

Изоҳ: ЮҚС – юракни қисқариш сони; НОС – нафас олиш сони; АҚБ – артерия қон босими; суратда – тестдан олдин; маҳражда – тестдан кейин.

Ўйин юкламасидан аввал олинган тест кўрсаткичларининг ўйин якунида (5 партиядан кейин) кескин тушиб кетиши, тест ва ўйин юкламаси, шу жумладан ҳар бир партиядан кейин (5 партия) шу юкламаларнинг функционал қиймати (ЮҚС, НОС, АҚБ)нинг дастлабки (ўйин олди) кўрсаткичларга нисбатан кескин ортиб кетиши мазкур ёш волейболчиларда махсус жисмоний иш қобилияти анча заиф даражада ривожланганлигидан далolat беради.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижаларига асосан шундай тўхтамга келиш мумкинки, 15-16 ёшли волейболчиларда махсус жисмоний иш қобилиятини

баҳолаш мақсадида қўлланилган тестлар натижалари (максимал марта сакраш 34,5-31,9 марта, арчасимон югуриш 26,7-24,5 сек.)ни машғулот ва ўйин юкламалари нитажасида сусайиб кетиши, юкламалар қийматининг ортиб кетганлиги уларда жисмоний ва функционал тайёргарлик етарли шаклланмаганлигини тасдиқлайди. Рақобат борган сари кучайиб бораётган, юкламалар ҳажми ва шиддати кескин ўсиб бораётган замонавий волейболда юксак натижага эришиш эса юксак шаклланган интеграллашган жисмоний, техник-тактик ва психофункционал имкониятларга эга бўлишни талаб қилади.

Адабиётлар

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник. ISBN 978-5-98724-059-5. 2009. –С. 360.
2. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература. 2002. –С. 294.
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Терра-Спорт, 2006. –С.272.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её приклад. / Л.П.Матвеев. -Изд. Четвертое, испр. и доп. -СПб. [и др.] Лань, 2005. – С. 377. [1]с.: ил., табл.: 21 см.: ISBN 5-8114-0585-5 : 3000.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: Учебник для тренеров I кн-К.: Олимпийская литература, 2015.
6. Суханов А.В., Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. // Методическое пособие. -М.: 2012.
7. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. -Минск: МЕТ, 2007. –С. 329.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 12-е изд., исп. – М.: Академия, 2014. –С. 480.

РЕЗЮМЕ

Мақолада 15-16 ёшли волейболчиларда айрим жисмоний ва функционал кўрсаткичларнинг машғулот ҳамда ўйин юкламалари таъсирида ўзгариши динамикаси таҳлил қилинган. Аниқландики, машғулот ва тестлардан аввал олинган дастлабки кўрсаткичлар шу машғулот ва тестлар юкламалари таъсирида тушиб кетган. Лекин ўйин юкламаларидан сўнг ушбу кўрсаткичлар янада сустлашган. Бундай ҳолат тадқиқотда иштирок этган волейболчиларнинг жисмоний имкониятлари ҳам, уларнинг функционал компонентлари ҳам мукамал шаклланмаганлигидан дарак беради.

РЕЗЮМЕ

В статье проанализирована динамика изменений некоторых показателей физического и функционального статуса у волейболистов 15-16 лет под влиянием различных нагрузок. Установлено, что исходные показатели, полученные до тренировки и до применения тестов значительно снизились под влиянием этих нагрузок. Однако, под влиянием игровых нагрузок наблюдалось ещё большее снижение изучаемых показателей, что связано, очевидно, с недостаточно устойчивым развитием физического и функционального статуса обследованных юных волейболистов.

SUMMARY

The analysis of results of the research of the level of development of special efficiency of young volleyball players of 15-16 years and the possibility of its preservation in the course of the game is presented in article. It is established that such level of the studied qualities decreases in process of end of game parties more and more. The opinion is put forward that such dynamics of change of these qualities demonstrates instability of their status.

МУТАХАССИС ФАОЛИЯТИНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА МОДЕЛЛАШТИРИШ - ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ АСОСИ

О.Э.Худайберганов – катта ўқитувчи
Ургенч давлат университети

Таянч сўзлар: профессионал фаолият, профессионал маҳорат, тайёргарлик модели, конструктив фаолият, коммуникатив фаолият, ташкилотчилик фаолияти, жисмоний тарбия.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное мастерство, модель подготовки, конструктивная деятельность, коммуникативная деятельность, организационная деятельность, физическое воспитание.

