

O'SMIR YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARNI MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Muxamedova Muxlisa

O'zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti

301-guruh talabasi

Annotasiya: Ushbu maqolada, o'smir yoshdagi taekvondochilarni musobaqaga chiqishidan oldin ham ruhiy, ham jismonan tayyorgarligini takomillashtirish usullari va yo'nalishlari, shuningdek, ularda musobaqaga malaka va ko'nikmalarni shakllantirish haqida fikr bildirilgan. Bundan tashqari o'smir yoshdagi taekvondochilar o'zlariga raqib taekvondochilarni har tomonlama o'rganib, shu bilan birga o'z vaznlarini ham muntazam kuzatib borish kerakligi uqtirilgan. Har bir yosh taekvondochi musobaqa oldidan o'zini yo'qotib qo'ymasligi, trener ustozlari o'rgatgan mashqlarni, zarbalarni joyida qo'llashi kerakligi tushuntirilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, mahorat, ruhiy tayyorgarlik, sport, taekvondo, ko'nikma, zarba, iroda, malaka, mahorat, energiya, mashg'ulot, ong.

Taekvondo bugungi kunda yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sport turi hisoblanadi. Uning O'zbekistondagi tamal toshini esa 1989-yilda Volmir Vasilyevich Legay qo'ygan edi. Sharq yakkakurashlari sirasiga kiradigan ushbu sport turi dastlab Toshkentga kirib kelgan. Awaliga ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi, taekvondoning targ'iboti o'tkazildi. So'ngra poytaxtda taekvondo klublari ochila boshlandi. Qisqa vaqt davomida u bilan shug'illanishni istaydiganlar soni juda ko'paydi. Taekvondo o'zining jozibasini bilan sport ixlosmandlarini tezda o'ziga jalb qildi. So'ngra viloyatlarda ham bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni orta boshladi. Hozirgi kunga kelib barcha viloyatlarda taekvondo klublari faoliyat olib bormoqda. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, O'zbekiston Milliy universiteti va viloyatlardagi olimpiya zaxiralari kollejlari sportning bu turi bo'yicha to'plangan tajribalar asosida yoshlarga tahsil berib kelinmoqda.

1990-yilda O'zbekiston taekvondo federatsiyasi o'z faoliyatini boshladi. Shundan so'ng O'zbekiston chempionati va Kubogi musobaqalari o'tkazila boshlandi. 1992-yilda O'zbekiston taekvondo milliy assotsiatsiyasi tashkil etildi, 1993-yilda esa Jahon taekvondo federatsiyasiga a'zolikka qabul qilindi. O'zbekiston taekvondo bo'yicha yirik musobaqalarga ham mezbonlik qilgan. Jumladan, 2010-yilda Pumse bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatida vatanimiz sharafini 16 nafar sportchimiz himoya qildi. Mazkur musobaqada munosib ishtirok etgan sportchilarimiz o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchta kumush va oltita bronza medallarini qo'lga kiritdi. O'smirlar o'rtasida

musobaqaning yakkalik baxslarida kumush medalini O'zbekiston jamoasi a'zolari umumjamo'a hisobida kuchli uchlikdan joy olishdi. 2010-yilda yurtimizda jahon chempionati o'tkazilgan bo'lsa, 2014-yilda 25-28-may kunlari Toshkentda taekvondo WTF kyorugi bo'yicha XXI va Pumse bo'yicha III Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan III Osiyo chempionatida vatanimiz sharafini 16 nafar sportchimiz himoya qildi. Mazkur musobaqada munosib ishtirok etgan sportchilarimiz, fahriylar, o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchta oltin va yettita bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamo'a hisobida uchinchi o'rinni egallashdi. O'smirlar o'rtasidagi juftlik baxsida **Anton Kan** va **Marina Kim** Osiyo chempioni bo'lishdi.

O'smirlar yoshdagi taekvondochilar o'rtasidagi musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tkazilishi ko'p jihatdan sinchiklab va chuqur o'ylangan tayyorgarlikka bog'liq hisoblanadi. Barcha tayyorgarlik ishlarini bir necha bosqichlarga ajratib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

