



AKROBATIKACHILARNING INDIVIDUAL QIYINCHILIKLARNI NAZORAT QILISH ASOSIDA DASTURIY MATERIALNI O'ZLASHTIRISH JARAYONINI BOSHQARISH YO'LLARI

Sirojiddinov Ramziddin Anvar o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabasi

e-mail: ramziddin@gmail.com

Annotatsiya. Muallif maqolada guruhli akrobatikachilarning individual qiyinchiliklarni va o'z-o'zini nazorat qilish asosida dasturiy materialni o'zlashtirish jarayonini boshqarish yo'llari o'rganib chiqib, tavsiyalar bergan. Ayollar guruhi akrobatikachilarini jismoniy, texnik, psixologik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tadqiqot ishlarini tashkil etib, amaliy tavsiyalar bergan.

Kalit so'zlar. Pedagogik nazorat, individual qiyinchiliklar, o'zlashtirish, o'quv mashg'ulot jarayoni, jismoniy, texnik, psixologik qiyinchiliklar.

Аннотация. В статье автор изучил способы групповых акробатов преодоления индивидуальных трудностей и процесс освоения программного материала на основе самоконтроля и дал рекомендации. Женский групп организовал исследовательскую работу на акробатах с учетом их физических, технических и психологических особенностей и дал практические рекомендации.

Ключевое слова. Педагогический контроль, индивидуальные трудности, освоение, тренировочный процесс, физические, технические, психологические трудности.

Annotation. In the article, the author studied the ways of group acrobats to manage individual difficulties and the process of mastering the program material based on self-control and gave recommendations. The women's group organized research work on acrobats based on their physical, technical and psychological characteristics and gave practical recommendations.

Key words. Pedagogical control, individual difficulties, mastering, training process, physical, technical, psychological difficulties.

Tadqiqotning dolzarbligi. So'nggi paytlarda sport akrobatikasi nafaqat O'zbekiston sport musobaqalarida, balki xalqaro maydonda ham e'tirof etilgan sifatli sportchilarga bir qator aniq talablarni qo'yadi. Juftlik musobaqalari sport akrobatikasining eng ajoyib, rang-barang va murakkab qismidir. Hamkorlar mukammal kuch mashqlari, tezkor reaksiya, aniq muvozanat va o'z harakatlarini sherigining harakatlari bilan muvofiqlashtirish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Akrobatikaning keyingi rivojlanishini mashg'ulot usullarini doimiy ravishda takomillashtirmasdan, sportchilarning texnik mahoratini oshirmasdan, o'quv yuklamalarini ko'paytirmasdan tasavvur qilish qiyin.

Shu munosabat bilan sport mashg'ulotlari jarayonini oqilona boshqarish masalasi nihoyatda dolzarb hisoblanadi. Hozirda e'tirof etilgan elektron qurilmalar, kibernetik va matematik boshqaruv usullari hali ham kashfiyot xarakteriga ega bo'lib, kelajak imkoniyatlarini ko'rsatmoqda. Bu boshqarishning eng instrumental usuli, ammo sport amaliyotida uni qo'llash har doim ham mumkin emas. Binobarin, pedagogikaning ahamiyati nazorat qilish, shu jumladan o'z-o'zini nazorat qilish kabi asosiy boshqaruv vositalaridan biri ta'lim va tarbiya bilan bog'liq jarayon.



Sportda keng tarqalgan jismoniy mashqlar yordamida test o'tkazish, ma'lumki, sportchidan katta jismoniy, ruhiy kuch va vaqt talab qiladi. Tayyorlik darajasini sub'ektiv baholash (o'z-o'zini baholash) usulidan foydalanish qulayligi, axborot mazmuni va ish yukining yetishmasligi tufayli sportchilar tomonidan foydalanish afzalroq. Bundan tashqari, o'z-o'zini nazorat qilish ong va faoliyat tamoyillarini amalga oshirish, sport faoliyatining mavjudligini individuallashtirish vositasidir. [1.,3.]

