

DZYU-DOCHILARNI TAYYORLASH PRINSIPLARI.

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

Annototsiya. Sport mashg'ulotlarining umumiy pedagogik tamoyillari dzyudoga taalluqli bo'lib, dzyudo bilan shug'ullanuvchi murabbiy-ustoz va sportchilarning mashg'ulotlarning qonuniyatlarini aks ettiradi va faoliyatini ko'zlangan maqsad sari yo'naltiradi. Dzyudochilarni tayyorlashda qo'llaniladigan asosiy pedagogik tamoyillar quyidagilardir: onglilik va faollik printsiplari, ko'rinish, kirish va individuallashtirish tamoyillari, tizimlilik printsiplari, o'rganilayotgan materialni o'zlashtirishning mustahkamligi printsiplari va boshqalar.

Kalit so'zlar. Prinsip, dzyu-do, mashg'ulot, vosita, usul, harakat, ko'nikma, faoliyat.

Annotation. The general pedagogical principles of sports training apply to judo and reflect the rules of training of judo coaches and athletes and direct their activities towards the intended goal. The main pedagogical principles used in the training of judokas are: the principle of awareness and activity, the principles of appearance, access and individualization, the principle of systematicity, the principle of the consistency of mastering the studied material, etc.

Key words. Principle, judo, exercise, tool, method, action, skill, activity.

Аннотация. Общие педагогические принципы спортивной подготовки распространяются на дзюдо и отражают правила подготовки тренеров и спортсменов по дзюдо и направляют их деятельность к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, применяемыми при подготовке дзюдоистов, являются: принцип осознанности и активности, принципы явки, доступа и индивидуализации, принцип системности, принцип последовательности усвоения изучаемого материала и др.

Ключевые слова. Принцип, дзюдо, упражнение, инструмент, метод, действие, навык, активность.

Kirish. Ma'lumki Respublika birinchi Prezidenti I. A. Kerimov rahnomligida O'zbekiston yoshlarini jismonan barkamol, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom intellektual rivojlangan etib tarbiyalash milliy urf-odatlar an'analar qadriyatlarimizni tiklashga doir ulkan ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Ana shunday tarbiyaviy imkoniyatlarga ega bo'lgan bugungi kunda dunyoni 50-ga yaqin mamlakatlari tan olib kelayotgan milliy kurashimizni tiklanishi sharafiga yurtboshimizni halqaro "Kurash" asotsatsiyasini qo'llab quvvatlash to'g'risidagi qarori tufayli muyassar bo'lib kelmoqdamiz. Milliy madaniyatimizni durdonalaridan hisoblanib kelgan milliy

kurashni qanchalik ahamiyatga molik ekanligi milliy qadriyatlarni, mardlik jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan o'zbek kurashi dunyo sport olamida yangi sport turi sifatida tan olinganligi munosabati bilan Halqaro "Kurash" assotsatsiyasini Jahon miqyosidagi mavqeni yanada mustahkamlash, uni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida qabul qilingani farmon muqaddimasida ifodalangan. Shuningdek Assotsatsiyaning asosiy maqsadi o'zbek kurashini Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish deb belgilangan. Shunday ekan ushbu masala yoshlarni milliy "Kurash" turiga saralash, mahoratli tajribali polvonlarni yuqori masshtabli musobaqalarga tayyorlashga ilmiy asoslangan yondashuv hamda uni amalgam oshirib usullarini yanada takomillashtirishni taqazo etadi. Bunday ma'suliyat malakali (sportchilar) kurashchilar tayyorlash uslublarini shakllantirishga ilmiy yondashuvni talab etadi. Barcha sport turlari mashg'ulotlari yuklamalarini umumiy jismoniy, mahsus va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari doirasidayuklamalarni me'yorlash dolzarb hisoblansada, u masalani ko'pgina tomonlariga bog'liqdir.

Asosiy qism. Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar tizimida umumpedagogik va o'ziga xos tamoyillarga rioya qilingan holda o'quv-tarbiyaviy, o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi.

