

UDK:796.

YOSH TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONLARINI
ISTIQBOLLI RIVOJLANTIRISH

Sh.S.Isoqova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistratura talabasi

O'zbekiston, Chirchiq shahri

isoqova01@gmail.com

УДК:796.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ТХЭКВОНДОИСТОВ

Ш.С.Исокова

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта магистрант

Узбекистан, г. Чирчик

isoqova01@gmail.com

UDK:796.

PROSPECTIVE DEVELOPMENT OF PHYSICAL TRAINING PROCESSES OF
YOUNG TAEKWONDO PLAYERS

Sh.S.Isoqova

Uzbek State University of Physical Culture and Sport master's student

Uzbekistan, Chirchiq

isoqova01@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh taekvondochilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini istiqbolli rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari o'rganilinadi. Yosh taekvondochilarning yuksak darajadagi sport formasini shakllantirish xususiyatlarini hisobga olgan holda, uzoq muddatli mashg'ulot faoliyatining maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini hisobga olgan holda amalga oshirish masalalari aniqlanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, harakat sifatlari, yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarligi.

Dolzarbligi. Barchamizga ma'lumki taekvondo sport turi rivojlanish bosqichidagi nozik qirrali sport turlaridan biri hisoblanadi. Taekvondoda sport mahoratini oshirishning eng samarali yo'llarini izlab topish mashg'ulot jarayonini belgilovchi barcha yo'nalishlarda izchil ravishda olib borilmoqda. Taekvondo sport turida o'rgatish texnikasi va uslubiyatlari tahliliga bag'ishlangan tadqiqotlarning muhimligini tan olish bilan bir qatorda shuni ham ta'kidlab o'tish joizki, mashg'ulot faoliyatining boshqa tarkibiy qismlari kabi

texnik tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlikni hisobga olgan holda manzilli takomillashtirilgandagina sport mahorati istiqbollarini amalga oshirishga yordam beradi.

Yosh taekvondochilarning tayyorgarlik jarayonlarini samarali tashkil etish yuzasidan bir qator ilmiy salohiyatga ega bo'lgan olimlar o'z izlanishlarini olib borishgani mubulag'a emas. Ushbu sport turida mashg'ulotlar davomiyligi vaqtida ayrim harakat sifatlari rivojlangan, jismoniy tayyorgarlikni yetarli bo'lmagan bazasi harakat faoliyatining texnik tuzilmalarini buzilishiga olib keladi. Shu bilan birga, murakkab va o'ta murakkab mashqlarning katta hajmini egallash bo'yicha sportchi va murabbiy oldida turgan vazifalarning qiyinligi ko'pincha shunga olib keladiki, jismoniy tayyorgarlik boshqaruvi ikkinchi darajali vazifalarga o'tib qoladi. Bu jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulot chidamkorligi ortishi asosida yotgan faol ta'minot bilan bog'liq yana bir muammoni keltirib chiqaradi. Bularning barchasi jismoniy tayyorgarlikni hisobga olish, tartibga solish va boshqarish masalalarini sport gimnastikasida tadqiqot vazifalarini birinchi rejalaridan biriga aylantiradi.

Tadqiqot maqsadi. Yosh taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini istiqbolli takomillashtirish.

Tadqiqotni tashkil etish. Adabiyotlar tahlili, nazariy tahlil, tayyorgarlik jarayonlarini o'rganish, samarali ustuvor yo'nalaishlarni qo'llash.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Barcha sport turlarida bo'lganligi kabi taekvondo sport turida ham jismoniy tayyorgarlik vositalari samaradorligini baholashda, maxsus yo'naltirilgan yuklamalarni u yoki boshqa harakat sifatlariga va sportchi organizmining funksional imkoniyatlariga ko'rsatayotgan sifat va miqdoriy ta'sirini aniqlab beradigan hususiyatlardan kelib chiqish maqsadga muvofiq. Mashg'ulot ta'sirining o'ziga xosligi ostida, ularni motor apparatini ishlash tartibida harakat faoliyatlari kabi, quvvat ta'minoti mexanizmlarida ham musobaqa faoliyati talablarini muvofiqlik darajasi tushuniladi. Istiqbolli rejalashtirishning asosiy fundamental qismi mashg'ulot jarayonlarini noodatiy shakllarda tashkil etish bilan uzviy bog'liq hisoblanadi.

