

DZYUDO BO'YICHA SPORT MASHG'ULOTLARI JARAYONINI QURISHNING NAZARIY ASOSLARI

Matnazarov Asadbek G'ayratjon o'g'li
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annototsiya. Dzyudochilarning sport mashg'ulotlari - bu bilimlar, vositalar, usullar va shart-sharoitlardan maqsadli foydalanishning uzoq muddatli jarayoni bo'lib, u ishtirokchilarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishga va ularning sport yutuqlariga zaruriy tayyorgarligini ta'minlashga imkon beradi. Nazariy vositalarni oqilona tanlashni ta'minlash uchun yangi boshlanuvchilarni sport mahorati cho'qqisiga yetgunga qadar tayyorlash jarayonini tashkil etishning nazariy asoslarini bilishi va amalda qo'llashi kerak.

Kalit so'zlar. Bilim, vosita, tamoil, mashq, jismoniy holat, faoliyat, mashg'ulot.

Annotation. Sports training of judokas is a long-term process of purposeful use of knowledge, tools, methods and conditions, which allows to influence the development of participants and ensure their necessary preparation for sports achievements. In order to ensure the rational selection of theoretical tools, he should know and apply in practice the theoretical foundations of organizing the process of training beginners until they reach the peak of their sports skills.

Key words. Knowledge, tool, principle, exercise, physical condition, activity, training.

Аннотация. Спортивная подготовка дзюдоистов – это многолетний процесс целенаправленного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий влиять на развитие участников и обеспечивать их необходимую подготовку к спортивным достижениям. Для обеспечения рационального подбора теоретических средств он должен знать и применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими пика своего спортивного мастерства.

Ключевые слова. Знание, инструмент, принцип, упражнение, физическое состояние, деятельность, обучение.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport hamda sportning barcha turlari insonning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Insonni tarbiyalash, uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, sportchilarda zarur bo'lgan ruhiy muhitni yaratishning ko'p qirrali jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yuqoridir. Sog'lom Insonlarni tarbiyalashda yordam beradigan sport kurashining har xil turlari jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Shu jumladan yunon-rum kurashi ham jismoniy

tarbiya tizimida o'z o'rniga ega. Mazkur ish yunon-rum kurashi nazariyasi va usuliyati bo'yicha birinchi yangilik bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashning amaldagi o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan. Bu yangilik asosan dzyu-do kurashi bo'yicha ixtisoslashgan Jismoniy tarbiya instituti va fakultetlari talabalari uchun mo'ljallangan. Shu bilan birga u malaka oshirish fakultetlari tinglovchilari, magistratura talabalari, shuningdek murabbiylar uchun foydali bo'lishi mumkin. Yangilikda turli toifadagi dzyu-do kurashchilari sport mashg'ulotlarining zamonaviy nazariy va usuliy asoslari talabalar uchun tushunarli shaklda berilgan. Yangilik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti Milliy va xalqaro kurash turlari kafedrasining ko'p yillik ishini tahlil qilish hamda umumlashtirish, Vatanimiz va xorijiy trenerlarning ish tajribasi, sport mashg'ulotlarining eng muhim muammolari bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish hamda umumlashtirish asosida yozilgan.

Asosiy qism. Dzyudochilarning maqsadli tayyorgarligi ularning optimal texnik, taktik, jismoniy, aqliy tayyorgarligi bilan ajralib turadigan va dzyudochilarning mashg'ulotlar va musobaqalarda ko'rsatgan sport natijalari darajasida ifodalanadigan "sport shakli" holatiga erishishiga yordam beradi. Tayyorgarlik jarayonida "sport formasi" holati quyidagi shakllanish davrlarini bosib o'tadi.

Sport formasini ishlab chiqish davri - har bir dzyudochi uchun ma'lum kalendar davrlarida o'tkazilgan mashg'ulotlarning (individual) soniga qarab belgilanadigan, dzyudochilar sport formasi holatiga o'tgandan keyin individual vaqt davri. Davr 3 bosqichni o'z ichiga oladi: sotib olish, saqlash va yo'qotish. Ba'zan sotib olish bosqichidan oldin yo'qotish bosqichi keladi. Dzyudochilarda sport shakllarining rivojlanish bosqichlari ularning individual xususiyatlariga va mashq qilish tizimiga bog'liq bo'lib, ular ketma-ketlikda almashishi mumkin: saqlash, yo'qotish, egallash va saqlash. Ushbu bosqichlarning davomiyligi individualdir. Dzyudochilar uchun sport shakllarining rivojlanish davrlari saqlab qolish bosqichining oxirida tugaydi, undan oldin sotib olish bosqichi keladi.

