TAEKVONDO WT TEXNIK MAHORATNI SHAKLLANTIRISH VA TAKOMILLASHTIRISH

Saydaxmadov A'zamxon Valixon o'g'li
Farg'ona davlat universiteti Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrasi katta o'qituvchisi
azamsaydaxmadov92@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada taekvondo WT sport turida sportchilarning texnik mahoratini shakllantirish va takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Texnik mahorat tushunchasi, uning tuzilishi hamda harakat malakasining shakllanish bosqichlari motor o'rganish nazariyasi nuqtayi nazaridan tahlil qilingan. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vositalar va uslublar, jumladan, imitatsion mashqlar, nishon bilan bajariladigan mashqlar, shartli juftlikdagi mashqlar va erkin jang (kyorugi) sharoitidagi mashqlar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni nazorat qilish ko'rsatkichlari va ularni baholash mezonlari taklif etilgan. Maqola murabbiylar, jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabalari hamda mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: taekvondo WT, texnik mahorat, harakat malakasi, texnik tayyorgarlik, kyorugi, poomsae, mashg'ulot uslubi, samaradorlik.

Kirish. Taekvondo WT bugungi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, ommaviy va raqobatbardosh sport turlaridan biri hisoblanadi. U 2000-yilda Sidney Olimpiadasidan boshlab rasman medallar uchun kurash olib boriladigan sport turi sifatida o'tkazilmoqda. Musobaqa qoidalarining takomillashishi, elektron himoya vositalari va ball hisoblash tizimlarining joriy etilishi sportchilardan harakatlarni nafaqat kuchli, balki aniq, o'z vaqtida va texnik jihatdan to'g'ri bajarishni talab qilmoqda [13]. Mutaxassislar fikricha, taekvondoda sport natijasi ko'p jihatdan texnik-taktik tayyorgarlik darajasiga bog'liq [1, 2]. Amaliyotda esa texnik mahoratni shakllantirishda quyidagi muammolar uchraydi: harakatlarning yetarlicha avtomatlashmasdan turib murakkab kombinatsiyalarga o'tilishi, mashg'ulotlarda takrorlash sonining ko'pligi bilan sifatning e'tibordan chetda qolishi, hamda texnik harakatlarning musobaqa sharoitiga ko'chirilmasligi. Shu bois tadqiqotning maqsadi taekvondo WT bo'yicha sportchilarda texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirishning ilmiy asoslangan yo'llarini yoritishdan iborat. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi: texnik mahorat tushunchasi va tuzilishini aniqlashtirish; harakat malakasining shakllanish bosqichlarini tahlil qilish; takomillashtirish vositalari va uslublarini tizimlashtirish; texnik tayyorgarlikni nazorat qilish ko'rsatkichlarini asoslash.

Asosiy qism

1. Texnik mahorat tushunchasi va tuzilishi

Sport texnikasi deganda sportchining musobaqa faoliyatida kerakli natijaga erishish uchun qo'llaydigan harakat usullari yig'indisi tushuniladi. Texnik mahorat esa ushbu usullarni aniq, tejamkor va vaziyatga mos holda bajara olish darajasini ifodalaydi [5, 6].

Taekvondo WT texnikasi quyidagi asosiy guruhlardan iborat:

- ✓ turish holatlari va siljish usullari (masofani boshqarish, oyoq almashtirib harakatlanish);
- ✓ oyoq zarbalari: ap chagi (oldinga zarba), dollyo chagi (aylana zarba), yop chagi (yon zarba), dwit chagi (orqaga zarba), naeryo chagi (yuqoridan pastga zarba) va ularning turli variantlari [10];
- ✓ qo'l zarbalari va himoya harakatlari;
- ✓ hujum, qarshi hujum va kombinatsion harakatlar.

Amaliy jihatdan texnik mahorat harakatlarning to'g'riligi (biomexanik aniqligi), tezligi, barqarorligi va moslashuvchanligi kabi xususiyatlar orqali namoyon bo'ladi. Ayniqsa, moslashuvchanlik, ya'ni bir xil usulni turli masofada va turli raqibga qarshi qo'llay olish qobiliyati

taekvondoda hal qiluvchi ahamiyatga ega, chunki raqibning harakati oldindan to‘liq ma’lum bo‘lmaydi.

