

O'SMIR YOSHDAGI SPORTCHILARDA PSIXOLOGIYA

*Ibrohimov Sardor Ismoilxon o'g'li**O'zbekiston Milliy Universiteti Taekvondo va sport
faoliyati fakulteti talabasi*

Psixologiya fanlari ichida sport psixologiyasining predmeti, tarixiy nuqtai nazardan olib qaraganda nisbatan yaqinda, ya'ni XX asrning o'rtalarida paydo bo'ldi. Uning dunyoga kelishiga zamonaviy sport turlarining keskin rivojlanishi, sport yutuqlarining izchil tarzda yuqorilab, o'sib borishi hamda sportning jamiyat hayotiga tobora

jadallik bilan keng miqyosda singib borishi sabab bo'ldi.

Sportchining psixikasi jiddiy o'rganilmasdan, zamonaviy sport yutuqlarini har tomonlama rivojlantirish imkoniyati yo'qligi barchaga ma'lum bo'lib qoldi. Sport murabbiysi sportchining psixik funksiyalari, psixologik sifatlarini bilmagan holda, uning oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga qodir emas. Sportda yuksak yutuqlarni qo'lga kiritish uchun murabbiy sportchini har tomonlama mukammal bilishi kerak.

1.2. Sport psixologiyasining vazifalari

Sport psixologiyasining quyidagi asosiy oltita vazifasini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Sport faoliyatining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish.

Ushbu vazifaning ahamiyati ijtimoiy sport psixologiyasining paydo bo'lishi hamda uning o'z nazariy bazasiga, fenomenologiyasiga, uslublariga ega maxsus sohaga aylanishi bilan izohlanadi.

Umumiy tarzda aytganda, bu sportchi xatti-harakatlarini uni qurshab turgan ijtimoiy muhit bilan aloqadorlikda o'rganishdan iboratdir.

2. Sportchi, sport murabbiysi, sport hakami shaxsini shakllan tirish va rivojlantirish- ning o'ziga xos jihatlarini tadqiq etish.

Sportdagi shaxs psixologiyasi tushunchasi bilan inson xatti-harakatlarining betakror- ligini, individual va o'ziga xosligini o'rganish va ikkinchi tarafdan aynan shunga o'xshash holatlarda yuz beradigan psixik holatlar asosida yotuvchi farqlarni o'rganish o'zaro bog'liqdir.

3. Harakat malakalarini va sifatlarini takomillashtirishning psixologik asoslarini o'rganish.

Ko'pincha sportda muvaffaqiyat qozonishning asosi sifatida –doimiy takomillashuvchi maxsus harakatlar va harakat sifatleri namoyon bo'ladi. Harakat malakalarini shakllantirish, ularni avtomatlashtirish zaruriyati, shuningdek, jismoniy qobiliyatlarning namoyon bo'lishi azal-azaldan ham sport psixologlarining e'tibor markazida bo'lib kelgan.

4. Musobaqa faoliyatining muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillarni o'rganish.

Sport musobaqalari - sport faoliyatining avj nuqtasi va hal qiluvchi omilidir, zero ular sportchilar psixikasiga yuqori talablarni qo'yadi. Shu sababli ham musobaqa sharoitlarida psixikaning namoyon bo'lishi va rivojlantirilishini nazoratga olish va o'rganish lozim.

5. Sport faoliyatini psixologik ta'minlashning asoslarini o'rganish.

Sport psixologlari tadqiqotlarining aksariyati amaliy vazifalarini hal etish bilan bog'liqdir. Ya'ni ular o'z ilmiy ishlarida sportda qo'llanilishi mumkin bo'lgan ishlanmalarni sport murabbiylari va amaliy psixologlar uchun qoniqarii darajaga yetkazishga intiladilar.

6. Fanlar tizimiga sport psixologiyasining integratsiyalashuvi yo'llarini o'rganish va uning yutuqlarini sport faoliyati amaliyotida qo'llash.

