TAEKVONDICHILARNING BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI MASHG‘ULOT HARAKATLARI

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi Abdufattoev Abrorjon Abduraxmon o‘g‘li
Email: abrorjonabdufattoyev06@gmail.com

Annotatsiya

Maqolada yosh Taekvondochilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot harakatlari va mashg‘ulotlarni tashkil etish o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Boshlang‘ich bosqich keyingi sportiy takomillashuvning poydevori hisoblanadi, chunki aynan shu davrda to‘g‘ri qomat, koordinatsiya, muvozanat hissi, harakatlanishning bazaviy texnikasi, zarba berish va himoyalanish harakatlari, shuningdek, muntazam jismoniy faollikka ko‘nikish shakllanadi. Harakat harakatlarini o‘zlashtirish izchilligiga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtirishga, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch hamda chidamlilikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. O‘qitishning pedagogik tamoyillari, xavfsizlik talablari, yuklamani me’yorlash usullari va mashg‘ulotlarning o‘yin shaklidagi ahamiyati ochib beriladi. Boshlang‘ich bosqichda harakatlarni bajarish tezligi yoki maksimal kuchiga emas, balki ularning sifatiga ustuvor ahamiyat qaratilishi lozimligi ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: Taekvondochilarning boshlang‘ich tayyorgarlik, mashg‘ulot harakatlari, harakat ko‘nikmalari, koordinatsiya, muvozanat, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, egiluvchanlik, tezkorlik, xavfsizlik, yosh sportchilar.

Kirish. Taekvondo sport turi bo‘lib, unda natija faqatgina sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan emas, balki murakkab harakat harakatlarini egallash darajasi bilan ham belgilanadi. Oyoqda beriladigan zarba, stoykada siljish, chetga qochish, blok, korpus burilishi va muvozanatni saqlash ko‘p sonli mushak guruhlari hamda asab tizimining o‘zaro muvofiqlashgan ishini talab etadi. Shuning uchun yosh sportchini o‘qitish mustahkam harakat bazasini shakllantirishdan boshlanishi kerak. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyatga ega. Bola sport rejimi, mashg‘ulotdagi odob-axloq qoidalari, asosiy tana holatlari va eng sodda texnik harakatlar bilan tanishadi. Bu bosqichda ko‘p sonli usullarni tezda o‘zlashtirishga intilish yaramaydi. Asosiy vazifa kelgusida yanada murakkab texnika uchun asos bo‘ladigan turg‘un harakat ko‘nikmalarini yaratishdir. Mashg‘ulot harakatlari shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsion qobiliyatlari va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda tanlanishi kerak. Murabbiy bir xil mashq turli bolalar uchun turlicha murakkablikka ega bo‘lishini tushunishi lozim. Shu bois o‘qitish oddiydan murakkabga, sekin va nazorat ostida bajarishdan tezroq bajarishga, alohida elementlardan ularning birikmalariga qarab quriladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlikning maqsad va vazifalari

Taekvondochilarni boshlang‘ich tayyorlashning asosiy maqsadi keyingi sport ta’limiga bazaviy jismoniy, koordinatsion va texnik tayyorgarlikni shakllantirishdan iborat. Yod olingan usullar soni emas, balki sportchining asosiy harakatlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarish qobiliyati muhim natija bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy vazifalarga quyidagilar kiradi: to‘g‘ri sport stoykasini shakllantirish; bazaviy siljishlarni o‘rgatish; koordinatsiyani rivojlantirish; umumiy harakat faolligini oshirish; bo‘g‘inlar egiluvchanligi va mushaklar elastikligini rivojlantirish; elementar zarba va himoya harakatlarini o‘zlashtirish; reaksiya tezligini rivojlantirish; masofa hissini shakllantirish; oyoqlar, korpus va elka mintaqasi mushaklarini mustahkamlash; intizom hamda mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqishni tarbiyalash. To‘g‘ri harakat stereotipini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Agar bola boshidanoq harakatni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarishga odatlansa, kelgusida murabbiyga tezlik,

kuch va harakatlar murakkabligini oshirish osonroq kechadi. Agar boshlang‘ich bosqichdayoq noto‘g‘ri texnika o‘rnashib qolsa, keyinchalik uni tuzatish ko‘p vaqt va kuch talab qiladi.

Asosiy holatlar va mashg‘ulot harakatlari

O‘qitishni tataning bazaviy holatidan boshlash maqsadga muvofiqdir. Sportchi turg‘un turishni, muvozanatni saqlashni va tana vaznini bir oyoqdan ikkinchisiga erkin o‘tkazishni o‘rganishi kerak. Stoyka haddan tashqari zo‘riqqan bo‘lmasligi lozim. Tizzalar biroz bukilgan, korpus tabiiy holatini saqlaydi, elkalar bo‘shashgan, nigoh oldinga yo‘naltirilgan. Keyingi element siljishlar hisoblanadi. Yosh Taekvondochi oldinga qadam, orqaga qadam, yonlarga siljish, burilishlar va harakat yo‘nalishini o‘zgartirishni o‘zlashtiradi. Avval harakatlar zarbasiz bajariladi. Bu tovoniar holatiga, tana vaznining taqsimlanishiga va turg‘unlikni saqlashga e’tibor qaratish imkonini beradi. So‘ngra siljishlar oddiy texnik harakatlar bilan birlashtiriladi. Muhim mashg‘ulot harakatlaridan biri tana vaznini ko‘chirishdir. Oyoqda zarba berganda sportchi qaysi oyoq tayanch ekanligini va tos suyagining holati muvozanatga qanday ta’sir qilishini tushunishi kerak. Vaznni ko‘chirish bo‘yicha mashqlar sekin sur’atda, oxirgi holatni fiksatsiya qilgan holda bajarilishi mumkin. Bunday ish kinestetik sezgini rivojlantiradi va bolaga o‘z tanasini yaxshiroq nazorat qilishga yordam beradi.

