ISSN 2181-7138

МУҒАЛЛИМ ҲӘМ ҮЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ

Илимий-методикалық журнал

2024

5/2-сан

Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинети жанындағы Жоқарғы Аттестация Комиссиясы Президиумының 25.10.2007 жыл (№138) қарары менен дизимге алынды

Қарақалпақстан Баспа сөз ҳәм хабар агентлиги тәрепинен 2007-жылы 14-февральдан дизимге алынды. №01-044-санлы гуўалық берилген.

Нөкис

5/2-сан ***2024***

октябрь

Шөлкемлестириўшилер:

Қарақалпақстан Республикасы Халық билимлендириў Министрлиги, ӨЗПИИИ Қарақалпақстан филиалы

Редактор:

А. Тилегенов

Редколлегия ағзалары:

Мақсет АЙЫМБЕТОВ
Нағмет АЙЫМБЕТОВ
Айтмурат АЛЬНИЯЗОВ
Сапардурды АБАЕВ
Адхамжон АБДУРАШИТОВ
Хайрулла АЛЯМИНОВ
Мавлюда АЧИЛОВА
Байрамбай ОТЕМУРАТОВ
Алишер АЛЛАМУРАТОВ
Дилшодхўжа АЙТБАЕВ
Интизар АБДИРИМОВА
Тўлқин АЛЛАЁРОВ
Марифжон АХМЕДОВ
Умида БАҲАДИРОВА
Фархад БАБАШЕВ
Ботир БОЙМЕТОВ
Гулзода БОЙМУРОДОВА
Шахло БОТИРОВА
Комил ГУЛЯМОВ
Маманазар ДЖУМАЕВ
Асқар ДЖУМАШЕВ
Дилдора ДАВРОНОВА
Мухтар ЕРМЕКБАЕВ (Шимкент, Қазақстан)
Алишер ЖУМАНОВ
Гүлнара ЖУМАШЕВА
Холбой ИБРАГИМОВ
Шохида ИСТАМОВА
Умида ИБРАГИМОВА
Алима КЕНЖЕБАЕВА (Тараз, Қазақстан)
Джавдод ПЎЛАТОВ
Ярмухаммат МАДАЛИЕВ (Шимкент, Қазақстан)
Меруерт ПАЗЫЛОВА
Пердебай НАЖИМОВ
Асқарбай НИЯЗОВ
Сабит НУРЖАНОВ
Захия НАРИМБЕТОВА
Хушбоқ НОРБЎТАЕВ
Уролбой МИРСАНОВ
Сафо МАТЧОН
Шукурилло МАРДОНОВ
Абдулхамид МИРЗАЕВ
Камаладин МАТЯКУБОВ
Алима МАТКАРИМОВА
Арзы ПАЗЫЛОВ
Барлықбай ПРЕНОВ
Қалыбай ПРИМБЕТОВ
Раъно ОРИПОВА
Бахтиёр РАХИМОВ
Норим РАХМАНОВ
Муқаддас РАХМАНОВА
Дурдона РАХМАТУЛЛАЕВА
Светлана СМИРНОВА (Москва, Россия)
Феруза САПАЕВА
Мухаббат САЛАЕВА
Қаҳҳор ТУРСУНОВ
Амина ТЕМИРБЕКОВА
Нурзода ТОШЕВА
Куанишбек ТУРЕКЕЕВ
Тажибай УТЕБАЕВ
Саодат ТОШТЕМИРОВА
Амангелди УТЕПБЕРГЕНОВ
Мамбеткерим ҚУДАЙБЕРГЕНОВ
Амангелди КАМАЛОВ
Ризамат ШОДИЕВ
Зафар ЧОРШАНБИЕВ
Рустам ФАЙЗУЛЛАЕВ
Дўстназар ХИММАТАЛИЕВ
Тармиза ХУРВАЛИЕВА
Умид ХОДЖАМҚУЛОВ
Жавлонбек ХУДОЙБЕРГЕНОВ
Гулрухсор ЭРГАШЕВА
Гавхар ЭШЧАНОВА
Қонысбай ЮСУПОВ