Sport formasini olish bosqichi dzyudochilarning sport formasi holatiga kirish jarayonini tavsiflovchi asosiy bosqichlardan biridir. Bu vaqtda sport natijalarining boshlang'ich darajasiga nisbatan 4-12% ga oshishi mumkin, uning davomiyligi individualdir.

Sport formasini saqlash bosqichi - bu tana tizimlarining alohida holati bo'lib, u ba'zi hollarda dzyudochilarda uzoq muddatli adaptiv o'zgarishlarning uzoq vaqt davomida yo'qligi bilan tavsiflanadi, boshqalarida esa ularning tugashiga to'g'ri keladi. Bir holatda biz sport formasini saqlashning birinchi bosqichi haqida ketayapmiz, undan sportchilarning katta guruhi uchun sport formasi holatiga kirish jarayoni boshlanadi, ikkinchisida, egallash bosqichidan keyingi bosqich (ikkinchi). ketma-ket). Chidamlilikni saqlashning birinchi bosqichi, ikkinchisidan farqli o'laroq, dam olish

davridan keyin ham, sport shaklining rivojlanish davrlari va saqlanish davrlari boshlanganidan keyin ham davom etishi mumkin. Shundan so'ng, odatda, sport formasini yo'qotish bosqichi keladi. Dzyudochilarning sport tayyorgarligining eng muhim qismini musobaqa tashkil etadi. Dzyudo bo'yicha musobaqalar turli yosh guruhlari o'rtasida o'tkaziladi: qizlar va o'g'il bolalar, qizlar va o'g'il bolalar, o'smirlar va o'smirlar, yoshlar, kattalar sportchilari. Dzyudoda sport musobaqalarining darajasi va tarkibi tartibga solinadi.

1-darajali musobaqalar Dzyudo bo'yicha Butunrossiya musobaqalari to'g'risidagi Nizomga va Butunrossiya va xalqaro sport tadbirlarining yagona kalendar rejasiga (ETC) kiritilgan. Ular ikki darajaga bo'lingan:

- Birinchi darajali musobaqalar: O'zbekiston chempionati, O'zbekiston Spartakiadalari, O'zbekiston kubogi, Nizomga ga muvofiq O'zbekiston musobaqalari, xalqaro musobaqalar; Aholining turli yosh guruhlari va nogiron sportchilar o'rtasida Butunrossiya jismoniy tarbiya va sport tadbirlari.

- Ikkinchi darajadagi musobaqalar: federal okruglarning chempionatlari va chempionatlari, zona musobaqalari; federal okruglar darajasidagi an'anaviy musobaqalar; federal okruglarda aholining turli yosh guruhlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sport tadbirlari.

II va III darajali musobaqalar O'zbekiston Respublikasining ta'sis subyektlari, viloyatlar, shaharlar, sport jamiyatlari, tashkilotlari sport qo'mitalari taqvim rejalariga kiritilgan.

II darajali musobaqalar miqyosi va sport ahamiyatiga ko'ra uchinchi darajali dzyudo musobaqalarini o'z ichiga oladi: viloyatlar, shaharlar chempionatlari va chempionatlari; rossiya Federatsiyasining ta'sis sub'ektlari darajasidagi an'anaviy ramziy musobaqalar; jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari, tashkilotlari musobaqalari.

III darajali musobaqalarga to'rtinchi va beshinchi darajadagi dzyudo musobaqalari kiradi.

- to'rtinchi darajali musobaqalar quyidagilarga bo'linadi: viloyatlar, shaharlar chempionatlari va chempionatlari; tumanlar, shaharlar darajasidagi ommaviy, kompleks, tasnif musobaqalari uchun.

