

O‘SMIR VA YOSH TAEKVONDOCHILARNING TEXNIK TEXNIKANI O‘RGATISH USLUBIYATI

*Ilmiy Rahar: Po‘latov.L.T
Talaba: Vahidova Farangiz.*

Sport turlaridan – eng ajoyib va qiziqarli sportlaridan biri taekvondodir. Jismoniy hislatlarning rivojlanishi, tayanch dvigatel apparatlarini mustahkamlash, organizmni ishlash sistemasining qobilyatini ko‘tarish, sport davomida olingan jushqin g‘ayrat, tentilikni bardamlilikni saqlanishi taekvondoni barcha afzallik tomonlarini qadr-qimmatini to‘liq ko‘rsatmaydi.

“**Texnika**” -atamasi yunoncha (tehnis) so‘z bo‘lib, juda keng ma‘noda foydalaniladi va o‘zbek tilida “San‘at” tushunchasini anglatadi.

Zamonaviy taekvondo turli sport malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo‘lib. O‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi. Binobarin, taekvondoning yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari sportchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi.

Musobaqa sportlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta‘sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo‘lsa, shunchalik g‘alabani qo‘lga kiritish imkoni ko‘p bo‘ladi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki ularning texnik pasportlari mavjud bo‘lib, unda mazkur vositasining texnik ko‘rsatkichlari va ulchamlari berilgan bo‘ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o‘ziga xos texnik ko‘rsatkichlari va o‘lchamlari uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Taekvondo sport texnikasi o‘ziga xos tasnifga ega bo‘lib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. Sport texnikasining tasnifi ”**Hujum texnikasi**” va ”**Himoya texnikasi**” kabi turkumlarga bo‘linadi. Ular esa o‘z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo‘ysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

“Hujum” –texnikasiga holat va harakatlanish, oyoqni normal halatda ko‘tarish va zarba texnikasi kiradi.

“Himoya” –texnikasi esa o‘z navbatida holat va harakatlanish, oyoqni to‘g‘ri yo‘naltish va blok texnikasidan iborat.

Texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

Texnik tayyorgarlik –bu mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Taekvondo texnikasini egallashdagi asosiy vazifa,-bu jarayon sportchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarini o‘zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko

‘rsatish faqat taekvondochining texnik tayyorgarligi asosida sportchi texnik tayyorgarligini va mahoratini belgilaydi.

Buning uchun:

1. Barcha malakalarni o‘zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik mahoratni ko‘rsatkichi-sportchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog‘liq.

2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, sport davomida jamoada ma‘lum bir faoliyatni bajarish va ularni sport paytida qo‘llash. Mana shu ko‘rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3. Texnik (priyomlarni) malakalarni barqaror bajarish.

Sport davomida raqib tomonidan qo‘llaniladigan qarshi harakatlar va har xil xalaqit beruvchi ta‘surolar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko‘rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg‘unligini bilish mumkin.

Texnik mahoratni takomillashtirish prinsiplari. Sport mashg‘ulotida texnik mahoratni takomillashtirish jarayonini boshqarishning o‘ziga xos qonuniyat (prinsip) lari mavjud: O‘zaro munasabatni boshqarish prinsipi. Qarama-qarshi (salbiy) va birlik (ijobiy) tendensiyalarida 2 xil o‘zaro munosabat mavjud. Masalan jismoniy sifatlar orasidagi munosabat malum darajada zidligidan bir-birining rivojlanishiga halaqit berishlari mumkin; chidamlilikning haddan tashqari rivojlanishi tezlikning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi, kuchning rivojlanishi tezlikka bardosh berish va zarur faoliyatning shakllanishiga salbiy tasir qiladi. Biroq bu sifatlar orasidan ularning mustaqil rivojlanish mosligini topish mumkin, bu esa ularning kompleks rivojlanishiga (kuch chidamligi, tezlik-kuch va boshqalar) yordam beradi. Shuningdek toshlarni otishdagi hayotiy tajriba nayza uloqtirish texnikasini egallashga salbiy tasir qiladi yoki eski texnik usullar yangi texnik usullarning hosil bo‘lishiga to‘sqinlik qiladi. Yangi malakalar avvalgilaridan ustun tursa ham ayrim vaqtlari ekstremal (musobaqa) sharoitlarda eskilari yuzaga chiqishi mumkin.

II. Mos kelish prinsipi. Barcha vosita, metod va nagruzkalarning hajmi muayyan sport turlariga zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning mutanosib rivojlanish talablariga qarab tanlanishi kerak. Masalan, har jihatdan jismoniy tayyorlash barcha jismoniy sifatlarni bir xilda yuqori darajagacha rivojlanishini talab qilmasdan aniq ixtisoslashgan yo‘nalishda bo‘lishi kerak. mos kelish prinsipi organizmning nagruzkalarga bo‘lgan reaksiyasida ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining psixologik tayyorlanishi, mashg‘ulot rejimi va musobaqadagi faoliyati orasida malum moslik bo‘lishi zarur.