Shaxsning axloqiy jihatdan intensiv tarkib topishi, axloqiy ongining shakllanishi, hatti-harakatlarning etik normalarini o'zlashtirishi o'smirlilik yoshining muhim psixologik xarakteristikalaridandir. O'smirlilik yoshi - o'z hatti-harakatlarida suyana boshlaydigan dunyoqarashning, ma'naviy e'tiqod, prinsip hamda ideallarni baholash mulohazalari tizimining tarkib topish davridir. Agar bola kichik maktab yoshi davrida kattalarning, o'qituvchilarning va ota-onalarning bevosita ko'rsatmalari bilan yoki o'zining tasodifiy, impulsiv istaklari ta'siri bilan harakat qilgan bo'lsa, endilikda uning uchun o'z hatti-harakatlarining prinsipi, o'zining qarashlari, e'tiqodlari asosiy ahamiyat kasb etadi. O'qituvchi va tarbiyachi shuni nazarda tutishi lozimki, xuddi ana shu yoshda axloqiy ong taraqqiyotiga zamin qo'yiladi.

L.N.Desev o'smirlarning axloqiy tushunchalari mazmunini o'rganib, ularning axloqiy kategoriyalarni tushunishlari ko'pincha yuzaki formal xarakterga ega ekanligini ko'rsatib berdi. Psixologlar bir tomondan o'smirlarda yuzaga kelayotgan e'tiqodlar, axloqiy g'oyalar, tushunchalar va ustanovkalar, ikkinchi tomondan ularning hatti-harakatlari, qiziqishlari, aniq xulq-atvorlari o'rtasidagi munosabatlarni tadqiq qildilar.

Ko'pgina axloqiy tushunchalarni noto'g'ri anglab, shaxsning ayrim sifatlarini xato tushunib va baholab, qaram bo'lmaslik va mustaqillikka intilib, o'z irodasini ko'rsatishga noto'g'ri harakat qilib, ayrim o'smirlar ba'zan ataylab o'zlarida ob'ektiv jihatdan salbiy bo'lgan sifatlarini rivojlantiradilar va o'zlaridan ijobiy sifatlarini siqib chiqaradilar. Tarbiyaning vazifasi mohirlik bilan o'smirlarning noto'g'ri qarashlarini yengish, ishning mohiyatini tushuntirish va o'smirlarning adashishlariga yo'l ko'ymaslikdan iboratdir.

Ammo, bu ishni zerikarli nasihatgo'ylik va quruq jonga tegadigan aql o'rgatishlar bilan emas, balki samimiy, chin qalbdan va do'stona olib boriladigan suhbatlar bilan amalga oshirish kerak. Predmet o'qituvchilari to'g'ri axloqiy tushunchalarni tarkib toptirishda o'z fanlarining imkoniyatlaridan foydalanishlari mumkin.

O'smirlik 11-12 yoshdan, 14-15 yoshgacha bo'lan davrni o'z ichiga oladi. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinfdan boshlanadi. «Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas»- ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. O'smirlik bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jismoniy jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakillanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi.

O'smirlik balog'atga yetish davri bo'lib, yangi xislar, sezgilar va jinsiy hayotga taalluqli chigal masalalarning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bular ta'sirida o'smirning xarakteri, atrofdagi kishilar bilan muomalasi, jamiyatda sodir bo'layotgan voqealarga munosabati tez o'zgarib boradi. Ba'zan ijtimoiy masalalar to'g'risida noto'g'ri tassavvur va yanglish fikrlar hosil bo'lishi tufayli u muayyan tartib qoidalarga tanqidiy ko'z bilan qaraydi.

Psixologlar odatda organizmni ongning asosi deb hisoblashadi, shuning uchun ham hayotiy muhim soha hisoblanadi. Psixiyatristlar va nevroopsikologlar ong va tananing interfeysida ishlaydi. Bilogiya psixologiya, shuningdek fiziologik psixologiya deb nomlanuvchi yoki neuropsixologiyada xulq-atvor va aqliy jarayonlarning biologik substanslarini o'rganiladi. Ushbu sohadagi asosiy tadqiqot mavzularni insonni boshqa hayvonlarga nisbatan o'rganadigan qiyosiy psixologiya, shuningdek, hissiyotlarning fizik mexanizmini, shuningdek, neyron va ruhiy ishlov berishni o'z ichiga oladi. Asrlar mobaynida biologik psixologiyada asosiy masala miyadagi funktsional funktsiyalarni qanday joylashtirish mumkinligi va qanday qilib joylashtirilishi edi. Zamonaviy nevropsikologiyani 1870-yillarda Frantsiyada Pol Broca chap frontal girusga nutq ishlab chiqarishni kashf etgan va bu bilan miya funktsiyasining yarim sharni lateralizatsiyasini namoyish etgan. Ko'p o'tmay, Karl Vernicke nutqni tushunish uchun zarur bo'lgan sohani aniqladi.

