



OG'IR ATLECHILARNING SPORT MAHORATINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK SHAROITLARI

Yuldashev B.N.

*Andijon davlat pedagogika instituti
jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: atletchilar, sintez, evolyutsiy, individual, tadqiqot, tajriba, metodologiya, musobaqa, vositalar, faoliyat, musobaqa, mahorat.

Ключевые слова: спортсмены, синтез, эволюционный, индивидуальный, исследование, опыт, методика, соревнование, средства, деятельность, соревнование, мастерство.

Key words: athletes, synthesis, evolutionary, individual, research, experience, methodology, competition, means, activity, competition, skill.

РЕЗИЮМЕ:

Og'ir atletikachilarning texnik tayyorgarligini aniqlash bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatidagi ishtiroki va ularning musobaqa jarayonida dast ko'tarish mashqini bajarishi hamda yondashuvlardan to'g'ri foydalanishi (ishonchligi) tahlil qilingan, shuningdek, unda muvaffaqiyatsiz yondashuvlarni sabablari aniqlangan.

РЕЗИЮМЕ:

Техническая подготовка тяжелоатлетов молодежь сборной Узбекистана участие в чемпионате мира и их соревнованиях в процессе выполнения упражнения на подъем рук и подходов анализируется правильность использования (надежность), а также он определяет причины неудачных подходов.

SUMMARY:

Technical training of weightlifters of the youth national team of Uzbekistan participation in the World Championships and their competitions, in the process of performing the arm raise exercise and approaches, the correct use (reliability) is analyzed, and it also determines the reasons for unsuccessful approaches.

So'z boshi. Og'ir atletchilarning hozirgi rivojlanishi bosqichida ko'taruvchilarning sport mahoratini shakllantirishning ilmiy asoslangan pedagogik shart-sharoitlarini sintez qilish, sinovdan o'tkazish va o'quv jarayoniga joriy etish og'ir atlechlarning nazariyasi va metodologiyasini takomillashtirishning dolzarb muammosidir.

Shu munosabat bilan olib borgan tadqiqotimizning maqsadi og'ir atletikachilarning sport mahoratini shakllantirishning pedagogik sharoitlarini aniqlashdan iborat edi.

Manbalar va tadqiqot usullari Ushbu maqsadga erishish uchun biz bir qator tadqiqot usullaridan foydalandik, jumladan: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va sintez qilish, o'zimizning musobaqalarda murabbiylik faoliyati tajribasi, sintez, modellashtirish, pedagogik eksperimentlar.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

O'rganilayotgan hodisani ob'ektiv va adekvat tadqiqot usullaridan foydalanish asosida biz o'rganayotgan muammoning holatini o'rganish tashkiliy-pedagogik sharoitlarni aniqlash va asoslash imkonini berdi, ularni amalga oshirish jarayonida bir-biri bilan birgalikda o'quv faoliyatini uzoq muddatli tashkil etish atletchilarning sport mahoratini sezilarli darajada oshiradi:

I. Uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida og'ir atletikachilarning sport mahoratini rivojlantirish muammosini hal qilishning muvaffaqiyatini belgilaydigan umumiy pedagogik shartlar:

og'ir atletikachilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini uslubiy va moddiy ta'minlash;

tegishli yuqori malakali kadrlar salohiyatining mavjudligi va uning kasbiy malakasining doimiy o'sib borishi;

ta'lim va tarbiya jarayonining uzluksizligiga e'tibor qaratish;

o'quv jarayonini boshqarish tizimini optimallashtirish va demokratlashtirish;

har bir talabaning sportga qiziqishlari va harakat qobiliyatlarini hisobga olgan holda sport turini to'sqinliksiz tanlashi, ta'lim, tarbiya va musobaqa faoliyatida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni amalga oshirishni ta'minlash;

butun murabbiylar jamoasining e'tiborini og'ir atletikachilarning uzoq muddatli sport mashg'ulotlarida shaxsiy-faoliyat yondashuviga qaratish va sportchining individual psixofizik, texnik-taktik va boshqa sifatlarini har tomonlama rivojlantirish va uning potentsial imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish. Shu maqsadlarda sportchini tengdoshlar guruhidan ajratmagan holda o'quv-tarbiya jarayonida individual va tabaqalashtirilgan o'qitish va tayyorlash texnologiyalaridan, individual dasturlar bo'yicha o'qitish va tayyorlashdan keng foydalanish.

II. Uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining muayyan bosqichida og'ir atletikachilarning sport mahoratini rivojlantirish muammosini hal qilish samaradorligini (umumiy pedagogik bilan bir qatorda) aniqlaydigan alohida pedagogik shartlar:



1) o'z ta'lim va o'quv faoliyati natijalari uchun aniq ijobiy motivatsiyaga ega bo'lgan qobiliyatli va iqtidorli bolalarni tanlov asosida tanlash muammosini hal qilish samaradorligini yo'naltirish:

og'ir atletikaga yo'naltirish va tanlash uchun aniqlangan nazariy shartlarni tanlash jarayoniga kiritish [2];

og'ir atletikachilar uchun yosh chegaralarini qisqartirish uchun aniqlangan anatomik va fiziologik shartlarni amalga oshirish [3];

og'ir atletikachilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va ularni o'lchash uchun sinov mashqlarining tanlangan namunaviy xususiyatlarini amalga oshirish [4];

morfologik xususiyatlarning aniqlangan xususiyatlarini, jismoniy tayyorgarligini, fiziologik va psixologik ko'rsatkichlarini amalga oshirish, ularning rivojlanish darajasini shtanga ko'tarish qobiliyatining belgilari deb hisoblash mumkin [3, 4];

jismoniy rivojlanishni baholashning ishlab chiqilgan mezonini va og'ir atletikachilarni tanlash va dastlabki tayyorgarlik bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat sinovlari natijalarini amalga oshirish ;

2) og'ir atletikachilarni nazariy tayyorlash muammosini hal etish samaradorligini aniqlash, xususan:

aniqlangan materialni o'quv jarayoniga tatbiq etish, xususan:

musobaqa mashqlari turi sifatida chovgumni ko'tarish xususiyatlari ;

og'ir atletikachilarni ko'tarish mashqlarining anatomik-fiziologik, texnik-taktik, psixologik xususiyatlari va biomexanik qonuniyatlari ;

og'ir atletikachilarni ko'tarish texnikasining evolyutsiyasi ;

og'ir atletikachilarning jismoniy sifatlari rivojlanishining yoshga bog'liq qonuniyatlari [4];

og'ir atletikachilarni tayyorlashning vazifalari, mazmuni, vositalari, usullari va shakllari hamda uzoq muddatli sport mashg'ulotlari bosqichlarida murabbiy ishining xususiyatlari ;

og'ir atletika sport turi tarixi bo'yicha aniqlangan materialni amalga oshirish, xususan: og'ir atletikachilarni ko'tarishda sport yo'nalishining paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi, dasturlarning evolyutsiyasi, og'ir atletikachilarni ko'tarish musobaqalarining malaka talablari va qoidalari, yutuqlarining ahamiyati. Xalqaro sport maydonlarida O'zbekistonlik og'ir atletikachilar, O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tizimida og'ir atletikachilarni o'rni va ahamiyati [3];

og'ir atletikachilarning jismoniy sifatlari rivojlanishining yoshga bog'liq qonuniyatlari [4];

Kettlebell sport terminologiyasi bo'yicha ishlab chiqilgan materialni amalga oshirish bosqichlarida chovgum ko'taruvchilarni tayyorlashning vazifalari, mazmuni, vositalari, usullari va shakllari va murabiyning ishining xususiyatlari, xususan: atlet sporti terminologiyasining hozirgi holati va uni takomillashtirish muammosi. , og'ir atletika sportida mashqlarni belgilash yo'llari va ularni qo'llash doirasi , og'ir atletlarni ko'tarishning zamonaviy terminologiyasi lug'ati [2, 3];

og'ir atletikachilarni sportga tayyorlashda falsafiy-madaniy yondashuvni amalga oshirish, xususan, sport mashg'ulotlarini tarbiyaviy yo'naltirish, sport faoliyatini ijodiy amalga oshirish uchun bilim, ko'nikma va malakalarni berish [4];

og'ir atletika sport mashg'ulotlari mazmuniga joriy va oraliq attestatsiyada “ og'ir atletika” fanidan nazariy bilimlarni o'zlashtirish sifatini baholash uchun ishlab chiqilgan test topshiriqlari va nazorat savollari, referatlar mavzulari, test ishlari va baholash uchun savollarni kiritish. test yoki ko'chirish imtihonidagi bilimlar [2];

