

UDC 002:001.4

METHODS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING IN SPORTS COMPETITIONS

M.Z. Dzhuraeva¹*Abstract*

This article discusses the methods and means of studying the processes of physical education of students in physical education and sporting events in the development of a healthy generation.

Keywords: sport, wrestling, exercises, methods, interactive technologies, competition.

Талабаларни жисмоний ҳаракатларга ўргатишда улар ўртасида спорт ва жисмоний тарбияни оммавийлаштиришда таълим услублари ва тамойилларининг аҳамияти катта бўлиб ҳисобланади. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчилар талабаларни ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний машқлар техникасини эгаллашда таълим услублари ёрдамида таълим босқичлари вазибаларни ҳал этадилар. Таълим муассасаларида жисмоний машқларга ўргатиш жараёни таълим тамойиллари ва услубларини тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний тарбияда таълим жараёни талабаларни жисмоний тарбия ва спортга оид махсус билимлар билан қуроллантириш ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникаси, малака ва кўникмасини ҳосил қилиш вазибаларини ҳал этади. Жисмоний тарбияда шуни кўриш мумкинки, машқларни кўп мартаба ҳар хил талабалар асосида такрорлаш ва мустаҳкамлаш жисмоний машқлар техникаси бажаришда ҳеч бир қийинчилик бўлмаслигини таъминлайди. Бу билан ҳаракат малака ва кўникмалари такомиллашиб боради. Жисмоний тарбия жараёнида фақатгина жисмоний фазилатлар эмас балки ахлоқий сифатлар жамоатчилик, дўстлик, ботирлик, қатъийлик, ҳамкорлик, ватанпарварлик ҳислатлари ҳам тарбияланиб боради. Шунингдек талабаларни тартиб интизомга риояқилиш ташаббускорлик ва фаоллик каби сифатлар ҳам шаклланади.

Тизимлик ва изчиллик тамойили жисмоний машқларни ва ҳаракатларни бир хил тизимда оддийдан мураккабга қараб ривожланиб борадиган шаклда ўрганиш масалаларини ҳал этади. Жисмоний тарбия дастури талабалари доимо бажарилибўрганилиб борилади. Янги ўқув материаллари ўрганилган жисмоний машқлар боғланади ва мустаҳкамланади. Дастур асосида аввал оддий машқлар ўрганилса, секин аста мураккаб машқлар техника ва тактикаси шакллантирилади. Ҳар хил даражадаги машқларни ўргатишда машқлар оддийдан мураккабга қараб ривожлантириб борилади. Шу билан бирга улар ҳар бир машғулот давомида ўзгартирилиб турилади.

Онглилик ва фаоллик тамойили: Жисмоний тарбия жараёнида машқларни ўрганиш даражаси талабалар онглиги ва фаоллигига боғлиқ. Шунинг учун машғулотлар давомида онглилик ва фаоллик тамойили кенг фойдаланилади. Ўқув материалларини талабалар томонидан тушуниш уларни ўзлаштириш ва машқларни онгли равишда идрок этиш ва бажариш. Шунингдек эришилаётган натижаларни такомиллаштириб бориш онглилик тамойили орқали амалга ошади. Ҳар бир машғулотда талабалар олдида қўйилган конкрет вазибалар талабаларни фаоллигини таъминлайди. Улар машқларни бажаришда ташаббускорлик кўрсатиш, машқларнинг ижобий таъсирини ҳис эта олиш уларни бажаришни идрок қилишлари билан таълимнинг онглилик ва фаоллик тамойили амалга ошади.

Билимлар, малака ва кўникмаларни мустаҳкамлаш тамойили ўқув материалларини доимо такрорлаш, мустаҳкамлаш ҳамда ривожлантириб

¹Джурова Махаста Зокир кизи-- преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры, Бухарский государственный университет, Узбекистан.

боришни тақозо этади. Чунки, жисмоний ҳаракатлар бажариш малака ва кўникмалари машқларни такрорлаб турилмаса машқнинг малака ва кўникмалари йўқолиб боради. Шунинг учун ўқув материалларни режалаштиришда машқларни тўғри тақсимлаш ва уларни оддийдан мураккабга қараб бажаришни акс эттириш керак. Ўрганиладиган жисмоний машқларни мунтазам дарсда мустақил бажаришлари малака ва кўникмалари мустақамланибтакомиллаштириб боришига замин бўлади.

Бажара билиш тамойили. Жисмоний тарбияда талабаларда ўрганилаётган жисмоний машқлар техникаси, малака ва кўникмалари шакллангандан сўнг ундан мураккаброқ бўлган жисмоний машқлар туркумига ўргатилади. Осон машқлар талабалар фаоллигини сусайтиради. Шунинг учун уларни жисмоний даражалигига мувофиқ ҳолда жисмоний машқлар бериш ва уларни такомиллаштириб бориш керак. Талабалар организми бир хил шаклдаги жисмоний машқларга мосланиб қолади. Машқлар миқдори, ҳажми, суратини орттириб бориш талабалар организмини жисмоний ривожланиб боришинитаъминлади. Акс ҳолда бир хил шаклдаги жисмоний машқларга талабалар организми мослашиб қолади ва бу билан уларнинг организми жисмонан ривожланмайди.

Машқларни бир неча маротаба такрорлаб кўрсатиш зарур. Биринчи кўрсатишда машқ тўғрисида умумий тасаввур бериш керак. Талабалар машқни ўргатиш давомида қисмларга бўлиб бажариш, ва бунда ўқитувчи хатоларни тузатиб бориш керак. Машқни намоёниш қилиш жараёни доимо тушунтириш билан бирга олиб борилади. Ўрганиладиган жисмоний машқ ўқитувчи ва талабалар томонидан амалда бажарилиши керак, шундагина талабаларда ҳаракат тўғрисида малака ва кўникмалар шаклланади. Бу малака ва кўникмаларни шаклланиши даражаси ўқитувчини шу ҳаракатниўзи билиши, амалда бажара олиши ҳамда уни ўргатиш маҳоратига боғлиқ.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М. С.Тошкент. 2005.

© M.Z. Dzhuraeva, 2018.