



TAEKVONDO WT SPORT TURIDA MURABBIYNING SPORTCHI HAYOTIDA TUTGAN O'RNI

O'zMU talabasi: Ahmadjonova Aziza

Telefon raqam: (+998 94 174 84 42)

E-mail address: akhmadjanovaaziza9@gmail.com

Annontatsiya: *Ushbu maqolada Taekvondo WT sport turi bo'yicha murabbiylik qilish, umumiy barcha sport turlariga oid bo'lgan holda murabbiylik san'ati va darajasi haqida. Murabbiyning asosiy vazifasi nimalardan iboratligi, nimalarga ko'proq e'tiborliroq bo'lishi. Murabbiyning sportchi hayoti va faoliyati yo'lidagi tutgan o'rni haqida. Qolaversa sportchi bilan qanday yondashuv asosida shug'ullanishi va qanday muomilada bo'lishi. Sportchining nimalarini inobatga olgan holda yondashmoqligi va uning hayotida murabbiyning tutgan o'ni haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Sport, sportchi, murabbiy, taekvondo, musobaqa, mashg'ulot, faoliyat, temperament, sport zal, tajriba.*

Barchamizga ma'lumki hozirgi kunda barcha sport turida murabbiylik qilish alohida ahamiyat kasb etganidek, Taekvondo WT sport turida ham murabbiyning o'rni sportchi hayoti va faoliyati yo'ladi juda muhim ahamiyat kasb etadi. Sababi hamma ham murabbiylik qilishi mumkin, ammo sportchiga va uning muvafaqiyati yo'lida murabbiylik qilish uchun bolaga do'stona yondashmoq kerak bo'ladi.

Murabbiylik — yoshlarga axloq-odob, kasb-hunar, ilm-fan sohalarini o'rgatish, san'at, sport mashg'ulotlariga rahbarlik qilish faoliyati. Murabbiylik oilada, mahallada, ta'lim-tarbiya muassasalarida, mehnat va jamoat tashkilotlarida amalga oshiriladi. Bolalar va o'smirlarning turli yosh davrlarida ushbu yo'nalish turlicha mazmun va yo'nalishda olib boriladi.

Murabbiylik qilishdagi asosiy va hozirgi kundagi dolzarb muommoni sababini ko'rib chiqsak.

Hamмамizga tanish bo'lgan ibora, ustoz otangdek ulug' deb kattalarimiz be'jizga aytishmagan, chunki ustoz o'zida borini har doim shogirti uchun ulashishga harakat qiladi, necha yillik malaka va tajribaga ega bo'lishiga qaramasdan har bir shogirt uchun alohida jon kuydirib e'tibor qaratadi. Hozirgi kundagi muammolardan biri bu shogirt ustozni, ustoz esa shogirtni tushunmasligi va buning oqibati esa o'sish va rivojlanishiga ta'sir bermoqda. Ko'plab katta katta murabbiylar bolani qattiq ushlayman deb o'ylab, oqibatda o'zlari bilmagan holda bolani ya'ni shogirtlarini o'zlaridan zeriktirib qo'yishmoqda, buni sababini esa tushunishmayapti. Aslini olganda shogirt bilan ustoz huddiki do'stdek, bir birini tushunib harakat qilmoqligi kerak. Shundagina shogirtida mashg'ulot jarayonida va umumiy barcha hollarda erkinlik vujudga keladi. Agarda bola erkin mashg'ulot qilsa shundagina beymalol o'zidagi bor maxoratni ishga slogan holda mashg'ulot qila olishi mumkin. Bu esa boladagi o'sish va



