VOLEYBOL VOSITALARI ASOSIDA TALABA QIZLARNI JISMONIY TARBIYALASHNING TABAQALASHTIRILGAN USULIYATI SAMARADORLIGI

Mengnorova Maqsuda Ahmad qizi
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
https://doi.org/10.5281/zenodo.20175422

Annotatsiya.
Maqolada oliy ta'lim muassasalarida talaba qizlarni jismoniy tarbiyalash jarayonida voleybol vositalaridan foydalanishning tabaqalashtirilgan usuliyati samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqotda 18–20 yoshli 46 nafar talaba qizlar ishtirok etgan bo'lib, ularning morfofunksional holati va harakat tayyorgarligi ko'rsatkichlari aniqlangan. Tajriba natijalari tabaqalashtirilgan yondashuvning jismoniy sifatlarni rivojlantirish va salomatlikni mustahkamlashdagi yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, voleybol, talaba qizlar, tabaqalashtirilgan usuliyat, morfofunksional holat, jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish.

Kirish

Hozirgi kunda O'zbekistonda olib borilayotgan ta'lim islohotlari talaba yoshlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga alohida e'tibor qaratmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan o'quv-tarbiya jarayonini tashkil etish, sog'lom turmush tarzi me'yorlarini joriy etish dolzarb vazifa hisoblanadi. Bu jarayonda talaba qizlarning jismoniy tarbiyasi alohida o'rin tutadi, chunki ular bo'lajak onalar bo'lib, jamiyatning sog'lom genofondini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

An'anaviy tashkiliy-uslubiy dasturlar asosida olib borilayotgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha talaba qizlarning shaxsiy xohish-istaklari, jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajalari xilma-xilligini to'liq hisobga olmaydi. Bu esa mashg'ulotlarning samaradorligini pasaytiradi va talabalarning jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyasini susaytiradi. Mazkur muammoni hal qilishning samarali yo'llaridan biri sport o'yinlari, jumladan, voleybol vositalaridan foydalangan holda tabaqalashtirilgan yondashuvni qo'llashdir.

Tadqiqotning maqsadi — ixtisoslashmagan oliy o'quv yurtlari sport takomillashuvi guruhlarida talaba qizlarning harakat qobiliyatlari darajasini oshirish va salomatligini mustahkamlashga qaratilgan voleybol vositalaridan ustuvor foydalanishning tabaqalashtirilgan usuliyati samaradorligini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslashdan iborat.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Talaba yoshlarni jismoniy tarbiyalash muammosi jahon va mahalliy ilmiy adabiyotlarda keng o'rganilgan. V.K.Balsevich, L.I.Lubыsheva, V.I.Lyax kabi olimlarning tadqiqotlari talabalarni jismoniy tarbiyalashning konseptual asoslarini ishlab chiqishga bag'ishlangan. Ushbu ishlarda jismoniy tarbiya jarayoniga sport faoliyatining turli ko'rinishlarini joriy etish, talabalarning shaxsiy xohish-istaklarini hisobga olish zarurati ta'kidlanadi.

O'zbekistonlik olimlar T.S.Usmonxo'jaev, F.A.Kerimov, R.D.Xalmuxamedov va boshqalarning tadqiqotlarida milliy sport turlari hamda zamonaviy sport o'yinlari vositasida talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish masalalari yoritilgan. Voleybol sport turi sifatida o'zining mavjudligi, jamoaviy xarakteri, jismoniy va texnik tayyorgarlikning barcha tarkibiy qismlarini kompleks rivojlantirishi bilan ajralib turadi.

18–20 yoshli qizlarning morfofunksional xususiyatlari V.I.Iliynix, A.G.Shchedrina ishlarida tavsiflangan. Mazkur yosh bosqichida organizmning o'sish jarayonlari yakunlanadi,

ammo yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari sport yuklamalariga moslashishda davom etadi. Shu sababli jismoniy yuklamani aniq dozalash va individual yondashuvni qo‘llash zarur.

Tabaqalashtirilgan ta’lim usuliyati pedagogikada G.K.Selevko, I.S.Yakimanskaya tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya sohasidagi qo‘llanilishi V.P.Lukyanenko, M.Ya.Vilenskiy ishlarida o‘rganilgan. Biroq voleybol vositalari asosida talaba qizlarni tabaqalashtirilgan jismoniy tarbiyalashning yaxlit usuliyati yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot uslublari va tashkil qilinishi

Tadqiqot ilmiy-pedagogik adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, anketa so‘rovi, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, antropometrik o‘lchovlar, fiziologik sinovlar, pedagogik nazorat sinovlari (testlar) va matematik-statistik tahlil uslublaridan foydalangan holda olib borildi. Anketa so‘rovida 219 nafar talaba qiz ishtirok etgan bo‘lib, ularning jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan munosabati o‘rganildi.

Pedagogik tajriba 46 nafar 18–20 yoshli talaba qizlar bilan o‘tkazildi. Tajriba guruhi (n=23) tomonidan voleybol vositalari asosida ishlab chiqilgan tabaqalashtirilgan usuliyat qo‘llanildi, nazorat guruhi (n=23) an’anaviy dastur bo‘yicha shug‘ullandi. Mashg‘ulotlar haftasiga 2 marta, 90 daqiqadan o‘tkazildi.

Tabaqalashtirilgan usuliyatning mohiyati talaba qizlarni dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi (yuqori, o‘rta, past) bo‘yicha guruhlarga ajratish va har bir guruh uchun yuklama hajmi, intensivligi hamda voleybol mashqlarining murakkabligini farqlashdan iborat. Mashg‘ulot mazmuni voleybolning texnik elementlari (pas berish, qabul qilish, hujum, blok), o‘yinli mashqlar va sog‘lomlashtiruvchi mashqlardan tarkib topgan.