Tadqiqot ob'yekti: akrobatika bo'yicha o'quv va o'quv jarayoni.

Tadqiqot predmeti: sportchilarning individual qiyinchiliklarini o'z-o'zini nazorat qilish asosida juftlik akrobatikasida dasturiy materialni o'zlashtirish jarayonini boshqarish.

Ishning maqsadi. Akrobatlarning individual qiyinchiliklarini o'z-o'zini nazorat qilish asosida dasturiy materialni o'zlashtirish samaradorligini oshirishdir.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Adabiy manbalarning nazariy tahlili va sintezi. Sportchilar va murabbiylarda so'rovnoma o'tkazish. Nazorat-pedagogik testlar (testlar):

- a) maxsus jismoniy tayyorgarlik;
- b) maxsus texnik tayyorgarlik;
- v) maxsus psixologik tayyorgarlik.
- g) pedagogik eksperiment.

Akrobatika bo'yicha raqobatbardosh faoliyatni o'rgatish samaradorligini oshirish usullaridan biri bu sportchilarning jismoniy, texnik, funktsional, psixologik va jismoniy tayyorgarligining ahamiyati va o'zaro ta'sirini ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda dastur materialini o'zlashtirish jarayonini boshqarish va nazorat qilishdir. [2., 5.]. O'zining bajarayotgan harakatini o'z-o'zini nazorat qilish asosida olingan g'oyalarini murabbiy yoki sherik tomonidan bildirilgan ma'lumotlar bilan taqqoslash orqaligina akrobat o'z vaqtida fikr bildirishi va yo'l qo'yilgan xatoni tuzatishi mumkin bo'ladi.

Akrobatlar tayyorgarligining turli jihatlari bo'yicha sub'ektiv qiyinchiliklar o'lchovi sifatida individual va guruhli tayyorgarligini aniqlab, uni individuallashtirish tufayli o'quv jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Bir tomondan, pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish o'quv jarayonini boshqarishning muhim vositasi bo'lsa, ikkinchi tomondan, rivojlanish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar mavjud emasligi o'rtasidagi qarama-qarshilik bilan bog'liq. O'zlashtirish jarayonini boshqarish usullari juftlik akrobatikasida sportchilar o'rtasida yuzaga keladigan individual qiyinchiliklarni nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilishga asoslangan dasturiy material.

Sport akrobatikasida mashg'ulot jarayonini boshqarishni oqilona tashkil etish uchun pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish usullaridan foydalanish masalalari yetarlicha o'rganilmagan, bu esa tadqiqot muammosini shakllantirishga imkon berdi: jarayonni boshqarishning bunday yo'llarini topish va ilmiy asoslash, sportchilarning individual qiyinchiliklarini nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish asosida dastur materialini o'zlashtirish, bu juftlik akrobatikasida mashqlarni eng samarali o'zlashtirishga yordam beradi. Tadqiqotda ayollar juftlik akrobatikasida individual qiyinchiliklarini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba o'tkazildi. Uni tasodifiy tanlab olish usulidan foydalangan holda o'tkazish uchun bir xil tayyorgarlik darajasidagi akrobatlarning tajriba va nazorat guruhlari har birida 9 kishidan (3 juft) tashkil etildi. Akrobatlarning 3ta dastur (Balans, sakrash va aralash kombinatsiyalari) doirasida tadqiqot ishlari tashkil etildi. To'rt oy davomida



sportchilarning ikkala guruhi ham mashg'ulot va o'quv rejalarida nazarda tutilgan bir xil o'quv dasturlarini bajardilar.

