

O'SMIR VA YOSH TAEKVONDOCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI NAZORAT QILISH.

Ilmiy Rahar: Po'latov.L.T

Talaba: Usmoniv Muhammad

Texnik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish formalari.

1. Texnik malakalarni to'g'ri bajarishni tekshirish va ularni oldinda tasdiqlagan balar shkalasida baholash. SHunday yo'l bilan jismoniy tarbiya sektsiyalarida, maktablarda kichik yosh taekvondo guruhlarini shug'ullanishini tekshirish mumkin. Yuqori klassifikatsiyani jamoalarni tekshirishda bu tekshirishlar kinografik, xronotsiklografil va dinamometriyalar yordamida nazorat qilinadi.

2. Nazorat normativlar asosida texnik tayyorgarlikni tekshirish mumkin. Bu normativlarni mashq bajarish jarayonida qo'llash mumkin.

Normativ bahoni ko'rsatkichi quyidagi mashqlardan tanlab olingan. Bular tayyorlanish darajasiga qarab baholanadi.

A) Springda hujum vaqtida ochko olish.

B) Springda himoya vaqtida ochko olish.

V) Ravundlar davomida to'plangan ochkoni saqlab turish.

G) kuchni raundlarga taqsimlash.

Har bir nazorat mashqlarida ma'lum bir ko'rsatkichlar borki, bu ko'rsatkichlar shug'ullanuvchilarni mahoratiga javob beradi.

3. Ko'rsatkichni belgilash, hujumdami yoki himoyadami ma'lum bir texnik malakalar asosida yana raqibni harakatidan belgilash mumkin. Buning uchun ma'lum bir ko'rsatkichlarni yozib va bu ko'rsatkichlardan sportchini texnik tayyorgarligini bilsa bo'ladi.

SHug'ullanuvchilarni mashg'ulotini tizimli ravishda nazorat qilibborish kerak. Eng maqsadga muvofiq nazorat qilish bu musobaqa nazoratidir.

Yosh taekvondochilarni tayyorlashda tezkorlikning ahamiyati.

Yosh taekvondochilarni tayyorlashda tezkorlikni ahamiyati juda muhimdir. Taekvondochi bu fazilatsiz sportdagi holatini, o'z o'rniga qo'ya olmaydi. Birinchidan, tezkorlik uslubisiz taekvondoda ko'pgina texnika usullari o'z samarasini bermaydi. Taekvondochining tezkorligi-bu qisqa vaqt mobaynida o'z oldiga qo'ygan ishni bajarishdir.

Tezkorlik uslubini taekvondochi o'zlashtirayotgan bir vaqtni o'zida organizmi ham bir maromda moslashishi katta e'tiborga ega. Sportchining maksimal, eng yuqori tezkorligi nafaqat uning tezkorligiga balki uning dinamik kuch-quvvatiga, epchilligiga va taekvondoga xos bo'lgan texnik usullarni uddabironlik bilan bajarilishiga ham

bog‘liq. SHuning uchun ham sportchi tezkorligi o‘z navbatida sportchi texnikasini takomillashtirishi va boshqa jismoniy fazilatlar bilan uzviy bog‘liqdir.

Tezlik bilan kelayotgan jismoniy fazilatlar yoki hislatlar mobaynida sportchi o‘z harakatlarini doimo vaqt bilan bog‘lab borishi kerak. Har bir sportchi uyushtirilgan kombinatsiyadan keyingi kelinadigan harakatni vaqtga ham bog‘lash katta samara beradi.

Buning uchun bajarilgan topshiriq kun vaqtga chizilmay va shu bilanbirga sportchini toliqtirmaydi ham. Bu yuqoridagi jarayon taekvondochida tezkorlikni susaytirishga yo‘l ochib bermaydi.

Tezkorlikni bir maromda ushlab turish yoki uni ko‘tarishni uchta asosiy ko‘rinishi (formasi)ni ajratib ko‘rsatish lozim.

