ўтказиш жойи: _____ Анжомлар: _____

Дарс қисмлари	Дарс мазмуни	Машқларни миқдорлаш	Ташкилий услубий кўрсатмалар	ва

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий маҳоратига, балки унинг шахси ва инсоний фазилятларига ҳам бевосита боғлиқдир.

1.3 Волейбол дарсининг методологик ва технологик асослари.

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтаи назаридан қанчалик

пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларига тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади.

Аммо бу албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Бошланғич ўргатиш жараёнини мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари ҳамда мавзуга оид бўлган маълумотлар талқин этилади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири-бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

Ҳаракат – (ўйин) малакалари-тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш-белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади.

Ўргатиш жараёни - бу педагогик жараён бўлиб, тренердан, ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат “бойлиги”, тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак.

Бундан ташқари боланинг ички “сирли” имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил бўлиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун фойдаланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда спорт тайёргарлигининг қуйидаги бўлимларида қўлланилади: умуми й жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзланган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали куруллардан фойдаланилади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир.

Улар ўзининг тузилиши, шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишига эга бўлган ҳаракат (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга(қисмларга) ажратиб берилади.

Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва хоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, давра айлана машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради.

Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштишни) тақозо этади.

Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини хал қилишга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутати. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва мусобақа усуллари.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўраниш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси-бу мусобақалашидир.

Ўқитиш (ўргатиш) да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида-муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам ортттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

Фаол услублар қандай қилиб амалга оширилади. Аниқ бир ўйин қоидасини қисқача мазмуни ва аҳамияти айтиб берилгандан сўнг, юқоридан икки қўл билан тўпни етказиб бериш, уни бажариш усули (техникаси) намойиш қилинади ва ўқувчиларга ҳам шу усулни бажаришга имкон берилади.

Сўнгра муаммоли савол қўйилади: “Қўл (панжалар) билан тўпнинг тўқнашиши қаерда амалга ошади”. Жавоб беришга ҳаракат қилинган кўпгина уринишларда биз қуйидаги жавобни айтишимиз амри маҳол: юзимиз қаршисида. Сўнгра янги саволлар берилади,-“Нега тўпни узатаётганда қўллар тирсақдан бир оз букилади. Уларнинг букилиши бурчагини нима белгилайди”.

Ўқувчиларнинг юқоридаги саволларига жавоб қидиришида уларнинг эътиборини биомеханика қонуниятлар томон йўналтирилади, шунга кўра, саволнинг биринчи омилига жавоб мақсадга энг қисқа масофа танлаш билан эришиш бўлса (фазовий нуқтаи назардан), иккинчидан тўп узатувчининг кучлилики-тезкорлики имконияти даражасидир.

Юқоридаги талаблар асосида яна бир бор тўп узатишни бажаришни таклиф қиламиз. Бизни вақт кўп сарфланаётгани қизиқтирмайди, чунки у келажакда ўзини оқлайди.

Ўйинчининг бошланғич ҳолатда туришида нега қўллари белигача эгилган ҳолатда бўлади. Бунда тўпни ҳаракат йўналиши, табиий ҳаракатланиши, тезликни оширишга ёрдамлашуви ҳисобга олинади.

Ўз-ўзини баҳолаш:- имо-ишора жавобан бошланғич ҳолатни эгаллаш ва ўқитувчи устознинг андозасига ёки кино ёзувига солиштириш:

Ҳаракатланиш. Муаммоли саволлар:

1. ҳаракат усули нимага асосланади. Тўпнинг учиш ҳолатига, ўйинчини кадди-қоматига, тўпни йўналиши,тезлиги,босиб ўтган изи (траекторияси)га.

2. Тўпга томон ўз вақтидаги ҳаракатни қайси омиллар таъминлайди.Кузатувчанлик, тайёрлик,тезлик.

Ўз-ўзини баҳолаш: имо-ишора билан қилинган белгига жавобан ҳар хил усул билан ҳаракатлангандан сўнг шериги ёки ўқитувчи –устоз танлаб берган тўпни юз устида тутиб олиш ёки тўғри ёзилган қўл билан пастдан илиб олиш.

Юқоридан икки қўллаб тўпни етказиб бериш. Муаммоли саволлар:

1. Қўл панжалари билан тўп қаерда тўқнашади. Юз устида, юқорида, кўкрак-энгак қаршисида.

2. Тўпни узатишда қўлни тирсақдан букилиш бурчаги нима билан белгиланади. Қўлни тезкор кучлилик даражасини ривожланиш сифати билан.

3. Тўпни узатишда унинг айланмасдан учиши нималарга йўналишида таъсир эттиришга боғлиқ.

Ўз-ўзини баҳолаш:

1. Бошланғич ҳолатда туриб ва ҳар хил йўналишларда ҳаракатлангандан сўнг 1-2 кг.ли тўлдирилган тўпни олдинга-юқорига узатиш (ирғитиш).

2. Тўпни ўз устида ёки девордаги нишонга 20-30 см масофадан (етказиб) ирғитиб (бир неча маротаба) бериш(узатиш).

3. Тўпни девордаги аниқлик нишонига ирғитиш (10 тадан узатиш),нишон (тўпни диаметрига), яъни 10,30,50 ва ҳ.к. см бўлган маълум радиусли айланалардан иборат. Нишон маркази полдан 4 м баландликда

жойлашган. Деворгача бўлган масофа 2,5 м. Кўрсаткич 40 балл (нишон марказига уриш 5 балл, иккинчи айланма 4 ва ҳ.к.).

Тўпни айланмасдан учиши. Тўпни икки қўллаб қабул қилиш.

Муаммоли саволлар:

1. Қўллар кўкрак олдида қандай ҳолатда бўлиши керак.
2. Тўп елка олдида нисбатан қандай бурчак остида қабул қилинади.

Ўз-ўзини баҳолаш:

1. Қўлни елка баландлигидан кўтарилмаган ҳолда тўп 6-8 м масофага, қўлни тўғри тутган ҳолда пастдан олдинга юқорига улоқтириш.

2. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан жойида туриб ва турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг дастлабки тўғри ҳолатни қабул қилиш.

3. Девордаги нишонга тегиб қайтаётган тўпни қабул қилиш, аниқликка 30 балл. Деворгача бўлган масофа 3 м. ҳужум майдонида (3-2 зона орасида) 5 тадан тўп узатиш.

Ҳужум зарбаси: Муаммоли саволлар:

1. Депсинишда қўл ҳаракати қандай роль ўйнайди. (Таяниш босими ошади).

2. Нима учун тўпни уришда қўл тўғри бўлиши керак-Кучни оширади. Кафт-панжа ҳаракатларини фаоллигига кроптокни уришда қандай эришилади.

- Қўлни актив жойи билан бўғини тезкор куч сифатини ривожлантириш даражасига боғлиқ.

- Ҳужум зарбасининг техника рационаллиги нимаси билан фарқ қилади. (Сакраш баландлиги, қўл афти зарбасини аниқлиги ва кучлилиги билан фарқланади.

Ўз-ўзини баҳолаш: жойида туриб қўллар иштирокида ва қўл иштирокисиз икки оёқлаб депсиниш баландликларнинг фарқи +ўлда елка баландлигидан туширилмаган ҳолда теннис тўпини югуриб келиб, бир қўллаб сетка устидан улоқтириш.

Тўпни мустақил баландликка ирғитиб, югургандан кейин бир кадам қўйиб сетка устидан ҳужум зарбасини бериш.

Тўсиқ қўйиш: Муаммоли саволлар:

1. Тўсиқ қўйишни актив ва пасивлигини нима белгилайди.(сетка орқали рақиб томонга ўтказилган қўл катталиги)

2. Ҳужум зарбасини тўсиқ қўйиш учун сакраш вақти қандай аниқланади (узатиш траекторияси бўйича). Тўп баланд бўлса, ҳужумчини сакрашидан кейин, ўртача баландликда бўлса, ҳужумчи билан биргаликда, паст бўлса, ҳужумчидан олдин бажарилади.

3. Тўсиқ қўйиш самарадорлиги қандай факторлар билан шартланади саровчилик, ўз вақтида сакраш, зарба йўналишини ва тўр орқали рақиб томонига ўтган қўллар анча узоқликда эканлигини аниқлаш.

Ўз-ўзини баҳолаш:

1. Жойидан сакраш ва ҳаракатдан кейин сакрашда қўлни тўр орқали ўтиш масофаси 20 см ва ундан ортиқ бўлиши мумкин.