Key words: professional activity, professional skill, training model, constructive activity, communicative activity, organizational activity, physical education.

Олий таълимни такомиллаштириш муаммоси, мутахассис фаолиятини моделлаштириш анчадан буён олимлар диққат марказида бўлиб келмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг фаолият моделини ишлаб чиқишга бағишланган илмий ишлар таҳлили шундай хулосага келишга имкон берадики, жисмоний тарбия мутахассислари ва танланган спорт тури бўйича мураббийлар фаолияти кўп функцияли характерга эга.

Жисмоний тарбия спорт мутахассисларини тайёрлаш ва уларнинг фаолияти масалаларини ўрганишга И.Н.Решетень, В.М.Корецкий (1982), Г.С.Туманян (1987), А.Я.Корх (2000), Р.С.Саломов (2004), А.Н.Абдиев (2004) ва бошқаларнинг тадқиқотлари бағишланган.

Мазкур ишнинг асосий мазмуни бу жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятининг тузилиши моделини яратиш йўли орқали ўқув жараёнини такомиллаштириш масаласидир.

Ишнинг мақсади шундай моделнинг ясалиши ва унинг асосида ўқув жараёнини такомиллаштириш йўллари кўрсатувчи аниқ тавсияларни ишлаб чиқишдир.

Тадқиқот вазифаси. Жисмоний тарбия мутахассисининг профессионал фаолияти мазмуни ва компонентлари (таркиби) ни аниқлаш, уларнинг ўзаро алоқаси ва ўзаро боғлиқлигини кўрсатиб бериш.

Илмий адабиётларни таҳлил қилиш натижасида жисмоний тарбия ўқитувчиларига хос профессионал маҳорат турларининг катта рўйхати тузилди. Ушбу маҳорат турлари педагогика олий ўқув юрлари жисмоний тарбия кафедраларининг етакчи ўқитувчиларига тақлиф қилинди. Жумладан, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўқитувчиларига экспертлар хулосасига кўра, маҳорат турлари, энг кўп балл тўплаган етакчи маҳорат турлари аниқланди. Ушбу маҳорат турлари, Н.В.Кузьмина

таклиф қилган (1973) классификацияга мувофик, профессионал-педагогик фаолиятнинг 5 та функционал гуруҳига ажратилди: коммуникатив (мулоқот), гностик (ташхис), ҳаракат, конструктив, ташкилотчилик [1].

Жисмоний тарбия мутахассислиги бўйича ишлаётган олий маълумотли мутахассис фаолиятининг модели ўзида 3 та моделни бирлаштирган эди: педагогик амалиётни ўтаган IV курс талабаларининг фикрига асосланган модель, 5 йилдан кам бўлмаган иш стажига эга бўлган малака ошириш тингловчилари фикрига асосланган, амалдаги модель: педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия кафедралари профессор-ўқитувчилари фикрига асосланган идеал модель.

Ҳар бир гуруҳ экспертлари фикрларининг муносиблиги даражаси жуда юқори бўлди ($W=0,79$).

Тузилган ҳар бир модель жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ишловчи мутахассислар фаолиятининг 5 та асосий тури таркибий звеноси (бўғини) ҳисобланган мураккаб тузилма ҳисобланади, булар: конструктив фаолият, коммуникатив фаолият, ташкилотчилик фаолияти, гностик фаолият, ҳаракат фаолияти [2]. Шубҳасиз, жисмоний тарбия ўқитувчисининг фаолият структураси бир мунча мураккаб ва тармоқланган. Аммо мазкур тадқиқотда ана шу ихтисослик фаолиятининг фақат тор профессионал томони кўриб чиқилади.

Модельнинг бўғинлари бир биридан фарқ қиладими-йўқми, агар фарқ қилса қанчалик шуларни текшириш учун Краскел-Валлиснинг Н-мезон қиймати қўлланилган.

