

**TAEKVONDODA BAZAVIY ZARBALARNI
TAKOMILLASHTIRISH 13-15 YOSHLI SPORTCHILAR UCHUN
AMALIY MASLAHATLAR**

Ergasheva Maftuna Shermamat qizi

Chirchiq shahri sport maktabi yo'riqchi-uslubchisi

Annotatsiya: maqolada taekvondo asoslarini biladigan, ammo uni o'zlashtirishda davom etayotgan 13-15 yoshli o'smirlar uchun mos keladigan asosiy zarbalarni takomillashtirish usullari ko'rib chiqiladi. Ish to'g'ridan-to'g'ri asosiy zarbalarga ham, oxir-oqibat bunday zarbalarni yaxshilashga olib keladigan umumiy mashg'ulotlarga ham tegishli.

Kalit so'zlar: taekvondo wtf, taekvondo wtf asosiy zarbalar, taekvondo bo'yicha maslahatlar, taekvondo zarbalarni mashq qilish.

Kirish. Asosiy zarbalarga, birinchidan, oyoq bilan beriladigan uchta asosiy zarba kiradi: oldindan-to'g'ridan, orqadan-to'g'ridan va yondan-to'g'ridan. Ular asosida hosilalar deb ataluvchi boshqa zarbalar quriladi. Asosiy zarbalarga yuqoridan pastga oyoq bilan zarba berish ham kiradi, garchi undan hosila zarbalar bo'lmasa ham. Umuman olganda, zarbalarni tezlik, kuch va tezlik-kuch turlariga bo'lish mumkin. Ular to'g'ridan-to'g'ri zarba tezligi yoki kuchi bilan emas, balki zarbaga kiradigan harakatlarning kombinatsiyasi bilan ajralib turadi. Muayyan zarba texnikasi qanday bo'lishiga unga tayyorgarlik ko'rish ham bog'liq. Taekvondoda aniq zarbalarga erishish imkonini beruvchi muhim jihatlardan biri bu sportchining egiluvchanligi va cho'zilishidir. Aynan shuning uchun asosiy zarbalar ko'nikmalarini takomillashtirish uchun nafaqat to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni mashq qildirish, balki zarbalarni to'g'ri va eng samarali bajarishga yordam beradigan cho'zilish va egiluvchanlikni yaxshilash uchun mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Tadqiqotning maqsadi taekvondoda asosiy zarbalarni takomillashtirish

bo'yicha 13 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan sportchilarga amaliy maslahatlar berishdan iborat.

Tanlangan mavzu bo'yicha tadqiqot o'tkazish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi: tahlil, umumlashtirish va tavsiyalar.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi 2024-yilda o'tkazilgan tadqiqot davomida taekvondochilarning egiluvchanligi va cho'ziluvchanligini rivojlantirish uchun eng samarali mashqlar sifatida "Kapalak", "Burma" hamda bo'ylama va ko'ndalang shpagatlar aniqlandi. Aynan shu mashqlar chanoq-dumg'aza bo'g'imlariga, yaqin joylashgan mushak va boylamlarga, umurtqa pog'onasiga ta'sir ko'rsatadi. Aynan ular barcha asosiy zarbalarda ishtirok etadilar va tajriba guruhi bunday mashqlarni bajarmagan nazorat guruhiga qaraganda uch baravar yaxshiroq natija ko'rsatdi. Bunday mashqlarning ta'sir mexanizmi quyidagicha: bunday mashqlar asab-mushak qarshiligini "o'chiradi", buning natijasida mushaklar bo'shashadi va harakat amplitudasini oshirishga imkon beradi, bu esa, ma'lumki, zarbaning muhim xususiyatlaridan biridir. Asosiy zarbalarni o'rgatishda xususiyatlarni rivojlantirish uchun qo'shimcha mashqlarning ikkinchi turi muvofiqlashtiruvchi mashqlardir. Koordinatsion qobiliyatlarni to'g'ri mashq qildirish uchun qo'shimcha ko'nikmalarni mashq qildirish davomida uning asosiy qismida egiluvchanlik, muvozanat va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar almashtirib turilishi kerak. Aynan shu tarkibiy qismlar umumiy muvofiqlashtirish ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga olib keladi. Bir vaqtning o'zida uch turdagi koordinatsion qobiliyatlarni mashq qildirish kerak. Maxsus koordinatsion imkoniyatlar aniq harakatlarni bajarish uchun charxlangan, ya'ni bunday qobiliyatlarni mashq qildirish ma'lum ma'noda asosiy zarbalarni takrorlashi kerak. Biz zarbalarni sekinlik bilan bajarish mumkin bo'lgan elementlarga bo'lishni va aynan ularni charxlashni tavsiya etamiz. Bu aniq zarba elementini bajarishga qaratilgan maxsus koordinatsiyani mashq qilishga yordam beradi. Koordinatsion qobiliyatlarning keyingi turi maxsus qobiliyatlardir. Ular ma'lum bir faoliyat turiga, bizning holatimizda - taekvondoga yo'naltirilgan. Maxsus koordinatsion qobiliyatlarni mashq qildirish uchun taekvondoda asosiy zarbalarni bajarish uchun

