

# ЁШ ТАЭКВОНДОЧИЛАРДА (WTF) ЗАРБАЛАР БЕРИШ ТЕЗКОРЛИГИ ВА АНИҚЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

ГулДУ докторанти- Н.Ш. Юсупова

## Аннотация.

Эта статья содержит в себе научно обоснованные сведения методики развития быстроты и точности нанесения ударов у юных таэквондистов в годичном цикле подготовки с учётом особенностей соревновательной двигательной деятельности

## Annotation.

This article comprises scientifically well-founded data of a technique of development of speed and accuracy of striking blows at young taekwondists (sportsmen) in a year cycle of preparation with the account of features of competitive impellent activity.

## Аннотация

Ушбу мақола ёш таэквондочиларда мусобақа ҳаракат фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тайёргарликнинг йиллик циклида зарба бериш тезкорлиги ва аниқлигини ривожлантириш методикаси ҳақидаги илмий асосланган маълумотларни ўзида мужассам этган.

**Ключевые слова:** юные таэквондисты, скорость, точность, удары, годовой цикл, минимальное время, физические качества, соревновательная деятельность, спарринг.

**Кириш.** Таэквондода мусобақа ҳаракат фаолияти учун тезкор-куч қобилиятларини анча даражада намоён қилиш характерлидир. Бу, таэквондочининг мусобақа ҳаракат фаолиятининг асосини турли ҳаракат амаллари ташкил қилиши билан белгиланади, улар ер гравитацияси ва рақибнинг қарши ҳаракатлари шароитида вақтнинг қисқа муддатларида анча катта мушак кучини намоён қилишни талаб қилади. Шу туфайли, таэквондочиларнинг тезкор-куч тайёргарликларига кўп эътибор қаратилган ва қаратилмоқда.

**Долзарблиги:** ушбу муаммони ечишнинг долзарблиги шу билан белгиланадики, ёш таэквондочилар амалга оширадиган зарбаларнинг тезкорлиги ва аниқлигини ривожлантиришнинг илмий асослари ва методикаси мазмунини ишлаб чиқиш ва уларни тренировка амалиётига жорий қилиш, анча даражада ҳимоя ва хужум усулларининг кўпчилик техник усулларининг самарадорлик даражасини ошириш, тренерларга тактиканинг прогрессив вариантларини қўллаш имконини беради.

**Ишнинг мақсади:** мусобақа ҳаракат фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган тайёргарликнинг йиллик циклида ёш таэквондочиларда зарба бериш тезкорлиги ва аниқлигини ривожлантириш методикасининг самарадорлигини педагогик тажриба йўли билан тадқиқ қилиш.

**Тадқиқот усуллари.** Илмий тадқиқот иш шартли равишда иккита босқичга бўлинди, таэквондочиларда зарбаларнинг тезкорлиги ва аниқлигини ривожлантириш методикасининг асосий ҳолатлари ишлаб чиқилади, восита ва усуллар ҳамда уларни ёш таэквондочиларни

тайёрлашнинг йиллик циклида тренировка жараёнида қўллашнинг кетма-кетлиги аниқланади. Ушбу босқичда, яна ишлаб чиқилган методикани тасдиқлайдиган, шакллантирувчи педагогик тажриба ўтказилади.

Яқунда олинган натижаларни ҳар томонлама таҳлил қилиш ва умумлаштириш амалга оширилади.

Махсус адабиётларни таҳлил қилиш, ўсмир таэквондочиларда тезкорлик ва аниқликни ривожланиши даражасини аниқлаш учун тестларни аниқлаш имконини берди.

1. Яккачўпда тортилишлар (марта)
2. Ётган ҳолатда таянчдан қўлларни букиш ва ростлаш (марта)
3. Югуриш 30м (мин)
4. Жойидан туриб узунликка сакраш (см)
5. Турган ҳолатдан олдинга эгилиш (см)
6. Оёқларни яккачўпга кўтариш (марта)
7. Югуриш 1000м (мин)
8. Оёқларни кўтариш (марта 10 сек давомида)
9. Реакциянинг тезлигига қаратилган танга билан тест (марта).
10. Ўтириб-туриш 6 секунд давомида (марта).
11. Газета варағи билан тест.

