YOSH TAEKVONDOCHILARDA XARAKATLAR MAXORATINI O‘ZLASHTIRISHGA YUNALTIRILGAN MASHQLAR SAMARADORLIGI

Abdukadirova Runo
Mirzo Ulugbek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti
Email: abdukadirovaruno@mail.ru

Annotasiya: *Ushbu maqolada taэkvondochilarni jismoniy va ruhiy mashg‘ulotlar insonning o‘ziga ham yashirin bo‘lgan individual qobiliyatlari va imkoniyatlarini to‘liq namoën эtish masala va muammolari haqida fikr bildirilgan.*

Kalit so‘zlar: *jismoniy, mashg‘ulot, individual qobiliyat, jismoniy tayërgarlik.*

Аннотация: *В статье рассматриваются вопросы и проблемы физической и психологической подготовки тхэквондистов, позволяющие им в полной мере раскрыт свои индивидуальные способности и потенциал, которые скрыты даже от самого человека.*

Ключевые слова: *физический, подготовка, индивидуальные способности, физическая подготовка.*

Abstract: *The article examines the issues and problems of physical and psychological training of taekwondo practitioners, allowing them to fully reveal their individual abilities and potential, which are hidden even from the person himself.*

Keywords: *physical, training, individual abilities, physical training.*

Dolzarbligi. Taekvondo Olimpiya o‘yinlari tarkibiga 2000 yilda kiritilgan. Sportning ushbu turida sport zahiralarini tayyorlashning mamlakatimizdagi maktabi xali etarlicha rivojlangani yo‘q, shuning uchun yosh taekvondochilarni tayyorlash masalalariga katta e’tibor qaratilishi zarur.

Sportning har xil turlarida amalga oshirilgan tadqiqotlarda olingan ilmiy ma’lumotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, 7-10 yashar bolalarning trenirovka jarayonida o‘yin vazifalarini qo‘llash bir qator ustivorliklarga эga. Mashg‘ulotlarni o‘tkazishning ushbu usuli kichik yoshdagi maktab bolalarining yoshga oid va funksional xususiyatlariga mos keladi (E.M. Geller, 1987; M.N. Ivanov, 1984 va b.). Lekin, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida o‘yin vazifalarini qo‘llash amaliyoti estafetalarni o‘tkazishga yoki shug‘ullanuvchilarning mustaqil mashg‘ulotlariga qaratilgan xolos (tanaffuslarda yoki mashg‘ulotdan oldin). Ayrim hollarda, maxsus o‘yin mashg‘ulotlari o‘tkaziladi, lekin ular, o‘z tarkibiga futbol, basketbol yoki regbi kabi o‘yinlarni oladi. Taekvondo bo‘yicha o‘quv qo‘llanmalarida dastlabki tayyorgarlik jarayonida o‘yin usullarini qo‘llash masalalari yo to‘liq bo‘lmaydi yoki umumiy tavsiyalar ko‘rinishida bayon qilingan.

Shu tufayli, texnik harakatlarga o‘rgatishning asosiy vazifalarini echish va zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus o‘yin vazifalarini qo‘llash metodikasini ishlab chiqish juda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi — maxsus o‘yin vazifalarini qo‘llash asosida yosh taekvondochilar jismoniy tayyorgarliklarining samaradorligini oshirish.

Ishda quyidagi vazifalar qo‘yildi:

1. Yosh taekvondochilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga va texnik ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan o‘yin vazifalarini ishlab chiqish va tizimlashtirish.

1. Yosh taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik guruhlarida maxsus o‘yin vazifalarini qo‘llashning samaradorligini tajribada asoslash. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari va yuksak sport mahorati maktablarining o‘quv dasturlarida baën qilingan, taekvondochilarni dastlabki tayyorlashning asosiy holatlarini ko‘rib chiqamiz.

Taekvondoda dastlabki tayyorlash vazifalari quyidagilar hisoblanadi: umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish; umumiy harakat tayyorgarligi darajasini oshirish.

Taekvondoda tayyorgarlikning asosiy vositasi, xuddi sportning boshqa turlaridagi kabi, jismoniy mashqlar hisoblanadi. Jismoniy mashqlar umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga ajratiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning vazifasi – yurka-tomir, nafas, asab-mushak tizimlarini har tomonlama va uyg‘un rivojlantirish va umumiy harakat tayyorgarligi. Maxsus mashqlarning vazifasi – harakat sifatlarini, psixik, ahloqiy-irodaviy sifatlarni taekvondoning talablariga (WT) mos ravishda tarbiya qilish. Maxsus mashqlar guruhi tarkibiga harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar, o‘qitish uchun qo‘llaniladigan mashqlar, imitaцion mashqlar, taekvondoning tamoyillariga asoslangan psixologik va ahloqiy sifatlarni (sabr, qat’iylik, maqsadga erishishdagi iroda, psixologik barqarorlik, itoatgo‘ylik) tarbiyalash uchun mashqlar kiritiladi.

