

10-16 YOSHDAGI DZYUDochLARNING SPORT FAOLIYATINI TASHKIL ETISH USLUBIY ASOSLARI

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

Annototsiya. Dzyudochilarning sport mashg'ulotlari jarayonidagi faoliyati o'ziga xos motivlar va qiziqishlar bilan bog'liq bo'lgan maqsadli tashqi va ichki faoliyat bo'lib, uning ichki mazmunini psixo-fiziologik jarayonlar, tashqi ko'rinishini esa harakat harakatlari va operatsiyalari tashkil etadi. 10-16 yoshli dzyudochilarning sport faoliyatini tashkil etishga yosh xususiyatlari ta'sir ko'rsatadi. Dzyudochilar organizmidagi miqdoriy va sifat o'zgarishlarini hisobga olgan holda yosh davrlari ajratiladi: 8-12 yosh (o'g'il bolalar) va 8-11 yosh (qizlar) - ikkinchi bolalik; 13-16 yosh (o'g'il bolalar) va 12-15 yosh (qizlar) o'smirlardir.

Kalit so'zlar. Dzyu-do, sport, mashq, harakat, faoliyat, musobaqa, jismoniy harakat, tayyorgarlik, mashq.

Аннотация. Деятельность дзюдоистов в процессе спортивной подготовки представляет собой целенаправленную внешнюю и внутреннюю деятельность, связанную с конкретными мотивами и интересами, причем ее внутреннее содержание составляют психофизиологические процессы, а внешний вид — движения и операции. Возрастные особенности дзюдоистов 10-16 лет влияют на организацию спортивной деятельности. С учетом количественных и качественных изменений в организме дзюдоистов выделяют возрастные периоды: 8-12 лет (юноши) и 8-11 лет (девочки) - второе детство; 13-16 лет (юноши) и 12-15 лет (девочки) - подростки.

Ключевые слова. Дзю-до, спорт, упражнение, действие, деятельность, соревнование, физическое действие, тренировка, упражнение.

Annotation. The activity of judokas in the process of sports training is a purposeful external and internal activity related to specific motives and interests, and its internal content consists of psycho-physiological processes, and its external appearance is made up of movements and operations. The age characteristics of 10-16-year-old judokas affect the organization of sports activities. Taking into account the quantitative and qualitative changes in the body of judokas, age periods are divided: 8-12 years (boys) and 8-11 years (girls) - second childhood; 13-16 years (boys) and 12-15 years (girls) are teenagers.

Key words. Ju-do, sport, exercise, action, activity, competition, physical action, training, exercise.

Kirish. 13-16 yoshdagi (balog'at yoshi) dzyudochilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda o'quv jarayonini tashkil etishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Ushbu davrda ishtirok etganlarning tanasida sezilarli gormonal qayta qurish sodir bo'ladi, ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning rivojlanishi, shartli refleks faolligining sezilarli darajada yomonlashishi, vosita ko'nikmalari, vegetativ o'zgarishlar ham stress ostida kuchayadi, charchoq kuchayadi, hissiy reaksiyalar va nomutanosiblik. xulq-atvor qayd etilgan (A. S. Solodkov , E B. Sologub, 2005). Ushbu yosh davrida balog'at yoshining individual ko'rsatkichlari dzyudochilarning pasporti va biologik yoshi o'rtasidagi farqni aniqlaydi. Jismoniy rivojlanish darajasi va tezligi va tegishli jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarning keng doirasi (2,5 yilgacha) balog'atga etish tezligiga bog'liq (F. A. Iordanskaya , 2003). Dzyudochilarning sport faoliyatining o'ziga xosligi ta'lim, tarbiya va musobaqa faoliyatining asosiy mazmuni bilan belgilanadi. Dzyudochilar faoliyatining predmeti quyidagilardan iborat:

- motiv - faoliyat yo'naltirilgan sub'ekt yoki ehtiyoj predmeti;
- maqsad - harakat natijasi haqidagi g'oya (nimaga erishish kerak);
- faoliyatni amalga oshirish shartlari, ulardan eng muhimi maqsadga erishish yo'llari;
- belgilangan maqsadga erishishga olib keladigan va faoliyat vazifalarini ifodalovchi muammoli vaziyatlar.

