



БОЛАЛАР СПОРТИДА МАШҒУЛОТЛАРГА ЎРГАТИШНИНГ ДАСТЛАБКИ БОСҚИЧ ВА УСЛУБЛАРИ

Норқулов Ш.М.

ЖДПУ спорт турларини

ўқитиш методикаси кафедраси доценти

Таянч сўзлар: техник ҳаракатлар, спорт, кураш, тизимлаштириш, усуллар, таснифлаш.

Ключевые слова: технические усилия, спорт, борьба, организация, методы, классификация.

Key words: technical efforts, sports, wrestling, organization, methods, classification.

Резюме:

Мазкур мақолада болаларни спорт машғулотларига саралаб олиш ҳамда улар билан ташкил этиладиган машғулотларда қўланиладиган усул, воситалари ёритиб берилган.

Резюме:

В статье описаны методы и средства, используемые при отборе детей для спортивной подготовки и организуемых с ними тренировок.

Summary:

This article describes the methods and tools used in selecting children for sports activities and organizing activities with them.

Кириш. Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши шарофати билан болалар ўртасидаги жисмоний маданият ва спортга эътибор юқори даражада кучайди. Бунга мисол Ўзбекистон Республикаси президенти томонидан Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» 2002 йил 24 октябрдаги ПФ-3154-сон Фармони бажариш юзасидан ҳамда Жамғармага юкланган асосий вазифаларни амалга ошириш учун белгиланган вазифалар ва зарур шарт-шароитлар яратиш инobatга олинган. Натижада ўзбек олимлари томонидан болалар спортини ташкиллаштириш, оммавий спортни янада юқори чўккиларга кутариб, спортни ҳозирги давр андозаларига мос ҳар томонлама асослаб, жисмоний маданият услубиятига Ўзбекистонга хос янгиликни киритмоқдалар. Бола тарбияси педагогик жамоа аъзолари фаолиятининг асосий йўналишларидан бири



булиб, бу спорт турларидан тўгаракларни, умумий жисмоний тайёргарлик, соғломлаштириш гуруҳларини ташкил қилиш билан боғлиқ бўлган вазифаларни ҳал қилиш орқали амалга оширадидлар. Бу машғулотларнинг мақсади шундан иборатки, унда болаларни аниқ режа асосида спорт мусобақаларига қатнашишлари учун тайёрлаш билан боғлиқ бўлган ишларни амалга ошириш назарда тутилади. Болалар спортида машғулотларга ўргатишнинг бутун жараёнини шартли равишда "Таълим" ва "Машғулот" қисмларига бўлиш мумкин. "Таълим" бу шуғулланувчилар билим, кўникма ва эгаллаб олиш жараёни тушунилади. Таълимнинг асосий мазмуни - ўйин ва машғулотларнинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ қизиқишларини, ҳаракатларини шакллантириб боришдан иборат. "Машғулот" бу олинган билим, кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ҳамда такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи ҳисобланади.

Асосий қисм. Машғулотнинг асосий мазмуни-техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини такомиллаш-тиришдан, таълимий, жисмоний, ахлоқий ва иродавий фазилатларни ривожлантиришдан иборат. Таълим" ва "Машғулот" тушунчаларига махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб ҳам қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайди, чунки биз таълим бера туриб, спорт машғулотларига ўргатамиз ва айни чоғда спорт машғулотларига ўргата туриб таълим ҳам берамиз. "Таълим" ва "Машғулот" тушунчалари бир-бири билан чамбарчас боғлиқ жараёнлардир.

"Таълим" ва "Машғулотни тушунчаси сифатида ажратиш эса ўқув-машғулот ишининг ўзига хос вазифалари, мақсадлари борлигини яққолроқ аниқлаш имконини яратади. Спорт машғулотларига тайёрлаш жараёнининг турли босқичларида таълим ва машғулотнинг салмоғи табиий равишда ўзгариб ҳам туради. Биз юқорида "Таълим" ва "Машғулот" тушунчаларига бежиз тўхталиб ўтмадик. Чунки, биз ҳар қандай машғулот ўтказишимиздан қатъий назар, таълимий, тарбиявий, ахлоқий мезонларга таянамиз, улар воситасида болаларни спорт машғулотларга ўргатиш жараёнларининг босқич ва услубларини ишлаб чиқамиз.

