15-16 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNING MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA MUVOZANATNI SAQLASH TURG‘UNLIGI VA HARAKAT ANIQLIGINING O‘SISH SUR’ATLARI

B.Sh. Raxmatov[1], P.K. Ubenov[2]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. Chirchiq shahri, O‘zbekiston Respublikasi.
[2]Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Nukus filiali. Nukus shahri, O‘zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. *Ushbu maqolada 15-16 yoshli taekvondochilarning vestibulosomatik qobiliyatlarini o‘ng va chap oyoqda bajariladigan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishga qaratiladigan izlanishlar natijalari qayd etilgan.*

Kalit so‘zlar: *15-16 yoshli taekvondochilar, muvozanat, vestibulyar, funksional, aylanma va burilma, anketa, harakat apparati.*

Kirish

Inson hayoti, sport va kasbiy mehnat jarayonlarida amalga oshiriladigan barcha turdagi harakatlar muayyan maqsadga qaratilishi tabiiy holat bo‘lib, ularni o‘z vaqtida foydali natija bilan ijro etish imkoniyati tezkorlik, kuch, chaqqonlik (koordinatsion qobiliyat), chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirilgan tartibda rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Shundagina tanlangan sport turiga (yoki kasb turiga) o‘rgatish va ularni takomillashtirishda harakatlar texnikasi, taktikasi, koordinatsiyasi va aniqligi jadal sur’atlar bilan shakllanishi mumkin [3, 372- b.; 4; 52- b.; 5; 200- b.; 6; 111-121- b.].

Jahoning ilmiy tadqiqot markazlarida taekvondochilarning reaksiya harakat tezligini oshirish, jismoniy tayyorgarligini asosiy musobaqalar bo‘yicha oshrish, texnik usullarga o‘rgatish uslubiyatini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot va musobaqalarni rejalashtirish, taekvondochilar yoshi va malakasiga qarab yuklamalar hajmi, ularning shiddatini tabaqalashtirish, yuklamalar ta’sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash masalalari yuzasidan ko‘plab ilmiy uslubiy manbalar ishlab chiqilmoqda. Biroq, taekvondochilarni tayyorlashda foydalaniladigan me’yoriy talablar, tayyorgarlik turlarini baholash mezonlari va model ko‘rsatkichlari bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Materiallar va metodlar

So‘nggi yillarda sport amaliyotida, shu jumladan yakkakurash sport turlarida ham texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish, ularni takomillashtirish samaradorligi jismoniy va psixofunksional tayyorgarligi darajasiga bog‘liq ekanligi, ayniqsa mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari ta’sirida yuzaga keladigan toliqish alomatlarini o‘z vaqtida bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklab borish bilan belgilanishi ko‘plab xorijiy va respublikamiz mutaxassis olimlari tomonidan ochib berilgan. Taekvondo bellashuvlarida manyovrlar (chalg‘ituvchi harakatlar) va turli usullar xususiyatlariga mos bo‘lgan pozitsion holatlarni o‘zgartirib borish asosida har bir texnik-taktik usulni foydali natija bilan ijro etish barcha jismoniy sifatlarning integral qiymati evaziga yuzaga keladigan “koordinatsion chidamkorlik” (qobiliyat) bilan belgilanar ekan. Aynan shu qobiliyatni har bir jang davomida nafaqat saqlab qolish, balki oyoq-qo‘l bilan amalga oshiriladigan zarbalar amplitudasini yanada kengroq diapazonda ijro etishga olib kelishi

aniqlangan [7, 384- b.; 8, 320- b.; 11, 2019, 6-19- b.; 9, 64-69-b., 10; 1412-1417-b.].

Olimlarning ta'kidlashicha, taekvondochilarda egiluvchanlikni muntazam rivojlantirib borish tezkor-kuch sifatlarini, shu jumladan hujum va himoya taktikasi doirasini kengaytirishi, shikastlanishlar oldini olishi va sog'likni mustahkamlanishiga xizmat qilishi mumkin ekan. Shu bilan bir qatorda sport amaliyotida, ayniqsa vaziyatli sport turlarida, texnik-taktik harakatlarni (shu jumladan hujum va himoya harakatlarni) foydali natija bilan ijro etish uchun barcha jismoniy sifatlar integrallashgan tartibda harakat koordinatsiyasi yoki koordinatsion qobiliyatni sayqal topishiga imkon yaratishi lozimligi aksariyat mutaxassis-olimlar tomonidan e'tirof etilgan [12, 34-39- b.; 13, 40-45- b.; 14, 21-25- b.].