A. N. Leontiev (2005) fikricha, faoliyat predmeti uning real motividir (real yoki ideal), asosiysi uning ortida doimo ehtiyoj borligidir. Dzyudo mashg'ulotlari bolalar, o'smirlar, qizlar, o'g'il bolalarning turli ehtiyojlarini qondirishi mumkin: salomatlikni yaxshilash, jismoniy barkamollikka erishish, shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish, xarakterni tarbiyalash, zarur vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirish. Ishtirokchilarning ehtiyojlariga qarab, dzyudo mashg'ulotlarining maqsadi shakllanadi. Maqsadning shakllanishi ularda birdaniga sodir bo'lmaydi. Qo'yilgan maqsad yoshlardagi dzyudochilarning qiziqishiga ta'sir qiladi va mashg'ulotlar tizimiga ijobiy munosabatni kuchaytiradi. Dzyudochilarning o'quv-mashq va musobaqa faoliyatining predmet mazmuni har xil. O'quv va tarbiyaviy faoliyatning predmeti - ma'lum bir dzyudochining (texnik, taktik, jismoniy, aqliy) tayyorgarligining eng yuqori darajasiga erishishdir. Musobaqaviy faoliyatning predmeti - bu raqobatbardosh natijaga erishish uchun zarur bo'lgan dzyudochilarning tana zahiralari safarbar qilish darajasi . Dzyudoning sport turi sifatida rivojlanishi musobaqalarda natijalarga erishishga yordam beradigan sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarish bilan chambarchas bog'liq. Dzyudoda sport faoliyatining tabiati nafaqat sportchilarning barcha turdagi jismoniy tayyorgarligini shakllantirishga ta'sir qiladi, balki dzyudochilarning ruhiy va shaxsiy-xarakteristik xususiyatlariga ham talablarni qo'yadi.

Asosiy qism. O'quv va o'quv faoliyatining maqsadi - rejalashtirilgan musobaqa natijasiga mos keladigan dzyudochining eng yuqori darajadagi tayyorgarligiga erishishga qaratilgan musobaqalarga tayyorgarlik. O'quv va mashg'ulotlarda dzyudochilar bir qator vazifalarni hal qilishadi:

- dzyudo texnikasi va taktikasini o'rganish;
- jismoniy fazilatlarni yaxshilash va tananing funktsional tizimlarining imkoniyatlarini oshirish;
- shaxsiy (ayniqsa, axloqiy-irodaviy) fazilatlarni tarbiyalash;
- psixologik tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash;
- dzyudoga oid nazariy bilimlarni va mashg'ulotlarda amaliy tajribaga ega bo'lish.

Dzudo bo'yicha mashg'ulot vositalari

Trening vositalari jismoniy mashqlar:

musobaqa,
umumiy tayyorgarlik ,
maxsus tayyorgarlik.

Jamg'armalar tarkibi dzyudoning xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllantiriladi.

Raqobat mashqlari

Ular dzyudo bo'yicha ixtisoslik predmeti bo'lgan va musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat harakatlari majmuasini bajarishga qaratilgan. Dzyudochilarning o'quv va tarbiyaviy faoliyati raqobat harakatlarini o'rganish va takomillashtirishni o'z ichiga oladi: sherik (raqib) va ularning elementlari bilan texnik va taktik harakatlar; musobaqa qoidalariga muvofiq o'zaro qo'lga olishda o'tkaziladigan sherik (raqib) bilan jang qiladi.

Texnik va taktik harakatlar:

a) hujum qilish - dzyudochining hujumga tayyorgarlik ko'rish harakatlari va texnikani amalga oshirish uchun to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish harakatlari;

b) himoya - sherik (raqib)ni qabul qilishdan himoya qilish taktik vazifasi bilan duelda dzyudochining harakatlari;

v) qarshi hujum - sherikning (raqibning) hujum harakatlariga javoban amalga oshiriladigan dzyudochining harakatlari.

