

VOLEYBOL VOSITALARI VA MUAMMOLI O'QITISH USULLARI YORDAMIDA BO'LAJAK JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARINING KASBIY KO'NIKMASINI BOSQICHMA-BOSQICH SHAKLLANTIRISH

*Xudayberganov Otabek Erkinovich,
Urganch davlat pedagogika instituti*

"Jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD)

Annotatsiya. Maqolada jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislari o'rtasida turli sport turlari, shu jumladan, voleybol bilan shug'ullanishning pedagogik oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakulteti talabalari o'rtasida kasbiy ko'nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Oliy o'quv yurtlari, vositalar, ko'nikmalar, dars, jismoniy madaniyat, shakllantirish, bilim, kasbiy mahorat, pedagogik ko'nikmalar.

Аннотация. В статье представлены результаты, проведенного среди специалистов в области физической культуры и спорта по выявлению влияния занятий различными видами спорта, в том числе волейболом, на формирование профессиональных умений и личностных качеств у студентов факультета физической культуры педагогических вузов.

Ключевые слова: Высшее учебное заведение, средство, навыки, урок, педагогические навыки, физическая культура, формирование, знание, профессиональные умения.

Annotation. The article presents the results of a questionnaire survey conducted among specialists in the field of physical culture and sports to identify the influence of practicing various sports, including volleyball, on the formation of professional skills and personal qualities among students of the Faculty of Physical Culture of pedagogical universities

Key words: Higher educational institutions, means, skills, lesson, pedagogical skills, physical culture, formation, knowledge, professional skills

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi konsepsiyasida yuqori malakali mutaxassislarni kelajakdagi kasbiy faoliyatlarining asosiy turlariga nisbatan tayyorlash sifatini oshirish - ustuvor vazifa sifatida belgilanadi.

Ushbu vazifani amalga oshirish, jismoniy tarbiya mutaxassislarini oliy ta'lim muassasalarida tayyorlash tizimida nazariy va uslubiy - texnologik ta'minlashning aniq yo'llarini izlash hamda o'quv jarayonini takomillashtirish zaruriyatini belgilaydi.

Sport-pedagogik mahorat darajasi pedagog kasbiy mahoratining asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy ko'nikmalarga ega bo'lishi, ularda jismoniy tarbiya va sport kasbiy faoliyatlarining real sharoitlarida amaliyotga yo'naltirilgan vazifalarni unumli hal etishga tayyorgarlikni hosil qiladi.

Shu sababli, ta'lim jarayonini loyihalash va amalga oshirishda, unda nafaqat bilim va mahoratlarning shakllanishiga, balki bo'lajak kasbiy faoliyat sub'ekti shaxsining yaratilishi zarurligiga urg'u beriladi. Ta'lim jarayoni o'qitishga ijobiy motivatsiyani shakllantirish, bilish faolligini rag'batlantirish va ta'lim oluvchilarning o'z-o'zlarini takomillashtirishida ehtiyojlarini faollashtirishga yo'naltirilishi lozim.

Voleybol vositalari va muammoli o'qitish usullari yordamida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy va pedagogik ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirish.

Voleybolni o'rgatishda kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish bilan moslashtirish maqsadida mashg'ulotlarning to'rtinchi oyidan boshlab mashg'ulot jarayoniga 1-jadvalda ko'rsatilgan maxsus mashqlar va vazifalar kiritildi.

Psixologik tayyorgarlikning maqsadi talabalarda voleybol bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish uchun zarur bo'lgan shaxsiy va psixik sifatlarni shakllantirish hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik vositalari orasida sportchining psixik holatiga ta'sir o'tkazish imkonini beruvchi o'zini-o'zi boshqarish usuli muhim o'rin tutadi. Mashg'ulotlar jarayonida

quyidagi asosiy usullardan foydalandik: tasavvur etish va hayol qilish mexanizmlarini o'z ichiga oluvchi autogen mashg'ulot (mashg'ulot yakunida), badanni qizdirishda harakatli va nafas olish mashqlari.

Mashg'ulot o'yini jarayonida qo'llaniladigan maxsus vazifalar:

1. Qadam tashlab kuchli vazifa qo'l bilan 4-3-2-zonalardan turli uzatishlar bilan to'g'ri hujum zarbasi.

2. Tayanch holatda turli usullar va keyingi yiqilish bilan to'p qabul qilishni bajarish: uzatishlar, turli hujum zarbalari, to'siq qo'yuvchilar va hujumchilar muhofazasida.

3. Turli usullarda hamda balandligi va masofasi bo'yicha turli uzatishlar bilan berilgan zarbalarga individual va guruhli to'siq qo'yish (to'siq qo'yuvchilarga zarbalarning zonalari va yo'nalishlari ma'lum).

