TAEKVONDODA SPORTCHILARNING MASHG‘ULOTLARI VA TEXNIK HARAKATLARNI 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
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti 3-bosqich TF 01-24 guruh talabasi Raimova Mashxura]

Annotatsiya. Maqolada taekvondo sport turida sportchilarning mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va texnik harakatlarni takomillashtirishning ilmiy-metodik jihatlari tahlil qilingan. Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi, mashg‘ulot yuklamasini me’yorlash va tiklanish vositalari, shuningdek, texnik tayyorgarlikni jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish masalalari yoritilgan. Texnik harakatlarni takomillashtirishda butun-qism-butun uslubi, variativ mashqlar, nishon bilan ishlash va dozalangan qayta aloqadan foydalanish tavsiya etilgan. Haftalik mashg‘ulot mikrotsikli namunasi keltirilgan. Maqola taekvondo murabbiylari, sportchilari va jismoniy tarbiya hamda sport yo‘nalishi talabalari uchun foydali bo‘lishi mumkin.

Kalit so‘zlar: taekvondo, mashg‘ulot jarayoni, texnik harakat, takomillashtirish, mashg‘ulot yuklamasi, tiklanish, mikrotsikl, jarohatlarning oldini olish.

Kirish. Taekvondo jangovar xarakterdagi, yuqori tezlik va aniqlikni talab qiladigan sport turidir. Jang davomida sportchi qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlarni nisbatan past intensivlikdagi harakatlar bilan almashtirib bajaradi. Shu bois taekvondochining tayyorgarligi aerob va anaerob imkoniyatlar, tezkor-kuch sifatlari hamda texnik mahoratning birgalikdagi rivojlanishiga tayanadi [1, 9]. Amaliyotda texnik harakatlar ko‘pincha jismoniy tayyorgarlikdan alohida o‘rgatiladi, natijada o‘quv-mashg‘ulot jarayonida o‘zlashtirilgan texnika musobaqa sharoitida, ya’ni charchoq va psixologik bosim ostida buziladi. Bundan tashqari, yuklamani noto‘g‘ri rejalashtirish tiklanishning yetishmasligi va jarohat xavfining oshishiga olib kelishi mumkin [10]. Shunga ko‘ra, ushbu maqolaning maqsadi taekvondochilarning mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va texnik harakatlarni takomillashtirish yo‘llarini tizimlashtirishdan iborat. Vazifalar: yillik sikl tuzilishini ko‘rib chiqish; mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish tamoyillarini aniqlash; texnik harakatlarni takomillashtirish uslublarini tavsiflash; texnik tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog‘lash va amaliy tavsiyalar berish.

Asosiy qism

1. Mashg‘ulot jarayonining tuzilishi

Sport tayyorgarligi tizimli va davriy xarakterga ega. Yillik tayyorgarlik sikli odatda uch davrga bo‘linadi: tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlari [5, 6]. Har bir davr o‘z vazifalariga ega:

- tayyorgarlik davri: umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnikani chuqur o‘rganish va mustahkamlash;
- musobaqa davri: erishilgan tayyorgarlik darajasini saqlash, texnik-taktik harakatlarni musobaqa sharoitiga moslashtirish, aniq musobaqaga tayyorlanish;
- o‘tish davri: faol dam olish, tiklanish va keyingi siklga tayyorgarlik ko‘rish.

Yillik sikl kichikroq bo‘laklarga, ya’ni mezosikllar va haftalik mikrosikllarga ajratiladi. Davrlashtirish tamoyili yuklamani asta-sekin oshirish, uni to‘lqinsimon o‘zgartirish va sportchining zo‘riqish hamda tiklanish nisbatini nazorat qilish imkonini beradi [7].

