



YOSH SPORTCHINING O'ZINI O'ZI TARBIYALASHGA VA O'ZINI RIVOJLANTIRISHGA O'RGATISH METODIKASI

Jurayev Akbar
Davronov Bobur

SHDPI talabalari

Feruza Homidjonova
SHDPI o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15031137>

Annotatsiya: Intellektual va shaxsiy o'sishning eng yuqori nuqtasi yosh sportchining o'zini o'zi tarbiyalashni va o'zini rivojlantirishni o'rganadigan paytidir. O'z-o'zini tarbiyalash deganda shaxsning o'z ustida ongli, tizimli ishlashi, shaxsiy ehtiyojlar va o'rnatilgan ideallarga muvofiq ijobiy fazilatlarni maqsadli shakllantirish va takomillashtirish va salbiy fazilatlarni yo'q qilish tushuniladi.

Kalit so'zlar: kurash, karate, musobaqa, g'laba, omad, sport, usul, jang.

Аннотация: Пик интеллектуального и личностного роста наступает тогда, когда молодой спортсмен учится дисциплине и саморазвитию. Под самовоспитанием понимается сознательная, систематическая работа личности над собой, целенаправленное формирование и совершенствование положительных качеств и устранение отрицательных в соответствии с личными потребностями и сложившимися идеалами.

Ключевые слова: борьба, каратэ, соревнование, победа, удача, спорт, метод, поединок.

Abstract: The peak of intellectual and personal growth is the moment when a young athlete learns to educate himself and develop himself. Self-education is understood as a conscious, systematic work on oneself, the purposeful formation and improvement of positive qualities and the elimination of negative ones in accordance with personal needs and established ideals.

Intellektual va shaxsiy o'sishning eng yuqori nuqtasi yosh sportchining o'zini o'zi tarbiyalashni va o'zini rivojlantirishni o'rganadigan paytidir. O'z-o'zini tarbiyalash deganda shaxsning o'z ustida ongli, tizimli ishlashi, shaxsiy ehtiyojlar va o'rnatilgan ideallarga muvofiq ijobiy fazilatlarni maqsadli shakllantirish va takomillashtirish va salbiy fazilatlarni yo'q qilish tushuniladi.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, sportchi tarbiyasining muhim belgisi uning o'zini o'zi takomillashtirishga bo'lgan munosabatidir. O'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanadigan yosh sportchilarni tarbiyalash muvaffaqiyatli bo'ladi, chunki u o'z-o'zini tarbiyalash bilan shug'ullanmaydigan yoki unga salbiy munosabatda bo'lganlarga qaraganda shaxsning o'zini o'zi boshqarish mexanizmlarini o'z





ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning pedagogik yo'nalishini rivojlantirish yo'lida o'z-o'zini tarbiyalashning eng muhim motivlari: ijobiy axloq talablariga javob berishga intilish; sportda, ishd, o'qishda namuna bo'lish istagi; murabbiy kabi bo'lish; jamoada faol va ijodiy pozitsiyani egallash. Qoidaga ko'ra, o'z-o'zini tarbiyalash istagi bitta emas, balki bir nechta sabablarga ko'ra yuzaga keladi, ularning ba'zilari ustunlik qiladi va shuning uchun eng muhim va moyildir.

Murabbiyning vazifasi sportchi shaxsini o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni axloqiy-axloqiy tamoyillarga asoslanib, qadriyat yo'nalishlariga ega bo'lishi uchun ham individual o'quvchi, ham butun jamoa uchun o'z-o'zini takomillashtirish dasturini tayyorlashdan iborat. O'smirlar bilan samarali tarbiyaviy ish olib borish uchun axloqiy xulq-atvor bo'yicha izchil mashqlarning puxta o'ylangan tizimi, ijobiy axloqiy tajribani shakllantiradigan foydali faoliyatni tashkil etish va o'z xatti-harakatlarini o'z-o'zini tartibga solishga o'rgatish kerak.

Sharq yakkakurashlari bo'yicha mashg'ulotlarda bu vazifa shunchaki tavsiya emas, balki favqulodda zaruratdir.