1-jadval

Birinchi yil ta'lim olayotgan talabalarda kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish

T/r	Kasbiy ko'nikmalar	Vazifalar va mashqlar	Bitta mashg'ulot davomiyligi vaqti (daqiq.)	Bir oy ichidagi mashg'ulotlar soni
1.	Shaxsiy qobiliyatni tanqidiy tahlil qilish	Mashg'ulot o'yinlarida bajarilgan shaxsiy xatolar va muvoffaqiyatli harakatlarni aniqlash hamda tahlil qilish. Setlar orasidagi tanaffuslarda va mashg'ulotdan so'ng murabbiyning savollariga javob berish	15	8
2.	Hatolarni tuzatgan holda mashqlarni bajarish texni kasin nazorat qilish	Shug'ullanuvchilarning mashg'ulot o'yinlari dagi xatolarini hamda muvoffaqiyatli harakatlarini aniqlash va tahlil qilish	10	8
3.	Shug'ullanuvchilar faoliyatini tahlil qilish	Murabbiy bilan suhbat, unda texnik, taktik, jismoniy tayyorgarlik, borkuch bilan o'ynash darajasini baholadi.	15	4
4.	Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun turli-tuman mashqlardan foydalanish	Shug'ullanuvchi o'zi ishtirok etgan holda umumiy yoki maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot o'tkazadi, murabbiy mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritadi	60	3
5.	Sportchini maxsus harakat faolligiga tayyorlash	Shug'ullanuvchi o'zi ishtirok etgan holda umumiy yoki maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot o'tkazadi. Murabbiy mashg'ulot jarayoniga tuzatishlar kiritadi.	20	6
6.	O'z psixik holatini boshqarish	Mashg'ulot o'yini jarayonidagi maxsus vazifalar (vazifalar bayoni quyida keltirilgan)	6	6
7.	Jismoniy yuklamalarni boshqarish	Shug'ullanuvchilar tomonidan chigal yozdi mashqlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarning o'tkazilishi	20	6
8.	Mashqlarni murakkablik darajasi o'sib borishiga qarab joylashtirish	Shug'ullanuvchi o'zi ishtirok etgan holda texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotning asosiy qismini o'tkazadi. Murabbiy mashg'ulotlar jarayoniga tuzatishlar kiritadi	30	4

Har bir vazifa o'yin davomida almashinishlar bilan bajarildi. Keyinchalik bu vazifalarning to'g'ri va aniq bajarilishi mutaxassislar tomonidan baholandi va shu orqali diqqatni jamlash, o'zini-o'zi nazorat qilish, chidamkorlik darajasini, ya'ni o'zining psixik holatini boshqarish

qobiliyati tavsiflandi.

Nazorat va tajriba guruhlari talabalari bilan mashg'ulotlarni muammoli tashkil etish uslublarini talabalarning kasbiy malaka va ko'nikmalarini shakllantirishga, ularning tanlagan sport turiga va o'quv jarayoniga bo'lgan munosabatiga ta'siri o'rganildi.

Muammoli o'qitish uslublaridan foydalanib mashg'ulotlarni tashkil etish uslublari quyidagilardan iborat:

1. Aniq hujum zarbasini va keyingi javob harakati bilan aniq himoyani o'rganish va takomillashtirishda cheklangan tor vazifaga ega bo'lgan o'quv-mashg'ulot o'yinini qo'llash.

2. Mashg'ulot o'yini oldidan va uning davomida maqsadga muvofiq texnik va taktik usullarni tanlash va qo'llash bo'yicha hal qilishni talab etadigan muammolarni qo'yish.

3. Shug'ullanuvchi tomonidan mashg'ulot o'yinida harakat faoliyati yoki taktik usulning bitta yoki bir nechta tarkibiy qismlarini tanlash va qo'llash.

4. Berilgan muammoning hal etilishi samaradorligini shug'ullanuvchi tomonidan baholanishi.

5. Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik harakatlarining to'g'ri tanlanganligi va samaradorligini murabbiy tomonidan baholanishi.

Voleybolni muammoli o'qitishdan foydalanishga ba'zi misollarni keltiramiz. O'yin boshlanishidan oldin o'qituvchi hujum harakatini aytadi, masalan, orqa chiziqdan to'rga kelayotgan o'yinchini to'pni uzatishi bilan orqa chiziqdan hujum zarbasi. Keyin o'qituvchi qarshi hujum harakatlarining bir necha variantlarini aytadi va himoya harakatlarini aytmaydi. Himoyani aniqlash va qarshi hujumlarni tanlash voleybolchining o'zi tomonidan mashg'ulot o'yinida amalga oshiriladi.

