

## PARATEKVONDOCHILARNI O'QUV DASTURI.

*Ilmiy Rahar: Po'latov.L.T*

*Talaba:Qarshiyev.S.S.*

*O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI.*

Ta'lim muassasalari uchun sport mashg'ulotlari dasturi "bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya zaxiralarning ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktablari, olimpiya zaxiralari maktablari, federatsiyalar, yuqori sport mahorat maktabi, sport o'quv markazi va qo'shimcha ta'lim bilan shug'ullanadigan boshqa yuridik tashkilotlar, Oliy talim mosalar bilan ishlash.

Ta'lim o'quv dasturi trener-o'qituvchilar, murabbiylar, sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalarida ishlaydigan va Parateakwondo (WT) ni rivojlantiradigan o'qituvchilar uchun mo'ljallangan. Va shuningdek, samarali o'quv jarayonini tashkil qilishdan manfaatdor bo'lgan har bir kishiga. Dasturda ta'lim jarayonida muqarrar ravishda yuzaga keladigan sabablar va muammoli vaziyatlarni tavsiflovchi tushuntirish xati mavjud. Parateakwondo (WT) nogironligi bo'lgan sportchilar bilan ishlashning xususiyatlari ko'rsatilgan. Davlat ta'lim standarti talablarining batafsil bayoni, soatlik yuklamasi va faol sport faoliyatining barcha bosqichlarida ta'lim mazmunining taxminiy taqsimlanishini o'z ichiga olgan me'yoriy qism, shuningdek tarjima standartlarini nazorat qiladi. Unda sport natijasiga erishish uchun o'rganilishi va o'zlashtirilishi kerak bo'lgan nazariy va amaliy materiallar bayon etilgan. Ta'lim va tarbiya jarayonining sifatini oshirish bo'yicha tavsiyalar har bir ta'lim bosqichi uchun yoziladi.

Bu dasturning birinchi nashridir, qayta ko'rib chiqilgan va sport amaliyoti uchun yangi materiallar bilan to'ldirilgan. O'zbekiston Respublikasi ta'limmuassasalari uchun Parateakwondo dasturi (WT) O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni bolalarni o'qitish to'g'risidagi namunaviy nizomga muvofiq ishlab chiqish. O'zbekiston Respublikasi Hukumatining qarori, Ta'lim vazirligining Sport maktablari faoliyatini tartibga soluvchi huquqiy va me'yoriy-huquqiy baza normativ hujjatlari va O'zbekiston Respublikasi Davlat qo'mitasi Jismoniy tarbiya, sport va turizm bo'yicha. Ta'lim muassasalari uchun dasturlar normative-huquqiy asoslarga,

Ta'lim muassasalari uchun Parateakwondo (WT) dasturi beshta asosiy bosqichda ishlab chiqilgan:

- Sportni sog'lomlashtirish guruhlarida 2 yillik mashg'ulotlar;
- dastlabki tayyorgarlik guruhlarida 3 yillik o'qish;

-o'quv o'quv guruhlarida 4 yillik o'qish;  
-sportni takomillashtirish guruhlarida 3 yil o'qish;  
-eng yuqori sport mahorati guruhlarida talab qilinadigan vaqt;  
Hozirgi kunda ko'plab davlatlarga yo'naltirilgan sport yo'naltirilgan sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalarida yuzaga kelgan qiyin moliyaviy vaziyat har doim murabbiy-o'qituvchiga o'z imkoniyatlari darajasida ishlashga imkon bermaydi, shuning uchun har qanday toifadagi fuqarolarni faol Parateakwondo (WT) ta'lim muassasalarida mashg'ulotlar. Shu bilan birga, murabbiy-o'qituvchining ishi bilan o'zini o'zi ta'minlash faktori, ayniqsa, Parateakwondo (WT) mutaxassislari uchun stavkalar va ish vaqti soni cheklangan davlat muassasasida muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarining qonuniy faoliyatiga aholining turli yosh guruhlarini bilan o'zini o'zi ta'minlash bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish imkoniyatini joriy etish muassasa faoliyati ko'lamini sezilarli darajada kengaytiradi, Parateakwondo (WT) rivojlanishida qo'shimcha manfaatdor tomonlarni jalb qiladi.