Биринчи босқичда ўрганиладиган машғулот (ҳаракат) техникаси батафсил таништириш. Бу билан танишиш, шуғулланувчиларни босқичда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмаларни куруллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, спорт майдонлари макети ва хоказо. Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш мақсадга му-



вофикдир. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари шуғулланувчиларда бирламчи машғулот (ҳаракат) сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқичда ўргатилаётган машғулот техникаси содалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўргатилади. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқ бўлади. Улар ўзининг тузилиши, шаклига кўра ўрганилаётган машғулот техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракатларда (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи ижро этувчи асосий қисмларга (звеноларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади, яъни буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо.

Шунингдек кўргазмали ҳаракат ўқитувчи-мураббийларнинг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш, тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ахборот, овозни белгилаш каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Учинчи босқичда техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш жараёни кузатилади ҳамда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, машғулот ҳаракатларини мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшимча услуб, давра, айлана машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина машғулотга бўлган малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш шароитларда машқ бажаришни ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблашишни таказо Ҳатто чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва уйин услублари бир вақтнинг ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга, техник-тактик тайёргарлик ва уйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади. Туртинчи босқичда ҳаракатни уйин жараёнида мустаҳкамлаш кўзда тутилади.

Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланилади (расмлар, жадваллар, ўқув фильмлари, тасвирий фильмлар). Шуғулланиш жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, "уйин" ва "беллашиш" услублари. Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳарбир услубни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукамаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси -бу мусобақалашишдир.

Машғулотларга ўргатишда фаол услублар катта аҳамиятга, имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш, юзага келтириш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услу-



би алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазиятларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, узини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади. Бу ўқувчи кишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлаш орқали машғулотларни моҳирона бажаришга ўргатади. Юқорида айтилганларни қўл тўпи, баскетбол, футбол спорт тури машғулотларида қўллаш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, пировардида асосий моҳияти шундаки, натижаларни кўриб туриш, тушуниш, мақсадга яқинлашаётганлигини аниқ сезиб туриш имконини яратади.

Биз юқорида болалар спортида машғулотларга ўргатишнинг дастлабки босқич ва ҳар бир босқич камраб олган услублари хусусида тўхталиб ўтдик. Ўйлаймизки, кўриб, ўрганиб чиққан босқич ва услубларимиз таълим истеъмолида ўзининг амалий аҳамияти ва натижасини кўрсатади. Болаларнинг соғломлигини мустақамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишини таъминлаган ҳолда ҳар томонлама ривожланган юқори малакали ўсмир спортчиларни тайёрлашни амалга оширишда шуғулланувчилар орасидан ўқув гуруҳ ажратилади .

-Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари(3-йиллик)

-Ўқув тренировка гуруҳлари (4-йиллик)

-Спорт такомиллашув гуруҳлари(3-йиллик)

-Олий спорт маҳорати гуруҳлари(3-йиллик ва ундан ортик)

Шуғулланувчилар қайси ташкилотта қарашли бўлса шу ташкилот томонидан тасдиқланган спорт тадбирларининг календар режасига мувофиқ спорт машғулотлари ҳамда мусобақаларида иштирок етиш бутун йил давомида машғулотларга қатнашиш ёзги ва қишги таътил даврларида ёш шуғулланувчилар фаол дам олишлари ва спорт соғломлаштириш оромгоҳларида дам олишлари мақсадга мувофиқ бўлади.

Адабиётлар:

1. Саидов Г. Миллий кураш - миллий кадриятлар бўлоғи. Тошкент. 2022.
2. Умаров Т. Кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси. Самарқанд. 2021.
3. Тастанов Т. Кураш турлари назарияси ва услубияти. Тошкент. 2015.
4. Умиров Ш. Курашчилар жисмоний фазилатларини ривожлантириш. Ссиентифис прогресс. 2021.
5. Таймуратов А. Спорт педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент. 2017.
6. А.А.Атоев Кураш дарслиги. 1987 й.