Tadqiqotning maqsadi: An'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash turg'unligi va harakat aniqligini shakllantiruvchi mashqlardan foydalanish tajribasini ochib berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari: taekvondo sport turida maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning ustuvor komponentlarini ifodalovchi muvozanat saqlash turg'unligi va harakat aniqligini ob'ektiv baholashga mo'ljallangan testlar blokini ishlab chiqish va maxsus texnik usullarni aniqligini rivojlantirish mexanizmlari takomillashtirish;

yosh taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini muvozanat saqlash va harakat aniqligi bilan bog'liqligini aniqlash va murrakab vaziyatlarda zarbalardan foydalanishni takomillashtirish;

Ilmiy tadqiqotning ob'ekti – Toshkent viloyati Chirchiq shahar Chirchiq Olimiya va Paralimpiya zaxiralari kolleji taekvondochilari.

Ilmiy tadqiqotning predmeti – taekvondochilarning o'ng va chap oyoqda muvozanat saqlash qobiliyati va uni rivojlantirish.

Taekvondo boshqa yakkakurash sport turlaridan shu bilan farq qiladiki, birinchidan, bellashuv jarayoni o'ta tezkor va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab (tayanch bilan va tayanchsiz – sakrash holatlarida joydan yoki harakat davomida burilish-aylanish) ijro etiladigan texnik-taktik usullar asosida kechadi. Ikkinchidan, mazkur usullar aksariyat vaziyatlarda o'ng va chap oyoqda amalga oshiriladi. Bunday texnik usullar, ayniqsa bir oyoqda ijro etiladigan hujum va himoya usullari, o'z navbatida vestibulyar analizatoriga taalluqli bo'lgan retseptorlarga ta'sir etib, "chayqalish" reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat yo'qoladi, harakat koordinatsiyasi va uning aniqligi izdan chiqadi

Demak, yuqori malakali taekvondochilar tayyorlash va ushbu sport turida yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat texnik-taktik mahoratni shakllantiruvchi ixtisoslashtirilgan mashqlarni qo'llashga urg'u bermoq lozim bo'ladi, balki shu texnik-taktik harakatlar mukammalligi va barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan muvozanat saqlash funksiyasini ham muntazam rivojlantirib borish zarurdir. Muvozanat saqlash qobiliyatini o'stirish uchun esa vestibulyar analizatorining funksional imkoniyatini "aylanma va burilma" mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish talab qilinadi.

Natijalar va muhokama

Biz ana shu dolzarb masalalarni o'rganish maqsadida 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o'tkaziladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash aniqligini shakllantirish tajribasini tahlil qilishga intildik. Mazkur vazifani amalga oshirish uchun so'rovnoma va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalandik.

So'rovnoma 2017-yilning sent abr-dekabr oylarida tashkil etilgan bo'lib, unda 25 nafar trenerlar va 48 nafar 15-16 yoshli taekvondochilar respondent sifatida ishtirok etdilar. So'rovnoma natijalari 3.1-jadvalda keltirilgan bo'lib, unda yosh taekvondochilar tayyorlash bilan bog'liq bir qator muammolar qayd etildi. Jumladan, "MS va uni HA giga ta'sir etishi haqida tasavvurga

egamisiz?” -deb nomlangan birinchi savolga 25 nafar trenerlardan iborat respondentlarning 13 tasi yoki 52% i “ha” javobini yo‘llashdi. 12 tasi yoki 48% esa “yo‘q” deb fikr bildirishdi. 48 nafar yosh taekvondochilardan iborat respondentlarning faqat 7 tasi yoki 14,6% i “ha” deb ovoz berishdi, 41 tasi yoki 85,4% i “yo‘q” javobini yo‘llashdi.

“Mashg‘ulotlarda MS mashqlari qo‘llaniladimi?” deb nomlangan ikkinchi savolga trener-respondentlarning 7 tasi (28%) “ha”, 18 tasi (72%) “yo‘q” javobini berishdi.

Yuqorida qayd etilganidek, mashg‘ulotlarda bosh va tanani turli yo‘nalishlarda burish hamda aylantirish mashqlaridan muntazam foydalanib borish nafaqat muvozanat saqlash qobiliyatini samarali o‘sishiga olib keladi, balki harakatlar aniqligini ham barqarorlashish imkoniyatini yaratadi.