Тезкор қобилиятлар деганда, ҳаракат амалларини минимал вақт ичида бажаришни таъминлайдиган функционал хусусиятлар мажмуаси тушунилади. Тезкор қобилиятларни намоён қилишнинг элементар ва мажмуавий шакллари фарқланади (Verchoshanskiy Yu. 2001. -198 p )

Тезкорлик, (В.В.Агеев 1999. с- 22) томонидан, биринчи галда, мушакларнинг кучланиши ва бўшашишни чақирадиган, ҳаракатларни йўналтирадиган ва координация қиладиган мос равишдаги асаб фаолияти билан белгиланади, у, анча даражада спорт техникасини мукамаллаштиришга, мушакларнинг кучи ва эластиклигига, бўғимлардаги ҳаракатчанликка боғлиқ, узоқ давом этадиган ишда эса – спортчининг чидамлилигига боғлиқ.

Ҳаракатлар тезлигини ривожлантирувчи сифатида умумий тайёргарлик воситалари ичида қуйидагилар тавсия қилинади:

1. Гимнастик машқлар ва тезкор сифатларни намоён қилишга юқори талаблар қўядиган ҳаракатчан, спорт ўйинлари.
2. Югуриш машқлари сонларни юқори кўтариш билан югуришни, баландликка тезлашишни, баландликдан пастга қараб тезлашишни, зинапоялар бўйлаб югуришни, тўсиқлар оша югуришни, 3 қадамга тезлашишни ўрнини алмаштириш билан.
3. Кўп сонли сапчишлар ёки скачкалар, жойидан туриб ёки унча катта бўлмаган югуриш билан скачкалар.
4. Тезкор сакраб тушишлар, сонларни кўкракка теккизиш орқали.
5. Чуқур разножкадан туриб сакраб тушиш пайтида оёқларни алмаштириш.
6. Қўллар учун машқлар унча катта бўлмаган оғирликлар билан – зарба беришни имитация қилиш.
7. Гимнастик деворда осилиб турган ҳолатда қорин пресси учун машқлар – ростланган оёқларни вертикал юзада тезкор қарама-қарши ҳаракатлантириш (қайчи).
8. Аналогик машқлар орқа мушаклари ва сонларни ростловчи мушаклар учун – гимнастик ўриндикда пастга қараган ҳолатда бажарилади.

Машқларнинг рўйхатини давом эттириш мумкин, лекин ҳар бир мураббий ва ўқувчи амалиётда энг мос келадиганларини ва ўзларига маъқулини қўллашади.

Махсус жисмоний тайёргарлик воситалари арсенали ичидан, тезликни ривожлантиришга кўмаклашадиган қўйидагиларини тавсия қилиш мумкин:

1. Зарбаларни чегаравий тезликда ракеткалар, лапалар, ёстиқлар ва турли массадаги қопларда бажариш.

2. Спарринг ҳаракатнинг бир қисмини чегаравий ёки чегараолди тезликда бажариш (ярим ҳаракатлар: масалан: тиззани бандоль-чаги ҳаракатига олиб чиқиш).

3. Резинали амортизаторлар билан машқлар, оёқ ёки қўл билан зарба беришларни имитация қилиш.

4. Жуфтликларда ёки бир нечта шериклар билан машқларни ўзлаштириш пайтида максимал тезлик билан зарбалар алмашинуви (контактда ва шерик билан контакт қилмасдан).

5. Куч тренажёрларида машқлар, тезкор ҳаракатларни имитация қилиш имконини берадиган ва бошқалар.

Шуни ёдда тутиш лозимки, умумий тайёргарлик ва махсус жисмоний машқларнинг тезкор характерини сақлаш давомийлиги, уларни бажариш жадаллигига ва машқлар сериялари оралиғидаги паузаларнинг вақти ва характерига боғлиқ.

Ҳаракатлар аниқлигини ривожлантиришга қаратилган машқлар, ташқи анализаторлар ичида энг муҳим бўлган – кўриш анализаторининг иши билан боғлиқ.

Таэквондочини рақиб ҳаракатларини идрок қилиш ва баҳолаш қобилияти шерик билан мос равишдаги жанговар машқларни бажариш орқали такомиллаштирилади. Лекин, ушбу қобилиятни ривожланишига ёрдамчи машқлар ҳам, хусусан спорт ўйинлари кўмаклашади.

