

УДК: 37.015.3

ЁШ СПОРТЧИЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ВА ШУҒУЛЛАНТИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ТАМОЙИЛЛАРИ

Махматкулов Фарход Абдирайимович

Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти катта ўқитувчиси

farxod1962@mail.ru

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада баркамол авлоднинг жисмоний ривожланишини таъминлашда жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асослари ва амалий жиҳати, мураббий фаолияти ҳамда унинг касбий маҳоратига оид устувор вазифалар келтириб ўтилган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт машғулоти жараёнида қўлланиладиган восита ҳамда методлар, улардан самарали фойдаланиш йўллари ҳамда қоидалари ҳам баён этилган.

Калим сўзлар: жисмоний тарбия, спортчи, жисмоний тайёргарлик, мураббий фаолияти, касбий маҳорат, спорт машғулоти, тарбиялаш, машқ-ҳаракат, восита, методлар, асосий методлар, ёрдамчи методлар, спорт ўйинлари, ўзгарувчан машқ ва такрорий машқлар.

ABSTRACT

In this article, the theoretical foundations and practical aspects of physical education and sports, the activities of the coach and his professional skills are mentioned in this article. Also, the tools and methods used during physical education and sports training, the ways and rules of their effective use are described.

Keywords: physical education, athlete, physical training, coach's activities, professional skills, sports training, training, exercise-movement, tool, methods, basic methods, auxiliary methods, sports games, variable exercise and repetitive exercises.

КИРИШ

Бугунги кунда бутун жаҳон халқларининг умумий маданиятида жисмоний тарбия алоҳида ўрин эгаллайди. Ёшларнинг саломатлигини яхшилаш, баркамол авлоднинг жисмоний ривожланишини таъминлашда жисмоний тарбия ва спортнинг назарий асосларини ўргатиш ҳамда амалий машқларни бажартириш муҳим вазифалардан биридир. Бу борада мамлакатимизда спортга бўлган эътибор ва спорт мураббийларини тайёрлаш масаласи энг асосий устувор вазифалардан бирига айланди. Чунки маҳоратли спортчини тайёрлаш, унинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, чинакам иродали ва ғалабага бўлган ишончини ошириш бу биринчи навбатда мураббий фаолиятига, унинг касбий маҳоратига бевосита боғлиқдир. Шу боисдан, ҳар бир спорт мураббийи

жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил этиш ва ўтиш мабойнида ҳақиқий мураббий сифатида машғулотларга комплекс ёндашиш тамойилларига амал қилиши зарур. Дидактик нуқтаи-назардан мураббий ва шуғулланувчи бажараётган функциясига яқинроқ муносабатда бўлиш асосида, ўқув-тарбия жараёнидаги тамойилларни тўртта гуруҳга ажратиш мумкин: ўқитиш, ривожланишни бошқариш, тарбиялаш ва машғулотларни тузиш.

Спорт машғулотларида ёш спортчиларга ҳар бир машқ-ҳаракат ва топшириқларни яхши ва тўғри ўргатиш ўзига хос восита ва методлар орқали амалга оширилади. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида жараёнида восита ҳамда методлар ажралмас яхлитликда бўлади. Асосан спортчиларнинг жисмоний машқларни тўғри бажаришлари учун мураббий турли хил восита ва методларни қўллайди.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Машқ (жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш методи сифатида)-бу аниқ масалаларни ҳал этиш (қўйилган мақсадга эришиш) учун амалга ошириладиган маълум ҳаракатлар, ҳаракатланишларни мақсадга мувофиқ мунтазам такрорлашдир. Аҳамиятига (масалалар кенг ёки кичик доирасини ҳал этиш имкониятига қараб), машқлар (методлар): асосий ва ёрдамчи каби икки гуруҳга ажратилади [1]. Асосий методларга жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари барча масалаларини ҳал этиш учун қўлланиладиган методлар киради. Ёрдамчи методларга асосан, жисмоний машқларга ўргатишда қўлланиладиган методлар киради. Асосий методлар (машқлар) фаолияти хусусиятига қараб бир текис (узлуксиз) ва интерваллиларига ажратилади. Бир текис машқ (метод) ўзгармас, одатда катта бўлмаган тезликдаги маълум ҳаракатни узок вақт давомида бажаришдан иборат (масалан, 800 метрга югуришга ихтисослашган спортчи учун 5-8 километр масофани унинг имкониятларидан анча паст бир хил тезликда, тўхтамасдан югуриб ўтиш. Бир текис машқ асосан, спортнинг циклик турларида ва ҳаракатлар давомийлиги маълум вақт билан чегараланадиган (масалан, боксда, кураш каби кўплаб спорт ўйинларида) ациклик турларида фойдаланилади. Спортнинг ациклик турларида бир текис (узлуксиз) машқлар умуман, ўзгармас ёки тузилиши бўйича ўзгарувчан спорт машқи ёки унинг қисмларини дам олиш учун танаффуссиз бажариш йўли билан амалга оширилади. Бир текис машқларда машғулотлардан машғулотларга машқнинг ҳажмини аста ошириб борилади. Интервалли машқ танаффуссиз бажариш ёки турли давом этадиган турлича хусусиятли танаффуслар билан тезлигини ўзгартириб бажариладиган ҳаракатдан иборат

бўлади. Юқорида айтиб ўтилган шароитлар ўзгаришига қараб ушбу метод ўзгарувчан машқ ва такрорий машқларга бўлинади.

