

7A.07
T-22



PARATAEKVONDO

I QISM



NAZARIYA VA USLUBLAR

7 A.07
T-22

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

M. M. Tashxodjayev

PARATAEKVONDO: NAZARIYA VA USLUBLAR

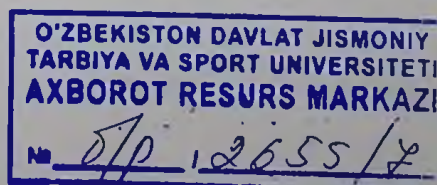
Darslik

I QISM

*O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi
Muvofiqlashtirish kengashi tomonidan darslik sifatida nashrga tavsiya etilgan*

«ART VERNISSAGE»

Toshkent – 2023



УЎК 796.85(075.8)

КБК 75.715ya73

Tuzuvchilar:

B.S. Kuziev - O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan sport ustози;

Ye. Yu. Klyuchnikov - pedagogika fanlari nomzodi;

M.X. Mirjamolov – pedagogika fanlari doktori (ScD)

Nashr uchun mas'ul: M. S. Alimov – pedagogika fanlari nomzodi.

Tashxodjayev, M.M.

ya73 Parataekvondo: nazariya va uslublar. 1-qism [Matn]: darslik / M.M. Tashxodjayev. – Toshkent: "Art vernissage", 2023. – 260 b.

ISBN 978-9943-8198-8-7

ISBN 978-9943-8198-8-7

© M.M. Tashxodjayev, 2023

© «ART VERNISSAGE», 2023

Hurmatli sportchilar va murabbiylar!

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Miromonovich Mirziyoyevning shaxsiy boshchiligi bilan mamlakatimizda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning sport bilan shug'ullanishi uchun sharoitlar yaratilib, xalqaro sport maydonlarida ularning munosib ishtirokini ta'minlash borasidagi davlat siyosatini yuksaltirishga alohida e'tibor qaratildi.

Jumladan, 2021-yil 18-mayda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-son qarori qabul qilingani paralimpiya sportini yanada rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar ochib berdi. Ushbu qaror iqtidorli paralimpiyachilarni aniqlashning yangi tizimiga, ularni professional sportchi sifatida tayyorlashga zamin yaratdi.

Ushbu o'quv qo'llanma parataekvondo jang san'ati to'g'risidagi jismoniy tarbiya tizimining butun ko'lamini aniq mashqlar orqali ifodalab, ushbu ma'lumotlar yordamida texnologiya va taktikaning barcha jihatlari, o'quv-tashkiliy faoliyat va shu yo'nalishdagi barcha turdagi mashqlarni o'zlashtirishga yaqindan yordam beradi.

Umid qilamizki, qo'lingizdagi kitob parataekvondochilarning keyingi avlodi uchun jismoniy tayyorgarlik va musobaqalardagi muvaffaqiyatlari hamda salomatliklarini saqlashda muhim qo'llanma bo'lib xizmat qiladi.



1-bob

Parataekvondo bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlik

1.1. Parataekvondoda texnik-taktik faoliyatning integral modeli

Sportda modellashtirish masalalari B. M. Shustinning asarlarida yetakchi mavzu hisoblanadi (1975; 1979; 1995). Masalan, uning 1979-yildagi asarida yakkakurash jang san'ati va sport o'yinlarining model xususiyatlari, ya'ni natijadorlik, faollik, hajm, hujum va mudofaaning xilma-xilligi haqida umumiy ma'noda so'z yuritiladi.

Bundan tashqari, yuqori malakali sportchilarning musobaqa borasidagi faoliyati haqida so'z ketganda, ularning sportga yaqinda kirib kelganlar uchun model xususiyatlar bilan bog'liqligi haqida deyarli hech narsa aytilmaydi va agar shunday bo'lsa, unda mantiqan "g'irrom" texnika va taktika kabilar o'rnini bosuvchi jismoniy holatning o'ziga xos omillari haqida fikr yuritish lozim bo'ladi. Shunday esa-da, sportda modellashtirish haqida bahslashish ham ijobiy omil ekanini yodda tutish maqsadga muvofiqdir.

Shunday qilib, parataekvondoda fazoviy-semantik jihatdan faoliyat modeli tushunchani kiritish zarurati mavjud bo'lib, uning asosida har qanday jang uchun zarur bo'lgan texnik va taktik harakatlar ro'yxatini shakllantirish mumkin.

Taekvondochining funksional modellari haqida so'z yuritishdan avval, "Jangda maksimal mumkin bo'lgan vaziyatlarda g'alaba qozonish uchun minimal texnik harakatlar" (Y. A. Shulika, 1988) kitobida belgilangan talab orqali fazoviy va semantik jihatdan o'ziga xos faoliyat modelini ko'rib chiqish kerak bo'ladi. Shunda yuqori malakali sportchining to'laqonli uch o'lchovli modellarini yaratishga umid qilish mumkin bo'ladi. Mazkur modelda mazmunli texnik-taktik faoliyat, musobaqa faoliyatini baholash va ularni amalga oshirishni ta'minlaydigan funksional fazilatlarga qo'yiladigan talablar birlashtirilgan.

Y. A. Shulika konsepsiyasiga ko'ra, (1988; 1994), **sportchining fazoviy-semantik jihatdan faoliyatining integral**, ya'ni umumiy modeli uchta blokdan iborat bo'lishi kerak: texnik va taktik faoliyat (faollik), natijaviy xususiyatlar va funksional sifatlar bloki (1.1.1-sxema).



1.1.1-sxema

Funksional model	Natija beruvchi model (ijro sifati)	Faoliyatli model (faoliyat mazmuni)
------------------	--	--

Har qanday faoliyat turidagi professionalning integral model blok-sxemasi

Ushbu uch komponentli modeldan amaliy foydalanish fazoviy va semantik-texnik va taktik harakatlar blokini shakllantirishdan boshlanishi kerak.

Parataekvondoning texnik hamla usullarini va ulardan foydalanish taktikasini o'zlashtirish jarayonida ularga funksional model blokining tarkibiy qismlari (jismoniy va psixologik xususiyatlar), shuningdek, pedagogik nazoratning hajm-komponentlariga muvofiq sportchining belgilangan o'quv dasturini o'zlashtirish darajasini miqdoriy jihatdan tavsiflovchi natijadorlik modeli ham bosqichma-bosqich qo'shilib boradi.

Parataekvondo musobaqalarining qoidalari fazoviy-semantik faoliyatning integral blokiga aylantirilganda, ular ikkita bo'limdan iborat bo'ladi:

- uzoq va o'rta distansiyalardagi janglarda harakat qilish texnikasi;
- yaqin distansiyadagi janglarda harakat qilish texnikasi.

Har bir bo'limda quyidagilar nazarda tutiladi:

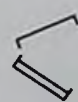
- janglarda sportchilarning bo'lishi mumkin bo'lgan o'zaro pozitsiyalari;
- ushbu bo'lim uchun jangda yuz berishi mumkin bo'lgan zarbalar;
- dodyang (*taekvondo sportining gilamli maydonchasi*) bo'yicha manyovr bilan bo'lishi mumkin bo'lgan himoya;
- gavda manyovri bilan bo'lishi mumkin bo'lgan himoya;
- yuz berishi mumkin bo'lgan kontakt himoyasi;
- himoyadan keyin bo'lishi mumkin bo'lgan javob (qarshi hujum) harakatlari;
- quyida keltirilgan integral ro'yxatga muvofiq bo'lishi mumkin bo'lgan qarshi hujum harakatlari (1.1.2-jadval).



Parataekvondochining fazoviy-semantik texnik-taktik faoliyatining

Yaqin distansiya						
Raqibning zarbalari	Oyoq va qo'l bilan		Oyoq va qo'l bilan		Oyoq va qo'l bilan	
Kontakt himoyasi	Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalani		Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalani		Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalani	
Dodyang bo'ylab manyovr	Chap bermoq		Chap bermoq		Chap bermoq	
Hujumchining zarbalari	Oyoqlar va qo'llar bilan			Oyoqlar va qo'llar bilan	Oyoqlar va qo'llar bilan	 Oyoqlar va qo'llar bilan
Uzoq distansiya						
Raqibning zarbalari	Oyoq bilan sakrab zarba berish		Oyoq bilan sakrab zarba berish		Oyoq bilan sakrab zarba berish	
Dodyang bo'ylab manyovr	Chalg'ituvchi harakatlar, chekinish, yaqinlashish		Chalg'ituvchi harakatlar, chekinish, yaqinlashish		Chalg'ituvchi harakatlar, chekinish, yaqinlashish	
Gavda bilan manyovr qilish	Chalg'ituvchi harakatlar, chap berish, zarbadan o'zini olib qochish		Chalg'ituvchi harakatlar, chap berish, zarbadan o'zini olib qochish		Chalg'ituvchi harakatlar, chap berish, zarbadan o'zini olib qochish	
Hujumchining zarbalari	Raqibga yaqin oyoq bilan irg'ib zarba berish		Raqibga yaqin oyoq bilan irg'ib zarba berish	Raqibga yaqin oyoq bilan irg'ib zarba berish		Raqibga yaqin oyoq bilan irg'ib zarba berish
O'rta distansiya						
Raqibning zarbalari	Raqibga yaqin oyoq bilan zarbalar berish		Raqibga yaqin oyoq bilan zarbalar berish		Raqibga uzoq oyoq bilan zarbalar berish	



Kontaktli himoya	Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalash	Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalash	Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalash	Zarbani qaytarish, blok qo'yish, zarbadan himoyalash
Dodiyang bo'ylab manyovr	Yuzma-yuz kelish, o'zini chetga olish, raqibga yaqinlashish	O'zini chetga olish, chekinish, raqibga yaqinlashish	O'zini chetga olish, chekinish, raqibga yaqinlashish	O'zini chetga olish, chekinish, raqibga yaqinlashish
Gavda bilan manyovr qilish	O'zini chetga olish, chap berish	O'zini chetga olish, chap berish	O'zini chetga olish, chap berish	O'zini chetga olish, chap berish
Hujumchining zarbalari	Raqibga yaqin oyoq bilan iring'ib zarba berish 	Raqibga yaqin oyoq bilan iring'ib zarba berish	Raqibga uzoq oyoq bilan zarba berish 	Raqibga uzoq oyoq bilan zarba berish

Faoliyatning ushbu integral modeli asosida sportchining ko'p yillik texnik va taktik tayyorgarligining butun kompleks dasturi ishlab chiqilishi va murabbiy va shogirdning, birinchi navbatda, barcha materialni, keyinchalik esa, sportchining optimal individual texnik va taktik arsenalini o'zlashtirishga undaydigan tegishli pedagogik nazoratni tashkil etish mumkin.

1.2. Parataekvondoda texnik harakatlarning tasnifi va atamasi

Har qanday shakldagi faoliyatning fazoviy-semantik modelini tuzish, o'quv dasturlarini yaratish, sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligining uslubiy asoslarini shakllantirish, shu jumladan pedagogik nazorat mantig'i faoliyat turining texnikasini tasniflashga asoslanadi.

Tasniflash har doim atama bilan birga taqdim etiladi. Agar tasnifni o'zgartirish zarurati tug'lsa, unda atama ham ma'lum bir tarzda o'zgartirilishi kerak. Taekvondo va parataekvondo zarba berish jang san'atlarining bir qismi bo'lganligi sababli, uning atamasi umumiy tushunchalarga mos kelishi kerak, qolaversa, ular biomexanik xususiyatlar asosida shakllanadi.



An'anaga ko'ra, ushbu sport turi paydo bo'lgan mamlakatning atamalari bilan foydalanish odatiy holdir. Demak, baletda fransuzcha atamalar, boksdagi inglizcha, dzyudoda yaponcha atamalardan foydalaniladi.

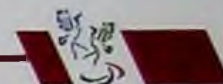
Taekvondo – bu koreys sporti va tabiiyki, mazkur sport turi bilan shug'ullandiganlarning koreys atamalaridan foydalanishga majbur. Notanish tilda atamaning ma'nosini tushunish muayyan darajada qiyin. Zarbaning u yoki bu turini yoki boshqa texnik harakatlarning bir yoki boshqa turini tushunish harakatning o'zi va unga bog'liq bo'lgan atamani ikki marotaba takroriy taqqoslash asosida sodir bo'ladi. Harakatni tashkil etishning mohiyatini tushunmasdan, bu jarayon ko'pchilik uchun juda qiyin va kishida sport turiga bo'lgan ixlosni qaytaradi.

Shuning uchun har bir harakatning ma'nosini tushunish uchun atamalarni avval ona tilida o'rganish va keyin ularni koreys tilidagi ma'nosi bilan solishtirish (agar, zarurat tug'ilsa) maqsadga muvofiqdir. Koreys tilidagi atamalar tizimlashtirilgan shaklda V. I. Sheykning darslik kitobida juda tushunarli qilib taqdim etilgan. Ushbu darslikda zarba berish uchun kinematik sharoitlarni tashkil etishning yuqori darajasidan boshlab, ularni biomexanik tushunchalar nuqtayi nazaridan biroz tuzatishga harakat qilingan. Bu daraja old tomondan (raqibga yuzma-yuz qaragan holda), yon tomondan va orqadan beriladigan zarbalar kabi tushunchalar bilan ifodalanadi. Aynan shu dastlabki shartlar asosiy texnik harakatlarning biomexanik tuzilishini oldindan belgilab beradi.

Jangda gorizontal tekislikka proyeksiyalashda faqat assimetrik (diagonal) pozitsiyalardan foydalanilganligi sababli, tasniflash sxemalari zarbaning (mudofaa) kinematik xususiyatlarini aniqlaydigan bir xil va qarama-qarshi o'zaro pozitsiyaga ega zarbalardan foydalanishni nazarda tutadi.

Shunday qilib, xuddi shu nomdagi chap tomon pozitsiyasida hujumchining chap oyoq-qo'li dushmanga eng yaqin joylashgan bo'ladi va chap oyoq-qo'l bilan perpendikulyar (frontal) zarbalarni bajarish qulay. Boshqa pozitsiyada (raqib o'ng tomonda) raqibga eng yaqin qo'l faqat diagonal yoki qanotdan, ya'ni yon tomondan zarbalar berishi mumkin, ammo bu parataekvondoda samarali zarba hisoblanmaydi.

Ushbu tasnif va atmada hamla usulining to'liq nomlari, ular bilan birga – sleng, ya'ni jargon nomlari (atamalar) – minimal, ammo yetarli miqdordagi so'zlar va ularga mos keladigan koreyscha atamalar tamoyiliga muvofiq taqdim etiladi.



Ushbu paragrafda parataekvondo bo'yicha texnik harakatlar tasnifi taklif qilingan. Shu, bu, bizning fikrimizcha, sportchining harakatlarini jangda sodir bo'ladigan va ularni o'rganish kerak bo'lgan ketma-ketlikda tizimlashtirishga imkon beradi.

1.2.1. Dastlabki texnik harakatlar

Har qanday yakkama-yakka olishuv keyingi hujumni amalga oshirishni ta'minlaydigan dastlabki texnik harakatlardan boshlanadi – bir sportchining himoyasi va uning raqibi himoyasi-hujumi.

Yakkama-yakka olishuv o'z jangovar pozasini qabul qilish, ya'ni gavdani muayyan bir holatda tutish, harakatlar qilish va zarbalar berish mumkin bo'lgan pozani egallash bilan boshlanadi.

Gavdani jangovar holatda tutish (stoyka) – hujum yoki mudofaa manyovrini amalga oshirish uchun zaruriy shartdir. Gavdaning jangovar holati yetarli darajada barqarorlikka ega bo'lishi kerak (shu jumladan qarshi zarba berish uchun tayanch holatini yaratish).

Gorizontal tekislikdagi proyeksiyadagi gavdaning jangovar holatlari

Yakka kurash jang san'atidagi barcha olishuvlar, shu jumladan o'qotar quroli bilan bo'ladigan duellar ham gorizontal tekislik (chap yoki o'ng tomonlama) proyeksiyada assimetrik pozitsiyada olib boriladi, bu esa, keyingi jang davomida bir xil yoki boshqa nomlardagi gavdaning jangovar holati, ya'ni pozitsiya bo'yicha o'zaro assimetrik pozitsiyaning shakllanishini oldindan belgilab beradi (1.2.1-rasm). Bu fakt katta ahamiyatga ega, chunki bu holda amalga oshirilgan texnikaning xususiyatlari va undan foydalanish taktikasini oldindan belgilab beruvchi kinematik sharoitlar shakllanadi.

Bir nomdagi chap tomon pozitsiyasi	Turli nomdagi o'ng tomon pozitsiyasi	Turli nomdagi chap tomon pozitsiyasi	Turli nomdagi o'ng tomon pozitsiyasi

1.2.1-rasm. Gorizontal tekislikdagi proyeksiyadagi o'zaro assimetrik pozitsiyalar (pastdan hujum qilish)



Gavdaning jangovar holati maydoni konfiguratsiyasining shakllanishiga ko'ra, jangovar holatlar keng va tor bo'lishi mumkin (old tomondan oyoqlar orasidagi masofaga qarab). Ularning har biri qisqa yoki uzun bo'lishi mumkin (oyoqlar yuzi oyoqlar orasidagi masofaga ko'ra) (1.2.1-diagramma).

Gavdaning vertikal ravishdagi jangovar holati to'g'ri, ya'ni tik va kam egilgan bo'lishi mumkin (1.2.2-diagramma).

Sagittal, ya'ni kishi tanasining chap va o'ng qismi proyeksiyasidagi gavda holati tik va kam holatlarda sal egilgan bo'lishi mumkin. Parataekvondoda bukilgan gavda holati kam uchraydi va odatda, u qisqa daqiqali bo'ladi va amalda manyovr elementi hisoblanadi.

Gorizontal tekislikdagi proyeksiyadagi gavda holatlari frontal bo'lishi mumkin (sportchining oyoqlarini bog'laydigan chiziq raqibning old tomonida joylashgan bo'lsa). Samarali zarba va mudofaani shakllantirishni qo'llab-quvvatlash nuqtai nazaridan, bu pozitsiyani, ya'ni gavda holatining qabul qilinishi mumkin emas va bu faqat teskari, ya'ni reversiv zarbalarni tashkil qilishda yaqin masofada qo'llaniladi.

Biomexanik jihatdan assimetrik pozitsiya jangovar harakatlar uchun maqbul hisoblanadi, chunki u bir tomondan zarba uchun kuchlarni to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlardan yelka qismiga, keyin esa qo'lga o'tkazishga imkon beradi va o'z navbatida, u mudofaada statik va manyovrli barqarorlikni amalga oshirishni ta'minlaydi.

