

14-15 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNI TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI

Axmedov Saidorifxon Ma'rufxon o'g'li

Oriental universiteti "Sport faoliyati" 2 - bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20043502>

Annotatsiya. Taekvondoda texnik harakatlar sportchining jangovar faoliyatini ta'minlovchi asosiy komponentlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 14–15 yoshli taekvondochilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarning samaradorligi ularning tezkor-kuch sifatlari rivojlanish darajasi bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'ladi. Ushbu yosh bosqichi organizmning funksional imkoniyatlari jadal rivojlanadigan davr bo'lib, tezkorlik va kuch sifatlarini maqsadli shakllantirish texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda muhim omil sanaladi. Tezkor-kuch tayyorgarligi zarba berish tezligi va kuchini oshirish, himoya harakatlarining ishonchligini ta'minlash, jang davomida tezkor o'tishlar va kombinatsion harakatlarni samarali bajarishga xizmat qiladi. Jumladan, yuqori tezlikda bajariladigan oyoq zarbalari, sakrash elementlari hamda muvozanatni saqlagan holda qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish qobiliyati sportchining musobaqa faoliyatida ustunlikka erishishiga zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: Kuch-tezkorlik tayyorgarligi, reaktiv kuch, zarba kuchi, sakrovchanlik, anaerob quvvat, maxsus mashqlar, musobaqa faoliyati, taekvondo texnikasi.

Аннотация. Технические действия в тхэквондо являются одним из основных компонентов, обеспечивающих соревновательную деятельность спортсмена. Особенно в процессе подготовки тхэквондистов 14–15 лет эффективность технических действий проявляется в тесной взаимосвязи с уровнем развития их скоростно-силовых качеств.

Данный возрастной этап характеризуется интенсивным развитием функциональных возможностей организма, что обуславливает важность целенаправленного формирования быстроты и силы для совершенствования технико-тактической подготовки. Скоростно-силовая подготовка способствует увеличению скорости и силы ударов, повышению надежности защитных действий, а также эффективному выполнению быстрых переходов и комбинационных действий в ходе поединка. В частности, способность выполнять удары ногами с высокой скоростью, элементы прыжков, а также генерировать силу за короткий промежуток времени при сохранении равновесия создаёт предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: Скоростно-силовая подготовка, реактивные силы, мощность удара, прыгучесть, анаэробная система, специальные упражнения.

KIRISH

Taekvondo sportida turida texnika ham sportchining sparingdagi maqsadga erishishi uchun qo'llanadigan maxsus harakatlar tizimi sifatida ko'riladi. Taekvondochining texnik mahorati uning kuch, tezkorlik, reaktiv harakatlar, muvozanat va koordinatsiyalash qobiliyatlari bilan bevosita bog'liq.

Taekvondoda kuch va tezkorlik sifatlari quyidagi mezonlar bilan baholanadi:

1. Harakatlar ko'lami va ko'p qirraliligi, ya'ni turli zarbalar va himoya texnikalarining keng qo'llanishi;
2. Samaradorlik – zarba kuchining yuqoriligi va harakatlarning xatosiz, o'z vaqtida bajarilishi;

3. Barqarorlik – charchoq sharoitida ham kuchli zarba va tezkor reaksiyani saqlab qolish.

L.A.Po'latovning ta'kidlashicha, zamonaviy futbolda texnikalar ichki va tashqi kuchlarning o'zaro ta'sirini oqilona tashkil etishga qaratilgan bir vaqtda va ketma-ket harakatlarning biomexanik jihatdan maqsadga muvofiq ixtisoslashgan tizimi bilan ajralib turadi.

Futbolchining tanasiga ta'sir qiluvchi tashqi kuchlarga quyidagilar kiradi: o'z vaznining tortish kuchi, tayanch reaksiya kuchi, atrof- muhit va tashqi jismlarning qarshiligi (to'p, raqib).

Ichki kuchlar: bu mushak-skelet tizimining faol va passiv kuchlari (mushaklarning tortish kuchi, mushaklar egiluvchanligi, suyaklarning qarshiligi va boshqalar), shuningdek, tana qismlarining o'zaro ta'siri jarayonida paydo bo'ladigan reaktiv kuchlar, shu jumladan kuch harakatsizlik. Alohida texnika usullari to'liq harakat deb hisoblanadi.

Individual texnika namunali standart texnikadan faqat tafsilotlari bilan farq qiladi, ammo umuman uning mashg'ulot va o'yin sharoitida amalga oshirish jarayonida saqlanadigan asosiy talablariga javob beradi. Psixologiya nuqtai nazaridan alohida texnika harakatlanish qobiliyatini, harakatlar tizimini boshqarishning avtomatlashtirilgan o'zboshimchalik usuli sifatida qaraladi.