O'smir yoshdagi taekvondochilarni qabul qilish va taqsimlash tashkiliy qo'mita a'zolari va jamoatchi faollar tomonidan amalga oshirilib, ishtirokchilarning musobaqaga ruxsat olishlari mandat komissiyasi tomonidan belgilanadi. Taekvondo sporti bo'yicha musobaqalar o'smirlarning asosiy faoliyat turi sifatidagi mashg'ulotlar: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi maktabda, ishlab chiqarishda, kasbiy-hunar o'quv yurtlarida va hokazo mashg'ulotlar bilan bandligi hisobga olinishi bilan rejalashtirilishi talab qilinadi. Musobaqa usuli o'smirlar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda eng keng tarqalgan usuli sifatida qaror topishi talab qilinadi. O'quv-mashg'ulotlar jarayonida musobaqalar turli xildagi shakllarda amalga oshiriladi: jumladan, turli xil mashqlarni bajarishda (kim ko'proq, kim aniqroq, kim tezroq bajaradi); umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yorlashni topshirishda; g'alabaga erishish yoki o'rin egallash maqsadlarida sportchilarning musobaqada bahslashishlari mashqlari ko'rinishda qo'llaniladi.

O'smirlar ishtirok etuvchi musobaqalar yuqori darajada tashkil qilinishi va madaniy saviyasi yuksak bo'lishi (inshootning bezatilishi, aniq holatda tashkil qilinishi, hakamlarning yuqori malakaga ega bo'lishi) talab qilinadi. Musobaqalarning yaxshi darajada tayyorlanishi va aniq tartibda o'tkazilishi o'smirlarni to'g'ri tarbiyalash va ularda taekvondoga nisbatan muhabbat o'yg'onishiga yordam beradi. Musobaqalar alohida zo'riqlarsiz o'tkazilishi, majburlash ko'rinishida emas, balki o'zaro do'stona vaziyatda, hotirjam, sog'lom muhit asosida amalga oshirilishi talab qilinadi. Rasmiy musobaqalarda chiqish uchun o'smirlarga yetarlicha darajada jismoniy, irodaviy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lish talab qilinadi. Musobaqalarga yaxshi darajada tayyorlanish va ishtirok etish o'smirlar bilan ishlashda navbatdagi o'quv-mashg'ulotlar jarayoni amalga oshirilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu yerda murabbiy eng awalo, rasmiy musobaqaga o'smirlarni olib chiqishi, ularning tayyorgarligi darajasini har tomonlama sinovdan o'tkazishi, keyin esa o'smirlarning

musobaqalarda chiqish qilishi vaqti kelganligi yoki hali erta ekanligi masalasini hal qilishi belgilanadi. Musobaqalarga ruxsat berish mezonini sifatida mashq qiluvchilarning tegishli dastur materiallarini o'zlashtirish darajasi xizmat qiladi.

Mashq qiluvchilar dastur tarkibidagi materiallarni o'rganishi davomida keng ko'lanidagi texnik va taktik malakalarni egallashadi, bu ularga murakkab jang vaziyatlarida yaxshiroq mo'ljallanish va bitta-ikkita usulni emas, balki ularning butun bir kompleksini takomillashtirish imkonini beradi.

Keng ko'lamdagi usullarning o'zlashtirilishi nafaqat hujum qiluvchi uchun muhim hisoblanadi, balki hujumni qabul qiluvchi uchun ham muhim o'rin tutadi. Noma'lum bo'lgan usulni qo'llovchi raqib bilan ro'para kelgan vaziyatda hujumni qabul qiluvchi yomon darajadamo'ljallanadi, noto'g'ri holatda himoyaga o'tishni amalga oshiradi va foydali ko'rinishda bo'lmagan qochishlarni qo'llaydi, bularning barchasi esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Amaliyot natijalarining ko'rsatishicha, alohida darajada yaxshi holatda jismoniy va texnik jihatdan tayyorlangan o'smirlarning mashg'ulotlar dasturi tarkibida ko'rsatilganidan sezilarli darajada muddatidan oldin rasmiy musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berilishi qayd qilinadi. Biroq bu musobaqalar o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi talab qilinadi.

