

TARBIYALANUVCHILARNI GIMNASTIKA SPORT FAOLIYATIGA HISSIY-IRODAVIY TAYYORLASH SHART-SHAROITLARI

Djurayeva Maxasti Zoirovna,

Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası o'qituvchisi. Buxoro davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Maqola tarbiyalanuvchilarni gimnastika sport faoliyatiga hissiy-irodaviy tayyorlash shart-sharoitlarini aniqlash muammosiga bag'ishlangan. Hissiy-irodaviy tayyorgarlik gimnastika sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismidir, chunki u sportchilarga musobaqada eng yaxshi natija ko'rsatish uchun zarur bo'lgan aqliy va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: tarbiyalanuvchi, MTT, gimnastika sport faoliyati, hissiy-irodaviy.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni gimnastika sport mashg'ulotlariga hissiy-irodaviy tayyorlash haqiqatan ham muhim pedagogik muammodir. Erta bolalik - gimnastika uchun zarur bo'lgan muvozanat, muvofiqlashtirish va chaqqonlik kabi fundamental harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun muhim davr.

Gimnastika sport mashg'ulotlariga hissiy-irodaviy tayyorgarlik musobaqada eng yaxshi natijaga erishish uchun zarur bo'lgan psixologik va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bu aqliy kuchlilikni, konsentratsiyani, diqqatni jamlashni va motivatsiyani rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Gimnastikaga hissiy-irodaviy tayyorgarlikning ba'zi asosiy tarkibiy qismlari:

Maqsadni belgilash: Aniq, aniq va erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish hissiy-irodaviy tayyorgarlikning muhim qismidir. Maqsadlar sportchilarga diqqatni jamlash va motivatsiyani saqlashga yordam beradi, shuningdek, yo'nalish va maqsadni his qilishni ta'minlaydi.

Vizualizatsiya: Vizualizatsiya gimnastika mashqlarini aqliy mashq qilish, mukammal ijroni tasavvur qilish va musobaqaga aqliy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Vizualizatsiya sportchilarga ishonchni oshirishga, tashvishlarni kamaytirishga va ish faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Ijobiy o'z-o'ziga ishonch: Ijobiy o'z-o'ziga ishonch o'z-o'zidan ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va rag'batlantiruvchi so'zlardan foydalanishni o'z ichiga oladi. Bu sportchilarga hatto muvaffaqiyatsizliklar yoki qiyinchiliklarga qaramay diqqatini jamlash, motivatsiya va o'ziga ishonchni saqlashga yordam beradi.

Yengillik usullari: Chuqur nafas olish, mushaklarning progressiv bo'shashishi va diqqatni jamlash kabi dam olish usullari sportchilarga tashvishlarni kamaytirishga, stressni boshqarishga va konsentratsiyani yaxshilashga yordam beradi.

Aqliy qat'iyatlilik: Aqliy qat'iyatlilik qiyinchiliklarga qarshi diqqatni jamlash, chidamlilik va qat'iyatli bo'lish qobiliyatini rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Bunga muvaffaqiyatsizliklarni engish, bosim ostida diqqatni jamlash va xatolardan qaytish uchun kurashish ko'nikmalarini rivojlantirish kiradi.

Hissiy-irodaviy tayyorgarlik gimnastika sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismidir, chunki u sportchilarga musobaqada eng yaxshi natija ko'rsatish uchun zarur bo'lgan aqliy va hissiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Yosh bolalarni gimnastikaga hissiy-irodaviy tayyorlash uchun bir nechta asosiy fikrlar:

Yoshga mos harakatlar: yosh bolalar uchun xavfsiz, qiziqarli va qiziqarli bo'lgan yoshga mos mashg'ulotlarni tanlash muhimdir. Bu sakrash, sakrash, dumalab turish va muvozanatni saqlash kabi asosiy harakatlarni, shuningdek, muvofiqlashtirish, ritm va tana ongini rivojlantiruvchi o'ynoqi harakatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Ijobiy mustahkamlash: Bolalar maqtoq, rag'batlantirish va tan olish kabi ijobiy mustahkamlashga yaxshi munosabatda bo'lishadi. Ularning muvaffaqiyatlarini, qanchalik kichik bo'lmasin, nishonlang va harakat va taraqqiyotga qaratilgan

konstruktiv fikr-mulohazalarni taqdim eting.