Chap tomonlama jangovar holatda, ya'ni pozitsiyada turish bilan sportchi tananing chap tomoni bilan raqibga o'girilib, chap oyog'ini butun oyog'ining oldiga tayanchga qo'yadi. O'ng oyoq bir qadam orqada va yarim qadam o'ngda bo'ladi. Oyoqlar yuzlari parallel holatda bo'ladi. Tana vazni tizzalarda bir oz egilgan ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Umumiy og'irlik markazi tayanchning o'rtasiga proyeksiyalanadi. O'ng egilgan qo'l sportchining gavdasi oldida cho'ziladi. Shu bilan birga, tirsak tushirilagan, chap musht holati taxminan yelka bo'g'imi darajasida bo'ladi.

Qo'l orqa yuzasi bilan yuqoriga – tashqi tomonga ko'tarilgan bo'ladi. Chap egilgan qo'l sportchining ko'kragi oldida joylashgan bo'ladi. Bunday holda, odatiy, eng keng tarqalgan jangovar pozitsiya tasvirlangan.

O'ng qo'l pozitsiyasi bilan barcha shartlar chap qo'l bilan aks ettiriladi.

Musobaqa amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchilarning qo'llari ko'krak qafasi oldida turmaydi va bu himoya sifatida dodyang manyovri va tana manyovridan foydalanishga yo'naltirilganligini ko'rsatadi.



Shu gavda holatlarining har biri uzun yoki qisqa bo'lishi mumkin (oyoqlar o'z o'qida yoki keng holatda bo'lganda). Juda qisqa pozitsiya yetarli barqarorlikni ta'minlamaydi).

O'z navbatida, ularning har biri uzun yoki qisqa bo'lishi mumkin (oyoqlar o'z o'qida bo'ylab uzoq yoki yaqin joylashgan bo'lganda).

Pozitsiya juda qisqa bo'lsa ham yetarli barqarorlikni ta'minlamaydi, juda uzun pozitsiya esa manyovr qilishni qiyinlashtiradi.

Parataekvondoda gorizontal tekislikka proyeksiya qilishda o'zaro pozitsiyani shakllantirish alohida ahamiyatga ega. Chap tomon pozitsiyasi o'zgarmagan holda bir sportchining pozitsiyasida o'zaro o'xshash va o'zaro qarama-qarshi pozitsiyalar shakllanishi mumkin.

Jangovar holat tushunchasi (1.2.3-sxema) quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- yopiq (1.2.3-a sxema) – oldinga cho'zilgan qo'llar bosh yoki tanaga zarba berilishini to'sib qo'yadi, lekin faqat himoya qilishga imkon beradi;
- ochiq (1.2.3-b sxema) – ochiq qo'llar bir-biridan keng ajratilgan, bu raqib tomonidan bosh va tanaga zarba berish, lekin zarbalarni qaytarishga imkon beradi;
- qo'llarning har birida yuqorida (qo'llar bosh balandligida joylashgan) va pastki (qo'llar boshning past qismida joylashgan) bo'lishi mumkin;
- har ikki qo'l tanaga yaqin (tanaga yaqin qo'l) va tanadan uzoqda (tanadan uzoqdagi qo'l) joylashishi mumkin;
- jangovar holatda qo'llar turli balandliklarda va turli masofalarda joylashgan bo'lishi mumkin.

Tana bilan manyovr qilish (1.2.4-sxema) dastlabki texnik harakat sifatida dushmanga qulay kinematik vaziyatni tanlashga to'sqinlik qiladigan vaziyatni yaratadi va quyidagicha amalga oshiriladi:

- yon tomonlarga chap berish (raqibdan eng uzoqda joylashgan oyoq tomonga chap berish; raqibga eng yaqin oyog'iga qarab chap berish) (1.2.4-a sxema).
- "o'zini olib qochish" (orqaga qochish) (1.2.4-b sxema).

Sportchi dushmanni chalg'itish, dushmanning hujumini rejalashtirishni murakkablashtirish uchun uning zarbalaridan qochish va o'z zarbalarini berish uchun tanasini gorizontal va vertikal ravishda manyovr qilishi mumkin.

Hujum yoki mudofaa (qadamlar) uchun maqbul pozitsiyaga erishish uchun dushmanga nisbatan dodyang bo'yicha harakatlar (1.2.5-rasm) amalga oshiriladi:



- chekinish (dushmandan bir qadam uzoqda);
- yaqinlashish (dushman tomonga bir qadam);
- chiqish (chapga yoki o'ngga qadam);
- kirish (oldinga bir qadam, burilish bilan, dushman tomonida turib).

1.2.1-sxema. Gavdaning gorizontal bo'yicha holati

Individual holatlar

Chap tomon		O'ng tomon	
Keng, qisqa, uzun	Tor, qisqa, uzun	Keng, qisqa, uzun	Tor, qisqa, uzun
O'zaro			

A) bir nomli

B) turli nomli

1.2.2-sxema. Vertikal holatdagi pozitsiyalar

To'g'ri

bukilgan

1.2.3-sxema. Jangovar pozalar

A) yopiq

B) ochiq

Yaqin
tepa qism

Uzoq
pastki qism

Yaqin
tepa qism

Uzoq
pastki qism

1.2.4-sxema. Tana bilan manyovrlar

A) yon tomonlarga chap berish

B) o'zini olib qochish (orqaga)

1.2.5-sxema. Dodyang bo'ylab harakatlanish (qadam tashlash yoki sakrash bilan)

chekinish

yaqinlashishlar

chiqishlar

kirishlar



Zarba beruvchi yakkama-yakka jang san'atida dastlabki texnik harakatlar tasnifi

Janglarda frontal pozitsiya qayd etilmagan va u zarbalarning biomexanik mantig'iga va jangda mudofaani tashkil etishga ziddir.

Shuni esda tutish kerakki, harakatlar yarim qadamda (bir oyog'i ochiq bo'lsa) va qadamda (oldingi ochiq oyoqqa orqa oyoq almashtirilganda) amalga oshirilishi mumkin. Bunday holda, harakat yakunlangan hisoblanadi. Bundan tashqari, harakatni sakrash (irg'ish, orqaga sapchib qochish) orqali bajarish mumkin. Qadam tashlab harakatlanishning ikki yo'li mavjud: oddiy va yon tomonga qo'shimcha harakatlar. Oddiy qadam bilan harakatlanish yon qadamga qaraganda biroz tezroq (10–15%) bo'ladi.

Raqibgacha bo'lgan distansiya 3 qadamdan ortiq bo'lsa, oddiy qadam (o'ng va chap oyoq bilan) qo'llaniladi. Dodyang bo'yicha harakatlanish va manyovr qilishning asosiy usuli bu yon tomonga qo'shimcha qadamdir.

Bunday holda, oldinga qadam qo'yishdan avval, tananing og'irligi orqa oyoqqa o'tkazilmaydi, umumiy og'irlik markazi joyida qoladi (bu sportchining raqibga niyatini oshkor etish imkonini bermaydi). Keyin uzoq oyoqdan yerga tayanib, yaqin oyoq bilan qadam qo'yiladi. Shundan so'ng, orqada turgan oyoq qadam qo'ygan oyoqqa birlashtiriladi, shunda jangovar pozitsiyaning holati saqlanib qoladi. Oyoqlarning uzatilishi tayanch yaqinida amalga oshiriladi va harakat "sirg'aluvchi" xususiyatga ega bo'ladi.

Raqibga yaqin oyoq bilan qadam bilan oldinga siljishda uzoq oyoq birlashtiriladi. Bir qadam bilan orqaga harakatlanayotganda, uzoq oyoq yaqin oyoqqa birlashtiriladi. Yon tomonga harakatlanayotganda, boshlang'ich qadam harakat yo'nalishi bilan bir xil poydagi, ya'ni nomdagi oyoq bilan amalga oshiriladi (o'ngga o'ng, chapga chap). Sportchi qadamlar va burilishlar paytida harakat qiladi.

Jangni o'tkazishning zaruriy sharti – bu raqibning harakatlariga qarab jangovar pozitsiyani o'zgartirishdir. Bunga oldinga va orqaga burilishlar yordamida erishiladi. Burilish har qanday qo'llab-quvvatlovchi oyoqda bajarilishi mumkin, buning uchun umumiy og'irlik markazi proyeksiyasi oldindan ushbu oyoqqa o'tkaziladi. Burilish boshqa oyoq bilan qadam bosish paytida tanani qo'llab-quvvatlovchi oyoq atrofida aylantirish orqali amalga oshiriladi. Oyoqlarning oxirgi pozitsiyasi jangovar pozitsiyaning holatidir.



Joydan siljish va joyni o'zgartirishlar irg'ish (qadam tashlab emas) orqali bajarilishi va ikki usulda amalga oshirilishi mumkin: bir oyoq bilan va ikki oyoq bilan irg'ish (irg'ib sakrash).

Bir oyoq bilan irg'ib joyni almashtirgancha harakat qilish yon qadam bilan harakatlarga mos keladi. Biroq, irg'ib sakrashning birinchi bosqichida havoda muallaq holda bo'lishni (oyoqlar yerga tegmay, tayanch nuqtasisiz qoladi) bildiradi. Boshqa hollarda ularning tuzilishi bir xil bo'ladi. Shunda ikkinchi oyoq yerda turadi va uning jangovar pozitsiyasi saqlab qolinadi va boshqa oyoqqa almashtiriladi. Irg'ib harakat qilish oyoq harakatining qanday boshlanishiga (qadam – irg'ish) bog'liq (yaqinga – yaqin oyoqni oldinga tashlash, orqaga – raqibdan uzoq oyoqni tashlash, o'ngga o'ngini, chapga chapini tashlash).

Turgan joyini o'zgartirgancha, qo'llar va oyoqlar bilan uyg'un harakat qilish "sirpanuvchan" xususiyatga ega. Ikki oyog'i bilan joyini almashtirgancha irg'ib harakatlanayotganda to'piq bo'g'imlaridagi oyoqlar bir vaqtning o'zida faol ravishda egiladi. Odatda, bunday harakat faqat qisqa masofalarga (yarim qadam) amalga oshiriladi. Bu zarba berishning qulay pozitsiyasini aniqlaydigan nozik manyovrning elementi hisoblanadi.

Dodyang usuli bo'yicha harakat – har xil kombinatsiyalarda harakat qilish orqali texnik hamla usullarining uzluksiz bajarilishi demakdir. Bunday kombinatsiyaga misol sifatida ba'zi bir-biriga mos juft kombinatsiyalar keltiriladi:

- oddiy qadam-qo'shilgan qadam;
- oddiy qadam-bir oyoq bilan sakrash;
- yon qadam-yon qadam;
- yon qadam-bir oyoq bilan sakrash;
- yon qadam-ikki oyoq bilan sakrash;
- bir oyoq bilan sakrash-boshqa oyoq bilan sakrash;
- bir oyoq bilan sakrash-yon qadam;
- bir oyoq bilan sakrash-ikki oyoq bilan sakrash;
- ikki oyoq bilan sakrash-ikki oyoq bilan sakrash;
- ikki oyoq bilan sakrash-yon qadam.

Uch elementning harakati – bu juft birikmalardan biri va bitta texnik hamla usulining yig'indisidir; to'rtta elementning harakati – ikkita juft kombinatsiya va h.k.

Misol keltirilgan kombinatsiyalarga muvofiq harakatlanshni tashkil qilishda bir



qadam texnik hamla usullari, ya'ni bir hamla usulidan ikkinchisiga o'tish muhim ahamiyatga ega. Mazkur jarayon tez harakatlar yoramida amalga oshirilishi, oldindan tebratlanmasdan bajarilishi kerak. Shunday qilib, qadam yoki sakrashdan keyin o'zini qo'yish lahzasida, keyingi harakat (masalan, keyingi qadam yoki sakrash) ni sekin boshlash zarur. Shu bilan birga, umumiy og'irlik markazi minimal vertikal tebranishlarga ega bo'lishi va sportchi keskin to'xtash va pauzalarsiz bir tekisda, sirpanish qadamida harakatlanishi lozim.

Shuni yodda tutish kerakki, bir xil va qarama-qarshi o'zaro pozitsiyadagi harakatlar turli kinematik vaziyatlarga olib keladi.

Sportchilar orsidagi masofalar tom ma'noda dastlabki texnik harakatlar tarkibiga kirmaydi, ammo ular texnikaning tarkibini, uni bajarishning o'zgaruvchanligini va yakkakurash jangi taktikasini oldindan belgilaydi.

Muayyan bir hujum texnikasi yoki mudofaaga bog'liq harakatlarni amalga oshirish uchun ma'lum bir **distansiya**, ya'ni masofadan foydalanish yoki uni ta'minlash hisobga olinadi. "Distansiya", ya'ni "masofa" tushunchasi ortida texnik-taktik harakatlar majmuasi, jumladan, texnikani egallash darajasi va funksional imkoniyatlarga qarab texnik arsenalning o'ziga xosligi va uni amalga oshirish taktikasi yotadi. Raqiblar jangovar harakatlarni amalga oshiradigan masofa ko'p jihatdan texnikaning xususiyatlarini, jangda sportchilarning ma'lum jismoniy va irodaviy fazilatlarining namoyon bo'lishini belgilaydi. Har bir distansiyada yakkakurash jangini olib borish turli xil sharoitlarda o'tadi va o'ziga xos qonuniyatga ega. Zarba va mudofaa vaqti sportchilar orasidagi distansiyaga bog'liq. Jang distansiyasi qanchalik qisqa bo'lsa, zarba nishonga tezroq va sezilmas darajada yetib boradi va undan himoyalani shunchalik qiyin bo'ladi. Va aksincha: distansiya qanchalik uzoq bo'lsa, sportchi raqibning zarbalaridan o'zini himoya qilishi osonroq bo'ladi.

Raqiblar orasidagi distansiyalar quyidagilarga bo'linadi:

1. Uzoq, unda zarbani irg'ib qadam tashlab berish mumkin.
2. O'rta, bunda zarbani qadam tashlamay berish mumkin.
3. Qo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbalar berish mumkin bo'lgan yaqin masofa.

Har bir distansiya uchun zarbalardan himoyalani imkoniyatini belgilaydigan vaqt chegarasi mavjud. Shunday qilib, uzoq masofadagi sportchi o'rtacha masofaga qaraganda yaxshiroq himoya imkoniyatlariga va o'rtacha masofada esa, ular yaqin masofaga ko'ra yaxshiroq sharoitlarga ega. Zero, uzoq masofadagi harakatni



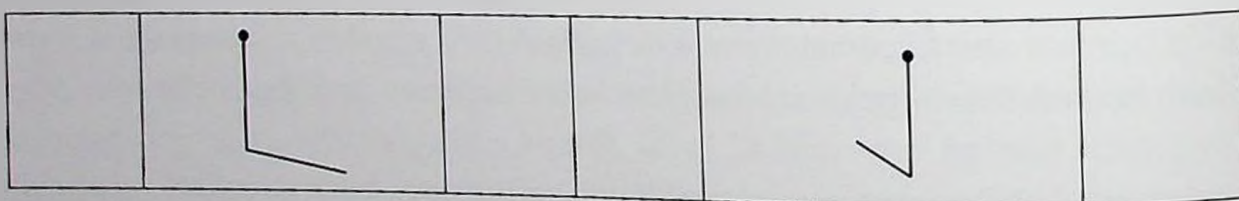
Zarbani amalga oshirgandan so'ng, sportchi jangovar pozitsiyasiga qaytishi kerak, buning uchun quyidagilar zarur:

1) uzoq oyoqni jangovar pozitsiyaga qo'ying, shunda tayanch markazining o'rtasiga proyeksiya qilinadi;

2) tayanch markazi proyeksiyasi qo'llab-quvvatlovchi maydonning o'rtasiga siljishi uchun yaqin oyog'ingiz bilan itarib, tanani orqaga qaytaring.

Qo'l bilan zarba berish texnikasining tasnifi. Taktik jihatdan qo'l orqali faqat tanaga, belgilangan "nishonga" zarba berishga ruxsat beriladi. Bundan tashqari, tanaga zarba berish uchun ball raqibning tanasining ko'rinadigan siljishiga qarab beriladi. Shu nuqtai nazardan, faqat to'g'ridan-to'g'ri zarbalar haqiqiydir.

1.2.2.1- sxema



1.2.2.2 -sxema

Parataekvondoda hujumkor texnik harakatlar tasnifi QO'L BILAN ZARBA BERISH

Yaqin distansiyada to'g'ridan-to'g'ri zarba berish		Uzoq distansiyada to'g'ridan-to'g'ri zarba berish	
Bir xil nomli	Turli nomli	Bir xil nomli	Turli nomli

Tasniflash sxemalarida ko'rinib turibdiki, o'zaro jangovar pozitsiyalardan ma'lum bir zarbalarining samaradorligi uchun kinematik sharoitlarni oldindan belgilaydi:



- "antallik" (zarbaning perpendikulyarligi yoki diagonalligi);
- "shon" gacha bo'lgan masofa va shunga mos ravishda zarba berish vaqti;
- didni oldindan his qilish daqiqasi.

Qo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbalar

Raqibga yaqin qo'l bilan tanaga to'g'ridan-to'g'ri zarbalar. (1.2.2.2-sxema) Zarba berish harakati tizza bo'g'imini bukkan holda ikki boshli boldir mushagini uzluksiz harakat bilan qisqartirish orqali raqibdan eng uzoqda joylashgan oyoq kafti suyaklari bilan dodyangdan tepinib sakrashdan boshlanadi. So'ng harakat tos o'qining burilishidan tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inni aylantirish tufayli kuchayadi. Tana mushaklari aylanuvchi tos suyagining suyaklaridagi tayanch yordamida yelka o'qini bo'ylama o'qi atrofida aylantiradi.

Tananing aylanishi jarayonida (oyoq bilan davomli tayanish yordamida) raqibga eng yaqin bo'lgan qo'l, ko'krak qafasi va yelkaning uch boshli mushaklarining murakkab qisqarishi orqali egilib, raqibning mo'ljallangan yeriga zarba beriladi.

Ushbu umumiy kuch tufayli butun tana oldinga siljiydi, tayanch markazi tayanchning oldingi chegarasiga o'tkaziladi (tana og'irligi yaqin oyoqqa o'tkaziladi).

Tananing uzluksiz harakatlanishi fonida yelka va tirsak bo'g'imida qo'lning cho'zilishi qo'lning tezligini oshiradi, bu esa zarba momenti bilan ortadi. Ushbu tezisga rioya qilinganda, "ketma-ketlik" so'zini tom ma'noda tushunib bo'lmaydi. Barcha harakatlar bir vaqtning o'zida bajarilishi maqsadga muvofiqdir. Aynan shu holatda ko'p bo'g'inli harakatning bunday oniy rivojlanishi sodir bo'ladi.

