BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI TAEKVONDOCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi Sheraliyev Sarvarbek Sohibjon o‘g‘li
E-mail: sarvar7752772@gmail.com
https://orcid.org/ 0009-0004-3302-1315

ANNOTATSIYA. Mazkur tezisda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi taekvondochilarda tezkor-kuch sifatini shakllantirishning ilmiy-uslubiy masalalari tahlil qilinadi. Zarba berish harakatlarida kuchni qisqa vaqt ichida namoyon etish, tayanch oyoq barqarorligi, muvozanat va harakat aniqligining o‘zaro bog‘liqligi asoslanadi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va mashg‘ulotni pedagogik loyihalash asosida umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarini bosqichma-bosqich uyg‘unlashtirish modeli taklif qilinadi. Ish nazariy-metodik xarakterda bo‘lib, mustaqil tajriba natijalari sifatida talqin qilinmaydi.

Kalit so‘zlar: taekvondo, tezkor-kuch, boshlang‘ich tayyorgarlik, zarba texnikasi, plyometrika, pedagogik nazorat.

Kirish. Taekvondo sport turida musobaqa faoliyati qisqa muddatda tezkor harakatni boshlash, masofani to‘g‘ri tanlash, oyoq zarbalarini aniq bajarish va zarbadan keyin muvozanatni tiklashni talab etadi. Bunday vaziyatlarda tezkor-kuch sifati muhim o‘rin tutadi. Tezkor-kuch deganda harakatning cheklangan vaqtida nisbatan katta mushak kuchlanishini namoyon etish qobiliyati tushuniladi. Biroq yosh sportchilarni tayyorlashda bu sifatni faqat kuchliroq zarba berish bilan tenglashtirish ilmiy-metodik jihatdan yetarli emas.

Boshlang‘ich tayyorgarlikda asosiy vazifa xavfsiz harakat asoslarini egallash, turli mushak guruhlarining uyg‘un ishini rivojlantirish va sportga xos koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishdir. Tezkor-kuch mashqlari shu vazifalarga bo‘ysundirilishi, bolaning biologik yetilishi, dastlabki tayyorgarligi va tiklanish imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirilishi lozim. Haddan tashqari murakkab sakrashlar yoki charchoq fonidagi ko‘p takrorli zarbalar texnik sifat pasayishiga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad — yosh taekvondochilarning boshlang‘ich tayyorgarligida tezkor-kuch sifatini zarba texnikasini o‘rgatish bilan uyg‘unlashtiradigan ilmiy asoslangan metodik yondashuvni ishlab chiqish.

Vazifalar: 1) tezkor-kuch sifatining taekvondo texnikasidagi ahamiyatini tushuntirish; 2) yosh sportchilarga mos umumiy va maxsus mashqlarni tizimlashtirish; 3) yuklama va murakkablikni bosqichma-bosqich oshirish mezonlarini asoslash; 4) pedagogik nazorat va istiqboldagi tajribaviy tekshiruv ko‘rsatkichlarini belgilash.

Tadqiqot metodlari. Ishni tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, qiyosiy-nazariy tahlil, umumlashtirish, mashg‘ulotni pedagogik modellashtirish va nazorat mezonlarini loyihalash usullaridan foydalanildi. Taklif etilayotgan topshiriqlar uslubiy tavsiya hisoblanadi; ularga tegishli sonli samaradorlik, foizli o‘sish yoki statistik ishonchlilik haqidagi ma’lumotlar berilmaydi.

Tezkor-kuch va texnik mahoratning o‘zaro aloqasi

Oyoq zarbasi paytida tayanch oyoq orqali kuch uzatilishi, tosning burilishi, zarba beruvchi oyoqning tezlanishi va gavda barqarorligi o‘zaro muvofiqlashgan bo‘lishi kerak. Shu sababli umumiy jismoniy tayyorgarlikda oyoq mushaklari kuchi bilan birga tana markazi barqarorligi, harakat amplitudasi va qo‘nish mexanikasiga ham e’tibor beriladi. Texnika shakllanmasdan zarba tezligini majburan oshirish harakat nazoratini yomonlashtirishi mumkin.

Natijalar va muhokama: taklif etilayotgan metodik model.

Adabiyotlar tahlili asosida uch bosqichli metodik model taklif etiladi. Birinchi bosqichda harakat apparatini tayyorlash va koordinatsiya ustuvor: umumiy qizish, harakatchanlik mashqlari, bir oyoqda barqaror turish, past intensivlikdagi sakrab qo‘nish, gavdani boshqarish va oddiy yo‘nalish almashtirish mashqlari. Bu topshiriqlar zarbadan oldingi tayanch hamda muvozanatni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Ikkinchi bosqichda umumiy tezkor-kuch tayyorgarligi bajariladi: texnikasi o‘zlashtirilgan qisqa masofali tezlanishlar, past balandlikdagi sakrashlar, yonlama qadamdan keyingi nazoratli itarilishlar, yengil to‘p bilan uloqtirish va o‘z tana vaznida tezkor harakatlar. Takrorlar texnik sifat pasaymaydigan darajada tanlanadi, oraliqda yetarli dam beriladi. Mashqning samaradorligi faqat takror soni bilan emas, bir xil harakatni barqaror va toza bajarish bilan baholanadi.

