

UO‘K: 796.323.2:37.018.43

YULDASHEV Noibjon Qodirovich

dotsent, «Jismoniy madaniyat» kafedrası mudiri, Andijon davlat pedagogika instituti, Andijon sh., O‘zbekiston
e-mail: tel4118686@icloud.com

MAXMUDOV Doston Rustamjon o‘g‘li

II bosqich magistranti, Andijon davlat pedagogika instituti, «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon sh., O‘zbekiston
e-mail: dostonmaxmudow@gmail.com

Taqriz asosida: Isakov R.Sh., dotsent, «Jismoniy madaniyat» kafedrası, Andijon davlat chet tillar instituti

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA YUQORI SINIF O‘QUVCHILARI UCHUN BASKETBOL O‘QITISHDA O‘QITUVCHILARNING USLUBIY HAMROHLIGI

Annotatsiya

Ushbu maqolada 11-sinf o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida basketbol o‘qitishni o‘rgatuvchi o‘qituvchilarning uslubiy hamrohligi ko‘rib chiqiladi. Jismoniy tarbiyaning sog‘liq, axloqiy va iroda fazilatlarini rivojlantirish, shuningdek, yuqori sinf o‘quvchilarining ta‘lim darajasini oshirishdagi ahamiyati ta‘kidlangan. Jismoniy tarbiya o‘qituvchilariga individual va guruhli yondashuvlar, o‘quv materiallarini tayyorlash va o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini egallashini monitoring qilish kabi uslubiy hamrohlik tizimini ishlab chiqish va amalga oshirishda yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish uchun tajriba tadqiqotlari o‘tkazildi.

Kalit so‘zlar: o‘quvchilar, jismoniy tarbiya, basketbol, uslubiy hamrohlik, jismoniy tayyorgarlik, ko‘nikma va qobiliyatlar, ta‘lim jarayoni.

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация

В статье рассматривается методическое сопровождение учителей обучению баскетболу учащихся 11 классов в рамках уроков физической культуры. Подчеркивается значимость физической культуры для формирования здоровья, нравственных и волевых качеств, а также для повышения образовательного уровня старшеклассников. Проведены экспериментальные исследования, направленные со стороны учителей физической культуры на разработку и внедрение системы методического сопровождения, включающей индивидуальные и групповые подходы, подготовку учебных материалов и контроль усвоения знаний и навыков учащихся.

Ключевые слова: учащиеся, физическая культура, basketbol, методическое сопровождение, физическая подготовленность, навыки и умения, образовательный процесс.

METHODOLOGICAL SUPPORT FOR BASKETBALL TEACHERS OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract

This article examines the methodological support provided to teachers teaching basketball to 11th-grade students during physical education classes. The importance of physical education for developing health, moral, and willpower qualities, as well as for improving the educational level of high school students, is emphasized. Experimental studies were conducted to develop and implement a system of methodological support for physical education teachers, including individual and group approaches, preparation of teaching materials, and monitoring student knowledge and skills acquisition.

Key words: students, physical education, basketball, methodological support, physical fitness, skills and abilities, educational process..

Yoshlarni milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash uchun ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga, shuningdek, sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish kerak. Jismoniy tarbiya va sport, ta'limning samarali vositasi sifatida, yosh avlodda axloq, insonparvarlik va hayotga faol yondashuvni rivojlantirish uchun faol qo'llanilishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish O'zbekistonning strategik maqsadlariga erishishda muhim omil hisoblanadi: rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shilish, huquqiy demokratik davlat qurish va bozor iqtisodiyotiga o'tish. Bu yangi ta'lim usullarini joriy etishni, sport fanini rivojlantirishni, aholi uchun sog'liqni saqlash dasturlarini ishlab chiqishni va, albatta, jismoniy tarbiya va umuman sportni rivojlantirishni talab qiladi.

Sportning inson tanasiga ta'siri har xil, xususan basketbol turli va xilma-xil harakatlarni namoyish etadi. Zamonaviy basketbol – bu chaqmoq tezligida reaksiyalarni, taktikani tez o'zgartirishni, raqib bilan doimiy to'qnashuvni va qaror qabul qilish uchun cheklangan vaqtni talab qiladigan o'yin. O'yinning tez sur'ati va o'zgaruvchan vaziyatlarga tezda javob berish zarurati o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari va taktik fikrlashiga yuqori talablar qo'yadi.