Umumiy pedagogik prinsiplar

Sport mashg'ulotlarining umumiy pedagogik tamoyillari dzyudoga taalluqli bo'lib, dzyudo bilan shug'ullanuvchi murabbiy-ustoz va sportchilarning mashg'ulotlarning qonuniyatlarini aks ettiradi va faoliyatini ko'zlangan maqsad sari yo'naltiradi. Dzyudochilarni tayyorlashda qo'llaniladigan asosiy pedagogik tamoyillar quyidagilardir: onglilik va faollik printsiplari, ko'rinish, kirish va individuallashtirish tamoyillari, tizimlilik printsiplari, o'rganilayotgan materialni o'zlashtirishning mustahkamligi printsiplari va boshqalar.

Onlilik va faollilik printsiplari

Dzyudoda texnika va taktikani o'rgatishni o'quvchining ongli va faol faoliyatisiz, ya'ni o'rganmasdan tasavvur qilib bo'lmaydi. Dzyudo bilan bog'liq yangi bilimlarni o'rganish turli yoshdagi dzyudochilarning barcha harakatlarida asosiy rag'batlantiruvchi omil bo'lishi kerak. Yoshlikdan boshlab dzyudochilarda texnika va taktika elementlarini o'rganish zarurati ongli bo'lishi kerak. Dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning harakat harakatlarini o'rgatishda motivatsiyasiga ta'sir qiluvchi omillar aniqlanadi. Tashqi omillar (topshiriqning murakkabligi, o'rganilayotgan materialning dolzarbligini) dzyudochilarning faolligini belgilaydi. Ichki omillar (topshiriqning ahamiyatini tushunish darajasi, tayyorgarlik darajasi) dzyudoga qiziqish va bajarilayotgan vazifaga ta'sir qiladi. Ong va faoliyat tamoyilini amalga oshirishga qo'yiladigan talablar quyidagilardan iborat:

a) dzyudochilarning dzyudoga mazmunli munosabati va doimiy qiziqishini ta'minlash. Ba'zida bolalar va o'smirlardagi harakatga bo'lgan tabiiy ehtiyoj dzyudo texnikasini o'rganish zarurati bilan birlashtirilmaydi. Sababi, tarbiyaviy va tarbiyaviy faoliyat maqsadlaridagi farq: jalb qilinganlar uchun - "harakat qilish", musobaqalashish va murabbiy-o'qituvchi uchun - dzyudoning texnikasi, taktikasini o'rgatish. Motivlarning mos kelmasligi ko'pincha materialni o'zlashtirish samaradorligini pasaytiradi. Mashg'ulotlarga doimiy qiziqishning yo'qligi dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini pasaytiradi, ayniqsa murabbiy-o'qituvchining ko'rsatmasi bo'yicha mustaqil ishlarni bajarishda;

b) barcha yoshdagi dzyudochilar o'quv va tarbiyaviy faoliyatning operatsiyalari va harakatlarini ongli ravishda bajarishlari kerak: mashg'ulot vazifasini boshqarish; vazifani hal qilishning ma'nosi va shartlarini ajratib ko'rsatish, vosita muammolarini hal qilish, ularning harakatlarini tahlil qilish va tuzatish. Dzyudoda sport mahoratining eng yuqori darajalariga faqat o'rganilayotgan narsaning mohiyatini ongli ravishda tushunish mumkin. Qarama-qarshilikda paydo bo'ladigan bir guruh motorli vazifalarni dzyudochilar tomonidan hal qilish usulini, agar talaba harakatda uning o'zgarmas xususiyatlarini ongli ravishda ajratib ko'rsatmasa va usulning xususiyatlarini aniq bir harakat misolida o'zlashtirib bo'lmaydi. ijro;

v) o'quv motivlarini faol ravishda shakllantirish va tartibga solish. Dzyudo mashg'ulotlarida umumiy faollikni ta'minlash uchun har bir o'quvchi uchun mashg'ulot vazifasi mavjudligini kuzatish kerak. Vazifaning o'rtacha qiyinligi ko'pincha faollashtiruvchi omil bo'lib, oson va mumkin bo'lmagan vazifalar dzyudochilarning faolligini pasaytiradi, optimal qiyin vazifalar rag'batlantiradi.