Зарбанинг кескинлиги ва тезлиги – бир ёки икки нафар шерик, груша ва иккита таёк керак бўлади. Груша олдида хоҳлаган ҳолатда туриш, шерик таёк билан сизнинг ёнингизда. Ёрдамчининг вазифаси груша олдида таёк билан юқорига-пастга ҳаракатлар бажариш. Сизники – зарбаларни шундай беришдан иборатки, улар таёкқа тексин. Секин-аста таёкнинг ҳаракатланиш тезлиги оширилади ва амплитудаси пасаяди. Мураккаблаштириш учун – иккинчи шерик таёк билан биринчи шерик билан резонансда маҳлар бажаради.

Яна битта машқ – пастга тушаётган қоғоз варағига, масалан газетага зарба бериш. Вазифа варақни зарба билан тешиб юбориш. Зарбалар жуда хилма хил бўлиши мумкин, қўллар ва оёқлар билан.

Педагогик тажриба давомида олинган натижалар математик статистика усуллардан фойдаланиб таҳлил қилинди. Бунда назорат ва тажриба гуруҳлари синалувчиларнинг ҳар бир машқ бўйича кўрсатган натижаларининг ўртача арифметик қийматлари, стандарт оғиши ва тажриба давомидаги нисбий ўзгариши ҳамда ўртача арифметик қийматларнинг тажриба давомида ўзгаришини белгиланган эркинлик даражаси сони асосида статистик ишончилиги аниқланди.

**Тадқиқот натижалари.** Тадқиқотларимиздаги тажрибаларда 40 нафар ўсмир таэквондочилар (назорат ва тажриба гуруҳларида 20 тадан) иштирок этишди. Назорат ва тажриба гуруҳларида аниқликнинг ривожланишини дастлабки даражаси махсус ишлаб чиқилган тестлар бўйича аниқланди. Миқдорий танлаш мазкур сифатнинг ҳар бир намоён бўлишига мос келди.

Олинган маълумотларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, аниқликни ривожланишининг дастлабки даражасида, барча синовдан ўтувчиларда сезиларли даражадаги фарқлар бўлмади.

Ҳар бир ҳаракатнинг аниқлиги, уни машқнинг ташқи шаклига мос келиши даражаси билан аниқланди ва қуйидаги параметрлар билан белгиланди: ҳаракат йўналиши, амплитуданинг катталиги, бажаришнинг жипслиги, ҳаракат амалининг суръати ва енгиллиги билан. Кучланишни талаб қиладиган ҳаракат амаллари минимал вақт ичида аниқликни ривожланишининг етарлича юқори даражаси пайтида тезроқ ва енгил ўзлаштирилади. Бунда, кучланишлар шунчалик тежамкор тақсимланадики, тайёргарлик ҳаракатлари нигоҳдан йўқолиб қолади, ҳакамлар ва томошобинларнинг диққатлари эса асосий ҳаракатга қаратилади.

Тажриба гуруҳининг ўсмир таэквондочиларига ҳаракатларнинг ритмик тавсифларини эгаллашга қаратилган вазифалар берилди. Ўрганилаётган машқнинг ритмини ўзлаштириш учун кучларни қўйишнинг асосий моменти аниқланди, тайёргарлик ва якуний ҳаракат амаллари ажратилди. Бу, бир вақтнинг ўзида, бир нечта ҳаракат амалларини бошқариш имконини берди, улар ташқи кўриниши бўйича ҳаракатларнинг табиий оқими сифатида қабул қилинади.

Мазкур ишда 1- ва 3-тестлар бўйича тадқиқотларнинг натижалари келтирилган (фазовий-вақтли тавсифлар ва предметлар билан манипуляция қилиш (1-2-3-расм ва жадвал)).

Барча тадқиқ қилинган гуруҳларда тадқиқ қилинган кўрсаткичларнинг нисбий ўсиши қуйидаги формула бўйича ҳисобланди ва бу кўрсаткичнинг тажриба давомида яхшиланганлиги кузатилди.

$$\text{Нисбий ўсиш} = \frac{|\text{тажриба охиридаги натижа} - \text{тажриба бошидаги натижа}|}{\text{тажриба бошидаги натижа}} * 100\%$$