2. Texnik malakaning shakllanish bosqichlari

Harakat malakasining shakllanishi bosqichma-bosqich kechadi. P. Fitts va M. Posner modeliga ko‘ra, bu jarayon uch bosqichdan iborat: kognitiv, assotsiativ va avtonom bosqichlar [9]. Ushbu model taekvondo mashg‘ulotlari uchun quyidagicha qo‘llanilishi mumkin.

Birinchi bosqich (dastlabki o‘rgatish). Sportchi harakat haqida umumiy tasavvur hosil qiladi. Murabbiy harakatni namoyish etadi, qisqa va aniq tushuntiradi, harakatni qismlarga ajratib o‘rgatadi. Bu bosqichda xatolar ko‘p, harakatlar notekis va ortiqcha taranglik bilan bajariladi. Mashqlar soddalashtirilgan sharoitda, sekin sur’atda, raqibsiz o‘tkazilgani ma’qul.

Ikkinchi bosqich (chuqur o‘rganish va mustahkamlash). Harakatlarning tuzilishi aniqlashadi, ortiqcha harakatlar kamayadi, xatolarni sezish va tuzatish qobiliyati rivojlanadi. Mashqlar nishon, juftlik va shartli jang shaklida murakkablashtiriladi. Muhim jihati shundaki, N. A. Bernshteyn ta’kidlaganidek, harakatni mexanik takrorlash emas, har gal uni o‘zgargan sharoitda qayta «hal qilish» malakani mustahkamlaydi [4].

Uchinchi bosqich (avtomatlashtirish va takomillashtirish). Harakat ongli nazoratsiz, barqaror bajariladi, sportchining diqqati texnikadan raqib harakatini o‘qish va taktik qaror qabul qilishga o‘tadi. Aynan shu bosqichda texnik mahorat musobaqa faoliyatiga to‘liq integratsiyalashadi.

Sport pedagogikasida bu bosqichlar o‘rgatishning uch davri sifatida ham tavsiflanadi: dastlabki o‘rgatish, chuqur o‘rganish hamda mustahkamlash va takomillashtirish [5, 6]. Murabbiy sportchi qaysi bosqichda turganini aniqlab, mashq murakkabligini shunga mos tanlashi lozim. Aks holda, hali o‘zlashtirilmagan harakatni tezlik va qarshilik sharoitida bajartirish noto‘g‘ri harakat stereotipining shakllanishiga olib keladi.

3. Texnik mahoratni takomillashtirish vositalari va uslublari

Texnik mahoratni takomillashtirishda quyidagi vositalar va uslublarning majmuasi samarali hisoblanadi.

Imitatsion mashqlar. Ko‘zgu oldida yoki «soya bilan jang» shaklida bajariladigan mashqlar harakatning biomexanik tuzilishini nazorat qilish, muvozanat va siljish texnikasini sayqallash imkonini beradi. Bu mashqlar poomsae elementlari bilan uyg‘unlashtirilganda, harakat madaniyati va muvozanat barqarorligi yaxshilanadi [1, 3].

Nishon bilan bajariladigan mashqlar. Oyoq va qo‘l nishonlari, og‘ir xalta yordamida zarbaning aniqligi, tezligi va masofani his qilish rivojlantiriladi. Bunda murabbiy nishonni turli balandlik va masofada harakatlantirib, sportchini doimiy ravishda moslashishga undaydi.

Variativ mashq uslubi. R. Shmidtning sxema nazariyasiga ko‘ra, bir xil harakat sinfini turli parametrlar (masofa, tezlik, kuch, raqib) bilan mashq qilish umumlashgan harakat sxemasini shakllantiradi va yangi vaziyatlarga ko‘chirishni osonlashtiradi [11]. Taekvondoda bu, masalan, dollyo chagini yaqin, o‘rta va uzoq masofada hamda har xil raqiblarga qarshi qo‘llash orqali amalga oshiriladi.