Ҳисоб-китоблар натижасида Н нинг қуйидаги қийматлари олинган:

1) конструктив фаолият $N=3,96$; 2) коммуникатив фаолият $N=1,665$; 3) гностик фаолият $N=1,527$; 4) ташкилотчилик фаолият $N=0,775$; 5) ҳаракат фаолияти $N=0,985$.

Ҳисоб-китоб қилинган қийматлар билан жадвалдаги қийматларни таққослаш қуйидагича хулоса қилиш имконини беради: ҳисобланган барча Н қийматлар жадвалдаги Н-мезондан кам экан, демак танланганларнинг бир бош яхлитликка тегишлилиги ҳақидаги ноль гипотеза инкор қилинади ва муқобил гипотеза қабул қилинади: кўриб чиқилаётган танланганлар бир-биридан тубдан фарқ қилади [3]. Бу дегани тузилган моделлар бир-биридан фарқ қилади.

Мутахассис моделлари унинг профессионал фаолияти ички тузилишининг яхлит таҳлилини талаб этади. Ҳар қандай яхлит таълим ўз мазмун ва шаклига эга. Мазмун (моҳият)-объект негизини ташкил қилувчи элемент (унсур) ва жараёнлар йиғиндиси. Структура (шакл)-бир бутун тизим элементлари ва қисмларнинг муштақкам алоқаси ва муносабати [4,5].

Маълум бир профессионал фаолият мазмунини тадқиқ қилиш учун нафақат унинг таркибий қисмларининг мутаносиблигини аниқлаш, балки уларнинг ўзаро боғлиқлиги ва алоқасини очиқ бериш зарур.

Моделлар ичидаги ўзаро алоқа даражасини ҳисоблаш учун Спирмен корреляцияси коэффициентини қўлланилган.

Ҳисоблашлар ёрдамида жисмоний тарбия ўқитувчиси профессионал фаолияти моделлари ичидаги корреляция коэффициентлари аниқланган.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг амалдаги модели, идеал модели ёки тайёрлов модели ичидаги

фаолият турларининг ўзаро алоқасининг табиатини акс эттирувчи ушбу маълумотлар профессионал фаолият бўғинларининг мураккаб тизимини очиқ беради. Корреляция коэффициентларининг манфий қийматларининг мавжудлиги фаолиятнинг ҳар хил турлари амалда ўзини намоён қилишнинг қарама-қарши, мутлақо муштақил усулларига эга бўлади.

Мутахассис фаолиятини унинг олий ўқув юртидаги тайёргарлик жараёнини такомиллаштириш мақсадида моделлаштириш ҳақида гап кетар экан, нима эталон (мезон) вазифасини ўташини-амалдаги моделми, идеал модель ёки тайёрлов моделими-ойдинлаштириш керак. Олий ўқув юртидаги таълим мутахассисни олдинда турган амалий фаолиятга энг зўр йўл билан тайёрлаш, деган қарашидан келиб чиқадиган бўлсак, малака ошириш курсларидаги тингловчилар билдирган фикрларга таяниб амалдаги модель мезон бўлади, деб ҳисоблаймиз [6]. Талабалар фикрлари (тайёрлов модели) билан мезон моделини солиштирсак, педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия факультетларидаги ўқиш жараёнида қандай камчиликлар мавжуд эканлигини пайқаш қийин эмас. Жисмоний тарбия кафедралари ўқитувчилари билдирган фикрларни таҳлил қилиш баробарида ана шу камчиликларни бартараф этиш йўллари топиш мумкин.

