

ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Тошкент халқаро молиявий

бошқарув ва технологиялар университети

магистранти Хўжаниёзова Асалхон Муҳаммад қизи

Аннотация

Ушбу мақолада ёш таэквондочиларнинг техник ҳаракатларини ривожлантириш масаласи илмий-методик нуқтаи назардан таҳлил этилган. Таэквондо техникасининг ўзига хос хусусиятлари, унинг бошланғич, асосий ва махсус тайёргарлик босқичларида шаклланиши, шунингдек техник маҳоратни оширишда замонавий тренинг усуллари ёритилган. Мақолада ёш спортчиларда тана мувозанати, ҳаракат аниқлиги, тезлик, координация ва психологик барқарорликни ривожлантиришнинг самарали йўллари баён этилган. Техник ҳаракатларни шакллантиришда тренернинг ўрни, машғулотларни индивидуаллаштириш ва биомеханик таҳлилдан фойдаланишнинг устунликлари кўрсатиб берилган. Тадқиқот натижалари ёш таэквондочиларда техник тайёргарликни такомиллаштириш, спорт натижаларини ошириш ва узоқ муддатли спорт ривожланиши учун амалий тавсиялар тақдим этади.

Калит сўзлар:

Таэквондо, ёш спортчилар, техник ҳаракатлар, техника ривожланиши, стойка, тепиш усуллари, биомеханика, жисмоний сифатлар, координация, тезлик, тренер методикаси, тайёргарлик босқичлари, комбинацион техника, спорт педагогикаси, тактик тайёргарлик.

Кириш

Жаҳон миқёсида оммалашиб бораётган таэквондо спорти нафақат жисмоний куч ва тезликни, балки юқори даражадаги техник маҳорат, ҳаракатлар уйғунлиги ва тактик фикрлашни талаб этади. Айниқса, ёш таэквондочиларнинг техника асосларини тўғри ва тизимли шакллантириш келажакда уларнинг спортда юқори натижаларга эришишида ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шу боис, болалар ва ўсмирлар орасида техник ҳаракатларни тўғри йўлга қўйиш, даврий ва ўқув режалар асосида ривожлантириш спорт педагогикасининг долзарб йўналишларидан биридир.

Ушбу мақолада ёш таэквондочиларда техник ҳаракатларнинг шаклланиши, уларни самарали ривожлантириш усуллари, методик ёндашувлар ва тренерлик амалиётида учрайдиган асосий вазифалар таҳлил қилинади.

1. Таэквондо техникасининг ўзига хос хусусиятлари

Таэквондо техник ҳаракатлари асосан қуйидаги компонентлардан иборат:

1. **Ҳужум ҳаракатлари** – турли усулдаги тепишлар (доллио чаги, ап чаги, йоп чаги), қўл зарбалари, комбинатсиялар.
2. **Ҳимоя ҳаракатлари** – кадамлар, бурилишлар, блоклар, масофани сақлаш.
3. **Чуқур нафас олиш ва ритм** – техник ҳаракатларни беҳато бажаришда муҳим омил.
4. **Тана мувозанати ва барқарорлик** – тепишлар вақтида қўлланиладиган асосий биомеханик талаб.

Ёш таэквондочилар техникаси аввало ушбу асосларнинг тўғри ўрганилишига боғлиқ. Бошланғич даврда ҳаракатлар хатосиз, орттиқча куч сарфламасдан, табиий ритмда бажарилиши лозим.

2. Ёш спортчиларда техник ҳаракатларни шакллантиришнинг босқичлари

Ёш таэквондочилар техникаси 3 асосий босқичда шаклланади:

2.1. Бошланғич тайёргарлик босқичи (6–10 ёш)

Бу босқичда асосий вазифа:

- тўғри стойкаларни ўрганиш (ап куби, чарё куби, наронхи куби);
- оддий тепиш техникасини ўрганиш: *ап чаги, долио чаги*;
- тана мувозанатини ривожлантириш;
- ёндашувларни ўйинлар орқали шакллантириш.

Бу даврда техник ҳаракатлар энгил, содда ва болалар психологиясига мос бўлиши зарур.

2.2. Асосий тайёргарлик босқичи (10–14 ёш)

Ушбу босқичда:

- техникадаги аниқлик ва тезлик устувор аҳамият касб этади;
- комбинацион тепишлар ўргатилади;
- тактик фикрлашни ривожлантирувчи топшириқлар берилади;
- мушакларнинг куч-чидамкорлиги мувозанатда ривожлантирилади.

Ёш спортчилар техникани илмий-методик тамойиллар асосида мунтазам такрорлаш орқали пухта эгаллайдилар.

2.3. Специал тайёргарлик босқичи (14–17 ёш)

Бу босқич юқори спорт натижаларини қўлга киритишга қаратилган.