Taekvondochining mashg‘ulot mazmuni to‘rt asosiy qismdan iborat: jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik [1, 2]. Ular bir-biridan ajralgan holda emas, bir-birini to‘ldirgan holda

amalga oshiriladi: masalan, texnik mashq tezkorlik va reaksiya vazifalari bilan, taktik mashq esa psixologik bosim sharoitida o‘tkaziladi.

2. Mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish

Mashg‘ulot yuklamasi hajm (mashq soni va davomiyligi) hamda intensivlik (harakat tezligi va kuchi) bilan tavsiflanadi. Taekvondoda jang odatda qisqa raundlar va ular orasidagi dam olish davrlaridan tuzilgani uchun, mashg‘ulotda ham ish va dam nisbatini jang sharoitiga yaqinlashtirish samarali hisoblanadi [9].

Yuklamani rejalashtirishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya etiladi:

yuklamani keskin oshirmaslik, uni bosqichma-bosqich ko‘tarish; chunki yuklamaning tez va nazoratsiz oshishi jarohat xavfini orttiradi [10];

yuqori intensivlikdagi mashg‘ulot kunlarini yengil yoki tiklovchi kunlar bilan almashtirish;

har bir mashg‘ulotdan keyingi charchoq darajasini va uyqu sifatini kuzatib borish;

tiklanish vositalaridan (to‘liq uyqu, sifatli ovqatlanish, massaj, cho‘zilish mashqlari, faol dam) rejali foydalanish.

Tiklanish yetarli bo‘lmaganda sportchining harakat aniqligi pasayadi, e’tibor tarqoqlashadi va texnik xatolar ko‘payadi. Demak, tiklanishni nazorat qilish nafaqat jismoniy holat, balki texnik mahorat sifati uchun ham zarur shartdir.

3. Texnik harakatlarni takomillashtirish uslubiyati

Texnik harakatlarni takomillashtirishda sportchi harakat malakasining qaysi bosqichida ekanini hisobga olish lozim. Harakat o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, jarayon kognitiv, assotsiativ va avtonom bosqichlardan o‘tadi [8]. Quyidagi uslublar bu bosqichlarga mos holda qo‘llaniladi. Butun-qism-butun uslubi. Murakkab harakat (masalan, aylana zarbaning aylanish va tushish bosqichlari) avval butun holda namoyish etiladi, so‘ng zarur qismlarga ajratib mashq qilinadi va yana butun holda birlashtiriladi. Bu usul xatoning aniq qaysi bosqichda ekanini topishga yordam beradi [1]. Sekin sur’atda va nazorat ostida bajarish. Harakatning biomexanik tuzilishini to‘g‘ri o‘zlashtirish uchun mashqlar dastlab sekin sur’atda, so‘ng bosqichma-bosqich tezlikni oshirib bajariladi. Tezlik harakat shakli mustahkamlanmasdan oshirilmasligi kerak.

Nishon bilan ishlash. Oyoq va qo‘l nishonlari, og‘ir xalta orqali zarba aniqligi, masofani his qilish va zarba kuchi rivojlantiriladi. Murabbiy nishonni turli balandlik, masofa va tezlikda harakatlantirib, sportchini doimiy moslashishga undaydi. Variativ mashqlar. Bir xil harakatni turli sharoitda (masofa, raqib, tezlik) takrorlash umumlashgan harakat sxemasini shakllantiradi va yangi vaziyatlarda qo‘llash qobiliyatini oshiradi [11]. Shuningdek, N. A. Bernshteynga ko‘ra, malaka harakatni qayta-qayta bir xil takrorlash bilan emas, uni o‘zgarib turuvchi sharoitda har gal yangidan bajarish bilan mustahkamlanadi [4].

Kombinatsiyalarni o‘rgatish. Alohida zarbalar yetarli darajada o‘zlashtirilgach, ular 2–3 harakatdan iborat kombinatsiyalarga birlashtiriladi: hujum, qarshi hujum, siljish bilan hujum. Kombinatsiyalar avval kelishilgan sxema bo‘yicha, so‘ngra raqibning harakatiga qarab erkin tanlab bajariladi.