Yuqori qo‘l-oyoqlarning bazaviy harakatlariga elementar bloklar va qo‘lning to‘g‘ri chiziqli harakatlari kiradi. Ular ortiqcha kuchsiz o‘rganiladi. Asosiy e’tibor traektoriya, boshlang‘ich holat va qo‘lning dastlabki pozitsiyasiga qaytishiga qaratiladi. Murabbiy tirsak, elka va kaftning holatini doimiy nazorat qilishi shart.

Oyoqda beriladigan zarbalarni o‘rgatish

Oyoq bilan zarba berish harakatlari Taekvondoning eng o‘ziga xos xususiyatlaridan biridir. Biroq boshlang‘ich bosqichda ularni bosqichma-bosqich o‘zlashtirish lozim. Avval bola tizzani ko‘tarishni, korpus holatini va tayanch oyoq ishini o‘rganadi. Shundan keyingina harakat oyoqni yozish va uni dastlabki holatga qaytarish bilan birlashtiriladi.

Oldinga zarba berishni o‘qitishda quyidagi ketma-ketlikni shakllantirish muhim: turg‘un holatni egallash, tizzani ko‘tarish, zarba harakatini bajarish, oyoqni nazorat ostida qaytarish va muvozanatni tiklash. Dastlabki mashg‘ulotlarda tezlik ikkinchi darajali ahamiyatga ega. Agar bola tana holatini nazorat qilmagan holda imkon boricha tezroq zarba berishga harakat qilsa, muvozanatni yo‘qotish va texnik xatolarni mustahkamlab qo‘yish ehtimoli ortadi.

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun baland bo‘lmagan nishonlar bilan bajariladigan mashqlar foydalidir. Balandlik bolaning imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Uni asta-sekin oshirib borish lozim. Majburiy cho‘zish va og‘riq bilan zarbalar bajarishdan qochish zarur.

Oldinga beriladigan zarba o‘zlashtirilgandan so‘ng, yetarlicha egiluvchanlik, tos-son bo‘g‘inlari harakatchanligi va tayanch oyoq nazorati shakllangandan keyingina yon va aylanma zarbalar kabi murakkabroq variantlarga o‘tish mumkin. Boshlang‘ich bosqichda sportchini ko‘p sonli texnik detallar bilan ortiqcha yuklamasdan, harakatning umumiy tuzilishini o‘rganishning o‘zi kifoya.

Xulosa. Taekvondochilarni boshlang‘ich tayyorlash bosqichidagi mashg‘ulot harakatlari keyingi barcha sport faoliyatining poydevori hisoblanadi. Aynan shu davrda bazaviy harakat ko‘nikmalari, koordinatsiya, muvozanat, egiluvchanlik, tezkorlik va texnik harakatlarni bajarish madaniyati shakllanadi.

Boshlang‘ich ta’limning asosiy tamoyili bosqichma-bosqichlikdan iborat. Bola oddiydan murakkabga, sekin nazorat qilinadigan harakatdan tezroq harakatga, alohida elementlardan ularning birikmalariga qarab o‘tishi kerak. Bunda jismoniy va texnik tayyorgarlik o‘zaro bog‘liq holda rivojlanishi lozim.

Mashg‘ulotlarning samaradorligi o‘zlashtirilgan usullar soni bilan emas, balki shakllangan ko‘nikmalar sifati bilan belgilanadi. Agar sportchi muvozanatni saqlashni, to‘g‘ri siljishni, tana holatini nazorat qilishni hamda bazaviy zarbalar va himoya harakatlarini xavfsiz bajarishni bilsa, u keyingi o‘sish uchun mustahkam asosga ega bo‘ladi.

Shunday qilib, boshlang‘ich Taekvondochining mashg‘ulot harakatlari xilma-xil, tushunarli, tizimli va pedagogik jihatdan asoslangan bo‘lishi kerak. Ularning mazmuni bolalarning yoshi va individual imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim. To‘g‘ri tashkil etilgan boshlang‘ich bosqich sportda takomillashishgagina emas, balki salomatlikni mustahkamlash, intizom, o‘ziga ishonch, mustaqillik va jismoniy madaniyat hamda sportga nisbatan barqaror qiziqishni rivojlantirishga yordam beradi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Attack tactics of para taekwondo athletes Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon ugli
2. Technical skills in para-taekwondo Abdufattoyev Abrorjon Abduraxmon o‘g‘li
3. Abdufattoyev, A. (2024, November). Taekwondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".