

TAEKVONDO SPORTINI O'RGATISH USLUBIYATI

*Ibrohimov Sardor Ismoilxon o'g'li**O'zbekiston Milliy Universiteti 301-guruh talabasi**Taekvondo va sport faoliyati fakulteti talabasi*

Taekvondo sportini o'rgatish bu mashq qiluvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlariga yo'naltirilgan, jismoniy va aqliy, shuningdek, ma'naviy-axloqiy jihatdan takomillashtirilishini ko'zda tutuvchi pedagogik jarayon hisoblanadi. O'rgatish jarayoni o'z tarkibiga murabbiy-murabbiylar va mashq qiluvchilar faoliyatini qamrab oladi. Faoliyatning ushbu ikki turi o'zaro chambarchas holda bog'liq bo'lib, o'zaro bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Taekvondoni o'rgatish tarbiyaviy tavsifga ega jarayon hisoblanadi. Bu jarayon shaxsning shakllanishi (dunyoqarash, axloqiy-ma'naviy, xulq-atvoming malum bir xususiyatlari, iroda, odatlar va did, jismoniy sifatlar rivojlanishi) jarayoni bilan chambarchas holda bog'liq hisoblanadi.

Sportchini o'rgatish (o'qitish) va tarbiyalash jarayonida murabbiy yetakchi rol o'ynaydi. U o'rgatish jarayonida sportchida vatanparvarlik hissi, mehnatga bo'lgan muhabbat, jamiyatga nisbatan ijobiy munosabatlar, do'stlik hissi, iroda sifatlarini (jasurlik, qafiylik, tashabbuskorlik, barqarorlik, qaror qabul qila olish) tarbiyalashni amalga oshiradi, shuningdek, bu jarayon davomida sportchida tamoyilga amal qilish, qiyinchiliklarni yengib o'tishda qat'iylik, kamtarlik sifatlarini rivojlantiradi. Murabbiy mashq qiluvchilarda ongli tartibga amal qilishni shakllantirishga erishadi, ularda sport rejimiga amal qilish odatlarini tarbiyalaydi, mehnat gigiyenasi va boshqa foydali ko'nikmalarni shakllantirilishiga ko'maklashadi. Sportchi shaxsi sog'lom va kuchli jamoada shakllanadi, ushbu jamoada u hayot kechiradi, mehnat va mashq qiladi. O'rgatish jarayoni umumiy qonuniyatlar asosida va, shuningdek, o'rganilayotgan materiallar, o'rgatish jarayonining maqsadlari va belgilangan vazifalari hamda mashq qiluvchilarning yoshga xos xususiyatlariga mos keluvchi maxsus usullardan foydalanish bo'yicha tashkil qilinadi.

O'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari. Taekvondo sportida o'rgatish jarayonining asosiy maqsadi yuksak sport natijalariga erishuvchi va ma'naviy-axloqiy sifatlarga ega bo'lgan sportchini tayyorlash hisoblanadi. O'qitish jarayonida bu umumiy maqsad aniqlashtirib borilishi mumkin va tor ko'rinishdagi yo'nalishlarga ega bo'lib boradi: jumladan, razryadchi-sportchilarni tayyorlash, taekvondo sporti bo'yicha murabbiy yoki hakamlarni tayyorlash kabi. Belgilangan aniq maqsadlarga bog'liq holatda mashq qiluvchilar jamoasi tuzib chiqiladi, ular belgilangan yagona maqsadga intilish asosida birlashtiriladi. Murabbiy-murabbiy jamoada bilimlarni uzatish, berishni amalga oshiradi, mashq qiluvchilar esa bilimlarni, bunda tegishli

O'qitishning tarkibi Taekvondo sporti bo'yicha o'qitish nazariya va amaliyot qismlaridan tashkil topadi. Nazariya va amaliyot bo'yicha materiallarning hajmi dastur asosida aniqlanadi. Dastur materiallari murabbiy tomonidan taqsimlanadi, murabbiy ularning tarkibini tuzib chiqadi va shaklini belgilaydi.