Taekvondoda tayyorlashning asosiy usuli – mashqni takroran bajarish usuli hisoblanadi. Undan tashqari, trener va o‘quvchining munosabatlarini, ularning o‘zaro harakatlari va o‘zaro aloqalarini belgilaydigan boshqa usullar guruhi (o‘yin va sport usullari ham) qo‘llaniladi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalarining foizli nisbati dastlabki tayyorgarlik bosqichida, mos ravishda 60-70% ni 30—40% ga sifatida tavsiya qilingan.

Taekvondochilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining rejasini tuzish paytida, asosiy orientir bo‘lib, taekvondo bo‘yicha kamarlarga attestaцiya qilish talabalari hisoblanadi (4-ilovaga qarang). Bunga mos ravishda,

Dastlabki tayyorgarlik guruhlari uchun UJT bo‘yicha ko‘chiruvchi talablar

1-jadval

Talablar	O‘g‘il bolalar	Qiz bolalar
Yugurish 30 m, s	5,0	5,2
Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	185	170
Olti minutlik yugurish, m	1350	1300
Jim bajarish, marta	19	11
Cho‘zilish (uzunasiga va ko‘ndalang shpagatlar)	Ko‘rsat	Ko‘rsat

trenerlar trenirovka mashg‘ulotlarining rejalarini tuzishadi. Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun bir yilda uchta attestaцiya o‘tkaziladi.

Xulosalar

1. Adabiyotlardagi manbalarni tahlil qilish hamda sportning har xil turlaridagi trenerlarning ilg‘or tajribalari ko‘rsatadiki, yosh taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichlaridagi o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida o‘yin vazifalarini qo‘llash zarur ekan.

Yosh taekvondochilarning mashg‘ulotlarida maxsus o‘yin vazifalarini qo‘llash, kichik maktab yoshidagi bolalarning psixik xususiyatlariga eng to‘liq mos keladigan sharoitlarni yuzaga keltiradi. Bu, dastlabki tayyorgarlik bosqichida harakat qobiliyatlarining optimal rivojlanishiga va ularni yuksak sport mahorati bosqichida takomillashtirish uchun potenцialni saqlashga ko‘maklashadi.

2. O‘yin vazifalarini harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘nalganligi bilan nisbati aniqlandi – 35% ni 65%ga mos ravishda. O‘yin vazifalari darsning har bir qismida “o‘yin vazifasi bo‘lmagan” vazifalar bilan navbatda tashkil qilinishi kerak. Yosh taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida o‘yin usulida bajarilgan har xil yo‘nalgan mashqlarning xajmi, umumiy o‘quv vaqtining 50% ni tashkil qilishi kerak.

3.Taekvondochilarning mashg‘ulotlari tarkibiga o‘yin vazifalarini kiritilishi, jismoniy sifatlarni ancha muvaffaqiyatli rivojlantirishga ko‘maklashishi isbotlangan. Tajriba guruhida jismoniy ishchanlik qobiliyati, portlovchi kuch, tezkor chidamlilik, umumiy chidamlilik, koordinasiya va egiluvchanlik kabi ko‘rsatkchilari nazorat guruhinikiga nisbatan ishonchli darajada yuqori bo‘ldi. Tajriba guruhida jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasi nazorat guruhinikiga nisbatan 11,8 % yuqori bo‘ldi, portlovchi kuch — 13,1 %, tezkor chidamlilik — 6,05 %, umumiy chidamlilik — 13,55 %, koordinasiya — 23,7 %, эgiluvchanlik — 51,5 % ga yuqori bo‘ldi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Акопян А.О., Анализ-синтез спортивной деятелности как основной фактор совершенствования методики тренировки /А.О. Акопян, А.А Новиков// Научные труды ВНИИФК за 1995 г. М., 1996, т. 1. С. 21-31.

2. Афанасева Ҳ.А., Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей: Дис.... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2002. - 141 с.

3. Беликов Э.М. Программирование подготовки юных квалифицированных боксеров: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 2004. - 21 с.

4. Бернштейн Ҳ.А. О ловкости и развитии /Ҳ.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1991.- 125 с.

5. Войцеховский С.М. Книга тренера /С.М. Войцеховский. - М.: физкультура и спорт, 1971. - 246 с.

6. Василев Э.П. Исследования гибкости тела и экспериментальное обоснование средств воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1966.- 19 с.

7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331с.

8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.