A.Harakatanish ta‘siri davomidagi yashirin vaqt.

B.Harakat tezligi (harakat bilan harakatlanish).

V)Harakatning tez-tez katta-katta ko‘rinishi.

Tezkorlikni oddiy usullarini ko‘rsatib bir-biriga nisbatan bog‘liq emas, lekin shuni aytish joizki, tezkorlikni ko‘pgina ko‘rinishlarini biz amalda bir katta jarayon mobaynida tezkorlikni epchillikni chuqurlashtirishga mo‘ljallangan mashqlarni bajarish zarur.

Masalan: qisqa (distantiya) oraliqli masofaga katta-katta harakatlanish, ta‘sirlanish katta harakati va boshqalar. Ayniqsa oyoq bilan bajariladigan tezkorlik mashqlari hamda avvalgi holatda turib bajarilgan har xil mashqlar o‘z ta‘sir doirasini ko‘rsatdi. Tezkorlikni, chaqqonlikni, epchillikni oshirishdagi eng asosiy vosita bu har xil mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishdir. Bu mashg‘ulotlar quyidagilardan iborat:

-dayan bo‘ylab qisqa masofaga tez-yugurib o‘z joyiga kelish, archa yon bilan yugurish oyoqlar bilan birga mashqlar va hokazo. Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tekshirish usullari Sport texnikasini o‘rganish usullari o‘z tarkibiga harakat unsurlarini (bosqichlar, bo‘g‘imlar harakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko‘rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli harakatlar tavsifini qayd etishning xilma-xil yo‘llarini o‘z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo‘llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, va b.) bilan o‘zaro aloqada tekshirish harakatlarning tuzilishini sintetik jihatdan qayta tiklash, yaxlit harakatda texnika unsurlarining tutgan o‘rni va o‘zaro bog‘lanishlarini ochib berish, harakatlar bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi.

Sport texnikasini o‘rganishning muhim yo‘llaridan biri qiyosiy usul bo‘lib, u sport-texnik mahoratning tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlovchi sportchining texnikasi), sport takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratining takomillashtirish bosqichlari bo‘yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarlikning model ko‘rsatkichlar bilan taqqoslash texnikasining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi. Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy

ko'rsatkichlari harakatlarning maksimal rejimida texnik harakatlar samaradorligi hamda texnik harakat barqarorligi sanaladi. Ushbu omillar sportchi texnik mahoratining model xususiyatlari asosini tashkil etadi. Texnik harakat samaradorligini baholashda sportchining jismoniy sifatlari hamda zaxiradagi imkoniyat darajalari orasidagi miqdoriy bog'lanishlarni hisobga olish zarur. Texnik mahorat darajasi sportchining zaxiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarish darajasi bilan belgilanadi.

Texnik mahorat darajasi bilan jismoniy «harakat»lar miqdori orasida sport natijasi ko'rsatkichi birligiga teskari nisbatdagi aloqadorlik mavjud. Sport texnikasining tashqi tuzilishi harakatlarning makoniy, zamoniy hamda dinamik o'lchamlari orasidagi nisbatlar bilan tavsiflanadi. Harakatning tarkibiy qismlarini bir-biridan farqlaydigan xususiyatlar uning tavsifi deb ataladi. Harakat tavsiflari makoniy, zamoniy, makoniy-zamoniy (kinematik), dinamik va ritmik bo'ladi. Makoniy tavsiflarga jismning holati, jism qismlarining harakat traektoriyasi hamda harakat amplitudasi; zamoniy tavsiflarga harakatlar davomiyligi va sur'ati; makoniy-zamoniy (kinematik) tavsiflarga tezlik va tezlanish; dinamik tavsiflarga harakat mexanizmiga xos tafovutlar kiradi.