Qayta aloqa. Murabbiy izohi, video yozuv tahlili va sportchining o‘z his-tuyg‘ulari harakatni to‘g‘rilashda asosiy manba hisoblanadi. Ko‘rsatmalarni harakat natijasiga, ya’ni tashqi maqsadga qaratilgan holda berish (masalan, «nishonning yuqori qismiga tekkizing») malakani o‘zlashtirishda samaraliroq ekani aniqlangan [12]. Qayta aloqa har bir urinishdan keyin emas, balki dozalangan holda berilsa, sportchining mustaqil nazorat qobiliyati rivojlanadi.

4. Texnik tayyorgarlikni jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish

Taekvondoda texnik harakatning samarasi jismoniy sifatlarga bevosita bog‘liq. Oyoq zarbalarining tezligi va kuchi tezkor-kuch sifatlariga, yuqori zarbalarning bajarilishi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikka, siljish va masofani boshqarish esa chaqqonlik va muvozanatga tayanadi [3, 9]. Shu bois texnik mashg‘ulotlar umumiy va maxsus jismoniy mashqlar bilan birgalikda rejalashtiriladi.

Psixologik tayyorgarlik ham texnika sifatiga ta’sir qiladi. Musobaqa vaziyatida hayajon va charchoq texnik harakatlar aniqligini pasaytirishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotda musobaqa sharoitiga yaqin vaziyatlar (vaqt cheklovi, hisob farqi, tomoshabinlar mavjudligi) modellashtiriladi. Bu sportchida bosim ostida ham harakatni barqaror bajarish ko‘nikmasini shakllantiradi [1, 2].

Quyida haftalik mikrotsiklning namunaviy tuzilishi keltirilgan (tayyorgarlik davri uchun, umumiy tavsiya sifatida):

dushanba: texnikani takomillashtirish (nishon bilan ishlash), tezkor-kuch mashqlari;

- ✓ seshanba: umumiy chidamlilik va harakatchanlikni rivojlantirish, yengil texnik mashqlar;
- ✓ chorshanba: kombinatsiyalar va shartli jang, taktik vazifalar;
- ✓ payshanba: tiklovchi mashg‘ulot (cho‘zilish, faol dam);
- ✓ juma: erkin jang (kyorugi), musobaqa sharoitini modellashtirish;
- ✓ shanba: maxsus jismoniy tayyorgarlik va texnik xatolar ustida ishlash;
- ✓ yakshanba: to‘liq dam olish.

Ushbu sxema sportchining yoshi, malakasi, musobaqa taqvimi va individual xususiyatlariga qarab o‘zgartiriladi.

Xulosa. Taekvondoda sportchilarning mashg‘ulot jarayoni va texnik harakatlarni takomillashtirish bir-biriga uzviy bog‘liq. Mashg‘ulotni yillik sikl, mezosikl va mikrotsikllarga bo‘lib rejalashtirish yuklamani bosqichma-bosqich oshirish va tiklanishni ta’minlash imkonini beradi. Yuklamaning keskin oshishi jarohat xavfini orttirishi sababli uni nazorat qilish zarur.

Texnik harakatlarni takomillashtirishda butun-qism-butun uslubi, sekin sur’atda bajarish, nishon bilan ishlash, variativ mashqlar, kombinatsiyalarni o‘rgatish va dozalangan qayta aloqani birgalikda qo‘llash samarali hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirilgandagina musobaqa sharoitida barqaror natija beradi.

Murabbiylarga mashg‘ulotlarni individual xususiyatlarni inobatga olgan holda rejalashtirish, texnik mashqlarni sportchi charchamagan paytda o‘tkazish va nazorat natijalarini muntazam tahlil qilib borish tavsiya etiladi. Kelgusida taklif etilgan yondashuvlarning samaradorligini 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.