

BO‘LAJAK CHEMAPIONNI MUSOBAQAGA TAYYORLASH JARAYONIDA PEDAGOGIK FAOL METODLARNING AHAMIYATI VA NATIJDORLIGI

Utkir Axadovich Bozorov,

Qarshi davlat universitetining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

E-mail: karena88@mail.ru

ANNOTATSIYA

Maqolada sportchini musobaqalarda tayyorlashda pedagog-o‘qituvchining o‘rni, yangi pedagogik metodlarining ahamiyati xususida so‘z boradi. Ayniqsa uning ruhiy holatidagi imkoniyatlari murabbiyning mahoratiga bog‘liqligi, shogirdi yuqori natijalarni qo‘lga kiritishida o‘ziga xos uslublarning samaradorligi misollar bilan tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: Musobaqa, sport, ruhiy holat, sportchi, murabbiy, uslub, natija

ВАЖНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЮ БУДУЩЕГО ЧЕМПИОНА

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается роль педагогов в подготовке спортсменов к соревнованиям, значение новых педагогических методов. В частности, от умения тренера зависит умение его психического состояния, на примерах анализируется распознавание конкретных приемов в достижении учеником высоких результатов.

Ключевые слова: соревнование, спорт, настроение, спортсмен, тренер, стиль, результат.

THE IMPORTANCE AND EFFECTIVENESS OF PEDAGOGICAL ACTIVE METHODS IN PREPARATION OF THE FUTURE CHAMPION FOR THE COMPETITION

ABSTRACT

The article discusses the role of teachers in the preparation of athletes for competitions, the importance of new pedagogical methods. In particular, the ability of his mental state depends on the skill of the coach, the recognition of specific methods in the achievement of high results by the student is analyzed with examples.

Keywords: Competition, sport, mood, athlete, coach, style, result.

KIRISH

Birinchii manzara.

Valibol to'pini sherigiga uzatib harakatlanayotganlarida xato qilishdi. Guruhning noo'rin harakati bilan to'p raqiblarga o'tdi. Chaqqonlik bilan raqiblar ketma-ket bir, ikki baol to'play olishdi. Bu paytda murabbiy ko'rinmadi. Guruh tobora yutqazib qo'yar, murabbiydan darak ham yo'q edi. Atrofdagi raqib tomondagilar ham har xil so'zlar bilan guruhga o'z ta'sirini o'tkazar, ruhan kamsitishardi. Guruh 2:1ga yutqazib turishibdi. Shu payt murabbiy ham ko'rinish berdi. Guruhni yutqazayotganliklarini ko'rib xech ikkilanmasdan dadil qadamlar bilan yoniga bordi. "Yutqazyapmiz", nigohlari murabbiyga termulgan ko'zlar gunohkorday boqdi. "Qizlarim, men keldim, men yoningizdaman, nimadan cho'chiyapsiz. Siz albatda g'alaba qozonasiz!" murabbiy qizlarni bag'riga bosgancha. Xuddiki otasini quchoqlagan ko'yi qizlar ham murabbiyning so'zlaridan guyoki kuch olishdi. Guruhdan bir qiz bir to'p raqib sevati tashladimi, undan ruhlangan boshqalar ham harakatga tushishdi. Musobaqaning so'nggi onlari bo'lishiga qaramay qizlar bir urinishda shunday ball to'pladilarki, boshqalar ham hayratda. Qaerdan shuncha kuch. Xuddi-ki, osmondan yog'ilgan kabi.

Darvoqe, sportda shunday metodlar borki, sportchini yuksak g'alabalar qozonishida katta kuch beradi, guyo. Bu albatta, so'z kuchi.

Ikkinchi manzara.

Armiyadagi murabbiy jiyaniga xat yozadi. Otasidan bevaqt ayrilgan jiyan sportdan ketishini xat orqali yo'llaganda, tog'a unga dalda bo'ldi. Kelajakda undan yaxshi sportchi chiqishini, hamma qiyinchiliklari ortga qolib g'alabalarga erishish kerakligini, avlodida mashhur sportchilar, chavondoz, povonlar yetishib chiqqib dong'i taratganini ta'kidlaydi. Buni qarangki, tog'aning har bir xatini tunlari o'qib, tong otganda mashq qilishga tushgan jiyan sportning etagini tutdi. Murabbiyi armiyadan qaytgach ilk musobaqada tog'a jiyan tayyorgarlik ko'rishga tushdi. Yigitcha qurilishi yakunlamagan binolarga oyoqyalang chiqar, tog'a-murabbiy esa katta tayoq bilan oyoqlariga urar, shogird esa bir ikki zarb yegach, keyin chap qaytarishni o'rganib olgandi. Mana bugun jiyan ham tog'asi kabi sport maktabida murabbiy--trenir.

