

YOSH SPORTCHILARDA TAEKVONDO TEXNIKASINI SHAKLLANTIRISH

G'oziboyev Firdavs

*O'zMU Taekwondo va sport
faoliyati fakulteti 301-guruh 3- kurs
talabasi, Toshkent, O'zbekiston*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yosh sportchilarda taekwondo texnikasini shakllantirish haqida amaliy ma'lumotlar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Texnika ,yosh sportchilar , imkoniyatlar , taktik mahorat ,tezlik.*

Taekwondo sporti taktikasi musobaqalarda va jang davomida vujudga keluvchi aniq vaziyatda raqibning xususiyatlarini hisobga olib, sportchining texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan o'ylangan holatda foydalanishni bilishi hisoblanadi. Taekwondo sporti taktikasi usluksiz holatda rivojlanib borishi qayd qilinadi. U bevosita musobaqalar qoidalari asosida belgilanadi. Agar ularga qandaydir o'zgartirishlar kiritilsa, u holatda taktika ham yangilanishi qayd qilinadi: qandaydir bitta taktik harakatlar o'z samaradorligini yo'qotishi, boshqa bittasining esa o'zlashtirilishi, ushbu ko'rinishda jangning yangi taktik variantlari vujudga kelishi kuzatiladi. Sportchining taktik mahorati texnik, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi bilan chambarchas holatda bog'liq hisoblanadi. Texnikaning rivojlanishi taktikani yangilanishi va tegishli o'zgartirishlar kiritilishiga olib keladi, yangi taktik harakatlar vujudga keladi, uning takomillashtirishi uchun boshlang'ich darakchilar hosil qilinadi. Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Sportchining texnik jihatdan qurollanishi sezilarli darajada uning taktikasini belgilab beradi. Sportchining taktik imkoniyatlari ko'p jihatdan uning jismoniy qobiliyatlari bilan aniqlanadi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilikning yuksak darajada rivojlanishi sportchiga har safar g'alabaga erishish uchun nisbatan foydali hisoblangan yo'qni tanlashni amalga oshirish imkonini beradi. Sportchining taktik imkoniyatlariga texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jasur va tashabbuskor sportchi taktik jihatdan fikrlashning tola qimmatliligi va originalligi bilan farqlanib turadi, raqibni o'zining jang olib borish shart-sharoitlariga yo'naltira olishi kuzatiladi. Sovuqqonlilik, qat'iy tura olish, barqarorlik, o'zini tuta olish va boshqa irodaviy sifatlari sportchi uchun jangning keskin vaziyatlarini o'zi uchun topa olish, nisbatan foydali taktik manyovrlarni tanlay olish va ularni amalga oshira olish imkonini beradi. Murakkab, doimiy ravishda o'zgaruvchan jang vaziyatlarida to'g'ri qarorlarni tezda qabul qila olish, o'z

vaqtida va aniq ko'inishda judga keluvchi vaziyatlarga nisbatan javob ko'rsata olish orqali sportchi mantiqiy fikrlay olishi, har bir taktik manyovrlarni chuqur mulohazakorlik asosida belgilay olishi talab qilinadi. Taktik fikrlashning muhim hisoblangan xususiyatlaridan biri - bu oldindan ko'ra olish hisoblanadi. Oldindan ko'ra olish, demak, bu hayolan oldinda turgan hodisalar manzarasini tasavvur qila olish, uning tarkibida asosiy holatlarni belgilay olish, jang va umumiy holatda musobaqada erishiluvchi natijalariga bogliq bolgan qarorlar qabul qila olishni ifodalaydi. Sportchiga jang va umumiy holatda musobaqaning rivojlanish ehtimolligini oldindan ko'ra olish imkonini bema'ni taktik fikrlay olishi asosida, eng avvalo, Taekvondo sporti bo'yicha chuqur bilimlarni egallash yotadi. Raqibning mahorati tavsiflarini 474 hisobga olish, o'zini raqibning o'rniga qo'ya olish va uning amalga oshirishi ehtimolligi mavjud bo'lgan harakatlarini oldindan ko'ra olish talab qilinadi. Taktika qolip (oldindan belgilangan namuna) ko'inishida bo'lishi kerak emas. Bir xildagi taktik manyovrlardan ko'p foydalanish eng yaxshi natijaga erishish imkoniyatlarini qiyinlashtiradi, ushbu ko'inishda raqiblar tezkorlikda moslashish va qarshilik choralarini ko'rishlari amalga oshirilishi mumkin. Har qanday taktik vazifalar yechimiga nisbatan ijodiy yondashuvlar, yangi yo'lni qidirish - muvaffaqiyatga erishishning ajralmas sharti hisoblanadi.