Olingan tadqiqot natijalar tadqiqotning ob'ekti, predmeti, maqsadi va vazifalariga, yetarli tanlanma hajmiga, shuningdek, o'rganilayotgan ma'lumotlarga mos keladigan pedagogik tajriba usullarining keng doirasini mantiqiy asoslash va amaliy qo'llash bilan aniqlandi. Juftlik akrobatikasi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning mashg'ulot jarayoni sharoitida amaliy tavsiyalarining nazariy ahamiyati ochib berildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama qilish. Tadqiqot bir-biriga bog'langan uchta bosqichda amalga oshirildi:

Birinchi bosqichda adabiyotlar tahlil qilindi. Jismoniy tarbiya, umumiy pedagogika, fiziologiya, psixologiya sohasidagi xorijiy fan, ilmiy-metodik adabiyotlar, ob'ekt, predmet, maqsad, vazifalar va tadqiqot usullari aniqlandi.

Ikkinchi bosqich tadqiqotni tashkil qilish, materiallarni to'plash, umumlashtirish, individual qiyinchiliklarni o'z-o'zini nazorat qilish monitoringi asosida juftlik akrobatikasida dasturiy materialni o'zlashtirish bo'yicha ma'lumotlarning dastlabki muammolarini o'rganish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etish va xatolarni tuzatish bo'yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Tadqiqotning uchinchi bosqichida akrobatlarning yangi elementlar, kombinatsiyalar va kombinatsiyalarni bajarishda duch keladigan ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklari individual qiyinchiliklarni nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish usuli o'rganildi. Sportchilarining tayyorgarligi test sinovlaridan olingan xolis ma'lumotlar va musobaqalardagi chiqishlari natijalari tahlili asosida aniqlandi.

Keyinchalik, akrobatlarning mashqlarni o'zlashtirishda duch keladigan qiyinchiliklarini o'z-o'zini baholashning qiyosiy tahlili turli xil (jismoniy, texnik, psixologik) va sport-texnika musobaqalariga tayyorgarlikni sinab ko'rishda ko'rsatgan o'zlarining ob'ektiv natijalari bilan amalga oshirildi.

Bu davrda nazorat guruhi akrobatlari odatdagidek mashq qilishdi, Sportchilarning individual qiyinchiliklarini nazorat qilish asosida dastur materialini o'zlashtirish jarayonini boshqarish usuli har hafta qo'llanilmadi (faqat boshida va oxirida). Tadqiqotning shunga mos ravishda akrobatik mashqlarni o'zlashtirish jarayoni bu usulga muvofiq ushlab chiqarilgan. Mashg'ulotlar davomida akrobatlar tomonidan bajarilgan o'quv mashqlarining umumiy hajmi (elementlar va kombinatsiyalar soni) va ularning ushbu guruhlardagi intensivligi bir xil edi.

1-jadval

Individual qiyinchiliklarning tuzilishi va ularning turli sport malakalaridagi akrobatlar orasidagi o'rnini

Sport malakasi	Joylashuv darajasi			
	1	2	3	4
2 razryad	Jismoniy qiyinchilik	Texnik qiyinchilik	Psixologik qiyinchilik	Sub'yektiv qiyinchilik
1 razryad	Texnik qiyinchilik	Jismoniy qiyinchilik	Psixologik qiyinchilik	Sub'yektiv qiyinchilik



SUN	Texnik qiyinchilik	Jismoniy qiyinchilik	Psixologik qiyinchilik	Sub'ektiv qiyinchilik
SU	Texnik qiyinchilik	Jismoniy qiyinchilik	Sub'yektiv qiyinchilik	Psixologik qiyinchilik
Barcha toifalar uchun o'rtacha hisobda	Texnik qiyinchilik	Jismoniy qiyinchilik	Psixologik qiyinchilik	Sub'yektiv qiyinchilik

Jadvalda ayollar juftlik akrobatikasida individual qiyinchiliklarning tuzilishi ko'rsatilgan. Texnik qiyinchiliklar birinchi toifadagi SUN va SU akrobatlari orasida birinchi o'rinni egallaydi. Birinchi toifali dasturni o'zlashtirishda texnik tayyorgarlikdagi qiyinchiliklar ushbu toifadagi sport ustaligiga nomzodlar va sport ustalari uchun dasturlar kombinatsiyasi tarkibiga kiritilgan yanada murakkab elementlarga o'tishning boshlanishi ekanligi bilan bog'liq. Bundan tashqari, texnik tayyorgarlikning yetarli emasligi va shunga mos ravishda texnik qiyinchiliklarning yuqori darajasi hisoblanadi. Yuqori malakali akrobatlarni tayyorlash jarayonida elementlarning texnik murakkabligi va texnik tayyorgarligi bilan bog'liq.