zarur bo'lgan qobiliyatlarni mashq qildirish kerak. Ularga quyidagilar kirishi mumkin: oyoqlarni ko'tarish va bir oyoqda turish; oyoqlarni siltash; qo'llarni siltash; turli oyoqlar bilan navbatma-navbat oldinga tashlanish; oyoqlarni siltash bilan birgalikda oldinga tashlanish. Nihoyat, o'smir yoshdagi taekvondochiga umumiy koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish ayniqsa zarur. Butun tana uchun samarali mashqlar majmuasi quyidagicha: tik turgan yoki o'tirgan holda bosh va gavdani burish; bir oyoqda turish (shu holatdan engashishlar rivojlangan variantda); baland va past yon planka (shu holatdan polga engashish rivojlangan variantda); polda oyoq va qo'lni cho'zish bilan muvozanat saqlash; arg'amchida sakrash (qo'llarni chalishtirish bilan rivojlangan variantda). Musobaqada muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan keyingi jihat - bu sportchilarning tezlik sifatlaridir. Ayniqsa, taekvondoning Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilganligini hisobga olsak, sportda raqiblarga nisbatan strategik manyovrchanlik va zarbalarning aniqligi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunga ko'p jihatdan elementlarning bajarilish tezligi ta'sir ko'rsatadi.

Xorij olimlarining tekshirishicha 13-15 yoshli taekvondochilarda tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish kompleksini ko'rib chiqadi. Unda quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

- yugurish mashqlari
- sakrash mashqlari
- himoya harakatlari
- tik turishdagi harakatlar
- jangovar mashqlar

Yugurish mashqlari va tik turishdagi harakatlar kuch sifatlarini tarbiyalash bo'yicha mashg'ulotning tayyorgarlik qismiga kiradi. Mashg'ulotning o'rtasida sakrash elementlari va taekvondoning maxsus sport elementlari. Yugurish mashqlari majmualariga quyidagi mashqlar kiritilishi mumkin:

1. Turli holatlardan startdan yugurish.
2. 30-60 m ga maksimal tezlikda yugurish.

Sakrash mashqlari quyidagicha tanlanishi mumkin:

1. 30-60 sm balandlikdagi taglikdan sakrab tushish.
2. Turgan joydan, yugurib kelib yoki yugurib kelib bir marta uzunlikka sakrash.

3. Ko'p marta sakrash (uch, besh, o'n marta).

Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar spektri quyidagilardan iborat:

1. Turli xil ustunlarda harakatlanish.
2. Havoga yoki snaryadlarga maksimal tezlikda qo'l yoki oyoq bilan alohida zarbalar berish.
3. Tayanch dashtlar va sayt-dashtlar bilan harakatlanishni takomillashtirish
4. Qo'llar bilan ayrim zarbalar berish texnikasini takomillashtirish.
5. "Yup chagi" oyoqlar bilan alohida zarbalar berish texnikasini takomillashtirish.
6. Yelkangizga "taxta" urayotgan sherigingizning qo'llarini bilak bilan qaytarib.
7. Havoga yoki snaryadlarga maksimal chastota bilan qo'l va oyoqlar bilan seriyali zarbalar berish.

Murabbiyning xohishiga ko'ra, o'quvchilarning ehtiyojlariga qarab boshqa maxsus mashqlar ham bo'lishi mumkin. 13-15 yoshli taekvondochilarda asosiy zarbalarni takomillashtirish uchun zarur bo'lgan yana bir mashg'ulot - bu zarbalarni to'g'ri bajarish uchun ham zarur bo'lgan kuch sifatlarini mashq qilishdir. Bajarishga sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ta'sir qiladi. Unga nafaqat bevosita kuch tavsifi, balki kuch natijasini uzoqroq ko'rsatishga imkon beradigan chidamlilik ham kiradi. Yuqorida aytib o'tilgan yugurish mashqlari chidamlilikning kuch ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun ham qo'llaniladi, faqat ularda uzoq masofaga yugurish yoki murakkablashtirilgan mashq qo'llaniladi. 13-15 yoshli taekvondochilar uchun quyidagi mashqlar tanlangan: 5 metrga 10 marta mokisimon yugurish; 1000 metrga yugurish. Chidamlilikning kuch sifatlarini rivojlantirish uchun tortilish, gavgani ko'tarish, poldan qo'llarni bukib-yozish, o'tirib-turish kabi mashqlardan foydalanilgan.