- beshinchi darajadagi musobaqalar: sport toifalarini berish huquqiga ega bo'lgan sport tashkilotlarida; jismoniy tarbiya guruhlari, sport klublari va o'smirlar sport maktablari darajasida (tasniflanmagan). Dzyudo bo'yicha uzoq muddatli sport mashg'ulotlarini qurish jarayonida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi muhim ahamiyatga ega bo'lib, u quyidagilar bilan ta'minlanadi:

- mashg'ulot jarayonida dzyudochilarni tayyorlashning turli jihatlari (GP, SPT, texnik va taktik tayyorgarlik);

- o'quv yuklamasi parametrlarining nisbati (bajarilgan o'quv ishlarining hajmi va intensivligi);

- o'quv jarayonining turli qismlarining ma'lum bir ketma-ketligi (alohida sinflar, bosqichlar, davrlar, tsikllar).

O'quv jarayonining tuzilishi 3 darajani o'z ichiga oladi:

Birinchi daraja - mikrotuzilmalar, bular alohida o'quv mashg'ulotining tuzilmalari va bir nechta mashg'ulotlardan iborat kichik tsikllar (mikrotsikllar);

Ikkinchi daraja - mezostrukturalar, o'rtacha o'quv tsikllari (mezotsikllar), shu jumladan mikrotsikllarning nisbatan to'liq seriyasi;

Uchinchi daraja - makrotuzilmalar, yarim yillik, yillik, ko'p yillik kabi yirik o'quv tsikllari (makrosikllar) tuzilmalari.

Katta tsikllarda (makrosikllarda) mashg'ulotni qurish

Dzyudo mashg'ulotlarining har bir makrosiklida odatda uchta davr ajratiladi - tayyorgarlik, raqobat va o'tish davri. Dzyudochilarni alohida makrosikl doirasida tayyorlash davrlarining davomiyligi va mazmuni hamda ularni tashkil etuvchi bosqichlari musobaqa faolligi omillari, tayyorgarlik tarkibi, musobaqalar tizimi bilan belgilanadi; ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi; iqlim sharoiti, moddiy-texnik ta'minot va boshqalar. Kalendar yili davomida dzyudochilarning o'quv va o'quv jarayonini qurish variantlaridan qat'i nazar, nisbatan mustaqil va bir vaqtning o'zida bir-biri bilan chambarchas bog'liq, vazifalar va mazmunning uzluksizligi, strukturaviy elementlar makrotsikl tuzilishida ko'rinadi - davrlar, bosqichlar, mezotsikllar, mikrotsikllar.

– Tayyorgarlik davrida turli yoshdagi va malakali dzyudochilar keyingi ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik uchun jismoniy, aqliy, texnik shart-sharoitlarni yaratishi kerak. Shu bilan birga, mashg'ulot vositalari va usullarining tarkibi o'zgaradi: shakli, tuzilishi va dzyudochilarning tanasiga ta'sir qilish xususiyati bo'yicha raqobatbardosh mashqlarga yaqin bo'lgan raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashqlari soni ko'payadi.

— Dzyudochilarni tayyorlashda musobaqa davrining asosiy vazifalari erishilgan maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish va musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishishdan iborat. Bu vazifalar raqobatbardosh va ularga yaqin maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida hal qilinadi.

— O'tish davrining vazifalari o'tgan yilgi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari yoki makrosikldan so'ng yaxshi dam olish, shuningdek, dzyudochilarning navbatdagi makrotsikl boshlanishiga optimal tayyorgarligini ta'minlash uchun ma'lum bir jismoniy tayyorgarligini saqlashdan iborat. Dzyudochilarning to'liq jismoniy va ayniqsa, ruhiy tiklanishiga murabbiy-ustozlar alohida e'tibor qaratishlari kerak. O'tish davrining davomiyligi dzyudochilarning uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichiga, yil davomida qurilish mashg'ulotlari tizimiga, musobaqa davrining davomiyligiga, mavsumning asosiy musobaqalarining murakkabligi va mas'uliyatiga, shuningdek individual xususiyatlarga bog'liq. dzyudochilar. O'tish davrining oxirida yuk asta-sekin

o'sib boradi, faol dam olish uskunalari miqdori kamayadi va umumiy tayyorgarlik mashqlari soni ortadi.

