МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ

С. Тажибаев
п.ф.д профессор в.в.б., ЎзДЖТСУ

И. Махкамов
Ўқитувчи, ЎзДЖТСУ

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада 5-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия фанини ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажриба натижалари акс эттирилган. Ўтказилган тажрибаларда волейбол спорт турининг майдонда ўйинчиларнинг жойлашуви, ҳаракатланиши ва асосий туриш ҳолатлари, тўпни пастдан, юқоридан узатиш, жуфтликда тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш, тўпни бош устидан юқорига ошириш, икки қўлда (билакларда) пастдан тўпни деворга ошириш ва қабул қилиш машқларини бажариш, пастдан келаётган тўпни икки қўллаб билакларда қайтариш ва узатиш техникаси, майдондан ўйинчиларни жойлаштириш, ҳаракатланиши ва асосий туришларни мустақил бажариш техникаси ҳамда баскетбол спорт турининг тўпни жойда туриб сакртиш машқлари, Тўпни шеригига узатиш ва қабул қилиш, тўп билан ҳаракатланиб келиб тўпни ҳалқага ташлаш, жарима чизиғидан тўпни икки қўлда кўкракдан ҳалқага ташлаш, 4 метр масофадан икки қўллаб пастдан ҳалқага ташлаш, тўпни ўнг ва чап қўлларда олиб юриш, жарима чизиғидан икки қўллаб пастдан тўпни саватга ташлаш ва жойдан туриб тўпни шеригига икки қўлда кўкракдан узатиш техникасини бажариш кўникмалари баҳоланган.

Калит сўзлар: волейбол, баскетбол, техника, тўпни қабул қилиш, тўпни узатиш, тўпни олиб юриш.

КИРИШ

Бугунги кунда жаҳонда таълимни модернизациялаш шахсни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир. Ҳорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Хусусий мактабларда эса ўқув дастурларини танлаш давлат

мактабларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Мамлакатимиз ва хориж олимларининг илмий-услубий адабиётларини ўрганиш шундан далолат берадики, умумтаълим мактабларида жисмоний тарбиянинг олиб борилиши бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилган. Жумладан, Т.С.Усманходжаев, В.К.Бальсевич, В.А.Богданова ва бошқаларнинг ишларини мисол тариқасида келтириш мумкин.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш муаммолари Д.Антонюс ва бошқаларнинг тадқиқотларида ўрганилган.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусиятларининг таҳлили А.А.Гужаловский, В.И.Лях, А.Г.Сухарев, В.П.Губа ва бошқаларнинг ишлари орқали ўрганилди.

Жаҳоннинг етакчи таълим муассасалари, асосан, умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этиш қаратилган муаммолар ўрганиб келинмоқда.

Аммо мазкур тадқиқот мавзуси доирасида айрим методик тавсияларни инобатга олмасак, ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш муаммосини ҳал этишга бағишланган алоҳида монографик тадқиқот амалга оширилмаган, бўлади.

Волейбол ўйини барча мушакларнинг яхши ривожланишига, тез идрок этишни, қувватни, чаққонликни, чидамлиликни оширишга, нафас олишни яхшилашга, юрак-қон томир ва мушакларни мустаҳкамлашга, ақлий чарчоқни тезда ёзишга ёрдам беради. Сакраб (тўпни ошириш, тўсиш) бажариладиган ўйин усуллари тўғри ҳаракат қила олиш воситаси сифатида муҳим аҳамиятга молик. Волейбол танага ижобий таосир кўрсатиб, уни ортиқча юкдан халос қилади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015, 22-бет).

Волейбол рақибларнинг қизғин курашидан иборат томошабоп ўйин бўлганлиги учун у тезда кишиларни ўзига жалб қилди. Ўйин қоидаларининг соддалиги ва анжомларнинг оддийлиги волейбол билан ҳар қандай ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкинлигини кўрсатди (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015, 22-бет).