To'g'ri shug'ullanishda kuch ko'rsatkichlari 9 yoshdan o'sa boshlaydi va aynan 13-15 yoshda eng yuqori cho'qqiga chiqadi, shuning uchun ushbu yosh toifasidagi sportchilar aynan kuch sifatlarini to'g'ri rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim. Yuqorida sanab o'tilgan barcha mashqlar maxsus jihozlarni talab qilmasligiga qaramay, kerakli zonalarga nuqtali yuklamani ta'minlaydigan trenajyorlar taekvondochiga yaxshi yordamchi bo'lishi mumkin. 13-15 yoshli taekvondochilar tanasini kompleks rivojlantirish uchun asosiy trenajyorlar velotrenajyor, elektr yugurish yo'lagi, eshkak eshish trenajyori, yelka kamarini rivojlantirish trenajyorlari, bazasiz chang'i trenajyori hisoblanadi. Albatta, trenajyorsiz ham malakali tayyorgarlik ko'rish mumkin, buning ustiga ko'pchilik trenajyorsiz bajarish mumkin bo'lgan mashqlarni yugurish yo'lakchasi kabi takrorlaydi. Shunga qaramay, trenajyorlar yuklamani aniqroq yo'naltirishi mumkin. Nihoyat, asosiy zarbalarni to'g'ri bajarish uchun bevosita shu zarbalar texnikasini, shuningdek, umumiy maxsus sifatlarni, ya'ni aynan taekvondodagi harakatlarni belgilovchi sifatlarni muntazam ravishda mashq qilish zarur. Ularga quyidagilar yordam beradi: himoyalaniish harakatlari; tik turishdagi harakatlar; jangovar harakatlar. Bunday elementlarni o'rganish mashqlari aniq reglament va bajarish tartibiga ega bo'lgan mashq shaklida; jang elementlariga taqlid qiluvchi musobaqa shaklida; tarbiyaviy usullar majmuasini o'z ichiga olgan o'yin shaklida o'tkazilishi mumkin. Ushbu zarbalarni mashq qilish mashqlari jangdan tashqarida to'g'ri texnikani mustahkamlashga yordam beradi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, bazaviy zarbalarni rivojlantirish usullari ko'p bo'lishi mumkin. Egiluvchanlik, kuch sifatlari, cho'zilish, chidamlilik, koordinatsiya va maxsus ko'nikmalarni rivojlantirishning to'g'ri kombinatsiyasi bo'lgandagina muvaffaqiyatga erishish mumkin. Agar bu amalga oshirilsa, 13-15 yoshli sportchi nafaqat yaxshi jismoniy holatda va musobaqalarda muvaffaqiyatli bo'lishi, balki kelajakda sport faoliyatini davom ettirishi mumkin.

Xulosalar. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, bazaviy zarbalarni rivojlantirish usullari ko'p bo'lishi mumkin. Egiluvchanlik, kuch sifatlari, cho'zilish, chidamlilik, muvofiqlashtirish va maxsus ko'nikmalarni

rivojlantirishning to'g'ri kombinatsiyasi bo'lgandagina muvaffaqiyatga erishish mumkin. Agar bu amalga oshirilsa, 13-15 yoshli sportchi nafaqat yaxshi jismoniy holatda va musobaqalarda muvaffaqiyatli bo'lishi, balki kelajakda sport faoliyatini davom ettirishi mumkin.

Foydalinilgan adabiyotlar.

1. Бакулев, С. Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С. Е. Бакулев, А. М. Симаков, Д. А. Момот. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aspekty-stanovleniyaintegralnoy-podgotovlennosti-yunyh-thekvondistov-itf-tehnicheskaya-podgotovlennost> (дата обращения: 04.04.2024).
2. Бастрыкина, И. А. Физическая подготовленность спортсменов в возрасте 12-14 лет занимающихся тхэквондо / И. А. Бастрыкина // Студенческий научный форум. – 2020. – с. 18-21.
3. Васютина, И. М. Формирование специфических координационных способностей методом срочной информации / И. М. Васютина, А. А. Агишев // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2015. – № 12. – с. 167-170.
4. Мартынов, А. А. Использование методов стретчинга и постизометрической релаксации для развития гибкости в тхэквондо / А. А. Мартынов, И. А. Селезнев, И. А. Калинин // Успехи современной науки. – 2016. – № 9. – С. 91-93.
5. Ханкельдиев, Ш. Х. Направленная на воспитание скоростных качеств у детей 12-14 лет занимающихся тхэквондо / Ш. Х. Ханкельдиев, Ж. Валиев // Scientific-theoretical journal of International education research. – 2023. – №. 4. – С. 21-26.