Musobaqalar sharoitida amalga oshiriluvchi jang undan tashqaridagi sharoitdagiga nisbatan yuqori darajada qiyin hisoblanadi, ushbu ko'rinishda musobaqa vaziyati bir qator qo'zg'atuvchi ta'sirga ega holatlar bilan tavsiflanadi (tomoshabinlar, hakamlar; tantanali vaziyat va hokazo), bu esa o'smirlarning jang davomida va, ayniqsa, janggacha bo'lgan vaqt davomida diqqatini o'ziga jalb qilishi kuzatiladi. Bu vaziyat ortiqcha darajada asabiylashishga olib keladi. Shu sababli rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik bosqichma-bosqich ko'rinishida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Dastlab mashq qiluvchilar o'z kuchlarini o'quv-mashg'ulotlar mashqlari davomidagi o'z guruhlari tarkibida janglarda sinovdan o'tkazishadi, keyin esa boshqa jamoa a'zolari bilan janglarda ishtirok etadi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarda taekvondo bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi janglari tashkil qilinadi, bunda jang g'olibi nisbatan ko'proq usullarni qo'llagan sportchiga yoziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari yosh sportchilarning tayyorgarligidagi ijobiy va salbiy jihatlari haqida xulosalar chiqarish imkonini beradi, shuningdek, g'alabaning razryad olish (belbog'4 sohibi bo'lish) orqali qayd qilinishi bilan bog'liq bo'lgan musobaqalar orqali o'smir sportchilarning bosqichma-bosqich b'tib borishlari amalga oshiriladi. Keyin esa mashq qiluvchilarning tayyorgarlik darajasi klub ichida rasmiy musobaqalarda tekshiriladi. Bu ko'rinishdagi uchrashuvlarda mashq qiluvchilar tomoshabinlarsiz 1-2 ta jangni amalga oshirishadi. Shundan keyin sportchilar ochiq musobaqalarga taklif etiladi, bu musobaqalar turli xil klublar seksiyalari o'rtasida tashkil qilinadi. Ochiq musobaqalar vaqti davomiyligi 3

soatdan oshmasligi va kechqumngi soat 2000 dan kech tugamasligi lozim. Shahar va respublika miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etishda ***B-kiya*** (qizil belbog‘) darajasidan past bo‘lmagan sportchilar uchun mxsat etiladi.

Ayrim ustozlar musobaqalarda ishtirok etish uchun o‘z shogirdlari orasidan 3 oylik mashg‘ulotlardan keyin, ayrim vaziyatlarda esa undan ham erta muddatlarda musobaqada ishtirok etish uchun mxsat berishi qayd qilinadi. Bu ko‘rinishdagi qaror qabul qilish o‘qitish jarayoniga nisbatan yondoshuvda yaqqol xato usul hisoblanadi. Birinchidan, bu holat pala-partishlikka sabab bo‘ladi; ikkinchidan, yetarlicha darajada tayyorgarlikka ega bo‘lmagan mashq qiluvchilarda jarohatlanishga uchrash havfi ehtimolliigi darajasi ortadi; uchinchidan, yetarlicha darajada tayyorgarlikka ega bo‘lmagan mashq qiluvchilar, odatda, yutqazadi va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchni yo‘qotadi. Ular bu vaziyatda sportchi bo‘lishga o‘zlarini munosib his qilmasliklari haqida o‘ylashni boshlashadi, bu esa ulaming sport yo‘nalishida navbatdagi takomillashishi jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu ko‘rinishdagi o‘smirlar mashg‘ulotlarga qatnashni ko‘pgina holatlarda to‘xtatishadi. Shuningdek, ayrim yosh boshlovchi sportchilar taekvondo bo‘yicha musobaqalar davomida havfli usullami, masalan, sakrash holatida aylanma yoki orqadan beriluvchi zarbali bajarishga urinishlariga alohida diqqat-e’tibor qaratish talab qilinadi. Bu usullar hatto mashg‘ulotlaming ikkinchi yili davomida ham dasturlar tarkibida o‘rganilishi qarab chiqilmaydi. Shu sababli, ushbu usullami yangi boshlovchi sportchilar ishtirokidagi musobaqalarda qo‘llashga ruxsat etilmaydi, bu ulaming texnik va jismoniy jihatdan rivojlanishi darajasiga muvofiq kelmaydi.

O‘smirlar musobaqalarida havfli usullardan foydalanish ayrim ustozlaming razryadchilami tayyorlash rejasini bajarishning ketidan quvishi oqibatida kelib chiqib, ular, odatda, samarali hisoblangan minimum miqdordagi usullami mashq qiluvchilarga o‘rgatishi, ulaming g‘alabasini ushbu usulda ta’minlashga intilishlari qayd qilinadi. Bu ko‘rinishdagi yondashuvni zararli ta’sirga ega deb tan olish mumkin, bunda malakalarga ega bo‘lishning tor doirasi o‘smirlaming navbatdagi sport yo‘nalishi bo‘yicha davr davomida takomillashish jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Mashg‘ulotlaming ikkinchi yilidan boshlab o‘smirlar muntazam tartibda musobaqalarda ishtirok etish uchun qabul qilinadi. Musobaqalarda chiqish qilish mashq qiluvchilarga sport razryadlarini tezda olish imkonini beradi, bu esa ulaming sport yo‘nalishida navbatdagi takomillashishlari uchun turtki beradi. Kichik o‘smirlar guruhlari uchun musobaqalar 1,5 oy davomida bir martadan ko‘p bo‘lmagan sonda o‘tkazilishi belgilanadi. Katta yoshdagi o‘smirlar yil davomrda 4-5 ta musobaqalarda ishtirok etishi qabul qilingan. Kichik va katta yoshdagi o‘smirlar guruhlari uchun musobaqalami alohida holatda o‘tkazish tavsiya qilinadi.