O'yinga asoslangan ta'lim: O'yin yosh bolalar uchun o'rganishning muhim qismidir. Bolalarni qiziqtirish va motivatsiyani saqlab qolish uchun gimnastika mashg'ulotlariga to'siqlar, o'yinlar va qiyinchiliklar kabi o'yinga asoslangan tadbirlarni qo'shing.

Xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish: Gimnastikada xavfsizlik birinchi o'rinda turadi, ayniqsa yosh bolalar uchun. Uskunalar va jihozlarning yoshga mos kelishini, to'g'ri ta'mirlanishini va malakali murabbiylar tomonidan nazorat qilinishini ta'minlash. Bolalarga to'g'ri texnikani o'rgatish va to'g'ri isitish, cho'zish va konditsionerlik orqali jarohatlarning oldini olishga urg'u bering.

Gimnastika sport mashg'ulotlariga yosh bolalar uchun hissiy-irodaviy tayyorgarlik qiziqarli, xavfsizlik va rivojlanishga mos keladigan qiyinchiliklar o'rtasida ehtiyotkorlik bilan muvozanatni talab qiladi. To'g'ri yondashuv bilan bolalarda sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy va hissiy ko'nikmalarni shakllantirish bilan birga, jismoniy faollik va gimnastikaga umrbod muhabbat uyg'otishi mumkin.

Musobaqa natijasiga ta'sir ko'rsatadigan ko'plab omillar, jumladan, raqobat darajasi, sportchilarning mahorat darajasi va jarohatlar yoki jihozlarning noto'g'ri ishlashi kabi kutilmagan holatlar mavjud.

Hissiy-irodaviy tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega, chunki u sportchilarda to'g'ri fikrlash, diqqatni jamlash va eng yaxshi natijaga erishish uchun motivatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, sportchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish va bosim ostida ishlashga yordam berishi mumkin, bu yuqori bosimli musobaqalarda muhim ahamiyatga ega.

Biroq, hatto eng yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar ham xato qilishlari mumkin. Gimnastikada hakamlik sub'ektiv bo'lib, kichik xatolik musobaqa natijasiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan muhim ballni kamaytirishga olib kelishi mumkin.

Oxir oqibat, gimnastikada muvaffaqiyatga erishish uchun hissiy-irodaviy tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va biroz omad kerak. Tayyorgarlik muvaffaqiyat ehtimolini oshirishi mumkin bo'lsa-da, bu kafolat emas.

Bog'cha bolalarini gimnastika bilan tanishtirishning muhim jihati hissiy-irodaviy tayyorgarlikdir. Samarali hissiy-irodaviy tayyorgarlik uchun quyidagi shartlarni hisobga olish kerak:

Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish: O'qituvchi bolalar uchun xavfsiz, ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi kerak. Bu ularga o'zlarini qulay va qulay his qilishlariga yordam beradi, bu ularning hissiy-irodaviy tayyorgarligi uchun zarurdir.

Ishonchni rivojlantirish: O'qituvchi har bir bola bilan ishonchli munosabatlar o'rnatishi kerak. Bu bolalarning mashg'ulotlarda to'liq ishtirok etishiga imkon beradigan ishonch va xavfsizlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Aniq taxminlarni belgilash: o'qituvchi bolalarning xatti-harakati va gimnastika mashg'ulotlarida ishtirok etishi bo'yicha aniq taxminlarni belgilashi kerak. Bu ularga ulardan nima kutilayotganini tushunishga yordam beradi va o'zini ishonchli va nazorat ostida his qiladi.

Ijobiy mustahkamlashdan foydalanish: O'qituvchi bolalarni rag'batlantirish va rag'batlantirish uchun ijobiy mustahkamlashdan foydalanishi kerak. Ularni sa'y-harakatlari va yutuqlari uchun maqtash ularning o'ziga bo'lgan hurmati va ishonchini oshirishga yordam beradi.

Bolalarning individual ehtiyojlariga moslashish: O'qituvchi har bir bolaning individual ehtiyojlariga sezgir bo'lishi va gimnastika mashg'ulotlarini shunga moslashtirishi kerak. Bu har bir bolaning o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib ishtirok etishiga yordam beradi.