O'qitish tamoyillari. Taekvondo sportini o'rgatish bo'yicha o'qitish jarayoni mos holatda quyidagi ko'rinishdagi asosiy tamoyillarga asoslanadi: jumladan, onglilik, faollik, ko'rgazmalilik, tizimlilik, qulaylik va barqarorlik.

Onglilik. Murabbiy mashq qiluvchilarga harakat qilishga yo'naltiruvchi va ularga o'qitish jarayoni bosqichlarida oldinda belgilangan maqsad va vazifalarning hal qilinishi imkonini beruvchi bilimlar berishi talab qilinadi. Mashqqiluvchilarning ongli ko'rinishdagi faoliyatini ta'minlash uchun murabbiy ularga tegishli, talab qilingan bilimlarni berishi, ular tomonidan ushbu bilimlarning o'zlashtirilishiga erishish talab qilinadi.

O'qitish jarayonini shunday holda tuzib chiqish talab qilinadiki, bunda sportchi olingan bilimlarni amaliyotda foydalana olishi talab qilinadi. Agar sportchi qanday harakat qilish kerakligini bilsa, qanday natijaga erishish kerakligini anglab yetsa, shuningdek, belgilangan maqsadga erishishda qanday vositalar talab qilinishini bilsa, murabbiy unga belgilangan vazifani bajarish uchun shartsharoitlarni yaratib berishi talab qilinadi. Agar belgilangan vazifa mashq qiluvchilar tomonidan muvafaqqiyatli ko'rinishda bajarilishi qayd qilinsa, u holda ularning faollik darajasi ortadi. Belgilangan vazifaning bajarilmasligi esa o'z navbatida, mashq qiluvchilarda faollikning pasayishiga olib keladi, ayniqsa bunda vazifalarning bajarilmasligi salbiy hissiyotlar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarda faollik susayishi sezilarli kuzatiladi.

Ko'rgazmalilik. Materiallarning o'rganilishi shunday tuzib chiqilishi kerakki, bunda sportchilarda u haqda to'g'ri va nisbatan batafsil tasavvurlar shakllantirilishi talab qilinadi. Bu murabbiy belgilangan topshiriqlarni namuna holida ko'rsatib bergan vaziyatlarda maqsadga muvofiq ko'rinishda amalga oshirilishi mumkin.

Amalga oshirilishi talab qilingan harakatlarni ko'rsatib berish davomida asosiy talablarni e'tiborga olish kerak ya'ni, sportchining diqqat-e'tiborini eng asosiy holatga qaratish talabi yuzaga keladi. Bunda sportchining diqqat-e'tiborini birdaniga ko'p sonli elementar harakatlarga yoki fazalarda qaratish maqsadga muvofiq hisoblanmaydi.

Agar yangi usullar oldin o'zlashtirilgan usullar bilan bog'langan ko'rinishda qabul qilinsa, u holda yangi usullar yaxshiroq o'zlashtirilishi qayd qilinadi. Yangi variantlarni ko'rsatib berishda murabbiy oldin o'zlashtirilgan elementlarni ko'rsatib beradi. Bu ko'rinishda ko'rsatib berish jarayoni o'rganilayotgan harakatlar haqida tasavvurlarning tezroq shakllanishi imkonini beradi. Buning uchun ushbu holatga olib keluvchi maxsus mashqlar bajarilishi belgilanadi

Tizimlilik. O'qitish jarayonining ma'lum bir aniq tizim bo'yicha amalga oshirilishi, materiallarning berilishida ketmaketlik tartibiga amal qilishi talab qilinadi.

Murabbiy amalga oshiriluvchi harakatlar ketma-ketligi tizimiga oydinlik kiritadi va mashq qiluvchilarning ish faoliyati tarkibini aniqlaydi. Buning uchun o'qitish jarayonida mashq qiluvchilarning tayyorgarlik darajasi va boshqa shart-sharoitlar hisobga olinishi kerak. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda materiallarning o'rganilishi va sportchilarning bilimlari, ko'nikma va malakalarining takomillashtirilishi amalga oshirilishi belgilangan tizim haqida o'ylab ko'rish talab qilinadi.