Вазифалар:

- индивидуал техникадан келиб чиқиб, махсус комбинациялар яратиш;

- тезлик-күч сифатини ошириш;

- мураккаб хужум ва қаршисиз тепишлар (фликап, торнадо) техникасини такомиллаштириш;

- мусобақа шароитида техникадан фойдаланишни ўрганиш.

3. Техник ҳаракатларни ривожлантиришда замонавий педагогик усуллар

3.1. Биомеханик таҳлилдан фойдаланиш

Видеоанализ, суст ҳаракатдаги кўринишлар ва тана бурчакларининг ҳисоб-китоби ёш спортчи учун техник хатоларни тез ислоҳ қилиш имконини беради.

3.2. Даражали машқлар тизими

Техникани қийинлик даражасига кўра 3 босқичга бўлиб ўргатиш юқори самара беради:

- оддий ҳаракатлар (бир тепиш);

- ўрта даражадаги техникалар (комбинация);

- мураккаб техник комплекслар (айланма ва сакраб тепишлар).

3.3. Тренажёрлар ва ёрдамчи қурилмалардан фойдаланиш

- Пэд ва лапаларда ишлаш

- Электрон хужум датчиклари

- Резина экспандерлар

Бу қурилмалар ҳаракат аниқлиги ва кучини оширади.

3.4. Психологик тайёргарлик

Техника муваффақияти кўп жиҳатдан спортчининг ишончи ва эмоционал барқарорлигига боғлиқ. Шу боис, махсус психологик машқлар, мусобақага ментал тайёргарлик ва визуализация усуллари муҳимдир.

4. Техник ҳаракатларни ривожлантиришда тренер роли

Тренер:

- ёш спортчи физиологиясига мос машғулотлар тузиши;
- ҳаракатларнинг тўғри бажарилишини назорат қилиши;
- хатоларни илмий асосда тушунтириши;
- машғулот жараёнини дифференциал ёндашув асосида ташкил қилиши керак.

Тренернинг услуби меҳр–қулайлик–жиддийлик уйғунлигида бўлса, спортчи тез ва самарали ривожланади.

5. Таэквондо техникасини ривожлантиришда жисмоний сифатлар аҳамияти

Техника жисмоний базасиз тўлиқ шаклланмайди. Қуйидаги сифатлар асосийдир:

- **тезлик** – тепишлар тезлиги;
- **куч** – зарба кучининг шаклланиши;
- **чидамкорлик** – комбинацияларни узоқ вақтда ҳам тўғри бажариш;
- **эгиловчанлик** – баланд тепишлар учун зарур омил;
- **координация** – ҳаракат уйғунлиги.

Комплекс равишда ривожлантирилган жисмоний сифатлар техника самарадорлигини бир неча баравар оширади.

Хулоса

Ёш таэквондочиларнинг техник ҳаракатларини ривожлантириш узок муддатли ва тизимли машғулот дастурини талаб этади. Тўғри методика, тренернинг малакали раҳбарлиги, замонавий воситалардан фойдаланиш ва жисмоний ҳамда психологик тайёргарликнинг уйғунлиги ёш спортчиларнинг тез ва изчил ривожланишига замин яратади.

Тўғри қурилган машғулот жараёни ёш таэквондочининг нафақат техникаси, балки иродаси, интизоми ва спорт маданиятини ҳам шакллантириб боради. Замонавий талабларга жавоб берадиган тренерлик тизими эса келажак чемпионлари учун мустаҳкам асос бўлиб хизмат қилади.

Фойдаланган адабиётлар

1. International Taekwondo Federation (ITF). *Taekwondo Encyclopedia*. ITF Official Publication, 2016.
2. World Taekwondo (WT). *Competition Rules & Interpretation*. World Taekwondo Federation, 2022.
3. Аширов, М. *Таэквондо назарияси ва методикаси*. Тошкент: “Турон-Иқбол” нашриёти, 2020.
4. Жўраев, У. *Спорт педагогикаси ва тренировка назарияси*. Тошкент: “Фан ва технология”, 2018.
5. Bompa, T., & Haff, G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2009.
6. Kazemi, M., Pieter, W. *Training and Coaching in Taekwondo*. International Journal of Martial Arts, 2014.
7. Чжен, Х. *Таэквондо техникаси ва тактикаси*. Сеул: Kukkiwon Publishing, 2015.

8. Маматкулов, А. *Ёш спортчиларда жисмоний сифатларни ривожлантириши*. Тошкент давлат жисмоний тарбия университети ўқув қўлланмаси, 2019.
9. Lees, A. "Biomechanics applied to the training of young athletes." *Sports Biomechanics*, 2010.
10. Kukkiwon. *Taekwondo Textbook*. Kukkiwon World Taekwondo Headquarters, 2018.