Uchinchi manzara

Avtoxalokatda otasini yo'qotgan Shamshod hamma do'stlari qatori murabbiy chaqirganda kelmadi. Fe'li og'ir yigitchani ham musobaqalarga jalb qilish uchun murabbiy uning ruhiga kirishi, ishonchini oqlashi kerak. "Sen otangni o'limiga sababchi bo'lganlardan o'ch olish uchun emas, seni musobaqalarda sovrin olib

televizorda, chempionatlarda noming chiqsa, senga tan berishadi. Qilgan ishlariga pushaymon bo'lishadi. Seni hayoting hali oldinda, sendan buyuk shaxslar, mashhur sportchilar chiqadi" deya qo'llab-quvvatlaydi murabbiy uni.

Darhaqiqat, manzaralarda sportchining ruhiy xolatini qo'llab-quvvatlash uchun qo'l kelgan yuqoridagi metodlar sportchi-o'quvchini ham darsni puxta o'zlashtirishida, ham sport orqali musobaqalarda yuqori o'rinni egalla, vatani bayrog'ini yuksaklarga ko'tarishga turtki bo'ladi.

Avvado, sportchining ruhiy xolatini tahlil qilar ekanmiz, uning pedagogik tadbirlar va sportchilar faoliyati hamda xayotiga mos sharoitlar yig'indisi ekanligini anglaymiz. Ruhiy faoliyat sportchilarda mashg'ulot va musobaqada qatn-shish vazifalarini muvaffakiyatli xal etishni ta'minlovchi ruhiy vazifalar, jarayonlar, xolatlar va shaxsiy xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan.

"Ruxiy tayyorgarlik" tushunchasi o'z ichiga ikki tushunchani oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqalarga tayyorgarlikdir. Bundan tashqari u sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirishda, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda, ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish, xususan, "raqibni xis qilish", "vakt va makonni his kilish" kabi ilg'ashning maxsus turlarini takomillashtiradi. Ruhiy xolat bundan tashqari diqqatni, uning mustaxkamligi. jamlanishi, taqsimlanishi xamda biridan ikkinchisiga o'tishini rivojlantiradi. Taktik fikrlashni o'z xis-tuyg'ularini boshqarish kobiliyatini rivojlantirib, axloqiy snfatlarni tarbiyalaydi. Sportchini tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni tarbiyalash va texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish bilan yondash ravishda shaxs xususiyatlari hamda shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ta'sir ko'rsatish o'ta muximdir. Sportchini o'z ustida ishlashga, madaniyati va tafakkurini oshirishga muntazam yo'naltirib turish lozim. Mashg'ulot jarayoni davomida va musobakalarda shaxsiy sifatlarni shakllantirishga izchil ta'sir ko'rsatib, jamoa yordamida salbiy holatlarni to'g'ri bartaraf etib borish zarur. Sport jamoasini shakllantirish. Jamoa orasida yashash yuksak hissiyoti. do'stona munosabatlar, birdamlik - mashg'ulot mashg'ulotlari va musobakalardagi ijobiy ruhiy muxit uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sportchida irodaviy sifatlarni tarbiyalash muhim. Sportchining iroda sifatlari irodaviy harakatlarining maksad va sabablari sportchining dunyoqarashi, qat'iy e'tiqodi hamda axloqiy maqsadlari bilan aniqlanganida namoyon bo'ladi. Katta iroda talab qilinadigan o'ta og'ir mashqlar irodaviy sifatlarni maqsadli tarbiyalashga yordam beradi. Bunda mashqlarni bajarishga bir maqsadni ko'zlab yo'naltirish muximdir. Jasurlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash uchun mashqlarni bajarish paytida