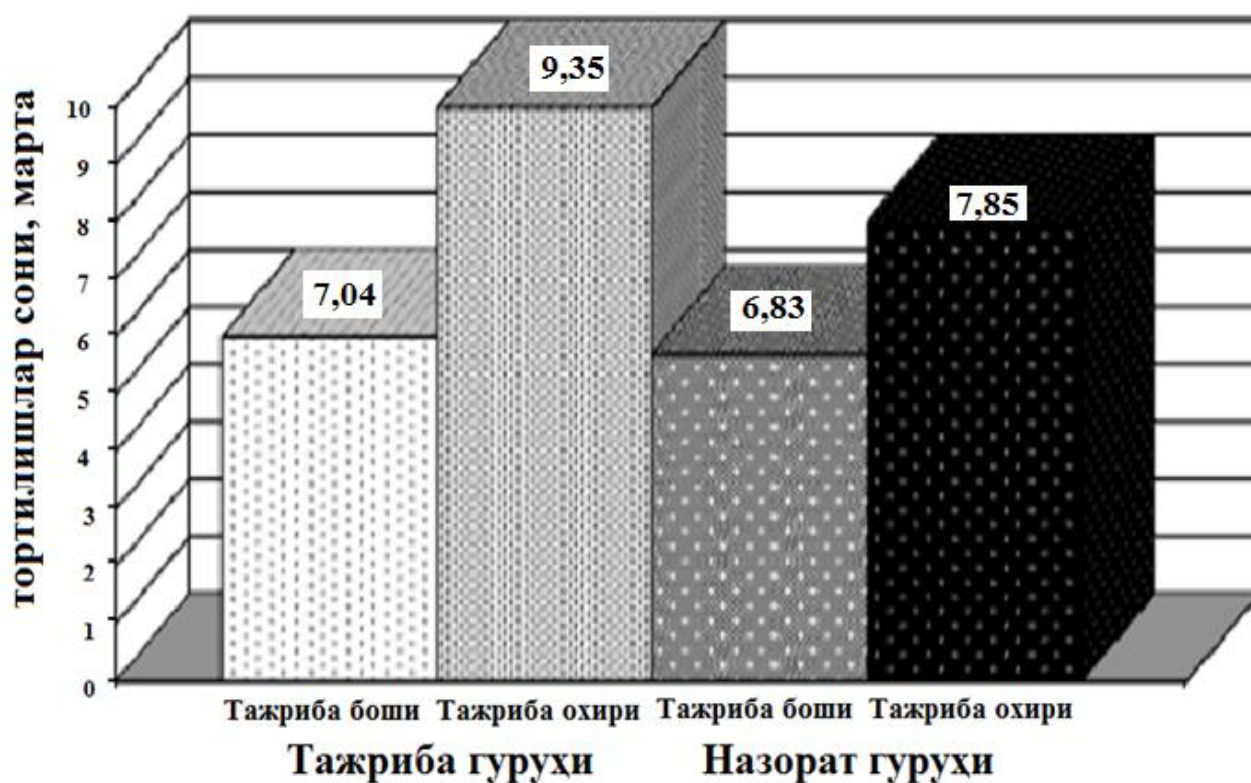
Лекин, ўсиш суръатлари ҳар хил бўлди. Назорат гуруҳида аниқлик кўрсаткичларининг ортиши, асосан организмнинг табиий ўсиши ҳисобига содир бўлди. Ўрганилган ҳамма машқлар бўйича натижаларнинг нисбий ўсиши бўйича назорат гуруҳига (нисбий ўсиш 6,12 % дан 18,54 % гача оралиқда) нисбатан тажриба гуруҳи синалувчилари (10,72 % дан 38,42 % гача оралиқда) натижаларидаги юқори нисбий ўсиш намоён бўлди. Улар учун тажриба давомидаги яхшиланиш фақат “Ўтган ҳолатда таянчдан қўлларни букиш ва ростлашлар сони” учун паст статистик ишончли ( $t_{ct} = 2,60$  ва  $p < 0,05$ ) ва қолган иккита машқ натижалари учун статистик ишончсиз ( $t_{ct} = 1,98$  ва  $t_{ct} = 1,74$ ;  $p > 0,05$ ) эканлиги аниқланди. Тажриба гуруҳида эса – аниқликни ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг махсус методикасини қўллаш ҳисобига (“30 м. масофага югуриш вақти” натижалари учун  $t_{ct} = 3,05$ ;  $p < 0,01$ , яъни яхши ҳамда қолган иккита машқлар учун  $t_{ct} = 3,96$  ва  $t_{ct} = 4,41$ ;  $p < 0,001$ , яъни жуда яхши ) статистик ишончли ижобий ўзгаришлар содир бўлди.