2. Тўпни мустақил ирғитиб берилган зарбага қўйилган тўсиқ қўйиш самараси 70-80 фоиз.

Шундай қилиб, ўргатиш жараёни юқорида қайд этилган муаммоли саволлар асосида ташкил этиш болаларни мустақил фикрлашга, эркин ҳаракат қилишга ва турли ўйин малакаларини ўзига хос маҳорат билан бажаришга ундайди.

Ўргатиш жараёнининг турли босқичларида қўлланиладиган услубларни, восита ва ўргатиш технологияси самарадорлигини аниқлаш, назорат қилиш ва баҳолаш кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг асосий талабларидан биридир.

Бу тадбирни ўқитувчи - мураббий ўргатиш жараёнининг ҳар бир босқичида, спорт тайёргарлигининг барча даврларида амалга оширадилар. Жараённинг самарасини аниқлаш, мунтазам педагогик назорат қилиш, баҳолаш машғулотларни кузатиш, талқин қилиш, ўқувчилар ўрганилаётган техник малакаларни қай даражада ўзлаштирганликлари ёки уларнинг

жисмоний имкониятлари белгиланган махсус назорат ва синов машқлари ёрдамида жорий этилади. Айрим вақтларда, имкони бўлса, техник ёки жисмоний тайёргарликни баҳолаш махсус аппаратлар орқали аниқланса айти муддао бўлади.

Олинган натижалар талқин қилинади, муҳокамада тақдим этилади. Агар бордию натижалар ўргатиш жараёнини ёки жисмоний сифатларни бўш, нотўғри йўналишда ривожланганлигини исбот қилса, унда ўргатиш жараёнига, режалаштирув ҳужжатларига керакли тузатишлар, ўзгартиришлар киритилади, сўнг маълум муддат ўтгандан кейин қайта текширилади.

Бундан ташқари жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилишда ва ўқувчиларни тақдим этилаётган вазифани (масалан: спорт малакасининг техникасига вргатиш) тезроқ, осонроқ ва самаралироқ ўзлаштиришлари учун ўргатиш жараёнига ноанъанавий педагогик технологиялар асосида ёндошиш катта амалий аҳамиятга эгадир. Бу борада А.А. Пўлатов томонидан ўтказилган тадқиқот натижалари диққатни ўзига тортади. Муаллиф 50 нафардан зиёд жисмоний тарбия ўқитувчиларининг волейбол бўйича дарс ўтиш услубиятини кузатган.

Кузатувчиларнинг 72 фоизидан ортиғи ўйин малакаларини волейболчини тўп узатиш ҳолати, тўп узатиш малакаси, майдонда ҳаракатланиш малакалари ижро этиш техникасига ўргатишда “тушунтириш”, “қўрсатиш”, “қайтариш” услубларини қўллаш бўйича қатор хатоликларга йўл қўйдилар ва кам самарали ўргатиш технологиясини намоёниш этдилар.

Чунончи, волейболчини тўп узатиш ҳолатига ўргатишда “тушунтириш”, “қўрсатиш”, ва “қайтариш” каби услубларни қуйидагича таърифладилар: оёқлар тизза қисмидан бироз букилган бўлиб, бири олдинда, иккинчиси орқароқда жойлашиши керак. Бундай услубий кўрсатма ўқувчилар диққатини чалғитиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки оёқларни бири олдинда жойлашган бўлса, иккинчиси ёнма-ён паралель жойлашиши мумкин эмас.

Услужий хатога оид яна бир мисол. “Дастлабки тўп узатиш ҳолатидан ўнг томонга силжиб ҳаракатланишда ҳаракат ўнг оёқдан бошланиб, силжитиб қўйилади, сўнг чап оёқ силжитиб қўйилади”.

Ушбу ҳаракат малакасини техник нуқтаи-назардан бажарилиш тартиби мақсадга мувофиқдир ва уни тўғрилиги табиий ҳолдир. Чунки мазкур ҳараат малакасини ўзга йўл билан ижро этилишини самарали бўлиши мумкин ҳам эмас.

Ахир ўнг томонга оёқларни силжитиб ҳаракатланишда ҳаракатни чап оёқдан бошлаш, ўнг қўлни бошни орқа томонидан ўтказиб чап қулоқни ушлаш билан баробардир. Кўриниб турибдики, ҳаракат малакаларини иккинчи даражали, майда қисмлари табиий ва ўзига хос йўналишда бажарилиши лозим. Ўргатиш жараёнида бу ҳаракатни бундай майда қисмларига эътиборни кучайтириш, ўргатиш самарасини сусайтиради ва уни муддатини узайтириши мумкин.

Шунинг учун ўргатиш технологиясида асосий эътиборни ҳаракатни мазмуний мақсадини ҳал этувчи қисм ва босқичларига қаратиш керак. Ҳаракатни иккинчи даражали қисмлари эса, уни ҳал этувчи қисмларига бўйсинганлиги сабабли шу ҳаракатни тўлиқ бутун “занжири” дан чиқиб кетмайди. (А.А. Пулатов)

Бундан ташқари деярли барча кузатилувчиларда қайд этилган энг катта услубий хатолик шундан иборатки, улар маълум мазмунли ва мақсадли ҳаракат малакасини волейболчини майдон бўйлаб ҳаракатланиши, тўпни қабул қилиши ва узатиши юқорироқ тезликда бажарилиш андозасини классик техник нусхасини тўғри тушунтирдилар ва кўрсатдилар. Лекин ўқувчилар мазкур ҳаракатни бажаришларида улардан шу ҳаракатни айнан яна нусхасини қайтаришларини, ижро этишларини талаб қилдилар.

Халқ ўйинларида қўлланиладиган ҳаракат малакалари эса ўз мазмуний мақсадига қараб шуғулланувчига ҳаракат усулини эркин ва мустақил равишда танлашда катта имконият яратади.

Пулатов А.А кузатувларида иштирок этган бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари дарсни ва машғулотларни ташкил қилишни ҳали ҳам эски шаклда, эски технология бўйича амалга ошираётганлари ошкор бўлди.

Ўқитувчиларнинг ҳаракат фаолиятини, жисмоний сифатларини ривожланганлик даражасини баҳолашда қайта ишланган назорат машқлари тестлар умуман ўрин олмаган. Назарий талаблар ҳам баҳолаш жараёнида йўлга қўйилмаган.

Жисмоний тарбия дарсида ва спорт тури бўйича тренировка машғулотларида амалиётдаги воситалардан ташқари махсус ёки дарсга ва спорт турига мослаштирилган халқ ўйинлари умуман қўлланилмайди.

Бинобарин, дарсда спорт машғулотларида жисмоний тарбияни ва спорт тайёргарлигини жадаллаштириш, уларни самарасини ошириш мақсадида ўргатилаётган ҳақикат малакаларини бажариш усулларини мақсадга мувофиқроғини ёки бутунлай янги усулни мустақил кашф этиш имкони яратилмайди.

Демак, юқорида қайд этилган натижалар, мулоҳазалар ва келтирилган мисоллар кузатувда иштирок этган практикантлар, жисмоний тарбия ўқитувчилари ҳаракат малакаларига ўргатиш услубларидан фойдаланишда, самарасиз, ҳатто чалғитувчи технологияга амал қилишяпти.

Ўқитиш ва ўргатиш жараёнида ўқувчиларга маълум ҳаракатни бажариш усулини танлашга ёки бутунлай уни янги усулини кашф этишга эркин вазият туғдирилиши мақсадга мувофиқдир.

Бинобарин, умумий ўрта таълим мактабларида, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ва бошқа муассасаларда фаолият кўрсатаётган жисмоний тарбия ўқитувчи-мураббийлари белгиланган режага асосан махсус ҳайъат кўригидан ўтказилиши ва зарурият бўлса уларни ўз малакаларини мавжуд малака ошириш масканларида такомиллаштиришлари мақсадга мувофиқдир.

Ўргатиш жараёни ва техни тайёргарлик – бу кўп йиллик педагогик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатни ёки ҳаракатлар мажмуасини техник

жиҳатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ, бир қатор, мукамал ва самарали ижро этилишини таъминловчи мураккаб жараёндр. Мазкур жараён спорт тайёргарлигини асосий ва ажралма қисми бўлиб ҳисобланади.