Mashg'ulot o'yinini bunday tashkil etish o'rganilgan usullarni haqiqiy o'yinda amaliy o'zlashtirish vositasi hisoblanib, shu bilan birga, shug'ullanuvchilar tafakkurini faollashtiradi. Muammoli o'qitishning kasbiy malaka va ko'nikmalarni shakllantirishga ta'siri natijalari 2-jadvalda keltirilgan.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat guruhida ekspert baholari 12% ga, tajriba guruhida 24% ga oshgan.

2-jadval

Voleybol vositalari yordamida birinchi yil ta'lim oluvchi talabalarda kasbiy ko'nikmalar shakllanishini ekspert baholash (n=30)

№	Kasbiy ko'nikmalar	Tajribadan oldin				Tajribadan keyin			
		Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	R	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	R
1.	Shaxsiy faollikni tanqidiy tahlil qilish	2,4±0,12	2,5±0,09	0,77	R>0,05	2,9±0,11	3,5±0,10	2,05	R<0,05
2.	Xatolarni tuzatgan holda mashqlarni bajarish texnikasini nazorat qilish	2,1±0,11	2,3±0,08	1,54	R>0,05	2,7±0,08	3,2±0,09	2,33	R<0,05
3.	Shug'ullanuvchilar faoliyatini tahlil qilish	2,7±0,09	2,5±0,07	1,82	R>0,05	3,4±0,12	4,0±0,11	2,68	R<0,05
4.	Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun turli-tuman mashqlardan foydalanish	3,1±0,13	3,0±0,11	0,59	R>0,05	3,5±0,06	3,8±0,07	2,26	R<0,05
5.	Sportchini maxsus harakat faolligiga tayyorlash	2,6±0,09	2,7±0,10	0,78	R>0,05	3,1±0,11	3,5±0,12	2,66	R<0,05
6.	O'zining psixik holatini boshqarish	2,3±0,07	2,4±0,06	1,09	R>0,05	2,8±0,07	3,6±0,09	3,71	R<0,05
7.	Jismoniy yuklamani boshqarish	2,5±0,12	2,7±0,13	1,25	R>0,05	3,4±0,09	3,7±0,10	2,22	R<0,05
8.	Mashqlarni murakkablik darajasi o'sib borishiga qarab joylashtirish	3,5±0,06	3,6±0,07	1,09	R>0,05	4,0±0,07	4,4±0,11	3,08	R<0,05

Shunday qilib, ekspert baholash voleybol bilan shug'ullanuvchilar oldiga ko'p hollarda

tipik pedagogik vazifalarni qo'yadigan voleybol hamda muammoli o'qitish uslublarining kasbiy ko'nikmalarning hosil qilinishiga ijobiy ta'sirini ishonchli tarzda ko'rsatdi.

2022-2023 -o'quv yili davomida o'sha tarkibdagi shug'ullanuvchilar bilan voleybol vositasi yordamida pedagogik ko'nikmalarni shakllantirish masalalarini o'rganish davom ettirildi.

Muammoli o'qitish uslublaridan foydalanishning ijobiy natijalarini hisobga olgan holda nazorat guruhi talabalari bilan ushbu uslublardan foydalanishga qaror qilindi.

Shunday qilib, mashg'ulotlar uslubiyati har ikkala guruh uchun pedagogik tajribaning ikkinchi bosqichi yakunida natijalarni alohida chiqarish va ekspert baholarni qo'yish bilan bir xilda rejalashtirildi. Birinchi yil bilan solishtirganda, eng istiqbolli ko'nikmalarni aniqlash bo'yich aolib borilgan tadqiqotga ko'ra, sakkizta shakllangan ko'nikmalarga talabalarda mustaqil ishlash ko'nikmalarini shakllantirish mahorati qo'shilgan bo'lib, mashqlarni ularning murakkabligi oshib borishi bo'yicha joylashtirish ko'nikmasi esa yanada murakkab bo'lgan mashqlarning namoyishining to'g'ri bajarilishi ko'nikmasi bilan almashtirildi, chunki mashqlarni namoyish etish vaqtida bajarilayotgan harakatni asosiy texnik jihati va yo'l qo'yilishi ehtimoli bo'lgan xatolarga e'tibor qaratish zarur. Ko'nikmalarni shakllantirish va muammoli o'qitish uslublarini qo'llash, uy vazifalari yordamida ishlab chiqilgan sportchida mustaqil ishlash ko'nikmasini shakllantirish ko'nikmasidan tashqari, birinchi bosqichdagidek saqlanib qoldi. Talabalarga mustaqil ravishda o'z kamchiliklarini baholash va murabbiy tuzatishlar kiritadigan ularni bartaraf etish usullarini taklif etish so'raldi. Belgilangan muddat yakunida erishilgan natijalar baholandi va quyidagi vazifalar rejalashtirildi. Vazifalarni bajarish davomiyligi har bir sportchi uchun alohida belgilandi. Har bir shug'ullanuvchi yil davomida o'rtacha to'rtta topshiriqni bajardi. Topshiriqlarni bajarish bilan mashg'ulot va musobaqalarda ko'rsatilgan natijalar o'rtasida aniq bog'liqlik kuzatildi (3-jadval).