Такрорий машқлар бир машғулот давомида дам олиш учун танаффуслар билан маълум машқларни бажаришдан иборат бўлади. Ушбу методдан спортнинг барча турлари бўйича машғулотларда фойдаланилади. Жисмоний машқлар циклик турларида такрорлаш методи машқ предметини ўзгартирмасдан сақлаб қолиш ёки машқ предметини ўзгартириш билан амалга оширилади. Машқлар бир текис ёки концентрик ажратилади. Айланма методи концентрик метод варианты ҳисобланади. Такрорлаш методи бир текис вариантыда машқлар турли ҳаракатланиш сифатларига кетма-кет таъсир кўрсатиш, спорт машқи техник қисмлари ёки унинг тактик вариантларини эгаллаб олиш учун бир маротабадан бажарилади. Такрорлаш методи концентрик ёки айланма вариантыда машқлар бир неча бор такрорланади. Қатор тадқиқотчиларнинг маълумотларига кўра (С.П.Белиц-Гейман ва Г.Ф.Полевой–теннисда, Ю.В. Кушнир–сузишда, Е.М. Чумаков–курашда) концентрик метод бир текис методдан самаралидир деб изоҳлаб ўтган. Курашиш ва спорт ўйинлари каби спорт турлари билан шуғулланишда мусоақалашиш методи асосий ҳисобланади [2].

Ёрдамчи методлар гуруҳида машқларнинг қуйидаги методлари мавжуд:

А) «бевосита ёрдам кўрсатиш билан»;

Б) «икки томонга»;

В) «ҳаракатларни тасаввур этишда»;

Спорт машғулотларининг дастлабки босқичларида «ҳаракатларни ўхшатишда» «бевосита ёрдам билан» машқ методи ўрганилаётган ҳаракатни бажаришда ўқитувчи-мураббий бевосита аралашиши, шуғулланувчига жисмоний ёрдам кўрсатишидан иборат бўлади. У ҳаракатни йўналтиради, шуғулланувчини ушлаб туради, итариб юборади, унинг ҳаракатини тезлаштиради ёки секинлаштиради, тана алоҳида қисмлари ҳолатини тузатади.

«Икки томонга» машқ методи ўқувчиларга ўрганилаётган ассиметрик спорт машқини оёқ ва қўллари билан ёки тананинг икки томон билан бажарилишига имкон беради. Машғулотлар жараёнида «ҳаракатларни тасаввур этиш» машқининг методик моҳияти шуғулланувчи спорт машқи техникаси тўғрисида мунтазам ўйлаши, ҳаракатлар кетма-кетлигини, алоҳида деталлар ёки умуман, спорт машқи техникасини кўп марталаб асаввур этишдан иборат бўлади. Ўқувчи ҳаракатнинг алоҳида кўсаткичларида (суръати, оҳанги, амплиту-дасида) ва ҳаракатни амалий бажариш пайтида юзага келадиган ҳаракатланиш ҳиссиётларига ўзининг диққатини қаратиши мумкин. Бу метод

спорт машқи техникасини эгаллашга, баъзида эса керакли ҳаракатланиш сифатларини ҳам эгаллашга имкон беради [3].

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўлланиладиган ахборот восита ва методлари асосий ва ёрдамчиларга ажратилади. Асосийларига сўз ва кўрсатиш киради. Сўз ёрдамида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қуйидагилар таъминланади:

- 1) шуғулланувчиларни ташкил қилиш;
- 2) билим бериш;
- 3) бажарилган ҳаракатлар ва уларнинг натижаларини таҳлил қилиш ва баҳолаш;
- 4) эмоционал ҳолатни бошқариш;
- 5) тарбиявий масалаларни ҳал этиш.

Кўрсатиш қисқа вақт ичида ўрганилаётган ҳаракат тўғрисида тасаввур яратиш имконини беради. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари метод ва воситалари ҳал этилаётган масалалар, шуғулланувчилар хусусиятлари ва ҳолатлари ҳамда машғулотлар пайтидаги шароитларга қараб танланади. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари масалаларини ҳал этиш қўшимча омилларига кун тартиби, ҳаракат муҳити, ижтимоий ва илмий-техник шароитлар ҳам киради [4]. Демак, ҳар бир педагог-мураббий маҳоратли спортчиларни тайёрлаш муаммосининг самарали ечими сифатида биринчи навбатда бугунги кун талабларига жавоб бера оладиган психология, педагогика, фалсафа, экология, одам анатомияси, ҳуқуқшунослик ва шунга ўхшаш бошқа фанларнинг билим асосларини мукамал эгаллаган профессионал малакага ҳамда ҳар томонлама юксак билим соҳиби бўлиши таълим жараёнининг самарадорлигини таъминлайди.

REFERENCES

1. Абдуллаев А., Расулов Р., Хасанов А., Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимларида жисмоний тарбияда синфдан ташқари ишлар. Т.: 2009 й.
2. Ўринбоев Н. “Барқарор тараққиёт ва соғлом турмуш тарзи”. – Фарғона: “Жаҳон нашриёт”, 2007, 118-б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент. 2007. 311с.
4. Платонов В.М. Основы спортивной тренировки. Киев, Наукова думка, -2002.- 567 с.
5. Шоназаров Ж.У. Профессиональное становление, деятельность, навыки учителя: проблемы и решения. Universum: психология и образование. Научный журнал. Выпуск: 2(104) г. Москва. Февраль 2023.