1.3 Ma'naviy-axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash

Mashq qiluvchilarning tarbiyalanishi bo'yicha murabbiyning vazifasi shundaki, ya'ni bunda sportchilarning har birida ma'naviy-axloqiy tamoyillar xulq-atvor me'yorlari sifatida qaror toptirilishi talab qilinadi. Ma'naviy-axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashning asosiy usuli - bu ishonitirish usuli hisoblanadi.

Sportchini ishonitirish davomida murabbiy amaliyotdan yorqin misollarni ko'rsatib beradi. Shuningdek, tarbiyalash jarayonida ishonitirish usuli bilan bir qatorda rag'batlantirish va majburlash usullari ham muhim rol o'ynaydi. Murabbiy sportchilarning har bir xatti-harakatini, kichik yoki katta bo'lishidan qat'iy nazar e'tiborga olishi talab qilinadi.

Tarbiya usullarini tanlashda qat'iy tartibda individual yondashuv talab qilinadi, Chunki kim uchundir foydali hisoblangan holat kim unchundir zararli ta'sirga ega

botishi mumkin. Bitta sportchi uchuril qat'iy tartibdagi tanbeh berish yoki mashg'ulotlardan chiqarib yuborish amalga oshirilsa, boshqa bir sportchi uchun esa tanqidiy koyishning o'zi yetarli hisoblanadi.

Ayrim vaziyatlarda maqtov ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ya'ni rag'batlantiradi va ilhom beradi, kim uchundir esa o'z kuchiga 321 ortiqcha baho berish ta'siri ostida salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, bu vaziyatda manmanlik, o'ziga ortiqcha ishonch kayfiyati vujudga kelishi mumkin. Murabbiy va jamoa manmanlik, sport rejimining buzilishi, maishiy turmush, oila, maktab va ishlab chiqarishda salbiy holatlarga nisbatan murosasizlikka chaqirilishi talab qilinadi. Do'stlik va o'zaro hurmat kabi sifatlarning namoyon bo'lishida o'quv-mashg'ulotlar jarayoni davomida sportchilarning jangda o'z sherigiga nisbatan yorqin ko'rinishda insoniy munosabatda bo'lishi, musobaqa qoidalariga qat'iy amal qilish, o'quv materialini o'zlashtirishda o'zaro bir-biriga ko'maklashish va birbirini qo'llab-quvvatlash ruhiyati shakllantirilishi talab qilinadi. Mashq qiluvchilarda ijtimoiy mulkka, sport jihozlari va qurilmalariga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lishni tarbiyalash muhim hisoblanadi.

Qanday mashg'ulot sportchilarda estetik jihatdan tarbiyalanishga qaratilishi, ularda go'zallikka oshuftalik hissini rivojlantirishi talab qilinadi. Mashg'ulotlar toza va ozoda, zalda amalga oshirilishi, jihozlar did bilan joylashtirilishi, muhitda ozodalik va tartib hamda shunga o'xshash holatlar hukmronlik qilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Murabbiy mashq qiluvchilarning mashg'ulotlarga taribli ko'rinishda, yaxshi sport kiyimida kelishlari va mashg'ulotlardan keyin esa zalda mavjud bo'lgan barcha sport jihozlarini tartibga keltirishlarini nazorat ostiga olishi belgilanadi. Tarbiyalashda murabbiyning shaxsiy namuna ota olishi katta rol o'ynaydi, shu sababli u o'z o'quvchilari uchun barcha jihatdan namuna bola olishi talab qilinadi. Faqatgina ushbu vaziyatdagina uning aytgan so'zi asosiy qurolga aylanadi, uning talablariga sportchilar jiddiy holatda yondashishlari va ko'rsatmalari salmoqqa ega bu qayd qilinadi. Murabbiyga barcha tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda jamoa sezilari darajada yordam beradi.