Basketbol sog'liqni yaxshilashning ajoyib usuli hisoblanadi. Bu o'yin bir nechta mushaklarni ishga soladi, metabolizmni kuchaytiradi, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlariga foyda keltiradi. Basketbolning afzalligi uning dinamik tabiatida: intensiv mashqlar davrlari tanaffuslar bilan almashinib turadi, bu esa mushaklarning tezroq tiklanishiga imkon beradi. Basketbol bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyada basketbolning ahamiyatini belgilovchi asosiy omil uning keng qamrovli tabiatidir. Bu o'yin bir vaqtning o'zida motor qobiliyatlari, jismoniy qobiliyatlar, shuningdek, axloqiy va irodaviy fazilatlarini rivojlantirishni talab qiladi [2]. Turli o'yinlar vizual, motor va vestibulyar tizimlarga ham intensiv ravishda qiyinchilik tug'diradi [3].

Basketbol o'zining hissiyligi va hayajonliligi tufayli inson tanasiga foydali ta'sir ko'rsatadi. O'yinning dinamizmi, kuchli his-tuyg'ulari, o'zgaruvchan muhiti va harakat erkinligi, afsuski, qo'llaniladigan jismoniy yukni obyektiv va aniq nazorat qilishni qiyinlashtiradi. Shunga qaramay, basketbol jismoniy rivojlanish vositasi sifatida unchalik mashhur emas. Bu jarohat olish xavfi yuqori ekanligi va zarur infratuzilmaning yo'qligi haqidagi keng tarqalgan noto'g'ri tushuncha bilan bog'liq. Biroq, aslida basketbolda jismoniy faollik boshqa jamoaviy sport turlariga qaraganda ancha yuqori.

Basketbolning texnik va taktik tarkibiy qismlarining xilma-xilligi, shuningdek, o'yin

faoliyatining o'zi o'rta maktab o'quvchilarida asosiy ko'nikma va qobiliyatlarni rivojlantirishga, shuningdek, ularning har tomonlama jismoniy va aqliy rivojlanishiga hissa qo'shadigan noyob xususiyatlarga ega. Basketbolda o'rganilgan motor harakatlari va unga bog'liq jismoniy mashqlar sog'liqni saqlashni yaxshilashning samarali vositasi bo'lib, hayot davomida mustaqil jismoniy tarbiya darslari sifatida ishlatilishi mumkin [5].

Yaxshi tuzilgan ta'lim va tarbiya jarayoni sog'liq va barcha tana tizimlarining to'g'ri rivojlanishining asosidir [4]. Shuning uchun, jismoniy tarbiyani takomillashtirmasdan akademik muvaffaqiyatga erishish qiyin. Ushbu tadqiqot muhim, chunki uning **maqsadi** 11-sinf o'quvchilariga basketbolda yuqori natijalarga erishish imkonini beradigan samarali jismoniy tarbiya o'qitish tizimini ishlab chiqishdir, bu esa, o'z navbatida, ularning umumiy ta'lim darajasiga ijobiy ta'sir qiladi.

Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni ko'rib chiqish o'quvchilarning jismoniy tarbiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadigan quyidagi **muammolarni** aniqladi:

- jismonan baquvvat o'quvchilarni tayyorlash zarurligiga qaramay, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya darslari uchun o'quv materiallarining yetishmasligi;

- jismoniy tarbiyada ta'lim natijalarini yaxshilash zarurligiga qaramay, individual yondashuv uchun yetarli uslubiy hamrohlikning yo'qligi.

O'qituvchilarning uslubiy hamrohligi – bu o'qituvchilarga kasbiy faoliyati davomida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishda yordam berishga qaratilgan tadbirlar tizimi. Bu jarayon quyidagilarni o'z ichiga oladi: dolzarb muammolarni aniqlash, ma'lumotlarni qidirish va tahlil qilish hamda individual ta'lim yo'llarini ishlab chiqish bo'yicha maslahat berish. O'qituvchilarning uslubiy hamrohligi hamda tayyor uslubiy material va vositalarni taqdim etishni o'z ichiga olgan uslubiy ta'minotni farqlash muhimdir [1].

Uslubiy ta'minot – bu o'quv materiallari va usullarini yaratish, joriy etish hamda takomillashtirishni o'z ichiga olgan keng qamrovli jarayon. U dasturlar, qo'llanmalar va boshqa uslubiy materiallarni ishlab chiqish, o'qituvchilar jamoasi o'rtasida hamkorlikdagi ishlarni amalga oshirish, yangi yondashuvlarni sinab ko'rish, o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishi va eng yaxshi tajribalarni tarqatishni o'z ichiga oladi. Maqsad – fanni o'qitishni yanada samarali va zamonaviy qilish.

Tadqiqotlar Andijon shahridagi 2-sonli o'rta maktabning 11-sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi. Ikkala sinfdan ham 12 nafar o'smirlar tanlab olinib, nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhlariga bo'lindi.