Ўргатиш жараёни ва техник тайёргарликнинг асосий вазифаси ўйин техникасининг биомеханик қонуниятларини ўзлаштириш, ҳаракатлар мажмуасини ҳар қандай вазиятларда маҳорат билан барқарор ва самарали ижро этиш имконини яратишдан иборатдир.

Янги ҳаракат техникасини ўргатиш ва ўзлаштириш мавжуд ҳаракат тажрибасига асосланади. Ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чакконлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантирилишини тақозо этади.

Бу сифатларни ривожлантирувчи, машқларни бажарилиш тиби ва йўналиши ўргатиладиган ўзлаштириладиган ўйин малакаси техникасига “ҳамоҳанг” бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракатлар техникасига ўргатиш жараёнида қўйидаги услуб тавсияларга амал қилиш лозим:

-Биринчидан, маълум ҳаракат техникасини қайтадан ўргатиш ҳолатига чек қўйиш мақсадида ўргатиш жараёнини бошланишидаёқ тўғридан-тўғри ҳаракат техникасини энг самарали нусхасини ўргатиш зарур.

-Иккинчидан, ўргатиш жараёнида назарий машғулотларга алоҳида эътибор берилиши зарур, токи ўрганувчи ҳараат техникасини ижро этиш тартибини “ипидан игнаси”гача фикран тўлиқ англасин, хотирада яхши эслаб қолсин ва тафаккурида тўғри “бажара” олсин.

-Учинчидан, ўргатиш жараёнида ўрганувчи ўргатилаётган ҳараат техникасини ҳар хил вазиятда, ҳар хил тезликда аниқ ва мақсадга мувофиқ бажарилиш имконини таъминловчи етарли даражада ривожланган жисмоний сифатлар пойдеворини яратиш зарур. Чунки, ўрганувчи жисмонан заиф бўлса, ўргатилаётган ҳаракат техникаси хатолар билан ижро этилади, самара

бўлмайди, ўргатув йўналишини мақсадга мувофиқ томонга буриш имкони чегараланади, хато йўқолади.

Техник тайёргарликни амалиётга жорий этиш, ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни билан боғлиқ бўлиб, ўз ичига бир неча босқичларни олади. Жумладан, юқорида қайд этилган 4 босқичдан иборат ўргатиш жараёнини янада кўпроқ босқичларга бўлиш мумкин.

I-босқич. Ҳаракат техникасини ижро этиш тартиби ҳақида илк бор тушунча ҳосил қилиш ва ўргатилувчини рухий жиҳатдан мазкур ҳаракат техникасини ўзлаштиришга тайёрлаш.

II-босқич. Ҳаракат техникасига ўргатиш жараёнида бошланғич кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш, тарбиялаш. Ўзлаштиришни секин-аста мураккаблашиши.

III-босқич. Ҳаракат техникасини тўлиқ ва мукамал бажариш. Ортиқча ҳаракатлардан халос бўлиш.

IV-босқич. Ҳаракат техникасини барқарор, аниқ ва тез бажариш.

V-босқич. Ҳаракат техникасини турли ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ бажариш.

VI- босқич. “Чуқурлаштирилган”- мураккаблаштирилган ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни.

VII-босқич. Ўргатилган малакалар ва техникасининг мукамаллигини таъминлаш, сақлаш ва уларни ижро этиш усуллари кенгайтириш, “бойитиш” ва такомиллаштириш.

Техник тайёргарликни мақсад ва вазифаларини амалиётга жорий этиш ихтисослаштирилган воситалар машқлар ёрдамида амалга оширилади. Аслида “воситалар” кенг маънога эга бўлиб, уларни турлари хилма-хилдир. Асосийлари, табиийки, ёндоштирувчи машқлар, техникага оид машқлар ёки асосий машқлар ва икки томонлама волейбол ўйини бўлиб ҳисобланади.

Лекин масалани муваффақиятли ва самарали хал этиш учун ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида тайёрлов машқлари ва тактикага оид машқлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бошқача қилиб айтганда,

жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ва тактикага оид машқларни техникага ўргатиш жараёнида қўллаб бориш, ўйин жараёнида волейболчига ўз техник имкониятидан фойдаланиш даражасини орттиради. Демак, техник тайёргарлик жисмоний ва тактик тайёргарлик билан узвий ва чамбарчас боғлиқдир.

Юқорида қайд этилган воситалар маълум услублар асосида қўлланилади. Услублар –бу ўргатиш технологиясининг қуролидир.

Услублар шартли равишда 3 турга бўлинади: тушунтириш, кўргазмали ва амалий.

Техник тайёргарлик жараёнида шуғулланувчиларнинг ёшига, имкониятларига, ўргатиш босқичига қараб у ёки бу услубларни устунлиги мавжуд бўлиши мумкин.

Тушунтиришга оид услублар ўз ичига сўзлаб бериш, суҳбат, кўрсатма, таҳлил ва муҳокама кабиларни олади.

Кўргазмали услублар: ўқув фильмлари, тасвирий фильмлар, суратлар, техникани тренер томониданг намоёниш қилиниши, ўйинларни кузатиш ва ҳоказо.

Амалий услублар:

1. Ҳаракат техникасини тўлиқ ҳолда ўргатиш.
2. Ҳаракат техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш.
3. Бошқарув услуби.
4. Ҳаракатли кўргазма услуби.
5. Қайтариш услуби.
6. Мураккаблаштириш услуби.
7. Чарчов ҳолатида ўйин малакаларини бажариш услуби.
8. Ўйин услуби
9. Мусобақа услуби
10. Қўшма услуб.
11. Айланма усулда машқ бажариш.

Волейболчининг техник маҳоратини оширишда шундай омиллар мавжудки, уларни ўқув-тренировка жараёнини режалаштиришда, ташкил қилишда ва бошқаришда эътиборга олиш самара заминдир. Булар жумласига қуйидагилар киради:

А) махсус жисмоний сифатларни ва қобилиятларни юқори даражада ривожланган бўлиши:

Б) ўйин малакаларининг барча усулларини техник жиҳатдан ўзлаштирилган бўлиши:

В) мусобақанинг ўзгарувчан вазиятларда ҳамда ташқи ва ички таъсирлар шароитида ҳаракат ўйин техникасини барқарор ва мукаммал бажарилиши:

Г) волейболчини ўз ўйин ихтисосини юқори маҳорат билан бажарилиши:

Д) ўйин қоидаларига ва ўйин интизомига риоя қилган ҳолда кўрсатиш, зукколик, маккорлик, тадбиркорлик сифатларини намойиш қила билиш:

З) волейболчи ўз шахсий имкониятларидан самарали фойдалана олиши:

Ж) организмнинг функционал имкониятини юқори даражада ривожланганлигини таъминлаш, уни нагрузкага бардош бериш даражасини ошириш.

Юқорида қайд этилган омиллар нафақат техник маҳоратни такомиллашувида эътиборга олинishi керак, балки спортчига қўйиладиган шарт ва талаблардир. Шунинг учун мазкур омиллар спорт тайёргарлигини бошқаришда асосий мўлжал бўлиб хизмат қилиши керак.

Ўйин малакалари ва кўникмаларини ҳосил бўлиши, уларни ўзлаштириш тартиби ва ўргатиш технологияси услубияти ҳаракат малакаларини таркиб топишидаги ва такомиллашувидаги биорухият қонуниятларига асосланади.

Ҳаракат техникасига ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Ўргатиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш, уни ижро этиш тартибини кузатиш ва хотирада ҳаракат изини нусхасини қолдириш:

2. малакани оддий шароитда ўзлаштириш:

3. малакани мураккаблаштирилган шароитда ўзлаштириш:

4. малакани ўйинда мукаммал эгаллаш ва такомиллаштириш.

Ўргатиш жараёнини қайд этилган тартибда амалга оширишда қўлланиладиган воситалар машқларни қуйидаги дидактик принципларига асосланиши шарт:

-“оддийдан мураккабга”:

-“енгилдан оғирга” нагрузка нуқтаи назаридан:

-“ўтилганидан ўтилмаганига”.

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган барча услуб ва воситалар айтиб ўтилган принципларга асосланиши керак.

