



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

YOSH SPORTCHILARNI HAR TOMONLAMA RIVOJLANTIRISH (AQLIY VA JISMONIY)

Urazov Rustem Duysenbaevich,
*Ajinyoz nomidagi NDPI Jismoniy tarbiya
nazariyasi va metodikasi
kafedrası assistent-o'qituvchisi*

Genjebay Utebergenov Qutlmuratovich,
Ajinyoz nomidagi NDPI

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilarda sport nazariyasi va uslubiyatida «usul» sozi orqali odatda, mashq qiluvchilarda bilimlar, konikma va malakalar tizimini shakllantirish, ularning jismoniy va iroda sifatlarini rivojlantirishda tarbiyachi – trenerning foydalanuvchi usullari tushiniladi. Sportda qandaydir texnikani organish jarayoni davomida ushbu usullar navbat bilan, ketma – ketlikda foydalaniladi: yani, bir butun holat – qismlarga ajratilgan holat – bir butun holat qayd qilinishi haqida.

Kalit so'zlar: usul, sozlash, korgazmalilik, takroriy ketma- ketlik, intervalli, oyin usullari, musobaqa usuli, bir tekislik usuli, kunlik rejim, ovqatlanish.

Har qanday pedagogik vositaning tasir korsatish darajasi kop jihatdan uning qollanilishi usullariga bogliq hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning oziga xos usullari jismoniy mashqlardan ajralmas tavsifga ega hisoblanadi. Biroq, har qanday oqitish va tarbiya umumiy qabul qilingan pedagogik vositalar: yani sozlar va sensor – timsolli tasir korsatishlarsiz («korgazmali») manoga ega emas, jismoniy tarbiya jarayoni amalga oshirilishi davomida ushbu usullar wziga xos xususiyatlarini namoyon qiladi.

Sport nazariyasi va uslubiyatida «usul» sozi orqali odatda, mashq qiluvchilarda bilimlar, konikma va malakalar tizimini shakllantirish, ularning jismoniy va iroda sifatlarini rivojlantirishda tarbiyachi – trenerning foydalanuvchi usullari tushiniladi: yani, bir butun holat – qismlarga ajratilgan holat – bir butun holat qayd qilinadi.

Sportda foydalaniluvchi barcha asosiy usullarni asosan oqitishda va mashg'ulotlarda qollaniluvchi usullarga ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Deyarli barcha usullar uchta guruhga ajratiladi (Platonov, 2004): yani, sozlar asosidagi, korgazmali va amaliy usullar

Soz usuli – oldinda turgan harakatlarning timsolini yaratish uchun foydalaniluvchi hikoya, maruza, suhbat, tahlil va muhokama kabilardan tashkil topadi.

Ushbu usulning asosiy masalasi – bu malum bir aniq timsolni tavsiflab beruvchi togri sozlarni topish (tanlab olish) hisoblanadi. Tarbiyachi – trener yosh sportchilar va shuningdek, kvalifikaciyaga ega bolgan sportchilar bilan ularning tilida (tushunarli shaklda) sozlashishi talab qilinadi. Bu holat sportchilarning yoshiga oid va



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍŇ INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

intellektual jihatdan uzaro farqlanishini hisobga olish bilan boǵliq bolib, amalga oshirilishi qiyin masala hisoblanadi. Kopincha holatlarda tarbiyachi – trener bir soz bilan qandaydir mano beruvchi axborotlarni berishi, sportchi esa – boshqa manodagi, yani notwǵri axborotni olishi mumkin, bu holat sportchining bosh miya postloǵi sohasida shartli – reflektor timsollarning shakllanishiga olib keladi va texnik harakatlarning twǵri tartibda bajarilishga halaqit beradi. «*Trener – sportchi*» tizimida sozlarga oid tosiq qanchalik darajada tez bartaraf qilinsa, sportchining berilgan axborotlarni toǵri anglab etishi shunchalik darajada tezlashadi va uz navbatida, harakatlarni toǵri bajarishi samarali amalga oshiriladi.

Ko‘rgazmali usullar turli xilda bolib, sezilarli darajada mashǵulotlar jarayonining tasir darajasini belgilab beradi, oqıtuvchi tomonidan korgazmali holatda, uslubiy jihatdan toǵri korsatib berilgan alohida mashqlar va bir butun harakatlarni ifodalab beradi. Rasmlar, kino tasmlar, oquv filmlari, video yozuvlarni namoyish qilish va boshqa shu kabi holatlar ushbu usullar guruhi tarkibiga kiritiladi.

Amaliy mashqlar usullari shartli ravishda ikkita asosiy guruhlariga ajratilishi mumkin (Platonov, 2004):

- 1) Asosan sport texnikasini ozlashtirishga yunaltirilgan, yani uziga xos harakatlarga oid konikma va malakalarni shakllantirish;
- 2) Asosan harakatlar sifatini rivojlantirishga yunaltirilgan mashqlar.

Sport texnikasini uzlashtirishga yunaltirilgan usullarda mashqlarni qismlar buyicha va shuningdek, bir butun holatda (qismlarga bolingan korinishda va umumiy korinishda) organib olish usullarini alohida korsatib utish mumkin.

Sport nazariyasi va uslubiyatida mashqlar usullari yuzasidan turli xil fikrlar mavjud hisoblanadi. Masalan, Kuznecov tomonidan organiluvchi harakatlarning qismlarga bolinishi va bir butun holatda bajarilishning umumiylikda amalga oshirilishi maqsadga muvofiqligi haqida aniq va ilmiy jihatdan ishonarli darajada isbotlangan korinishda fikrlar bildiriladi. I.P.Degtryaev va uning hammualiflari tomonidan qismlarga ajratilgan va bir butun holatdagi oqıtish usullari ozaro chambarchas boǵliqligi tasdiqlanadi. Boks texnikasini organish jarayoni davomida ushbu usullar navbat bilan, ketma – ketlikda foydalaniladi: yani, *bir butun holat – qismlarga ajratilgan holat – bir butun holat* qayd qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, boksdan oquv – mashǵulotlar jarayoni boyicha mavjud tajribalarni organish davomida B.I. Butenko tomonidan barcha murakkab koordinacion sport turlarida bir butun oqıtish usulidan foydalanish imkoniyatlari rad qilinadi. Ushbu muallif tomonidan keltirilishicha, sport mashqlarini ularning qismlari va shakllari boyicha alohida bolaklarga ajratib chiqish



«ÚZLIKSIZ BILIMLENDIRIW SISTEMASÍDA ARALÍQTAN OQÍTÍWDÍN INTEGRACIYASÍ»

atamasındaǵı IV Xalıqaralıq ilimiy-teoriyalıq konferenciya

maqsadga muvofiqliği qayd qilinadi. Ushbu masala boyicha bildirilgan fikrlarning turli xilligiga katta etibor qaratmagan holda, qayd qilib otishimiz mumkinki, yani u yoki bu usulning foydalanilishi yoki ularning birgalikda qullanilishini har bir alohida olingan vaziyatlarda tarbiyachi – trenerning uzi hal qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salomov R.S. Sport mashg'ulottin' nazariy asoslari –Toshkent.Uzbekiston Davlat dene tarbiya instituti, 2005-jil .
2. Goncharova O.V.Ėsh sportchilartin' dene qobilyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat dene tarbiya instituti 2005-jil.