

TA'LIM JARAYONIDA SPORT MASHG'ULOTLARINING PEDAGOGIK TAHLILI

Razakov Sanjar Ataxonovich

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligining
Xorazm akademik litseyi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada ta'lim jarayonida tashkil qilinadigan sport mashg'ulotlarining pedagogik asoslari, qo'llaniladigan metodlar, vositalar va usullarning tavsifi keltirilgan.

Kalit so'zlar. Sport mashg'uloti, jismoniy tarbiya, ta'lim jarayoni, so'z, ko'rgazmali metodlar, harakat, ko'nikma va malakalar.

Аннотация. В статье рассмотрены педагогические основы спортивной тренировки, организованной в учебном процессе, а также используемые методы, средства и приемы.

Ключевые слова. Спортивная подготовка, физическое воспитание, образовательный процесс, речь, методы демонстрации, движение, умения и навыки.

Annotation. This article describes the pedagogical foundations of sports training organized in the educational process, the methods, tools and techniques used.

Keywords. Sports training, physical education, educational process, speech, demonstration methods, movement, skills and qualifications.

Ta'lim jarayonida o'quvchilarda jismoniy mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish qobiliyati rivojlanadi. Mashg'ulotlar jarayonida ularda yuksak sport mahoratini egallashlariga, jismonan baquvvat bo'lishlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Ta'limning vazifasi jismoniy mashqlarni bajarishning turli usullarini egallashga yordamlashishdir.

O'quvchini sportni mukammal egallashida harakat tasavvurlarini roli kattadir. Harakat tasavvurlariga ega bo'lmay o'quvchi eng oddiy jismoniy mashqlarni ham bajara olmaydi. Harakat to'g'risidagi tasavvurlar doimo murakkab bo'lib, u ko'rish harakat elementlarining birligidan tashkil topadi. Uzoq davom etgan harakatlar dastlab ko'z kuzatishlari keyin muskul harakat tasavvuri bilan bog'lanadi.

O'quvchi ongida ko'z tasavvuri paydo bo'lganda o'z-o'zidan muskul harakatlari paydo bo'ladi. SHu sababli harakatni ko'rsatish, doimo ham uning o'quvchi tomonidan to'g'ri bajarilishiga olib kelavermaydi. Muskul harakat tasavvurlarini hosil etish uchun ularni jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida aniqlab olish zarur.

Bu harakatlarga og'zaki tushuntirish yordamida erishiladi:

1. Harakatni sekinlashtirib bajarish. Masalan, diskani otishda harakatini

boshqarish muxim rol o'ynaydi. Unga erishish uchun sportchi avvalo harakatni sekinlatib bajaradi. SHu paytda u muskulning otish vaqtdagi holatini tasavvur qila oladi. Bu jarayonda o'qvuchi harakatni har bir detaliga mukammal e'tibor berishga harakat qiladi.

2. Turli og'irlikdagi snaryadlardan foydalanish. O'quvchi turli og'irlikdagi snaryadlar bilan shug'ullanganda, o'sha zaxoti muskul miqdorida o'zgarish ro'y beradi, uni xis etadi. Bu unga harakatni yaxshi o'zlashtirishiga yordam beradi.

3. O'rgangan harakatlarni diffirentsional bajarish. SHug'ullanish jarayonida sportchi mashqni umumiy, bo'linmagan holda bajaradi. Keyin u mashqni elementlarga, qismlarga bo'lib bajaradi, ya'ni qo'l va oyoq harakatlari, qo'l bilan harakat qilganda u faqat qo'lni o'ylaydi, shu paytda oyoq harakatlari unutiladi.

4. Har bir aniq harakat og'zaki ko'rsatma asosida olib borilishi lozim. Shundagina bu harkatlar to'g'risida aniq tasavvurlar hosil bo'la boradi. Jismoniy mashqlarni ko'rsatishdan maksad o'quvchilarda o'rganilayotgan harakat to'g'risida ko'z tasavvuri obrazi hosil etishdir.