Parateakwondo (WT) dagi sport janglari so'nggi paytlarda paralimpiyachilar jamiyatida katta shuhrat qozondi, keng tarqaldi va O'zbekistonning davlat reestriga kiritilgan sport toifalari va unvonlari berilgan. Sh bilan birga, sport turida foydalanish uchun mavjud texnologiya hali yitarlicha ishlab chiqilmaga. Jamiyatning ijtimoiy va iqtisodiy kataklizmlari fonida jamoat tashkilotlari, support klublari, to'garaklar, bo'limlar va boshqa ta'lim muassasalari sonining ko'payishi kuzatilmoqda va ularning katta qismini paralimpiyachilar Taekwondo WTFda o'qiyotgan turli klublar va bo'limlar tashkil etadi. Bolalar va o'smirlarni sport guruhlariga qabul qilish tashkilotlarning ustav hujjatlari asosida amalga oshiriladi. Darslar o'qituvchi murabbiylar tomonidan olib boriladi 5 va undan katta yoshdagi bolalar birinchi marta jismoniy tarbiya va sport bo'yicha amaliy tajribaga ega bo'lmagan holda sport seksiyalariga borishni boshlaydilar. Bu bosqichda o'quvchilarni ta'lim va tarbiya vositalari va usullaridan foydalangan holda qiziqtirish kerak. Pedagogik mahorat, yorqin hissiy fon barqaror ichki motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Qayerda, aksariyat hollarda o'qituvchi-trenerlarning shu tardagi talabalarni tayyorlash bilan shug'ullanishi, afsuski, ko'pincha bu darajadagi mutaxassislarga qo'yiladigan zamonaviy professional talablarga mos kelmaydi. Ma'lumki jismoniy rivojlanishi kam bo'lgan, lekin jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan bolalar ko'p. Mavjud vaziyatni hisobga olgan holda, ushbu toifadagi bolalar asosiy sport guruhlarida sport maktabiga borish imkoniyatiga ega emaslar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlantirishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida maxsus sport maktablari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarliklar asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zahirasini shakllantirish, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutaman. Ushbu yoshda egallagan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamollikka erishish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Imkoniyati Cheklangan sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash dasturi. Insonni hayotga yoki biror faoliyati sohasiga tayyorlash hayotning o'zi kabi rang-barang, keng qamrovli, murakkab, ko'p bosqichli jarayon bo'lib turli usullar, vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalan, o'quvchini o'qishga va mehnatga tayyorlash; harbiy askarni texnik taktik va irodaviy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantira borib jismoniy ruhiy siyosiy jihatdan og'ir sharoitlarda jangovar mashqlarga ona Vatanni himoya qilishga tayyorlash ko'p bosqichli turli xil usullar vositasida amalga oshiriladigan qiyin va qizg'in ijodiy-tarbiyaviy jarayondir. Shuningdek, o'quv tarbiyaviy va amaliy faoliyatda sportchilarni jismoniy mashqlarga hamda sport musobaqalariga ruhan tayyorlash, musobaqada g'alaba qilishga yangi rekordlar o'rnatishga yo'llash usullari ham rang-barangdir. Sportchi yoki jamoa a'zolarining sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishi, birinch navbatda, ularning ma'naviy mafkuraviy, irodaviy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligiga bog'liq. Sport amaliyotida bo'lajak aniq musobaqalarga psixologik jihatdan alohida tayyorgarlik ko'rgan sportchilarning ko'pincha g'alaba qozonishi ilmiy isbotlangan. Demak, sport mutaxassislari va murabbiylar sportchilarni musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlashga alohida e'tibor berishlari maqsadga muvofiqdir. Buning uchun ulardan sportchining musobaqaga ruhan tayyorlash bosqichlarini nazariy va amaliy jihatdan puxta bilishlari talab qilinadi. Sport turlarining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni shu bosqichlarga bo'lish mumkin:

- sportchilarga raqibi va bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlari haqida yetarlicha ma'lumotlar berib borish;
- sport mashg'ulotlari va musobaqalar haqida olingan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish, ishonchlilik darajasini aniqlash, musobaqaning boshlanish vaqti yoki



kutilmagan o'zgarishlarning alohida sportchilar yoki jamoaga g'alaba keltirish imkoniyatlarini o'rganish;

- sportchilarga musobaqada qatnashishdan ko'zlangan maqsad va vazifalarni aniq belgilab olishlari haqida ko'rsatmalar berish;

- sportchilarga musobaqaga ishtirok etish sababi, mohiyati va aniq maqsadini aniqlash, g'alabaga erishishning ijtimoiy ahamiyatini tushuntirish;

- sportchining bo'lajak musobaqa jarayonidagi faoliyatini rejalashtirish, aqliy sifatlarini o'stirishga e'tibor berish, musobaqaga taktik va texnik jihatdan ruhiy tayyorgarligini takomillashtirish;

- sportchini musobaqaga ruhan tayyorlash maqsadida kutilmagan maxsus to'siqlar vujudga keltirish, ularda bu to'siqlar va qiyinchiliklarni yengga oladigan malaka va ko'nikmalar hosil qilish uchun qo'shimcha mashg'ulotlar uyushtirish;

- sportchiga musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan ichki ruhiy holatni boshqarish uslublaridan foydalanishni o'rgatish;

- sportchini musobaqa boshlanishida ruhiy ko'tarinkilikka, asab tizimi faoliyatini boshqarishga, ruhan charchamaslikka odatlantirish hamda musobaqa jarayonida yanada faol harakat qilishga erishishga undash.

So'nggi yillarda respublikamiz imkoniyati cheklangan sportchilari erishayotgan natijalar yuqorilab bormoqda. Shundan ko'rinib turibdiki, inson imkoniyatlari cheksiz. Sportchi faqat ko'zlangan maqsadga erishish uchun o'zining ruhiy jismoniy imkoniyatlarini safarbar qilish yo'llarini bilishi lozim. Sportchilarda bunday bilim, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mutaxassislar, o'qituvchilar va murabbiylarning doimo diqqat markazida bo'lishi shart. Ular sportchilarni jismoniy mashq va sport musobaqalariga psixologik tayyorlashning tavsiya etilayotgan quyidagi uslublaridan foydalansa, shogirdlari yanada yuqoriroq natijalarga erishishlari mumkin.

#### 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.