3) og'ir atletikachilarni texnik tayyorlash muammosini hal qilish samaradorligini aniqlash:

musobaqa qoidalariga kiritilgan 10 daqiqalik muddat bajarish uchun sharoitida shtangani ko'tarish bo'yicha musobaqa faoliyatida mashqlarni bajarishning ishlab chiqilgan oqilona usullarini amalga oshirish, musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish [1];

harakatlarini o'rgatishda mazmunli umumlashtirish tamoyilini amalga oshirgan holda kam vaqt va kuch sarflagan holda atletchilarning ko'tarish texnikasini o'rgatish muammolarini hal qilish ;

A.A.Leontievaning kontseptual qoidalarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan faoliyatning psixologik nazariyasini amalga oshirish.

V.V.Davydova tomonidan o'qitishda mazmunli umumlashtirish tushunchalari.

V.K. Dyachenko tomonidan kollektiv ta'lim nazariyalari va usullari.

M.M. Bogen motor harakatlarini o'rgatish nazariyalari va usullari, atletchilarning mashqlarini bajarish texnikasini o'rgatishning nazariy modeli [1];

atletikachilarko'tarishbilanshug'ullanadiganbolalardaog'iratletikachilarning texnik usullarini o'rganish uchun to'liq indikativ asosni shakllantirish [3];

o'rganilayotgan texnikaning indikativ asoslari, shu jumladan vosita vazifasi, vosita harakatining fazaviy tarkibi va asosiy ma'lumotnomalar to'g'risida zarur va etarli ma'lumotlarni (tavsifiy va vizual shaklda) o'z ichiga olgan ishlab chiqilgan ko'rsatma kartalarini amalga oshirish.



mashqlarni bajarishda qaysi talabalar diqqatini jamlashlari kerak ;

atletlarning o'rganiladigan harakatlarining indikativ asosining harakat komponentini, ishlab chiqiladigan taqlid va yetakchi mashqlarni hamda ulardan atletchilar mashqlari texnikasini o'rgatishda qo'llashning ma'lum metod va uslubiy usullarini shakllantirish. [4];

Atletchilar mashqlarini bajarish bo'yicha amaliy ko'nikma va ko'nikmalarni egallash sifatini baholash (choynaqli chayqalish kombinatsiyasi va uzoq tsikli siltanish), ularni musobaqa qoidalariga muvofiq ball bo'yicha baholashning muayyan mezonlari [4];

4) og'ir atletikachilarning jismoniy tayyorgarligi muammosini hal qilish samaradorligiga hissa qo'shish:

o'quv-mashg'ulot jarayoniga yosh og'ir atletikachilarning sport tayyorgarligi va asosiy jismoniy tarbiyasi yo'nalishining birligi tamoyilini joriy etish [4];

og'ir atletikachilarni uzoq muddatli sport tayyorgarligi bosqichlarida jismoniy tarbiyaning belgilangan maqsad va vazifalarini, ushbu maqsadlarga mos keladigan vositalar, usullar va shakllarni kiritish [3, 4, 9, 10, 13];

bolalar tanlagan chovgum sporti bo'yicha musobaqaviy faoliyatni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlari mazmuniga kiritish [4];

choynakni ko'tarishda mashqlarning umumiydan xususiyga ierarxik munosabatini hisobga olgan holda tuzilgan tasnifini amalga oshirish [5];

og'ir atletikachilar uchun sport mashg'ulotlarining yordamchi vositasi sifatida aniqlangan gigiena omillarini amalga oshirish [3];

chovgumni ko'tarishning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlangan sport mashg'ulotlarining uslublari va uslubiy texnikasini amalga oshirish [3, 4];

12–17 yoshli og'ir atletikachilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining aniqlangan dinamikasini amalga oshirish ;

11-17 yoshdagi og'ir atletikachilarning musobaqa natijalarining ishlab chiqilgan namunaviy tavsiflarini va ularni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining dastlabki bosqichlarida baholash me'yoriy shkalasini joriy etish ;

choynakni ko'tarish bo'yicha ishlab chiqilgan bolalar malaka (darajali) standartlarini joriy etish ;