Ko'rgazmalilik prinsipi

Dzyudoda ko'rinish faqat o'rganilayotgan ob'ektni ko'rsatish bilan cheklanmaydi. Trener-o'qituvchi mashqlarni ko'rsatishni dzyudochilar o'rtasida idrok etish jarayonini tashkil etadigan va o'rganilayotgan ob'ektning muhim xususiyatlarini ta'kidlaydigan izoh bilan birga olib borishi kerak. Mashg'ulot jarayonida dzyudochilarning texnik-taktik mashqlarni bajarishda yagona aniq harakatlarni kuzatishdan ushbu texnikalar guruhiga xos bo'lgan umumiy xususiyatlarni bilishga o'tishni ta'minlash juda muhimdir. Mashg'ulot jarayonida ko'rinish printsiptan foydalanish dzyudo bilan shug'ullanadiganlar orasida o'rganilayotgan harakat g'oyasini shakllantiradi:

a) ifodaning semantik jihati harakat nima uchun o'rganilmoqda, degan savolga javob beradi;

b) texnik jihat harakatni bajarishda nima va qanday qilish kerakligini ochib beradi.

Dzyudochilar tomonidan kuzatishlar asosida shakllantirilgan harakat haqidagi g'oyalar har doim ham texnikani o'rganish uchun etarli emas. To'liq g'oyani shakllantirish uchun dzyudochi harakatni to'g'ri bajarishni nafaqat ko'rishi, balki kerakli his-tuyg'ularini his qilishi va uni eslab qolishi kerak. Dzyudochilar

o'rganilayotgan harakat g'oyasining texnik jihatini shakllantirganda, mashg'ulotni vizualizatsiya qilish printsipti "tashqi harakat rejimidan uning dinamikasi tasvirigacha" qoidasiga muvofiq amalga oshiriladi. O'rganilayotgan harakat g'oyasining semantik jihatini shakllantirishda dzyudochilar "qarama-qarshilik ma'nosidan tortib, qo'llaniladigan harakatlarning ma'nosigacha" qoidasiga amal qiladilar. Murabbiy-o'qituvchi ta'lim jarayonida dzyudochilarning harakat vazifasini echish usuli sifatida nafaqat harakat harakatlarini o'rganishiga, balki ushbu misoldan foydalanib, dzyudoda bir nechta shunga o'xshash harakat vazifalarini hal qilish naqshlarini umumlashtirishga intilishi kerak.

Tizimlilik prinsipi

Mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishda dzyudochilarni tizimli ravishda tayyorlashni ta'minlaydi. Texnik harakatlarni o'rgatishning oqilona ketma-ketligi o'quv materialini o'rganish vaqtini qisqartiradi, tizimli jismoniy tayyorgarlik jarohatlarni kamaytiradi va jismoniy tayyorgarlikning izchil o'sishini ta'minlaydi. Dzyudochilarning o'quv-mashq jarayonini rejalashtirishda tizimlilik (mustahkamlik va muntazamlik) eng yaqqol namoyon bo'ladi. Rejalashtirishda murabbiy-o'qituvchilar quyidagi didaktik qoidalarga amal qiladilar. Ma'lumdan noma'lumga" qoidasi o'rganilayotgan mashqlardan yangilariga o'tishni belgilaydi.

- Turli yoshdagi dzyudochilar uchun vazifalarni rejalashtirishda "osondan qiyinga, oddiydan murakkabga" qoidasi qo'llaniladi. O'quv topshirig'ida muvofiqlashtirish tuzilmasini "oddiy-qiyin" shkalasi bo'yicha va dinamik tuzilmani (topshiriqning tinglovchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga muvofiqligi) - "oson-qiyin" shkalasi bo'yicha baholash kerak.

- "Asosdan tafsilotlargacha" qoidasi dzyudo texnikasi asoslarini o'rganishni nazarda tutadi, uni o'zlashtirgandan so'ng ular fazoviy xususiyatlarni takomillashtirishga kirishadilar.

- "Maxsusdan umumiygacha" qoidasi jismoniy mashqlar dastlab nisbatan standart sharoitlarda bajarilishini talab qiladi, bu esa dzyudochilarning muayyan sharoitlarda, keyin esa o'zgaruvchan sharoitlarda harakat vazifasini hal qilish ko'nikmalarini jadal shakllantirishga yordam beradi.