Jismoniy qiyinchiliklar individual jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasining individual yetishmasligiga qarab cheklovlar bilan bog'liq ravishda elementlar yoki kombinatsiyalarni bajarishda akrobat tomonidan duch keladigan qiyinchiliklar: dinamik, kuch (statik, portlovchi, tezlik), chidamlilik (kuch, tezlik), muvofiqlashtirish qobiliyati, harakatchanlik, va moslashuvchanlik (yelka, son, to'piq umurtqa pog'onasida), tos bo'g'imlari yetarli darajada tayyorgarlik yo'q.

Texnik qiyinchiliklar akrobatik elementlarni o'zlashtirish yoki bajarish, kombinatsiyalarni birlashtirish, qobiliyatlarning murakkabligi va akrobatning texnik muvofiqlashtirilishiga bog'liq qiyinchiliklar.

Psixologik qiyinchiliklar, kombinatsiyalarni bajarish, psixologik zo'riqish bilan bog'liq yuzaga keladigan elementlar (xavf elementlari; akrobat bajarishga ishonchi komil bo'lmagan elementlar, qo'rquv, tashvish, qat'iyatsizlik, hayajon, haddan tashqari qo'zg'aluvchanlik, muvaffaqiyatning noaniqligi).

Subyektiv qiyinchiliklar akrobatning o'z dasturining elementlari va kombinatsiyalarini bajarishga shaxsiy munosabati darajasi bilan tavsiflanadi (yoqtiradi yoki yoqtirmaydi, qiyin - oson, chiroyli - chiroyli emas) [1.,4].

Tadqiqot natijalariga ko'ra akrobatlarga nisbatan ko'proq qiyinchiliklar keltiradigan kombinatsiyasi balans (yuqori darajada muvozanat talab etadigan dastur) ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Agar quyidagi harakatlar amalga oshirilsa, juftlik akrobatikasida yangi elementlar va raqobatbardosh kombinatsiyalarni o'rganish sezilarli darajada oshishi mumkin deb taxmin qilinadi. Mashg'ulot jarayonini boshqarishda sportchilarning individual qiyinchiliklarini nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish usullaridan foydalanishning ahamiyatini aniqlash maqsadida adabiy manbalar tahlil qilindi. O'quv mashg'ulot jarayoniga sportchilarning individual qiyinchiliklarini o'z-o'zini nazorat qilishiga asoslangan juftlik akrobatikasida dasturiy materialni o'zlashtirish jarayonini boshqarishning eksperimental tasdiqlangan usuli joriy etildi. Akrobatika mashqlarini bajarishda sportchilar boshdan kechiradigan individual



qiyinchiliklarning hajmi va tuzilishi aniqlandi. Sportchilarning qiyinchiliklarini nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish asosida juftlik akrobatikasi bo'yicha dastur materialini o'zlashtirish jarayonini boshqarish muammolari ko'rib chiqildi, ularni bartaraf etish yo'llari aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Лебедев, П.Н. Коррекция индивидуальной нагрузки в акробатике средствами самоконтроля. [Текст] / П.Н. Лебедев, В.И. Говердовский. Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. - Тамбов. 2007. - Вып. 11
2. Соколов, Г. Я. О классификации акробатических упражнений Текст. // Гимнастика: Сб. Вып.2-й.-М.: ФиС, 1979. С. 60-62.
3. Тупицына, Е. Г. Индивидуальные трудности освоения различных программ в художественной гимнастике на основе субъективного контроля Текст.: Автореф. дис. канд. пед. наук. Смоленск, 2001. - 23 с.
4. Менхин, Ю. В. Слагаемые трудности Текст. // Гимнастика: Сб. ст. М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. - С. 39-43.