yuksalishga sabab bo'ladi, chunki bola mobodo mashg'ulot qilgisi kelmasa beymalol ustoziga ayta olishi mumkin, chunki hamma sportchilarda kuzatilganidek, barchada ham vaqti vaqti bilan zerikish holatlari bo'lib turadi. Bunday hollarda murabbiy o'zining tajribasidan kelib chiqan holda bolaga qiziqarliroq va zavqliroq bo'shqa qandaydir sport turi yoki mashqlar orqali, ushbu holatga to'g'ri yondashmoqlik kerak. Bularning ba'ri murabbiyning sa'viyasiga bog'liq bo'ladi. Masalaning ikkinchi tomoniga yondashsak, murabbiyning o'ta yaqin bo'lib ketishi ham sportchi va ustoz orasidagi farq va tafovvutni yo'q qilib yuborishi mumkin, shu sababdan murabbiy doimo me'yorni bilishi ozim, ya'ni bolaga qaysi payt yaqin munosabatda bo'lishi va qaysi payt jiddiyroq turib yondashishi kerakligini bilishi lozim bo'ladi. Misol uchun mashg'ulot jarayonida har doimgidek jiddiy turishi va mashg'ulotdan tashqaridagi holatda bolani psixologiyasidan kelib chiqan holda, masofaviy aloqa, munosabat o'rnatishi lozim. Shundagina shogirt o'z o'rnini unutib yubormasdan, ustozidan qo'rqib emas, balki xurmat qilgan holatda yaqin munosabatda bo'lishi mumkin. Murabbiy esa doimo bolaning psixologiyasiga qarab yondashmog'i zarur.

Keyingi asosiy muommalardan biri bu murabbiy o'zining murabbiylik faoliyati davomida ko'plab sportchi yoshlarni tarbiyalab boradi, biroq ushbu jarayonda ayrim murabbiylar shogirtini psixologiyasini yahshi o'rganmay turib noto'g'ri yondashib qo'yadilar, shu sababdan ushbu masala ham hozirgi kungi dolzarb muommalardan biriga aylanib ulgurmoqda.

Har bir insonning o'ziga hos bo'lgan husussiyatlari va temperament tiplari mavjud bo'ladi. Bu haqida aniqroq bayonot bermoqchi bo'lsak:

Temperament – odanning individual xatti-harakatlarini ifodalab turuvchi tug'ma va turg'un psixofiziologik xususiyatlar yig'indisi. Temperament tug'ma va o'zgarmasdir. Inson qaysi temperament egasi bo'lsa, umrbod o'sha temperamentda qoladi. Temperament tafakkur darajasi yoki insoniylik fazilatlariga qarab ham bo'linmaydi. Shu bois ham barcha temperament vakillari ichida iqtidorli va iqtidorsiz, ilmi va ilmsiz, vijdonli va vijdonsiz kishilarni uchratish mumkin.

Temperament 4 tipga ajratib o'rganiladi:

Sangvinik – quvnoq, chaqqon, tirishqoq va ta'sirchan odam. U tevarak-atrofga tez moslashadi, voqea-hodisalarga reaksiyasi kuchli bo'ladi. Odatda, sangvinik gapdon odam, har qanday inson bilan muloqotga oson kirishib ketadi va suhbat paytida quvnoq mimikani ko'p ishga soladi. O'ziga yoqqan ishga osongina berilib ketsa-da, muntazam davom etuvchi ishlarda qovun tushirib qo'yadi. Sangvinikni kuldirish oson. Sangvinik kuchli tipga kiradi.

Flegmatik – vazmin, bosiq, kamharakat va hissiyotini jilovlab tura oladigan odam. Flegmatik odatda kamgap bo'lib, har qanday ishni shoshmasdan boshlaydi, biroq oxiriga etkazib qo'yadi, murakkab yoki janjalli vaziyatlarda ortiqcha hissiyotga berilmaydi. Agar sangvinik tez yonib, tez so'nadigan alangaga o'xshasa, flegmatik sekin olov olib, uzoq yonadigan alangadir. Tez javob berish zarur bo'lgan vaziyatlarda flegmatik ko'pincha vaqtni boy berib qo'yadi. Bunda sangvinik ustun keladi. Qat'iylik,



iroda va sabr-toqat talab qilinadigan ishlarda esa flegmatik ustun. Flegmatikni kuldirish ham, jahlini chiqarish ham qiyin. Flegmatik kuchli tipga kiradi.