2. Umumiy psixologik barqarorlikni baholash

Umumiy psixologik barqarorlik tushunchasi orqali kuchli darajada charchash va turli xildagi noqulay ta'sirlar sharoitida psixik jarayonlarning barqarorlik saqlanish qobiliyati tushuniladi. Umumiy psixologik barqarorlikni baholash katta qiymatdagi jismoniy yuklamalardan keyin (masalan, 1 yoki 3 km masofadagi krossdan keyin, vestibulyar yuklama, emotsional siqilishlar va hokazo) harakatlar kordinatsiyasi, diqqat-e'tibor, tezkorlikka qaratilgan qandaydir mashqlarning natijalarini solishtirish yo'li bilan amalga oshirilishi mumkin.

Barqarorlikni iroda sifatida baholash. Barqarorlik - hu qiyinchiliklar va to'siqlarga qaramasdan, belgilangan maqsad sari qat'iy tarzda intilish sifatida turli xildagi jismoniy mashqlar bajarilish jarayonini kuzatish, kross va «step-test»

funksional sinov namunalari va statik barqarorlik bo'yicha mashqlar natijalarini maxsus solishtirish usullari yordamida baholanadi. «Step-test» funksional sinov natnunalari. skameykaga (taburetkka) chiqishni bajarish va 2 s davomida bir-ikki va uchto'rt ko'rinishida sanash orqali (jami 3 daqiqada 180 marta chiqib tushishlar) amalga oshiriladi. Yuklama tugallanganidan keyin, 2, 3 va 4-daqiqalar davomida tomir urishi sanaladi. Keyin esa, Indeks = $1800Q/(P2+ PZ + 2P4)$ formuladan foydalanib, «step-test» hisoblanadi. Bu formulada $P2+ PZ + P4$ - bu 2, 3 va 4-daqiqalar davomida 30 5 vaqt bo'yicha tomir urish sur'ati qiymatini ifodalaydi, 18000 - doimiy son qiymati hisoblanadi. M e'yorlar quyidagicha belgilanadi, ya'ni 125 va undan ortiq - «a'lo», 110-124 - «yaxshi», 83-109 - «qoniqarli», 67-82 - «yomon», 66 va undan past -* «juda yomon».

2.2. Murakkab musobaqa sharoitlarida asosiy psixik mexanizmlarning funktsiya bajarish barqarorligi

Sifatida qarab chiqilishida sportchining psixik jihatdan ishonchliligi quyidagi ko'rinishda bir qator komponentlardan tashkil topadi: musobaqaga oid emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, motivatsionenergetik tarkib, barqarorlik va shovqinlarga chidamlilik. Psixik ishonchlilikning har bir komponenti tipik hisoblangan ko'rsatkichlar yig'indisidan iborat. Musobaqaga oid emotsional barqarorlik ko'rsatkichi musobaqa oldi va musobaqa davriga tegishli emotsional qo'zg'aluvchanlik va uning tebranishlari shiddati hamda davomiyligi, uning musobaqadagi chiqishga ta'siri tavsiflari va hokazolarni belgilab beruvchi holat hisoblanadi.

O'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari: o'zining emotsional holatini to'g'ri ang'lay olish va baholay olish qobiliyati, unga ta'sir ko'rsata olishni bilish, jumladan so'zlar orqali o'z-o'ziga buyruq bera olish, sport jangi davomida qayta tashkillanish, o'z xatti-harakatlari ustidan o'z-o'zini nazorat qilish funksiyasini rivojlantirish va hokazolarda ifodalanadi.