Dasturning tanlov qismi doirasida olingan

jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy materialning o'zlashtirilishini baholash uchun testlardan foydalanildi. Tadqiqot boshida ikkala guruh uchun ham test natijalari «Basketbol» bo'limi bo'yicha bilim darajasi bir xil darajada past ekanligini ko'rsatdi. Ikkala guruhda ham bir nechta o'quvchilar (2–3 nafar) test savollariga to'g'ri javob bera oldilar. Pedagogik tajriba yakunida yakuniy test o'tkazildi. NGda biroz o'sish kuzatildi: to'g'ri javob bergan o'quvchilar

soni 7 nafar o'smirlarga yetdi. TGda bilim yutuqlari sezilarli darajada yuqori bo'ldi: o'quvchilarning aksariyati (10–12 nafar) test savollariga to'g'ri javob berib, yaxshi natijalarni ko'rsatdilar.

Pedagogik tajribada ishtirok etgan ikki guruhdagi yuqori sinf o'quvchilarining nazariy bilimlarini baholagandan so'ng, ular o'quv yili davomida jismoniy tayyorgarligini baholash uchun sinovdan o'tkazildi (1-jadval).

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida, o'rtasida, oxirida nazorat va tajriba guruhlaridagi o'quvchilar uchun test ko'rsatkichlarining dinamikasi, ($\bar{x} \pm \delta$)

Bosqichlar	«Depsinib sakrash» balandligi, (sm)		To'pni orqa taxtaga uloqtirib sakrash, (30 sek, soni)		Turgan joydan ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash, (sm)	
	NG, (n=12)	TG, (n=12)	NG, (n=12)	TG, (n=12)	NG, (n=12)	TG, (n=12)
Pedagogik tajriba boshida						
($\bar{X} \pm \delta$)	25,1±0,8	26,3±1,3	15,8±0,8	16,5±1,3	183,2±2,8	182,7±1,3
Pedagogik tajriba o'rtasida						
($\bar{X} \pm \delta$)	26,8±1,3	29,8±0,2	16,3±1,9	18,2±0,8	185,2±1,8	188,7±1,8
O'sish, (%)	6,8	13,3	3,9	10,9	1,1	3,3
Pedagogik tajriba oxirida						
($\bar{X} \pm \delta$)	28,3±1,3	32,1±0,8	17,1±0,4	21,6±0,9	189,2±2,1	201,1±2,1
O'sish, (%)	12,7	22,0	8,9	31,7	3,3	10,0

NG va TG natijalari diqqatga sazovordir. Pedagogik tajriba boshida test natijalari deyarli bir xil bo'lgan bo'lsa-da: «Depsinib sakrash balandligi» 25,1±0,8 va 26,3±1,3 sm; «To'pni orqa taxtaga uloqtirib sakrash» 15,8±0,8 va 16,5±1,3 marta; «Turgan joydan ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash» mos ravishda 183,2±2,8 va 182,7±1,3 sm, keyin pedagogik tajribaning o'rtasida va ayniqsa, pedagogik tajriba oxirida bu guruhlarining test natijalari dastlabki ko'rsatkichlardan keskin farq qildi.

Masalan, TGda «Depsinib sakrash balandligi» test natijalarining o'sishi 22,0% ni tashkil etdi; «To'pni orqa taxtaga uloqtirib sakrash» 31,7% va «Turgan joydan ikki oyoq bilan uzunlikka sakrash» 10,0% ni tashkil etdi. NGdagi

o'quvchilar ham o'quv yili oxirida o'z ballarini yaxshiladilar, ammo kichikroq farq bilan: mos ravishda 12,7%, 8,9% va 3,3%.

O'quv yili davomida katta sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, TGdagi o'quvchilar jismoniy tarbiya o'qituvchilarining uslubiy hamrohligi bilan nafaqat nazariy bilimlarini, balki jismoniy tayyorgarlik darajasini ham yaxshiladilar, bu esa ularning jismoniy tarbiya darslarida basketbolga qiziqishi va umumiy o'quv natijalarida aks etdi.

Basketbol bilan bog'liq ko'nikmalarni aniqlash uchun pedagogik kuzatuvlar NG va TGni uchta nazorat mashqlari bo'yicha sinovdan o'tkazish jarayonida o'tkazildi (2-jadval).

