

SUZISH SPORT TURINI O'RGATISH METODIKASI

Xudaynazarova Gullola Mirxojidinovna

*Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti Jismoniy madaniyat fakulteti sport va
xarakatli o'yinlar kafedrasida katta o'qituvchisi*

Annotatsiya: Suzishga o'rgatish metodikasi, asosan, talabalarga nazariy bilim berish, suzishga oid malaka va ko'nikmalarini mustahkamlab, suv sportiga havas uyg'otish, sportcha suzish usullarining texnikasi bilan asta-sekin tanishtirib borish va yuqori natijalarga erishishga tayyorlashdan iborat. O'rgatish metodikasi boshlang'ich suzish bosqichlari va sport mashg'ulotlari metodikasi bilan uzviy bog'liqdir.

Kalit so'zlar: Suzish, sport, texnika, amaliy mashg'ulot, sportchi, malaka, ko'nikmalar.

Boshlang'ich ta'lim va sport mashg'uloti bir butun jarayon bo'lib, manbaning boshlang'ich va keyingi bosqichlarini ketma-ket bayon qilish maqsadida, u boshlang'ich mashg'ulot va sport mashg'ulotiga bo'lingan. Suzish mashg'uloti tashkiliy jarayonning asosiy vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamoloti sog'liklarini mustahkamlashga, ular tanasining chiniqtirishiga xizmat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar sportcha suzish texnikasining nazariy asosi va metodikasi bilan qurollantiriladi, keyinchalik, buni takomillashtirishi yo'llari ularga o'rgatiladi. Shu masalalar ma'ruza va suhbatlar o'tkazish, sport-o'quv filmlari, suratlar va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, suzish texnikasining yakka xususiyatlari va kuchli suzuvchilarning mashq olish usullarini tahlil qilish, suzish texnikasida shaxsiy xatolarning kelib chiqishi va ularni bartaraf qilish usullari shug'ullanuvchilarning sportcha suzishga oid maxsus adabiyotlarni o'qishi orqali yoritib beriladi.[1]

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

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

5.Shug'ullanuvchilarga tanlangan sportcha suzish turi bo'yicha mahoratlarini oshirishlari uchun kerakli sharoit yaratib beriladi.Bu vazifalarning hal etilishi sog'liqni mustahkamlash va tanani chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlanish va umumiy ish qobiliyatini yaxshilash, sportcha suzish texnikasi asoslari bilan to'g'ri tanishish, shug'ullanuvchilarda axloq va iroda xususiyatlarini tarbiyalashga yordam beradi.

6.Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish maqsadida, tanlangan suzish turi bo'yicha sport mahorati muntazam oshirib boriladi.[2]

Bu masalalar rejali, ko'p yillik mashg'ulotlar asosida, umumiy va jismoniy tayyorgarlik saviyasini oshirish yo'li bilan sport texnikasi va taktikasining zamonaviy uslublarini qo'llash, suzuvchilarda axloqiy va irodalilik xususiyatlarini tarbiyalash orqali hal etiladi.[3]

Suzishga o'rgatish va uni mukammal bilish jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi– har tomonlama kamolotga erishgan, sog'lom, jasur, barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Sportcha suzish bilan shug'ullanish, avvalo, sog'liqni yaxshilashga va badanni chiniqtirishga qaratilishi lozim. Chunki busiz jismoniy va sport mahoratiga erishib bo'lmaydi. Murabbiy va o'qituvchilar suzish mashg'ulotini tashkil qilish hamda o'tkazishda mashg'ulot tartibi va sharoiti gigiyenik talabalarga javob berishini qat'iy nazorat qilishlari lozim.

Shuningdek, mashg'ulotni tashkil qilish, uni o'tkazish metodikasi asosiy maqsadga yo'naltirilishi, u shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va shaxsiy xususiyatlari, umumjismoniy va suzish tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanmog'i shart.

Suzish mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar tanasi asta-sekin oshib borayotgan fiziologik yuklama va turli o'zgarishlarga ko'nika borishi kerak. Mashg'ulotlar shifokorning muntazam nazorati ostida olib borilishi zarur. Murabbiylar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va sog'liklari haqida tasavvurga ega bo'lishlari uchun shifokorlar nazorati ko'rsatmalari bilan muntazam qiziqib turishlari kerak. Har tomonlama jismoniy kamolot ma'lum sport turi bo'yicha ixtisoslashishga, yuqori sport mahoratiga erishishga zamin yaratadi. Suzish texnikasining boshlang'ich metodikasi. 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 uslublar:

1. Tushuntirish uslubi.[4]
2. Ko'rsatish uslubi.
3. Suzish texnikasini alohida bo'laklarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish uslubi.
4. Mashq uslubi.

Tushuncha berish uslubi 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 mavzu haqida tushuncha berishning asosiy shakllari quyidagilar: mashg'ulot jarayonida quruqlikda guruh bilan va yakka suhbat o'tkazish, shuningdek, suvda qisqa tushuncha va ko'rsatmalar beriladi.

Tushuncha berish, ba'zi hollarda, ko'rgazmalar bilan yakunlanadi yoki ikkalasidan bir vaqtda foydalaniladi. Birinchi holda asosiy maqsad: tushuncha berish orqali shug'ullanuvchilarda o'rganilayotgan harakat haqida yaqqol tasavvur hosil qilish, ko'rsatish orqali uni mustahkamlash yoki to'g'ri bajartirish. Ikkinchi holda ko'rsatish asosida shug'ullanuvchilar e'tiborini asosiy harakatlarga jalb qilish, 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 uslubining asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarda suvdagi harakatlar to'g'risida to'liq va aniq tasavvur hosil qilishga yordamlashishdan iborat. Suzish texnikasini alohida bo'laklarga bo'lib va bir butunlikda o'rgatish uslubi usulning ayrim bo'laklarini—oyoq, qo'l, nafas harakatlari, ular borasidagi moslashuv va suzish texnikasini bir butunlikda o'rganishni taqozo etadi. Bunday izchillik murakkab sportcha suzish texnikasini o'rganishni osonlashtiradi. Mashq uslubi o'zlashtirilishi lozim bo'lgan sportcha suzish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash uchun mashqlarni ko'p marta takrorlash, shuningdek, harakat sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni o'z ichiga oladi.

Xulosa:

Yangi harakat ko'nikmasini hosil qilish jarayonida ayrim harakatlarni takrorlayverish har doim ham texnikadagi kamchiliklarni bartaraf etishga yordam beravermaydi. Ba'zan, buning aksi bo'ladi. Xatolar mustahkamlanib, undan qutulishning iloji bo'lmay qoladi. Shuning uchun mashqlarni takrorlashda xato va kamchiliklarni to'g'rilash, harakatlarni to'g'ri tashkil etish yoki bir butun harakatni takomillashtirish kerak. Buning uchun shug'ullanuvchilar mashqlarni ongli va tushunib bajarishlari lozim. Faqat shu tariqa mashqlarni takrorlashgina, sportcha suzish texnikasini to'g'ri egallash imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Usmonxo'jayev T.S. va boshqalar. Darslik. Jismoniy tarbiya - 7-8, "O'qituvchi" nashr, 2003-yil.[1]
2. Качашкин М. Методика физической культуры.-М., 1982г.[2]
3. Шарипова Д.Д., Мусурмонов А., Таирова М. "Формирование здорового образа жизни". Т., 2005г.[3]
4. Gancharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Т.,2005-yil.[4]