Shug'ullantiruvchi ta'sirlarning o'ziga xos hususiyati, toliqish va moslashishning rivojlanishi bilan uzviy bog'liq bo'lib, organizmda sodir bo'ladigan fiziologik va metabolik jarayonlar namoyon bo'ladi. Amaliyotda bunday mezonlar asosida maxsus jismoniy va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot yuklamalari ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mazmuni, qoida bo'yicha, yosh taekvondochilarni har tomonlama umumiy rivojlantirish maqsadlarida aniqlanadi va shu nuqtai nazardan yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida katta ahamiyatga ega emasligi dar haqiqatdir.

Sportchilarda jismoniy yuklama va bajarilganish hajmiga ko'ra turli darajadagi charchashlar kuzatiladi. Masalan jismoniy mashq bajarish davridagi noto'g'ri harakatlar harakatni muvofiqlashtirishning buzilishi va organizmning ortiqcha quvvat sarflashiga sabab bo'ladi. Shu munosabat bilan, malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida katta va uzoq muddatli jismoniy yuklamalarni bajarishda charchash va tiklanish masalasiga jiddiy e'tibor berish lozim.

Mashg'ulot davomida mahsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalariga bo'lgan ushbu talablar ishchi harakatlar amplitudasi qismlariga, maksimal kuch va uni namoyon bo'lish vaqti, mushaklarning ish tartibiga urg'u berish bilan harakatlar amplitudasi va yo'nalishi bo'yicha mashg'ulot va musobaqa mashqlariga o'xshashini nazarda tutuvchi dinamik muvofiqlik tamoyilida ifodalanadi. Yosh taekvondochilarda zamonaviy tayyorgarlikka kelsak, ushbu tamoyil asosiy hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulot vositalari parametrlarini belgilangan tavsiflari uyg'unlik va ketma-ketlik bo'yicha ham o'xshash bo'lishi zarur. Maxsus ishchanlik qobiliyatlari asosida maxsus jismoniy tayyorgarlik yotadigan boshqa sport turlaridan farqli o'laroq, taekvondo sport turi uchun yuklamalarni sportchining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasiga birlashgan ta'siri yuklamalarning o'ziga xos bo'lgan eng muhim mezon hisoblanadi. Mahsus jismoniy tayyorgarlikning bunday vositalarini samarali shug'ullantiruvchi imkoniyatlari hamda sport mahoratini oshirish uchun ulardan foydalanishda nafaqat musobaqa sharoitlarini modellashtirish, balki ularni maksimal kuch qiymati, uni rivojlantirish vaqti va metabolik jarayonlar kuchi bo'yicha oshirish kerak.

Mashg'ulot muobaynida haddan tashqari jismoniy mashg'ulotlar oliy nerv faoliyatida ruhiy o'zgarishlar, harakat faoliyatining pasayishi va turli kasalliklarga olib keladi va bu sportchi salomatligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Sportchilarni jismoniy holatini kompleks baholash ko'rsatkichlaridan biri jismoniy ish qobiliyat hisoblanadi. Shuningdek, sportchilarning ish qobiliyati charchash va jismoniy tayyorgarligini ko'rsatkichi ham hisoblanadi.

Kichik hajmdagi bajarilgan jismoniy yuklamada ham sportchi ish qobiliyatining pasayishi va charchashning yengil shakli kuzatiladi. Uzoq muddatli katta hajmdagi jismoniy yuklamalarda ish qobiliyati va kuch imkoniyatining keskin pasayishi o'ta charchashda yaqqol nomoyon bo'ladi.

Taekvondoda mahsus jismoniy tayyorgarlikning o'ziga xos tomoni boshqa sport turlariga qaraganda qiyoslab bo'lmaydigan darajada ahamiyatga ega bo'lib, mahsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining asosiy mazmunini tashkil etadi. Shu bilan birga, taekvondoda mahsus jismoniy tayyorgarlik mazmuniga qo'yilgan talab yetilishning yosh hususiyatlari va harakat apparatining rivojlanishiga yuklanadi. Taekvondo sport turida mahsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni ushbu omillarga ham uzviy bog'liq bo'lib, yosh sportchilarni rivojlantirish imkoniyatlarini amalga oshirish va harakat qobiliyatlarini maxsus takomillashtirish uchun funksional poydevor yaratishga yordam beradi. Sport mahorati shakllangan sari tiklanish jarayonlarini faollashtirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining roli yanada ortib boradi. Taekvondoda bu mashg'ulotning yordamchi vositalari miqdorining ko'p emasligi, asosan musobaqa mashqlari yoki ularning elementlaridan tashkil topgan mashg'ulot yuklamalari ma'lum monotonlikka ega ekanligi tufayli muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq, ushbu tadqiqotlar zarur darajada rivojlanmadi, chunki ko'p yillik tayyorgarlik samaradorligini pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ko'p sonli tadqiqotlarda ko'rsatilishicha, mashg'ulot tuzilishining kompleks shaklida, ya'ni mashg'ulot darslari yoki mikrotsikllar doirasida va tayyorgarlikning ancha davomiy bosqichlarida tayyorgarlikning hilma-hil vazifalari parallel ravishda hal etilganda va turli