“Mashg‘ulotlarda bosh va tanani aylantirish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb nomlangan uchinchi savolga trenerlarning 11 tasi (44%) “ha” va 14 tasi (56%) “yo‘q” deb fikr bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 9 tasi (18,75%) “ha”, 39 tasi (81,25%) “yo‘q” javobini yo‘llashdi.

1-jadval. Trenerlar va 15-16 yoshli taekvondochilardan iborat respondentlar bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari

t/r	Savollar	Trenerlar n=25		Taekvondochilar n=48	
		javoblar			
		ha	yo‘q	ha	yo‘q
		soni/%	soni/%	soni/%	soni/%
1.	MS va uni HAgiga ta’sir etishi haqida tasavvurga egamisiz?	13/52	12/48	7/14,6	41/85,4
2.	Mashg‘ulotlarda MS mashqlari qo‘llaniladimi?	7/28	18/72	11/22,9	37/77,1
3.	Mashg‘ulotlarda bosh va tanani aylantirish mashqlari qo‘llaniladimi?	11/44	14/56	9/18,75	39/81,25
4.	Bosh va tanani aylantirishdan so‘ng aniq zarba berish mashqlari qo‘llaniladimi?	5/20	20/80	0/100	48/100
5.	O‘ng va chap oyoqda MS mashqlari qo‘llaniladimi?	16/64	9/36	19/39,6	29/60,4
6.	O‘ng va chap oyoqda bir xilda aniq zarba berishga ustunlik beriladimi?	8/72	7/28	23/47,9	25/52,1
7.	O‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlari qo‘llaniladimi?	9/36	16/64	18/37,5	30/62,5
8.	O‘ng va chap oyoqda harakatlanib zarbalarni taqlid qilish mashqlari qo‘llaniladimi?	17/68	8/32	22/47,9	26/52,1
9.	Koordinatsion qobiliyat harakat texnikasi va aniqligi bilan bog‘liqmi?	3/12	22/88	0/100	48/100
10.	Aylanma harakatlar yuklamasi ta’sirida yuzaga keladigan “chayqalish” haqida tasavvurga egamisiz?	2/8	23/92	0/100	48/100

Izoh: MS – muvozanat saqlash; HA – harakat aniqligi.

Ma’lumki, tananing tayanch maydoni qanchalik kichiklashadigan bo‘lsa (masalan, bir oyoqda tik turish yoki “qaldirg‘och” holatida turish, oyoq uchida turish), muvozanat saqlash imkoniyati shunchalik qiyinlashadi. Demak, bunday holatda harakat koordinatsiyasi ham, harakat aniqligi ham yo‘qolishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarda bosh hamda tanani aylantirish mashqlaridan so‘ng muvozanat saqlash va dinamik harakat aniqligini shakllantiruvchi mashqlarni muntazam qo‘llab borish o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Ammo, so‘rovnoma natijalaridan aniqlandiki, ushbu masala 15-16 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida yetarli darajada hal etilmas ekan. Jumladan, so‘rovnomada ishtirok etgan respondentlarga mashg‘ulotlarda “Bosh va tanani aylantirishdan so‘ng aniq zarba berish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb berilgan to‘rtinchi savolga respondent-trenerlarning 5 tasi (20%) “ha”, 20 tasi

(80%) “yo‘q” deb javob berishdi. Lekin, yosh taekvondochi respondentlarning birortasi ham bu savolga ijobiy fikr bildira olishmadi.

Zamonaviy taekvondoda aksariyat texnik-taktik usullar bir oyoqqa tayanib turgan holatda yoki bir oyoqda harakatlanish davomida ijro etiladi. Bunday holatlarda statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati qanchalik yaxshi shakllangan bo‘lsa, zarba berish aniqligi ham shunchalik natijador bo‘lishi muqarrardir. Lekin respondentlardan olingan javoblar bo‘yicha bu borada muammo mavjudligi aniqlandi. Chunonchi, “O‘ng va chap oyoqda MS mashqlari qo‘llaniladimi?” degan beshinchi savolga trener-respondentlarning 16 tasi (64%) “ha” va 9 tasi (36%) “yo‘q” degan fikrni bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 19 tasi (39,6%) “ha”, 29 tasi (60,4%) “yo‘q” deb ovoz berishdi.