Педагогик маҳоратни шакллантиришга ҳар хил спорт турларининг таъсир даражаси ҳақида мутахассислар орасида ўтказилган сўровнома натижаларини таҳлил қилиш асосида тубандагиларни қайд этишни лозим топдик: спорт ўйинларида энг дастлабки шаклланидиган профессионал хусусият ва қобилиятлар-бу ғалабага ишонч (4,97 б.), фаоллик (4,85), ўзини қўлга олиш (4,68 б.), бардош, қатъият, меҳнатсеварлик, бурч ҳисси, хушмуомалалик. Мураккаб координацияли спорт турлари учун 100 фоиз респондентлар 1-ўринга ишга ижодий ёндашувни (5,00 б.), кейин жавобгарлик ҳисси (4,93 б.) ва меҳнатсеварлик (4,93 б.) ни қўшишган. Яққаураш спорт мутахассислари бўлган анкета қатнашчилари ғалабага ишонч, стрессбардошлик ва фаолликни, циклли спорт турлари вакиллари-меҳнатсеварлик (5,00 б.), ғалабага ишонч (4,86 б.), қатъиятлик (4,82 б.) ҳамда бардошлилик (4,82 б.) ни ажратиб кўрсатишган. Спортнинг бошқа турлари билан солиштирганда спорт ўйинлари машғулотида энг кўп даражада педагогик қобилият, ирода, интеллектуал ва психофизиологик хусусиятлар шаклланиши аниқланган. Шундай қилиб, кўпчилик мутахассис ва тадқиқотчилар таъкидлаганидек, ҳар хил спорт турларидаги машғулотлар зарурий профессионал ҳаракатнинг шаклланиш жараёнига таъсир турлари ҳам фарқланиши тўғрисидаги фикрлар ўзини оқлади [6].

Олиб борилган тадқиқотлар натижаларига мувофик: жисмоний тарбия ўқитувчисининг уч моделдан иборат модели ишлаб чиқилди: тайёрлов (тайёргарлик) модели, амалдаги модель, идеал модель. Ҳар бир модель ичида бўғинлараро боғлиқлиқнинг мураккаб структураси (тузилиши) мавжуд. Тайёрлов модели кўрсаткичлари билан амалдаги модель характеристикаларини таққослаш натижасида жисмоний тарбия факультети талабалари профессионал тайёргарлигидаги камчиликлар кўзга ташланди, уларнинг сабабларини аниқлаш ва бартараф қилишнинг йўллари белгиланди.

Адабиётлар

1. Закс Л. Статистическое оценивание. - М.: «Статистика», 1976.
2. Зациорский В.М. Спортивная метрология. - М.: «ФиС», 1982.
3. Колотилова И.М., Таранова А.В., Малыхина Л.А. Функциональные характеристики «моделей» деятельности преподавателя ВУЗа. – Ташкент: 1987.
4. Корх А.Я. Тренер: Деятельность, личность: Учебное пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000.

5. Решетень И.Н., Каргополов Б.Г. Проблема моделей личности, деятельности и подготовки специалиста по физической культуре и спорту //Теория и практика физической культуры. №11. 1982.

6. Туманян Г.С. Совершенствование системы физкультурного образования. // Метод.рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.

РЕЗЮМЕ

Мақолада ўқув жараёнини жисмоний тарбия мутахассиси фаолиятининг структура моделини тузиш йўли орқали такомиллаштириш, шунингдек, ҳар хил спорт турларининг педагогик маҳоратни шакллантиришга бўлган таъсири масалалари ўрганилади.

РЕЗЮМЕ

В статье говорится о совершенствовании учебного процесса специалистом физического воспитания путём построения структурной модели деятельности, а также рассматриваются вопросы влияния различных видов спорта на основе педагогического мастерства специалиста.

SUMMARY

The article deals with the study of improvement of the educational process by the specialist of physical education by building a structural model of activity, as well as the study of the influence of various kinds of sports on pedagogical skill of the specialist.

ВОЛЕЙБОЛ СПЕЦИФИКАСИ ВА ВОСИТАЛАРИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ИМКОНИЯТЛАРИ ҲАМДА ИСТИҚБОЛЛАРИ

О.Э.Худайберганов – катта ўқитувчи

Ургенч давлат университети

Таянч сўзлар: касбий фаолият, тайёргарлик модели, конструктив фаолият, коммуникатив (алоқа) фаолияти, ҳаракат фаолияти, жисмоний тарбия.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, модель подготовки, конструктивная деятельность, коммуникативная деятельность, активная деятельность, физическое воспитание.

Key words: professional activity, training model, constructive activity, communication activity, active activity, physical education.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги ПҚ-3775 сонли “Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ҳамда мамлакатимизда ўтказилаётган кенг қамровли ислохотларда уларнинг фаол иштирокини таъминлашнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарорида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш сифатини ошириш масаласи бош вазифа қилиб қўйилган [1].