Xuddi shu nomdagi o'zaro pozitsiyada yaratilgan kinematik sharoitlar tanadagi yaqin qo'l bilan zarbalarning ko'proq samaradorligini oldindan belgilab beradi, chunki dushmandan eng uzoqda joylashgan qo'l faqat diagonal zarbalarni, ya'ni diagonal ravishda dushmanga yetkazishi mumkin.

Uzoq qo'l bilan tanaga to'g'ridan-to'g'ri zarbalar (1.2.2.2-jadval). To'g'ridan-to'g'ri zarba berish harakati tizza bo'g'imida kengayish tufayli ikki boshli boldir mushagini doimiy harakat bilan qisqarish orqali raqibdan eng uzoqda joylashgan oyoqni dodyangdan itarish bilan boshlanadi. So'ng harakat oyoqning son bo'g'imida tos bo'shlig'ining aylanish o'qi bilan aylanishi tufayli rivojlanadi. Tana mushaklari aylanuvchi tos suyagining suyaklaridagi tayanch tufayli yelka o'qining bo'ylama o'qi



atrofida aylantiradi. Uzoq qo'lning yelka bo'g'imi yaqin qo'lning yelka bo'g'iridan tashqariga chiqishga intiladi. Tananing aylanishi fonida (oyoq bilan davlatli o'qish bilan) dushmandan eng uzoqdagi qo'l, ko'krak qafasi va yelkaning yelka bo'g'iridagi qo'l bilan mushaklarining murakkab qisqarishi orqali egilib, zarba beradi.

Boshqa pozitsiyada, uzoq qo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbalar samarali beriladi, chunki yaqin qo'l faqat "nishonga" teginish bilan zarba berishi mumkin.

Qadam tashlash bilan zarbani kuchaytirish. Dastlabki texnik harakatlar bo'limida aytib o'tilganidek, parataekvondoda o'rtacha masofadan foydalaniladi, bunda oyoq bilan urish mumkin, ammo qadam tashlamasdan qo'l bilan uloqtirish mumkin emas.

Bu holatda oyoq bilan qadam tashlash nafaqat raqibga yaqinlashish, balki zarbaga parallel ravishda tana massasi harakatining energiyasini qo'shish orqali zarbani kuchaytirish vositasi bo'ladi.

Yagona zarbani berish uchun uzoq oyoqni almashtirmasdan dushmanga yarim qadam kifoya qiladi. Biroq, zarbadan so'ng darhol boshlang'ich pozitsiyasiga qaytish kerak.

Dastlabki uzoq masofada bir qator zarbalarni amalga oshirish uchun to'liq qadam bilan (ya'ni uzoq oyoqni biriktirish bilan) chiqish kerak.

Qadamli zarbalardan foydalanish algoritmi quyidagicha.

Xuddi shu o'zaro pozitsiyada, chapaqay hujumchi chap oyoq bilan qadam tashlab, yaqin qo'l bilan zarba beradi.

Qarama-qarshi o'zaro pozitsiyada, chapaqay hujumchi uzoq qo'l bilan zarba beradi, o'ng oyoq bilan qadam tashlab, yaqin oyoqdan uzoqlashadi. Bunday holda, zarba asosan yon zarba sifatida qo'llaniladi.

Oyoq bilan tepish texnikasi qo'l bilan zarba berish texnikasiga qaraganda ancha murakkab. Yuqori tezlikda shiddatli zarba berish uchun tayanchdan samarali foydalanish ancha murakkab jarayon, chunki zarba paytida hujumchining tayanch maydoni bir oyoq yuzichalik maydon bilan cheklangan bo'ladi.

Hujum qiluvchi tanasi butun massasining bir-biriga parallel ravishda harakati faqat hujumchi oyog'i yerdan uzulguncha hosil bo'ladi. Bitta tayanchda tayangancha yerdan ko'tarilish juda mushkul. Tayangan oyoq tana massasining yetarlicha oldinga harakatini ta'minlashi kerak, shunda son, boldir va oyoq yuzi bilan zarbani yakunlash mumkin bo'ladi. Amalda, parataekvondoda zarbalar ballistik hisoblanadi, ya'ni zarba darajasi kuchli boshlang'ich impuls bilan ta'minlanadi, keyinchalik u kamayadi.



Samarali zarbalarni qo'llash uchun, birinchi navbatda, oyoqlar bo'g'imlarini maksimal cho'zishga erishish kerak. Buning uchun parataekvondoda ushbu sifatni shakllantirishga imkon beruvchi ko'plab maxsus mashqlar mavjud.

Samarali zarbalar uchun tayanch bilan qattiq aloqa faqat muvozanatni saqlash vositasi sifatida ishlatilishi mumkin.

Oyoq bilan tepish texnikasining tasnifi. Parataekvondoning sport turida trayektoriyaning shakli asosida oyoq bilan quyidagi zarbalarni berish qo'llaniladi: to'g'ri, yon tomondan va harakat yo'nalishini o'zgartirishga imkon beradigan reversiv zarbalar (1.2.2.3-jadval).

					
yaqin	uzoq	yaqin	uzoq	teskari	Reversiv zarbalar
to'g'rima-to'g'ri zarbalar		yon tomondan zarbalar			
1.2.2.3-jadval. <i>Parataekvondoda oyoqlar bilan berilgan zarbalar trayektoriyasi</i>					

To'g'ridan-to'g'ri zarbalar to'g'ri trayektoriya bo'yicha berilgan barcha zarbalarni o'z ichiga oladi. Bu zarbalar sanchiladigan va chopiladigan (yuqoridan) zarbalarga bo'linadi.

Yon tomondan beriladigan zarbalar gorizontal tekislikda o'tadigan egri trayektoriya bo'ylab yetkazilgan zarbalarni o'z ichiga oladi.

Reversiv zarbalar trayektoriyasi gorizontal tekislikda egri-bugri shaklga ega bo'lgan zarbalarni o'z ichiga oladi. Ma'lum darajada, ular zarbalar kombinatsiyasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Zarbalar tanaga yoki boshga berilishi mumkin. Tabiiyki, boshga zarba berish texnikasi tanaga zarba berish texnikasiga qaraganda ancha murakkab.

Agar biz o'zaro jang pozitsiyasining xususiyatlarini hisobga olsak (1.2.2.1-jadval), u holda zarbalarni bajarish texnikasi variantlari soni ikki baravar ko'payadi.

Dastlabki o'zaro pozitsiyadan keyin zarba berish texnikasini shakllantirishda bo'lajak harakatlarning hal qiluvchi xususiyati hujumchi tanasi old tekisligining dushmanga nisbatan pozitsiyasi hisoblanadi.



Shuning uchun yuqori tasnif darajasida hujumchining raqibga nisbatan pozitsiyasi belgisi mavjud.

Zarba berish paytida hujumchi ko'kragi, yon tomoni yoki orqa tomoni bilan raqibga qarab turishi mumkin. Zarbalarni shu pozitsiyalar orqali farqlash kerak bo'ladi.

- oldindan berilgan zarbalar – son va boldirning old tomoni yuqoriga yo'naltiriladi (1.2.2.4-jadval);

- yon tomondan berilgan zarbalar (to'g'rima-to'g'ri) – son va pastki oyoqning tashqi tomoni yuqoriga yo'naltiriladi (1.2.2.5-jadval);

- yon tomondan berilgan zarbalar (yon boshdan) – sonning tashqi tomoni va boldir aylanma harakati bilan yon tomonga yo'naltiriladi (1.2.2.6-jadval);

- orqa tomondan zarba berish (to'g'rima-to'g'ri) – son va boldirning orqa tomoni yuqoriga qaratilgan (1.2.2.7-jadval);

- orqa tomondan zarba berish (yonboshdan) – son va boldirning orqa tomoni aylanma harakat bilan yon tomonga yo'naltirilgan (1.2.2.8-jadval).

Ularning har biri, yuqorida aytib o'tilganidek, to'g'ri, yon tomondan va reversiv zarbalar bo'lishi mumkin (gorizontal tekislikda beriladigan zarbalar ham qo'llaniladi).

1.2.2.4-jadval

Oldindan zarbalar
Oldindan to'g'ridan-to'g'ri zarbalar

oldindagi bilan to'g'ri (oyoq uchi bilan) zarba berish oyoq uchi bilan to'g'ri zarba berish ap chxagi	oldindagi uzoq (oyoq uchi bilan) uzoqdagi oyoq uchi bilan to'g'ri zarba ap chxagi
oldindagi tovon bilan zarba berish tovon bilan to'g'ri zarba berish miro chxagi	oldindagi uzoq tovon bilan to'g'ri zarba berish uzoqdagi tovon bilan to'g'ri zarba berish miro chxagi



1.2.2.5-jadval

Yon zarbalar Yondan to'g'rima-to'g'ri zarbalar

yaqindan to'g'ridan-to'g'ri yongga zarba yaqindan yongga zarba berish yop chxagi	uzoqdan to'g'ridan-to'g'ri yongga zarba zarba uzoqdan yongga zarba berish yop chxagi
yaqindan to'g'ridan-to'g'ri yon tomondan sakrab zarba berish yon tomondan sakrab zarba berish tvio yop chxagi	uzoqdan to'g'ridan-to'g'ri yon tomondan sakrab yon zarba berish yon tomondan sakrab zarba berish tvio yop chxagi

1.2.2.6-jadval

Yon tomondan yon zarbalar

yaqindan yon tomondan yon zarbalar yaqindan yon zarbalar dollyo chxagi	uzoqdan yon tomondan yon zarbalar uzoqdan yon zarbalar dollyo chxagi
yaqindan yon tomondan sakrab yon zarbalar yaqindan sakrab yon zarbalar tvio dollyo chxagi	uzoqdan yon tomondan sakrab yon zarbalar uzoqdan sakrab yon zarbalar tvio dollyo chxagi
yaqindan aylanib yon zarba berish yaqindan aylanib zarba berish an xuryo chxagi	uzoqdan aylanib yon zarba berish uzoqdan aylanib zarba berish an xuryo chxagi



2. 7-jadval

Orqalab zarbalar To'ridan-to'g'ri orqalab zarbalar

to'g'ridan-to'g'ri orqalab zarba berish tvit chxagi	uzoqdan to'g'ridan-to'g'ri qarshi orqalab zarba berish tvit chxagi
to'g'ridan-to'g'ri yaqindan orqalab zarba berish sa sakrab yaqindan orqalab qarshi zarba berish tvio tvit chxagi	to'g'ridan-to'g'ri uzoqdan orqalab zarba berish sakrab uzoqdan orqalab qarshi zarba berish tvio tvit chxagi

1.2.2.8-jadval

Yondan aylanib zarba berish

sakrab yaqindan aylanib yon zarba berish sakrab yaqindan aylanib zarba berish tvio an xuryo chxagi	sakrab uzoqdan aylanib yon zarba berish sakrab uzoqdan aylanib zarba berish tvio an xuryo chxagi
yondan yaqin distansiyadan reversiv zarba berish (oyoq kafti bilan) yaqin distansiyadan yon reversiv zarba berish xuryo chxagi	yondan uzoq distansiyadan reversiv zarba berish (oyoq kafti bilan) xuryo chxagi

Oyoq bilan to'g'ridan-to zarba berish texnikasi

Yaqindagi oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish

To'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish texnikasini quyidagi asosiy bosqichlarga bo'lish mumkin: oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi; oyoq sonini ko'tarish bosqichi; zarba berish bosqichi; oyoqni qaytarib olish bosqichi; zarbadan keyin oyoqni dastlabki jangovar pozitsiyasiga qo'yish bosqichi.

Oyoq bilan yerga tayanib sakrash. Zarba berishda eng qiyin harakatlardan biri – bu oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichidir. Uning ahamiyati to'g'ridan-to'g'ri zarbani terish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.



1.2.2.9-jadval

yo'q	orqa (teskari) aylana uzunlikka sakrash teskari aylana sakrash tvio xuryo chxagi
yo'q	orqa (teskari) aylana uzunlikka sakrash teskari aylana sakrash tvio xuryo chxagi
old tekis qisqa sakrashda to'g'ri sakrash tvio ap chxagi	old tekis to'g'ridan-to'g'ri uzoqqa sakrash tvio ap chxagi
old tekis yaqin tepadan sakrash neryo chxagi	old to'g'ridan-to'g'ri tepadan uzoqda neryo chxagi

Oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi – asosiy harakatga, ya'ni oyoqni bukib zarba berishga imkon beruvchi tana barcha qismlarining ma'lum bir guruhlanishidir. Tanani oldinga siljitish, oyoqqa impuls va tezlanish berish uchun oyoq bilan yerga shunday tayanib sakrash kerakki, toki u shiddatli darajadagi tezkor harakatni bajara olsun. Hujum paytida odam eng qaltis holatda bo'lganligi sababli, muvozanatni yo'qotmasdan va qarshi harakatga tushmasdan imkon qadar yashindek tez zarba berishi kerak. Bu to'g'ridan-to'g'ri zarba berishning birinchi bosqichidir.

Boshlang'ich pozitsiyada turgan holda yaqin oyog'ingiz bilan yerga qattiq tayangacha sakrang, bunda harakat oxirigacha siqilgan prujinani qo'yib yuborganga o'xshaydi. Tana vaznini uzoq tayanch-oyoqqa o'tkazing, tanani tik holatda ushlab turing. Bosh pozitsiyaning darajasi o'zgarmaydi. Yelka kamari bo'shashgan bo'lishi, yelka ko'tarilmasligi kerak.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Keng tarqalgan xatolardan biri – yerga tayanib sakrash bosqichida gavgani oldinga egish. Bunday holda, shiddatli darajadagi tezkorlik yo'qoladi. Sportchi yerdan tayangancha shunchaki oyoq yuzi bilan sakraydi va tanasi oldinga harkat qiladi. Texnikaning boshqa barcha parametrlari to'g'ri bo'lsa ham, keyingi harakatlarga o'tish uchun avval tanani vertikal holatga o'tkazish va shundan keyingina zarbani davom ettirish kerak bo'ladi. Bu esa, ayniqsa, agar butun zarba bir soniya ichida amalga oshirilishi kerak bo'lsa, qo'shimcha vaqtni yo'qotishdir.



Tosni ko'tarish bosqichi. Sakragandan so'ng, tizzangizni iloji boricha egilting. Oyoq kafti suyagi pastga qaratilgan va tayanch oyog'ining tizzasidan yuqorisida joylashgan bo'lishi kerak. Tayanch oyog'i qattiq va mustahkam turishi kerak, yarim egilgan tizza amortizator bo'lib xizmat qiladi va oyoq yuzi bilan birga oldinga yo'naltiradi.

Gavdani ushlab turuvchi tayanch oyog'ining tizza egilish burchagini to'g'ri aniqlash juda muhimdir. Agar tizza juda ko'p egilgan bo'lsa, son pastda qoladi, tizza va to'piq kuchsizlanadi, oqibatda, oyoq bilan kuchli va, samarali zarba berish qiyin bo'ladi. Shuning uchun tizzani faqat biroz egib, to'piqni bir oz oldinga egib, oyoq mushaklarini tarang qiling va oyoqning yuzini mahkam qisib oling.

Tana zarba yo'nalishi bo'yicha yarim frontal holatda bo'lishi kerak.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichida sportchining tanasi katta potensial energiya bilan zaryadlangan va tarang siqilgan prujina kabi bo'lishi kerak. Ammo ayni paytda hech qanday zo'riqish bo'lishi kerak emas, tana bo'sh qo'yib yuborilgancha, kuchli sakrash tufayli inersiya bilan harakatlanadi. Oyoq sonining ko'tarilish balandligi zarbaning balandligini belgilaydi.

Zarba berish bosqichi oyoq boldirini faol ravishda bukib olgancha, tizza bo'g'imining aylanish o'qi bilan urish orqali amalga oshiriladi. Zarba o'zining yo'nalishi bo'yicha tos suyagining parallel harakati bilan birga beriladi. Oyoq boldiri harakatlana boshlaganda, oyoq kafti va barmoq oldinga cho'ziladi. Tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'im, tizza va old oyoq to'g'ri chiziqda bo'lishi kerak. Zarba oyoqning old qismi bilan beriladi. Agar zarba yalangoyoq, poyabzalsiz bajarilgan bo'lsa, unda zarba sirt barmoqlar ostidagi yostiqcha bilan berilishi kerak.

Sportchi o'z zarbasini bajarishda muvozanatni saqlay bilishi katta ahamiyatga ega, negaki, tananing og'irligi faqat bitta oyoqqa taqsimlangan bo'ladi. Bu holat oyoq bilan kuchli zarba berish vaqtida yomonlashadi. Agar tayanch oyog'i yerga mustahkam tayangan bo'lsa, tizza egilgan bo'lsa va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in mushaklari tarang bo'lsa, buning oldini olish mumkin. Yuqori tana va zarba beruvchi, ya'ni tepuvchi oyoq o'rtasidagi aloqani saqlaydigan qorin mushaklarini taranglashtirgancha, tanani muvozanatli va yerga perpendikulyar tuting. Maksimal natijaga erishish uchun bir oyoq bilan urish o'rniga, oyoq va butun tana bilan urish kerak. Zarba berish bosqichida tos suyagi va sonni oldinga surish ushbu maqsadga erishishga yordam beradi.

Oyoqni qaytarish bosqichi. Ko'pchilik zarba raqib mag'lub bo'lgan paytda



aydi deb hisoblab, oyoq harakatini nazorat qilishni to'xtatishadi. Zarba nishonga berilgandan so'ng, oyoqni qaytarish, turish va kurashni davom ettirish kerak.