Ўйин техникасини техник маҳоратни такомиллаштириш тренировка нагрузкасини, сезиларли даражада ортиши билан боғлиқ. Чунки ўйин малакалари доираси уларнинг турлари, усуллари, бажарилиши тезлиги, мураккаблиги ҳисобига кенгайиб боради. Масалан, фақатгина, майдончани ҳар хил жойларидан турли усулларда ва қайта-қайта жавоб зарба бериш волейболчидан катта жисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Мазкур босқичда ўйин малакаларини ўзгарувчан вазиятларда ташқи ва ички таъсирлар шароитида бажаришни машқ қилиш: спортчи организмни нагрузкага бардош бериш имкониятини ошириш керак бўлади. Бунинг учун машғулотларда бериладиган техника ва тактикага оид машқларни чарчаш ҳолатида, руҳиятга таъсир этувчи шовқин, иссиқлик вазиятларда қайта-қайта қўллаш зарурдир.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТАРТИБИ

2.1.Тадқиқот услублари

Тадқиқотлар қуйидаги услуб ва тест машқлари ёрдамида ўтказилди; мавзу доирасида йиғилган адабиётларнинг қиёсий таҳлил қилиш, сўровнома ўтказиш, педагогик тажриба, математик-статистик услуб.

2.2.Илмий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Жисмоний тарбия дарсларида волейбол спорт турини ҳаракатли ўйинлар ва ноанъанавий машқлар ёрдамида олиб бориладиган восита ва услубларига доир ҳамда уларнинг педагогик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди.

5-6 синф ўқувчиларига волейбол тупини бошқаришни ўргатишда амалий тажрибада умумлаштирилган мақсадда жисмоний тарбия ўқитувчиларининг тажрибаси сўроқ варақалари орқали аниқланиб умумлаштирилади.

Таҳлил қилиш жараёнида 12-14 ёшдаги волейболчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришга доир назарий ва амалий машғулоти ўрганилди.

2.3.Тест машқлари.

1. 30 м га югуриш:
2. Жойдан туриб вертикал сакраш(см):
3. Югуриб келиб вертикал сакраш (см):
4. Турникда тортилиш (марта):
5. 100 м га югуриш (с):
6. Арчасимон югуриш (с):
7. Тўпни зоналарга аниқ киритиш:

8. Тўпни баскетбол тўрига жарима чизигидан аниқ узатиш:

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби ва уларнинг мазмуни мувофиқ бандларда тўлиқ акс эттирилган.

2.4. Педагогик кузатиш ва назорат тестлари

5- 6 синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида волейбол спорт турига ўргатишда, уларни жисмоний сифатларни махсус машқлар ёрдамида ҳамда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиши улар жинсига, ёшига қараб, жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Юқоридаги вазифаларни амалга ошириш учун Жиззах шаҳридаги 21 - сонли умумтаълим мактаби, 3 - сонли умумтаълим мактабларида педагогик тажриба ишлари олиб борилди.

Бунда жисмоний тарбия машғулоти, очик ҳаводаги волейбол дарсида миллий ҳаракатли ўйинлар орқали, умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машқ жараёнида болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга, шикастланишнинг олдини олишга қаратилган тарзда ўтказилди.

Нazorat қилинган синфларда ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари бўйича жисмоний тарбия машғулоти танлаб олинган самарали воситалар асосида ўтказилди.

2.5. Педагогик тажриба

Тадқиқот ўтказиш тартиби. Тадқиқот 10 ой давомида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тадқиқот гуруҳлари. Назорат гуруҳида иштирок этган жисмоний тарбия дарсларида волейбол спорт туридаги амалидаги жисмоний тарбия дастури асосида ўтказилган машғулотлар кузатилди.

Тадқиқот гуруҳи машғулоти жараёнида жисмоний тарбия дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига волейболчига

хос махсус сифатларни оширишга йўналтирилган махсус машқлар мажмуаси киритилди.

2.6. Математик статистика услублари.

Олиб борилган илмий тадқиқот ишлари таҳлил қилинди, олдинги олинган натижалар солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар ишлаб чиқилди.

Тадқиқотлар, тажрибалар математик статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат оғма, вариация коэффициенти ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди.

Шунингдек, статистик фаразлар (Стьюдент t-мезони бўйича) аниқланди. Барча ҳисоб-китоб ишларида «Windows-Excel» компьютер дастуридан фойдаланилди.

2.7. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқот 2 босқичда ташкил этилди. Биринчи босқич муаммонинг назарий таҳлилига, педагогик кузатувларга, тадқиқот мавзусига асос бўлган тажриба бўйича, тадқиқот усуллари ишлаб чиқишга қаратилди. Ёш волейболчиларни сакровчанликларини махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинларга оид адбиётлар манбалари ўрганилди ва таҳлил қилинди.

Иккинчи босқич муаллифнинг бевосита Жиззах шаҳридаги 21- сонли умумтаълим мактаби, БУСМ ларида тажриба-синов ишини ташкил этиши, ўтказиши билан боғлиқ ҳолда давом этди.

Яқунловчи тажриба натижалари таҳлил этилиб, таққосланди, умумлаштирилди, маълумотлар математик ва статистик усуллар билан ишлаб чиқилди.

III. БОБ. Тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлили.

3.1. Умумий ўрта таълим мактабларида волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларининг савияси ўқувчилар нигоҳида.

Умумий ўрта таълим мактабларида ўтказилган қатор суҳбатлар, маҳаллий мутахассислар ва маҳалла фаолларининг фикрига кўра жойларда мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар спортга жуда қизиқишади.

Маълумки, кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати ўқувчилар саломатлиги, уларнинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин, барча жисмоний ҳаракат, спорт тўғрақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳамда кундалик меҳнат фаолиятининг умумий ҳажми ва шиддати ўқувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим.

Чунки, биология фанида ўз исботини топган қонуниятларга кўра онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юклама(нагрузкa)нинг ялпи таъсир “кучи” боланинг жисмоний ва функционал имкониятидан доим баланд бўлса, организм (органлар, мушаклар, томирлар, хўжайралар, тўқималар)да зўриқиш ёки ўта чарчоқлик “излари” қолади. Бундай салбий “излар” боланинг тунги уйқусини нотинч ўтишига сабабчи бўлиб, провордида иш қобилятини тўлиқ тикланишига тўғон бўлиши мумкин.

Агар шундай юкламалар устунлиги-бола фаолиятида суринкали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин, балки ушбу жараён функционал “объект”ларда локал ёки глобал паталогик асоратларни вужудга келтириши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Биобарин, жисмоний тарбия дарслари, тренировка машғулотлари ва мусобақаларни ташкил қилишда ўқувчиларнинг кун-тун фаолият тартибини эътиборга олиш ва шунга асосланган ҳолда машғулот юкламасини қуйида акс эттирилган “тўлқинсимон” тартибда ошира бориш даркор.

Биз Жиззах шаҳридаги ўрта умумтаълим мактаблар мисолида қишлоқ мактабларида жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабат, хусусан жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш савияси ва мавзуга оид бошқа масалаларнинг аҳволини билиш мақсадида мактаб ўқувчиларининг фикр-мулоҳазаларини ўргандик (1-жадвал)

1.- жадвал

Жиззах шаҳридаги айрим ўрта мактабларда ўтказилаётган волейбол дарсининг савиясини ўрганишга оид сўровнома натижалари

	Саволлар	Жавоблар вариантлари					
		Ҳа, яхши, юқори		Йўқ, ёмон, суст		Қисман, билмайман мунтазам эмас	
1.	Дарс бошланишида мавзу (дарс вазифаси) айтиладими	14	23,33	8	13,3	38	63,33
2.	Волейбол дарсини ёқтирасизми.	49	81	7	11,6	4	6,6
3.	Волейбол дарси қизиқарли ўтадими	31	51,6	17	28,3	12	20
4.	Волейбол дарсида синф фаоллиги.	33	55	11	18,3	16	26,6
5.	Волейбол тўпи етарлими.	3	5	47	78,3	10	16,6
6.	Волейбол зали тўла жихозланганми	9	15	48	80	3	5
7.	Волейбол дарсида ижро ва ўйин интизоми қандай	31	51,6	19	31,6	10	16,6
8.	Волейбол дарсида махсус нормативлар қабул қилинадими	5	8,3	44	73,3	11	18,3
9.	Волейбол дарсида баҳолар адолатли қўйиладими	27	45	21	35	12	20
10.	Волейбол дарсида ўйин малакалари конспект асосида ўргатиладими.	7	11,6	47	78,3	6	10
11.	Дарс якунида уй вазифаси бериладими.	11	18,3	38	63,3	11	18,3
12.	Волейбол бўйича назарий дарс ўтиладими	9	15	35	58,3	16	26,6
13.	Волейбол бўйича ёзма иш (реферат) тайёрлаш вазифалари бериладими.	3	5	48	80	9	15

