

BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARINI SPORTGA TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Eshpo'latova Dilnoza Mamaniyoz qizi

NavDPI "Sport turlarini o'qitish metodikasi"

kafedrası tayanch doktoranti

Tayanch so'zlar: sportchilar, texnik-taktik tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik, pedagogik,

ijtimoiy – psixologik, tibbiy-biologik nazorat.

Ключевые слова: спортсмены, технико-тактическая подготовка, общефизическая подготовка, педагогический, социально-психологический, медико-биологический контроль.

Key words: athletes, technical and tactical training, general physical training, pedagogical, sociopsychological, medical and biological control.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarda qulay ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi kuzatilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati darajasida e'tibor berilishi jismoniy tarbiya va sport xodimlari oldiga katta vazifalar qo'yib, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlash uchun katta xizmat qiladi. Sportchi yoshlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, ularning jismoniy kamolotga erishishida jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojini shakllantirish o'quv muassasalarining ulug'vor vazifalaridir. Ularning individual jismoniy va funksional qobiliyatlariga mos holda optimal jismoniy yuklama bilan masg'ulotlarni tashkil etish zarurdir. Olimlarimiz tomonidan olib borilgan ilmiy ishlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy yuklamani me'yorlashda pedagogik va fiziologik tomonlar o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Jismoniy yuklama berish natijasida organizmda kechadigan o'zgarishlar barcha fiziologik tizimlarga ta'sir ko'rsatadi. Maktab yoshidagi bolalarning morfologik va funksional shakllanish dinamikasi murakkab va ko'p qirralidir. [1] Bolalar va o'smirlarning sog'lig'i bir qator omillar ta'siri natijasida shakllanadi. Bu ko'proq ijtimoiy iqtisodiy sharoitga bog'liq. Masalan ilm fan taraqqiy etgan sari yashash sharoitining, iqlimning o'garishi natijasida bolalar va o'smirlarda akseleratsiyaning vujudga kelishi, xususan, o'smirlarda bo'y uzunligining 10 sm.ga ortishi kabilar. Soha mutaxassislarining fikricha, xalq

sog'lig'i ilmiy asoslardan jismoniy tarbiya tizimi borasida bo'lib aholining hamma qatlamlarini o'z ichiga oladi; ilk bolalikdan boshlab jismoniy rivojlanishda va ish qobiliyatlarining takomillashishida pedagogik nazoratni talab qiladi. Xususan, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotiga oid adabiyotlarda jismoniy tarbiya tizimining olti bo'g'iga ajratilishida ham yuqoridagi fikrlar o'z isbotini topgan. [2,3]

Jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarur. Xususan, Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan Davlat Ta'lim Standartlarida ham o'quvchilarning yoshi ortgan sari o'quv mezonlari va sinov ko'rsatkichlarining me'yori ham ortib boradi. Yosh sportchilarning ko'p yillik muntazam tayyorgarligi kishi rivojlanishining yosh xususiyatlari, ularning tayyorgarlik darajasi, tanlagan sport turining o'ziga xos xususiyatlarini qat'iy hisobga olgan holdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Yoshlar va umuman insonning barkamolligi jismonan, ma'non va aqlan yetuklik darajasi bilan belgilanadi. Ana shu uch jihatning uyg'unlikda rivojlanishi barkamollikni ta'minlashi mumkin.

Mamlakatimiz mustaqillik yillarida hamyurtlarimiz Olimpiada va Osiyo o'yinlarida, jahon chempionatlarida muvaffaqiyatli qatnashib kelmoqdalar. Olimpiya ta'limi tizimida sportchilarning yuqori natijalariga erishishda sportchilarning jismoniy tayyorgarligida harakat sifatleri: kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sportning ish qobiliyatini belgilashda eng yuqori natijaga erishishda muhim ko'rsatkich bo'lib, ular harakat masalasining shakllanishida takomillashadi, birgalikda rivojlanadi. Harakat masalalari va jismoniy sifatlarning takomillashishi yagona jarayondir. Har bir inson harakatlarini bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Insondagi jismoniy fazilatlarining rivojlanganlik darajasi faqat inson a'zolarining fiziologik imkoniyatlari bilan emas, balki ruhiy jihatlar, chunonchi, irodaviy fazilatlar insonning imkoniyatlaridan qanchalik olishini belgilaydi. Sportchini jismoniy tayyorlashning mazmuni kuch, chidamlilik va qayishqoqlikni tarbiyalash. Jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'uloti mazmunining poydevoridir. Jismoniy madaniyat va sport o'quvchilarda jismoniy tarbiya darsi va sport to'garaklari jarayonida sportga qiziqish shakllanadi. Yoshlarning jismoniy mashg'uloti va sport musobaqasi hamda ularning o'rganilayotgan sport o'yinlariga oid bilim darajalarini kengaytirish, uning mohiyatini chuqurroq o'rganish, o'z sport turi bo'yicha yangiliklarni bilib olishga intilish ortadi. Odatda, sportga yoshlarning qiziqishi aniq shart-sharoitlar va ta'lim – tarbiyaga, shu sport turi mashg'ulotini o'rganish yo'lidagi tayyorgarligiga bog'liqdir. O'z navbatida, jismoniy mashqlarni o'rganish sportning har xil turlaridan amalda foydalana bilishga, masalan, sport bo'yicha zarur ma'lumotlar olish, sport musobaqalarida faol ishtirok etish, sport o'yinlarini tahlil qilish, sport ishlari bo'yicha