Бўлажак жисмоний тарбия мутахассисларининг касбий-педагогик тайёргарлиги олий ўқув юртларидаги бутун ўқиш даври давомида улар томонидан комплекс фанлар ва мутахассислик тайёргарлигини ўзлаштириш жараёнида амалга оширилади. Ана шу фанлар муҳим роль ўйнайди, ваҳоланки, профессионализм шаклланиши учун зарур бўлган билим ва маҳорат ўз ифодасини ўшаларда топади (А.Н.Абдиев, 2004; А.Я.Корх, 2000; И.Н.Решетень, 1981; Р.С.Саламов, 2004 ; М.И.Сидиков, 1989; Ф.К.Турдиев, 2002). Бу масалада педагогик олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факультетларида “Педагогик жисмоний тарбия-спорт ривожланиши (такомиллашуви)” деган фан етакчи вазифани бажаради [2, 3].

Бундай тайёргарлиқнинг йўналишларидан бири сифатида волейбол спецификаси ва воситаларини кўрсатиш мумкин.

Тадқиқот мақсади. Бўлғуси мутахассисларнинг профессионал маҳоратини шакллантириш, самарадорлигини ошириш йўллари волейбол воситаларини такомиллаштириш жараёнида аниқлаш.

Тадқиқот вазифаси.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг профессионал маҳорати шаклланишига волейбол машғулоти таъсирини аниқлаш

Тадқиқот методлари. Илмий методик адабиётлардаги маълумотларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш, ҳужжатли материаллар таҳлили, сўровнома ва анкеталаш, математик статистика методлари.

Ўқитувчининг профессионал тайёргарлиги умумилмий ва махсус билим, кўникма ва малака комплекси билан белгиланади. Ушбу мезонлар ўқитувчининг иш олиб бориш шароити ва ўзига хос табиати билан тавсифланади. Педагогик фаолият соҳасидаги муваффақиятлар ўқитувчининг шахсий хусусиятларига тўғридан тўғри боғлиқ бўлади.

Муайян касбий маҳоратни ишлаб чиқиш учун волейбол машғулоти имкониятларини тадқиқ қилиш волейболни ўргатишга бўлган янги ёндашувларни ишлаб чиқиш заруратини кўрсатиб берди. Таълим шароитлари, биринчидан, яхлит талабалар спорт хусусиятлари билан, иккинчидан, талабаларнинг бўлғуси касбий-педагогик маҳорати билан аниқланди.

Олий ўқув юрти шароитида бошловчи волейболчиларни тайёрлаш методлари спорт тўғрақларидаги волейболчиларни тайёрлашдан тубдан фарқ қилиши керак.

Қайд этиш лозимки, жисмоний тарбия курси бўйича дастурга киритилган волейбол машғулоти ўз олдига волейболчи-спортчилар тайёрлашни мақсад қилиб қўя олмайди. Шундай экан, машғулоти ўтиш методикаси умумий жисмоний тайёргарликка йўналтирилган бўлиши зарур. Жисмоний тарбия факультети талабаларининг умумий жисмоний тайёргарлик вақти умумий машғулоти вақтининг тахминан 25 % ни ташкил қилиши лозим.

Педагогика олий ўқув юрти талабаларига волейбол ўргатиш методикасини ишлаб чиқаришда ўқитувчилар олдида қуйидаги вазифаларни қўядиган дастур талабларига таяниши зарур:

1) шахс ривожланишида жисмоний тарбия аҳамиятини тушуниш ва уни профессионал фаолиятга тайёрлаш;

2) жисмоний тарбиянинг илмий-амалий асосларини билиш (соғлом турмуш тарзини ҳам);

3) жисмоний тарбияга мотивацияли муносабатда бўлишни, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўз-ўзини жисмоний такомиллаштириш ва тарбиялаш. Жисмоний машқлар ва спорт билан мунтазам шуғулланиш эҳтиёжини юзага келтиради;

4) соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашни, рухий осойишталикни, психофизик қобилиятни, шахснинг бошқа фазилатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг, жисмоний тарбияда ўз ўрнини топишни таъминловчи амалий маҳорат ва кўникмалар тизимини эгаллаш;

5) талабанинг бўлғуси касбига психофизик тайёргарлигини белгилловчи умумий ҳамда профессионал-амалий жисмоний тайёрликни таъминлаш;

6) ҳаётини ва профессионал мақсадларга эришиш