

SUZISHNI O'RGATISHDA O'YIN USULI

Babich Svyatoslav Viktorovich

Andijon davlat pedagogika instituti 2- bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada maktab yoshdagi bolalar bilan suzish mashg'ulotlarini o'tkazishning xususiyatlari tahlil qilib o'tilgan. Shu bilan birga bolalarni sportcha suzishga o'rgatish xususiyatlari to'g'risida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. *Bolalar, suzish mashg'ulotlari, jismoniy tayyorgarlik, takomillashtirish, maktab yoshdagi bolalar, hayotiy zarur bo'lgan ko'nikma va malakalari.*

ABSTRACT

The article describes the features of swimming lessons with school-aged children. Information on the features of teaching children to swim.

Keywords. *Children, swimming lessons, physical training, improvement, school-age children, life skills and competencies.*

АННОТАЦИЯ

В статье описаны особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста. Информация об особенностях обучения детей плаванию.

Ключевые слова. *Дети, уроки плавания, физическая культура, оздоровление, дети школьного возраста, жизненные навыки и квалификация.*

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligining ilk yillaridanoq sog'lom avlodli yoshlarni tarbiyalashning ustuvor vazifalaridan biri deb belgiladi.

Hozirgi kunda bolalarni go'daklikdan boshlab yalpisiga va mustaqil jismoniy mashg'ulotlarga keng jalb qilish, chiniqtirish, xususan, sog'lom, baquvvat, chidamli, chaqqon bo'lib o'sishlariga jiddiy e'tibor berish juda zarur. Suzish bilan muntazam shug'ullanish muskullarning uyg'un rivojlanishi, yurak – tomir va nerv sistemasi hamda nafas organlarining sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Suzish bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlarning eng foydali turlaridan biri hisoblanadi. Bolalarga suzish sport turlariga umumiy tushuncha, suzish texnikasini nazariy asoslari, sportcha suzish usullari texnikasi taraqqiyotining qisqacha tarixi, suzishga o'rgatishning usullari, suzish turlari ma'lumotlar beriladi .

Bolalarni suzishga boshlang'ich o'rgatishni uyushtirish va o'tkazishda ularning anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini e'tiborga olish zarur. Kattalar va bolalarni suzish sportiga boshlang'ich o'rgatish metodikasi o'rtasida prinsipial

tafovut yo'q. Lekin shunga qaramay o'qituvchi bolalar bilan shug'ullangan paytda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga qarab metodik usullarni qo'llashi zarur.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

O'rgatish metodikasi suzishning boshlang'ich ta'lim va sport trenirovkasi metodlarini o'z ichiga oladi. Boshlang'ich ta'lim va sport trenirovkasi bir butun jarayon bo'lib, materialning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida u boshlang'ich trenirovka va sport trenirovkasiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonining asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liqlarini mustahkamlashga, ular organizmini chiniqtirishga xizmat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiriladi, shuningdek keyinchalik buni takomillashtirish yo'llari ularga o'rgatiladi. Bu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv kinofilmlari, kinokolsovka, suratlar, kinogramma va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining individual xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish metodlarini, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari, shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali ochib beriladi.

3. Suzish ko'nikmasi amaliy mashg'ulotlar jarayonida ayrim mashqlarni quruqlikda va suvda trener rahbarligida ko'p marta takrorlash orqali takomillashtiriladi, suzish texnikasining malakasi oshiriladi.

4. Har tomonlama suzish tayyorgarligi va hamma suzish usullari texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin shug'ullanuvchilarning u yoki bu suzish turiga moyilligi aniqlanadi.

5. Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi.

Sportcha suzishga o'rgatish metodikasi deganda shug'ullanuvchilar suzish texnikasini tez va puxta egallashlari uchun o'qituvchi qo'llagan usul hamda qo'llanmalar tushuniladi. Sportcha suzish texnikasini o'rgatishda qo'llaniladigan asosiy usullar:

1. Tushuntirish usuli
2. Ko'rsatish usuli
3. Suzish texnikasini alohida elementlarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish usuli.
4. Mashq usuli.

Tushuncha berish usuli turli xil tushuntirish usullari va qo'llanmalarni o'z ichiga oladi. Tinglovchilarda ayrim harakatlar haqida tushuncha hosil qilish va ularning o'zaro moslashuvini yaxshiroq eslab olishga yordam beradi. O'rganilayotgan material haqida tushuncha berishning asosiy formalari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda grupp bilan qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

O'qituvchi sportcha suzish texnikasining asosiy qonun va elementlarini chuqurroq o'rganishlari uchun shug'ullanuvchilarga maxsus adabiyot tavsiya qiladi. Tushuncha berish ba'zi hollarda ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi. Shuningdek ko'rgazmadan keyin tushuncha berish mumkin.

Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur qosil qilish, ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish; ikkinchi holda – ko'rsatish asnosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlariga jalb qilish va shu bilan birga, ular o'rganayotgan harakatni to'g'ri tushunishga yordam berish; uchinchi holda ko'rsatish yordamida keyingi tushunchalarni to'g'ri tushuntirishdan iborat. Ko'rsatish uslubiyatining asosiy maqsadi – shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga ko'maklashishdan iborat. Shug'ullanuvchilarga barcha yangi o'rganilmagan harakatlar, suvdagi mashqlar ko'rsatiladi.

Yuqori natijalarga yo'naltirish-O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori «sport formasi» darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish.

Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10–12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, «chuqur» ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15–16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17–18 yoshda – o'quv trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishda bo'ladi.

O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va murabbiyning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi.

Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamligni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak. Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish Aynan shu qonuniyat suzuvchilarning barcha kuch imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin «osondan qiyinga», «oddiydan murakkabga», «o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga» tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi. Nagruzkani to'liqsimon oshirish Ko'p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to'liqsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini «yo'qolish» vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliligi) O'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda «spiral'simon» qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

O'rgatish va trenirovka vositalari suzishda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga suzuvchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka. Musobaqa mashqlari suzishga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi. Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi. Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar

ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to‘xtovsiz va to‘xtab-to‘xtab qo‘llash uslublari.

To‘xtovsiz uslub – bu mashqni to‘xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To‘xtab-to‘xtab qo‘llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma’lum vaqt oralig‘ida qo‘llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo‘llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to‘xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo‘llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg‘uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo‘nalishga qaratilgan bo‘lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo‘llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og‘irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo‘llash ularni bir vaqtning o‘zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo‘nalishda qo‘llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o‘yin va musobaqa uslublari mavjud bo‘lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo‘llaniladi.

XULOSA

O‘yin uslubi – bu biror harakatni o‘yin tarzida yoki o‘yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo‘lib, uni qo‘llanilishida mashqlar muayyan o‘yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg‘ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug‘ullanuvchilarning emotsional holatini ko‘taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Maktab yoshdagi bolalar bilan o‘quv mashg‘ulotlarda o‘yin uslublaridan foydalanishda milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish yaxshi samara beradi, harakatli o‘yinlardan mashg‘ulotlar jarayonida foydalanish orqali maktab yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi takomillashtiriladi. Maktab yoshdagi bolalarning hayotiy zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalari shakllanadi.

REFERENCES

1. Ашмарин В.А. Теория и методика физического воспитания. М 1990.
2. Булгаков Н. Спортивное плавание. Москва. 2019
3. Булгакова Н.Ю. Плавание.-М.: ФиС, 1999.
4. О.А. Sobirova «Suzish» Т. Ibn Sino 1993.
5. Учебное пособие. Н.Д. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова. Оздоровительное и адаптивное плавание. Москва. Академия 2005.