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Тадқиқотлар Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125, 214, 218-умумтаълим мактаблари, Юнусобод туманидаги 105-умумтаълим мактаби, Наманган вилояти Чуст туманидаги 43-умумтаълим мактабида таҳсил олувчи ўқувчилар ўртасида ўтказилган. Тадқиқотларда 500 дан ортиқ мактаб ўқувчилари иштирок этган.

Умумтаълим мактабларида 5-синфда таҳсил олувчи ўқувчиларнинг жисмоний тарбия фанини 1-чоракда ўзлаштириш кўрсаткичларини баҳолаш мақсадида малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар жамоаси ташкил этилди (n=24).

Баҳолаш маъқуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиқлик даражасини гуруҳда баҳолаш учун конкордация (W) коэффициентидан фойдаланилди. У бизнинг тадқиқотларимизда етарлича юқори (W-0,86) ҳамда ишончли ($p<0,05$) бўлди.

Экспертлар гуруҳи томонидан 5-синф ўқувчиларининг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: “аъло” - техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши - 5 балл; “яхши” - техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши - 4 балл; “қониқарли” - ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши - 3 балл; “қониқарсиз” - бажарилган техник ҳаракатлар 2 баллдан кам.

Тўпни узатиш. Бу ўйинни давом эттириш учун шерикка ёки рақиб томонга узатилган тўпни ўзаро ўтказиш усули бўлиб ҳисобланади. Бундан ташқари, тўпни олдинга, юқорига ва орқага ўтказиш усуллари ҳам мавжуд (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015, 22-бет).

Тўпни қабул қилиш. Бу рақиблар ҳужумидан кейин тўпни ўйинда сақлаб қолишдаги ҳимоя усули ҳисобланади. Икки қўллаб тўпни пастдан қабул қилиб олиш замонавий волей- болда асосий усулдир. У ҳужум пайтида, кучли зарб вақтидаги асосий усулдир. Бу усулда гавда тўғри ёки бироз эгилган, қўллар олдинга-пастга туширилган, бир кафт иккинчисига қўйилган бўлади. Тўп билакларда қабул қилиб олинади. Билакларга бўладиган зарбни юмшатиш мақсадида қўллар тирсакдан яқинлаштирилиб кўтарилади ва бурилади, оёқлар тоᵀғриланади ва гавда кўтарилади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015, 22-бет).

Экспертлар гуруҳи томонидан 5-синф ўқувчиларининг майдонда жойлашуви, ҳаракатланиши ва асосий туриш ҳолатларини 17,5% - “аъло”, 16,5% - “яхши”, 31% - “қониқарли”, 35% - “қониқарсиз” баҳоланган.

12 ёшли мактаб ўқувчиларининг тўпни пастдан, юқоридан узатиш техникаси бажариш техникаси экспертлар томонидан 21% - “аъло”, 18% - “яхши”, 24% - “қониқарли”, 37% - “қониқарсиз” баҳоланган (1-жадвалга қаранг).

Тўпни икки қўллаб юқоридан қабул қилиш. Бу усул билан тўп унча кучли келмаётган пайтларда, бошқа усулни қўллаш ноқулай бўлганда қабул қилинади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015, 23-бет).

1-жадвал

5-синф ўқувчиларининг волейбол спорт тури техникасини ўзлаштириш кўрсаткичлари

Т/р	Мавзулар	Аъло "5"	Яхши "4"	Қониқарли "3"	Қониқарсиз "2"
1.	Майдонда ўйинчиларнинг жойлашуви, ҳаракатланиши ва асосий туриш ҳолатлари	17,5%	16,5%	31%	35%
2.	Тўпни пастдан, юқоридан узатиш	21%	18%	24%	37%
3.	Жуфтликда тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш	21%	19%	24%	36%
4.	Тўпни бош устидан юқорига отириш	24%	21%	24%	31%
5.	Икки қўлда (билакларда) пастдан тўпни деворга отириш ва қабул қилиш машқларини бажариш	14,00%	23,00%	28%	35%
6.	Пастдан келаётган тўпни икки қўллаб билакларда қайтариш ва узатиш техникаси	5%	9%	41%	45%
7.	Майдондан ўйинчиларни жойлаштириш, ҳаракатланиши ва асосий туришларни мустақил бажариш	4%	13%	32%	51%