Odam tanasi harakatlariga ta'sir ko'rsatuvchi kuchlar ichki va tashqi bo'lishi mumkin. Ichki turiga harakat apparatining faol, passiv hamda reaktiv kuchlari; tashqi turiga odam organizmiga tashqaridan ta'sir ko'rsatadigan kuchlar (mushaklarning tortilish kuchi, cho'ziluvchanligi va h.k.) kiradi.

Ko'rish orqali kuzatish vositasida faqat harakatning shakli, xususiyatlari, tashqi ko'rinishi va kinematikasini o'rganish mumkin. Vaqt xususiyatlari, shuningdek, vaqt va makon xususiyatlarining nisbatlari harakatning xususiyatlarini miqdoriy ifodalash imkonini beradi. Tadqiqotning tegishli usullarini qo'llab, harakat yo'nalishi va amplitudasini, uni bajarishda sportchi sarflaydigan kuchlanishni o'lchash mumkin. Sport-texnik tayyorgarlikni tadqiq etish usullari sportchi nimalarni bajarishni o'rganganligi hamda o'rgangan harakatlarini qanday bajarayotganligini baholashga yo'naltiriladi. Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tadqiq etish jarayonida har xil usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Chizgilar- sport texnikasini qayd etishning eng oddiy, lekin aniqligi jihatidan so'nggi o'rinda turadigan usuli. Chizgilar yordamida harakatning tashqi manzarasini ko'rsatish, sportchi texnik harakatlarining bajarilish chizmasini berish mumkin. Fotosuratga olish harakat amallarining bajarilish shakllari to'g'risida ancha aniq tasavvur hosil qiladi, lekin harakat amalining birgina lahzasini aks ettiradi xolos. Shu lahzagacha harakat amallari qanday bo'lgan, undan keyin qanday davom etadi, fotosuratga qarab u haqda mulohaza yuritish qiyin.

Vidioro'lik - sport texnikasini qayd qilishning eng mukammal usuli, chunki bitta harakatning o'zini ekranga proektsiyalab qayta-qayta ko'rish; harakatni

sekinlashtirilgan sur 'atda ko'rish; harakat amalining turli lahzalari izchilligini aks ettiruvchi qator fotosuratlarini tushirib olish, harakat amalining shakli, vaqti va tezligi haqida ma'lumotlarga ega bo 'lish mumkin. Vidioro'lik ma'lumotlariga kadrlarni ko'rib chiqish, sparing yoki raqibni kuzatib tuzish yo'li bilan ishlov beriladi. Vidioro'lik muayyan harakat qanday ketma-ketlikda bajarilgan bo 'lsa, shunday holicha vidiotasmadan tushirib olingan fotosuratlar tizimidir, ular yaxlit harakat amali haqida tasavvur hosil qiladi. Har xil kadrlardagi alohida harakat unsurlarini (masalan, oyoq, qo'lning bo'g'imlarida bukilish burchagini) taqqoslab, harakat amali dinamikasi haqidagi ma'lumotlarni qo'lga kiritish mumkin. Joylardagi masofa belgilaridan foydalanib, tanadagi turli xalqalarning yoki tanadagi umumiy og'irlik markazining bosgan yo'li uzunligini, harakat tezligini aniqlasa bo'ladi. Kinotasmadan ustma-ust tushadigan konturogrammalarni olish mumkin. Buning uchun tana konturlarini ketma-ketlikda chizib chiqib, kadrning muayyan nuqtalarini qog'ozda birlashtirish lozim; tayangan holatlarda tayanch nuqtasini birlashtirgan ma'qul; tayanchsiz holatlarda umumiy tana og'irligi markazi birlashtiriladi. Birinchi holatda tananing tayanchga nisbatan joy o'zgartirishi ko'rinib turadi; ikkinchi holatda esa tana qismlarining muayyan traektoriya bo'ylab parvoz qilayotgan umumiy og'irlik markaziga nisbatan joy o'zgartirishi aks etadi. Holatlarni ustma-ust qo'yish mazkur harakatda tana holatlarining ketma-ketligini taqqoslash uchun, har xil sportchilarda harakatning bir xil lahzalaridagi tana holatlarini va bir sportchining mashqni bajarishga bir necha urinishidagi bir xil lahzalarida tana holatlarini taqqoslash uchun zarurdir. Konturogrammalar ko'p kinotasmalarga ishlov berish kerak bo'lgan, ammo tadqiqotchini qiziqtiradigan harakat amallarining tafsilotlari (detallari) kam hollarda tayyorlanadi. Masalan, oyoqning boldir va tizza bo'g'imlarida bukilish darajasini hamda o'rta masofalarga yugurishda umumiy markazning tana og'irligi tomon yo'lini aniqlash kerak. Buning uchun chiziq tortilgan bir varaq qog'ozga kinotasmaning 1 kadri proeksiyalab tushiriladi, qog'ozda joydagi ikkita o'zgarma nuqta belgilanadi, ular keyinchalik miqyosni aniqlashga yordam berishi mumkin. Keyin oyoq kafti, boldir, tizza va tos-bo'ksa bo'g'imlari joylashgan holatlar tushirilib, ular chiziq bilan tutashtiriladi. So'ng keying kadr shunday proeksiyalanadiki, bunda joylardagi va qog'ozdagi nazorat nuqtalari bir-biriga to'la mos kelsin, oyoq kafti, boldir bo'g'imi va h.k.ning mos nuqtalari belgilanadi. Shu tartibda keyingi kadrlar proeksiyalanadi. Natijada, tanadagi tadqiqotchini qiziqtirgan barcha nuqtalarning holati izchil belgilab chiqilgan surat hosil bo'ladi.

