

YOSH TAEKVONDOCHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIK

Qarshiyev Xurshid Mo'xrot o'g'li

Murzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti talabasi

Annotatsiya; *Taekvondo usullarining tasniflanishi barcha ma'lum bo'lgan usullarning har bir guruh uchun xos bo'lgan belgilariga mos ravishda guruhlarga ajratib chiqishdan tashkil topadi.*

Taekvondo usullarining tizimlashtirilishi bu turli xil usullar guruhlari o'rtasidagi bog'liqliklar va o'zaro aloqadorlikni aniqlash, ularning qiyinlik darajasi tuzilishi murakkabligi va boshqa jihatlari bo'yicha ma'lum bir ketma-ketlikda joylashtirilishidir.

Brinchi bor taekvondoga kelgan sportchini oldin texnika o'rgatila boshlaydi va bu texnikani bilmay turib siparing jarayonlariga qatnasha olmaydi.

Hozirgi kunda ko'p kuzatamiz texnik harakatlarni yaxshi bilmay turib siparing jarayonida ko'p tirama olish va texnika to'g'ri qo'lay olmasligini kuzatish mumkun.

Bu jarayonda sportchi texnikani bajara olishi mumkun buning uchun biron texnikani o'ziga riplikis paydo bo'ganda siparing jarayoniga qo'llay oladi

Kalit so'zlar: *texnik mahoratining takomillashtirish, kinematik, sakrash va step ko'nikmalari deyarli shakllanmagani kuzatildi, vertikal harakatlanish joydan steplanish*

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

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, zamoniylar hamda dinamik o'lchamlari orasidagi nisbatlar bilan tavsiflanadi. Harakatning tarkibiy qismlarini bir-biridan farqlaydigan xususiyatlar uning tavsifi deb ataladi. Harakat tavsiflari makoniy, zamoniylar, makoniy-zamoniylar kinematik, dinamik va ritmik bo'ladi. Makoniy tavsiflarga jismning holati, jism qismlarining harakat traektoriyasi hamda harakat amplitudasi; zamoniylar tavsiflarga harakatlar davomiyligi va sur'ati; makoniy-zamoniylar 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 harakatchanligi 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 bajar-

rayotganligini baholashga yo'naltiriladi. Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tadqiq etish jarayonida har xil usullardan foydalanish maqsadga loyiqdir.

Yosh taekvondochilarning mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning xususiyatlari. Harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'zaro bog'liqligi. Jismoniy va mahsus 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 texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro

aloqasi. Yosh taekvondochilar mashg'ulotlarining hususiyatlari va mavjud mashg'ulot printsiplarini samarali qo'llash. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish.

XULOSA

Bu mavzu bo'yicha texnik tayyorgarlik qanchalar sportchi uchun zarur va kerakligini bilib olasiz. Bu birgina Taekvondoga sport turida texnika kerak degani emas har bir sport turida o'z texnika usullari bor.

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kostyukov V.V, Shestakov M.M, Optimizatsiya podgotovki
2. Nikitushkin V.G, Guba, Kulikov A.N, Taekvondo. M., Agentstvo FAIR, 1997