Экспертлар гуруҳи томонидан 21% - “аъло”, 19% - “яхши”, 24% - “қониқарли”, 36% - “қониқарсиз” жуфтликда тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш ҳаракати баҳоланган.

Топни отириш. Тўпни ўйинга киритиш *отириш* дейилади. Зарб учун

қулай бўлган қатоий ҳолатда туриш, юқорига отиш ва қўлни силтаб тўпни уриш ҳамда тўпни ургандан кейинги ўйинчининг ҳаракатлари оширишнинг асосий хусу- сиятларидир. Оширишда тўпни мушт ёки кафт билан уриш мумкин. Бунда тўп юқорига бир қўл билан отилади. Юқорига отишнинг йўналиши ва баландлиги оширишнинг бажариш усулига боғлиқ. Тўпни бош устидан уриб юборилса - *юқоридан,* пастдан урилса - *пастдан* ошириш, ўқувчи тўрга қараб турса - *тўғридан,* ён билан турса - *ёнламасига то п ошириш* дейилади.

Тўпни бош устидан юқорига ошириш ҳаракатини бажариш 5-синф ўқувчиларинг 24% - “аъло”, 31% - эса “қониқарсиз” бажарган.

Икки қўлда (билакларда) пастдан тўпни деворга ошириш ва қабул қилиш машқларини бажариш 14% - “аъло”, 23% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 35% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Пастдан келаётган тўпни икки қўллаб билакларда қайтариш ва узатиш техникаси 5% - “аъло”, 9% - “яхши”, 41% - “қониқарли”, 45% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Майдонда ўйинчиларни жойлаштириш, ҳаракатланиши ва асосий туришларни мустақил бажариш 4% - “аъло”, 13% - “яхши”, 32% - “қониқарли”, 51% - “қониқарсиз” баҳоланган.

2-жадвал

5-синф ўқувчиларининг баскетбол спорт тури техникасини ўзлаштириш кўрсаткичлари

Т/р	Мавзулар	Аъло "5"	Яхши "4"	Қониқарли "3"	Қониқарсиз "2"
1.	Тўпни жойда туриб сакратиш машқлари	25%	28%	33%	14%
2.	Тўпни шеригига узатиш ва қабул қилиш	15%	20%	29%	36%
3.	Тўп билан ҳаракатланиб келиб тўпни ҳалқага ташлаш	4,00%	12,00%	35%	49%
4.	Жарима чизиғидан тўпни икки қўлда кўкракдан ҳалқага ташлаш	21%	19%	28%	32%
5.	4 метр масофадан икки қўллаб пастдан ҳалқага ташлаш	28%	26%	25%	21%
6.	Тўпни ўнг ва чап қўлларда олиб юриш	15,50%	24,50%	26%	34%
7.	Жарима чизиғидан икки қўллаб пастдан тўпни саватга ташлаш	19%	17%	33%	41%
8.	Жойдан туриб тўпни шеригига икки қўлда кўкракдан узатиш	29%	29%	27%	15%

5-синф ўқувчиларида “тўпни жойда туриб сакратиш машқини бажариш кўникмаси”ни эксертлар гуруҳи 25% - “аъло”, 28% - “яхши”, 33% - “қониқарли”, 14% - “қониқарсиз” баҳолаган (2-жадвалга қаранг).