Shukurllayev J.M. Kichik voleybol sport turiga tayyorlash akmeologiyasini voleybolga integratsiyalash mexanizmining determinantlari va tamoyillari 676
Xo'janiyozov B. I., Zokirov R.O. Barkamol shaxsni voyaga yetkazishda oilaviy muhitning o'rni 680
Shermatov M.N. Yosh futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini o'rganish va tezkorlikni rivojlantirish xususiyatlari 685
Nazarov A. I Umumta'lim maktablarida voleybolchilarni jismoniy tayorgarligini rivojlantirish asoslari 689
Achilov T. S. Kurash harakatlari texnika va taktikasi o'rgatish metodikasi 694
Норқулов Ш.М. Болалар спортида машғулотларга ўргатишнинг дастлабки босқич ва услублари 698
Turg'unov B. O'. Voleybol ta'lim yo'nalishida taxsil oluvchi talaba qizlarda kasbiy mahoratni rivojlantirish 702
Тургунов Б. Волейбол таълим йўналишида таҳсил олувчи талаба қизларда касбий маҳоратларнинг шаклланишининг назарий-методик жиҳатлари 708
Arabjonov Sh.Sh. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha iqtidorli bolalar bilan ishlash texnologiyasini 712
Abdullaev G'.A. O'rta masofalarga yuguruvchilarning musobaqa oldi mashg'ulotlarida qayta tiklanish jarayonlarini boshqarish 717
Usmonova Sh.T. Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion ta'lim texnologiyalarini foydalanish 724
Xurramov E.E. Jismoniy madaniyat o'qituvchilarini innovatsion faoliyatga tayyorlashda xalqaro tajribalardan foydalanish 727
Allabergenov Z.U. Jangovor samboni texnik-taktik usullardan foydalanish masalasi 733
Raxmatullayev T.A. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisini kasbiy faoliyatga tayyorlash 739
Tursunqulov M.M. Yosh futbolchilarda tezlik fazilatini rivojlantirish uslublari 744
Tursunqulov M.M. 10-11 yoshgacha bo'lgan yosh futbolchilarning tezkorlik sifatini va texnikasini rivojlantirish masalasi 749
Худайберганов З.Б. Анализ влияния разнообразия стилей вольной борьбы на стратегии и результаты соревнований 754

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI

Nazarov A.I.
ChDPU Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

Tayanch so'zlar: sport, o`yin, maktab, texnika, kuch, malaka, mahorat, qobilyat.
Ключевые слова: спорт, игра, школа, техника, сила, умение, мастерство, умение.
Key words: sport, game, school, technique, strength, skill, skill, ability.

Резюме:
Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida voleybolchilarni jismoniy tayorgarligini rivojlantirish asoslari haqida qisqacha mazmuni bayon etilgan.
Резюме:
В данной статье изложены основы развития физической подготовленности волейболистов в общеобразовательных школах.
Summary:
This article provides a summary of the basics of physical fitness development of volleyball players in secondary schools.

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgar-ligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez,

aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog‘liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo‘nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo‘lib to‘p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to‘siq qo‘yish kabi o‘yin malakalaridan iboratdir.

Ma’lumki, zamonaviy voleybolda barcha o‘yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o‘ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko‘krakka yiqilib to‘pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo‘nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish», to‘xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o‘yin malakalarini ijro etish bilan qo‘llanilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida uning eng asosiy o‘ziga xosligi o‘quvchilarning aktiv harakat faoliyatlaridan iborat. Shu oraliq orqali odamning jismoniy va ruxiy takomillashuvi vujudga keladi. O‘quvchilr jismoniy tabiya haqida maxsus bilimlarga ega bo‘ladi. Jismoniy tarbiyada o‘trgatish harakat faoliyatlari haqida maxsus bilimlar sistemasini o‘zlashtirib olish va berish uchun tashkil etilgan jarayon hisoblanadi.

Jimoniy tarbiyada, o‘rgatishining natijasi jismoniy ma'lumot hisoblanadi. Harakat faoliyatlariga o‘rgatish davrida harakat malakasi vujudga keladi,

shu bilan birga harakat sifatlari, kuch, tezlik va boshqa sifatlar ham rivojlanib boradi. (“Harkat sifatlari” bo‘limiga qaralsin). Ikkala jarayon bir-biridan ajralmaydi. Ammo o‘zining metodi, ba'zida mansab manbasi bo‘yicha bir xil emas. Shuning uchun aniq pedagogik jarayonda, yo o‘rgatishga (malakani takomillashtirish) yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. (“O‘lrgatish tarkibiga” qaralsin).

Harakat faoliyatlarga o‘rgatish (yoki jismoniy mashqlarga o‘ragish, agarda u aniq harakat faoliyatlari sifatida tushunilsa) qisqa pedagogik vazifadan iborat bo‘ladi. “Harakat faoliyatlariga o‘rgatish” atamasi aniq harakat faoliyatlar haqida nazariy ma'lumotlar hamda nazariy ma'lumot ham bersa, u qo‘llaniladi. Chunki harakat faoliyatlar unga kiruvchi harakat strukturasini anglatadi., bu holda bir xil ahamiyatga ega bo‘lgan “ harakatlarga o‘tish” atamasi ishlatiladi.