Musobaqalarda alohida vaziyatlarda 17 yoshga kirgan o‘smirlar ishtirok etishiga raxsat etiladi, bu shifokor, murabbiy va musobaqani tashkil qiluvchi tashkilot qarori

asosida amalga oshiriladi. Bu o'smirlar uchun yaxshi darajada jismoniy jihatdan rivojlanganlik va texnik tayyorgarlikka ega bo'lish talab qilinadi. Kichik yoshdagi o'smirlar uchun faqat shaxsiy tavsifga ega bo'lgan musobaqalar tashkil qilinadi, katta yoshdagi o'smirlar uchun esa shaxsiy vashaxsiy-jamoaviy tavsiflarga ega musobaqalar tashkil qilinishi belgilanadi. Yangi boshlovchi sportchilar orasida musobaqalarda ishtirok etish uchun maxsus tayyorgarlik amalga oshirilmaydi. Katta razryadga (3-*kupa* darajasidan boshlab) ega bo'lgan o'smirlar uchun musobaqaga tayyorgarlik uchun 2 hafta oldin maxsus tayyorgarlik amalga oshiriladi. Qayd qilib o'tish kerakki, kichik yoshli o'smirlar uchun musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida tana vaznining su'niy ravishda (ovqatlanishning cheklanishi, bug'li hammom qabul qilish) pasaytirilishi qat'iy ravishda taqiqlanadi. Tana og'irligining su'niy ravishda kamaytirilishi ayniqsa, yetarlicha miqdordagi oziq-ovqat moddalari iste'molini talab qiluvchi o'smirlarning o'suvchi organizmiga alohida darajada kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tana og'irligining kamaytirilishida yuzaga kelishi ehtimolligi mavjud bo'lgan salbiy oqibatlar (harakatlar koordinatsiyasi muvofiqligining buzilishi, moddalar almashinuvining izdan chiqishi, tezda charchab qolish, me'yoridan ortiq mashq qilish ta'siri va boshqalar) haqida mashq qiluvchilarga so'zlab berish, tushuntirish talab qilinadi. Faqatgina katta yoshli o'smirlar uchun tana og'irligini 1-2 *kg* atrofida pasaytirishga ruxsat etilishi mumkin.

O'smirlarni musobaqada ishtirok etish uchun faqat ularning o'quv-mashg'ulotlar mashqlariga muntazam qatnashi, maktabda yaxshi o'zlashtirishi tasdiqlanishi va sinchiklab amalga oshirilgan shifokor ko'rigidan keyingina amalga oshirilishi mumkin. Hozirgi vaqtda o'smirlar uchun taekvondo sporti bo'yicha xalqaro miqyosidagi musobaqalarni o'tkazish tasdiqlangan. Bunda ushbu musobaqalarni tashkil qilishdan kelib chiqqan holatdagi asosiy maqsad ularning sinchiklab tayyorlanishi bilan bogliq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi uchrashuvlar asosida nisbatan iste'dodli sportchilar saralanadi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, o'smir yoshdagi taekvondochi sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligiga nihoyatda katta ahamiyat berish lozim. Chunki bu yoshdagi o'smirlar noto'g'ri harakatlar oqibatida jarohatlanib qolmasliklari uchun trener ustoz har bir shogirdini musobaqaga tayyorlashda uni harakatlarni to'g'riligiga, zarbalarining kuchiga va o'zini musobaqa jarayonida erkin va to'g'ri harakat qilayotganiga ahamiyat berishi lozim. Eng muhimi har bir sportchi o'smir sport to'garagiga shaxsan o'zi qiziqib, hech qanday ota onasining bosimi ostida emas, balki o'z qiziqishi, oldiga qo'ygan maqsadini ko'zlab qatnashishi shart. Malakali ustoz, tirishqoq o'smir yoshdagi taekvondochi sportchilardan kelajakda malakali, chempion sportchi kadrlar yetishib chiqishi shubhasiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальным и учебно-тренировочным группах. Киев, 2010.
2. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997.
3. Лигай В. Таэквондо - путь к совершенству. Т, Шарк, 1994.
4. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.
5. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.