

ОРТА БИЛИМ БЕРИЎ МЕКТЕПЛЕРИНИҢ ЖОҒАРЫ КЛАССЛАРЫНДА БАСКЕТБОЛ БОЙЫНША БАҒДАРЛАМА МАТЕРИАЛЛАРЫН ӨТИЎДЕ ЖЕКЕ ШЫНЫҒЫЎ УСЫЛЫНАН ПАЙДАЛАНЫЎ

Бектурсинова Х.

*Бердақ атындағы Карақалпақ мәмлекетлик университети
Физикалық тарбия хам спорт шынығыуларынын теориясы
хам методикасы қанегелиги магистранты*

Аннотация: Улыўма билим берий мектеплери оқыўшыларының физикалық тәрбия сабақлары хэм сабақтан тыс тренировкаларында баскетбол спорт ойыны бойынша бағдарлама материалларын өтиўде индивидуал шынығыў усылынан пайдаланыў менен байланыслы қураллар хэм усыллар нәтийжелилигини анықлаў.

АКТУАЛЛЫҒЫ: Өзбекстан ғәрезсизликке ерискен ўақыттан физикалық тәрбияның социаллық ўазыйпасы инсанлардың ден – саўлығын жақсылаўға, оның физикалық камал табыўына, хәр тәрәплеме раўажландырыўға қаратылған. Өзбекстанда саламат әўладты камал таптырыў, билим хэм тәрбия берийдин нәтийжели әмелге асырылыўы, жәмийеттиң раўажланыўында социаллық, экономикалық хэм сиясый ўазыйпалардан бири болып хызмет қылып келмекте.

Өзбекстанның уллы келешегин тәмийинлеў мақсетинде халқымыздың тынышлығы, әсиресе экономика, социаллық мәденият, билимлендирий хэм тәрбия процеслеринде жаңаланыўлар жүз бермекте. Олардың нәтийжеси «Билимлендирий ҳаққында», «Кадрлар таярлаў Миллий Бағдарламасы», «Физикалық тәрбия хэм спорт ҳаққында» ғы Нызам хэм Қарарларында өз сәўлелениўин тапқан.

Изертлеў жумысының объекти; Улыўма билим берий мектеплери (VIII-IX класс) оқыўшылары, физикалық тәрбия хэм сабақтан тыс тренировкалар.

Изертлеў жумысының мақсети: Оқыў педагогикалық процессинде өткерилетуғын тренировкаларда баскетбол спорт ойыны бойынша бағдарлама материалларын өтиўде индивидуал шынығыў қураллары, усылларынан пайдаланыў бойынша ислеп шығылған усыныслар тийкарында оқыўшылардың физикалық сапа көрсеткишлери, хәрәкет кәнликпе хэм тәжирийбелери, тренировка нәтийжелилиги асырылады хэм формаланады.

Заманагөй спорттың нызамлылықларынан бири хәр қыйлы спорт турнирлеринен яки бир қыйлы спорт ишиндеги түрлер бойынша бирдей жоқары нәтийжеге ерисе алмайды. Сол себепли спорт шынығыўларында кәнийгелиги бойынша спорт шынығыўларын терең өткизийди ойлаў керек.

Спортта қолланылатуғын усыллар

Физикалық шынығыўларды қоллаў усыллары спорт ҳәрекет усыллары сыпатында түсиниледи.

Мысалы; Жуўырыўдағы ҳәрекетлер спорт шынығыўлары қуралы сыпатында бежерилиўи лазым болған ўазыйпаларға қарай түрли көринислерде қолланылады.

- жуўырыў адамлар техникасы үстинде исленген денени тик тутып жуўырыў усыныс етиледи.

- шыдамлылықты раўажландырыў ушын кем тезлик пенен узаққа жуўырылады.

- тезлик имкәниятларын раўажландырыў ушын қысқа жерге қатты жуўырылады.

Солай етип ол яки бул усылда қоллаў шынығыў алдына қойылатуғын ўазыйпалар менен белгиленеди.

Спорт шынығыўында қолланылатуғын усыллар дидактик хәм дәстүрли болып бөлинеди.

- спорт шынығыўының дидактик методлары.

Аўызеки түсиндириў методлары 3 – топарға бөлинеди.

1-гүррин, сүўрет, баянат методлары.

2-буйрық, көрсетпе, жол-жоба усыллары.

3-анализ, усыныс, баҳалаў усыллары.

Көргизбели тәсир усыллары 4-топарға бөлинеди.

1) көргизбели қурал усыллары. Бунда туўры көрсетиў, көз бенен көретуғын қолланбалардан пайдаланылады.

2) еситиў қураллары арқалы.

3) ҳәрекет көргизбеси усыллары.

4) тез хабарлаў усыллары.

Көз нышаны; Бул усыллары ҳәрекетти аралық хәм ўақыт жағынан туўры бежерийўге жәрдем береди. Нышан ушын арнаўлы белги пайдаланылады.

Мысалы; Узынлыққа секириўде тезлениў, сызық белгиси.