Шундай қилиб, ўтказилган педагогик тажрибанинг натижалари, тақлиф қилинган методик ёндашувни таэквондо билан шуғулланишнинг тренировка жараёни амалиётида қўллашнинг имкони борлигини исботлади.

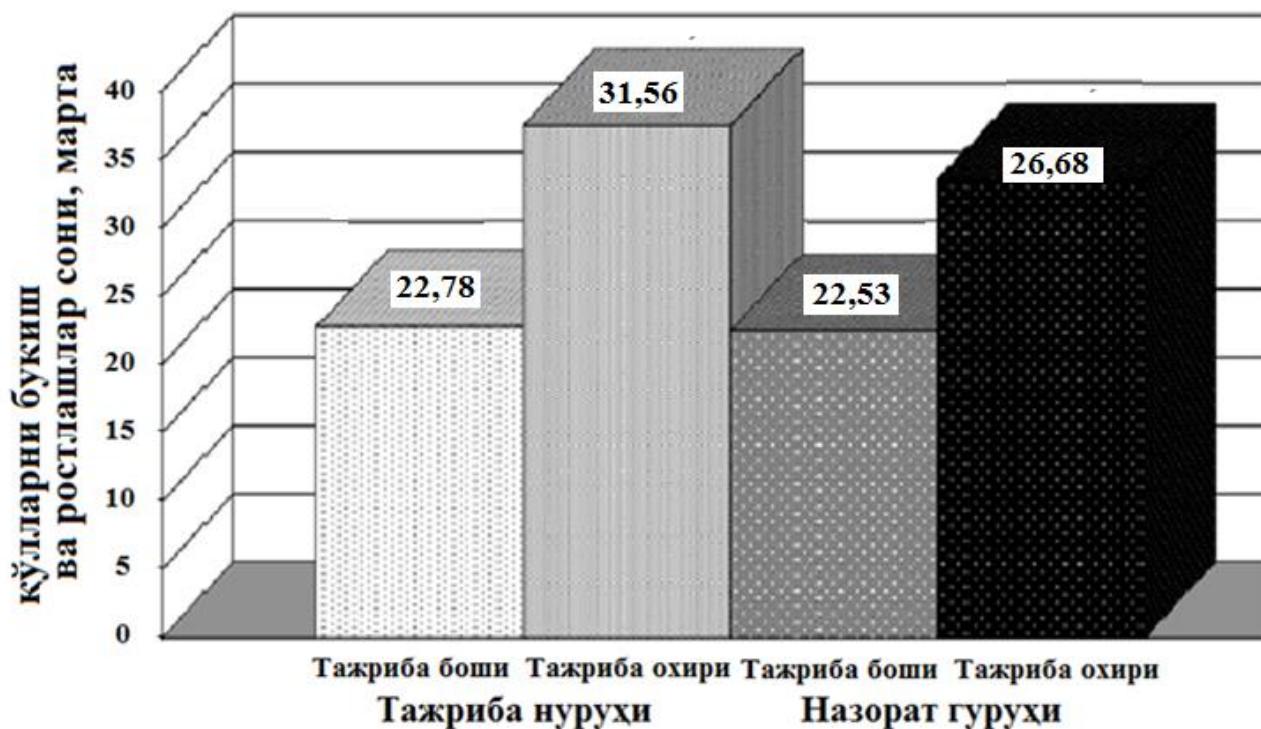
Жадвал.

Назорат ва тажриба гуруҳи синалувчиларининг танланган машқлар бўйича кўрсаткичлари статистик характеристикаларини тажриба давомида ўзгариш динамикаси