III. Kompensatsiya (o‘rnini bosish) prinsipi. Hayvonot va inson hayotida kompensatsiya prinsipi muhim biologik o‘rinni egallaydi. Uning yordamida hayotiy zarur tomonlarning buzilishi yo‘q qilinadi va fiziologik tenglik tiklanadi. Harakat faoliyatida bu prinsip bir butun harakat sistemasida harakat elementlarining tasodifiy o‘zgarishi o‘rnini bosish va butun sistemani uning qismlari o‘zgarishiga bo‘lgan

javobini boshqarish shaklida namoyon bo‘ladi. Birinchi shakli harakat strukturasi alohida qismlarida o‘zaro o‘rnini bosish samarasini taminlaydigan cheklanishlar yuzaga kelganda sodir bo‘lsa, ikkinchi shakli harakatning bir zvenosi ichida to‘liq o‘rnini bosa olmasdan, lekin bir butun harakatning samarasini pasaytira oladigan ancha harakat o‘zgarishlaridan iborat bo‘ladi. Bunday hollarda texnik jihatdan mavjud kamchiliklarning o‘rni qo‘shimcha zo‘r berishlar orqali qoplanadi. Kompensatsiyaning uyqash shakllarini individual texnika xillarining o‘zaro munosabatida, harakat sifatlarini rivojlantirishda, taktik harakatlarni tanlashda uchratish mumkin.

IV. Bosh omillar va ritmlar prinsipi. Harakat tehnikasida bosh omillar muhim ahamiyatga ega. Koreada jismoniy tayyorlashda bu prinsip ayrim jismoniy sifatlarning bosh ahamiyatga ega bo‘lishida ifodalanadi. O‘rta masofaga yuguruvchi uchun bosh omil chidamlilik hisoblanadi va h. k. Bosh omillarga bosh parametrlar, bosh elementlar, harakatning bosh fazalari kiradi. Harakat asosiy fazasida faqatgina bir bosh zveno o‘zgarishi harakat faoliyati strukturasi ancha o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. Mashqlarni bajarish jarayonida bosh omilning ahamiyati harakatning samarali suratini belgilashga xos bo‘lgan harakat aktivligini orqali kuchaytiriladi, Harakatning samarali surati esa, koordinatsiya strukturalarining o‘zgarish hajmi va mohiyati harakatning turli qismlarida zo‘r berish tezligi va dinamikasi orqali ifodalanadi. Harakat koordinatsiyasi elementlarining har qanday kuchaytirilishi bosh elementlarning yoki elementning bosh zveno fazasining kiritilishi bilan bog‘liq. Me‘yor masalasiga kelsak, uning kishi hayotini tashkil qilishda bo‘lgan ahamiyati va ishlab chiqarish unumdorligiga qanday ijobiy tasir ko‘rsatishi malumdir. Akademik N.K, Anoxin aytganidek "Bizning organizmimiz juda katta nagruzkalarga bardosh berishi mumkin. Butun masala bu ishni meyorida taqsimlanishiga bog‘liq. Agarda bu aynan suratning o‘zi bo‘lsa va eng yuqori zo‘riqish holatlari osoyishtalik vaqtlari bilan navbatlanib borilsa, zamonaning hech qanday jo‘shqin surati ham, hech qanday ruhiy kechinmalarning o‘tkirliги ham gipertoniyaga olib kela olmaydi". Bu gaplar bevosita mashg‘ulot rejimini uyushtirishga ham taalluqlidir.

V. O‘zaro bog‘liklik prinsipi. Bu jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan har qanday mashq boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga malum o‘zgarish kiritadi, ular orasida malum son jihatdan o‘zgarish (jamg‘arish) lar vujudga keladi, ulardan samarali foydalanish malakalarini shakllantiradi. Organizmning rivojlanishidagi bunday uzluksiz o‘zaro bog‘liqlik obektiv qonuniyatdir. Yo‘naltirilgan o‘zaro bog‘liqlik mashg‘ulot jarayonining o‘zida ham bo‘lishi mumkin (jismoniy tayyorgarlik-sportchi harakat faoliyatining asosi shaklida; texnik va taktik tayyorgarlik esa jismoniy imkoniyatlardan keng foydalanish vositasi tariqasi namoyon bo‘ladi).

