

TAEKVONDODA JISMONIY TARBIYA TAMOIYLLARINING AXAMIYATI.

Ilmiy Rahar: Po'latov.L.T

Talaba: Usmoniv Muhammad.

Taekvondoda onglilik va faollilik tamoyilining o'rni.

Faollilik o'z navbatida bolalarda mustahkamlikni tarbiyalash uchun asos bo'ladi. Bu printsiplar bir-birini to'ldiradigan hodisalar bo'lib, ularning mohiyatini tashqaridan ichkariga va ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayonlar sifatida tasavvur qilingandagina anglash mumkin. Faollilik tashqaridan ichkariga yo'nalgan jarayon sifatida tasavvur etilsa, unda bolalarda mustahkamlikni shaxsiy sifat shaklida tarbiyalashni anglaymiz. Agar faollilik ichkaridan tashqariga yo'nalgan jarayon sifatida qaralsa, unda insonning ichki intilishlari, emotsiyalari, qiziqishlari mustaqillikni shakllantirish vositasi ekanligini tan olishga to'g'ri keladi.

Uslubiy adabiyotlarda onglilik va faollilik alohida mustaqil tamoyillar hisoblanadi. Amaliyotda esa onglilik va faollilik jarayoni o'zaro bog'liqdir, ularni bir-biridan ajratish mumkin emas. Sababi shuki o'quvchining faolligisiz onglilikni amalga oshirish mumkin emas, faoliyatning maqsadi esa ongli ravishda tushunib etilgandagina inson faol bo'ladi. Faollashtirish jarayoni deganda o'qituvchi tomonidan shug'ullanuvchilarning intellektual, axloqiy, irodaviy va jismoniy kuchlarini o'rganib, tarbiya sifatini oshirish tushuniladi. Ammo mavjud tabiiy va ma'naviy qonuniyatlarni bilishning o'zi o'quvchilarni ongli va faol qila olmaydi. Bu vazifani o'qituvchi bajarishi kerak. Qulaylik va individuallik tamoyili. Bu tamoyillar yosh va jinsiy farqlanish bolalarga xos. Bunday tashqari bir xil yoshdagi va jinsdagi bolalar, har xil qobiliyatga ega, shuning uchun o'rgatish va tarbiya jarayonida shu tomonlarni albatta hisobga olish zarur. Bunda qulaylik va individuallik tamoyiliga amal qilinadi. Bu erda so'z, o'qituvchining har bir bola yuragiga yo'l topa olishi, vaqtincha qiyinchiliklarni anglay olishi va uni tuzatishga yo'l topa olishi, ularning qobiliyati va qiziquvchanligini rivojlantirishda hamkorlik qilishi ustida boradi. Ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'llarini shunday tashkil qilish kerakki, ular har doim rivojlanishda bo'lmog'i zarur. Buning uchun o'quvchining harakat tajribasi jismoniy va psixik rivojlanganligi albatta hisobga olib o'tiladi. SHuni ham unutmaslik kerakki, o'qituvchi dars jarayonida faqat alohida yaxshi tayyorgarligi bor yoki faqat qoloq o'quvchilar bilan ishlamaydi, albatta. U sinfdagi barcha o'quvchilar bilan ishonchli muammolarda va bir-birini to'liq tushungan holda ishlamog'i zarur. Xo'sh, buning uchun o'quvchilarning qaysi xususiyatlarini hisobga olish kerak va bularga muvofiq tarzda nimalarga amal qilish kerak? Hammadan oldin bolaning o'qishga va uning natijasiga bo'lgan munosabatini farqlash, o'qishga va uning natijasiga salbiy munosabatda

bo'lgan o'quvchilar pedagogning muntazam diqqat markazida bo'lmog'i kerak. Ularga metodik ta'sir etishning xilma-xil usullaridan foydalanishi kerak. O'quv materialini o'zlashtirish va mustahkamlash uchun, mashqlarga bo'lgan ehtiyojda katta farq mavjud. Har bir o'quvchida zaruriy mashqlarning soni va hajmi har xil: alohida shug'ullanuvchilarning o'rgatish tempi har xil. Alohida harakat faoliyatining texnikasini o'zlashtirib olishda o'quvchilarning xususiyatlarini hisobga olib, yordamchi mashqlarning xarakterini va hajmini o'zgartirib berish zarur. Murakkab mashqlar uchun o'zining aniq maqsadiga ega bo'lgan, bir necha yordamchi mashqlar mavjud. Misol uchun to'pchani uloqtirishni olsak, aniq yordamchi mashqlar uning alohida bosqichlariga taalluqli. Har xil o'quvchilar uloqtirish bosqichlarini turlicha muvaffaqiyatlar bilan o'zlashtirib oladi. Ba'zi birlari yugurib borishda qadamni almashtirishni yaxshi o'zlashtirib olmaydi. Uchinchilari- finalda zo'r berishni bilmaydi. SHuning uchun o'rgatish jarayonida har bir o'quvchiga o'sha bosqichni o'zlashtirib olishga yordam beruvchi yordamchi mashqlar beriladi. SHu o'rinda o'quvchilarning jismoniy va psixik yuklamani ko'tara olish imkoniyatini farqlash ham muhim ahamiyatga ega. Bu holat o'qituvchida har bir o'quvchi uchun o'quv vazifalarining qat'iy diffirensiyasini ta'minlashga da'vat etadi. Kross tayyorgarligi mashg'ulotlarini o'tish uchun imkon bo'lsa, ikkita bir-biriga teng bo'lgan yugurish yo'lagi tanlanadi. Jismoniy tayyorgarligi past bo'lgan o'quvchilar biroz tekis va burilishi kam bo'lgan yo'lakdan, tayyorgarligi yaxshi bo'lgan o'quvchilar baland, pastlik, burilishlari ko'p bo'lgan yo'laklarda har xil masofaga yuguradilar Jismoniy tarbiyada onglilik va faollilik tamoyilining vazifasi shug'ullanuvchilarda jismoniy tarbiyasport faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko'rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug'ullanuvchilarni, bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo'lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