Oyoqni to'g'ri qaytarish uchun ikkita shart muhim: birinchisi, boldir zarba berilgan trayektoriya bo'ylab qaytadi, ikkinchisi, dushmanga zarba berilgan paytdan boshlab oyoqni qaytarish dastlabki jangovar pozitsiyaga turib olish oyoq sonini zarbaga ko'tarish vaqtligidan kam bo'lmasligi kerak. Tana qorin mushaklari pastki qismlarining bir lahzali kuchlanishi ta'sirida, frontal holatga o'tadi, og'irlik markazi tayanch oyog'idan o'tadigan vertikal o'qda joylashgan bo'ladi. Tizza oyoqning boldir qismi uchun yana aylanish o'qi bo'lib xizmat qiladi. Agar oyoq sonining zarbaga cho'zilishi prujinaning cho'zilishiga o'xshasa, u holda qaytish siqilgan bo'ladi. Bu jarayon sportchining og'irlik markaziga nisbatan sodir bo'ladi. Tayanch oyog'ining kafti yerga mahkam bosiladi. Tizza zarba berilgandan so'ng tananing amortizatsiyasi uchun bir oz egilgan bo'ladi. Sportchining pozitsiyasi barqaror bo'lishi va uning o'zi esa, keyingi harakatlarga tayyor bo'lishi lozim.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoqni nazoratsiz qaytarish muqarrar ravishda muvozanatning yo'qolishiga olib keladi. Negaki, og'irlik markazi tayanch oyog'i oldida qolishi va oyoq son qismining orqaga qaytish imkoni yo'qligi sababli, sportchi oldinga egilib qoladi, butun tananing holatini nazorat qilmaydi. Shuning uchun, bunday paytda u juda himoyasiz bo'lib qoladi. Tepib zarba beruvchi oyoq zarba berilgan trayektoriya bo'ylab qaytmasa, oyoqning nishonga tegishi aniq bo'lmaydi. Bunday zarba juda zaif bo'ladi va uni blokirovka qilish oson kechadi. Bundan tashqari, oyoq boldirining harakati nazorat qilinmasa, u holda oyoqning son qismi belga egilib qolgan holda oldinga siljiydi. Tana barqarorlikni yo'qotadi, sportchi esa ma'lum vaqt davomida ojiz bo'lib qoladi.

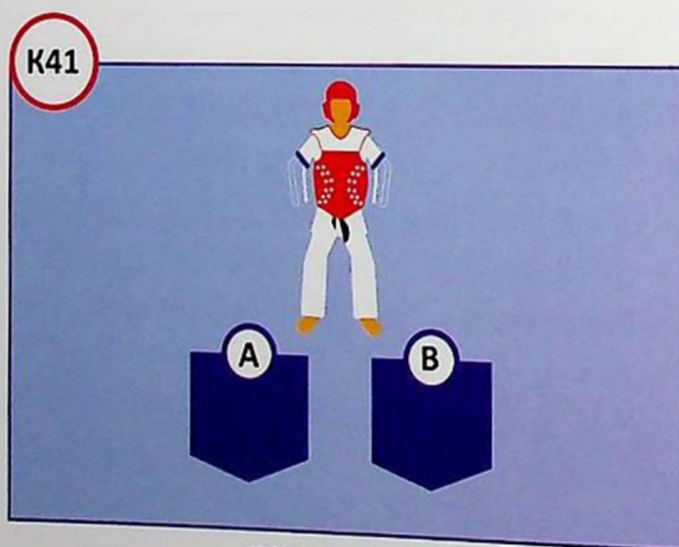


Jarohat guruhi bog'liqligiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya.
Olingan amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir yuqori oyoqning uzunligi $0,193$ (x tik turgan qad uzunligi)



Ikki tomonlama

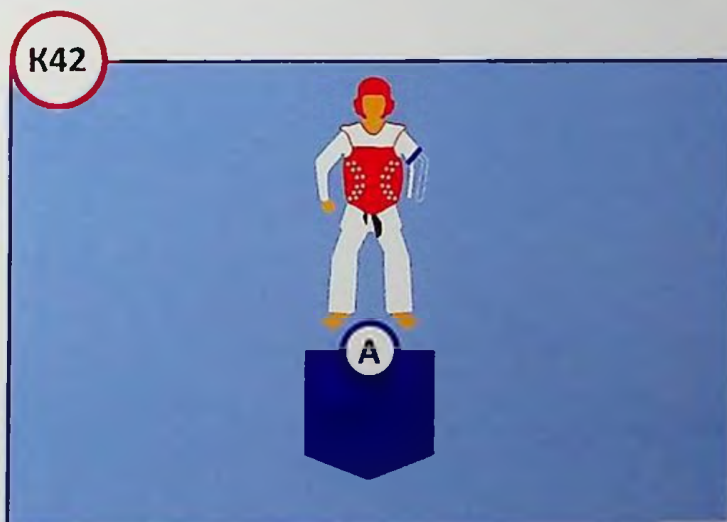
Yelkalar bilan revers, ya'ni teskari harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq bilan qaytaruvchi harakat yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish.



K42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki sog'lom qo'lning yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismidan kam bo'lgan amputatsiya (akromiiondan bilak suyagi tepa qismigacha).

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiiondan nisbatan markazdan eng uzoq bo'lgan sog'lom qo'lning uzunligi yelka suyagining $< \frac{1}{3}$ qismini tashkil qiladi (akromiiondan bilak suyagining tepa qismigacha).



Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Shikastlanish qismida teskari, ya'ni reversiv harakatlar yo'q. Shikastlangan tomondan zarba berish paytida siljish va nosozlik yo'q. Oyoq uchi bilan javob zarbalar yo'q. Harakatlarning tana qismi bilan oldinga yoki orqaga egilish orqali kompensatsiyalash.

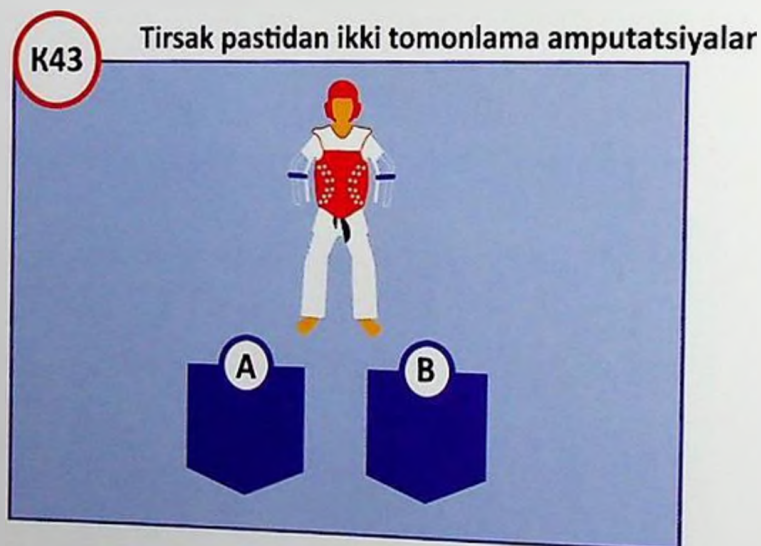


K43

(A) Ikki tomonlama amputatsiya tirsakdan pastda, lekin bilakdan yuqorida yoki bo'ylab (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).

B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda yuqori oyoq-qo'llarning umumiy uzunligi; akromiondan distalgacha o'lchangan:

tik turgan balandlik $< 0,674 \times$, lekin $> 0,386 \times$ tik turgan balandlik

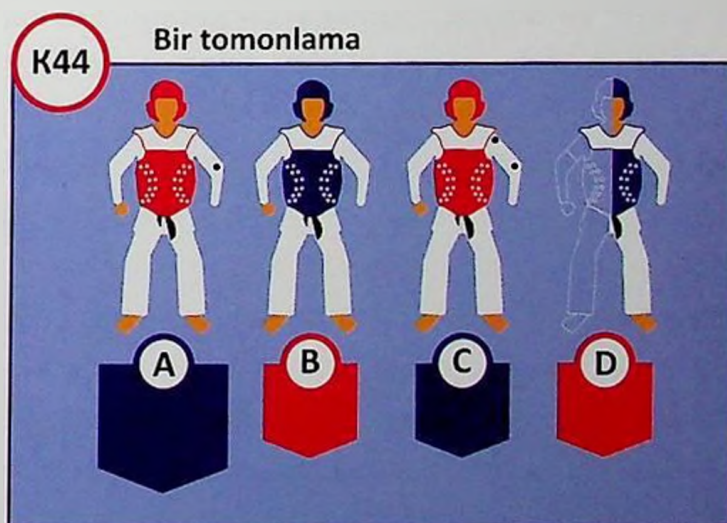


Shikastlanish qismida teskari harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida skid va nosozlik. Oyoqning qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish.



K44

- (A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama ismlik, bunda jarohat yegan tana qismi uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va jarohatlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda oyoqning balandligi $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoqning bosh barmog'ini bo'g'im orqali yoki proksimalida yo'qotish. (C) Yelka abduksiyasining < 2 -darajasi. Yelka egilishining < 2 -darajasi. Tirsak egilishi va rostlanishining < 3 -darajasi. D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi



Oyoq panjasining jarohati tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarish imkoniyati yo'q (sonni ko'tarish yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarbada tananing aylanishi va qaytishi yo'q. Qo'llab-quvvatlovchi oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish lozim.



Uzoq oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbalar

Oyoq bilan yerga tayanib sakrash. Boshlang'ich pozitsiyasidan uzoq oyoq bilan sakrang. Sakrash vaqtida tananing og'irligini eng yaqin oyoqqa ko'chirib oling. Tana vertikal holatda bo'lishi kerak. Yelka kamari bo'sh qo'yib yuborilgan bo'lishi kerak, yelkani ko'tarmang. Bosh pozitsiyasining darajasi o'zgarmaydi.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Yerga tayanib sakragandan so'ng uzoq oyoqning tizza bo'g'imini iloji boricha egib oling va bu oyoq yerga tayanib turgan oyoq tizzasi darajasidan past bo'lmasligi kerak. Zarba beruvchi oyoq sonini ko'tarish bilan bir vaqtda, tanani 90° oldinga burgancha aylantiring. Aylanish vertikal o'q atrofida tananing yuqori qismi yordamida amalga oshiriladi. Ushbu harakatda tananing oldinga 90° ga aylanishini zarba beruvchi oyoq bilan muvofiqlashtirish va oyoq sonini keskin ko'tarish katta ahamiyatga ega. Tana zarba yo'nalishi bo'yicha yarim frontal holatda bo'ladi. Oyoq sonining ko'tarish balandligi zarbaning balandligini aniqlaydi.

Zarba berish bosqichi tizza bo'g'imida aylanish o'qi bilan urilgan oyoqning boldirini faol ravishda egish orqali amalga oshiriladi. Pastki oyoqning zarba harakati zarba yo'nalishi bo'yicha tos suyagining parallel harakati bilan birga olib boriladi. Zarba berish bosqichining barcha xususiyatlari yaqin oyoq bilan zarba berish fazasiga o'xshaydi.

Oyoqni qaytarish bosqichi. Pastki oyoq zarba harakati amalga oshirilgan trayektoriya bo'ylab qaytadi. Bu bosqich oldingi zarbaning qaytish bosqichiga o'xshaydi.

Zarbadan keyin boshlang'ich pozitsiyaga turib olish. Bu har qanday zarbaning oxirgi bosqichidir. To'g'ridan-to'g'ri zarba berishning oldingi bosqichlarida qilingan barcha xatolar muvozanatni yo'qotish shaklida namoyon bo'ladi. Oyoqni boshlang'ich pozitsiyaga qo'yib olishni aniq hisoblash kerak, sportchi oyog'ini qayerga qo'yishini va keyin qanday nima qilishini yaxshi bilishi kerak. Buni amalga oshirish va har qanday harakatga tayyor bo'lish uchun og'irlik markazini har bir oyoqqa teng ravishda taqsimlash kerak. Buning uchun zarba beruvchi oyoq tizzasini egilgan holatdan to'g'rilaymiz. Shu bilan birga, biz gavdani 90° ga aylantiramiz. Aylanish vertikal o'q atrofida gavdaning yuqori qismi tomonidan amalga oshiriladi. Oyoq tovonini yerga qo'yish va boshlang'ich pozitsiyaga turib olish kerak bo'ladi.

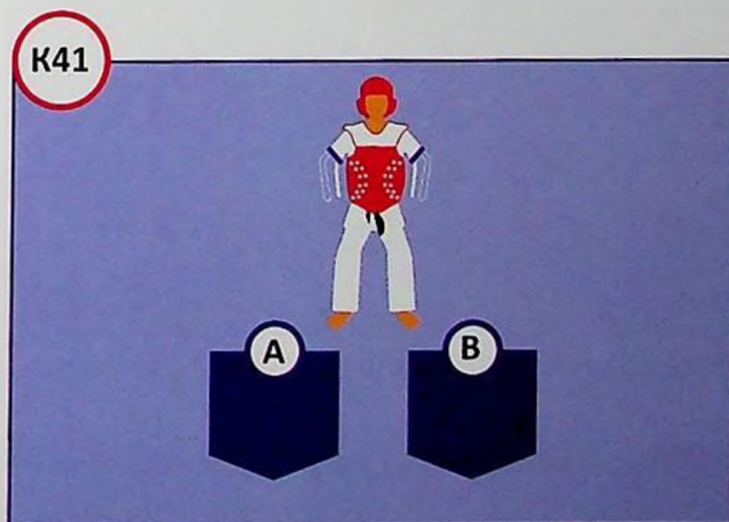
Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Eng ko'p uchraydigan xatolardan biri – bu oyoqni boshlang'ich pozitsiyaga qo'yib olishda og'irlik markazining noto'g'ri taqsimlanishidir. Agar siz yaqin oyog'ingizga og'irlikni ko'proq qo'ysangiz (bu odatda

Parabdan keyin oyoq boshlang'ich pozitsiyaga tushmasdan, pastga tushganda sodir bo'ladi), siz zarba uchun nishonga aylanish xavfiga duch kelasiz. Agar tana vazni oyoq oyoqqa ko'proq taqsimlangan bo'lsa, unda bu holatdan keyingi harakatlarni bajarish juda qiyin kechadi.

Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

- A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.
- (B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir yuqori oyoqning uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



Ikki tomonlama

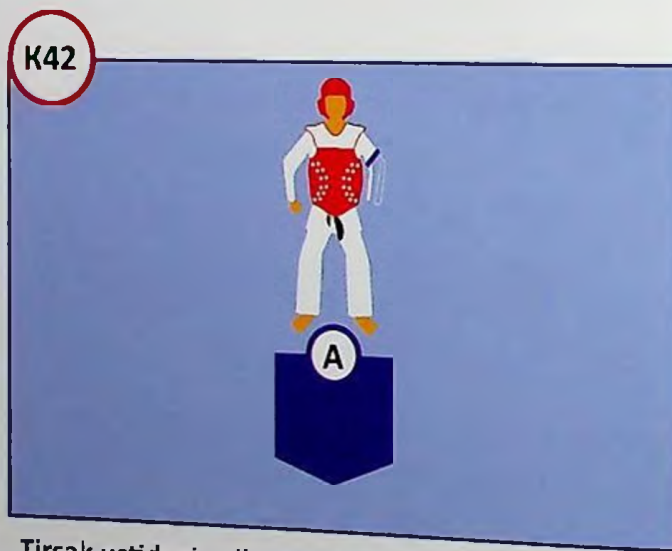
Yelkalar bilan teskari harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish.



K42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoida 3-bosidan kam bo'lgan amputatsiya; yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismi (akromionidan yuqori radiusgacha) sog'lom qo'l.

Bir tomonlama dismeliya, bunda jarohatlangan qo'lning akromionidan markazdan eng ajratilgan qismigacha bo'lgan uzunligi; yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismi (akromionidan radiusning yuqori boshiga qadar) sog'lom qo'l.



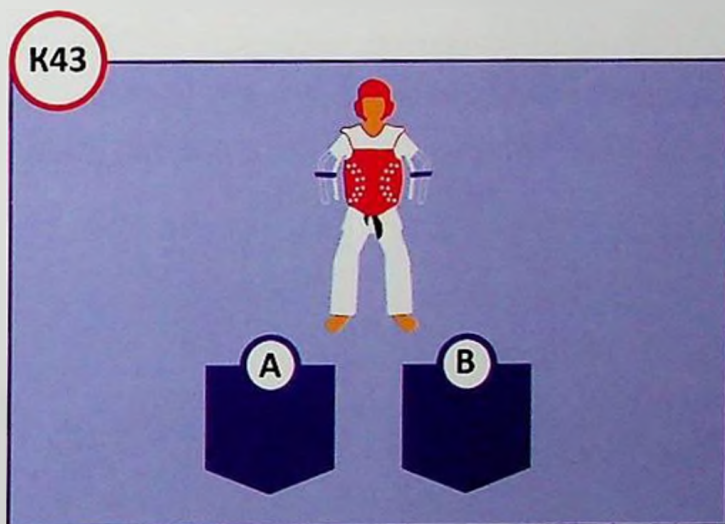
Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Shikastlanish qismida teskari, ya'ni reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida siljish va nosozlik. Oyoqning qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish.

K43

Ikki tomonlama amputatsiya tirsagidan pastda, lekin bilakdan yuqorida yoki yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).

Ikki tomonlama dismeliya, bunda yuqori oyoq-qo'llarning umumiy uzunligi omiondan distal qismigacha o'lchanadi – $0,674 \times$ balandlik, tik turgan holatda, lekin tik turgan holatda $> 0,386 \times$ balandlikda.



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlanish qismida teskari harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida siljish va nosozlik. Oyoqning qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish lozim.



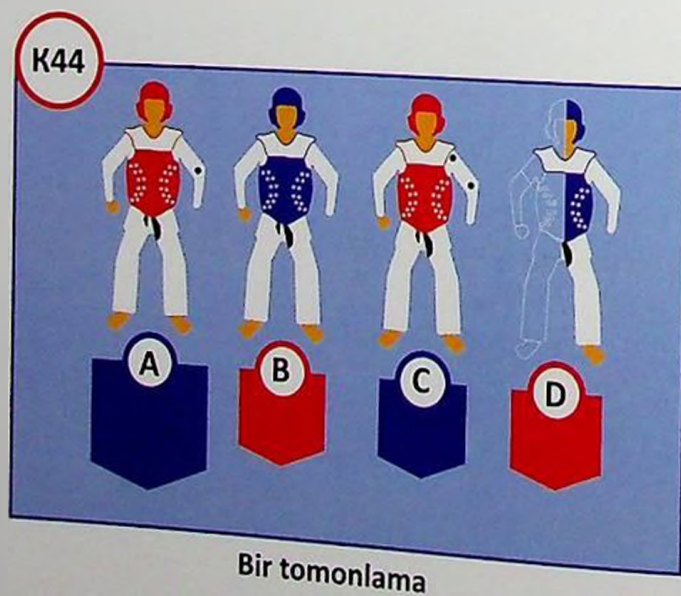
K44

(A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama dirmeliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromionda barmoq uchigacha o'lganadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligiga shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Barmoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II-V barmoqlar yo'q.

C) yelka abduksiyasi ≤ 2 -daraja. yelkaning egilishi ≤ 2 -daraja.