Texnika futbolchilarni tayyorlashning barcha bo'limlariga ta'sir qiladi. Bir tomondan texnika bilan futbolchilarning jismoniy sifatlari, morfologik, funktsional va psixologik xususiyatlarini rivojlantirish o'rtasida organik bog'liqlik mavjud. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi ularning optimal nisbati qanchalik yuqori bo'lsa, texnikani mukammal o'zlashtirish va uni amalga oshirish uchun imkoniyatlar qanchalik ko'p bo'ladi yoki aksincha, texnik mahorat qanchalik yuqori bo'lsa, jismoniy va boshqa sifatlar shunchalik yaxshi amalga oshiriladi. [1]

Musobaqa faoliyat jarayonida futbolchi doimo o'zgarib turadigan vaziyatni tez va to'g'ri baholashi, foydali vaziyatni yaratishi va taktik vaziyatga muvofiq samarali harakatlar bilan javob berishi kerak. Shuning uchun texnika taktika bilan chambarchas bog'liq, bir-birining rivojlanishiga ta'sir qiladi. Bugungi futbol texnikasining talablari tezkorlik va ishonchlilik, soddalik va samaradorlikdir. Futbol texnikasi umumiy (yoki shunga o'xshash) o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra guruhlarga bo'linadi.

Texnikada o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga ko'ra ikkita katta bo'lim ajratilgan:

maydon o'yinchisining texnikasi va darvozabonning texnikasi. Har bir bo'lim kichik bo'limlarni o'z ichiga oladi: harakat texnikasi va to'p bilan ishlash texnikasi. Bo'limlar turli usullar bilan bajariladigan aniq texnikalardan iborat. Harakat qilish texnikasi va uslublaridan ham maydon o'yinchilari, ham darvozabonlar foydalanadilar. Alohida texnika va usullarning o'ziga xos turlari mavjud. Umumiy, asosiy harakat mexanizmini saqlab turishda turlar tafsilotlari bilan farq qiladi. Turli texnikalar, usullar va turlarni amalga oshirish shartlari futbol texnikasini yanada xilma-xil qiladi. Materialni tizimlashtirish texnikalar, usullar, taktikani yaxshiroq boshqarish, ularni to'g'ri tahlil qilish, o'qitish va takomillashtirish muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Taktikalar - bu o'yinchilarning o'yin davomida faoliyatining asosiy mazmuni va ikki jamoaning jismoniy, texnik va ma'naviy-irodaviy tayyorgarligining taxminan teng ko'rsatkichlari bilan ulardan birining g'alabasini ta'minlaydigan eng muhim omil [2].

Faqat moslashuvchan taktikalargina muvaffaqiyat keltirishi mumkin. Har bir jamoa turli taktik rejalaridan foydalangan holda o'ynashga intilishi kerak, aks holda musobaqada katta g'alabaga erishishning iloji yo'q.

Futbol uchrashuvi hujumdan himoyaga va aksincha ko'p o'tishlardan iborat bo'lganligi sababli, har bir jamoaning hujumkor va himoyaviy harakatlari tashkil etilishi kerakligi aniq.

R.Akramov taktikani raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan o'yinlarning individual va jamoaviy harakatlarini tashkil etish, ya'ni raqib bilan muvaffaqiyatli kurashishga imkon beradigan ma'lum bir reja bo'yicha jamoa futbolchilarining o'zaro ta'sirini tushunishni taklif qiladi.

Raqibni zararsizlantirish vazifalarini to'g'ri hal qilish va hujum va himoyada o'z imkoniyatlaridan muvaffaqiyatli foydalanish qobiliyati umuman jamoaning taktik etukligini tavsiflaydi.

Murabbiy uchrashuvga qanday taktik ko'rsatmalar bermasin, ular individual futbolchilarning harakatlari bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun ham individual taktik mahoratga ega bo'lmagan holda, o'yin uyg'unligi va izchilligini ta'minlaydigan aniq guruh va jamoaviy taktik harakatlarni amalga oshirish tasavvur qilib bo'lmaydi. Futbol o'yinida taktika va texnika chambarchas bog'liqdir.

Kimga va qanaqa uzatish, raqibdan ustun turish uchun zarbani berishni yoki o'yinda etakchilikni qo'lga kiritish maqsadga muvofiq bo'lganda sherikni ishlatishni hal qilishda o'yinchi o'zining taktik fikrlashidan foydalanadi.