Tashkiliy tadbirlar saflangan sportchilarning mashg'ulotda ishtirok etayotganini tekshirish, tayyorgarlik topshirigi berish, bu topshiriqni hal etish, bajarish vositalari bilan tanishtiradi.

Asosiy kismga bevosita tayyorlanish - bu tadbir badan qizdirishdan iborat bo'lib, uning o'zi umumiy va maxsus qismlardan tashkil topadi. Umumiy tayyorgarlik mashqlaridan (emotsional mashqlardan) foydalaniladi. Bundan maqsad mashg'ulotning asosiy qismidagi eng muhim masalalarni, vazifalarni hal qilish uchun sportchi organizmini tayyorlashdir.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismining qancha vaqt davom etishi quyidagi omillarga bog'liq bo'ladi:

- Sportchining shaxsiy qobiliyatlari:
- Bajariladigan ishning xususiyatlari, tashqi muhit sharoitlari.

Mashg'ulotning asosiy qismida eng muhim, asosiy masalalar hal qilinadi, ya'ni sportchini tayyorlashning maxsus jismoniy, texnik, taktik, ruhiy jihatlari hal qilinib, mana shu sohadagi ko'rsatkichlarni oshirish ta'minlanadi. Mashg'ulotning bu qismining qancha vaqt davom etishi qo'llaniladigan mashqlarning xususiyatiga va usuliyatiga, shuningdek tayyorgarlik yuklamalarining kattaligiga bog'liq bo'ladi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi shunday mashqlardan iborat bo'ladiki, bu mashqlar yordamida yuklamalarning shiddati asta-sekin pasayib boradi. Sportchining organizmi ish boshlagunga qadar bo'lgan

holatga yaqinlashtiriladi, tiklanish jarayoni jadal intensiv ravishda ketishi uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlar vujudga keltiriladi.

Tayyorgarlik mashqlari o'zining pedagogik yo'nalishi bo'yicha – asosiy va qo'shimcha, yuklamalarning hajmi bo'yicha - katta va kichik, mashg'ulotlarning muayyan masalalari bo'yicha - o'quv vazifalari, tiklanish vazifalari va tayyorgarlik vazifalariga bo'linadi. Tayyorgarlik mashg'ulotlarining turlari

O'rta qo'yilgan va hal qilinishi zarur bo'lgan vazifalar xususiyatiga qarab, mashg'ulotlar quyidagi turlarga bo'linadi:

– o'quv mashg'ulotlari;

tayyorgarlik mashg'ulotlari;

– tiklanish mashg'ulotlari;

– modellashtiruvchi mashg'ulotlari;

– nazorat mashg'ulotlari.

O'quv mashg'ulotlari. Bunday mashg'ulotlarda asosan yangi material o'zlashtiriladi. Mashg'ulotlar soni yangi mashg'ulotlarning soniga nisbatan to'plangan bo'ladi. Murabbiy tomonidan nazorat qilish va sportchi tomonidan o'z-o'zini nazorat qilish usullaridan keng foydalaniladi. Mashg'ulotlarni bunday xolatda boshlovchi yosh sportchilar bilan ishlash vaqtida tez-tez foydalanib turiladi. Malakali sportchilar bilan tayyorgarlik o'tkazilayotgan vaqtda bunday mashg'ulotlardan tayyorgarlikning tayyorgarlik davrida foydalaniladi. Mashqlanish mashg'ulotlari – bu tayyorgarlikning har xil turlarini amalga oshirishga qaratilgan tayyorgarlik mashg'ulotlaridir. U jismoniy tayyorgarlik masalalari hal qilinayotgan vaqtda ayniqsa, mashq texnikasi va taktikasining turli ko'rinishlarini mustahkamalash paytida qo'llaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Sport biomexanikasi .Vafojev.B.R, Cho'lliyev.S.I,Yusupova .Z.X
- 2.Taekvondo nazariyasi va uslubi .G.B.Abdurasulova ,Sh.N.Nuritdinova , S .S.Tajibayev
- 3.www.sports.uz