Ko'z bilan qabul qilish to'g'risida tasavvurga ega bo'lish, harakatni ko'rsatilishini tashkil etishga quyidagi talablarni qo'yadi:

1) Qabul qilishni maqsadga yo'naltirilgan xarakteri. Harakatni ko'rsatishdan oldin o'quvchilarga harakat to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish uchun harakatni qaysi xususiyatlariga e'tibor qaratilishi lozimligi aytiladi. Harakatni bajarib turib, uning izohlash muvaffakiyat keltiradi

2) O'qituvchi doimo o'quvchilarni qabul qilishlarini e'tiborga olishi zarur. O'qituvchi harakatni ko'rsatibgina qolmay uning muhim tomonlarini tushuntirishi, e'tiborni nimaga qaratish zarurligini ham ko'rsatib borishi lozim.

3) Ko'rsatilgan harakatlar doimo og'zaki izoh bilan mustahkamlanib borishi zarur, shundagina bu harakatlar o'quvchilar ongida, esida puxta saqlanib qoladi.

Harakat malakalarining shakllanish jarayoni ongli jarayon I.M.Sechenovning aytishicha harakat qanchalik yodlangan bo'lsa, u odamning irodasiga shunchalik osonlik bilan bo'ysunadi va aksincha lekin bu avtomatlashgan harakat ongning kontroolidan tashqari emas, - deydi . Har qanday yodlab olingan mehnat, xayotiy va sport harakatlari ongning ishtirokisiz bo'lishi mumkin emas.

Harakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi. Malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi. Malakadagi harakatning aniqligi. Bu mushak harakati va boshqa sezgilarning yuksak o'sganligiga bog'liqdir.

Malaka hosil bo'lish natijasida: sport uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, epchillik, egiluchanlik, chidamchilik, sharoitiga tez moslashish kabi sifatlar shakllanadi. Tafakkur tez va sifatli ishlaydi. Sportchi o'z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo'ladi.

Harakat malakalarining hosil bo'lishida mushak harakat sezgilari muhim

ahamiyatga ega. Bu jarayonda boshqa hamma analizatorlar ham qatnashadi. Sport malakalarini hosil qilishda nutq va taffakkur katta rol o'ynaydi. Har qanday harakat malakalarini hosil qilish boshqa malakalar bilan aloqada bo'ladi va bog'lanadi. Malakalarning o'zaro ta'siri ikki shaklda bo'ladi. Bir malakadan ikkinchisiga o'tishda mavjud malakaning ijobiy ta'sir ko'rsatish - malakani qo'shish deyiladi. Bir malakani ikkinchi malakaga salbiy ta'sir qilishni interferentsiya deyiladi.

Har qanday harakatni bajarish uchun oz bo'lsa ham kuch sarf etish lozim bo'ladi. Iroda kuchi ikki xususiyatni ko'rsatadi: ongli harakatlarni va qiyinchiliklarni engishni. Iroda kuchi, shuningdek, engish kerak bo'lgan qiyinchiliklarning og'ir yoki engilligini anglash bilan bog'liqdir. Yengish kerak bo'lgan to'siqlar, masalan, yuqoriga sakrashdagi balandlik, yugurish paytdagi ob-xavoning qarshiliklari va xokazolarni sportchi farqlay olishi, bundan tashqari o'zidagi ichki, ruxiy kechinma-to'siqlar ham ma'lum rol o'ynaydi. Sport faoliyatida iroda kuchi o'z xarakteri jihatdan turli-tumandir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Влодов Ю.М., Плахтиенко В.А. Личност в спорте М., 1997.
2. Гончарев В.Д. Человек в мире спорта. М. FiS, 1998.
3. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. М., 2000.
4. Mamatov M.M. Sport psixologiyasi kursidan ma'ruzalar matni. Toshkent, 1999.