

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Эркинова Нозима

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Yakkakurash sport turlari fakulteti Taekwondo WTF,
karate VKF nazariyasi va uslubiyati kafedrasida ўқитувчи*

*O`zMU Taekwondo va sport faoliyati fakulteti dekani p.f.n., dotsent
Raximov V.SH. taqrizi asosida*

Annotatsiya. Ushbu maqolada юқори малакали таэквондочиларнинг машғулотларини режалаштириш ва уларни tayyorlash jarayonini individuallashtirish haqida so'z yuritilgan. Taekvondochilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini ancha tabaqalashtirilgan diagnostikasi uchun o'g'il bolalar va qiz bolalar alohida testdan o'tkazildi.

Калит сўзлар: мусобақаолди, машғулот, хулқ-атвори, хужум, химоя, ҳаракат, мусобақа, тактик ҳаракатлари.

Annotation. This article talks about planning the training of highly qualified taekwondo players and individualizing the process of their training. Boys and girls were tested separately for more differentiated diagnosis of general physical training of taekwondo players.

Key words: pre-competition, training, behavior, attack, defense, action, competition, tactical actions.

Аннотация. В данной статье рассказывается о планировании подготовки высококвалифицированных тхэквондистов и индивидуализации процесса их подготовки. Мальчиков и девочек обследовали отдельно для более дифференцированной диагностики общей физической подготовленности тхэквондистов

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, подготовка, поведение, нападение, защита, действие, соревнование, тактические действия.

Ишнинг долзарблиги. Замонавий спортда, юксак натижа спортчининг жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлигини уйғунлиги ҳисобига, ундаги мавжуд истеъдодларни амалга оширилиши ҳисобига эришилади. Ушбу истеъдодлар, бир томондан, жисмоний ва психик сифатларини ривожланишининг юқори даражасини белгилайдиган, бошқа томондан эса, тренировка ва мусобақа фаолиятининг экстремал шароитларидаги ҳолатларининг барқарорлигини белгилайдиган қобилиятлар сифатида амалга оширилади. Спортчининг махсус қобилиятлари спорт фаолиятининг маълум бир стили орқали амалга оширилади. Фаолиятнинг

узули ҳар бир спортчида, унинг индивидуал қобилиятларига мос равишда шаклланади ва индивидуал стил кўринишида бўлади.

Таэквондо бўйича махсус адабиётларни таҳлил қилиш, етакчи мутахассисларнинг тажрибаларини умумлаштириш, ҳозирги вақтда педагогик тамойилларнинг энг муҳимларидан бири бўлмиш – индивидуал ёндашиш тамойили – таэквондочиларнинг мусобақаолди тайёргарлигида хали етарлича ҳисобга олинмаслиги тўғрисида далолат беради. Индивидуал мусобақаолди тайёргарлик воситаларини излаш “синаб кўриш ва хатога йўл кўйиш” усулида олиб борилмоқда. Бунда, ўзини оқламаган катта йўқотишлар мавжуд ва ҳар қандай хато, спортчиларни энг масъулиятли мусобақаларга тренировка қилганлик даражасини юқори бўлмаган ҳолда олиб келади, улар ўзларининг потенциал имкониятларидан тўлиқ фойдалана олишмайди, спорт чиқишлари эса ишончли сифатида тавсифланиши мумкин бўлмайди.

Индивидуал мусобақаолди тайёргарлик воситаларини танлашдаги хатоликлар, кўпинча спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини тавсифлайдиган илмий асосланган маълумотлардан етарлича фойдаланилмаслиги туфайли содир бўлади. Демак, юқори классли таэквондочиларни тайёрлашни индивидуаллаштиришнинг илмий мезонларини танлаш ўта зарур.

Тадқиқотнинг мақсади: мазкур тадқиқотларимизнинг мақсади – рапирада юқори малакали таэквондочиларни мусобақаолди тайёргарлигининг самарадорлигини ошириш воситаларини ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Малакали таэквондочиларнинг тренировка жараёнига ва тренировка қилганлиги динамикасига реакцияларининг индивидуал типовой вариантларини аниқлаш.

Ҳар хил индивидуал стилдаги таэквондочилар тренировка фаолиятининг аҳамиятини ва ҳолатларининг хусусиятларини аниқлаш.