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda sportchilarning individual, yoshga xos va jinsiy xususiyatlarining nomuvofiq hisobga olinishida namoyon bo'luvchi ko'p yillik sport tayyorgarligidagi mavjud kamchiliklar rejalashtirish va amalga oshirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishga to'sqinlik qiladi hamda bu muammoning turli tomonlarini chuqur va tizimli o'rganish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Shu jihatdan bolalar va o'smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan bolalar o'smirlar sport maktablari, Oliy sport mahorat maktablari va sport turlari bo'yicha federatsiyalari hamda ta'lim muassasalari (umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey, o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalar)ini darsdan tashqarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini yanada yaxshi yo'lga qo'yish hamda takomillashtirish muhim masala ekanligi e'tirof etiladi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida –yosh taekvondochilarda texnik tayyorgarligini tarbiyalash

Texnik faoliyatni o'zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflekslar asosida sodir bo'ladi. Tayyor "energiyalar" shartsiz reflekslarning mavjudligi ko'nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug'ma reflekslar orasida o'zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o'zlashtirishga qarshilik ko'rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Hayotiy malakalarning salbiy ta'siri har bir sport turida "oddiy" siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo'lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning aktiv turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi aktiv, reaktiv va inersiya kuchlarining o'zaro ratsional munosabatida sodir bo'ladi.

Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlardagi bu farq o'rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan, kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to'siq bo'lib xizmat qiladi. Bo'lajak davr sportchi modelini tuzishga yuqori natijaga erishish imkonini yaratadigan jismoniy sifatlar, texnik va taktik rivojlanish darajasini sarfashni ifodalashi zarur. Bunda vaqt omili, yani sportchining halqaro klass darajasiga etilishi uchun ketadigan vaqtni hisobga olish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Texnik mahorat-sport kurashi sharoitida maksimal natijaga erishishga qaratilgan sport mashqlarining eng ratsional harakat strukturasi puxta o'zlashtirishdan iborat. Harakatlarni o'zlashtirish, mustahkamlash va takomillashtirishda ong juda katta ahamiyatga ega, unga hattoki ovtomatlashtirilgan harakatlar ham tobe bo'ladi. Undan tashqari har qanday maqsadga muvofiq harakat markaziy nerv sistemasiga afferent nervlardan qayta aloqa shaklida

keladigan malumotlar asosida to'xtovsiz korreksiya qilish jarayonida shakllanadi. Shu boisdan trener harakat malakasining takomillashishini boshqarib borishdan tashqari sportchining psixikasiga tasir qila bilishi kerak.

Amalda texnik mahoratni takomillashtirishning ikki asosiy xili uchraydi:

1) texnika asosan harakatning zamonaviy ratsional strukturasi to'g'ri keladi va shuning bilan birga sportchi jismoniy tayyorgarligining shaxsiy xususiyatlariga mos keladi;

2) sportchi harakatining texnikasi uning funksional imkoniyatiga to'liq mos kelmaydi va zamonaviy texnika modeliga nisbatan ozmi-ko'pmi kamchiliklari mavjud bo'ladi.

Shuning uchun harakat malakalarini takomillashtirish jarayoniga turlicha yondashish zarur. Birinchi holda u to'g'ri harakatlarning son jihatdan yanada rivojlanishiga bog'liq; tezlik va amplitudaning ortishi, kuch impulslarining ko'payishi, koordinatsiyaning bosh elementlarini aniqlash va ularni yaxlit harakat faoliyatining ritmi bilan o'zaro munosabati va shuning asosida malum harakat faoliyatini shakllantirish. Ikkinchi holda harakat texnikasini takomillashtirish harakat malakasini ancha o'rgatish va harakat strukturasi kam samarali qismlarini samaraliroq qismlarga almashtirish bilan bog'liq bo'ladi. Ish tajribasi va maxsus tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning obektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va, shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir. Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'rilab borish va ularning ijro etilishini kuzatib borishi uchun texnik vositalar yordamida tez malumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart. Xujum va qarshi xujum texnikasi juda katta ahamiyatga ega. Bu bosqichda taekvondochini texnik tayyorgarligiga zamin yaratiladi.

Taekvondochi o'rganayotgan biror-bir malakani o'zini, keyin esa boshqa malakalar bilan bajaradi. Texnik malakalarni ketma-ket o'rganish usullari va variantlari bir printsip asosida o'rganiladi, asosiydan ikkinchi darajaga qarab.

Taekvondo texnikasini o'rganishda quyidagi elementlarga diqqatni jalb qilish kerak. Dastlabki holatni to'g'ri egallash: harakatlanishda mos holatni egallash.

Texnik malakalar maxsus yaratilgan sharoitda o'rganiladi. SHug'ullanuvchilarda texnik malaka to'g'risida aniq tasavvur paydo bo'lganda, ularni shu texnik malakani ayrim bo'laklariga diqqatni jalb qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ataev A.Q. Taekvondo. – T.: O‘qituvchi, 1987. -138b.
2. Verxoshanskiy Yu.V. Programmirovaniye i organizatsiya trenirovochnogo protsessa. -M.: FiS, 1985. -176 s.
3. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Volnaya borba. T.: Meditsina, 1987.-223 s.
4. Godik M.A. Kontrol trenirovochnyx i sorevnovatelnyx nagruzok. – M.: FiS, 1980. – 135 s.
5. Zakiryanov K.X., Orexov L.I. Eksperimentalnye metody v pedagogike, psixologii i fizicheskoy kulture: Ucheb. posobie. -Almaty, 2002. – 113s
6. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya. M.: FiS, 1982. - 256s.