fikr almashish va h.k. Sportga qiziqishni uyg'otishning shakli va uslublari hozirgi davrda xilma – xildir. Ular odatda, jismoniy madaniyat darsi va sport to'garaklarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarida qo'llaniladi. Psixologik – pedagogik darslarida shu manbalar sifatida yoshlarning ruhiy xususiyatlari jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida emotsional sharoitni o'rnatish, o'rganilayotgan mashqlarning yangiligi, yoshlarning o'z aqli, ruhiy va jismoniy hamda amaliy faoliyatlarida o'z yutuqlarini bilishlari, murabbiyning shaxsiy kabilar ko'rinadi. Sport mashg'ulotlarida shug'ullanuvchi yoshlarga sport mahoratini oshirishda ba'zi bir psixologik–pedagogik sharoitlarga e'tibor berishidadir, chunki ularni biz yoshlarning sportga bo'lgan qiziqishini shakllantirishda juda katta zaxira deb hisoblaymiz. Yoshlarda sportga bo'lgan qiziqishni uyg'otish uchun murabbiy yoki jismoniy madaniyat o'qituvchisi, albatta, sport mashg'ulotini o'rganayotganida yuqorida aytilgan psixologik – pedagogik sharoitlarni hisobga olish kerak. Sportga qiziqishning shakllanishida asosiy psixologik – pedagogik sharoitlardan biri yoshlarning psixixususiyatlarini har tomonlama o'rganishdir. Bunga xarakter, temperament, qobiliyat, faoliyatning yo'nalishi va mativlari kiradi. Qiziqishning shakllanishida yaxshi natijalar, uning rivoji o'qituvchi, murabbiy va yoshlarning qay ruhda mashg'ulotlarni olib borishlari, o'z vazifalarini qanday o'tashlariga bog'liq. Musobaqalarda o'z yutuqlaridan qanoatlanish, umumiy ko'taringki ruh, sport mashg'uloti va musobaqasi jarayonida yo'l qo'ygan xatolardan xafa bo'lish hammasi yoshlar shaxsiyatiga ta'sir qiladigan muhim omillardir. Shu omil psixologik jarayonlar va xususiyatlar bilan birga har bir yoshning boy ichki dunyosini tashkil etadiki, u psixologik holat deb nomlanadi. O'quvchilarning sport mashg'ulotiga qiziqish bilan qatnashishi o'qituvchi va murabbiyning yoshlarni o'z kuchiga ishontira bilishi, musobaqada har qanday qiyinchiliklarni yengishda o'ziga ishonch va sabotli bo'lish lozimligini uqtira bilishiga bog'liq. Yuqori darajali sportchilarni ruhiy tayyorgarligining tuzilishi tanlangan sport turi bilan shu sport turi xususiyatlariga xos ruhiy imkoniyatlar soni va ularning har xilligi, qiyinchiliklari bilan farq qiladi. Ruhiy tayyorgarlikning asosi omillaridan biri keyingi bo'ladigan musobaqalar yo'nalishini bashorat qila bilish qobiliyatidir. Agar bashorat qilishda favqulotdagi harakatlar tushib qolmasa, sodir bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlar voqealar muvaffaqiyatli bashorat qilinadi. Bashoratning aniqligi sportchining tajribasiga raqibini yaxshi bilishiga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashiga bog'liqdir. Musobaqa kurashini bashorat qila bilish qobiliyati asosi g'alaba omillaridan deb biluvchi tajribali murabbiylar yuqori darajali pedagogik ko'nikmalari bilan ajralib, ular bu qobiliyatini texnik – taktik jismoniy ruhiy tayyorgarliklar bilan birga qo'shib olib boradilar.

РЕЗЮМЕ

Sportga tayyorlash jarayonining shakllanishida asosiy psixologik – pedagogik sharoitlardan biri yoshlarning psixik xususiyatlarini har tomonlama o'rganishdir. Bunga xarakter, temperament, qobiliyat, faoliyatining yo'nalishi va mativlari kiradi.

РЕЗЮМЕ

Одним из основных психолого-педагогических условий формирования процесса подготовки к занятиям спортом является всестороннее изучение психических особенностей этих молодых людей. К ним относятся характер, темперамент, способности, направление деятельности и мотивы.

SUMMARY

One of the main psychological and pedagogical conditions for the formation of the process of preparing for sports is a comprehensive study of the mental characteristics of these young people. These include character, temperament, abilities, direction of activity and motive.

Adabiyotlar:

1. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning dolzarb muommolari Respublika ilmiy- amaliy anjumani materiallari, 2004 yil 27- avgust. Samarqand 2004
2. O'zbekiston yoshlari orasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muommolari.Oliy ta'lim muassasalari ilmiy-nazariy anjumani materiallari.-T 2008