Tirsakning bukilishi va rostlanishi ≤ 3 -daraja.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Oyoq jarohati tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Kestirib, kengaytma yo'q (olib tashlash yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarbada tananing orqa va qaytishi yo'q. Qo'llab-quvvatlovchi oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish lozim.

Uzoqdagi oyoq uchi bilan to'g'ridan zarba berish



1. Gavdaning boshlang'ich holati



2. Zarba beruvchi oyoq sonini ko'tarish bosqichi



3. Oyoq uchi bilan zarba bosqichi



4. Oyoqni qaytarish bosqichi



5. Zarbadan keyin oyoqni dastlabki pozitsiyaga qo'yish





Uzoq oyoqning tovoni bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish



1. Boshlang'ich pozitsiya



2. Tepish oyog'ining sonni ko'tarish bosqichi



3. Tovonning zarbasi fazasi



4. Oyoqning qaytish bosqichi



5. Oyoqni zarbadan keyin tokchaga qo'yish





Oyoqlar bilan yon zarbalarni bajarish texnikasi

Yaqin oyoq bilan yon tomondan zarba berish

Yon tomondan zarba berish texnikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi: oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi, oyoq sonini ko'tarish va aylanish bosqichi, zarba berish bosqichi, oyoqni qaytarib olish bosqichi, zarbadan keyin oyoqni dastlabki jangovar pozitsiyasiga qo'yish bosqichi.

Oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi. To'g'ridan-to'g'ri zarbada bo'lgani kabi, oyoq bilan yon tomondan zarba berishda ham muhim va eng murakkab harakatlardan biri – oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichidir. Oyoq bilan yerga tayanib portlovchi harakatni bajarish uchun tanani oldinga chaqmoqdek tez harakatlantirish hamda oyoqqa maksimal impuls va tezlik berish kerak bo'ladi. Hujum payti sportchi uchun eng zaif daqiqalardan biridir, shuning uchun muvozanatni yo'qotmasdan tez zarba berish va raqibning javob zarbasini o'tkazib yubormaslik kerak. Oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi – zarbani amalga oshirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish va tananing barcha qismlarini keyingi zarba harakati uchun ma'lum darajada tayyorlashni o'z ichiga oladi. Shuning uchun oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi zarbaning tezligi va uning kuchiga bog'liq.

Boshlang'ich pozitsiyadan yaqin oyoqni kuchli itaring, harakat tarang siqilgan prujinaga o'xshash bo'lishi kerak, tanani tik holatda ushlab turgan holda, tana vaznini uzoq oyoqqa o'tkazing. Bosh holatining darajasi o'zgarmaydi, yelka kamari bo'sh qoladi, yelkalarni ko'tarmang. Tayanch oyoq yer ustida qattiq va mustahkam turadi, tizza bir oz egilib, oyoq kafti bilan birga oldinga yo'naltiriladi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoq bilan sakrashni amalga oshirayotganda, sportchi o'z gavdasini oldinga egib turib oladi. Bunday holda, shiddatli harakat bo'lmaydi. Sportchi shunchaki oyog'i bilan yerdan itariladi va uning tanasi oldinga siljiydi. Texnikaning barcha parametrlariga rioya qilingan bo'lsa ham, zarbaning keyingi bosqichlariga o'tishdan oldin, birinchi navbatda, tanani vertikal holatga o'tkazish kerak va shundan keyingina zarbani amalga oshirsa bo'ladi. Bu vaqtni behuda sarflashga olib keladi, zarbani esa, maksimal darajada tezroq berish kerak. Yana bir xato – tos suyagini oldinga kuchli ko'tarish, bu esa, oqibatda, muvozanatni yo'qotishga olib keladi.

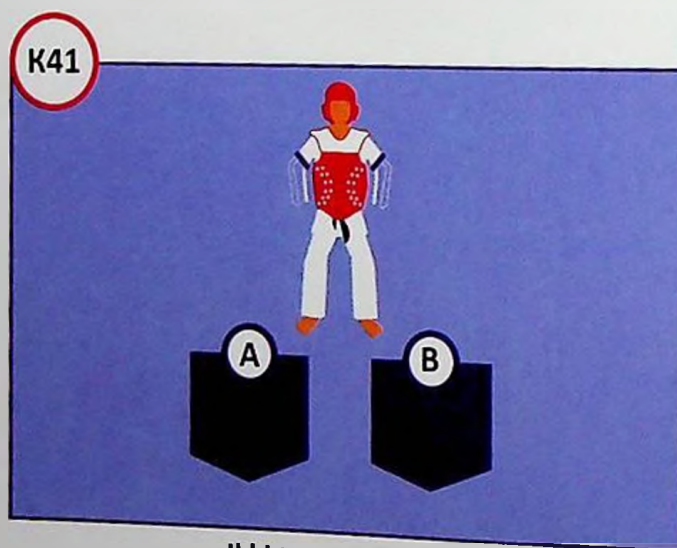


Jarohat guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya **Qilingan** amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi **imkin** emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir yuqori oyoqning uzunligi **0,193** (x tik turgan balandlik).



Ikki tomonlama

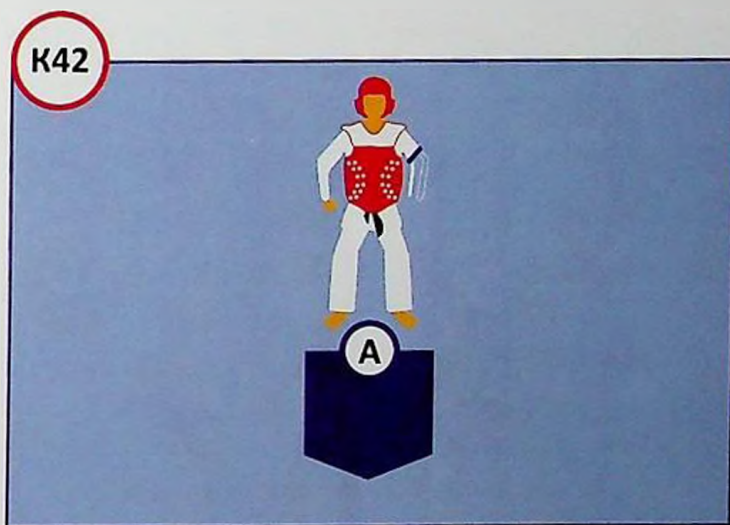
Yelkalar bilan teskari harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Qo'llab-quvvatlovchi tayanch oyog'ini zarba boshlanishidan oldin burish.



K42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq a'zo shikastlanmagan, ya'ni sog'lom yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismidan (akromiiondan yuqori radiusgacha) kam bo'lgan amputatsiya.

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'l suyagi uzunligining (akromiiondan bilak suyagining yuqori boshiga qadar) $\frac{1}{3}$ qismini tashkil qiladi.



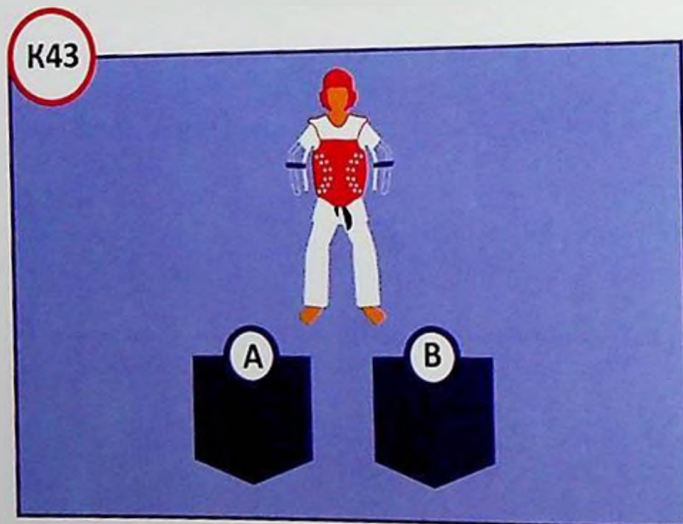
Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Shikastlanish qismida reversiv (ya'ni harakat yo'nalishini o'zgartirishga imkon beradigan) harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida muvaffaqiyatsizlik. Oyoq kafti bilan qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni tanani oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.



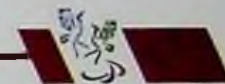
K43

- (A) Tirsakdan pastki yoki bilakdan yuqoridagi ikki tomonlama amputatsiya, (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).
- (B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi $< 0,674 x$, ammo tik turgan holatda boly uzunligi $> 0,386 x$.



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlanish qismida reversiv (ya'ni harakat yo'nalishini o'zgartirishga imkon beradigan) harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida muvaffaqiyatsizlik. Oyoq kafti bilan qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni tanani oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.

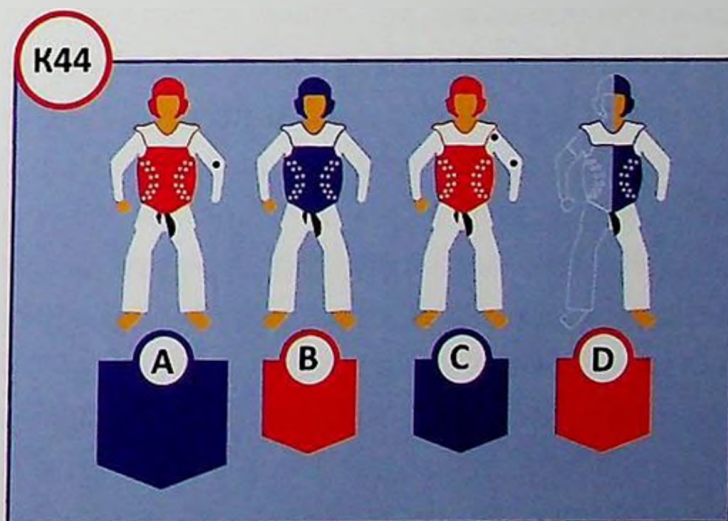


K44

A) Bilak yoki qo'lning undan yuqori qismida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligiga qaraganda shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni ko'tarish balandligi $<25^\circ$ (2- daraja). Oyoq kaftining katta barmog'i yo'q yoki panja o'zagi mavjud emas. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I–V barmoqlar yo'q.

C) <2 -darajali yelka abduksiyasi, <2 -darajali yelka egilishi. <3 -darajali tirsakning egilishi va cho'zilishi.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Oyoq jarohati tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida hech qanday inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarish (oyoq soni yarim bukilgan holda ko'tariladi). Zarbada tananing aylanishi va qaytishi yo'q. Tayanch oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.

Oyoq sonni ko'tarish bosqichi. Oyoq bilan yerga tayanib sakragandan so'ng, oyoq sonni ko'tarish bosqichiga chiqish, zarba beruvchi oyoq sonini faol ravishda yuqoriga va oldinga ko'tarish, keyin sonni keskin aylantirish orqali amalga oshiriladi. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi zarba beruvchi oyoq yuzasining tayanch oyoq tizzasi



darajasida bo'lgan paytida sodir bo'ladi. Oyoq sonini ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Zarba berayotgan oyoq sonining burilishi bilan bir vaqtda tayanch oyoq tovonini 90° ga buriladi. Tayanch oyoqning yuzasi, o'ng yelkasi, tayanch suyagining oldingi tomoni, tepuvchi oyoqning tizzasi bir xil sagittal tekislikda joylashgan. Nigoh zarba tomon qaratilgan.

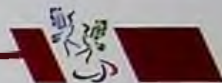
Zarba beruvchi oyoqning boldir qismi vertikal o'qqa nisbatan $45-60^\circ$ burchak ostida joylashgan. Zarbani vizual tasavvur qilish uchun oyoq sonini ko'tarish bosqichini tarkibiy qismlarga bo'lish mumkin. Bu oyoq sonining oldinga va yuqoriga ko'tarilishi va tana hamda sonning aylanishi. Ammo shuni esda tutish kerakki, zarba uzluksiz, ravon harakatdir va uning bo'linishi shartlidir. Aylanish paytida sportchining butun tanasi katta potensial energiyaga ega bo'lgan siqilgan prujinaga o'xshash bo'lishi kerak. Ammo shu bilan birga, tana bo'shashgan bo'ladi va kuchli tayanib sakrash hisobiga inersiya bilan harakat qiladi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Keng tarqalgan xatolardan biri oyoq sonini zaif ko'tarishdir, chunki bu zarbani bir necha santimetrga qisqartiradi va yakkama-yakka jangda juda sezilarli bo'ladi. Bundan tashqari, mumkin bo'lgan xatolardan biri tananing muvozanatni yo'qotishidir.

Zarba berish bosqichi tos suyagining faol harakati va zarba beruvchi oyoq tizzasining rostlanishi orqali amalga oshiriladi. Oyoq ko'tarilgan trayektoriyada kontakt nuqtasiga o'tadi. Tayanch oyoq va zarba oyog'i to'g'rilanadi.

Zarba beruvchi oyoq, tos suyagining oldingi tomoni, o'ng yelka, tayanch oyoqning yuzasi bir xil sagittal tekislikda joylashgan. Oyoq yuzasi zarba beruvchi qism bo'lib, mashg'ulotlar davomida unga maxsus talablar va e'tibor kuchaytiriladi; har qanday ehtiyotizlik shikastlanishga olib keladi. Boldir harakati bajarilganda, oyoq va barmoq oldinga tortiladi, zarba oyoqni ko'tarib beriladi. Zarbani bajarish paytida sportchi barqaror pozitsiyani saqlab turishi kerak. Agar tayanch oyoq yuzalikka mahkam bosilgan bo'lsa, boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'inini mahkamlaydigan mushaklar tarang bo'lsa, bunga erishish mumkin.

Oyoqning qaytarish bosqichi o'z ahamiyati jihatidan yerdan sakrash bosqichidan kam emas. Oyoqni tezda qaytarish raqibning oyog'ingizni ushlab qolishiga yo'l qo'ymaydi va sizga darhol keyingi jangovar harakatlarga tayyor bo'lgan barqaror holatga qaytishga imkon beradi. Ko'pchilik zarba nishonga tegish paytida tugaydi va uning harakatini nazorat qilmasdan oyoqni ixtiyoriy ravishda tushiradi, deb



hisoblashadi. Oyoqning to'g'ri qaytarishi uchun muhim shart – bu zarba bajarilgan trayektoriya bo'ylab pastki oyoqning qaytishi. Pastki oyoqni qaytargandan so'ng, to's va sonni oldingi holatga aylantiring. Og'irlik markazi tayanch oyoqdan o'tadigan vertikal o'qda joylashgan bo'lishi kerak.

Agar oyoqning zarbaga cho'zilishi prujina kabi bo'lsa, unda oyoqning qaytishi prujinaning siqilishga o'xshaydi. Qaytish paytida tayanch oyoqning yuzasi yer sirtiga mahkam bosiladi va asl holatiga aylanadi. Oyoqning tezda qaytishi raqibning oyog'ingizni ushlab olishiga yo'l qo'ymay, darhol keyingi jangovar harakatlarga tayyor bo'lgan barqaror holatga qaytishga imkon beradi. Ko'pchilik zarba nishonga tegish paytida tugaydi va uning harakatini nazorat qilmasdan oyoqni ixtiyoriy ravishda tushiradi, deb hisoblashadi. Oyoqning to'g'ri qaytishi uchun muhim shart – bu zarba bajarilgan trayektoriya bo'ylab pastki oyoqning qaytishi. Pastki oyoqni qaytargandan so'ng, to's va sonni oldingi holatga aylantiring. Og'irlik markazi qo'llab-quvvatlovchi oyoqdan o'tadigan vertikal o'qda joylashgan bo'lishi kerak.

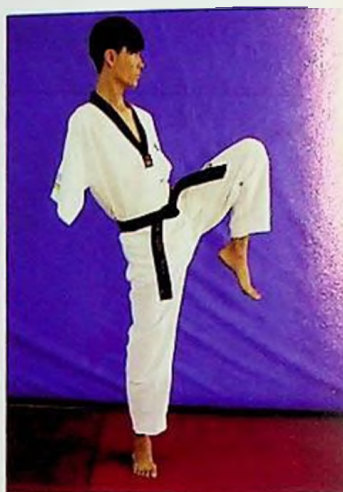
Zarbadan keyin oyoqni avvalgi nuqtaga qo'yish. Bu har qanday zarbaning yakuniy bosqichidir. Ilgari qilingan xatolar, albatta, muvozanatni yo'qotish shaklida namoyon bo'ladi. Rostlanib turish – bu aniq hisoblangan harakat. Sportchi oyog'ini qayerga qo'yishni va keyin qanday harakatlar qilishni bilishi kerak. Buning uchun u og'irlik markazini har bir oyoqqa teng ravishda taqsimlashi kerak. Pastki oyoq qaytarilgach va oyoq sonining burilishidan so'ng, zarba bergan oyoq egilgan holatdan to'g'rilanadi va markazning bir vaqtning o'zida o'tkazilishi bilan boshlang'ich pozitsiyasiga joylashtiriladi.



Yaqin oyoq bilan yonga aylanib zarba berish



1. Dastlabki pozitsiyada turish (stoyka).



2. Zarba beruvchi oyoq sonining ko'tarilish fazasi.



3. Zarba beruvchi oyoq sonini aylantirish.



4. Zarba berish bosqichi.



5. Oyoqning qaytarish bosqichi.



6. Oyoqni zarbadan dastlabki pozitsiyaga qo'yish.



Yaqin oyoq bilan yonga aylanib zarba berish

Yonga aylanib zarbani bajarish texnikasi quyidagi asosiy bosqichlarga bo'linadi: oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi; oyoq sonini ko'tarish bosqichi; zarba berish bosqichi; oyoqni qaytarib olish bosqichi; zarbadan keyin oyoqni dastlabki jangovar pozitsiyasiga qo'yish bosqichi.

Oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi yon aylana zarbasini bajarishning asosiy bosqichidir. Bu zarba tezligiga bog'liq. Oyoq bilan yerga tayanib zarb bilan sakrash harakatini bajarish kerak. Ushbu zarbaning shiddatli bo'lishi uning tezligiga bog'liq. Zarba qanchalik tez amalga oshirilsa, qarshi hujumga o'tish imkoniyati shunchalik kam bo'ladi. Yon pozitsiyadan yaqin oyoq bilan yerdan kuchli itarilamiz, harakat siqilgan prujina kabi juda tez bo'lishi kerak. Tananing og'irligini uzoq tayanch oyoqqa o'tkazamiz. Ushbu harakat paytida gavdani tik tutishga harakat qiling, bosh holati darajasini o'zgartirmang, yelkama-kamarni bo'shashtirmang va yelkalarni ko'tarmang. Sakragandan so'ng, zarba oyog'i yuzaga parallel holatga o'tkaziladi. Tayanch oyoq mahkam turadi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Sakrash bosqichidagi mumkin bo'lgan xatolardan biri tanani oldinga egish bo'lishi mumkin. Bunday holda, shiddatli kuch bilan zarba berib bo'lmaydi. Sportchi shunchaki oyog'i bilan itaradi va uning tanasi aylana bo'ylab harakatlanadi, uning markazi oyoq bo'lib, boshi aylanani tasvirlaydi. Texnikaning boshqa parametrlari to'g'ri saqlangan bo'lsa ham, keyingi harakatlarga o'tish uchun, birinchi navbatda, tanani vertikal holatga qaytarish va shundan keyingina zarbani davom ettirish kerak bo'ladi. Bu ortiqcha vaqt yo'qotishga olib keladi, zarba esa qisqa vaqt ichida, chaqmoqdek tezlikda bajarilishi kerak.