Onglilik – bu insonning ob'ektiv qonuniyatlarni to'g'ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o'z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O'z faoliyati natijalarini oldindan ko'ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo'yish onglilikning asosi hisoblanadi.

Onglilik va ko'p jihatdan shaxsning yuksak axloqiypsixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli munosabatni ta'minlash lozim. Shundagina shug'ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg'ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o'z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag'bat hosil qilinadi. Shug'ullanuvchilarning tanlagan jismoniy tarbiya yo'nalishiga yoki turiga bo'lgan barqaror va sog'lom, qiziqishlarini

rag'batlantiruvchi xohish, istaklar hamda yuksak maqsadlarni hosil qilish ko'p jihatdan jismoniy tarbiya o'qituvchisiga va sport turi bo'yicha murabbiyga, bog'liq. Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish uslubini qo'llash orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart, haroitlar yaratadi. Bu organizmning xayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi.

Faollilik bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchov yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir.

Faollik o'rgatish nuqtai nazarida bilimlar, ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Taekvondoda sport mashg'ulotining tamoyili.

Pedagogik adabiyotlarda «tamoyil» so'zi umumiy ma'noda «asos», «dastlabki holat», «talab» ma'nosida uchratiladi. Sport mashg'uloti tamoyili qonuniyatlarning in'ikosi bo'lib, trener mashg'ulot yoki sport bellashuvini tashkil etish hamda o'tkazish chog'ida ularga rioya qilishi va asoslanishi zarur. Bular boshqariluvchi amaliyot sifatida foydalaniladigan bilimlardir.

Sport mashg'ulotlari nazariyasida har xil ta'sir sohalari, u yoki bu darajadagi yuqori mavhumlikka ega bo'lgan, sportchilar tayyorlashning umumiy yoki xususiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi, ya'ni o'zaro pog'onali (iyerarxik) munosabatlarda bo'lgan turli-tuman tamoyillardan foydalaniladi. Shunday umumpedagogik tamoyillar borki, ular har qanday ta'lim - tarbiya faoliyati, jumladan, pedagogik tashkil etilgan jarayon sifatidagi sport mashg'ulotlari uchun ham to'g'ri hisoblanadi. Bu yerda gap faqat didaktik tamoyillar (onglilik va faollik, ko'rgazmalilik, tizimlilik va h.k.) emas, tarbiyaviy tamoyillar (shaxsning har tomonlama rivojlanishi, ilmiylik, tarbiyaning hayot bilan bog'liqligi va h.k.) ustida ketyapti.

Biroq trenerlik faoliyatida rioya qilish kerak bo'lgan butun tamoyillar tizimi shugina emas. Bu yerda jismoniy qobiliyatlar-pedagogik ta'sirotning muntazamligi, pedagogik

ta'sirotlar samarasini o'stirib borishda ko'niktiruvchi - adekvat cheklilik hamda o'sib borish va boshqalar jiddiy ahamiyatga ega.

Bunda shuni hisobga olish kerakki, mazkur tamoyillarning barchasi sport mashg'ulotlariga nisbatan maxsus hisoblanmaydi. Modomiki, sportda mashq jarayonining nafaqat umumiy, balki o'ziga xos qonuniyatlari ham obyektiv mavjud ekan, mashg'ulotlarning maxsus tamoyillari tizimi ishlab chiqish zaruriyati tug'iladi. Ular mashg'ulot ta'siri va uning samarasi orasidagi, sport mashg'uloti mazmunining tarkibiy qismlari orasidagi, mashq jarayonining bosqichlari bilan sportchining mashqlanganlik darajasi ortib borishi orasidagi ichki jihatdan zarur jiddiy aloqalarni belgilaydi (L.P.Matveyev). Bu tamoyillarga chuqur ixtisoslashuv va yuqori natijalarga yo'naltirilganlik birligi, sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi, yuklamani oshirib borishning tadrijiyligi va yuqori yuklamalarga yo'nalish birligi, yuklamalar o'zgarishining to'liqsimon va variantlilik, mashg'ulot jarayonining siklliligi kiradi

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. "ta kvon-do". OxfordDictionaries.com. Oksford universiteti matbuoti. Olingan 8 yanvar 2017.
2. "ta kvon-do". Merriam-Vebster. Olingan 8 yanvar 2017.
3. "ta kvon-do". Kembrij ingliz lug'ati. Kembrij universiteti matbuoti. Olingan 8 yanvar 2017.