Pedagogik tajriba boshida va oxirida o'quvchilarning nazorat va tajriba guruhlarini
uchun basketbol mahorati ko'rsatkichlari, ($\bar{x} \pm \delta$)

T/r	Testlar	NG, (n=12)		t	P	TG, (n=12)		t	P
		Boshida	Oxirida			Boshida	Oxirida		
1.	Basketbolda himoyacha turishdan tezlanish, (sek)	25,6 $\pm$ 2,1	22,8 $\pm$ 1,8	2,02	$\leq 0,05$	23,5 $\pm$ 2,1	21,6 $\pm$ 2,1	2,91	$\leq 0,05$
2.	Harakat yo'nalishi o'zgargan holda «Dribling» («ilon»), (2x15 m, sek)	12,0 $\pm$ 1,7	11,8 $\pm$ 1,7	0,92	$\leq 0,05$	10,2 $\pm$ 2,0	9,4 $\pm$ 2,0	2,02	$\leq 0,05$
3.	O'rta masofaga erkin uloqtirish (60 sek, soni)	5,1 $\pm$ 0,2	6,9 $\pm$ 0,6	1,68	$\leq 0,05$	5,8 $\pm$ 1,1	10,6 $\pm$ 1,9	2,59	$\leq 0,05$

2-jadvaldagi ma'lumotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, NGda talabalar pedagogik tajribaning boshida «Basketbolda himoyacha turishdan tezlanish» testida ballarining oshganini ko'rsatdilar – 25,6 $\pm$ 2,1 sek, oxirida – 22,8 $\pm$ 1,8 sek va «O'rta masofaga erkin uloqtirish» testida – 5,1 $\pm$ 0,2 va 6,9 $\pm$ 0,6 sek. «Harakat yo'nalishi o'zgargan holda «Dribling» testiga kelsak, ishtirokchilar ushbu mashqda ikkilanishni ko'rsatdilar, bu ularning natijalariga ta'sir qildi. Pedagogik tajriba oxirida o'sish 0,2 sekundni tashkil etdi ($t=0,92$, $P \leq 0,05$ da). Natijalar ahamiyatsiz edi.

Shu bilan birga, TGda test natijalarida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. «Basketbolda himoyacha turishdan tezlanish» testi vaqtida statistik jihatdan sezilarli yaxshilanish qayd etildi (2,9 sek; $t=2,91$, $P \leq 0,05$). «Harakat yo'nalishi o'zgargan holda «Dribling» testida o'sish 1,8 sekundni tashkil etdi ($t=2,02$, $P \leq 0,05$). «O'rta masofaga erkin uloqtirish» testida natijalarning oshishi 4,8 martani tashkil etdi, bu statistik jihatdan sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi ($t=2,59$, $P \leq 0,05$), bu esa ushbu o'quvchilar guruhi uchun yaxshi natijadir.

To'pni halqaga otishni o'rganish boshida barcha o'quvchilar xato qilishdi. Tahlillar shuni

ko'rsatdiki, bu xatolar basketbol texnikasi va qoidalarini yetarlicha bilmaslik bilan bog'liq. Pedagogik tajriba doirasida o'qituvchilar ushbu xatolarni bartaraf etishga, individual va guruhli yondashuvlardan foydalanib, joydan bir qo'l bilan yuqoriga zarba berishni o'rgatishga e'tibor qaratdilar va natijada ijobiy natijalarga erishdilar.

Shunday qilib, «Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchilarini uslubiy hamrohligi bilan bog'liq psixologik va pedagogik materiallarni o'rganib chiqish – jismoniy tarbiya va sportda bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni yuqori sifatli egallashga yordam beradi, shuningdek, sog'lom va xavfsiz turmush tarzini shakllantirish va o'quvchilar salomatligini yaxshilashga yordam beradi», – degan xulosaga kelishimiz mumkin.

11-sinf o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya o'quv dasturiga ularning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan «Basketbol» bo'limining **kiritilishi** o'rta maktab o'quvchilari orasida basketbol bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarning sezilarli darajada oshishiga olib keldi, bu ularning sog'lig'ida ham, boshqa fanlardan o'qishdagi natijalarida ham aks etdi.

Adabiyotlar

1. Ветрова Т.В. Методическое сопровождение педагогических работников по обучению эффективности образовательного процесса. // Консультация. Санкт-Петербург, Информационно-методический центр, 2022. - 27 с.
2. Воробьева И.Н. Теоретические основы формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни средствами физической культуры. // Вектор науки ТГУ: Педагогика, психология, 2014, № 1(16), С. 37-40.
3. Колосова Е.В. Проведение физкультурных занятий и подвижных игр для детей. // Учебно-методическое пособие. Саратов, ИЦ Наука, 2018. – 160 с.
4. Медведева Н.А., Кашицына Л.В. Здоровьесберегающие образовательные технологии. // Учебное пособие. Саратов, Саратовский источник, 2018. - 84 с.
5. Сидоров Д.Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе. // Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород, ННГАСУ, 2022. – 60 с.