- Тийисли бәлентликке асылған байрақша снарядты ылақтырыў бағдары бойынша белгилеўди жәрдемлеседи.

- Шынығыў дийўалындағы баскетбол щити сүўретин көрсетиўши сызықлар х. т. б.

Булардан басқа светолидер қурамалы қурылмалар қолланылыўы мүмкин, бунда электр шырақларының избе-из жаныўы спортшы ушын ҳәрекет тезлигин белгилейди.

Еситиў көргизбеси усылы

Даўыс сигналлары жәрдемінде ҳәрекеттиң аралық, ўақыт хәм ўақыт жағдайын анықлаўға жәрдем береди.

Алдыннан берилген даўыс сигналы жәрдемінде курамалы хәрекетти әмелге асырыўға тийкарғы күшти сарыплаў ўақты айтып береди.

Мысалы; Суўға секириўге топланыўы қолларды түсириў, гимнастикада ийилиў яки дүзиўлениў ўақытлары.

Даўыс сигналы жәрдемінде хәрекет тегислиги жақсы ийеленеди.

Мысалы; Хәрекеттиң курамалы ритмин шертиў мүмкин, бул спортшыға ядында сақланыўына жәрдем береди, оған әмел қылып спортшы мәлим шараятта хәрекетлерди жақсы ислейди.

Тез хабарландырыў усыллары

Исленген хәрекет оның сыпаты, мускуллер тартылыўы күши, анықлығы узақлығы х. т. б. ҳаққындағы хабар.

Мысалы; видеожазыў, боксда, теннисте удар күши, топ, снарядтың ушыў тезлиги, тирениў күши ҳаққында хабар.

Бул бағдардағы услублардан пайдаланыў төмендеги имкәниятларды береди.

- 1) Хәр қандай курамалы хәрекетлерге үйрениў
- 2) Денениң хәр қандай бөлимине таңлап тәсир етиў.
- 3) Жүклемениң аз-аздан ең жоқарысына шекем бөлимлерге бөлип алып барыў.
- 4) Айрым хәрекет сыпатларын тақлаў тийкарында турақласқанша раўажландырыў.

Базыда бул топардағы усылларды шынығыў яки әмелий услублар деп жүритиледи.

Әмелий усылларды шәртли түрде еки топарға бөлиў мүмкин.

- а) үйрениў усыллары.
- б) раўажландырыў усыллары.

Бул жерде «методикалық жантасыў», «методикалық бағдар», «методикалық усыл» атамаларын парықлаў зәрүр.

Төмендеги хәрекет реакциясын қәлиплестириўде методикалық жантасыўлар берилген.

Хәрекет хызметине үйрениў усыллары

Хәрекетлерди толықлығынша бөлимлерге бөлген ҳалда еки түр услуб пенен үйрениў мүмкин.

Толық үйрениў усылы хәрекетти толық бир неше мәртебе қайтарыў жолы менен үйрениледи ҳәм қәлиплестириледи.

Усылдың жақсы тәрәпи сонда, хәрекет техникасы толық өзлестириледи, оның ҳәмме бөлимлери өз-ара байланысқан түрде үйрениледи, хәрекет курамы оның ритмине зыян етпейди.

Жуўмақлаў: 1. Улыўма билим бериў мектеплери физикалық тәрбия сабақларындағы баскетбол шынығыўларын өткериўде педагог оқытыўшылар тәрпинен индивидуал шынығыўлардан пайдаланыўға дыққат берилмеслиги анықланды, бул болса баскетбол ҳәрекет көнликпе ҳәм уқыплылықларын сапалы өзлестирилиўине имканият бермейди.

2. Баскетбол ҳәрекет көнликпе ҳәм уқыплылықларын өзлестириўде индивидуал шынығыўлардан пайдаланыў оқыўшыларға сапалы өзлестирилиўине имканият берди.

3. Баскетбол ҳәрекет көнликпе ҳәм уқыплылықларын өзлестириў бойынша ислеп шығылған ҳәм арнаўлы таңлап алынған индивидуал шынығыўлар комплекс ҳәрекетлерди сан ҳәм сапа жағынан унамлы өзгериўине имканият жаратып берди.

4. Баскетбол ҳәрекет көнликпе ҳәм уқыплылықларын өзлестириў менен байланыслы арнаўлы физикалық сапаларды раўажландырыўға қаратылған шынығыўлар ҳәм оларды орынлаўда нағрузка тәрәплерин белгилеў күш, тезлик, шыдамлылық ҳәм шаққанлық көрсеткишлериниң артыўына алып келди.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЯТЛАР ДИЗИМИ

1. Узбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни (1992-йил).

2. Узбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» қонуни.

3. Узбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни. 2000.

5. Махкамджонов К.М Жисмоний маданият назарияси асослари Тошкент. Истисод молия 2008 йил 300 б.

6. Истомин А.А. «Жисмоний тарбия ва спорт» Маъруза матнлари, Тошкент-2001 йил.