Mutaxassis-olimlar tomonidan e’tirof etiladigan, o‘ng oyoqda ham, chap oyoqda ham bir xilda faol va samarali harakatlanib, aniq zarba bera oluvchi taekvondochilar ko‘proq g‘alabaga erishar ekanlar Biroq, biz tomonimizdan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, 15-16 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida asosan yetakchi oyoqda aniq zarbalar berish mashqlariga ustunlik berilar ekan.

Masalan, “O‘ng va chap oyoqda bir xilda aniq zarba berishga ustunlik beriladimi?” deb berilgan savolga trener-respondentlarning 18 nafari (72%) “ha”, 7 tasi (28%) esa “yo‘q” deb fikr bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 23 tasi (47,9%) “ha”, 25 tasi (52,!%) “yo‘q” deb ovoz berishdi. Taekvondoda, albatta aniq zarba berish muhim rol o‘ynaydi, lekin aniq va kuchli zarba berish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarda, masalan, o‘ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta o‘tirib-turish hamda ma’lum vaqt ichida maksimal marta o‘tirib-turish mashqlarini muntazam qo‘llab borish yaxshi an’ana bo‘lib, birinchidan, maksimal dinamik kuchni rivojlantirsa, ikkinchidan, portlovchi va tezkor kuchning o‘sishiga olib keladi. Ana shu muhim holatni e’tiborga olgan holda biz respondentlarga “O‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlari qo‘llaniladimi?” degan savolni havola etdik. Natijalardan ma’lum bo‘ldiki, respondent-trenerlarning 9 tasi (36%) “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, ularning 16 nafari (64%) “yo‘q” deb ovoz berishdi. Yosh taekondochi-respondentlarning 18 tasi (37,5%) “ha”, 30 tasi (62,5%) “yo‘q” degan fikrni bildirishdi.

Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda taqlidiy mashqlardan keng qo‘llaniladi. Bunday mashqlar, birinchidan, taekvondochilarni asosiy mashqlarga tayyorlash, ikkinchidan, shu mashqlarga yondashtirishda o‘ta muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Biroq, yosh taekvondochilar bilan o‘tkazilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda qayd etilgan masala bo‘yicha muammolar mavjudligi aniqlandi. Masalan, mazkur mashg‘ulotlarda “O‘ng va chap oyoqda harakatlanib zarbalarni taqlid qilish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb berilgan savolga trener-respondentlarning 17 tasi (68%) “ha”, 8 tasi (32%) “yo‘q” deb javob berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 27 nafari (47,9%) “ha”, 26 nafari (32,1%) “yo‘q” deb fikr bildirishdi.

Fundamental tadqiqotlardan ma’lumki, koordinatsion qobiliyat to‘g‘ridan-to‘g‘ri harakat texnikasi va uning aniqligi bilan chambarchas bog‘liqdir Texnik usullarga o‘rgatishda dastlab shu usullarga xos bo‘lgan harakat koordinatsiyasi shakllana boshlaydi va sekin-asta harakatning protsessual aniqligi ham, final (yakuniy yoki biror predmetni ma’lum nishonga yo‘naltirish) aniqligi ham ortib boradi. Ammo, so‘rovnomada ishtirok etgan respondentlarga mazkur masala bo‘yicha savol taqdim etilganda, bir xil ma’noni anglatuvchi javoblarni olish imkoniyati bo‘lmadi. Masalan, “Koordinatsion qobiliyat harakat texnikasi va aniqligi bilan bog‘liqmi?” deb nomlangan savolga respondent-trenerlarning faqat 3 tasi (12%) “ha” deb javob berishdi, qolgan 22 tasi (88%) esa “yo‘q” deb ovoz berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning birortasi ham bu savolga qanday javob yo‘llashni uddalamadilar.