Qaror qabul qilingandan keyin harakatni o'zi amalga oshirib, u o'zining texnik mahoratini namoyish etadi. Binobarin, texnika - bu o'yinchining taktik niyatlarini harakatga aylantirish vositasi, taktika quroli va unga bo'ysunadi. Faqat mukammal texnik mashg'ulotlar turli xil taktik harakatlardan foydalanishga imkon beradi, bu texnikalar taktik mahoratning asosi bo'lib xizmat qilishi juda tushunarli.

Hujum va himoyadagi kurashlar natijasida o'yin taktikasi doimiy ravishda takomillashib bormoqda. Aynan shu kurash futbol taktikasini rivojlantirishning asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. Bir qator mualliflarning ta'kidlashicha, uzoq muddatli mashg'ulotlarning barcha bosqichlarida futbolning texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillastirishning doimiy jarayoni mavjud. Taktik va texnik tayyorgarlik-o'zgaruvchan sharoitda o'ynash texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon [3].

Shu bilan birga, yosh futbolchilarning tayyorgarligini hisobga olgan holda mualliflar texnik tayyorgarlikni o'zining vositalari va usullari va taktik tayyorgarligi bilan aniq ajratib turadi.

Ba'zi mualliflar har qanday mashq bir vaqtning o'zida bir nechta funktsiyalarni bajarishini ta'kidlab, rejalashtirishga ajralmas tayyorgarlikni kiritishni taklif qilmoqdalar. Masalan, har qanday o'yin mashqlarini bajarishda bir vaqtning o'zida quyidagilar amalga oshiriladi:

- futbol texnikasi (futbolchilar bir necha bor to'pni olib yurish, olibqo'yishlar, to'pni uzatish, fintlar (aldamchi harakatlar) va hokazolardan foydalanadilar);

- futbol taktikasi (futbolchilar kesib o'tish, sonli ustunlikni yaratish, "devor" o'ynash, to'pni uchinchi o'yinchiga etkazish va boshqalar kabi individual va guruh taktik harakatlardan foydalanadilar);

- maxsus jismoniy tayyorgarlik (u amalga oshirilganda, futbol texnikasi va taktikasi doirasida energiya ta'minotining aerob va anaerob mexanizmlari ishga tushiriladi);

- psixologik tayyorlik (ixtisoslashtirilgan o'quv mashqlarida ko'plab kurashlar mavjud, bunda charchoqni engish kerak va hokazo).

Ko‘rinib turibdiki, boshqa barcha futbol mashqlari singari maxsus mashqlar ham ko‘p qirrali diqqat markaziga ega va shu sababli ularni integral mashg‘ulot vositasi deb hisoblash kerak. Ushbu yondashuv bilan "sof" texnik yoki taktik tayyorgarlik mashg‘ulotlariga to‘p bilan kam intensivlikda bajariladigan maxsus mashqlar kiradi.

Masalan, to‘pni oyoqning tag qismi bilan aylantirish yoki to‘pni asta-sekin olib yurish kabi mashqlar. Ularni amalga oshirish paytida yurak urishi biroz ko‘tariladi, bunda taktik vazifalarni hal qilish shart emas. Bunday mashqlarni texnik tayyorgarlik vositalari bilan bog‘lash mumkin [4].

Mashg‘ulot jarayonini boshqarish ushbu to‘rt guruh mashqlari nisbati va ulardagi yuklama hajmining uzoq muddatli mashg‘ulotlarning turli bosqichlarida, turli tsikllarda to‘g‘ri o‘zgarishiga asoslanadi. Mashqlarni guruhlariga taqsimlash mezonlari asoslangandagina to‘g‘ri bo‘lishi mumkin.

Sh.Abidov ta’kidlaganidek, zamonaviy futbolning rivojlanish tendentsiyalari asosida texnik va taktik mahoratning tuzilishi va uni takomillashtirish usullari doimiy ravishda takomillashtirilmoqda. Muallif ushbu jarayonning quyidagi xususiyatlarini qayd etadi.

ADABIYOTLAR

1. L.A.Po‘latov (2021). The importance of developing special skills in taekwondo in improving the technical and tactical training of 12–14 year old taekwondo fighters. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(9), 1031-1036.
2. Кузнецов А.А. Тхэквондо – настольная книга детского тренера. – М.: Олимпик человек, 2008. – 72 с.
3. Akramov R.A. Taekvondo: Darslik. – Toshkent: “O‘zDJTI” nashriyot-matbaa bo‘limi, 2006. – 406 b.
4. Beak Mung Join. L.A.Po‘latov Yuqori malakali taekvondochilarni o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va tashkil etish: Metodik tavsiyalar. – T., 1997. – 57 b.
5. Abidov Sh.U. “Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish”. Uslubiy tavsiyanoma. T., O‘zDJTI. 2011. – 38 b.