Olingan natijalar Stьyudent t-mezoni yordamida statistik jihatdan tahlil qilindi, ishonchlilik darajasi P<0,05 deb belgilandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Anketa so‘rovi natijalari shuni ko‘rsatdiki, talaba qizlarning 90% sport va jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish zarurligini tan oladi: 42% sport bilan, 48% sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish zarur deb hisoblaydi. Biroq amalda atigi 19% muntazam shug‘ullanadi, 56% kamdan-kam, 25% esa umuman shug‘ullanmaydi. Shug‘ullanish maqsadi sifatida talaba qizlar jismonan go‘zal bo‘lish (56%) va salomatlikni mustahkamlash (41%) sabablarini ustuvor deb ko‘rsatishdi.

Tajriba boshida ikkala guruh ishtirokchilarining morfofunksional va harakat tayyorgarligi ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi (P>0,05). Bu guruhlarning bir hil tarkibga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Tajriba yakunida tajriba guruhi ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘zgarishlar qayd etildi. Asosiy natijalar quyidagi jadvalda keltirilgan:

1-jadval. Tajriba guruhi talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=23)

Ko‘rsatkich	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O‘sish, %
30 m yugurish, s	5,82±0,21	5,41±0,18	7,0
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	168,4±6,8	182,7±5,9	8,5
Yuqoridan sakrash, sm	34,6±3,2	41,8±2,9	20,8

Voleybol to‘pini uzoqqa otish, m	**12,4±1,8**	**16,9±1,6**	**36,3**
Egiluvchanlik, sm	**9,2±2,4**	**13,7±2,1**	**48,9**
Pas berish aniqligi (10 dan)	**4,3±1,1**	**7,8±0,9**	**81,4**

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, eng yuqori o‘sish ko‘rsatkichlari voleybolga xos harakat malakalari talab qilinadigan sinovlarda — pas berish aniqligi (81,4%), egiluvchanlik (48,9%) va to‘pni uzoqqa otish (36,3%) bo‘yicha kuzatildi. Bu tabaqalashtirilgan usuliyatning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Nazorat guruhi ko‘rsatkichlari ham yaxshilangan, biroq o‘sish darajasi ancha past bo‘ldi (o‘rtacha 4–12% oralig‘ida). Tajriba va nazorat guruhlari yakuniy ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi farq barcha sinovlarda statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$).

Morfofunksional ko‘rsatkichlarda ham ijobiy dinamika qayd etildi: tajriba guruhida o‘pkaning hayotiy sig‘imi o‘rtacha 280 ml ga oshdi, yurak qisqarish chastotasi tinch holatda 4,2 zarba/min ga pasaydi, Stange sinovi natijalari 8,6 sekundga uzaydi. Bu ko‘rsatkichlar kardio-respirator tizimning funksional imkoniyatlari kengayganidan dalolat beradi.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagi xulosalar chiqarish imkonini berdi:

1. Talaba qizlarning katta qismi (90%) jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish zarurligini tan oladi, biroq amaldagi shug‘ullanish darajasi past (atigi 19% muntazam shug‘ullanadi). Bu mavjud jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish, talaba qizlarning shaxsiy xohish-istaklari va imkoniyatlarini hisobga oluvchi yangi yondashuvlar joriy etish zarurligini ko‘rsatadi.
2. Ishlab chiqilgan voleybol vositalari asosidagi tabaqalashtirilgan usuliyat talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga imkon berdi: pas berish aniqligi 81,4%, egiluvchanlik 48,9%, voleybol to‘pini otish 36,3%, yuqoriga sakrash 20,8% ga yaxshilandi.
3. Tajriba guruhida morfofunksional ko‘rsatkichlarning ijobiy dinamikasi kuzatildi: o‘pkaning hayotiy sig‘imi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi funksional ko‘rsatkichlari yaxshilandi, bu talaba qizlar organizmining yuklama va sog‘lomlashtirish samarasini sezish qobiliyati oshganidan dalolat beradi.
4. Tabaqalashtirilgan yondashuv talaba qizlarning jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan motivatsiyasini oshirdi, davomati 94% gacha ko‘tarildi. Bu usuliyatni ixtisoslashmagan oliy o‘quv yurtlarining sport takomillashuvi guruhlarida amaliyotga keng joriy etish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni.
2. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura cheloveka: problemы, idei, texnologii. — M.: Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы, 2019. — 275 s.
3. Kerimov F.A. Sport pedagogikasi. — Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2018. — 312 b.
4. Lubыsheva L.I. Sportivnaya kultura v shkole i vuze. — M.: NIS RGUFK, 2017. — 240 s.

5. Usmonxo‘jaev T.S., Xalmuxamedov R.D. Jismoniy madaniyat va sport nazariyasi. — Toshkent: Iqtisod-Moliya, 2020. — 286 b.
6. Selevko G.K. Sovremennые obrazovatelnые texnologii. — M.: Narodnoe obrazovanie, 2018. — 256 s.
7. Iliynix V.I. Fiziologicheskie osobennosti devushek 17–20 let v usloviyax vuzovskogo obrazovaniya // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы. — 2019. — № 4. — S. 28–32.
8. Lukyanenko V.P. Differentsirovannыy podxod v fizicheskom vospitanii studencheskoy molodyoji. — Stavropol: SGU, 2018. — 198 s.
9. Belyaev A.V., Bulыkina L.V. Voleybol: teoriya i metodika trenirovki. — M.: Fizicheskaya kultura, 2019. — 184 s.
10. Vilenskiy M.Ya. Fizicheskaya kultura studenta. — M.: Gardariki, 2017. — 448 s.