Motivatsiya muhiti ko'rsatkichlari: sportga va, umuman olganda, o'z sport faoliyatiga bo'lgan muhabbat, har qanday shakldagi musobaqa janglariga intilish, mashg'ulotlar va musobaqlarda o'zini baxsh qila olish va hokazo holatлами belgilab beradi. Barqarorlik va shovqinlar ta'siriga chidamlilik ko'rsatkichi: ichki funksional holatning barqarorligi, harakatlarga oid malakalar va sporttexnikasining barqarorligi, turli xildagi

2.3. 16-17 O'smirlarda taekwando va uning organizmga ta'siri

Yosh davrida o'smirlarda yuqori energiyaga ega bo'lib, muskullar butun tana og'irligining taxminan 44% ni tashkil qiladi, bu sezilarli darajada jismoniy zo'riqlashlami talab qiluvchi texnik harakatlami o'rganish imkonini beradi. Shu bilan birgalikda o'smirlarda pay boylamlarining nisbatan kuchsizligi va, ayniqsa, qorin oldi muskullari boylamlarining sust rivojlanganligi qayd qilinadi. Bu holat yuqori

darajadagi cho'zilishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanishda ehtiyot bo'lish talabini yuzaga keltiradi, ushbu ko'rinishdagi mashqlar ta'sirida ichki a'zolaming joyidan siljishi, qorin sohasida oqish chiziq ko'rinishidagi defekt va chov halqasining kengayishi kabi sabiy holatlar kelib chiqishi mumkin. Shuningdek, o'smirlar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar uslubiyatida ulaming yurak-qon tomir tizimi xususiyatлами alohida darajada hisobga olish talab qilinadi. Jumladan, yurakning o'sishi bilan bog'liq holda ushbu yosh davrida arteriyalaming ichki bo'shlig'i o'sishi nisbatan sekin amalga oshishi, bundan tashqari, yurak-qon tomir tizimining asab tizimi orqali boshqarilishi takomillashmaganligi qayd qilinadi.

O'smirlar va yoshlarda qon bosimining yuqoriligi kuzatiladi. Eng katta yuklamalardan foydalanilganda ularda aritmiya va bosh aylanishi yuzaga kelishi mumkin. Ularda charchash holati osonlik bilan vujudga keladi. Tizimli ko'rinishdagi mashg'ulotlar natijasida esa bu ko'rinishdagi salbiy holat asta-sekin yo'qoladi. Katta darajada chidamlilikni talab qiluvchi mashqlardan foydalanish ham yurakning qisqarish funksiyasi moslashuvchanligi ortishi qayd qilinmasligi bilan bog'liq holda yurak gipertrofiyasiga (muskullari qalinligi ortishi) sabab bo'lishi mumkin. Yurakning

me'yoridan ortiq zo'riqishlarini bartaraf qilish uchun yuklamalar qiymatini qat'iy tartibda asta-sekin oshirib borish talab qilinadi. Katta yoshdagi o'smirlarda yurak faoliyatini boshqarishda asab tizimining ish bajarishi nisbatan takomillashadi. Tomir urishi kamayishi, yurakning urish hajirii katta yoshdagilarda kuzatiluvchi qiymatga yaqin bo'tishi qayd qilinadi. Ko'rsatib o'tilgan o'zgarishlar maxsus chidamlilikning rivojlantirilishi uchun boshlang'ich darakchilarni vujudga keltiradi. O'smirlar organizmi uzoq vaqt davomiyligida yuqori darajada ish bajarish qobiliyatini ushlab turish xususiyatiga ega bo'tmaydi. O'smirlar tezda charchaydi, biroq o'z kuchini tezda qayta tiklashi kuzatiladi.

Bunda o'smirlar organizmi faqat kichik va optimal yuklamalarda ish bajarishdan keyin tezda qayta tiklanishi qayd qilinadi. Mashq qiluvchilarda kuchning qayta tiklanishi moddalar almashinuvining ortishi hisobiga amalga oshadi. Shu sababli butun mashg'ulotlar davri davomida ish qobiliyatining ushlab turilishi uchun dam olish uchun tez-tez tanaffus belgilanishi talab qilinadi. Eng yuqori darajadagi yuklamalarda mashq qiluvchilarda kuchning qayta tiklanishi susayadi. Shu sababli katta yoshlilarda amaliyotda qolaniluvchi katta yuklamalar o'smirlarga berilishiga ruxsat etilmaydi.