Vaziyatli sport turlarida, shu jumladan taekvondoda ham aylanma va burilma harakatlar ko‘pdan-ko‘p kuzatiladi. Agar sportchilarda vestibulyar apparati funksional jihatdan mukammal shakllanmagan bo‘lsa, bunday harakatlar ertami yoki kechmi baribir “chayqalish” reaksiyasini yuzaga keltiradi. “Chayqalish” reaksiyasi esa o‘z navbatida muvozanatning izdan chiqishiga, harakat koordinatsiyasi va texnikasini buzilishiga olib keladi, natijada harakat aniqligi ham nihoyatda susayib ketadi. Demak, bunday fiziologik qonuniyatni barcha trenerlar bilishlari, “chayqalish” va muvozanatni yo‘qotish oqibatlarini oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni qo‘llash metodikasini o‘zlashtirgan bo‘lishlari muhim ahamiyatga egadir. Ammo, so‘rovnoma natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, deyarli barcha respondentlar bunday savolga to‘liq javob berisha olmadi. Masalan, trenerlarning faqat 2 tasi yoki 8% i mazkur ma’nodagi savolga (10-savol) “ha” deb fikr bildirishgan bo‘lsa, ularning 92% i “yo‘q” deb javob berishdi. Yosh taekvondochilardan iborat respondentlarning birortasi ham ushbu savolning mohiyati haqida umuman tasavvurga ega emasliklarini namoyish etishdi.

2-jadval. 15-16 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida muvozanat saqlash, oyoq kuchi va aylanma harakatlanish yuklamasidan so‘ng oyoq bilan aniq zarba berish mashqlarining qo‘llanishi (24 ta mashg‘ulot bo‘yicha).

Mashqlar nomi	O‘rtacha soni (marta)	Takrorlanish vaqti (daqiqa)	Bajarish shiddati
O‘ng oyoqda muvozanat saqlash	1,3	1,2-2,5	sekin
Chap oyoqda muvozanat saqlash	0,6	0,8-1,9	sekin
Boshni aylantirish vaqtida muvozanat saqlash	3,5	0,7-1,5	o‘rtacha
Tanani aylantirish vaqtida muvozanat saqlash	2,1	1,1-2,2	o‘rtacha
Chap oyoqda o‘tirib-turish	4,7	2,0-3,3	sekin
O‘ng oyoqda o‘tirib-turish	2,4	1,5-1,9	sekin
Boshni aylantirish ta’siridan so‘ng oyoqda aniq zarba berish	0,8	1,3-1,5	o‘rtacha
Tanani aylantirish ta’siridan so‘ng oyoqda aniq zarba berish	3,3	2,9-3,2	o‘rtacha va maksimal tezlikda
O‘rtacha ko‘rsatkich	2,9	1,4-1,8	

Yuqorida qayd etilgan so‘rovnoma natijalari va ularning tahliliga asosan e’tirof etish mumkinki, 15-16 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyati va harakatlar (zarbalar) aniqligini shakllantirishga mo‘ljallangan maxsus mashqlardan muntazam qo‘llanilmas ekan. Ehtimol qilish lozimki, yosh taekvondochilar guruhlarida mashg‘ulotlar o‘tkazuvchi trenerlar statik va dinamik shaklda muvozanat saqlash turg‘unligi to‘g‘ridan-to‘g‘ri vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati bilan bog‘liqligi, agar ushbu analizator yetarli rivojlanmagan bo‘lsa, muvozanatning izdan chiqishi, natijada harakat koordinatsiyasi ham, uning aniqligi ham buzilishi muqarrar ekanligini yetarli bilmasligi bilan asoslanishi mumkin.

Bunday xulosani yanada ishonchliroq asoslash uchun biz 15-16 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash, oyoqlar kuchi va aylanma harakatlar davomida zarba berish aniqligini shakllantirishga qaratilgan mashqlarni qo‘llash tajribasini pedagogik kuzatuv ostiga oldik. Pedagogik kuzatuv natijalari 3.2-jadvalda keltirilgan.

Jadvaldan ko‘rinib turibdiki, 15-16 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan har bir mashg‘ulotda (24 ta mashg‘ulot kuzatilgan) o‘ng oyoqda muvozanat saqlashga mo‘ljallangan mashqlar o‘rtacha 2,3 martagacha qo‘llanar ekan. Mashqlarning takrorlanish vaqti 1,2-2,5 daqiqaga, ularni bajarish shiddati sekin ekanligi aniqlandi. Chap oyoqda muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlar esa 0,6

martaga teng bo‘lganligi, mashqlarni takrorlash vaqti 0,8-1,9 daqiqa bilan ifodalangani, shiddati sekin tezlikda ijro etilganligi kuzatildi.