Uchinchi bosqichda maxsus taekvondo harakatlari qo‘shiladi: oyoqni zarba holatiga tez chiqarish, zarbadan keyin boshlang‘ich holatga qaytish, belgilangan nishonga nazoratli tepish, signal bo‘yicha bir martalik zarba va qisqa kombinatsiyalar. Mashqlar dastlab havoda yoki yengil nishonda, keyin murabbiy nazoratida murakkablashtirilgan sharoitda bajariladi. Harakat aniqligi va masofa hissi saqlangandagina tezlik oshiriladi.

Namunaviy mashg‘ulot tuzilishi. Tayyorlov qismida yengil yugurish, bo‘g‘imlarning dinamik harakatchanligi va umumiy koordinatsion topshiriqlar amalga oshiriladi. Asosiy qismning dastlabki bo‘lagida muvozanat va nazoratli sakrashlar, keyingi bo‘lagida tezkor-kuch mashqlari, undan so‘ng texnik elementlar hamda qisqa signalga javob vazifalari bajariladi. Yakuniy qismda past intensivlikdagi tiklanish faoliyati va bajarilgan harakatni qisqa tahlil qilish kiritiladi. Har bir qismning davomiyligi va hajmi sportchilarning yoshiga, mashg‘ulot stajiga va jismoniy tayyorligiga ko‘ra individuallashtiriladi.

Yuklamani boshqarish tamoyillari. Mashqlarning ko‘payishi murakkablik yoki tezlikning bir vaqtning o‘zida keskin o‘sishini anglatmasligi kerak. Murabbiy avvalo qo‘nish va tayanch sifati, zarba yo‘nalishi, muvozanat tiklanishi hamda subyektiv charchoqni kuzatadi. Harakat shakli buzilsa, yuklama kamaytiriladi yoki mashq soddalashtiriladi. Yuqori intensiv sakrashlarni har bir mashg‘ulotda ko‘p hajmda qo‘llash o‘rniga dam olish va xilma-xil motor faoliyatga e’tibor berish maqsadga muvofiq.

Pedagogik nazorat mezonlari. Tezkor-kuch tayyorgarligi dinamikasini baholash uchun xavfsiz va takrorlanuvchan nazorat topshiriqlari tanlanishi lozim. Masalan, qo‘nish texnikasini kuzatish, joydan uzunlikka sakrash ko‘rsatkichini qayd qilish, ma’lum signalga javoban oyoq harakatini boshlash, nishonga zarba aniqligi va zarbadan keyingi muvozanatni ekspert baholashi mumkin. O‘lchovlar bir xil sharoitda o‘tkazilib, test bilan tanishish imkoniyati barcha ishtirokchilarga teng beriladi.

Sportchining rivojlanishiga baho berishda faqat natija masofasi yoki tezligiga asoslanmasdan, texnik sifat, tana nazorati va muntazam qatnashish ko‘rsatkichlarini ham birgalikda talqin qilish muhim. Yosh sportchilarda o‘sish sur’atining farqlanishi sababli guruhdagi natijalar to‘g‘ridan-to‘g‘ri biologik yetuklik mezoni sifatida qabul qilinmasligi kerak.

Kelgusidagi ilmiy tadqiqot uchun taklif. Taklif etilgan modelning amaliy samaradorligini aniqlash uchun boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi yaqin bo‘lgan yosh taekvondochilar ishtirokida nazoratli pedagogik tadqiqot tashkil etilishi mumkin. Tajriba va taqqoslash guruhlari uchun mashg‘ulotlarning umumiy davomiyligi va tashkiliy sharoitlari bir xil saqlanib, faqat tezkor-kuch topshiriqlarini tizimlashtirish yondashuvi farqlantiriladi. Dastlabki va yakuniy testlar oldindan belgilangan bir xil protokolga asoslanadi. Tadqiqot rejasida ota-ona yoki qonuniy vakil roziligi, sportchining ixtiyoriy ishtiroki, xavfsizlik sharoitlari va ortiqcha yuklanish belgilarini kuzatish nazarda tutilishi lozim. Ushbu yo‘nalish hali tekshirilmagan ilmiy gipoteza bo‘lib, tayyor tajriba natijasi emas.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlikda tezkor-kuch sifatini rivojlantirish taekvondo zarba texnikasini o‘rgatish, koordinatsiya va muvozanat bilan uzviy birgalikda olib borilishi kerak. Bosqichlilik, xavfsiz harakat stereotipi, individual yondashuv va muntazam pedagogik nazorat yosh sportchilar tayyorgarligining asosiy uslubiy shartlaridir. Taklif etilgan model istiqboldagi amaliy sinov uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Human Kinetics, 2019.

2. Haff G.G., Triplett N.T. (eds.). Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. Human Kinetics, 2016.

3. Lloyd R.S. et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. British Journal of Sports Medicine. 2014;48:498–505.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. 2nd ed. Human Kinetics, 2006.