14.	Синфлараро мусобақалар ўтказиладими.	27	45	24	40	9	15
15.	Мактабингизда волейбол тўғараги борми.	29	48,3	17	28,3	14	23,3
16.	Сиз волейбол тўғарагига қатнашасизми	34	56,6	9	15	17	28,3
17.	Тўғарақда машғулотлар мунтазам ўтказиладими.	19	31,6	23	38,3	18	30
18.	Бошқа мактаблар жамоалари билан ўртоқлик учрашувлари ўтказиладими.	21	35	29	48,3	10	16,6
19.	Мактаб жамоангиз туман ёки вилоят мусобақаларида юқори ўринларни олганми.	27	45	21	35	12	20
20.	Мактабингизда юқори разрядли ва вилоят терма жамоасига аъзо волейболчилар борми.	17	28,3	37	61,6	16	26,6

Саволнома натижаларидан кўриниб турибдики, қишлоқ мактабларида волейболга бўлган қизиқиш доираси ниҳоятда кенг ва ўқувчилар волейбол дарсида фаол иштирок этар эканлар, жумладан волейболга қизиқадиган ўқувчи респондентлар 81,0% ни ташкил этса, волейбол билан алоҳида дарсдан ташқари тўғарақларда шуғулланувчилар сони 56,6 % га тенг.

Бу борада қишлоқ мактабларида жисмоний тарбия дарсини ўтиш, уни услубий савияси, ўқувчиларни дарсда иштирок этиши, фаоллиги ва бошқа масалалар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш алоҳида аҳамиятга эгадир.

Ўтказилган савол-жавобларга кўра шу нарса маълум бўлдики, жисмоний тарбия дарси ҳар доим ҳам дарсни мавзуси ва унинг вазифаларини эълон қилиши билан бошланмас экан. Чунончи, 13,3% респондент ўқувчилар дарс бошланишидан олдин ўқитувчи дарс вазифалари билан таништирмас эканлар, 63,3% респондентлар дарс вазифалари умуман таништирилмаслигини қайд этишган. Фақатгина респондентларнинг 23,3% гина дарс вазифалари эълон қилинишини маълум қилишган.

Волейболни ривожлантиришга қаратилган шарт-шароитлар, масалан тўпларнинг етар-етмаслиги, ўйин залининг жихозланганлиги ўқитувчи мураббийнинг волейболга оид касб тайёргарлиги юқори бўлганда эди, аниқ

айтиш мумкинки шуғулланувчилар сони янада кўпроқ фоизни ташкил этган бўлар эди.

Афсуски ушбу кўрсаткичлар саволнома натижаларига кўра жуда кам фоизни кузатишга имкон берди. Чунончи, дарсни қизиқарли ўтиш даражаси ҳаммаси бўлиб 51,7%га тенг бўлаяпти. Ушбу фазилат машғулот давомида синф фаоллиги даражасини (55 %0 юқори деб айтиш имконини бермайди. Дарс интизоми ҳам талабга жавоб бермайди (51,2%). Дарсни услубий жиҳатдан юқори савияда ва аниқ йўналтирилган режа асосида ўтказиш кўзланган пировард самарани бериш исботни талаб қилмайди.

Лекин ўтказилган саволнома бўйича шу нарса маълум бўлдики, дарсни илмий-услубий жиҳатдан ташкил қилиш, уни самарасини аниқлаш қолаверса берилаётган машқлар ўқувчиларга таъсир этиш даражасини баҳолашда махсус нормативлардан деярли фойдаланилмас экан.

Фойдаланиш даражаси ҳаммаси бўлиб 8,3 фоизга тенг. Дарс баённомаси каби ўқув хужжатларига асосан дарс ўтиш 11,7%ни ташкил этаяпти. Қолган 11-20 саволлар ҳам эътиборингиз учун жойларда, яъни ўрганилган қишлоқ мактабларида волейбол дарсларининг аҳволи, унинг услубий савияси ва самарадорлиги шарт-шароит яратиш, ўқитувчи мураббийлар малакасини ошириш ва умуман волейболни ривожлантиришга бўлган муносабат ночор аҳволда эканлигидан дарак бериб турибди.

Бу албатта шу мактаблардаги мураббий, ўқитувчи ва раҳбарларнинг ваколатига қисман бўлсада киради. Лекин, ўрта мактабларнинг моддий-техникаси имкониятларини тубдан яхшилаш спорт иншоотларини қайта таъмирлаш, янгисини қуриш, уларни спорт жихозлари ва анжомлар билан таъминлаш юқори ташкилотлар мутасадди раҳбарларининг ваколатли бурчидир.

Шу билан бир қаторда шу нарсани ҳам таъкидлаш жоизки, ҳозирги кунда мактабларнинг моддий-техник аҳволи қандай бўлишидан ёки бу аҳвол қачон яхшиланишидан қатъий назар ҳар бир жисмоний тарбия ўқитувчиси нафақат

мутахассис бўлиши керак, балки у тадбиркор, ташаббускор ва фидоий ҳам бўлиши даркор.

Ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга қизиқтира олиши, уларни кўшни мактабларга мусобақаларга олиб бориши, ўз мактабида намунали турнирлар ўтказиб туриш лозим. Бунинг учун ҳар бир ўқитувчидан ташкилотчилик қобилияти талаб қилинади.

Юқорида қайд этилган сўровнома натижалари қишлоқ мактабларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини янги поғонага кўтаришни, ўқитувчиларни эса дарс ўтиш савияси, уларнинг малакасини ошириш вазифасини ўртага ташламоқда.

3.2.Оддий ва волейболга ихтисослаштирилган синф ўқувчиларида жисмоний сифатларнинг ривожланиш самарадорлиги

Ўрта умумтаълим мактабларида мувофиқ шарт-шароитлар, ҳудудий хусусиятлар ва спорт базасига оид имкониятларга қараб муайян спорт турига ихтисослаштирилган синфларни ташкил қилиш ўта долзарб масалага айланиб бормоқда.

Шу билан бир қаторда таъкидлаш жоизки, масалага ушбу тарзда ёндошиш бир қарашда ўқувчилар жисмоний тарбиясига бир томонлама муносабатда бўлишдек туюлади. Лекин, ҳар бир спорт турида ҳам енгил атлетика, гимнастика ва бошқа спорт турларига оид ҳаракат элементлари мавжуд, умумий жисмоний тайёргарлик жараёнлари ўрин олади.

Бинобарин, синф қайси спорт турига ихтисослашмаган бўлсин ўқувчилар жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланадилар, Масала шу спорт тури бўйича ўтиладиган жисмоний тарбия дарсини тўғри ташкил этишдадир. Масалан, спортнинг оммавий тури бўлган волейбол ҳам болаларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш кучига эга.

Волейболга ихтисослаштирилган синфларда ўқувчилар умумий жисмоний ривожланишдан ташқари шу спорт турига оид назарий билимлар

билан бир қаторда, ўйин малакаларини оддий синф ўқувчиларига нисбатан чуқур ўзлаштирадilar.

Ўқувчилар барча ҳаракатларни ўрганиш, билиши ва янги топшириқлар олиши, мақсадга йўналтирилган машғулотлар жараёнида уларнинг жисмоний ривожланишлари яхшиланаётганлигини сезишлари ва кўришлари керак.

Шунинг билан бирга ҳар бир ўқувчининг ўзини шахсий рекорди бўлиши ва ҳар бир ўқувчини ана шунга олиб келиш керак. Жисмоний ривожланиш объектив биологик қонуниятларига итоат этади. Бу қонуниятлардан асосий, организм ривожланишининг бирлик қонуни ва муҳитдан иборат. Ўқувчиларга таалукли бўлган ўқиш, меҳнат, мустақил ишлар ва бўш вақтни ташкил этишни ҳисобга олиш керак.

Буларнинг ҳаммаси болаларнинг жисмоний ривожланишига олиб келади. Лекин юқори спорт натижаларига ҳамма болалар ҳам эриша олмайдилар. Аммо ҳар бир шуғулланадиган виждонан мунтазам равишда мақсадга йўналтирилган машғулотлар жараёнида ўзини-ўзи яхши ривожлантириш мумкин.

Ўқитувчи машғулотда алоҳида яхши тайёргарлиги бор ёки қолоқ ўқувчилар билан ишлашга ҳуқуқи йўқ. У ҳамма билан ишончли муомалада ва бир-бирига тўлиқ тушунган ҳолда иш олиб бормоғи зарурдир.