Boshni aylantirish vaqtida muvozanat saqlashga doir beriladigan mashqlar soni o‘rtacha 3,5 marta, ularni takrorlash vaqti 0,7-1,5 daqiqa, shiddati esa o‘rtacha tezlikda bajarilishi aniqlandi.

Tanani aylantirish vaqtida muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari muvofiq ravishda: 2,1 marta; 1,1-2,2 daqiqa; shiddati o‘rtacha tezlikda bo‘lgani qayd etildi.

Raqibga nisbatan nafaqat qo‘llar bilan, balki ko‘proq oyoq bilan zarba beriladigan yakkakurash turlarida (taekvondo, karate, kikboksing) oyoqlarning tezkor, portlovchi va maksimal dinamik kuchi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Oyoqlar kuchini samarali rivojlantirish uchun o‘ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta, belgilangan vaqt ichida maksimal marta o‘tirib-turish mashqlarini muntazam qo‘llab borish, birinchidan, xavfsiz (shikastlanish nuqtai nazaridan), ikkinchidan, o‘ta samaralidir.

Kuzatuv ostida bo‘lgan an’anaviy mashg‘ulotlarda chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlarining o‘rtacha soni 4,7 martani, ularni takrorlash vaqti 2,0-3,3 daqiqani tashkil etgan bo‘lsa, lekin shu mashqlarni ijro etish shiddati sekin tezlikda bo‘lgani aniqlandi. O‘ng oyoqda mazkur ko‘rsatkichlar muvofiq tartibda quyidagicha qayd etildi: 2,4 marta; 1,5-1,9 daqiqa; shiddati sekin tezlikda ijro etildi.

Ko‘rinib turibdiki, o‘ng va chap oyoqda muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari o‘rtasida ham, o‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish ko‘rsatkichlari o‘rtasida ham yaqqol ko‘zga tashlanuvchi asimmetrik farq qayd etilgan.

Mazkur mashqlar o‘z mazmuni bo‘yicha oddiy bo‘lsa-da, lekin taekvondo bellashuvlarida o‘ta muhim ahamiyatga ega bo‘lgan tos-son, ayniqsa tizza bo‘g‘imlarini bukuvchi-yozuvchi mushaklar faoliyatiga xos maksimal dinamik va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita o‘rnida xizmat qiladi. Biroq, pedagogik kuzatuv davomida ma’lum bo‘ldiki, an’anaviy mashg‘ulotlarda bunday mashqlarni muntazam qo‘llashga jiddiy e’tibor berilmas ekan.

Taekvondo bellashuvlarida o‘ta keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab amalga oshiriladigan shiddatli harakatlar (burilish, aylanish, egilish, yozilish, keskin to‘xtash, siltanib hatlash va zarbalar) ta’sirida “chayqalish” holati yuzaga keladi, muvozanat saqlash qiyinlashadi, zarbalar aniqligi sustlashadi. Agar taekvondochida vestibulyar analizator funksional jihatdan yetarli shakllanmagan bo‘lsa, qayd etilgan holatlarning yanada kuchayishi kuzatiladi. Bunday holatlarning oldini olish, keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishli harakatlar davomida muvozanat saqlash va aniq zarbalar turg‘unligini oshirish uchun mashg‘ulotlarda aylanma va burilma mashqlar, shu jumladan akrobatik mashqlardan ham muntazam foydalanib borish maqsadga muvofiqdir.

Biz ana shu muammolarni o‘rganish maqsadida 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o‘tkaziladigan an’anaviy mashg‘ulotlar davomida boshni aylantirish ta’siridan so‘ng oyoq bilan aniq zarbalar berish mashqlarini qo‘llash tajribasini tahlil qildik. Olingan natijalardan ma’lum bo‘ldiki, kuzatilgan mashg‘ulotlar davomida bunday mashqlarni qo‘llash soni o‘rtacha 0,8 martani, ularni takrorlash vaqti 1,3-1,5 daqiqa, shiddati esa o‘rtacha tezlikda ijro etilar ekan.

Tanani aylantirish (tik holatda, egilgan holatlarda) ta’siridan so‘ng oyoq bilan aniq zarbalar berish bo‘yicha qo‘llaniladigan mashqlar soni 3,3 marta, ularni takrorlash vaqti 2,9-3,2 daqiqa, shiddati esa goh o‘rtacha tezlikda, goh maksimal tezlikda ijro etilishi aniqlandi.