Yosh taekvondochilarning mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning hususiyatlari. Harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'zaro bog'liqligi. Jismoniy va

ma hshus sifatlarni rivojlantirish uslubiyati. O'smirlarda harakat malakasi shakllanishining o'ziga hosligi. Taekvondoda boshlang'ich o'rgatish uslubi tavsiyasi va uni guruh darsida qo'llash Bosqichlar bo'yicha mahsus tehnik va jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro aloqasi. Yosh taekvondochilar mashg'ulotlarining hususiyatlari va mavjud mashg'ulot printsiplarini samarali qo'llash. Jismoniy va tehnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish. O'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari. O'qitishning tarkibi. O'qitish tamoyillari. Tartiblashtirilgan va tayyorlov mashqlari. Texnika sportchining asosiy mahorati. Sportchi mahoratini takomillashtirish yo'llari. Texnikani takomillashtirish usullari. Malakalarning takomillashtirilishi va mustahkamlanishi. Texnik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish formalari. 1. Texnik malakalarni to'g'ri bajarishni tekshirish va ularni oldinda tasdiqlagan balar shkalasida baholash. Shunday yo'l bilan [jismoniy tarbiya seksiyalarida](#), maktablarda kichik DYuSSH guruhlarini shug'ullanishini tekshirish mumkin. Yuqori klassifikasiyani jamoalarni tekshirishda bu tekshirishlar kinografik, xronosiklografil va dinamometriyalar yordamida nazorat qilinadi. 2. Nazorat normativlar asosida texnik tayyorgarlikni tekshirish mumkin. Bu normativlarni mashq bajarish jarayonida qo'llash mumkin. Normativ bahoniko'rsatkichi quyidagi mashqlardan tanlab olingan. Bular tayyorlanish darajasiga qarab baholanadi. A) Yuqoridan to'pni 2qo'l bilan aniq bir nishonga uzatish. B) To'pni o'yinga kiritish ma'lum bir zonaga tushirish va uning maksimal tezligi. V) Har xil zonadan ma'lum bir zonaga hujumni yo'nalishi. G) To'pni pastdan qabul qilish aniqligi.