Булардан ташқари ўқув материалларини ўзлаштириш ва мустаҳкамлаш учун, машқларга бўлган эҳтиёжда катта фарқ мавжуд. Ҳар бир ўқувчида зарурий машқларнинг сони ва ҳажми ҳар хил. Алоҳида фаолиятларни ҳисобга олиб, ёрдамчи машқларнинг характерини ва ҳажминини ўзгартириш зарур.

Волейбол ихтисослиги бўйича махсус синфлар очиш учун даставвал туман халқ таълими бўлимини руҳсати бўлиши керак. Чунки туман халқ таълими шу мактабни спорт базаси ўқитувчини маҳоратини, ҳар йилги ўқувчилар спартакиадасидаги ўринларни ҳисобга олган ҳолда шу мактабда волейбол ихтисоси бўйича махсус синф очиш мумкин деган қарор чиқаради.

Бунга қўшимча мактаб коллективни ўқитувчилар кенгашида шу масала бўйича йиғилиш ўтказилиб қайси синфда шу махсус синф очиш мумкинлиги тўғрисида қарорни бир нусхаси ТХТБ га юборилади.

Халқ таълими вазирлиги томонидан юборилган йиллик сеткаси бўйича иш олиб бориш мажбурдир.

2-жадвал

Волейбол бўйича ихтисослаштирилган 6 синфнинг йиллик дарс жадвали
(соатлар бўйича)

	I чорак	II чорак	III чорак	IV чорак	Жами
1.Назарий маълумот	2	-	-	2	4
2.Гимнастика	-	10	10	-	20
3.Енгил атлетика	10	-	-	10	20
4.Кросс тайёргарлиги	8	6	-	6	20
5.Спорт ўйинлари Волейбол	16	12	22	10	60
6.Миллий ўйинлар	-	-	6	6	12
Жами	36	28	38	28	136

Дастурда берилган 68-соат дарсни тўлиқ ҳаммаси шу сеткага киритиш мақсадга мувофиқ деб биламан.

Чунки бундай ўқувчилар гимнастика, енгил атлетика, кросс тайёргарлиги бўйича ҳам етарли даражада билимга эга бўлишади. +олган 68 соатда эса ўқувчилар ихтисослаштирилган спорт тури билан шуғулланишлари мумкин.

Дарсдан кейин ўқув тренировка машғулоти ўтказиши учун ҳам сеткада факультатив 2-соат дарси берилган. Махсус синфда 25 тадан 30 тагача ўқувчи бўлиши керак. Дарс эса 2 гуруҳга бўлиб ўтилади, ўғиллар ва қизлар алоҳида.

Шу 25-30 та ўқувчидан ўқув тренировка машғулотида 10 ёки 15 ўқувчини саралаб улар билан тренировка ўтказиш лозим. Мураккаб машқлар учун, ўзининг аниқ мақсадига эга бўлган, бир неча ёрдамчи машқлар мавжуд.

Агар мисол учун, тўпчани улоқтиришни олсак, аниқ ёрдамчи машқлар унинг алоҳида фазоларга таалуқли.

Ҳар хил ўқувчилар улоқтириш фазоларини бир хил бўлмаган муваффақиятлари билан ўзлаштириб олади. Баъзи бирларида, югуриб бориш бошқалари алмаш қадамини яхши ўзлаштириб олмайди.

Учинчилари финалида зўр беришни билмайди, шунинг учун ўргатиш жараёнида ҳар бир ўқувчига фазони ўзлаштириб олишга ёрдам берувчи ёрдамчи машқлар бериш мақсадга мувофиқдир.

Бунинг учун ўқитувчи бутун машғулот давомида болалар билан ишлаганида охирги мақсадни аниқ белгилаб олиш зарурдир. Бир йилга, чоракка, қатор машғулотларга, яъни ҳар хил давр вақтига қараб фаолият натижасини кўз олдига келтириш керак.

-чуқурлаштирилган синфда ўтиладиган ҳар хил машғулотни ёки дарсни ўз олдига қўйган аниқ вазифаси бўлиши шартдир.

-чуқурлаштирилган синфларда машғулот ўтишдан мақсад шуки ёш ўқувчиларни ёки спортчиларни юқори поғоналарга олиб чиқиш ва уларни маҳоратларини синаб кўриб, мустақил Ўзбекистонимиз спортини янада ривожлантириш вазифаси туради.

Мактабда чуқурлаштирилган синф очиш учун аввало шу мактабни спорт базаси, малакали ўқитувчиларини, ҳамда танланган спорт турига ўқувчиларни қизиқиши бўлиши керак.

Чуқурлаштирилган синф очилганидан сўнг дарсдан кейинги машғулотларни режа асосида олиб бориш мақсадга мувофиқдир.

Даставвал синфдаги 30 нафар ўқувчини жисмоний тайёргарлигини уларни танланган спорт турига лаёқат бўйича синов орқали ўқувчилар машғулотларга тортилади.

-машғулот ўтказиш режа асосида олиб борилиб ундан ўқувчиларни машғулотга қатнашиши ҳисобга олиб бориш учун журнал юргизилади. Режа эса спортни баскетбол турини дастлабки босқичидан бошлаб яъни ўргатиш

методлари орқали ўқувчиларга ўйин сирларини, баскетбол барча техникалари ва тактикаларини ҳаммаси режалаштирилиб ўргатилади.

Машғулотни қаттиқ режа асосида ҳафтасига 3 (уч) кун ўтказиши етарлидир. Бундан ташқари ўқувчиларни албатта врач кўригидан ўтказиш керак. Машғулотларни тартибли олиб бориш ва ташкил қилишда жисмоний тарбия ўқитувчисининг маҳоратини жуда ҳам юқори бўлишини талаб қилади.

Чуқурлаштирилган синф билан оддий синф ўртасидаги ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги албатта ўз-ўзидан бир хил кўринишда бўлмайди.

Чунки чуқурлаштирилган синфда дарс нагрукасини ҳафтасига 4-соатни ташкил қилса, оддий синфда эса 2-соатни ташкил қилади.

Демак ўқувчиларни дарсда ва дарсдан ташқари олган нагрукаларини таҳлил қилиб кўрганимизда қуйидаги натижалар қайд этилган.

Биз ўз тадқиқотимизни режали ва самарали ўтказиш учун мактаб директорининг шартли рухсати билан икки паралел 9 синфда кузатув олиб бордик. Бу синфлар икки шартли гуруҳга бўлинади:

Назорат ва тажриба гуруҳи.

Назорат гуруҳи амалдаги режа асосида дарсларда иштирок этишди. Бу гуруҳда дарс турлари ва мазмуни одатдаги тарзда ташкил этилди.

Тажриба гуруҳида юқорида қайд этилганидек барча чоракларда дарс фақат волейболдан ўтказилган бўлиб, машғулотлар давомида умумий ва махсус жисмоний сифатлар ҳамда волейболга техник-тактик малакалар мувофиқ машқлар ёрдамида кенг тарзда шакллантирилиб борилди. Бу гуруҳдаги ўқувчиларда ҳафтада бир дарс фақат икки ёқлама ўйин асосида ўтказилган.

Икки гуруҳдаги ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги ўқув йилининг бошида ва охирида махсус тестлар ёрдамида аниқланди.

1,2,3,4,5 жадвалларда назорат ва тажриба гуруҳлари ўқувчилари жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари акс этирилган.

Ушбу жадваллардан шу нарса кузатиладики, назорат ва тажриба гуруҳлари ўқувчилари жисмоний тайёргарлиги ўқув йилининг бошида бир-биридан деярли кескин фарқ қилмади.

Жумладан, ўғил болаларда ўтказилган турникда тортилиш тести натижалари оддий синф ўқувчиларида ўртача 8,6 мартага тенг бўлса, ихтисослаштирилган синф ўқувчиларида бу кўрсаткич 7,9 мартани ташкил этди. Кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида (ихтисослаштирилган синф) турникда тортилиш оддий синф (назорат гуруҳи) ўқувчилариникидан 0,5 мартага кам (1 жадвал).

100 м га югуриш (2 жадвал) оддий синф ўғил болаларида ўртача 16,5 с ихтисослаштирилган синф болаларида эса 16,8 с га тенг бўлди.