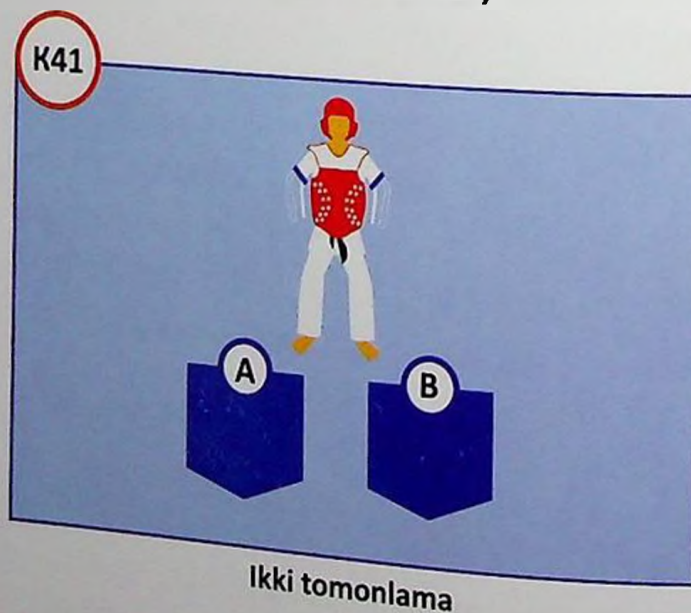
Yana bir keng tarqalgan qo'pol xato – bu pastki oyoqning noto'g'ri pozitsiyasi. Boldir yuzasiga parallel bo'lish o'rniga pastga osilib turadi. Bunday holda harakatining trayektoriyasi o'zgaradi, pastki oyoq pastdan yuqoriga qarab harakatlanadi. Bunday zarbaga blok qo'yish oson va shu bilan birga u juda zaif, chunki muvozanatni saqlash uchun joyida qoladi va zarba harakatida qatnashmaydi. Agar oyoq tarang bo'lmasa, zarba paytida u raqibga shikast yetkazishi mumkin. Agar sakrash paytida tos suyagi vertikal tekislikda kerak bo'lgandan ko'ra ko'proq oldinga surilsa, orqa tarafdagi egilish tufayli tabiiy muvozanat yo'qoladi.

Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Tirsak bo'g'imlari ikki tomonda ham mavjud emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir oyoqning uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.



K42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq a'zo shikastlanmagan, ya'ni sog'lom yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismidan (akromiondan yuqori radiusgacha) kam bo'lgan amputatsiya.

B) tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'l suyagi uzunligining (akromiondan bilak suyagining yuqori boshiga qadar) $\frac{1}{3}$ qismini tashkil qiladi.

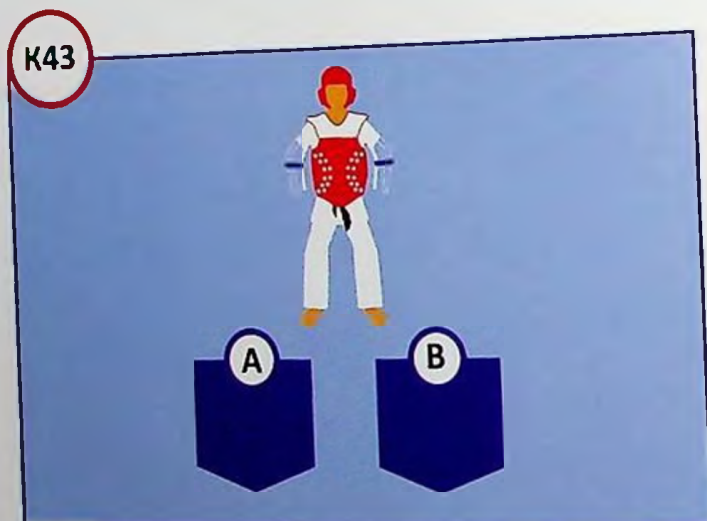


Oyoq kaftining shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va hujumning barbod bo'lishi. Oyoq kafti tomonidan qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavdani oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.



K43

- (A) Ikki tomonlama amputatsiya tirsakdan pastda, lekin bilakdan yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).
- (B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi akromiondan distal qismigacha o'lchanadi, tik turganda $< 0,674 \times$ balandlikni, lekin $> 0,386 \times$ tashkil qiladi.



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va hujumning barbod bo'lishi. Oyoq kaftining qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.



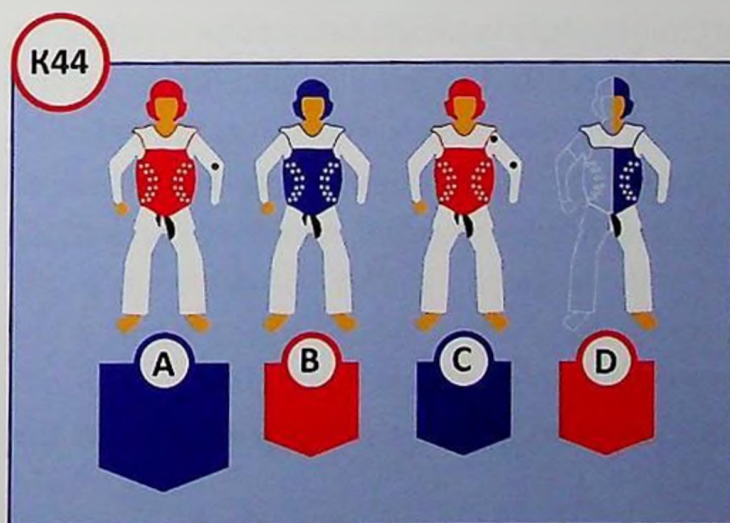
K44

(A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama ameliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II–V barmoqlar yo'q.

C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. yelkaning egilishi < 2 -daraja.

Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Shikastlangan oyoq tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida hech qanday inklyuziya yo'q. Oyoq soni ko'tarilmaydi (yarim bukilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarba berishda tananing aylantirilishi va qaytishi yo'q. Tayanch oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.



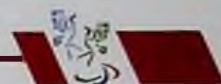
Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Kuchli sakrashdan so'ng tananing og'irligi uzoq oyoqqa o'tkazamiz. Zarba oyog'ini sirtga parallel ravishda o'tkazamiz. Bo'zontal tekislikdagi tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inning egish burchagi taxminan $140-145^\circ$ bo'lishi kerak. Tepish oyog'ining tizzasi iloji boricha egilgan, oyoq kafti tarang va pastki oyoqqa nisbatan 90° burchak ostida, barmoqlar o'ziga qarab cho'zilgan. Bu holatda oyoq sonining harakatini aylana bo'ylab bajarishni boshlaymiz. Zarba beradigan oyoqning tizzasi o'rta oldingi chiziqqa yetganda, tizza va tayanch oyog'ining harakati to'xtaydi. Tepish oyog'ining holati burilishgacha bo'lgan holatda qoladi.

Sakrashdan so'ng, zarba oyog'ini yuzaga parallel holatga o'tkazib, darhol aylanib oldinga siljiy boshlaymiz. Ushbu bosqichda zarba harakatini aniq tasavvur qilish uchun biz uni tarkibiy qismlarga ajratamiz, lekin shuni yodda tutishimiz kerakki, yon zarba uzluksiz ritmik harakatdir bo'lib, uning qismlarga bo'linishi nisbatan shartlidir. Burilish paytida sportchining butun tanasi katta potensial energiya bilan oxirigacha tarang siqilgan prujina kabi bo'lishi, lekin shu bilan birga, portlovchi harakat tufayli tana bo'shashishi va inersiya bilan harakatlanishi zarur. Tananing burilishi tayanch oyoqda amalga oshiriladi va bu xuddi burama mixning chorak oborotga buraganga o'xshaydi. Ko'tarilgan oyoq sirtga parallel ravishda harakat qiladi, tayanch oyoq tizzasi egiladi, oyoq sonini ko'tarilib, aylana yo'nalishi bo'yicha minimal aylanadi. Tayanch oyoq yer sirtga mahkam bosilishi va gavda vertikal holatni saqlab turishi kerak. Zarba beriladigan oyoqning tizzasi o'rta oldingi chiziqqa yetganda, tizza va tayanch oyoqning harakati to'xtaydi. Tepish oyog'ining holati burilishgacha bo'lgan holatda qoladi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Mumkin bo'lgan xatolardan biri – zarba oyog'ining sonini oldinga zaif cho'zish. Bu zarbaning o'zini bir necha santimetrga qisqartiradi, bu jangda juda muhimdir. Tanani orqaga olish tezlik, zarba kuchi va muvozanatga ta'sir qiladi.

Eng qo'pol xatolardan biri zarba oyog'ining tizzasini o'rta oldingi chiziqqa olib kelmaslikdir. Va pastki oyoq va oyoq tizza bo'g'imidan uzoqqa bormasligi sababli, zarba maqsadga yetib bormaydi.

Zarba berish bosqichi. Tizza o'rta darajada ko'tarilgandan so'ng, u oyoq boldirining harakatsiz markaziga aylanib qoladi. Zarba pastki oyoq boldirini aylana bo'ylab faol ravishda egish orqali amalga oshiriladi. Oyoq kafti ko'tarilgan trayektoriya bo'ylab



zarba berish uchun mo'ljallangan nuqtaga tegadi. Shartli ravishda zarbani ikki bosqichga bo'lish mumkin: birinchisi, butun tananing aylana bo'ylab harakatlanishi va zarbani tayyorlash; ikkinchisi – boldir yoysimon shaklda harakatda davom etadi, tanadan tana, aniqrog'i uning markazi oldinga siljiydi. Oyoq kafti zarba berishning bosh bosqichiga aylanadi, shuning uchun unga maxsus talablar qo'yiladi. Oyoq boldiri bilan harakatlar boshlanganda, oyoq kafti va uning uchi oldinga cho'ziladi, tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in markazi, tizza va zarba beruvchi oyoqning bosh barmog'i bir chiziqda bo'lishi kerak. Barmoqlar bir-biriga qattiq qisilgan bo'ladi, zarba oyoq uchi bilan beriladi. Zarbani amalga oshirish fazasida sportchi barqaror pozitsiyani saqlab turishi kerak. Bunga, agar tayanch oyoq gilamga mustahkam turgan bo'lsa va boldir suyagi bilan tovon suyagini biriktiruvchi bo'g'in mushaklari tarang holda keltirilgan bo'lsa, erishish mumkin.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolardan biri bu gavdaning nazoratsiz orqaga egilishidir. Shunda sportchi, go'yo tayanch oyog'iga o'tirgan pozitsiya hosil bo'ladi. Bunday zarbaning diapazoni minimal, faqat zarbaning birinchi bosqichi mavjud, zarbaga faqat oyoqning massasi qo'yiladi. Zarba beruvchi oyoq tizzasi 45° burchak ostida yuqoriga yo'naltiriladi, shunga mos ravishda yengil zarba beriladi. Bu noto'g'ri, negaki, ushbu hujumni blokirovka qilish oson.

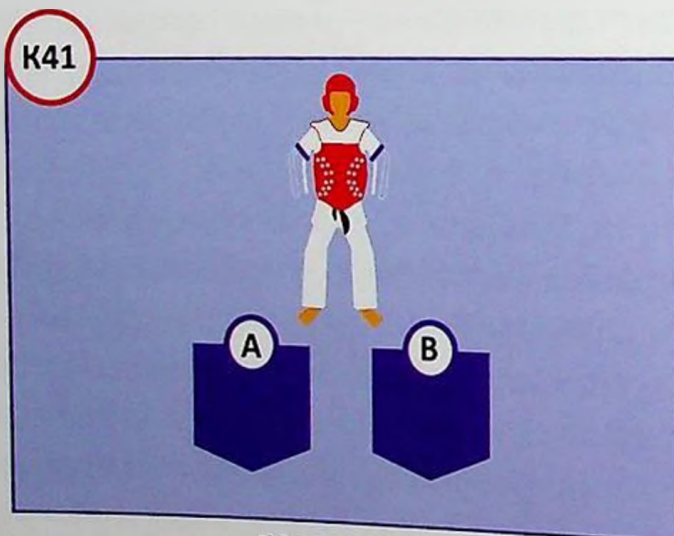


Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakning yuqorida yoki pastki qismida ikki tomonlama amputatsiya bo'lgan amputatsiya bilan tirsak bo'g'imi har ikki tomonda ham joylashgan bo'lsa, mumkin emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir qo'l uzunligi 0,193 x tik turgan balandlik.

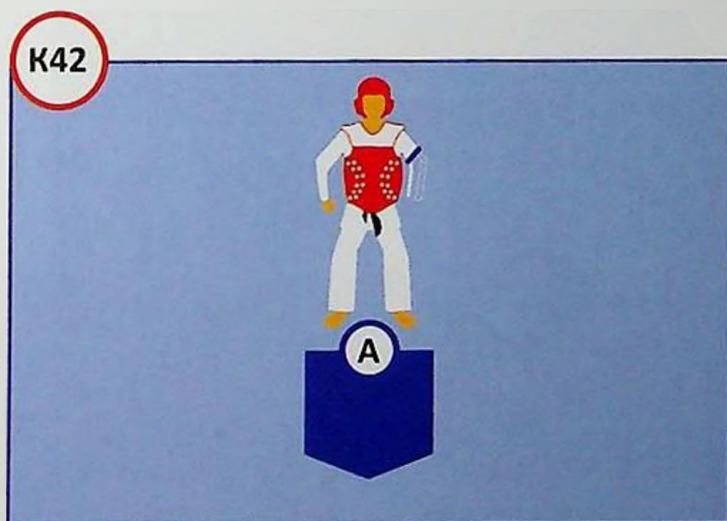


Ikki tomonlama

Yelka bilan orqaga reversiv harakat qilish imkoniyati yo'q, oyoq kafti bilan ortga qaytarish harakati yo'q. Zarba berishdan oldin tayanch oyoq bilanga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Tanch oyoqni zarba boshlanishidan oldin burish. Zarba nishonga tegish paytida zarba beruvchi oyoqning soni zarba chizig'idan tashqariga chiqadi. Zarba son va gavdaning reversiv hisobiga emas, balki boldirning egilishi tufayli amalga oshiriladi, bu xatodir.

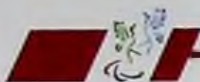
K42

4) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq qismi sog'lom qo'lning yelka suyagining amputatsiyasi (akromiondan to bilak suyagigacha) $< 1/3$ qismidan kam bo'lgan uzunlikni tashkil etadi. Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning uzunligi akromiondan markazdan eng ajratilgan qismiga sog'lom qo'lning yelka suyagi uzunligining $< 1/3$ qismini (akromiondan bilak suyagining tepa qismigacha yuqori boshigacha) tashkil etadi.



Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

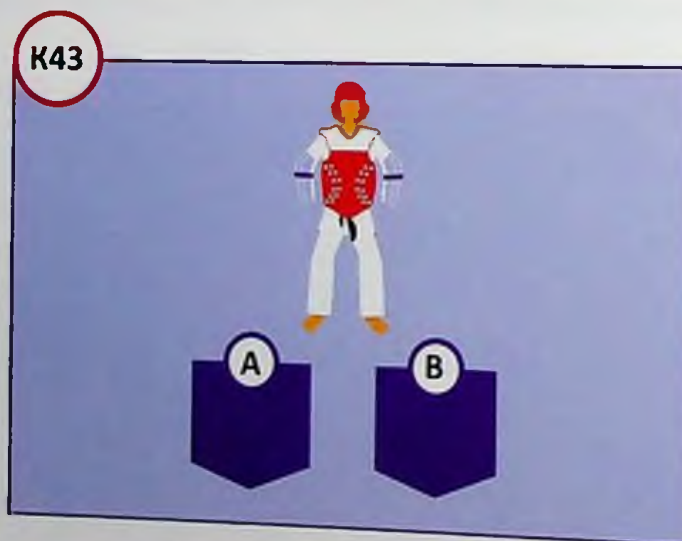
Shikastlanish qismida reversiv harakatlari yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va hujumning barbod bo'lishi. Oyoq kaftini qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish. Zarba nishonga tegish paytida zarba beruvchi oyoq soni zarba berish chizig'idan tashqariga chiqadi. Zarba son va gavdaning teskari tomoni tufayli emas, balki pastki oyoqning egilishi tufayli amalga oshiriladi, bu xatodir.



K43

(A) Ikki tomonlama amputatsiya tirsagidan pastda, lekin bilakdan yuqoride yoki bo'ylab (ikkala bilakda bilak suyaklari yo'q).

B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi; akronlardan distalgacha o'lchanadigan balandlik $< 0,674 \times$ tik turgan holatda, lekin tik turgan holatda $> 0,386 \times$ balandlikda.



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Oyoq yuzining qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish. Zarba nishonga tegish paytida zarba beruvchi oyoqning soni zarba chizig'idan tashqariga chiqadi. Zarba son va gavdaning teskari tomoni tufayli emas, balki pastki oyoqning egilishi tufayli amalga oshiriladi, bu xatodir.



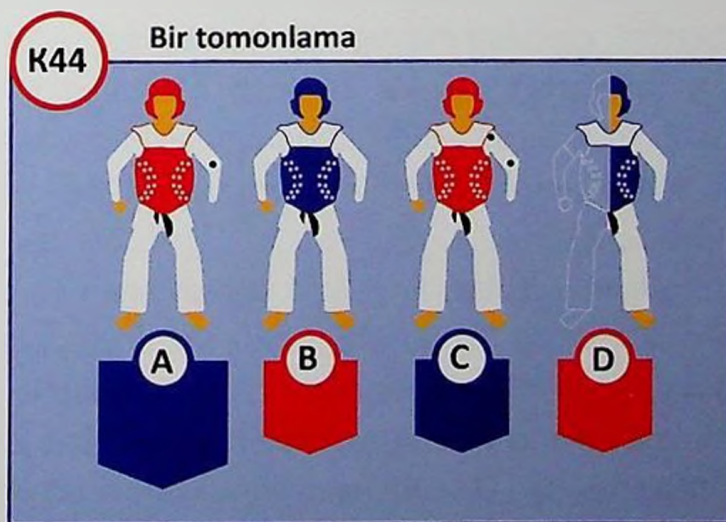
K44

A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama meliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II–V barmoqlar yo'q.