O'smirlarda nafas olish a'zolari ham o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Bunda uning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ko'krak qafasi aylanasi o'tchamining (perimetr) tananing bo'yiga o'sishiga nisbatan sekinroq amalga oshishi bilan belgilanadi. Bu holat nafas tizimifing rivojlanishi cheklanishini belgilab beradi. Nafas olish tizimining boshqarilishi takomillashmaganligi sababli albatta, istiqbolni belgilab beruvchi maqsadlar qanchalik darajada qiziqtiruvchi, masalan, chempion bo'lish belgilanishiga qaramasdan, biroq o'smirlaming o'z mehnati samarasini oldindan ko'ra

olmasliklari, ma'lum bir qiyinchiliklar duch kelishi natijasida asta-sekin ulaming sport faoliyatidan sovib borishi vujudga kelishi ham mumkin.

Yaqin vaqt davomida bajarilishi belgilangan vazifani, masalan, qandaydir usulning bajarish texnikasini o'zlashtirishda uning nima uchun talab qilinishini murabbiy sportchilarga ko'rsatib o'tishi talab qilinadi. Uncha katta bo'lmagan vaqtdan keyin o'smirlar ushbu belgilangan usul texnikasipi o'zlashtirgandan so'ngra, unda o'z mehnatidan qoniqish hissi paydo bo'ladi va bu holat navbatdagi mashg'ulotlami amalga oshirish uchun turtki vazifasini bajaradi. Bu yerda oldingi natijalar bilan solishtirish katta ahamiyatga ega hisoblanadi: ya'ni, «oldin buni bajara olmas edim, hozir esa, osonlik bilan bajara olaman», «oldin uch marta tortila olardim, xolos, endi esa besh marta tortila olaman, barakalla» va hokazo holatlar muhim o'rin tutadi. Belgilangan vazifalaming hal qilinishida ulaming o'zaro yaqin ko'rinishda, ketma-ketlikda bajarilishi o'quvmashg'ulotlar jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar katta yoshlilarga nisbatan o'zlari erishgan yutuqlardan va, shuningdek, muvaffaqiyatsizlikka uchrashlardan ko'proq darajada ta'sirlanishadi, siqilishadi. Shu sababli ulami o'z harakatlarini to'g'ri baholay olishga o'rgatish muhim hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, taktik tayyorgarlikning takomillashtirilishida o'smirlarda havf tahdidi xatolarga yo'l qo'yishga olib keladi: o'z navbatida, notabiiy holatda natijaga erishish yuzaga kelmaydi.

Agar, o'smir muvaffaqiyatsizlikka olib keluvchi sababni aniqlay olmasa, u holda murabbiy unga to'g'ri javobni bera olishi talab qilinadi, masalan, boshqa bir usul bo'yicha o'xshash holatlami ko'rsatib berishi mumkin. Ayniqsa yutqazib qo'yish vaziyatida o'smirlaming kuchli darajada siqilishi kuzatiladi. Shu sababli murabbiy unga muvaffaqiyatsizlik sabablarini oydinlashtirishga yordam berishi va navbatdagi musobaqalarda g'alabaga erishish uchun oldinda turgan mashg'ulotlarda nima qilish kerakligini ko'rsatib berishi talab qilinadi. Ushbu ko'rinishda, mashq qiluvchilarda asta-sekin o'z xattiharakatlarini tahlil qilishga ko'nikib berishlari shakllantiriladi. O'smirlaming yoshga xos xususiyatlarini bilish orqali murabbiy ko'rgazmali o'qitishdan ko'proq darajada foydalanishi talab qilinadi. Ayniqsa, kichik yoshdagi o'smirlar materialning batafsil holatda og'zaki ko'rinishda bayon qilinishiga nisbatan yaqqol ko'rgazmali, timsolli tarzda tushintirib berishlarga ko'proq darajada moyil hisoblanishi qayd qilinadi.

Texnik harakatlami namunali ko'rinishda, to'g'ri holatda ko'rsatib berish, uning alohida qismlarini timsolli ko'rinishda tushintirib berish talab qilinadi. Aksincha vaziyatlarda, o'smirlar harakatlami noto'g'ri tushinishlari va noto'g'ri ko'nikmalar hosil bolishi mumkin. Murabbiy o'quv materialning o'quvchilaming jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligini hisobga olishi talab qilinadi.