Har bir nazorat mashqlarida ma'lum bir ko'rsatkichlar borki, bu ko'rsatkichlar shug'ullanuvchilarni mahoratiga javob beradi.

3. Ko'rsatkichni belgilash, hujumdami yoki himoyadami ma'lum bir texnik malakalar asosida yana raqibni harakatidan belgilash mumkin. Buning uchun ma'lum bir ko'rsatkichlarni yozib va bu ko'rsatkichlardan jamoani va o'yinchini texnik tayyorgarligini bilsa bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarni mashg'ulotini tizimli ravishda nazorat qilibborish kerak. Eng maqsadga muvofiq nazorat qilish bu musobaqa nazoratidir.

XULOSA

1. Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki, malakali taekvondochilar tayyorlashda harakaylanish sifatleri va ularni turli sport malakalariga ixtisoslashgan turlari shu malakalarni samarali ijro etishda muhim ahamiyatga ega ekan. Dastlabki, o'rgatish endigina shug'ullanayotgan yosh taekvondochi bolalar mashg'ulotlar maxsus jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlar yetarli darajada qo'llanmasligi aniqlandi. Binobarin, tanlab olingan mavzu haqiqatdan ham dolzarb ekanligi o'z ifodasini topdi.

2. Taekvondo bilan shug'ullanishni endigina boshlagan 10-13 yoshli bolalarda harakatlanish sifati yetarli darajada taraqqiy etmaganligi hamda sakrash va step ko'nikmalari deyarli shakllanmagani kuzatildi. Joydan turib va bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish natijalari orasidagi farq juda kam miqdorni tashkil etdi. Ma'lumki, turgan joyida vertikal harakatlanish joydan steplanish natijasidan ancha yuqori bo'lishi kerak.

3. 10 oy davomida o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, BO'SM dasturi asosida dastlabki o'rgatish jarayonida shug'ullanib kelgan 10-13 yoshli taekvondochilarda maxsus jismoniy sifatlar sezilarli darajada o'zgarmadi. Aynan shu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni va harakatli sportlarni o'z tarkibiga kiritgan mashg'ulotlar tadqiqot guruhida maxsus jismoniy sifatini ko'rsatkichlarini samarali o'sganligini ko'rsatib berdi.

Turli maqsad sari ijro etiladigan sakrash sifatini rivojlantirish mashqlar yordamida amalga oshirilishi ma'lum bo'ldi. Balandroq sakrashga oid mashqlarni murakkablashtirilgan sharoitlarda qo'llash masalasiga yetarli darajada ahamiyat berilmas ekan, binobarin tanlab olingan mavzu dolzarb bo'lib, tadqiqot asosida amalga oshirilishini taqozo etadi. Ta'kidlash joizki, sakrovchanlik rivojlantirishni dastlabki bosqichdan boshlab, ya'ni 10-13 yoshli bolalarda shu qobiliyatni maqsadga muvofiq shakllantirish yaxshi natija berishi, shu bolalarda sport mahoratini samarali oshirishga ham katta ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun harakatlanishni kiritish, zarba berish, zarba qabul qilish, blok qo'yish malakalarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlash darkor.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kerimov F.A. Sport taekvondo nazariyasi va usuliyati. -T.: UzDJTI, 2001. - 286 s.
2. Kerimov F.A. Sport taekvondo nazariyasi va usuliyati. - T.: O'zDJTI, 2005. -245 s.
3. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadbikotlar. - T.: O'zDJTI, 2004. -264 s.
4. Kostyukov V.V., Shestakov M.M. Optimizatsiya protsessa podgotovki v sportivnyx igrax: Ucheb. posobie. – Krasnodar, 1991. -159 s.
5. Manolaki V.G. Metodika podgotovki taekvondoistok razlichnoy kvalifikatsii. - SPb.: SPb universiteta, 1993. - 180 s.
6. Nikitushkin V.G., Guba V.P. Metody otbora v igrovye vidy sporta. -M., 1998. - 78 s.