Xolerik – jizzaki, qiziqqon, chaqqon, beqaror, hissiy reaksiyaga boy odam. U juda harakatchan. Juda katta ish qobiliyatiga ega xolerik biror ishni qiziqib tez boshlaydi-yu, oxiriga etkazmay tez orada tashlab qo'yadi. Xolerik hech qachon bir maromda ishlay olmaydi, goh g'ayrat bilan, goh imillab ishlaydi. Ehtiyotkorlik, matonat va chidam talab qilinadigan vaziyatlarda xolerik qiyin ahvolga tushib qoladi. Xolerikning jahlini chiqarish juda oson. Xolerik ham kuchli tipga kiradi.

Melanxolik – g'amgin, zaif, yig'loqi va jur'atsiz odam. U salga xafa bo'ladi, jiddiyroq ishlarga jur'at etolmaydi, o'z fikriga ega emas. Melanxolik arzimagan qiyinchiliklarga bardosh bera olmaydi, ularga qarshi kurashdan voz kechadi. Sangvinik va flegmatik esa qiyinchiliklarni oson engishadi, xolerik esa ularni hatto yo'q qilib yuboradi. Melanxolikda ijobiy his-tuyg'udan salbiy his-tuyg'ular ustunlik qiladi. Baxtli voqealarga qaraganda, noxush voqealar ularga ko'proq ta'sir qiladi. Shuning uchun ham melanxolik doimo tushkun kayfiyatda yuradi. Melanxolik – temperamentning kuchsiz tipi.

Ushbu yuqorida ta'kidlagan barcha tiplarga qarab murabbiy sportchiga har hilcha muomilada yondashmoqligi kerak, sababi misol uchun; mashg'ulot jarayonida hammaga bir hil qattiq qo'llik bilan yondashmoq barchaga turlicha ta'sir ko'rsatadi, yoki bo'lmasa aksincha kimgadir qattiqroq gapirish kerak bo'lsa, kimgadir barchasini to'g'rilikcha tushuntirmoqlik lozim bo'ladi. Shu sababdan ham bolani psixologik jihatdan yahshi o'rganib yondashmoqlik kerak bo'ladi.

Murabbiy shu sababdan ham har javhada ham ustoz, ham do'st va oila a'zodek bo'lmoqligi kerak. Sportchi o'zi uchun har doim "komfort" zona qidiradi, agarda murabbiy sportchi istagandek bo'la olmasa, bola o'zini erkin his qila olmasa ko'zlangan maqsadga erishish qiyin kechadi. Sababi sportchi o'zini holatini yoki bo'lmasa mashg'ulotdagi jarayonini tushuntirolmasa va tushunilgan holatini his qilolmasa o'zini yolg'iz hech kim tushunmaydigondek his qila boshlaydi, bu esa ruxiyatning cho'kishi, mashg'ulotdan zerikish va bo'sh vaqtini bo'shqa keraksiz narsalarga sarflatishga olib kelishi ham mumkin. Shu joyida bir narsani ta'kidlab o'tmoqchiman, murabbiy qancha shogirtini tushunib, u bilan barcha musobaqalarda yelkama-yelka tursa sportchi albatta o'ziga qaratilgan e'tiborni his qiladi va yanayam katta-katta muvaffaqiyatlarga erishishga intiladi.

Yana bir asosiy masalaga to'htalib o'tadigon bo'lsak, sportchi uchun eng muhim bo'lgan jarayon bu musobaqa jarayoni bo'lib, bunda sportchiga murabbiyning qo'llab quvvatlashi va yahshi mativatsiya berishi kerak. Ko'plab murabbiylarni bilamiz, bunday holatlarda bolaga e'tibor ham berishmaydi, kim bilan yuribti, nimalar haqida o'ylayapti va nimalar iste'mol qilyapti parvo ham qilmaydi, dayanga ya'ni janga kirgan vaqti baqir-chaqir qilib bolaga ham halaqit beradi, kamiga urish holatlari ham kuzatiladi, natijada bola murabbiydan kaltak yemaslik uchun ham ustozidan qo'rqib janga tushadi, afsuski bunday hollarda bola allaqachon o'zini yo'qotib qo'ygan bo'ladi.