O'rta tsikllarda (mesosicllar) mashqni qurish

Mezostrukтура dzyudochilarning ta'lim va tarbiya jarayonining nisbatan uzviy tugallangan bosqichi bo'lib, uning vazifasi o'quv jarayonini davr yoki bosqichning asosiy vazifasiga muvofiq tartibga solishdan iborat. Ko'pincha oraliq o'quv vazifalarini hal qiladi.

Trening mezotsikl - 2 dan 6 mikrotsiklni o'z ichiga olgan strukturaviy shakllanish. Mezotsiklning tashqi belgilari :

a) bir qator mikrotsikllarning (odatda bir jinsli) bir qatorda takroriy takrorlanishi yoki turli mikrosikllarning ma'lum bir ketma-ketlikda almashinishi. Tayyorgarlik davrida ular tez-tez takrorlanadi va raqobat davrida ular tez-tez almashtiriladi;

mikrotsikllarning bir yo'nalishini boshqalar tomonidan o'zgarishi mezotsiklning o'zgarishini tavsiflovchi tez-tez vaziyat ;

c) qayta tiklash (tushirish) mikrosikl, musobaqalar yoki nazorat sinovlari bilan yakunlanadi .

Dzyudochilarni tayyorlashda har xil turdagi mezotsikllardan foydalaniladi .

tortuvchi mezotsikl dzyudochilarni mavsum boshida, kasallik va jarohlardan yoki mashg'ulot jarayonida rejalashtirilgan tanaffuslardan so'ng qo'llaniladigan aniq mashg'ulotlarni samarali bajarishga bosqichma-bosqich olib borish bilan tavsiflanadi.

Baza mezotsikl - asosiy tana tizimlarining funkcionalligini oshirish, jismoniy, texnik, taktik va aqliy tayyorgarligini oshirish uchun mo'ljallangan dzyudochilar bilan asosiy ish . Mezotsiklning bu turi mashg'ulot ishining katta hajmi va intensivligi bilan ajralib turadi, u tayyorgarlik davrining asosini tashkil qiladi va start paytida yo'qolgan jismoniy sifatlarni tiklash uchun raqobatbardosh mezotsiklga kiritiladi .

Nazorat va tayyorgarlik mezotsikl dzyudochilarni kompleks tayyorlash muammolarini hal qiladi, raqobatbardosh mashqlarga imkon qadar yaqin bo'lgan raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan keng foydalanishni o'z ichiga oladi. Ushbu mezotsikl raqobatbardosh yoki unga yaqin bo'lgan o'quv yukining yuqori intensivligi bilan tavsiflanadi.

Musobaqadan oldingi (etakchi) mezotsikl dzyudochilarning maqsadli aqliy va taktik tayyorgarligiga hissa qo'shadi, bo'lajak musobaqa rejimini modellashtiradi va asosiy startga bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun xosdir.

Raqobatbardosh mezotsikl raqobatbardosh mashqlar hajmini oshiradi.

Qayta tiklovchi mezotsikl dzyudochilarni tayyorlashning o'tish davrining asosini tashkil qiladi. Shu bilan birga, raqobatbardosh va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi sezilarli darajada kamayadi.

Dzyudochilarni tayyorlashda yukning eng katta intensivligi nazorat -tayyorgarlik, musobaqadan oldingi va raqobatbardosh mezotsikllarda qayd etiladi .

Kichik tiklilarda mashq qurish (microtickllar)

Kichik tsikllarning tuzilishi yoki mikrostruktura - bu alohida mashg'ulotlardan iborat dzyudochilarning ta'lim va o'quv jarayonining nisbatan to'liq takrorlanadigan qismlari. Har bir dars tayyorgarlik jarayonida tartiblangan bo'g'in bo'lib, oraliq vazifalarni hal qiladi. O'quv mikrosikl 2 kundan 14 kungacha davom etadigan tizimli shakllanishdir. Mikrosikllar asosida dzyudochilarning o'quv va o'quv jarayonini qurish quyidagilarga imkon beradi:

- mashg'ulotlar yoki raqobatbardosh yuklarning optimal dinamikasini ta'minlash;
- o'qitish vazifalariga adekvat bo'lgan turli xil vositalar va usullarning oqilona kombinatsiyasini tartibga solish;