Janglar (janglar):

a) mashg'ulot - texnik va taktik harakatlarni takomillashtirishga hissa qo'shadi: dzyudochilar murabbiy-o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha texnikani bajaradilar (odatda bir tomonlama qarshilik bilan);

b) ta'lim va o'quv - ilgari o'zlashtirilgan va yangi o'rganilgan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish va mustahkamlashga qaratilgan (moslashtirilgan qarama-qarshilik holatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi mumkin);

v) mashg'ulotlar - musobaqa shartlarini taqlid qilish va navlarga ega: erkin - dzyudochilar har qanday texnik va taktik harakatlarni qo'llashlari mumkin; shartli - dzyudochilar murabbiy-ustozning ko'rsatmasi bo'yicha harakatlarni bajaradilar; nazorat - eng kuchli dzyudochini aniqlash yoki ularning texnik- taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarligini baholash;

d) raqobatbardosh - chalkash omillar mavjud bo'lgan qiyin sharoitlarda dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish:

- ekzogen (tashqi) omillar: musobaqaning ahamiyati, raqib tomonidan qarama-qarshilikning keskin uslubi, musobaqa paytidagi nostandart vaziyatlar, sub'ektiv hakamlik va boshqalar;

- endogen (ichki) omillar: dzyudochilarning salbiy ruhiy holatlari, charchoq, og'riq hissi (jarohatlar).

Umumiy tayyorlash mashqlari

Ko'pincha ular dzyudochilarning umumiy tayyorgarligi vositalari bo'lib, namoyon bo'ladigan qobiliyatlarning tabiati va bajarilish shakli bo'yicha maxsus mashqlar bilan o'xshash (yoki farqlari) mavjud. Umumiy tayyorgarlik mashqlari ma'lum talablarga rioya qilgan holda qo'llaniladi:

- dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning barkamol jismoniy rivojlanishini ta'minlash (dastlabki tayyorgarlik va boshlang'ich mutaxassislik bosqichi);

- musobaqalar sharoitida (chuqur ixtisoslashtirish va sportni takomillashtirish bosqichida) namoyon bo'ladigan vosita mahorati va jismoniy tayyorgarligini oshirishga ko'maklashish. Umumiy tayyorgarlik mashqlarining dzyudochilarga ta'siri ularning mazmuniga bog'liq:

a) burg'ulash mashqlari - qurish, qayta qurish, joyida va harakatda bajariladi. Ular intizomni tarbiyalaydi va dzyudochilarni o'z mashg'ulotlarini bajarishda oqilona joylashtirishga yordam beradi, harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi;

b) gimnastika mashqlari - kuch, muvofiqlashtirish tayyorgarligini oshirish, akrobatika elementlarini (salto, g'ildirak va boshqalar) o'z ichiga oladi;

v) boshqa sport turlaridan mashqlar - sport o'yinlari, engil atletika, suzish, og'ir atletika, chang'i sporti, ular ham jismoniy tayyorgarlikni oshiradi.

Maxsus tayyorlash mashqlari

Ularga dzyudochilarning musobaqa harakatlarining elementlari, ularning variantlari, kombinatsiyalari, shuningdek, namoyon bo'ladigan qobiliyatlarning shakli yoki tabiati bo'yicha asosiy (raqobat) qobiliyatiga o'xshash harakatlari kiradi. Raqobat harakatlari bilan o'xshashlik mezonlari - bu mashqning bajarilishi shakli va mazmuni (mushak apparati ishi, energiya tizimlarining ishlashi bilan belgilanadi).