75–80 kg vazn toifalaridagi atletchilarni birinchi toifadan O'zbekiston sport ustasi darajasiga tayyorlashda o'quv yuklamalari va o'quv mashqlarining ishlab chiqilgan taxminiy individual rejasini amalga oshirish va atletchilar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish [5];

5) og'ir atletikachilarning taktik tayyorgarligi muammosini hal qilish samaradorligini aniqlash:

og'ir atletika bo'yicha mashqlarni bajarish uchun cheklangan vaqtni hisobga olgan holda adabiyotlar tahlili va individual taktik uslublar, juftlik va guruhli taktik kombinatsiyalar, biz tomonidan ishlab chiqilgan tahlillar asosida aniqlangan choynakni o'qitish, o'qitish va raqobat jarayonlariga kiritish. [6];

6) taktik muammoni hal qilish samaradorligini aniqlash; 6) og'ir atletikachilarni psixologik tayyorlash muammosini hal qilish samaradorligini oshirish:

o'quv va o'quv jarayoniga choynakni ko'tarishning aniqlangan psixologik xususiyatlarini, aqliy jarayonlarning sifat jihatidan o'ziga xosligini, choynakni ko'taruvchilarning holati va shaxsiy xususiyatlarini, ularni rivojlantirish va takomillashtirish vositalari, usullari va uslubiy usullarini joriy etish, xususan:

a) og'ir atletikachilarning psixologik qiyinchiliklari:

psixologik taranglik kuchli hayajon ko'rinishida musobaqadan ancha oldin va darhol start oldidan sodir bo'ladi, bu ko'pincha start oldidan apatiya yoki start oldi isitmani keltirib chiqaradi;

musobaqa sharoitida platformada bir-birining yonida turgan og'ir atletikachilarning uzoq va shiddatli kurashi paytida psixologik beqarorlik va musobaqalarda ishonchsizlik shaklida namoyon bo'ladigan qiyinchiliklar ham yuzaga keladi;

b) og'ir atletikachilarning psixologik qiyinchiliklarini bartaraf etish usullari:

og'irliklarni ko'tarish sonini (kettlebells) aniqlaydigan ko'p sonli psixologik to'siqni yengib o'tishga yordam beradigan usullardan biri - bu og'irliklarni ko'tarishda cheksiz ko'p takrorlash bilan "kurashish" ongidir, ya'ni, samoviy osmon cheksiz ekanligini tasavvur qilish kerak va raqamlar odamning boshidan aqliy ravishda o'chirilishi kerak;

mashg'ulot paytida sportchining yonida turgan murabbiy tomonidan baland ovozda dirijyorlik qilish yoki sportchi musobaqalarda chiqish paytida mustaqil aqliy teskari hisobni amalga oshirishi psixologik stressdan xalos bo'lishga yordam beradi. Ortga hisoblashni saqlash variantlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

boshlangandan so'ng, rejalashtirilgan natijadan darhol; rejalashtirilgan natijaning o'rtasidan;

rejalashtirilgan natijaning qolgan 20-40% ko'tarishda, masalan, rejaga ko'ra, siz o'n daqiqada 100 ta ko'tarishni bajarishingiz kerak, 81- ko'tarishda boshlab biz hisoblashni boshlaymiz: "yana 19 ta", "yana 18 ta", "17" va boshqalar;



sportchining muddatidan oldin “qizishini” to‘xtatish usullaridan biri adrenalın gormonining qonga chiqishini tartibga solish qobiliyatidir. Buning uchun quyidagi psixologik texnika taklif etiladi: inson tanasi qonga adrenalın gormonini chiqarishni to‘xtatishga yordam beradigan kran mavjud bo‘lgan tizim ekanligini tasavvur qilish kerak. Musobaqalar uchun energiya to‘plash uchun bug‘ shaklida chiqadigan "quvur kranini" aqliy ravishda yopish kerak.

darhol boshlanishidan oldin kurashga to‘g‘ri psixologik munosabat ham katta rol o‘ynaydi - tananing ruhiy holatini tartibga solish qobiliyati. Buning uchun quyidagi metodik usullarni tavsiya qilamiz:

1) boshlashdan oldin, biroz xayoliy "quvurdan bug'" chiqarib, "krani" biroz ochib, darhol uni yopish va platformaga qo‘ng‘iroq qilish bilan to‘plangan energiyani to‘liq nazorat qilish tavsiya etiladi. xayoliy kranni ochish orqali tanani;

2) siz qo‘lingizdan uzilib ketayotgan otning jilovini ushlab turganingizni aqlan tasavvur qilishingiz kerak va sportchi platformaga chaqirilganda, "ot" ni erkinlikka qo‘yib yuboring.