Harakat faoliyatlarga o‘tish jarayonida, faqat ta'lim va tarbiya vazifalarigina emas, sog‘lomlashtirish ham birga qo‘shib boriladi.

Birorta mumuta'lim predmetlarida sog‘lomlashtirish vazifasi shunchalik olib berillgan emas.

Harakat faoliyatlarga o‘rgatishda ta'lim vazifasi ham xususi yatlariga ega.

O‘quvchi o‘quv materiallarini o‘zlashtirib olish jarayonining komponenti (tarkibiy qismi) o‘quvchilarnin faol harakat faoliyatlaridan iborat. Ularning o‘quv mehnat faoliyati, potensial jismoniy kuchlarni sarflashni talab etadi. Shunday ekan, o‘quvchilar o‘quv faoliyatlarining ba'zi bir qonuniyatlarini tushunish uchun odamning mumuiy ish qobiliyatini hisobga olish zarur. Ish qobiliyatchanligi bir necha omillarga bog‘liq: merosiy, xayot jarayonida o‘zlashtirib olingan va aniq sharoitda odam o‘zining to‘liq faoliyatini boshqarish usuli. Bu omillar qancha rivojlangan bo‘lsa, odamning ish qobiliyati shuncha ortadi. Oddiy sharoitda odam o‘zining to‘liq ish qobiliyatidan foydalanmaydi, bir qismini extiyojda (rezervda) ushlab turadi, zarur bo‘lgandagina uni ishlatadi.

Harakat faoliyatlariga o‘rgalishining boshqa xususiyatlari, harkat, malakalarining tarkibini vujudga kelt irishdan iborat. Faqat harkat faoliyatlar tizimigina o‘quvchining jismoniy tayyorgarligini aniqlaydi. Ammo ko‘pgina sistema variantlari mavjud.ular jismoniy tarbiyaning yo‘naltirilganligi va uning aniq vazifasiga bog‘liq holda tanlanadi.

Uchinchi xususiyati-harakat sifatlar kompleksining rivojlanishi balan bog‘liqligi ikki yo‘nalish orqali amalga oshiriladi:

1. Harakat malakasining shakllanishi, harakat sifatlarining bir vaqtda rivojlanishi bilan uzluksiz bog‘liq;
2. Harakat sifatlari malakasining o‘ziga xos rivojlanishi boshqa siifatlarning rivojlanishi bir vaqtning o‘zida samaradorlik bilan amalga oshadi. Masalan, qisqa masofaga yugurishga o‘rgatishda tezlik rivojlantiriladi.lekin tezlikning o‘z kuchining, chidamlilikning samarali rivojlanishi orqali sodir bo‘ladi.

Harakat faoliyatlarga o‘rgatishning natijasi jismoniy ma'lumot va jismoniy rivojlanishda erishilgan natija darajasiga qarab aniqlanadi. Pedagogik jarayonni to‘g‘ri tashkil etish orqali bilimlar sistemali va harakat faoliyatlarni o‘zlashtirshlik jismoniy rivojlanish ko‘rsatmalarning albatta olrtishi kuzatiladi.

Ta'lim vazifasini amalga oshirish tarbiyaviy vazifalar bilan organik bog‘langandir. O‘lrgatishning tarbiyaviy xarakteri tushunchasi jismoniy tarbiyaning asosiy qoonuniyatlaridan biri sifatida qo‘llaniladi.

Har qanday maxsus tashkio etilgan jismoniy mashqlar jarayoni pedagogik qiymatga ega bo‘lmaydi. Ularning tarbiyaviy ta'siri pedagogik jarayonning to‘liq bog‘liq. L.F.Lensgaft maxsus mashqlarning odam psixikasiga, uning bir butun shaxsiga kuchli ta'sir etuvchi manba ekanligini ta'kidlagan.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, umumta'lim maktablarining boshqa fan o‘qituvchilarisingari o‘sib kelayotgan yosh avlod tarbiyasini doimo yodda tutish zarur. Ammo o‘quv fani xususiyati , mumiy tarbiya vazifalarining metodika si

hal etilishini talab etibgina qolmasdan, jismoniy tarbiyaga eng monand bo‘lgan ayrim tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi:

-jismoniy mashqlar mashg‘ulotlariga muntazamlik odatini tarbiyalash, bu odat zamonaviy odamning harakat faolligi yetishmasligi muammosini hal etishga ma'lum ravishda yordam beradi, kundalik mustaqil mashqlar uchun imkoniyat topishga o‘rgatadi; botirlikni va jismoniy og‘irlikni yenga bilishni tarbiyalaydi - gigienik malaka va odatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarning samaradorligi gigienik omillardan to‘g‘ri foydalanishga bog‘liq.