Баскетбол спорт турида “Тўпни шеригига узатиш ва қабул қилиш” ҳаракати ғалабани таъминловчи энг муҳим техник ҳаракатлардан бири ҳисобланади. Ушбу техник ҳаракатни бажаришда 5-синф ўқувчиларининг 15% - “аъло”, 20% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 36% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Тўп билан ҳаракатланиб келиб тўпни ҳалқага ташлаш 4% - “аъло”, 12% - “яхши”, 35% - “қониқарли”, 49% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Жарима чизиғидан тўпни икки қўлда кўкракдан ҳалқага ташлаш 21% - “аъло”, 19% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 32% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Ўқувчиларнинг 4 метр масофадан икки қўллаб пастдан ҳалқага ташлаш ҳаракати экспертлар гуруҳи томонидан 28% - “аъло”, 26% - “яхши”, 25% - “қониқарли”, 21% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Тўпни ўнг ва чап қўлларда олиб юриш 15,5% - “аъло”, 24,5% - “яхши”, 26% - “қониқарли”, 34% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Жарима чизиғидан икки қўллаб пастдан тўпни саватга ташлаш 19% - “аъло”, 17% - “яхши”, 33% - “қониқарли”, 41% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Жойдан туриб тўпни шеригига икки қўлда кўкракдан узатиш 29% - “аъло”, 29% - “яхши”, 27% - “қониқарли”, 15% - “қониқарсиз” баҳоланган.

ХУЛОСАЛАР

1. Биз томонимиздан ўтказилган адабиётлар таҳлили натижаларига кўра умумтаълим мактабларида таҳсл олувчи 5-синфларига спорт ўйинлари техник ҳаракатларини ўрганишда қўлланиладиган педагогик усуллар шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқиш зарурати юзага келган.

2. Ҳаракат тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларини спорт ўйинлари техник ҳаракатларига ўргатиш уларнинг саломатлигини сақлаш ва умумий жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашга қаратилган услубият ишлаб чиқиш керак.

3. Экспертлар гуруҳи томонидан тажрибада иштирок этган ўқувчиларнинг “Тўпсиз ҳаракатланиш” техникаси 13,5% - “аъло”, 19,5% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 39% - “қониқарсиз” баҳоланган. “Тўп билан ҳаракатланиш” техникасини баҳолашда эса 18% - “аъло”, 17% - “яхши”, 31% - “қониқарли”, 34% - “қониқарсиз” баҳоланган.

4. Экспертлар гуруҳи умумтаълим мактаблари 5-синф ўқувчиларининг спорт ўйинлари бўйича базавий техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларида йўл қўйилган ҳатоликлар асосан ўқувчиларнинг спорт турилари бўйича бажариладиган техник ҳаракатлар юзасидан онгли тарзда етарлича тасаввурга эга эмаслиги билан тушунтирилади.

5. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фанини чуқур ўргатиш учун барча спорт турлари бўйича электрон мультимедиа дарсликларни тайёрлаш зарурати мавжуд.

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.
2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.
3. Maxkamov, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.
4. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, *4*(2).
5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, *6*(8).
6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).
7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).
9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, *15*(2).

10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, *1*(4), 788-794.
14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.
16. Антонюс Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие подростков, обучающихся в школах различного типа. Дис. канд. пед. наук. – М., 1991. – 246 с.
17. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ, - Т., 1995.-2-7 б.
18. Богданова В.А. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. Автореф. дис. кан. пед. наук. Тюмень, 2001. - 22 с.
19. Губа В.П. Оценка физического развития детей по данным морфологических наблюдений // Теория и практика физической культуры, №3. – М., 1998. – С. 32-33.
20. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
21. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, -№ 3. – М., 1990. – С.15-17.
22. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков // Школа здоровья, №1. – М., 1998. Т.4. – С. 7 - 14.
23. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. д-ра пед. наук. – Т., 1995. – 42 с.
24. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. "Жисмоний тарбия" 5-6 синф мактаб ўқувчилари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган 3-нашри. Тошкент – 2015 й. 160-бет.