Ҳар хил индивидуал стилдаги фаолиятга эга таэквондочиларнинг мусобақаолди тайёргарликларини оптималлаштириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Тадқиқотларнинг усуллари. Тадқиқотларимизда қўйилган вазифаларни ечиш учун тадқиқотнинг қуйидаги усуллари қўлланилди:

- Махсус адабиётларни ва юқори малакали таэквондочиларни тайёрлашга ихтисослашган етакчи тренерларнинг тажрибаларини таҳлил қилиш;

- Педагогик кузатишлар;

- Индивидуал режаларни ва тренировкаларнинг кундалик дафтарларини таҳлил қилиш;

- Мусобақаолди тайёргарликнинг ҳажми ва жадаллигини ҳисобга олиш ва таҳлил қилиш;

- Математик статистика усуллари.

Махсус адабиётларни ва юқори малакали таэквондочиларни тайёрлашга ихтисослашган етакчи тренерларнинг тажрибаларини таҳлил қилиш

Илғор тажрибани умумлаштириш мақсадида, мамлакатимиз ва хориж муаллифларининг мазкур тадқиқотлар муаммоларига бағишланган масалалар бўйича махсус адабиётлари ўрганилди, яъни педагогика, психология, спорт метрологияси, спорт назарияси ва методикаси, математика ва ҳисоблаш техникаси масалалари. Олинган маълумотлардан тадқиқотларнинг натижаларини муҳокама қилишда фойдаланилди.

Ўқув-тренировка машғулотларини тузиш ва режалаштириш масалалари, яккакурашчиларни тайёрлашни индивидуаллаштириш масалалари бўйича адабиётлар тадқиқ қилинди.

Педагогик кузатишлар

Таэквондочиларнинг тренировка фаолиятларини педагогик кузатишлар, ўз ичига қуйидаги бўлимларни олди:

- 1) қизиб олиш машқларининг хусусиятлари;
- 2) тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида маъқул бўлган рақиблар;
- 3) махсус машқларни мустақил бажаришга муносабат (ҳаракатланишлар, бокс қопларида ишлаш);
- 4) тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида тренер билан индивидуал дарсларнинг маъқул бўлган техник-тактик репертуари;
- 5) тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида жанговар амалиётнинг воситаларига муносабат;
- 6) умумий жисмоний тайёргарликнинг ҳар хил воситаларига муносабат;
- 7) мусобақалардан олдинги охириги кунда хулқ-атворнинг ва фаолиятнинг хусусиятлари;
- 8) мусобақалар кундаги хулқ-атворнинг ва фаолиятнинг хусусиятлари.

Индивидуал режаларни ва тренировкаларнинг кундалик дафтарларини таҳлил қилиш

Индивидуал режаларни ва тренировкаларнинг кундалик дафтарларини таҳлил қилиш мусобақаларга тайёргарликнинг ва уларда иштирок этишнинг қуйидаги тавсифларини олиш имкониятини берди:

- 1) тренировка кунлари миқдори (этапда, микроциклда);
- 2) тикланиш кунлари миқдори;
- 3) тренировка машғулотлари миқдори;
- 4) тренировка ишининг умумий вақти;
- 5) тренировка ишининг «тоза» вақти;
- 6) алоҳида тренировка машғулотининг мотор зичлиги ва микроциклдаги, этапдаги ўртача мотор зичлиги;
- 7) тайёргарликнинг алоҳида воситаларини: УЖТ ва СУ (ММ, ИР. БУ, БП) хажми (минутларда) ва парциал хажми (фоизларда).

ХУЛОСАЛАР

1. Юқори малакали таэквондочиларни тайёрлашни

индивидуаллаштириш, спортчиларнинг зарурий сифатларини ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш ва самарали ва мустаҳкам мусобақа фаолиятини таъминлайдиган техник-тактик усулларнинг индивидуал мос келадиган ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида хусусан дозалаштириладиган таъсир усуллари асосида, спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат.

Фаолиятнинг индивидуал стилини такомиллаштириш, таэквондочиларнинг хулқ-атвори ва фаолиятининг алоҳида параметрлари ўртасидаги кўп табақали боғлиқликлари бўлган, кўп омилли тизим кўринишидаги мусобақаолди тайёргарлик жараёнида энг катта аҳамиятга эга.

2. Мусобақаолди тайёргарликнинг турли босқичларида тренировка воситаларини тақсимлаш, нафақат ушбу тайёргарликнинг вазифалари билан, балки спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари ҳамда уларга хос бўлган беллашувни олиб бориш стили билан белгиланади.

Адабиётлар ва интернет сайтлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги [қарори](#).
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги [қарори](#).
3. G.B. Abdurasulova., Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2015 y. 563 б.
4. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S., Rahmatov B.Sh., Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
5. Лигай. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
6. Ю.М.Бабак, э. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.
7. wtuzbekistan@hotmail.com
8. <http://m.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>