O‘quvchilar orasida o‘zaro munosabatni tarbiyalaydi:

- harakat faoliyatlarida mustaqillikni tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatlarga o‘rgatishda sog‘lomlashtirish vazifasini hal etishlik jismoniy tarbiyaning hamma kompleksi manbalari bilan amalga oshiriladi.

O‘rgatish predmetining o‘zi o‘quvchini jsmoniy va ruhiy tomonlariga intensiv ta'sir etishi bilan bog‘liq.

Jismoniy mashqlarga o‘rgatish tibbiy ko‘rik natijalarining ko‘rasatkichlari asosida differensiyalanadi, shular orasida o‘quvchilar uch guruhga bo‘linadi: asosiy, tayyorlov va maxsus.

O‘quvchilarga beriladigan o‘quv materialining mazmuni va yosh ularningyoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab qat'iy ravishda differensiyalanishi kerak. Bu talabni buzilishlik o‘quv materialini o‘zlashtirmaslikkagina emas, o‘quvchilar salomatligining yomonlashuviga ham olib keladi. Sanab o‘tilgan harakat faoliyatlaiga o‘rgatishning xususiyatlari o‘quvchilardan faqat psixologik-pedagogik bilimlargina emas, anatomo-fiziologik va tibbiy tayyorgarlik sohasida ham yuqori darajada bo‘lishi talab etiladi.

Nazariy ma'lumotlar o‘rgatish har bir harakat faoliyatlariga o‘rgatishda, o‘quvchilarda mavjud bo‘lgan va yangidan o‘zlashtirib olinadigan bilimlarga tayaniladi.

Jismoniy tarbiyada maxsus bilimlar-bu ma'lum faktlar sistemasi hamda to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya asosida yozuvchi qoonuniyatlardan iborat.

Umumta'lim maktabalarida nazariy ma'lumotlarning mazmunini va xajmi jismoniy tarbiya bo‘yicha yagona davlat dasturi bilan belgilanadi. O‘qituvchi tomonidan ishlatilgan taxminiy metodikaga quyidagi momentlar kiritilishi zarur.

1. Belgilangan va bajarilishi zarur bo‘lgan harakat faoliyatlarini tahlil qilish.

2.O‘rgatiladigan jismoniy mashqlar xajmi va ma'lumot mazmunining misoliy belgisi.

3. O‘quv rejasini umumta'lim predmetini aniqlash.

4. O‘quvchilar tomonidan o‘rganilib bo‘lingan va o‘raganiladigan umumta'lim predmeti mavzularini aniqlash davr seriyalarida izhor qilinadigan nazariy ma'lumotlar xajmining katta- kichikligini anivlash.

Jismoniy tarbiya haqidagi maxsus ma'lumotlar xajmining shartli ravishda uch guruhga bo‘linadi:

a) jismoniy tarbiyaning sotsial mavjudligi haqida ma'lumot;

b) jismoniy tarbiya ni qo‘llash qoidalari haqida;

v) meditsina-biologik tro tarzdagi ma'lumotlar.

Jismoniy tarbiyaning ko‘p obrazli vazifalarida harakat qila-bilishlik va malaka sistemasini mujassamlashtirish yotadi. Bu jarayon qonuniyatlarini bilsh harakat faoliyatlarga o‘rgatish bosqichlarining samaradorligini oshiradi. O‘rgatish sharoitini baholash, darslar tizimini ko‘proq, chuqurroq tashkil etishni, yordamchi mashqlarni berishni, malakalar ko‘chishini, samaradorlik bilan ishlash imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Abdullayev.A. Xonkeldiyev.Sh. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” Farg’ona. 2001 y.
2. Айрапетъянц.Л.Р., Годик.М.А. «Спортивние игри». – Ташкент изд- воим. Ибн-Сино.
3. Ayrapetyants.L.R., PulatovA.A. “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” – Tashkent. O’zDJTI. 2011 y
4. Ayrapetyants.L.R. “Voleybolning rasmiy qoidalari” –T. 2002 y
5. Ayrapetyants.L.R. “Voleybol” –T. Zarqalam, 2006 y.