3-jadval

Voleybol vositalari yordamida ikkinchi yil ta'lim olayotgan talabalarda kasbiy ko'nikmalarning shakllanishini ekspert baholash(n=30)

№	Kasbiyko'nikmalar	Tajribadan oldin				Tajribadan keyin			
		Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	R	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	R
1.	Shaxsiy faollikni tanqidiy tahlil qilish	2,9±0,11	3,8±0,10	3,06	R<0,01	3,5±0,10	4,5±0,13	3,25	R<0,01
2.	Xatolarni tuzatgan holda mashqlarni bajarish texnikasini nazorat qilish	2,7±0,08	3,9±0,11	3,88	R<0,01	3,2±0,09	4,3±0,10	3,46	R<0,01
3.	Shug'ullanuvchilar faoliyatini tahlil qilish	3,4±0,12	4,1±0,09	2,67	R<0,05	3,7±0,11	4,7±0,09	3,14	R<0,01
4.	Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun turli-tuman mashqlardan foydalanish	3,5±0,06	4,1 ±0,07	3,52	R<0,01	3,8±0,07	4,0±0,06	2,20	R<0,05
5.	Sportchinimaxsusharakatfa olligatayyorlash	3,1±0,11	4,3±0,11	5,00	R<0,001	3,5±0,12	4,6±0,07	2,86	R<0,01
6.	O'zining psixik holatini boshqarish	2,8±0,07	3,5±0,10	3,63	R<0,01	3,6±0,09	4,8±0,12	3,01	R<0,01
7.	Jismoniy yuklamani boshqarish	3,4±0,09	4,7±0,06	6,81	R<0,001	3,7±0,10	4,6±0,08	2,92	R<0,01
8.	Mashqlarni namoyish qilishni to'g'ri bajarish	4,0±0,07	4,9±0,12	3,43	R<0,01	3,8±0,11	4,7±0,10	3,00	R<0,01

3-jadvalda keltirilgan natijalardan quyidagilarni xulosa qilish mumkin: birinchi o'quv yilida ishlab chiqilgan va sinovdan o'tkazilgan pedagogik ko'nikmalarni shakllantirish uslubiyati voleybolga o'qitishning ikkinchi yilida ham o'z samaradorligini tasdiqladi, nazorat guruhida

muammoli o'qitish uslublaridan foydalanish natijalar bo'yicha tajriba guruhiga yetib olish imkonini berdi.

Voleybol vositalari yordamida kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish uslubiyati shug'ullanuvchilarning intellektual rivojlanishini inobatga oluvchi va pedagog uchun zarur bo'lgan sifatlar-mustaqillik hamda ijodiy fikrlashni rag'batlantiruvchi muammoli o'qitish tamoyillaridan foydalanishini o'z ichiga olishi kerak. Shunday qilib, voleybolchi mahorati shakllanishida ahamiyatli bo'lgan taktik ko'nikmalarni hosil qilish jarayonining oldindan so'zlash, bashoratlash, empatiya va antitsipatsiya bo'yicha pedagogik qobiliyatlarni shakllantirish jarayoni bilan uyg'unlashuvi sodir bo'ldi.

Kasbiy ko'nikmalarning shakllanishi shaxsiy sifatlar hamda qobiliyatlarni hosil qilish bilan birgalikda kompleks holda samarali kechdi. Voleybol vositalari orqali quyidagi irodaviy sifatlar – qat'iyatlik, tirishqoqlik, chidamkorlik, o'zini nazorat qilish, g'alabaga bo'lgan iroda, shuningdek intellektual qobiliyatlarni yanada muvoffaqiyatliroq shakllanadi.

Voleybolni o'rgatish algoritmining qo'llanilishi kasbiy ko'nikmalar va shaxsiy sifatlarini parallel tarzda muvaffaqiyatli shakllantirishga imkon beradi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 2020-yil 24-yanvar, PF-5924-son.

2. Abdiyev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. p.f.d. ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. Tashkent.: 2004.-56 b.

3. Абдулина О.А. Проблемы педагогических умений в теории и практике высшего педагогического образования // Сов. педагогика; 1976. - №1.-С.76.

4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов, А.А. Волейбол назарияси ва услубияти: дарслик. – Т. – 2012.- 206 бет.

5. Кузьмина Н.В. Формирование основ профессионального мастерства в высшей школе. - Л.: ЛГУ, 1973. - С. 73.

6. То'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirishga tashkiliy-pedagogik yondashuv. p.f.n., ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya avtoreferati. T.: 2011, 24 b.