Diqqatni yo‘naltirish. G. Vulf tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, harakat natijasiga, ya’ni tashqi maqsadga (nishon, masofa, raqibning ochiq nuqtasi) qaratilgan diqqat tananing ichki harakatlariga qaratilgan diqqatga nisbatan malakani samaraliroq o‘zlashtirishga yordam beradi [12]. Shu sababli murabbiy ko‘rsatmalarini «bo‘g‘imni shunday bukting» emas, «nishonni shu nuqtaga tegizing» tarzida berishi maqsadga muvofiq.

Shartli juftlikdagi va erkin jang (kyorugi) mashqlari. Shartli jangda raqibning harakati cheklanadi, masalan, faqat bitta hujum usuli yoki faqat qarshi hujum qo‘llanadi. Bu texnikani taktik vazifa bilan bog‘lashga imkon beradi. Keyingi bosqichda erkin jang va musobaqa modellari (odatda uch raund, har biri ikki daqiqa) qo‘llanilib, texnika real vaqt va psixologik bosim sharoitida sinaladi [13].

Qayta aloqa. Video tahlil, murabbiy izohlari va elektron himoya tizimlarining ma’lumotlari xatolarni tezkor aniqlash va tuzatish imkonini beradi. Qayta aloqa harakatdan so‘ng imkon qadar tez berilishi, ammo har bir urinishdan keyin emas, balki dozalangan holda qo‘llanilishi kerak, aks holda sportchi tashqi izohga haddan tashqari bog‘lanib qoladi.

Samaradorlik koeffitsienti quyidagi formula bilan hisoblanadi:

K = (muvaffaqiyatli texnik harakatlar soni ÷ jami bajarilgan texnik harakatlar soni) × 100%.

Poomsae bo‘yicha texnik mahorat esa ekspert baholash orqali, ya’ni harakatlarning aniqligi, muvozanati, ritmi va ijro madaniyati bo‘yicha aniqlanadi. Nazorat natijalarini har bir sportchi uchun alohida jurnalda yuritib, ularni mashg‘ulot rejasini tuzatishda asos qilib olish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv murabbiyga sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniq ko‘rish hamda individual yuklamani asoslangan holda belgilash imkonini beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari taekvondo WT bo‘yicha texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan bosqichma-bosqich jarayon ekanini ko‘rsatadi. Birinchidan, texnik mahorat harakatlarning aniqligi, tezligi, barqarorligi va moslashuvchanligini o‘z ichiga olgan murakkab tuzilmadir. Ikkinchidan, malakaning shakllanishi kognitiv, assotsiativ va avtonom bosqichlardan o‘tadi, shu bois mashq murakkabligi sportchining tayyorgarlik bosqichiga mos bo‘lishi shart.

Uchinchidan, takomillashtirishda imitatsion, nishonli, shartli juftlikdagi va erkin jang mashqlarini variativ uslub, tashqi diqqat yo‘nalishi va dozalangan qayta aloqa bilan uyg‘unlashtirish eng samarali yo‘l hisoblanadi. To‘rtinchidan, texnik tayyorgarlikni hajm, xilma-xillik, samaradorlik va barqarorlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha muntazam nazorat qilish mashg‘ulot jarayonini boshqarish sifatini oshiradi.

Murabbiylarga mashg‘ulotlarni rejalashtirishda sifat ko‘rsatkichlariga ustuvorlik berish, harakatlarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib borish hamda nazorat natijalarini individual rejaga asos qilib olish tavsiya etiladi. Kelgusida taklif etilgan yondashuvning samaradorligini eksperimental guruhlarda pedagogik tajriba orqali tekshirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdurasulova G.B., Baek Mun Jong, Tajibayev S.S., Nuritdinova Sh.N., Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati: Darslik. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, Turon-Iqbol, 2015. – 563 b.
2. Toshmatov Sh.R., Abdurasulova G.B., Baek Mun Jong, Nuritdinova Sh.N., Raxmatov B.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish (taekvondo): Darslik. – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 418 b.
3. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va metodikasi: Uslubiy qo‘llanma. – Toshkent: Ilm-fan nashriyoti, 2024. – 244 b.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.