- "Umumiydan xususiyyga" qoidasi dzyudo texnikasining asosiy elementini o'rganishni talab qiladi va bu dzyudochilarga kelajakda ushbu sinfga tegishli boshqa elementni tezda o'rganish imkonini beradi.

O'quv materiallarini o'zlashtirishning kuchlilik prinsipi.

Assimilyatsiyaning kuchi - bu o'quv va o'quv jarayonining natijasi bo'lib, unda dasturiy material chuqur o'rganiladi va dzyudochilar uni doimo takrorlash va ta'lim-tarbiya va raqobat faoliyatida qo'llash imkoniyatiga ega. Kuch dzyudochilar tomonidan vosita vazifasini hal qilish sifatining barqarorligini aks ettiradi. Dzyudochilarni tarbiyalash va tarbiyalash jarayonida yod olish uchun sharoit yaratish kerak.

a) Dzyudochilarda esdalik tafakkurini shakllantirish va bo'lajak musobaqa faoliyatida materialdan foydalanish yo'llarini ko'rsatish zarur. Yodlash uchun ongli sozlash xotira hajmini va yodlash tezligini sezilarli darajada oshiradi.

shug'ullanuvchilarni o'rgatish : takrorlash (mashq, musobaqa oldidan), axborotni kodlash, texnikaning vizual tasvirini ishlab chiqish (tabiiy ob'ektlar bilan bog'lanish).

v) o'rganilayotgan harakatni quyidagi takrorlashning turli shakllari yordamida doimiy ravishda takrorlash.

- Dastlabki takrorlash - dzyudochilar xotirasida yangi harakat harakatini o'rganishda zarur bo'ladigan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni tiklashi kerak.

- joriy takrorlash - o'rganilayotgan texnik harakat murabbiy-o'qituvchi tomonidan ta'lim va o'quv jarayonining turli turlariga kiritilganda, shuningdek, yangi o'rganilayotgan harakatlar elementi bo'lib xizmat qiladi.

- Dzyudochilar tomonidan o'rganilayotgan texnikalar texnikasini davriy (muntazam) takrorlash ularni yanada mustahkamlash va takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi.

- Yakuniy takrorlash - dzyudoning avval o'rganilgan texnik harakatlarini tizimlashtiradi.

d) o'quv vazifalari mazmunini yorqin, obrazli taqdim etish va ularni idrok etish uchun yuqori hissiy fonni ta'minlash.

Fan prinsipi

Ilmiylik dzyudo bo'yicha tayyorgarlik tizimining o'ziga xos belgisidir. Dzyudochilarning tashkiliy tayyorgarligi stixiyali mashg'ulotlardan birinchi navbatda o'zining ilmiy xususiyati bilan farq qiladi. Ilmiy printsipni amalga oshirish bir qator shartlarni bajarishni talab qiladi:

a) o'rganilgan texnik va taktik harakatlarni dzyudochilar klassik versiyada idrok etishlari, qaysi texnikani individuallashtirish mumkinligini o'zlashtirib olishlari kerak;

b) dzyudochilar faqat fan tomonidan ishonchli tarzda tasdiqlangan faktlar va bilimlar bilan tanish bo'lishi kerak (dzyudo texnikasini o'rgatish va jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda bu dzyudo texnikasi va taktikasi bo'yicha murabbiy-ustozning chuqur bilimga ega bo'lishi va uning mashg'ulotlarga qo'yiladigan har bir talabni asoslash qobiliyatini anglatadi. pedagogika, psixologiya, biomexanika qonunlari bilan bog'liq bo'lganlar);

v) ta'lim va tarbiya jarayonida tegishli atamalardan foydalanish zarur - dzyudo terminologiyasini o'zlashtirish kadrlar tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir. Trener-o'qituvchi bir ob'ektga nisbatan turli atamalarni qo'llashdan yoki bir atama bilan heterojen hodisalarga murojaat qilishdan qochish kerak.

Xulosa. Sportda prinsiplarning o'rni va ahamiyati va ulardan foydalanish yo'llari to'g'risida bir qancha adabiyotlar va prinsiplar o'rganildi. Bundan tashqari har bir prinsipning qonun qoidasi yoritib berildi.

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.