- dzyudochilarga pedagogik ta'sir ko'rsatish omillari va sog'lomlashtirish tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni rejalashtirish. Yuklarning hajmi va intensivligini tartibga solishga ta'sir qiluvchi mikrotsiklning tashqi belgilari umumlashtiriladi :

a) uning tarkibida 2 fazaning mavjudligi - stimulyatsiya (kumulatif) va tiklanish (tushirish va dam olish). Ushbu bosqichlarning teng kombinatsiyasi (vaqt bo'yicha) faqat yangi boshlanuvchi dzyudochilarning mashg'ulotlarida (haftasiga 3 mashg'ulot bilan, dam olish bilan almashtiriladi). Tayyorgarlik davrida stimulyatsiya bosqichi tiklanish bosqichidan ancha uzoqroq ; raqobat davrida esa ularning nisbatlari o'zgaruvchan bo'ladi;

b) mikrotsiklning oxiri ko'pincha tiklanish bosqichi bilan bog'liq, garchi uni uning o'rtasida rejalashtirish mumkin;

v) turli yo'nalishdagi, hajm va intensivlikdagi sinflarni ma'lum ketma-ketlikda muntazam takrorlash vazifalarni hal qilishni ta'minlaydi.

3-4-kurs o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilarni tayyorlashda har xil turdagi mikrotsikllardan foydalaniladi.

Asosiy (umumiy tayyorgarlik) - umumiy yuklarning katta hajmi bilan tavsiflanadi, dzyudochilarning tanasida moslashish jarayonlarining rivojlanishini rag'batlantiradi, texnik-taktik, jismoniy, irodali, aqliy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qiladi, asosiy tarkibni tashkil qiladi. tayyorgarlik davri. 13-16 yoshli dzyudochilar uchun statokinetik barqarorlikni oshirish va bir vaqtning o'zida boshqa fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan asosiy mikrotsiklni qurish misoli quyidagicha: dushanba - tezlikning ustun rivojlanishi; atrof-muhit - portlash kuchi va quvvatga chidamliligi; Juma - moslashuvchanlik; dushanba - tezlik; atrof-muhit - kuchlar; Juma - chidamlilikning ustun rivojlanishi (A. V. Kukis , 1995). Nazorat va tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlik (musobaqada maxsus ko'rsatkichlarning zarur darajasiga erishishga qaratilgan) va namunaviy (mashg'ulot faoliyati jarayonida dzyudo musobaqalari qoidalarini taqlid qilish) bo'lish mumkin .

Xulosa. Dzyu-do sport turining nazariy asoslari har bir sportchiga tayyorgarlik ko'rishi uchun zarur bo'lgan vosita, uslub va tamoillar majmuidir. Dzyu-do nazaryasi

orqali har bir murabbiy o'ziga kerak bo'lgan vosita, uslub va tamoillarni tanlab unga tayangan holda sport mashg'ulotini boshlashi mumkin.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

1. Dzyudo: bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar maktablari uchun sport mashg'ulotlari dasturi / Avt. - komp. S. V. Eregina va boshqalar / Milliy dzyudo ittifoqi. - M.: Sovet sporti, 2006. - 212 b.

2. Dzyudo: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy madaniyat bo'yicha ko'rsatmalar (dzyudo mashqlarining dastlabki shakllari bilan) / Ed. - komp. S. V. Eregina va boshqalar - M.: Sovet sporti, 2006. - 368 b.

3. Evropa sport siyosati: Evropa sport xartiyasi ruhida zamonaviy demokratik sport qonunchiligining asosiy tamoyillari / Ed. r birliklari V. B. Shestakova, R. R. Weingertner. - M., 2005. - S. 13–17.

4. Eregina S. V. Sport oliy o'quv yurtlari talabalarining kasbiy yo'nalishining nazariy asoslari. - M.: Eslan, 2005. - 144 b.

5. Eregina S. V. Sport oliy o'quv yurtlari talabalarini kasbga yo'naltirish bo'yicha uslubiy yondashuvlar. - M.: Xalq ta'limi, 2005. - 230 b.