Agar o'quv materiali sezilarli darajada jismoniy kuchlanishlami talab qilsa, mashq qiluvchilar esa bu holatga tayyor bolishmasa, u holda o'rganish jarayonini

nisbatan kechroq muddatlarga qoldirish talab qilinadi (masalan, sakrash holatida zarbalaming berilishini o'rganishda). Boshqa vaziyatda mashq qiluvchilar koordinatsiya bo'yicha murakkab bolgan usullami o'zlashtirish xususiyatiga ega bolib, bunda jismoniy kuchlanishlar sezilarli darajada talab qilinmaydi, masalan, oyoq bilan aylanma zarba berishda. Bu usulni mashg'ulotlaming birinchi oyi davomida o'rganib olish mumkin. O'smirlami ulaming tayyorgarligini hisobga olgan holda musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berish talab qilinadi. 372

O'smirlami taekvondoda o'qitish tizimli tartibda va ketma -ketlikda amalga oshirilishi belgilanadi. O'quvchilardan mashg'ulotlarga muntazam ravishda ishtirok etishlarini talab qilish muhim hisoblanadi.

Bu eng avvalo, shartli bog'lanishlaming hosil bo'lishi uchun zarur. Takrorlashlarda oldin o'rganilgan materiallaming amalga oshirilishi aniqligiga va aniqlangan kamchiliklami o'z vaqtida to'g'rilashni amalga oshirishga e'tibor berish talab qilinadi. Mashg'ulotlarga yaxshi darajada muntazam qatnash mashq qiluvchilaming taekvondo texnikasini salomatligi darajasini yo'qotmasdan o'zlashtirishi imkonini beradi, bunda murabbiy ulaming salomatligi holatiga alohida darajada e'tibor qaratishi, kuzatib borishi belgilanadi. O'smirlik yosh davrida jismoniy tayyorgarlik birlamchi darajada ahamiyatga ega hisoblanadi. Uning tarkibiga quyidagi holatlar kiritiladi: qad-qomatning to'g'ri shakllantirilishi, har tomonlama jismoniy rivojlanish, harakat malakalarining shakllantirilishi, texnik harakatlami egallash bo'yicha jismoniy sifatlaming rivojlantirilishi, yetarlicha darajadarivojlantirilmagan sifatlaming takomillashtirilishi. Bu barcha vazifalaming hal qilinishi salomatlikning mustahkamlanishi zamirida amalga oshirilishi mumkin. 12-14 yosh davrida tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik rivojlanishga yaxshi darajada jalb qilinadi, 15-16 yosh davrida esa kuch rivojlanishga yaxshi darajada jalb qilinishi qayd qilinadi. Bu davrda o' smirlarda tezlik-kuchga oid mashqlami bajarish qobiliyati shakllanadi. 16-17 yosh davrida sezilarli darajada kuch va tezlikni talab qiluvchi mashqlar osonlik bilan o'zlashtiriladi, bunda chidamlilikning rivojlantirilishi uchun boshlang'ich darakchi holatlar shakllantiriladi. Bu ko'rsatmalar yosh sportchilami tayyorlash jarayonida hisobga olinishi talab qilinadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, o'smirlar uzoq vaqt davomiyligidagi mashqlar bo'yicha topshiriqlarga nisbatan 373 hatto jadal, qisqa vaqt davomiyligidagi vazifalami yetarlicha darajada osonlik bilan bajarishlari qayd qilinadi, agar, hatto ular birinchi qarashda oddiy va oson ko'rinsada, turli xildagi jismoniy sifatlaming rivojlantirilishi uchun mashqlaming solishtirma vazni turli xilda namoyon bo'ladi. Shunday qilib, o'smirlar guruhlarida tezkorlikni rivojlantirish oson kechadi, biroq bu sifatga chidamlilikka nisbatan kattaroq diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi. Chidamlilikni rivojlantirishda yuklamalar yilning oxirida o'smirlar mashg'ulotlar janglarini 6 daqiqa davomida, jangning 3 daqiqaidan keyin 1 daqiqa tanaffus belgilanishi asosida, o'rtacha tempda amalga oshirishlari hisobga olinishi bilan

