

10-12 ЖАШ КУРАКТАГЫ БАЛДАРДЫ ГРЕК-РИМ КҮРӨШҮ БОЮНЧА МАШЫКТЫРУУНУН ПЕДАГОГИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ

Кадымаев Жолдош Исмаилович –
ОшМПУ, окутуучу, грек-рим күрөшү боюнча машыктыруучу

Аннотация

Бул илимий макалада 10-12 жаштагы балдарды грек-рим күрөшүнө машыктыруунун педагогикалык аспектилери каралган. Грек-рим күрөшү – физикалык күчтүн, ийкемдүүлүктүн, тең салмактуулуктун жана техниканын айкалышын талап кылган олимпиадалык спорт түрү. Бирок бул курактагы балдарды окутууда мугалимдерден жана тренерлерден өзгөчө мамилени талап кылган өзгөчөлүктөр бар. Макалада 10-12 жаштагы балдардын психофизиологиялык өзгөчөлүктөрү, ошондой эле алардын физикалык жана психикалык өнүгүүсүнө машыгуунун таасири каралат. Ал заманбап илимий изилдөөлөргө, ошондой эле бул курактагы балдар менен иштеген тренерлердин жана мугалимдердин тажрыйбасына негизделген. Ошону менен бирге эле 10-12 жаштагы балдарды грек-рим күрөшүнө машыктырууда колдонулган педагогикалык ыкмалар баяндалган.

Ачык сөздөр. Грек-Рим күрөшү, педагогика, машыгуу, 10-12-жаш, балдар, спорт.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Кадымаев Жолдош Исмаилович –
ОшГПУ, преподаватель, тренер по грек-римской борьбе

Аннотация

В данной научной статье рассматриваются педагогические аспекты обучения детей 10-12 лет греко-римской борьбе. Греко-римская борьба — олимпийский вид спорта, требующий сочетания физической силы, гибкости, баланса и техники. Однако есть особенности в обучении детей этого возраста, которые требуют особого подхода со стороны педагогов и тренеров. В статье рассматриваются психофизиологические особенности детей 10-12 лет, а также влияние тренировок на их физическое и умственное развитие. В его основе лежат современные научные исследования, а также опыт тренеров и педагогов, работающих с детьми этого возраста. Одновременно были описаны педагогические методы, используемые при обучении детей 10-12 лет греко-римской борьбе.

Ключевые слова. Греко-Римская борьба, педагогика, тренировка, 10-12 лет, дети, спорт.

PEDAGOGICAL ASPECT TRAINING DETAILS 10-12 YEARS OLD GRECO- ROMAN BORBE

Joldosh Ismailovich Kadymaev -
OshSPU, teacher, trainer in Greco-Roman wrestling

Abstract

Pedagogical aspects of teaching Greco-Roman wrestling to children 10-12 years old are discussed in this scientific article. Greco-Roman wrestling is an Olympic sport that requires a combination of physical strength, flexibility, balance and technique. However, there are peculiarities in the education of children of this age, which require a special approach from teachers and trainers. The article deals with the psychophysiological features of children aged 10-12 years, as well as the influence of training on their physical and mental development. It is based on modern scientific research, as well as the experience of trainers and teachers working with children of this age. At the same time, the pedagogical methods used in teaching Greco-Roman wrestling to children 10-12 years old were described.

Keywords. Greco-Roman wrestling, pedagogy, training, 10-12 years old, children, sports.

Бириккен улуттар уюму тарабынан 2015-жылы кабыл алынган 2030-жылга чейин Туруктуу өнүгүү максаттарынын 3-максаты: Жакшы ден соолук жана бакубаттуулук - деп аталып, дени сак жашоо мүнөзүн камсыздоо жана бардык курактагы ар бир адамдын бакубаттуулугу үчүн көмөктөшүү тапшырмалары коюлган. Бул өңүттөн алганда биздин изилдөө өтө актуалдуу, анткени адам баласынын саламаттыгы-ар бир мамлекеттин эң жогорку баалуулугу. Биринчи орунда балдардын саламаттыгы турат – анткени балдар өлкөнүн келечеги.