Qulaylik. O'qitishni shunday holda tuzib chiqish kerakki, bunda mashq qiluvchilar ular oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilishlari va berilgan materialni o'zlashtirishlari belgilanadi. Bu holat faqat mashq qiluvchilar belgilangan vazifalarni hal qilishga tayyor bo'lishga va o'rganilgan materiallar qulay bo'lsagina qayd qilinishi mumkin.

Materiallar o'zlashtirilishi qulay bo'lishi uchun har tomonlama tayyorlanish talab qilinadi, bunda tayyorgarlik yuksak sport natijalariga erishish uchun asos sifatida xizmat qiladi. Taekvondoning texnika va taktikasi boyligi, yakkakurash jangi davomida raqib bilan yuzaga keluvchi vaziyatlarning cheksiz darajada ko'p sonchaligi bevosita sportchidan har tomonlama jismoniy jihatdan alo darajada tayyorgarlikni, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, asab va boshqa organizmning a'zolari, tizimlarining ish qobiliyati yuqori darajada bo'lishini talab qiladi.

Barqarorlik. Taekvondoni o'rgatishda mashq qiluvchilarda sparring ko'nikmalarining mustahkam, barqaror shakllanishi va mustahkamlanishi talab qilinadi. Buning uchun tizimli tartibda takrorlashlarni amalga oshirish, bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, ya'ni jang sharoitlarida amalga oshirish talab qilinadi. Bunda nafaqat alohida usullarni bajarish ko'nikmalarini barqaror holda mustahkamlash talab qilinadi, balki butun musobaqa jangini barqarorlashtirish (sur'at, manyovrlarni amalga oshirish, taktika va hokazo) nazarda tutiladi.

O'rganilgan usullarning barqaror holatda mustahkamlanishi uchun murabbiy mashg'ulotlari o'tish davomida o'ziga xos musobaqalarni tashkil qiladi va mashq qiluvchilarda ma'lum bir harakatlarni takomillashtirish imkonini bema'navaj maxsus qoidalarni qaror toptiradi, diqqat-e'tiborni belgilangan vazifalarni hal qilish va maqsadga erishish uchun qaratishni kuchaytirish amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, tashkil qilingan jang davomida kim birinchi bo'lib zarba bersa, uni g'olib hisoblash belgilanishi mumkin.

XULOSA

Har bir sohada o'rgatishni o'ziga hos uslubi bor. Va Sportda ham o'rgatish o'zgacha. Murabbiy juda ham etiborli bo'lishi kerak. Xar bir nuqtaga etibor qaratish kerak. SHogirtlarda malakani no'tog'ri shakllanmasligi uchun boshlang'ich bazasini

To'g'ri qo'yish kerak. Murabbiy zamon bilan hamnafas bo'lishi kerak zamondan ortiq qolish murabbiyga katta qinchilik tug'diradi. Yaniy sport to'g'risidagi xar bitta

yangilikni o'rganib bo'rish kerak. SHogirtlariga xar traflama ko'rsatma bera oladigan murabiy bo'lish uchun eng avvalo bilim ortirish kerak.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ananiev, B. G. Inson bilish subyekti sifatida. - Sankt-Peterburg. : Piter, 2011. - 288 p.
2. Andreeva, G. M. Ijtimoiy psixologiya. - M. : NITs Infra-m, 2013. 192 p.
3. Asmolov, A. G. Shaxs psixologiyasi. Insoniyat taraqqiyotining madaniy-tarixiy tushunchasi. - M. : Akademiya: Ma'no, 2010. - 526 b.
4. Astapov V. M. Bolalardagi tashvish: darslik. - Sankt-Peterburg: Izdvo: PERSE, 2011 - 160-yillar.