O‘tkazilgan so‘rovnoma va pedagogik kuzatuv natijalaridan ko‘rinib turibdiki, 15-16 yoshli taekvondochilar bilan o‘tkaziladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda statik va aylanma – dinamik harakatlar davomida muvozanat saqlash qobiliyati, ana shunday harakatlardan so‘ng zarbalar berish aniqligi, o‘ng va chap oyoq mushaklarining maksimal hamda portlovchi kuchini shakllantirish bo‘yicha qo‘llaniladigan mashqlar hajmi nihoyatda kam, ayniqsa

ularni takrorlash vaqti qisqa va ijro etilish shiddati past ekanligi isbotlandi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda taekvondo bellashuvlarida oʻta keskin oʻzgaruvchan yoʻnalishlar boʻylab amalga oshiriladigan shiddatli harakatlar (burilish, aylanish, egilish, yozilish, keskin toʻxtash, siltanib hatlash va zarbalar) ta'sirida "chayqalish" holati yuzaga keladi, muvozanat saqlash qiyinlashadi, zarbalar aniqligi sustlashadi. Agar taekvondochida vestibulyar analizator funksional jihatdan yetarli shakllanmagan boʻlsa, qayd etilgan holatlarning yanada kuchayishi kuzatiladi. Bunday holatlarning oldini olish, keskin oʻzgaruvchan yoʻnalishli harakatlar davomida muvozanat saqlash va aniq zarbalar turgʻunligini oshirish uchun mashgʻulotlarda aylanma va burilma mashqlar, shu jumladan akrobatik mashqlardan ham muntazam foydalanib borish maqsadga muvofiqdir.

Growth rates of stability of balance and accuracy of movements in the training process of taekwondo athletes aged 15-16

B.Sh. Rakhmatov[1], P.K. Ubenov[2]
[1]Uzbek State University of Physical Education and Sports. Chirchik, Republic of Uzbekistan.
[2]Nukus branch of the Institute for retraining and advanced training of specialists in physical education and sports. Nukus, Republic of Uzbekistan.

Abstract. *This article presents the results of studies aimed at developing vestibulosomatic abilities of 15-16 year old taekwondo athletes using special exercises performed on the right and left legs.*

Keywords: *15-16 year old taekwondo athletes, balance, vestibular, functional, rotational and turning, questionnaire, musculoskeletal system.*

Темпы роста устойчивости сохранения равновесия и точности движений в тренировочном процессе таэквондистов 15-16 лет

Б.Ш. Рахматов[1], П.К. Убенов[2]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. г. Чирчик, Республика Узбекистан.
[2]Нукусский филиал Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. г. Нукус, Республика Узбекистан.

Аннотация. *В данной статье приводятся результаты исследований, направленных на развитие вестибулосоматических способностей таэквондистов 15-16 лет с помощью специальных упражнений, выполняемых на правой и левой ноге.*

Ключевые слова: *Таэквондисты 15-16 лет, балансовые, вестибулярные, функциональные, вращательные и поворотные, анкетные, опорно-двигательный аппарат.*

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Северин, А.Е., Батоцыренова, Т.Е. (2021). Координация дыхания и кровообращения у гимнасток разного возраста и уровня спортивной квалификации. Теория и практика физической культуры, № 8, 22 с.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 2019-2023 йиллар давомида "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида"ги 118-сон қарори.
3. Жуков, О.Ф., Гинявичене, В., Андрющенко, О.Н., Щербина, Ф.А., Щербина, А.Ф. (2020). Оценка физической подготовленности юношей на основе индивидуально-типологического подхода. Теория и практика физической культуры, № 7, 42 с.

4. Ки, Чжон Ли. (2003). Технико-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: автореф. дис. … канд. пед. наук. – М.: РГАФК, 23 с.

5. Валдзинска, Е., Валдзински, Т., Нижниковски, Т. (2021). Координационные детерминанты технических навыков юных теннисисток. Теория и практика физической культуры, № 1, 96 с.

6. Балуев, С.А., Леготкин, А.Н., Леготкина, Л.Р. (2021). Соревновательный метод обучения при организации спортизированного физического воспитания на основе вольной борьбы. Теория и практика физической культуры, № 3, 108 с.

7. Никольская, С.В. (1993). Методика технико-тактической подготовки юных рапиристов-левшей с учетом функциональной асимметрии: автореф. дис. … канд. пед. наук. – СПб., 23 с.