ustuvor yo'nalishli jismoniy tayyorgarlik vositalari qo'llanilgandagina sportchining garmonik va har tomonlama rivojlanishiga erishish mumkin. Bunday holatlarda bitta harakat qobiliyatning rivojlanishi boshqalarining ham rivojlanishiga yordam berishi to'g'risida ma'lumotlar ham mavjud. Shu bilan birga jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining ko'p qirraliligi, bir yo'nalishli yuklamalar mazmuniga qaraganda kuch, tezkorlik, chidamkorlik, harakatlarning umumiy koordinatsiyasini ahamiyatli darajada yaxshilaydi.

Taekvondoga sport turiga tegishli bo'lgan jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil etishning bunday "kompleks" shakllarining roli ikkita asosiy sabablarga ko'ra juda yuqori. Ko'p sonli tinimsiz mashg'ulot jarayonlari sportchining topiqishiga olib keladi. Siklik sport turlarida katta hajmli va quvvatli ishlarda sportchining yetarlicha funksional tayyorgarlik ko'rmaganligi va jismoniy mashqlarga moslashmaganligi natijasida charchash rivojlanadi.

Hozirgi kunda yuqori malakali sportchilarda mashg'ulot yuklamalarini tashkil etishga yuqorida bayon etilgan yondoshuvlar yetarli darajada qo'llanimayotganligi aniqlanmoqda.

Bunday konsentratsiya Yosh taekvondochilarning maxsus kuch tayyorgarligi uchun maqbuli jarayon bo'ldi. Tayyorgarlikni jadallashtirish sharoitlarida bu albatta alohida ahamiyatga egadir. Ko'rsatilishicha, shu tufayli aynan shunday mashg'ulot ta'siriga erishishda kuchga yo'naltirilgan yillik yuklamalar hajmini 15-20%ga kamaytirish mumkin. Bu o'z navbatida, texnik mahoratni takomillashtirish vazifalarini hal etilishini qiyinlashtiradi, shuning uchun bir-biriga mos kelmaydigan yoki o'zaro salbiy aloqaga ega bo'lgan mashg'ulot ta'sirlari bilan jismoniy tayyorgarlik vositalarini vaqt bo'yicha ajratish taklif qilinadi. Aynan ular u yoki bu yo'nalishli jismoniy tayyorgarlik yuklamalariga yosh taekvondochilarning tayyorlik holati va texnik takomillashuv imkoniyat darajalarini belgilab beradi.

Xulosa: Yosh taekvondochilarining samarali tayyorgarlik jarayonlarini innnavarsion vositalar yordamida tashkil etish o'z navbatida istiqbolli harakat faoliyati uchun tashlangan odim qadamlardan biri bo'lishi ayni haqiqatdir. Zero hozirgi jarayonlarda qo'llanilayotgan vositalar va innovatsiyalarni yangilash muhim ahamiyat kasb etadi. Keltirilgan ma'lumotlar yosh taekvondochilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini o'zaro bog'liq takomillashtirish uchun ahamiyatli darajada zaxiralar mavjudligi to'g'risida guvohlik beradi. Bir vaqtning o'zida ular taekvondo sport turining zamonaviy rivojlanish tendensiyalari jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishda katta rol o'ynashini nazarda tutadi. Uning yuqori darajasi, haddan ortiq charchash, haddan ortiq shug'ullanganlik holatlari va moslashish jarayonini buzilishiga olib kelishi mumkin bo'lgan zo'riqishi, haddan ortiq yuklanishi, oxirigacha tiklanmaslik holatlarini to'planish ehtimolini kamayishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilar bilan birinchi yarim yillikda mashg'ulotlar davomida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan vositalarning qo'llanilishi sportchilar umumiy holatining yaxshilanishi, jismoniy yuklamalarga moslashishi, nafas olish tizimi samaradorligining ortishiga olib keldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tajibaev S.S. O'smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. P.f.d.(DSc), dis. avtoreferati, Chirchiq 2019. (76 bet)
2. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati G.B.Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova, S.S.Tajibayev. Toshkent 2015
3. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальнмх и учебно-тренировочнмх группах. Киев, 2010.
4. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.