Қиз болаларда бу кўрсаткич (100) оддий синфда 18,1 с, ихтисослаштирилган синфда 18,3 с ни ташкил этди.

3- жадвал

Ихтисослаштирилган синф ва оддий синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги. Жисмоний тайёргарликни кузатиш бўйича ҳар икки синфдан

10 та ўғил ва 15 та қиз олинган

Турникда тортилиш (ўғил болалар n-10)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	8,6	9,2
Ихтисослаштирилган синф	7,9	12,1

боши 6 -синф

100 метрга югуриш (ўғил болалар n-10)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	16,5	16,2
Ихтисослаштирилган синф	16,8	15,8

Охири 6-синф

100 метрга югуриш (қиз болалар n-15)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	18,1	17,7
Ихтисослаштирилган синф	18,3	16,9

Жойдан туриб вертикал сакраш (5-жадвал) оддий синф ўғил болаларида 43,8 см, ихтисослаштирилган синф болаларида 44,1 см бўлди.

Қиз болаларда оддий синф 35,6 см, ихтисослаштирилган синф 36,0 см. Арчасимон югуриш ўғил болаларда оддий синф –28,8 см, ихтисослаштирилган синф-29,1см (6-жадвал) +из болаларда мувофиқ равишда 30,2 см. 31,0 см.

Техник тайёргарликни маълум даражада баҳолаб берувчи волейбол тўпини баскетбол саватига аниқ узатиш тести оддий синф ўғил болаларда 10 мартадан 4,6 марта аниқ узатилган, ихтисослаштирилган синфда бу кўрсаткич-10 мартадан 5,2 марта аниқ узатиш билан яқунланди.

Ушбу кўрсаткичлар мувофиқ равишда қиз болаларда қуйидагича натижа билан яқунланди: 3,2 марта ва 3,6 марта.

5-жадвал

Жойдан туриб вертикал сакраш (ўғил болалар: n-10)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	43,8	44,6
Ихтисослаштирилган синф	44,1	46,2

Жойдан туриб вертикал сакраш (қиз болалар: n-15)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	35,6	36,3
Ихтисослаштирилган синф	36,0	38,8

6-жадвал

Арчасимон югуриш (ўғил болалар: n-10)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	28,8	28,2
Ихтисослаштирилган синф	29,1	26,5

Арчасимон югуриш (қиз болалар : n-15)

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	30,2	29,8
Ихтисослаштирилган синф	31,0	28,7

Волейбол тўпини баскетбол жарима чизиғидан баскетбол саватига аниқ
узатиш (ўғил болалар n-10)

10 марта

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	4,6	5,2
Ихтисослаштирилган синф	5,2	6,8

Волейбол тўпини баскетбол жарима чизиғидан баскетбол саватига аниқ
узатиш (қиз болалар n-15) 10 марта

Синф тури	Ўқув йилининг боши	Ўқув йилининг охири
Оддий синф	3,2	4,4
Ихтисослаштирилган синф	3,6	5,2

Оддий ва ихтисослаштирилган синфларда ўқув йили якунида ўтказилган тадқиқотлар натижалари ихтисослаштирилган синфлар ташкил қилишнинг афзаллигини исботлади. Чунончи, ўқув йили якунида ўғил болаларда турникда тортилиш оддий синфда -9,2 марта, ихтисослаштирилган синфда-12,1 мартага тенг бўлди (3-жадвал).

Мувофиқ равишда: 100 м га югуриш-ўғил болаларда:

Оддий синф-16,2с: ихтисослаштирилган синф-15,8с.

Қиз болалар: оддий синф-17,7с: ихтисослаштирилган синф-16,9с. (4-жадвал)

Жойдан туриб вертикал сакраш: ўғил болалар-оддий синф-44,6 см: ихтисослаштирилган синф-46,2см. +из болалар-36,3 см: 38.8 см (5-жадвал)

Арчасимон югуриш: ўғил болалар-оддий синф-28,2с: ихтисослаштирилган синф-26,5с.

Қиз болалар – 29,8с: 28,7 с (6- жадвал)

Волейбол тўпини баскетбол жарима чизиғидан баскетбол саватига узатиш ўғил болалар-оддий синф 10 мартадан 5,2 марта аниқ тўп узатишди, ихтисослаштирилган синф-6,8 марта.

Қиз болалар 4,4 марта: 5,2 марта (7-жадвал).

Ўқув йили бошида ва охирида ўтказилган тадқиқотлардан кўриниб турибдики, жисмоний сифатлар ва техник малакани баҳоловчи барча кўрсаткичлар ўқув йили охирида ихтисослаштирилган синф ўқувчиларида яққол ижобий томонга ўзгарди. Демак, ўрта мактабларда болаларнинг қизиқиши, жисмоний тайёргарлиги ва уларнинг бошқа хислатларига қараб айрим синфларда ёки умуман мактаб бўйича ихтисослаштирилган синфларни очиш мақсадга мувофиқ бўлади дейиш мумкин.

3.3. 5-6 синф ўқувчиларида тезкорлик, сакровчанлик сифатлари ва аниқ тўп узатиш қобилиятини ноанъанавий машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.

Жисмоний тарбия дарсларида тезкорлик, сакровчанлик ва ҳаракат координациясини ривожлантиришга аҳамият қаратиш ўқувчиларда ҳаракат аниқлигини осонроқ шаклланишига имкон яратади. Ушбу сифатларни тарбиялаш волейбол элементларига ўргатишда жуда қўл келади. Маълумки, волейбол мусобақаларида ўйин малакаларини маҳорат билан ижро этиш айнан тезкорлик, сакровчанлик ва ҳаракат координациясига тўғридан-тўғри боғлиқдир.

Агар тезкорлик ва сакровчанлик юқори даражада шаклланган бўлсаю, координация маромида бўлмаса ёки аксинча бўлса ўйин малакаларини аниқ ва мақсадга мувофиқ ижро этиш имконияти бўлмайди. Шу билан бир қаторда мазкур сифатларни фақат стандарт ёки стереотип мазмундаги машқлар ёрдамида шакллантириш кутилган натижани бермайди.

Чунки, стереотип машқлар ўқувчиларни тезда толиқтиради, уларда қизиқиш уйғотмайди. Бу борада қайд этилган сифатларни мослаштирилган

ёки ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан ҳамда айланма тезланишларга оид ноанъанавий машқлардан фойдаланиш ўта самарали натижа беради. (Т.Усмонходжаев, Ф.Хўжаев 1990: И.М.Коротков 1979: М.Н. Жуков 2002 ва б.)

Юқорида қайд этилган ғоя ва мулоҳазалар ушбу яқуний малакавий иш мавзусини танлашга ва мавзу олдига қўйилган вазифаларни 5-6 синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тадқиқот ўтказиш ҳамда ушбу масалани илмий исботлаб беришга даъват этди.

Ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, назорат ва тажриба гуруҳларида сакровчанлик сифати тадқиқот бошланишидан аввал деярли бир-биридан фарқ қилмайди. Демак, бундай вазият назорат ва тажриба гуруҳларига танлаб олинган ўқувчилар жисмоний тайёргарлиги бир хил эканлигидан дарак беради. Бу эса педагогик тадқиқот ўтказиш жараёнининг муҳим тамойилларидан биридир.

Диққатга сазовор жойи шундаки, жойдан туриб вертикал сакраш назорат гуруҳидаги ўқувчиларда ўртача 33,4 ± 2,2 см ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 32,4 ± 2,6 см га тенг бўлди. Кўриниб турибдики, ҳатто тажриба гуруҳидаги болаларда сакровчанлик назорат гуруҳидаги болаларникидан ҳам камроқ кўрсаткичга эга экан.

Жойдан туриб узунликка сакраш сифати назорат гуруҳида 170,4 ± 3,3 см, тажриба гуруҳида эса 171,0 ± 3,6 см га тенг бўлди. Таъкидлаш жоизки, волейбол бўйича БЎСМ ларга мўлжалланган дастурга асосан (Ю.Д.Железняк, 1987) шу ёшдаги болаларда жойдан туриб вертикал сакраш 35-41 см, узунликка сакраш эса 185-192 см ни ташкил этади.

Педагогик тадқиқот муддати тугаганидан сўнг олинган натижалар шуни эътироф этиш имконини берадики.

3.3.1-жадвал

5-6 синф ўқувчиларидан иборат назорат (н) ва тажриба (т) гуруҳларида сакровчанлик сифатини педагогик тадқиқот натижасида ўзгариши.