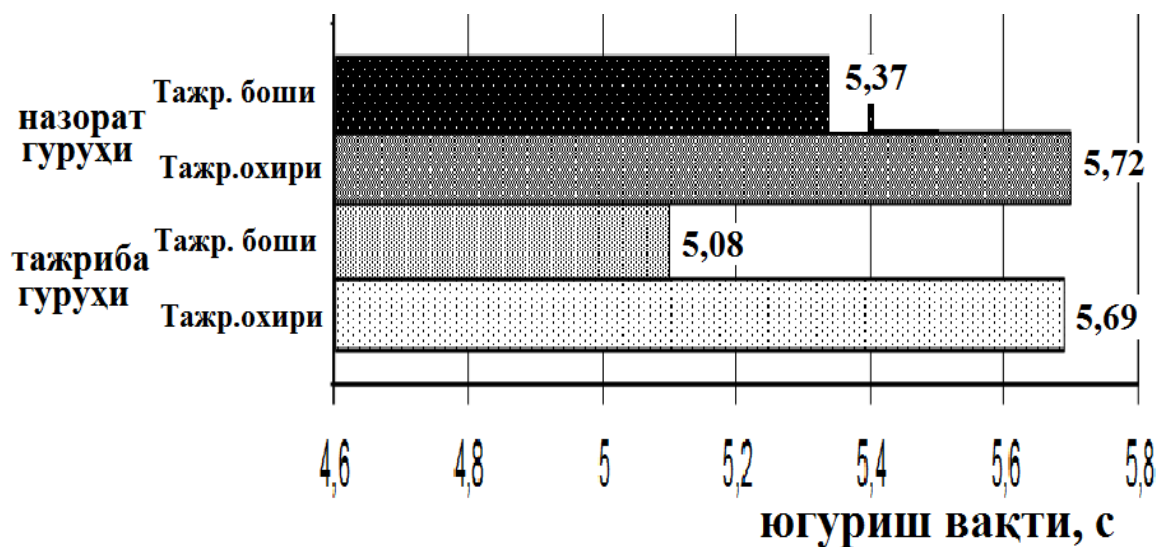
Машқни номи	гуруҳ	Тажриба бошида		Тажриба охирида		Нисбий ўсиш, %	$t_{ст}$	p
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$			
Яккачўпда тортилишлар сони	НГ	6,83	1,56	7,85	1,69	14,93	1,98	>0,05
	ТГ	7,04	1,53	9,35	2,11	32,81	3,96	<0,001
Ётган ҳолатда таянчдан қўлларни букиш ва ростлашлар сони	НГ	22,53	4,63	26,68	5,43	18,42	2,60	<0,05
	ТГ	22,78	5,16	31,56	7,25	38,54	4,41	<0,001
30 м. масофага югуриш вақти	НГ	5,72	0,65	5,37	0,62	-6,12	1,74	>0,05
	ТГ	5,69	0,66	5,08	0,61	-10,72	3,04	<0,01



1 расм. Яккачўпда тортилишлар сони (марга);



2. расм. Ётган ҳолатда таянчдан қўлларни букиш ва ростлашлар сони (марта).



3 расм. 30 м. масофага югуриш вақти (сек);

**Хулоса.** Илмий ва методик адабиётлар таҳлил қилинганда шу нарса аниқланди, спортчиларда махсус малакаларни шакллантириш бўйича режалаштирилган иш ҳаракатларнинг физиологияси ва психологиясининг аниқ ҳолатлари ва қонуниятларига асосланиши керак. Бунда, Л.Д.Назаренконинг (3) методик ечими истиқболли ҳисобланади.

Шундай қилиб, ушбу жисмоний сифатни такомиллаштириш учун қуйидаги йўналишдаги машқларни танлаш зарур:

- жавоб реакциясининг тезкорлигини ривожлантирувчи;
- ҳаракатларни иложи борича тезкор бажаришга кўмаклашадиган;
- ҳаракатнинг энг рационал техникасини эгаллашни енгиллаштирадиган.

Назорат ва тажриба гуруҳларида тадқиқ қилинган барча сифат кўрсаткичларининг ўсиши кузатилди. Лекин, ўсиш суръатлари ҳар хил бўлди. Назорат гуруҳида аниқлик кўрсаткичларининг ортиши, асосан организмнинг табиий ўсиши ҳисобига содир бўлди. Тажриба гуруҳидага нисбатан юқори ва статистик ишончли ижобий ўзгаришлар – тавсия қилинаётган аниқликни ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг махсус методикасини қўллашнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

### **АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквон-до в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М.:1999. с- 22
2. Керимов Ф. А. “ Спортда замонавий тадқиқот услублари” Тошкент, 2004.- с. 32-41.
3. Назаренко Л.Д. Теоретическая и методологическая концепция точности как одного из двигательного-координационных качеств: Матер. Междунар. науч.-практ. конф.: Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Чебоксары, 1999, с. 73-77.
4. Verchoshanskiy Yu. Introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportive. - CONI, Scuola dello Sport, Roma, 2001.-198 p