C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. Yelkaning egilishi < 2 -daraja.

Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Shikastlangan oyoq tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarish imkoniyati yo'q (son yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarbada gavdani aylantirish va davtlabki holatga qaytarish imkoniyati yo'q. Tayanch oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish. Zarba nishonga tegish paytida zarba beruvchi oyoqning soni zarba chizig'idan tashqariga chiqadi. Zarba son va gavdaning reversi tufayli emas, balki pastki oyoqning egilishi tufayli amalga oshiriladi, bu esa, xato hisoblanadi.



Oyoqni qaytarish bosqichining ahamiyati yerdan sakrash bosqichidan kam emas. Agar sportchi oyoqning zarba harakatini nazorat qilishni to'xtatsa, unga jangda davom ettirish juda qiyin bo'ladi. Oyoqning to'g'ri qaytishi uchun ikkita shart muhimdir. Bu, birinchidan, pastki oyoqni qaytarish zarbaning o'zi bilan bir xil trayektoriya bo'ylab amalga oshirilishi kerak; ikkinchidan – zarba nishonga tegilgan paytdan boshlab oyoqni qayta dastlabki pozitsiyaga qo'yilgan vaqtgacha oyoqning qaytishi zarba berish uchun oyoqni qaytarish kabi yashindek tez sodir bo'lishi kerak.

Gavda, qorin bo'shlig'i mushaklar pastki qismlarining juda tez taranglashishi ta'sirida, hujum chizig'iga nisbatan 45° pozitsiyadan frontal holatga o'tadi. Og'irlik markazi tayanch oyoqdan o'tadigan vertikal o'qda joylashgan bo'ladi. Tizza yana pastki oyoq uchun aylanish markaziga aylanadi, cho'zilgan joydan oyoq pastki oyoqqa perpendikulyar holatga qaytadi. Agar oyog'ini zarba berish uchun ko'tarish prujina cho'zilishiga o'xshasa, u holda qaytish siqilish kabi amalga oshadi. Cho'zilish-siqilish jarayoni sportchi gavdasining og'irlik markaziga nisbatan sodir bo'ladi. Oyoq boldirini ortga qaytarish paytida tayanch oyoqning kafti yerga mahkam bosilishi kerak. Shunda tizza biroz egilib, zarbadan keyin gavda uchun amortizator bo'lib xizmat qiladi. Sportchining pozitsiyasi barqaror bo'lishi va uning o'zi keyingi harakatlarga tayyor bo'lishi kerak.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Eng ko'p uchraydigan xato – tepish oyog'ini nazorat qilmaslikdir va buning natijasida dastlabki pozitsiyaga qaytish paytida muvozanat yo'qotiladi. Agar og'irlik markazi tayanch oyoq oldida bo'lsa, sonni ortga qatarib bo'lmaydi, sportchi, oldinga yiqiladi, raqibning zarbasi uchun qulay nishonga aylanadi. Tepish oyog'i u tashlangan trayektoriya bo'ylab qaytmasa, oyoq nishonga mo'ljallangan darajada kuchli tegmaydi. Bunday zarba kuchsiz bo'ladi va oson bloklanadi. Muvozanatni yo'qotish faktining o'zi sportchi uchun yomon, u ma'lum vaqt davomida ojiz bo'lib qoladi, shuning uchun u zarbani aniq nazorat qila bilishi kerak.

Zarbadan keyin oyoqni dastlabki nuqtaga qo'yish. Bu har qanday zarbaning oxirgi bosqichidir. Dastlabki pozitsiyaga o'tish aniq va hisoblangan bo'lishi kerak, sportchi oyog'ini qayerga qo'yishini va keyin nima qilishini aniq bilishi kerak. Buning uchun har qanday harakatni bajarishga tayyor bo'lish uchun og'irlik markazini ikki oyoqqa teng ravishda taqsimlash lozim bo'ladi. Biz zarba oyog'ini gorizontaal tekislikda tizzada egilgan holatdan vertikal holatga o'tkazamiz. Bunday holda, oyoq soni



joyida qoladi va pastki oyoq tizza atrofida chorak burilish uchun aylanadi. Avvalgi tizma oyoqning kafti zarba oyog'ini ishlatish vaqtida hujum chizig'iga nisbatan 45°ga buriladi. Og'irlik markazi yana ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Siz jangovar pozitsiyani egallaysiz.

Qilishi mumkin bo'lgan xatolar. Eng yomon xato – oyoqni dastlabki nuqtaga qo'yish emas, balki uni oldinga tushirishdir. Ushbu vaziyatda muvozanatni yo'qotish tufayli siz dushman hujumiga juda zaif bo'lasiz.



Yaqin oyog'i bilan aylanib yon zarba berish



1. Boshlang'ich pozitsiya.



2. Boshlang'ich pozitsiyasidan sakrash bosqichi.



3. Tepish oyog'ining tashqariga chiqish bosqichi.



4. Zarba berish bosqichii.



5. Oyoqning qaytarish bosqichi.



6. Oyoqni dastlabki pozaga qo'yish.





Uzoq oyoq bilan yon zarba berish

Uzoq oyoq bilan yon tomondan zarba berish quyidagi bosqichlarga bo'linadi: sakrash bosqichi, sonni ko'tarish bosqichi, zarba bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va zarbadan keyingi holat – oyoqni qaytarish bosqichi.

Yerdan sakrash bosqichi. Uzoq oyoq bilan yon zarbani bajarishda sakrash bosqichiga qo'yiladigan talablar yaqin oyoq bilan bu zarbani bajarishda yerdan sakrash bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Dastlabki pozitsiyadan boshlab yerdan shiddat bilan itarilib sakrashdan so'ng, zarba beriladigan oyoq sonini ko'tarib, oldinga cho'zish bosqichiga chiqish, so'ngra sonni aylantirish orqali amalga oshiriladi. Uzoq oyog'ingiz bilan kuchli itarilib, tana vazningizni yaqin oyog'ingizga o'tkazing, gavgangizni zarba yo'nalishi bo'yicha biroz buring. Siz zarba oyoq sonini oldinga va yuqoriga ko'tarishni yakunlaysiz, oyoq sonini ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Sonning burilishi, sonni yuqoriga ko'targanda, tayanch oyog'i tizzasi darajasiga yetgan paytdan boshlanadi. Oyoq sonini aylantirish bilan bir vaqtda, tayanch oyog'i 180° ga buriladi. Sonni aylantirgandan so'ng zarba oyog'ining boldiri vertikal o'qqa nisbatan $45-60^\circ$ burchak ostida bo'lishi kerak. Tayanch oyoqning kafti, chap yelka, oldingi tos suyagi, zarba beruvchi oyoqning tizzasi bir xil sagittal tekislikda joylashgan bo'lishi kerak. Nigoh zarba tomon qaratilgan bo'ladi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolardan biri – zarba beruvchi oyoq sonini zaif ko'tarishdir. Bu zarbaning o'zini bir necha santimetrga qisqartiradi, bu jangda juda muhim omildir. Gavgani orqaga tashlash tezlik, zarba kuchi va muvozanatga salbiy ta'sir qiladi.

Eng qo'pol xatolardan biri zarba oyog'ining tizzasini o'rta oldingi chiziqqa olib kelmaslikdir. Va pastki oyoq va oyoq tizza bo'g'imidan uzoqqa bormasligi sababli, zarba raqibga yetib bormaydi.

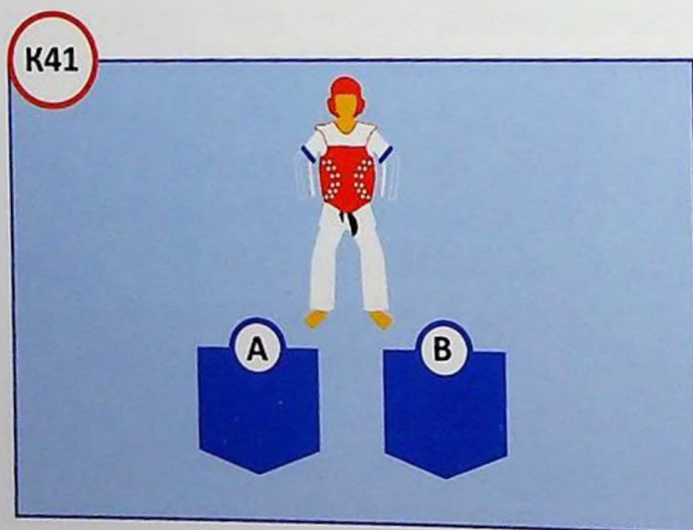


Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Olingan amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir yuqori oyoqning uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



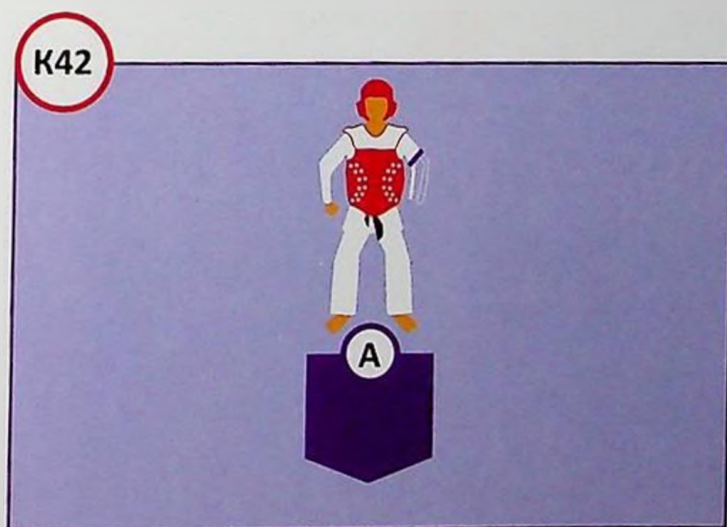
Ikki tomonlama

Zarba berishdan oldin. Nishonga tegish paytida zarba beruvchi oyog'ining soni zarba chizig'idan oldiroqqa o'tadi, bu pastki oyoqni tekislash va zarba trayektoriyasini davom ettirishga imkon bermaydi. Siz oyoq sonini to'g'ri chiziqda emas, balki yon tomondan oyoq bilan itarib yuborganingizdan keyin ko'tarasiz.



K42

yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq qismi shikast yemagan qo'lining boldir suyagi (akromiondan bilak suyagining tepa qismigacha) uzunligining $< 1/3$ qismidan kam bo'lgan amputatsiya. Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lining akromiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'lining yelka suyagi (akromiondan bilak suyagining tepa chismigacha) uzunligining $< 1/3$ qismi.



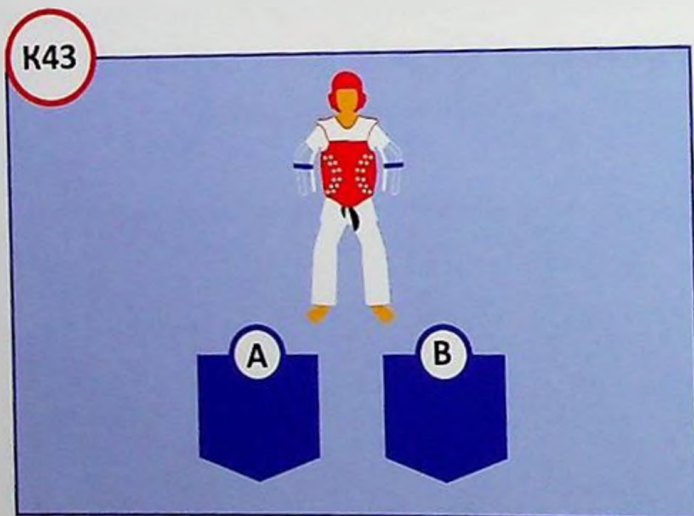
Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Shikastlanish tomonda reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tarafidan zarba berish paytidagi yiqilish va muvaffaqiyatsizlik. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish. Raqibga zarba tegishi paytida zarba oyog'ining soni zarba chizig'idan chuqurroq o'tadi, bu esa pastki oyoqni tekislash zarba trayektoriyasini davom ettirishga imkon bermaydi. Oyoq sonini to'g'ri chiziqda emas, balki yon tomondan oyoq bilan itarib yuborgandan so'ng ko'tarish.



K43

- (A) Ikki tomonlama amputatsiya tirsagidan pastda, lekin bilakdan yuqori bo'ylab (ikkala bilakda bilak suyaklari yo'q).
- (B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi akromiondan distalgacha o'lchanadi. $<0,674 \times$ – tik turgan balandlik.



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilib tushish va hujumning barbod bo'lishi. Oyoq kafti bilan qaytish harakatlari yo'q. Gavda bilan oldinga yoki orqaga harakatlar bilan kompensatsiyalash. Ta'sir qilishdan oldin qo'llab-quvvatlovchi oyoqni aylantirish. Raqibni tepish paytida zarba beruvchi oyoq sonini ko'tarish zarba chizig'idan oldinroqqa o'tadi, bu sizga pastki oyoqni to'g'rilashga va zarba trayektoriyasini davom ettirishga imkon bermaydi. Oyoq sonini to'g'ri chiziqda emas, balki yon tomondan oyoq bilan itarib bo'lgandan keyin ko'tarish.

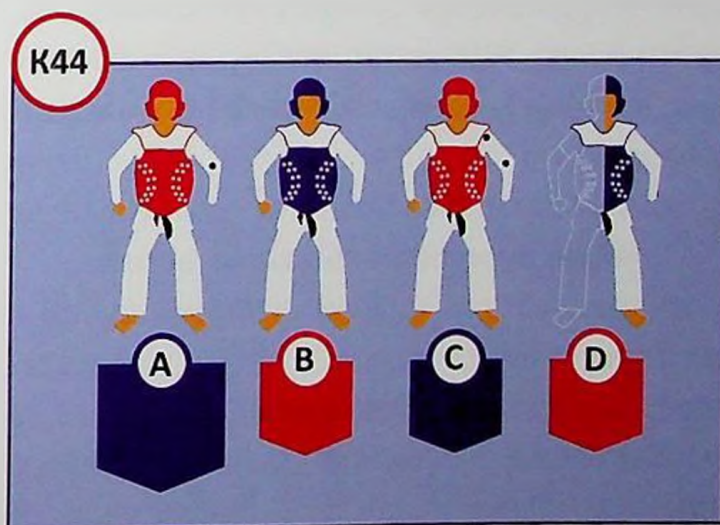
K44

(A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama amputatsiya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II–V barmoqlari yo'q.

C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. yelkaning egilishi < 2 -daraja.

Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Shikastlangan oyoq kafti tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarishga imkon yo'q (tepki yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarbada gavdaning qo'shimcha burilishi va qaytishi yo'q. Tayanch oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish. Boshlanishda zarba beruvchi oyog'ining soni zarba chizig'idan ancha uzoqroqqa o'tadi. Oyoq sonini ko'tarilgandan so'ng, oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.



Zarba berish bosqichi tos suyagining faol harakati va zarba beruvchi oyoqni egish orqali amalga oshiriladi. Ushbu bosqich uchun qolgan talablar yaqin oyoq bilan yon tomondan yon zarbani bajarayotganda zarba bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Oyoqni qaytarish bosqichi. Ushbu bosqichda oyoqni qaytarish xuddi yon zarba berilgan trayektoriya bo'ylab amalga oshiriladi. Oyoqning qaytarish bosqichi uchun qolgan talablar, bu zarbani yaqin oyoq bilan bajarishda qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Zarbadan keyin oyoqni dastlabki pozitsiyaga qo'yish. Bu uzoq oyoq bilan yon zarbaning yakuniy bosqichidir. Oyoqni qaytargandan so'ng, biz zarba oyog'ini gorizontaal tekislikdagi tizzada egilgan holatdan vertikal holatga o'tkazamiz va bir vaqtning o'zida tanani 90° ga orqaga burish bilan oyoqni yon holatga qo'yamiz. Burilish paytida tayanch oyog'i 180° ga buriladi, og'irlik markazi orqaga o'tkaziladi; tana vazni ikkala oyog'iga teng taqsimlanadi, zarba oyoq yuzasiga qo'yilganda, biz asl pozitsiyani qabul qilamiz.

Uzoq oyoq bilan yon zarba berish

1. *Boshlang'ich pozitsiya.*
2. *Boshlang'ich pozitsiyasidan itarilish bosqichi.*
3. *Zarba beruvchi oyoq sonining ko'tarilish bosqichi.*
4. *Oyoqning qaytarish bosqichi.*
5. *Oyoqni zarbadan keyin dastlabki pozitsiyaga qo'yish.*

Uzoq oyoq bilan aylana yon zarba

Uzoq oyoq bilan aylana yon zarbasi quyidagi bosqichlarga bo'linadi: yerdan itarilish bosqichi, sonni ko'tarish bosqichi, zarba berish bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va zarbadan keyingi holatga qaytish bosqichi.

Yerdan itarilish bosqichi. Uzoq oyoq bilan aylana yon zarba berishni bajarishda uchish bosqichiga qo'yiladigan talablar yaqin oyoq bilan bu zarbani bajarishda uchish bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Yerdan itarilgandan so'ng biz tananing og'irligini

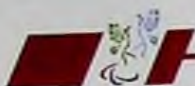


yaqin oyoqqa o'tkazamiz. Zarba oyog'ini sirtga parallel ravishda o'tkazamiz. Tos tuya bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'inning gorizontal tekislikdagi egilish burchagi taxminan $140-145^\circ$ bo'lishi kerak. Zarba beruvchi oyoq tizzasi iloji boricha egilgan, oyoq tarang va pastki oyoqqa nisbatan 90° burchak ostida, barmoqlar bukilgan bo'ladi. Bu holatda, sonni aylana bo'ylab oldinga siljitishni boshlang. Tananing burilishi tayanch oyog'i yordamida amalga oshiriladi va bu jarayon rezbali shurupni burashga o'xshab ketadi. Ko'tarilgan oyoq tepada parallel ravishda harakat qiladi.

Tepish oyog'ining tizzasi oldingi chiziq o'rtasiga yetib kelganida va tayanch oyoq 90° ga burilganda, burilishni to'xtatish kerak. Tepish oyog'ining burilish paytida bo'lgan holatda qoladi.