"Kran" texnikasi yana tortishdan oldin ortiqcha vaznni yo‘qotishda ham samaralidir [7].

Bu usullarni egallash og‘ir atletikachilarning muhim musobaqalarda ishonchli chiqishining muhim shartidir.

7) shu jumladan og‘ir atletikachilarni yaxlit tayyorlash muammosini hal qilish samaradorligi:

ta‘lim va o‘quv jarayonida zamonaviy texnologiyalardan foydalanishni nazarda tutuvchi choynakni ko‘tarish bilan shug‘ullanadigan bolalarni tayyorlashning barcha yo‘nalishlarining (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, uslubiy, motivatsion, ehtiyojga asoslangan, axloqiy va psixologik) o‘zaro bog‘liqligini ta‘minlash; .

O‘ziga xos pedagogik shart-sharoitlar to‘g‘ridan-to‘g‘ri og‘ir atletikachilarning uzoq muddatli sport mashg‘ulotlari jarayonini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, ular quyidagilarni talab qiladi:

bolalar uchun qo‘shimcha ta‘lim muassasalarining “O‘smirlar sport maktablari” va umumta‘lim maktablarining o‘quv rejalarida o‘quvchilarning o‘z moyilligi va individual imkoniyatlariga mos keladigan sport turlarini erkin tanlashlari uchun keng erkinlik berish;

o‘quvchilarning jismoniy faolligi imkoniyatlarini cheklamaslik (umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya, sport va ochiq havoda o‘yinlar, yakkakurashlar, suzish, velosport, chang‘i uchish va boshqalar);

jalb qilinganlarning jismoniy, ruhiy va hissiy holatiga ta'sir qiluvchi omil sifatida atletik zallarining estetik qulayligini rivojlantirish, mustahkamlash va yaxshilash;

ko'p sonli talabalar ishtirokidagi o'quv mashg'ulotlarida bir hil guruhlariga bo'linishni ta'minlash, ya'ni, ta'lim, o'quv va musobaqa faoliyatning taxminan bir xil sur'atiga ega bo'lgan talabalar guruhlari;

“bolalar va o'smirlar sport maktabi” bolalar qo'shimcha ta'lim muassasalarini uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining nazariy, tashkiliy va uslubiy asoslari bo'yicha murabbiy va o'qituvchilarning tayyorgarligi darajasini oshirish bo'yicha psixodidaktik dastur, o'quv-uslubiy materiallar va amaliy tavsiyalar bilan ta'minlash. og'ir atletikachilar.

Xulosa.Og'ir atletikachilarning maqsadli va muntazam uzoq muddatli sport mashg'ulotlarini olib borish uchun sharoit yaratish, bizningcha, sport maktablarining eng muhim vazifalaridan biridir. Murabiylarning biz aniqlagan pedagogik shart-sharoitlarga yo'naltirilganligi og'ir atletikachilarning ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sport mahoratini rivojlantirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulot jarayonini dasturlash va tashkil etishning o'ziga xosligi va sifatini belgilaydi.

Adabiyotlar:

1. Симень В.П., Авксентьев Е.Н. Педагогические условия формирования спортивного мастерства гиревиков // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – №8-2. – С.478-482;
2. Скотников В. Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. Тяжелая атлетика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Кураченков А.И. Методическое письмо преподавателям, тренерам и врачам спортивных школ тяжелой атлетики. – М.: КОИЗ, 1956;
4. Лукьянов М.Т.,Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей. – М.: Физкультура и спорт, 1969;
5. Подскоцкий Б.Е. Предупреждение отклонений в состоянии здоровья юношей, занимающихся тяжелой атлетикой // *Тяжелая атлетика*. – М., 1971;
6. Дворкин Л.С. К физиологическому обоснованию тренировки юных тяжелоатлетов с 13—14-летнего возраста: Дис.... канд. биол. наук. – Свердловск, 1973.
7. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. – Свердловск: Изд-во Урал, ун-та, 1989.-с. 200.