Hissiy-irodaviy tayyorgarlik maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyalanuvchilari uchun muvaffaqiyatli gimnastika mashg'ulotlarining kalitidir. Ijobiy va qo'llab-

quvvatlovchi o'quv muhitini yaratish, ishonchni o'rnatish, aniq taxminlarni belgilash, ijobiy mustahkamlashdan foydalanish va individual ehtiyojlarga moslashish orqali o'qituvchilar ishonchni mustahkamlashga va bolalarni butun umr davomida jismoniy faoliyatga tayyorlashga yordam beradi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni gimnastika sport mashg'ulotlariga hissiy-irodaviy tayyorlash uchun muhim bo'lgan bir qancha shartlar mavjud. Mana bir nechta asosiy shartlar:

Xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit: bolalar o'rganish va rivojlanish uchun o'zlarini xavfsiz his qilishlari va qo'llab-quvvatlashlari kerak. Bu tegishli asbob-uskunalar va nazorat bilan xavfsiz jismoniy muhitni, shuningdek, ijobiy fikr-mulohazalar, rag'batlantirish va e'tirofga ega bo'lgan hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlashni anglatadi.

Yoshga mos faoliyat: Bolalarning yoshi va malaka darajasiga mos keladigan, rivojlanishiga mos keladigan va qiziqarli mashg'ulotlar kerak. Bu sakrash, dumalab turish va muvozanatni saqlash kabi asosiy harakatlar, shuningdek, muvofiqlashtirish, ritm va tana ongini rivojlantiruvchi o'ynoqi harakatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Rag'bat: Bolalar maqto'v, rag'batlantirish va tan olish kabi ijobiy mustahkamlashga yaxshi munosabatda bo'lishadi. Ularning muvaffaqiyatlarini, qanchalik kichik bo'lmasin, nishonlash va harakat va taraqqiyotga qaratilgan konstruktiv fikr-mulohazalarni taqdim etish muhimdir.

O'yinga asoslangan ta'lim: O'yin yosh bolalar uchun o'rganishning muhim qismidir. Bolalarni qiziqtirish va motivatsiyani saqlab qolish uchun gimnastika mashg'ulotlariga to'siqlar, o'yinlar va qiyinchiliklar kabi o'yinga asoslangan tadbirlarni qo'shing.

Mustahkamlik va tuzilish: bolalar izchillik va tuzilishga ega. Bolalarga tartib va tartib hissini rivojlantirishga yordam berish uchun izchil mashg'ulotlar jadvali va tuzilishini ta'minlang.

Shikastlanishning oldini olish: gimnastikada xavfsizlik birinchi o'rinda turadi, ayniqsa yosh bolalar uchun. Uskunalar va jihozlarning yoshga mos kelishini, to'g'ri ta'mirlanishini va malakali murabbiylar tomonidan nazorat qilinishini ta'minlash. Bolalarga to'g'ri texnikani o'rgatish va to'g'ri isitish, cho'zish va konditsionerlik orqali jarohatlarning oldini olishga urg'u bering.

Xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish, yoshga mos harakatlarni ta'minlash, ijobiy mustahkamlashni taklif qilish, o'yinga asoslangan ta'limni birlashtirish, izchillik va tuzilishni ta'minlash va jarohatlarning oldini olishga urg'u berish orqali bolalar gimnastika sport mashg'ulotlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan hissiy-irodaviy ko'nikmalarni rivojlantirishlari mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi me'yoriy-huquqiy hujjatlar to'plami. Toshkent. 2011 y.-131 b.

2. Maxkamjanov K., Salomov R., Ikramov I. Jimoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik. T.: "Iqtisod moliya", 2008.- 18 b.

3. Salomov R. S. Jimoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik, 1-jild.T.: "ITA PRESS", 2015-9 b.

4. Jammatov J., Ro'zmetov N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (Jismoniy qobiliyatlar). Olquv qo'llanma. "Barkamol fayz media", 2020.

5. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жимоний тарбия назариси ва услубнети. Укув кулланма. Тошкент., Уз ДЖТИ, 2005 й.