astasekin oshirib borilishi talab qilinadi. Katta o'smirlilik yosh davri guruhida ushbu sifatlarning rivojlantirilishi boshqacha holatda amalga oshiriladi. Bunda tezkorlikning navbatdagi rivojlantirilishiga alohida e'tibor qaratiladi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishda o'smirlarda bir mashg'ulotda musobaqa qoidalari bo'yicha mashq qilish, ya'ni har 3 daqiqadan keyin 1 daqiqa tanaffus belgilanishi asosida, 6 daqiqadan 2 ta jang amalga oshirilishi hisobga olinishi bilan amalga oshirilishi belgilanadi. Qayd qilib o'tish kerakki, o'smirlarda chidamlilikning rivojlantirilishi boshqa jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi bilan bir vaqtda parallel holatda amalga oshiriladi. Bu yosh davrida uzoq vaqt davomiyligidagi va bir tomonlama mashg'ulotlarni amalga oshirishda o'smirlarga xos bo'lgan tezlikka oid yuklamalarga nisbatan moslashuvchanlik darajasi susayishi qayd qilinadi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun har bir mashg'ulotda tegishli mashqlardan foydalanish belgilanib, bu sifatlarni yo'qotib qo'yish juda tez, rivojlantirish esa juda qiyin amalga oshiriladi.

9.4. Tarbiyaviy ishlar

O'smirlarga taekvondo sportini o'rgatish ularda tegishli yuksak axloqiy sifatlarning tarbiyalanishi zahirida amalga oshiriladi. Tarbiya vazifasini muvaffaqiyatli hal qilish uchun murabbiy o'z shogirdlarining fe'l-atvorini, kuchsiz va kuchli jihatlarni, mehnat va turmush sharoitlarini, o'zlashtirish darajasi va hokazo jihatlarni bilishi talab qilinadi. Murabbiy o'z shogirdini qanchalik yaxshi bilsa, uni tarbiyalashning usullari va vositalari shunchalik darajada samarali bolishi qayd qilinadi. Tarbiyaviy ishlarda murabbiyga sog'om, jips holatdagi jamoa katta yordam beradi. Shu sababli mashg'ulotlar boshlanishida u belgilangan vazifalarni hal qilish uchun imkon bemo'lj jamoani tuzib chiqishga harakat qilishi talab qilinadi. O'zaro bahamjihat jamoani tashkil qilish uchun guruh oldiga qo'yilgan umumiy yagona maqsad katta rol o'ynaydi. Ushbu maqsadga erishish uchun ulardan birgalikda g'ayrat-shijoat ko'rsatish, o'zaro bir-biriga yordamlashish, o'zaro bir-biriga ko'mak qolini cho'zish talab qilinadi. Masalan, kichik yoshdagi sportchilarning tayyorgarligiga ko'maklashish talab qilinadi. Birgalik ish faoliyati bolalarni jipslashtiradi, ularning bir-birini yanada yaxshiroq tushuna olish imkonini beradi. Har bir sportchi o'zini jamoaning or-nomusi uchun umumiy ishga o'z mehnati bilan hissasini qo'shishga mas'ul deb hisoblashi kerak.

Agar jamoaning a'zolaridan kimdir yordamga muhtojlik sezsa, u holda jamoaning har bir a'zosi uchun unga ko'maklashish, ya'ni o'z o'rtog'iga yordam qolini cho'zish burch sifatida hisoblanishi talab qilinadi.

Sog'lom va mustahkam, do'stona jamoani tashkil qilishda jamoning barcha a'zolarining o'zaro iliq munosabatlari (musobaqalarda, birgalikda kino tomosha qilishda, teatr, muzeylarga borish, kitoblar, alohida maqolalarning muhokama qilinishi va hokazo) katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальным и учебно-тренировочным группах. Киев, 2010.
2. Зациорский М.В. Физические качества спортсмена. М., Физическая культура, 1970. 3. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997.
3. Лигай В. Таэквондо - путь к совершенству. Т, Шарк, 1994.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. К., 1995.
5. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. М., ФиС, 1981. 7. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993. 8. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.