10-12 жаштагы балдарды грек-рим күрөшүнө окутуунун педагогикалык негиздери өзгөчө мааниге ээ, анткени бул курак спорттук көндүмдөрдү калыптандыруу жана физикалык өнүгүү үчүн өтө маанилүү. Бул мезгилде баланын психикасында олуттуу өзгөрүүлөр болот. Жаңы билимдерди, бизди курчап турган дүйнө жөнүндө жаңы идеяларды өздөштүрүү балдардын мурда калыптанган күнүмдүк түшүнүктөрүн калыбына келтирет, ал эми мектептеги билим бул курактагы окуучулар үчүн жеткиликтүү формаларда теориялык ой жүгүртүүнүн өнүгүшүнө өбөлгө түзөт. Ой жүгүртүүнүн жаңы деңгээлинин өнүгүшүнүн аркасында бардык башка психикалык процесстердин кайра түзүлүшү ишке ашат, башкача айтканда, «эстөө-ой жүгүртүүгө, кабыл алуу-ой жүгүртүүгө айланат». Өспүрүм куракта балдар менен чоңдордун ортосундагы мамиленин жаңы түрү пайда болот. Өспүрүм көз карандысыздыкты жана өзүн-өзү сыйлоону талап кылат. Бул мезгилде балдардын достукка, жолдоштукка болгон мамилеси да өзгөрүп, теңтуштар менен баарлашууга болгон

муктаждыгы күчөйт. Бул көрүнүш өспүрүмдүн чоңдорго караганда теңтушуна түшүнүктүү жана жакын болгон жаңы баалуулуктарды иштеп чыгуусу менен түшүндүрүлөт. Бул курактагы мектеп окуучуларынын өзүн-өзү сыйлоо мүнөзү олуттуу түрдө өзгөрөт.

Өспүрүм курак салттуу түрдө эң татаал билим берүү мезгили болуп эсептелет. Өспүрүмдөрдүн маанайынын жана жүрүм-турумунун өтө туруксуздугу, өзүн-өзү сыйлоонун тынымсыз термелүүсү, физикалык абалынын жана жыргалчылыгынын капчысынан өзгөрүшү, алсыздык, туура эмес реакциялар мүнөздүү. Мунун баары өспүрүмдү курчап турган чоңдордон айрыкча машыктыруучулардан ар бир өспүрүмгө кылдат көңүл бурууну, аны менен иштөөдө өтө кылдаттыкты, назиктикти, ойчулдукту жана этияттыкты талап кылат.

Өспүрүм курак-бул адамдын калыптанышына байланыштуу бардык балалык курактагы эң оор жана татаал мезгил. Ошону менен бирге бул өнүгүүнүн эң жооптуу этабы, анткени бул жерде адеп-ахлактын негиздери түптөлөт, социалдык мамилелер, өзүнө, адамдарга, коомго болгон мамиле калыптанат, баалуулуктар жана ишенимдер калыптанат. Бул курактык мезгилдеги жеке өзүн – өзү өркүндөтүүгө жигердүү умтулуу менен байланышкан негизги мотивациялык линиялар-бул өзүн-өзү билүү, өзүн-өзү көрсөтүү жана ырастоо эсептелет.

Психологиялык-педагогикалык адабияттарда өспүрүм курактын чеги так аныкталбайт, ар кандай изилдөөчүлөр тарабынан бирдей аныкталбайт жана бул мезгил 10 (11) жаштан 16 (17) жашка чейинки мезгилди камтыйт (Л.С. Выготский, А.В. Мудрик, И.С. Кон, Г.С. Абрамова, В. С. Мухина, Н. Н. Толстых, Д.Б. Элкенин, Д. И. Фелдштейн ж. б.). Адатта, өспүрүм курак мектептин орто деңгээлинде балдарды окутуу менен байланыштуу. Алар 10-11 жаштан 14-15 жашка чейинки балдар.

Өспүрүм өзүнүн көз алдында да, теңтуштарынын алдында да аны жетилген тарбиялык иш-аракеттердин түрлөрүнө даяр сезет. Мындай даярдык машыгуунун мотивдеринин бири болушу мүмкүн. Жаш өспүрүмдөрдүн

машыгууга болгон маанилүү стимул да тентуштарынын таануусуна жетүү жана залда белгилүү бир позицияны ээлөөгө умтулуу болуп саналат. Ошол эле учурда, анын ишмердүүлүгүн жана жыйынтыктарын баалоо өспүрүм үчүн маанилүү бойдон калууда, анткени машыктыруучу тарабынан берилген жогорку баа анын жөндөмдүүлүктөрүн ырастоого мүмкүндүк берет. Машыгуу учурунда машыктыруучу ар бир өспүрүмгө көңүл буруп анын жакшы жактарын айтып туруу өспүрүмдөр үчүн жагымдуу болот. Бул ага жагат жана машыктыруучу ассистент болгон учурда күрөш ыкмаларын оңой өздөштүрүп алат.

Ош шаарындагы бардык эле машыгуу залдарында машыгуу окуу жылы бою жумасына 3 жолу өткөрүлөт. Теориялык материал практикалык сабакта тыныгуу учурунда кыскача лекциялар, баарлашуулар жана түшүндүрмөлөр түрүндө берилет. Практикалык материал сабак түрүндө өткөрүлүүчү машыгуунун жүрүшүндө үйрөтүлөт.