Mutaxassislar to'g'ri ta'kidlaydilarki, zamonaviy trener quyidagilarga ega bo'lishi kerak: a) zarur ma'lumotlarni yig'ish va qayta ishlash, yozib olish va saqlashning ilmiy usullari; b) yosh sportchilarni diagnostika qilishning ilmiy usullari, ularni tayyorlash va tarbiyalash jarayoni; v) pedagogik ishni tashkil etishning ilmiy usullari.

Talabalarga kelajakdagi yutuqlar istiqbolini etkazish, uni yaqin va tushunarli qilish qobiliyati murabbiy ishini tashkil etishning asosiy elementidir. Murabbiy ta'sirida maktab pedagogik jamoasi va ota-onalar bilan aloqada, o'smirlarning o'zlari ishtirokida olib boriladigan ishlar bo'lajak fuqaroning axloqiy fazilatlarini shakllantiradi.

Murabbiyning pozitsiyasi alohida bo'lishi kerak. U o'smirlar va yosh sportchilar bilan yagona hayot kechiradi, ularning har birining muvaffaqiyatidan xursand bo'ladi va shu bilan birga ularda sportda o'zini o'zi takomillashtirish, har qanday hayotiy vaziyatda ijobiy dominant xulq-atvor namunalarini shakllantirishga yo'naltirish kabi super vazifani shakllantiradi. Trenerning pedagogik tamoyili - bu harakat orqali tarbiya. Bu sportning har qanday turiga, umuman olganda, pedagogik mehnatga hurmatli munosabatni shakllantirishning eng yaxshi usuli.

Murabbiyga namuna sifatida qanday fazilatlar kerak? Bu o'z kasbini qalbi va qalbi chaqirig'i bilan tanlagan, ma'lum bir ijtimoiy mavqega erishishga





intiladigan va hayotda o'z o'rnini biladigan, amaliy ishda o'quvchilarining asosiy hayotiy maqsadlariga erishishga yordam beradigan tarzda o'quv dasturini tuzishga harakat qiladigan mutaxassis. Bunday odam namuna bo'lishi mumkin. Agar u asosiy shaxsiy ehtiyojlarni professional ehtiyojlar bilan birlashtirsa va sportchilar bilan ishlashda ularni hisobga olishga qodir bo'lsa, u taqlid qilishga loyiqdir. Murabbiyning pedagogik faoliyatidagi eng muhim narsalar quyidagilar bo'lishi kerak: mehribonlik, e'tibor, sezgirlik; yuksak axloqiy fazilatlar va tarbiya; o'ziga ishonch va ichki tinchlik; maqom (ma'lum bir ijtimoiy mavqe); muvaffaqiyatga erishish istagi; majburiy guruh shovqini; tan olish va ma'qullash muhiti; o'z-o'zini hurmat qilish; o'zini sinab ko'rish istagi va intilishi va boshqalar.

O'quv jarayonini qurish asoslari

Jang san'ati bo'yicha samarali mashq qilishning eng muhim shartlaridan biri uning etarlicha uzoq vaqt davomida optimal tuzilishidir. Chunki bir kun, bir hafta, bir oy, hatto bir yilda ham jangga to'liq tayyorlanib bo'lmaydi. Bu texnika, taktika va psixofizik tayyorgarlikni muntazam ravishda takomillashtirishning uzoq muddatli, ko'p yillik jarayoni bo'lib, bunda ikkinchisi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

O'quv jarayonini tashkil etish va qurish, yaxlit bir butun sifatida, o'qitish va o'z-o'zini tarbiyalashning aniq vazifalari tizimini mantiqiy va izchil hal qilish asosida quriladi. Barcha mashg'ulotlar quriladigan boshlang'ich elementar bo'g'inlar individual mashg'ulotlardir.

Odatda, individual sinflar kichik tsikllar yoki mikrotsikllarda tashkil etiladi. Mikrotsikllar - bu kattaroq o'quv bosqichlarining elementar, nisbatan to'liq, takrorlanuvchi qismlari. Mustaqil o'rganish uchun mikrotsiklning eng qulay davomiyligi bir hafta. Mikrotsikllar kattaroq muhitlar hosil bo'ladigan bloklar bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Е.М. Чумаков "Физическая подготовка борца". Учебное пособие для тренеров.
2. В.М. Андреев "Борьба самбо".