Меъёрий машқ	Тажриба бошида		Тажрибадан сўнг	
	Н	Т	Н	Т
Жойдан туриб вертикал сакраш	33,4 2,2	32,8 2,6	35,2 2,3	39,3 3,2
Жойдан туриб узунликка сакраш	170,4 3,3	171 3,6	175,2 3,2	181,2 2,8

Тажриба гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлар назорат гуруҳидаги ўқувчиларникидан талайгина фарқ қилди. Жумладан, агар назорат гуруҳида тадқиқот бошланишидан аввал жойдан туриб вертикал сакраш 33,4 см га тенг бўлса, тадқиқот муддати якунланганидан сўнг бу кўрсаткич 35,2 см гача ортди холос (фарқ 1,8 см). Жойдан туриб узунликка сакраш 170,4 см дан 175,2 см гача ошди (фарқ 4,8 см).

Педагогик тадқиқот давомида сакровчанлик ва махсус тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланиш машқлари билан шуғулланган тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда қайд этилган кўрсаткичлар самарали ўсганлиги кузатилди. Чунончи, педагогик тадқиқотдан аввал тажриба гуруҳида жойдан туриб вертикал сакраш 32,8 см ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида ушбу кўрсаткич 39,3 см гача ўсганлиги кузатилди (фарқ 6,5 см).

Жойдан туриб узунликка сакраш 170,4 см дан 181,2 см га ортди (фарқ 10,8 см). Бинобарин, педагогик тадқиқот давомида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланиш машқлари (ноанъанавий машқлар) сакровчанлик сифатини ривожлантириш борасида ўта самарали эканлигини исботлаб берди.

Алоҳида шуни таъкидлаш лозимки, тажриба гуруҳида шуғулланган ўқувчиларда нафақат ўрганилаётган сифат тез суръат билан ривожланди, балки шу ўқувчиларда фаоллик ва қизиқиш аломатлари яққол кўзга ташланди, волейбол элементларини ўзлаштириш анча самарали кечаётгани кузатилди.

Тезкорлик сифати ҳам тажриба гуруҳида айнан худди шундай динамика асосида ривожланганлиги қайд этилди.

3.3.2.-жадвал

5-6 синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида тезкорлик сифатини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши.

Меъёрий машқ	Тажриба бошида		Тажрибадан сўнг	
	Н	Т	Н	Т
30 м га югуриш	5,8 0,6	5,9 0,9	5,4 0,7	5,0 0,8

Мазкур жадвалдан тасаввур қилиш мумкинки, 30 м га югуриш тести натижалари ҳам тажриба гуруҳида назорат гуруҳига нисбатан тадқиқот сунгида кескин яхшиланганлиги билан ифодаланади. Прогрессив ўзгариш фарқи назорат гуруҳида 0,4 с, тажриба гуруҳида эса 0,8 с.

Шундай қилиб юқорида қайд этилган кўрсаткичлар динамикаси ўтказилган педагогик тадқиқот давомида қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланишлар (сакраб) билан боғлиқ бўлган ноанъанавий машқлар 5-6 синф ўқувчиларида ўрганилган сакровчанлик ва тезкорлик сифатларни самарали ривожлантириш қудратига эга эканлиги исботланди.

Демак, бундай машқларни волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида мунтазам қўллай бориш, биринчидан дарс самарасини оширади ва ўқувчиларда фаоллик ҳамда қизиқиш аломатларини кучайтиради, иккинчидан ва асосийси, жисмоний сифатларни, ҳаракат координацияси ва аниқлигини нисбатан қисқа муддат ичида, енгилроқ шаклланишига замин яратади.

Хулосалар

1. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили ҳамда саволнома натижалари шундан далолат бердики, ўрта умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсини тўғри режалаштириш, ташкил қилиш, айниқса дарс мазмунига жиддий эътибор қаратиш ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спортга қизиқтириш, уларни мунтазам машғулотларга жалб қилиш борасида муҳим аҳамиятга эга.

Лекин, савол-жавоб натижалари қишлоқ мактабларида жисмоний тарбия дарсларини мақсадга мувофиқ тарзда ўтказиш йўлга қўйилмаган. Дарс мавзулари ва вазифалари аксарият ҳолларда тушунтирилмайди. Машғулот мазмунлари талабга жавоб бермайди, дарсда қўлланиладиган машқлар юкламалари назорат қилинмайди.

2. Ўтказилган педагогик тадқиқотлар қишлоқ мактабларининг шарт-шароити ва спорт иншоотларининг аҳволига қараб ҳамда ҳар бир мактабни моддий имкониятига асосланган ҳолда муайян спорт турига ихтисослаштирилган синфларни ташкил қилиш афзаллигига эътибор қаратади.

3. 5-6 синф ўқувчиларидан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, жисмоний тарбия дарсларида қўлланиладиган стандарт ва стереотип машқлар (назорат гуруҳида) ўқувчилар фаоллиги сусайтириш, бефарқлик, қолаверса сакровчанлик, тезкорлик ва ҳаракат аниқлиги каби қобилиятларни етарли даражада ривожлантира олмас экан. Аксинча, дарс жараёнида қўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва ҳар хил ҳолатлардан ижро этиладиган айланма тезланишларга оид машқлар (ноанъанавий машқлар) нафақат юғорида қайд этилган сифатларни тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда самарали ривожлантириш қудратига эга эканлиги исбот қилинди, балки шу ўқувчиларнинг дарсга бўлган қизиқиши, фаоллиги ва кайфиятларига ижобий таъсир этганлиги кузатилди.

4. Танлаб олинган ва тадқиқот асосида самарадорлиги ўрганилган махсус ҳаракатли ўйинлар ва айланма тезланишларга оид турли ноанъанавий машқларни 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 меҳрини ортишига олиб келади.

5. Амалиётга тавсия этилаётган махсус ҳаракатли ўйинларни ва айланма тезланишларга оид ноанъанавий машқлардан ўқув йилининг барча чоракларида ҳамда йилнинг барча мавсумларида очик ва ёпиқ спорт иншоотларида ўтказиладиган машғулотларда мунтазам фойдаланиш, айниқса қишлоқ мактабларида жисмоний тарбияни жараёнини оммавий шаклланишига туртки бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
6. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
9. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.
10. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.
11. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.

12. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумҳурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.

13. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маъавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.

14. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.

15. Айрапетьянц Л.Р., Волейбол. ZAR QALAM, Т. 2005 й. 240 б.

16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.

17. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002 г., 23 с.

18. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов, М, 1987 г., с. 8-41.

19. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста. ЖТ и ПФК, № 5, 1993 г., с. 6-7.

20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М, ФиС, 1988 г., 330 с.

21. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.к.п.н., М., 1990 г., 23 с.

22. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.

23. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.

24. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.

25. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников, Автореф. дисс. к.п.н., Минск, 1989 г., 20 с.

26. Ивойлов А.В. Волейбол, Учебник для пед. институтов, Изд-е 3-е, перераб., Минск. ВШ, 1985 г. 261 с.

27. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси в усулияти, Т., 2001 й., 286 б.

28. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, 1999 г.. 318 с.

29. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Син, 1992.-152с.

30. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет, Автореф. к.п.н., М., 1990 г., 23 с.

31. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.

32. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. ...док.пед.наук. – Ташкент, 1995. – 49с.

33. Пилюян Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов, Учебное пособие, Малаховка, 1991 г., 81 с.

34. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997 г., 584 с.

38. Титарь В.А. Физическая подготовка. Волейбол, Учебник для институтов физической культуры, М., ФиС, 1991 г., с. 160-165.

35. Топышев О.П., Беляев А.В., Фомин Е.В., Касмалиев О.С. Динамика физической подготовленности волейболистов в подготовительном периоде. ТиПФК, № 3, 1988 г., с. 54-56.

36. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987 г.

37. Саламов Р.С. «Спорт машғулотларининг назарий асослари» ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа.Т-2005.

38.Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. – 2003.38 с.

39. Саламов Р.С; Юнусова Ю.М. «Жисмоний тарбия назария ва усулияти» Ўқув қўлланмаси. ЎзДЖТИ. Тип.Т-1997.

40.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.

41..Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. //Фан-спортга Т. 2004 - № 1 – б. 20-24 .

42.Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана.- Т.:2002. 120 с.

43.Ярмульник Д.Н., Факторович Л.М., Усманов Х.А. Методическая разработка по обработке экспериментальных данных.- Т.: 1989.й 44 с.