ma'lum darajadagi tavakkalchilik va qo'rquv xissini yengib o'tish bilan bog'lik bo'lgan mashqlardan foydalanish zarur. Aniq bir maqsadga intilish va tirishqoqlilik sportchilarda mashg'ulot jarayoni, kurash texnikasi va taktikasini egallash muhimligi, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga ongli munosabatda bo'lishni shakllantirish orqali tarbiyalanadi. Uz sport faoliyatiga qiziqishini ortirish maqsadida, mashg'ulot jarayonida murakkablik darajasi yuqori bo'lgan emotsional mashqlarni qo'llash va ularni nazorat qilish foydalidir. Sabr-toqat va o'zini tuta bilish - o'ta muhim sifat xisoblanib, salbiy emotsional holatlarni (tez qo'zg'oluvchanlik va jahldorlik, o'zini tuta olmaslik, tushkunlikka tushish) yengib o'tishda namoyon bo'ladi. Idrok qilish jarayonlarini rivojlantiradi. Har qanday vaziyatlarda harakat qila olish malakasi sportchining eng muxim sifati hisoblanadi. U ko'p jihatdan raqib harakatlarini vaqt va makonda to'g'ri idrok qila olishga bog'liq. Buning asosida nozik mushak-harakat sezgilari va harakat koordinatsiyasi yotadi. Diqqatni rivojlantirish. Texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko'p jihatdan diqqatning rivojlanganligi: uning hajmi, shiddati, mustahkamligi, taqsimlanishi biridan ikinchisiga o'tishi bilan belgilanadi. Sportchi raqibning murakkab va tez o'zgaruvchan xarakatlarida ko'p sonli turli texnik-taktik harakatlarni ilg'ab oladi. Diqqatning bu xususiyati uning hajmi bilan tavsiflanadi. Shu bilan birga sportchilar diqqatlarini eng asosiy qismlarga qaratishni o'rganishlari kerak. Bu diqqatning shiddatiga taaluqli bo'lib, har xil chalg'itishlar va aldamchi omillar ta'siriga qarshi turish malakasi diqqatning mustahkamligidan dalolat beradi.

XULOSA

Sportchida taktik fikrlashni rivojlantirish ham muhimdir. Taktik fikrlash bu raqib bilan oqilona kurashish yo'lini topishga qaratilgan fikrlash jarayonlarining tez maqsadga ko'chishidir. Taktik fikrlash musobaqa faoliyatining ijodiy xususiyatini belgilaydi va turli murakkab holatlarni modellashtiruvchi musobaqa mashqlari yordamida, shuningdek o'quv-mashg'ulot bellashuvlarida rivojlantiriladi. Bunda raqibning taktik o'ylanmalarini topish, uning ehtimoldagi harakatlarini oldindan ko'ra bilish malakasiga murakkab vaziyatda o'zini o'nglash, asosiy vaziyatlarni ajratib, ularni tez va to'g'ri baholash malakasiga sportchining diqqati qaratiladi. Yuqori malakali sportchi tez suratda oqilona yechimlarni topishi va muayyan musobaqa vaziyati uchun eng samarali texnik-taktik harakatlarni qo'llashni bilishi lozim. Uz hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Sportchining o'z hayajonli holatlarini boshqara olish malakasi ko'p jihatdan ularning sport mahorati oshishiga yordam beradi. Mashg'ulot yoki musobaqaning ayrim vaziyatlari, lahzalariga pozitiv va salbiy bo'lish hayajonlar bilan birga kechadi. Ular sportchining sub'ektiv va

ob'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tishini yengillashtiradi yoki qiyinlashtiradi. Hayajonli holatlar shiddatli musobaqalar ahamiyatiga va mas'uliyatiga bog'lik. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlikda bo'lajak musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida tashkil etiladi va quyidagi aniq vazifalarni hal qilishga karatilgan:

- kurashchining oldinda turgan musobaqa ahamiyatini angelaydi;
- oldinda turgan musobaqa sharoitlari (o'tkazish vaqti, joyi) xususiyatlarni o'rganadi;
- raqibning kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish, ularni hamda o'zining hozirgi paytdagi imkoniyatlarini hisobga olgan holda musobaqaga tayyorgarlik ko'radi;
- oldinda turgan musobaqada g'alabaga erishish uchun o'z kuchi va imkoniyatlariga qattiq ishonishni shakllantiradi.
- oldinda turgan musobaqalar tufayli yuzaga kelgan salbiy hayajonlarni yengib o'rish va tetik emotsional holatni yaratadi.

REFERENCES

1. Darslik. L.P.Matveyev, A.D.Novikov I, Jismoniy tarbiya nazariyasi metodikasi, 1975 y.,
2. Sodiqov Q. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Toshkent-2007
3. Azimov H.G., Sobitov Sh.S. Sport fiziologiyasi. Toshkent, 1993 y.
4. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent, 2005 y.
5. Shomansurov Sh.Sh. Uzoq umr ko'rish sirlari. Toshkent, 2007 y.