Dzyudo bo'yicha maxsus tayyorgarlik mashqlari ishtirokchilarning yoshini hisobga olgan holda qo'llaniladi va ikkita turga ega:

a) etakchi mashqlar - texnik va taktik takomillashtirishga hissa qo'shadi. Bunga quyidagilar kiradi: o'z-o'zini sug'urtalash (rasmga qarang), kurash ko'prigida mashqlar, taqlid mashqlari;

b) mashqlarni rivojlantirish - dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. Dzyudochilarning o'quv va o'quv mashg'ulotlarida akrobatik mashqlar, qobiqsiz mashqlar (faqat tanangizning og'irligi bilan), og'irliklar bilan (qo'g'irchoqlar, gantellar, choynaklar, shtangalar, ekspanderlar), sherik bilan, simulyatorlarda mashqlar qo'llaniladi.

Dzyudo bo'yicha mashg'ulot usullari

Mashg'ulot usullari - murabbiy-o'qituvchi va dzyudochilarning bilim, ko'nikma olish, jismoniy va shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan sportga tayyorgarlik darajasini oshirishda ifodalangan ish usullari majmui. Uslubiy yondashuvlar, uslubiy yo'nalishlar uchun tarkibiy qismdir .

Uslubiy texnika - bu pedagogik vaziyatda muayyan usulni amalga oshirish usuli. Masalan, dzyudochilar tomonidan texnik harakatlarni amaliy bajarishda turli metodik usullardan foydalaniladi.

1. Standart sharoitlarda maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish. Maqsad - yosh dzyudochilarga o'rganilayotgan texnik harakatni o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan harakatlar asoslarini rivojlantirishga yordam berish. Maxsus tayyorgarlik mashqlari ko'pincha individualdir, chunki ba'zi dzyudochilar uchun samarali bo'lsa-da, boshqalar uchun mos kelmasligi mumkin.

2. Harakatni boshqarish moslamalaridan foydalanish. Maqsad - dzyudochilarga texnik harakat faqat to'g'ri bajariladigan sharoitlarni yaratish. Bularga quyidagilar kiradi:

a) harakat muhitiga yo'nalish belgilarini, ko'rsatkichlarini va harakat parametrlarini cheklovchilarni kiritish (harakatning yo'nalishi va fazoviy chegaralarini ko'rsatadigan belgi va ob'ektiv to'siqlar);

b) dzyudochilarning harakatlariga qo'shimcha turtki beradigan va ularning parametrlarini tartibga soluvchi tabiiy tashqi sharoit va texnik vositalardan foydalanish (amortizator bilan muvozanatni buzish, dummi bilan uloqtirish texnikasini mashq qilish);

v) stajyor diqqatini tananing harakatda faol ishtirok etuvchi qismiga jamlashni osonlashtiradigan diqqatni fiksatorlar. Shu maqsadda dzyudochining qo'lga yoki oyog'iga ozgina og'irlik qo'shiladi va harakatni taqlid qilishda (masalan, ilgakdagi oyoq harakati) tananing bu qismining ishi aniqroq aks ettiriladi (harakatning murakkabligidan qat'i nazar). Shinning pastki qismiga biriktirilgan og'irlik, ilgak, kancaning oqilona harakati bilan oyoqning his-tuyg'ulari uchun formulani ta'kidlash imkonini beradi; tuyg'u " texnikasi "pozitsiyalarni belgilash" ni ta'minlaydi; ulardan foydalanilganda, dzyudochilar texnik harakatlarni bajarishda qanday boshlang'ich,

oraliq pozitsiyani egallashlari kerakligi haqida fikr beradi; “Harakatlarni majburan cheklash” dzyudochiga texnik harakatni turgan holatda yoki yerda bajarayotgan murabbiy-ustozning yordamini nazarda tutadi.

Xulosa. O’sib kelayotgan yosh avlodni kelgusi hayotga tayyorlash bu bizning faxrimizdir. Hozirgi kunda har sport turining asosiy talablaridan biri bu eng yaxshi va samarali uslubni tanlay bilishdir. Men bu maqolamda uslublarni tanlash uchun zarur bo’lgan va sosiylarini yoritib berdim.

Foydalanilgan 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.