Күрөш жаракат алган спорттун түрү болгондуктан, сабактарда, уюшкандыкта жана тартиптүүлүккө, жуптарды салмак боюнча тандоого, акробатикалык көнүгүүлөргө, моюнду, ийин белдерин, тизелерди чыңдоого, дене тарбиясынын жалпы нормаларын даярдоого жана өтүүгө көп көңүл бурулат. Сабак тренердин катышуусунда гана өтүлүшү талап кылынат.

Биз машыктыруучуларга ушул курактагы балдар менен эффективдүү иштөөгө жардам бере турган төмөнкү педагогикалык принциптерди сунуштайбыз:

Биринчи принцип – окуу процессин жекелештирүү. 10-12 жаштагы балдардын физикалык даярдыгынын, техникалык көндүмдөрүнүн жана психологиялык өзгөчөлүктөрүнүн айырмачылыктарын эске алуу менен машыктыруучу ар бир бала үчүн жекелештирилген окуу программаларын иштеп чыгууга тийиш.

Экинчи принцип – машыгууда оюн элементтерин колдонуу. Бул курактагы балдар үчүн машыгуу кызыктуу болушу өзгөчө маанилүү.

Ошондуктан, балдар иш-аракеттерди жакшы көрүшү үчүн, машыгуу программаларына оюн көнүгүүлөрүн киргизүү маанилүү.

Үчүнчү принцип – физикалык жүктүн акырындык менен көбөйүшү. 10-12 жаштагы балдарды машыктырууда педагогикалык мамиле ашыкча жүктөмдөрдү жана жаракаттарды болтурбоо үчүн физикалык активдүүлүктү акырындык менен жогорулатууну камтыйт. Машыктыруучулар ар бир баланын машыгууга болгон реакциясын кылдаттык менен көзөмөлдөп, жеке өзгөчөлүктөрүнө жараша программаларды тууралап турушу керек.

Төртүнчү принцип - техникалык көндүмдөрдү өнүктүрүү. Балдардын өнүгүүсүнүн бул этабында күрөштүн туура ыкмасын калыптандырууга өзгөчө көңүл буруу керек. Машыктыруучулар негизги ыкмаларын жана тактикасын өздөштүрүүгө убакыт бөлүшү керек, ошондуктан балдар аларды мелдеште ийгиликтүү колдоно алышат.

Жыйынтыктап айтканда, 10-12 жаштагы балдарды грек-рим күрөшүнө окутуунун педагогикалык негиздери машыгуу процессин жекелештирүү, оюн элементтерин колдонуу, физикалык жүкү акырындык менен жогорулатуу жана техникалык чеберчиликти өнүктүрүүнү камтыйт. Машыктыруучулар бул принциптерди карманып, бул курактагы балдар менен натыйжалуу иштешип, алардын спортто ийгиликтүү өнүгүшүнө салым кошо алышат.

Биздин бул макалабызда негизги басым бул куракта балдардын ар тараптуу өнүгүүсүнүн маанилүүлүгүнө бурулган. Балдардын интеллектуалдык өнүгүүсү менен бирге физикалык көндүмдөрдү окутуунун, координацияны жана ийкемдүүлүктү өнүктүрүүнүн гармониялуу айкалышынын маанилүүлүгүн белгилеп кетебиз. Балдардын физикалык жөндөмүн гана эмес, стратегиялык ой жүгүртүү, тапкычтык жана психологиялык туруктуулук сыяктуу сапаттарды өнүктүрүүгө жардам берген түрдүү оюндарды жана көнүгүүлөрдү сунуштайбыз.

Пайдаланылган адабияттардын тизмеси

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование. М.: Просвещение, 1968.

2. Круглова Н.Ф. Индивидуально-типологические особенности построения регуляторной структуры учебной деятельности подростками // Прикладная психология. 2002. № 6. С. 19-26.
3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: «Академия», 1997. [URL: <http://irpedagogy.ru/journal/article/760/>].
4. Бальсевич В.К. Выявление и развитие спортивного таланта / В.К. Бальсевич //Современные достижения спортивной науки: Тез. докл. междунар. конф. - СПб., 1994. – С. 3. 2.
5. Бриль М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов / М.С. Бриль, В.П. Филин //Теория и практика физической культуры. – 1982. – №8. – С. 30-32.
6. Булгакова Н.Ж. Время упреждения, надежность и точность как критерии оценки методов прогнозирования спортивной перспективности / Н.Ж. Булгакова //Теория и практика физической культуры. – 1984. – №5. – С. 20-22.
7. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – М., 1987. – 44 с.
8. Вайнгартен Х. Построение тренировочных планов с точки зрения психологов / Х. Вайнгартен //Отбор и детско-юношеский спорт: Зарубеж. науч. исследования. – М., 1991. – Вып. 2. – С. 23-26.