Bunday holatlarda murabbiy birinchi o'ringda sportchining musobaqaga qanday ruhda kirishganligi, qanday davrada yurganligi, nima yeb-ichib yurgani haqida barcha ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Bundan tashqari sportchini dayanga chiqishdan oldin qo'rquv va hayajonini yenga bilishi kerak, bu uchun esa albatta motivatsiya berishi kerak, urib yoki qattiq gapirib emas, balki chiroyli tushuntirib, maqtib va hokazo. Murabbiy faqatgina o'rgatishi emas, balki sportchi uchun yahshi psixolog va do'st ham bo'lishi kerak. Musobaqa jarayonida bola jangdan chiqanidan so'ng agarda yutsa chiroyli so'zlar bilan tabriklab, ozgina vaqt o'tgandan so'ng esa xato va kamchiliklarini chiroyli tushuntirmog'i lozim, yoki bo'lmasa aksincha bo'ladigon bo'lsa ham, bolani chiroyli gap bilan tinchlantirib, unga taskin berishi va ruhiyatini cho'ktiradigon gaplar gapirmasligi kerak. Shunday hollardagina sportchida sportdan, musobaqadan va murabbiydan zerikish va be'zor bo'lish holatlari kuzatilmaydi.

Hulosa qilib aytadigon bo'lsak, murabbiy har tomonlama ruhan va jismonan sportchini qo'llab quvvatlovchi shaxs sifatida va o'zining manfaatini emas, balki sportchini har tomonlama o'ylashi lozim. Shuning uchun ham sportda murabbiylik qilish oson bo'lavermaydi, ayniqsa Taekvondo WT da. Ushbu sportda tramalar va ularning asoratlari bilan ishlash ham mushkul, agarda murabbiy sportchini travma holatidan keyin to'g'ri tiklanuvchi mashqlar orqali mashg'ulot o'tmasa, sportchi pastga qarab ketib qolishi yoki bo'lmasa oldingi holiga qaytolmasligi mumkin. Shu sababdan murabbiy har tomonlama shogirtiga ham ota sifatida g'amho'rlik qilishi va bolani tushunib ishlashligi lozim. Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek sportchi har doim ham mashg'ulotga bir hil ishtiyoq bilan yondashavermaydi, shuni inobatga olgan holda muabbiy ayrim paytlar, turli hildagi o'yinlar o'ynatishi kerak. Shu orqali bolada kelasi mashg'ulotgacha ishtiyoq yanada oshadi. Murabbiy doimo bolaning bo'sh vaqtini ham nazoratga olishi kerak, chunki bola mashg'ulotdan so'ng dam olishi lozim, agarda sportchi ortiqcha narsalarga, telefon o'ynashlarga sho'ng'ib ketsa o'ziga keraklicha dam bermasa, organizm asta sekin minusga keta boshlaydi. Shu sababdan murabbiy shuni ham alohida inobatga olishi darkor. Shundagina sportchida o'sish darajasi mukammal holatda ketadi va kelajagi uchun ijobiy va samarali ta'sir ko'rsatadi. Agarda yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek barcha murabbiylar nafaqat jismonan, balkim ruhan va ma'nan tarbiyalasalar, kelajakda yahshi bir kadr va buyuk sportchi bo'lib yetishishlari mumkin. So'zimizning so'ngida shuni aytmoqchimanki, qarz ikki qo'ldan chiqadi, agar sportchi ham murabbiyining shuncha harakatiga yarasha mehnat qilsa va ustozini hurmat qilsa, albatta ko'zlangan maqsadga va marraga erishadi. Buning uchun shunchaki ustoz va shogirt har doim bir tan-u bir jon bo'lib, barcha to'siqlarni to'sgan holda harakat qilishlari kerak bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

- [1] <https://asab.cc/uz/jenciklopediya/2232-temperament-va-uning-tiplari.html>
[2] <https://uz.wikipedia.org/wiki/Murabbiylik>