Zarba bosqichi. Zarba beruvchi tizzani o'rta chiziqqa olib borgandan va gavda hamda tayanch oyoqni 90° ga aylantirgandan so'ng, yon tomonga aylana zarba berish amalga oshiriladi. Zarba pastki oyoqni aylanada shaklda faol ravishda egish orqali amalga oshiriladi. Ushbu bosqich uchun qolgan talablar yaqin oyog'i bilan yon aylana zarbasini bajarishda zarba bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolardan biri bu gavdaning orqaga nazoratsiz egilishi. Sportchi xuddi tayanch oyog'ida o'tirgandagi pozitsiya hosil qiladi. Bunday zarbaning diapazoni minimal, zarbaning faqat birinchi bosqichi mavjud, markazning oldinga siljishi yo'q, faqat oyoqning massasi zarbaga qo'yiladi. Zarba oyog'ining tizzasi 45° burchak ostida yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi, shu tufayli "kuchsiz zarba" beriladi, bu noto'g'ri. Ushbu hujumni raqib tomonidan blokirovka qilish oson kechadi.

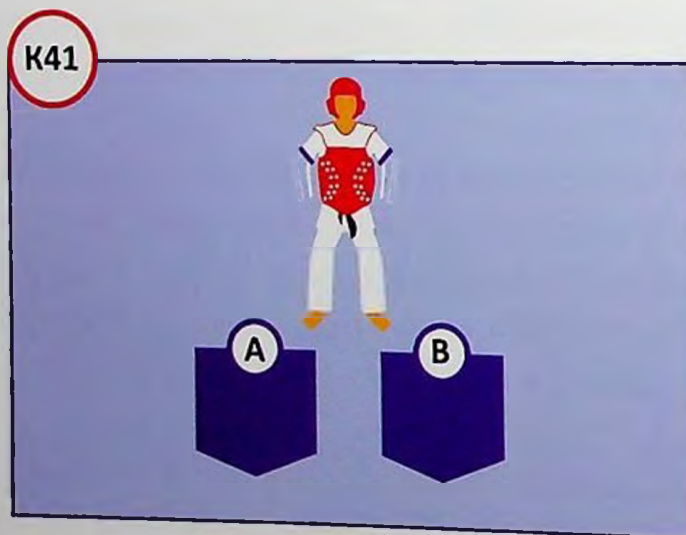


Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. **Olingan** amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir qo'lning uzunligi 0,193 x tik turgan balandlik.



Ikki tomonlama

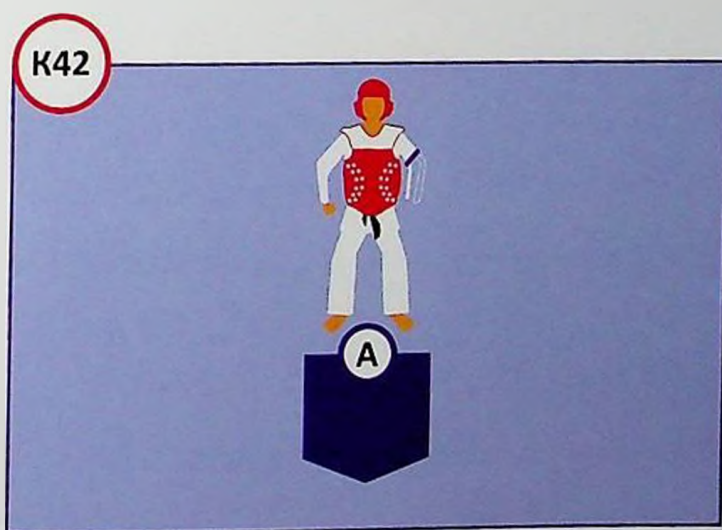
Yelkalar bilan reversiv harakatni amalga oshirishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytish harakatlari yo'q. Harakat gavdani bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiyalanadi. Zarba son va gavdaning reversi bilan emas, balki boldirning egilishi tufayli amalga oshiriladi, bu xato.



K 42

A) Tananing bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq qismi sog'lom qo'lning yelka suyagi uzunligining 1/3 dan kam bo'lgan qismini tashkil etadi (akromiondan yuqori bilak suyagigacha).

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiondan markazdan eng ajratilgan qismigacha bo'lgan uzunligi – sog'lom qo'l yelka suyagi uzunligining 1/3 qismini (akromiondan yuqori bilak suyagining boshigacha) tashkil etadi.



Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

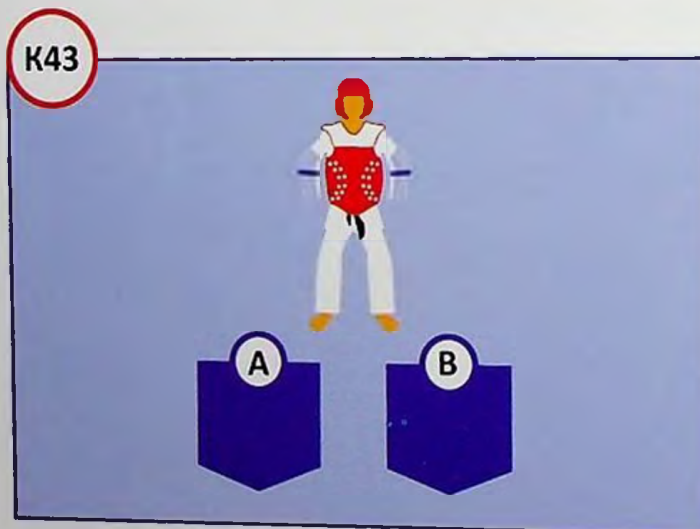
Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish kerak. Zarba son va tananing reversi hisobiga emas, balki tizzani egilishi tufayli amalga oshiriladi, bu xato.



K43

(A) Ikki tomonlama amputatsiya tirsagidan pastda, lekin bilakdan yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).

B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda yuqori qo'llarning umumiy uzunligi akromiondan distal qismigacha o'lchanadi, $< 0,674 \times$ tik turgan balandlik, lekin $> 0,386 \times$ tik turgan balandlik.



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish kerak. Zarba son va tananing reversi hisobiga emas, balki tizzani egish yordamida amalga oshiriladi, bu xato.



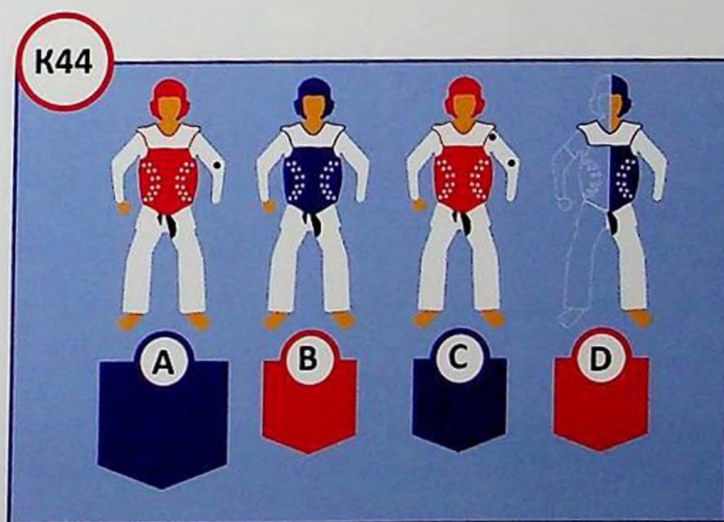
K44

Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama amputatsiya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I va II-V barmoqlari yo'q.

C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. yelkaning egilishi < 2 -daraja.

Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Shikastlangan oyoq tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarish yo'q (oyoq sonini ko'tarish yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarba berilganda gavdaning qaytishi yo'q. Tayanch oyog'ining zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish mumkin. Raqibni tepish paytida zarba beruvchi oyoqning soni zarba chizig'idan o'tib ketadi. Zarba son va gavdaning teskari tomoni tufayli emas, balki pastki oyoqning egilishi orqali amalga oshiriladi, bu xato.



Oyoqni qaytarish bosqichi. Ushbu bosqichda oyoqni orqaga qaytarish bo'yida shu trayektoriya bo'ylab amalga oshiriladi, bunda aylana yon zarba amalga oshiriladi. Boshqa barcha talablar yaqin oyoq bilan aylana yon zarbani bajarishda oyoqni qaytarish bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Zarbadan keyin oyoqni dastlabki holatga qo'yish. Tepish oyog'ini tizzada bukish orqali oyoqni qaytarishni bajaring. Gavdani tik holatga keltiring. Oyoq sonini ko'tarishdagi bir xil trayektoriya bo'ylab sonni orqaga qaytaring, gavda va tayanch oyog'ini 90° orqaga burining. Tepayotgan oyog'ingizni to'g'rilaganingizda tana vazningizni orqaga o'tkazing va uni oyoqning barmog'i va tovoniga sekin yerga qo'ying.

Shunday qilib, siz zarbani bajargandan keyin dastlabki pozitsiyani egallaysiz.



Uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat.



2. Boshlang'ich pozitsiyadan qaytarilish bosqichi.



3. Tepish oyog'ining sonini ko'tarish bosqichi.



4. Zarba berish bosqichi.



5. Oyoqni qaytarish bosqichi.



6. Oyoqni zarbadan keyin dastlabki tokchaga qo'yish.



Yaqin oyoq bilan yonga to'g'ridan-to'g'ri zarba

Yaqin oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish texnikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi: yerdan itarilish bosqichi, oyoq sonini ko'tarish bosqichi, zarba berish bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va zarbadan keyin oyoq holati.

Yerdan itarilish bosqichi. Eng muhim va ayni paytda eng qiyin usullaridan biri bu yerdan itarilish bosqichidir. Hujumni amalga oshirish vaqtida odam himoyasiz bo'ladi, shuning uchun muvozanatni yo'qotmaslik va qarshi zarbaga duch kelmaslik uchun zarbani nihoyatda tez berish kerak. Aynan yerdan sakrash bosqichida zarba tezligi oyog'ingiz bilan qanday itarganingiz va portlovchi harakatni bajarganingizdan paydo bo'ladi. Gavda bilan oldinga harakat qilish, oyoqqa kuch berish va tezlashtirish uchun shiddat bilan itarilish kerak. Shu bilan birga, yerdan itarilish fazasi ham tanangizning ma'lum bir zarbaga tayyorlash hamdir, chunki yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish tezligi va texnikasi uning barcha qismlarining konsentratsiyasiga bog'liq. Ushbu bosqichning ahamiyati zarbani berish uchun eng qulay sharoitni tayyorlashdir. Boshlang'ich pozitsiyadan yaqin oyog'ingiz bilan kuchli itaring. Yerdan kuchli itarilish siqilgan prujinaga o'xshab ketadi. Gavgani vertikal holatda ushlab turganda tana vaznini uzoq (tayanch) oyoqqa o'tkazing. Boshning holati o'zgarmaydi, yelka kamari bo'sh qoladi, yelkalar ko'tarilmaydi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoq bilan yerdan sakrashda sportchi tanasini oldinga egadi. Bunday holda, portlovchi harakat amalga oshirila olmaydi. Sportchi shunchaki oyog'i bilan yerdan itariladi va gavgasi oldinga siljiydi. Texnikaning barcha parametrlariga rioya qilingan bo'lsa ham, zarbaning keyingi bosqichlariga o'tishdan oldin, birinchi navbatda, gavgani vertikal holatga o'tkazish kerak bo'ladi va shundan



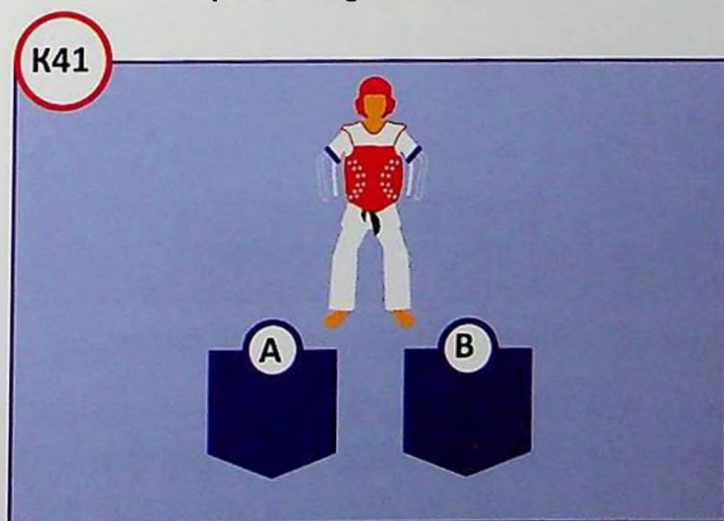
ke... gina zarbani davom ettirish mumkin. Bu vaqtni behuda sarflashga olib keladi, za... l esa imkon qadar tezkor amalga oshirish kerak. Yana bir xato – tos suyagini ol... kuchli tashlash, bu muvozanatning yo'qolishiga olib keladi.

Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Olingan amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir qo'l uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



Ikki tomonlama

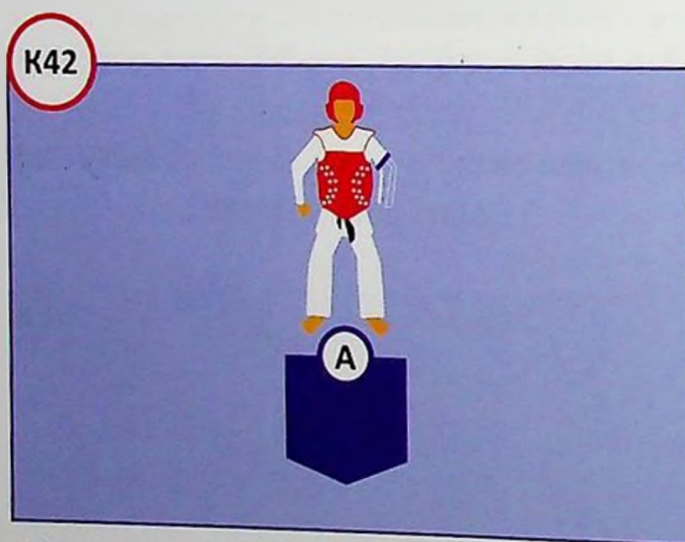
Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish kerak. Qo'llab-quvvatlovchi, ya'ni tayanch oyog'ini zarba boshlanishidan oldin burish.



K 42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qo'l qo'zo shikastlanmagan, ya'ni sog'lom yelka suyagi uzunligining 1/3 qismidan (akromiondan yuqori radiusgacha) kam bo'lgan amputatsiya.

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'l suyagi uzunligining (akromiondan radiusning yuqori boshiga qadar) 1/3 qismini tashkil qiladi.



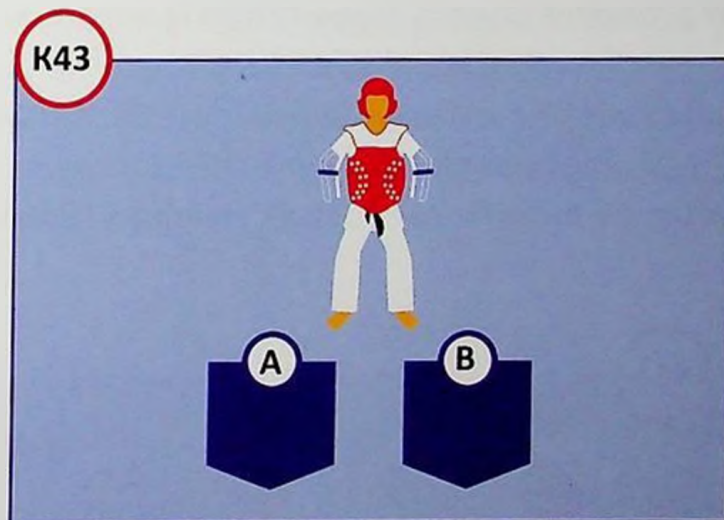
Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va muvaffaqiyatsizlik. Oyoqning qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Ta'sir qilishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.

K43

(K43) **Ikki tomonlama amputatsiya tirsakdan pastda, lekin bilakdan yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).**

(K43) **Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi akromiiondan distal qismgacha o'lchanadi, tik turganda $< 0,674 \times$ balandlikni, lekin $> 0,386 \times$ tashkil qiladi.**



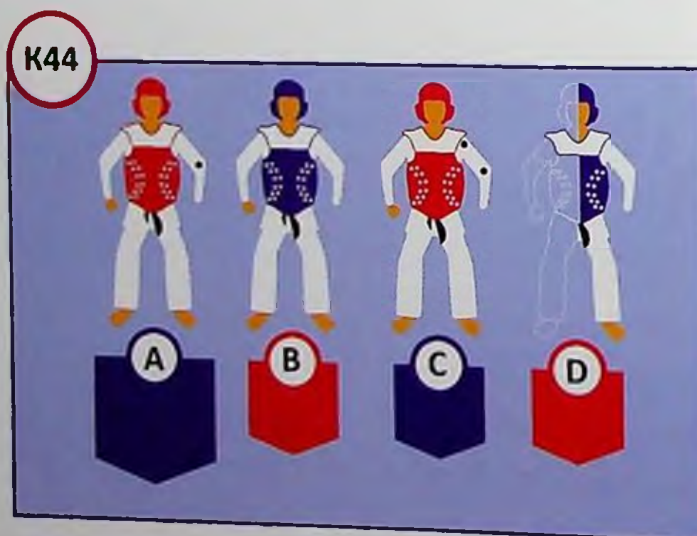
Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va muvaffaqiyatsizlik. Oyoqning qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.



K44

- (A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama dirmeliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiiondan barmoq uchigacha o'lganadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I, II-V barmoqlari yo'q.
- C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. yelkaning egilishi < 2 -daraja. Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.
- D) Markaziy nerv sistemasi o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va muvaffaqiyatsizlik. Oyoqning qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan oldin tayanch oyoqni aylantirish.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Jangovar pozitsiyadan sakragandan so'ng, oyoq sonini ko'tarish bosqichiga chiqish bir vaqtning o'zida zarba beruvchi oyoq sonini faol ko'tarish va tos holatini o'zgartirish orqali amalga oshiriladi.

Oyoq sonini ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Shu bilan birga, tayanch



Oyoqni 45° ga aylantiriladi. Oyoq sonini ko'tarish paytida biz tizzani iloji boricha erkin qo'ldan ko'tarib, oyoq kafti pastga yo'naltiriladi va tayanch oyoq tizzasidan yuqorisida bo'ladi. Tayanch oyoq yer sirtiga mahkam bosilishi va toshdek qattiq va egiluvchan holatda bo'lishi kerak. Sportchining tanasi ulkan potensial energiya bilan zaryadlangan po'lat prujnaga o'xshab turishi kerak, lekin ayni paytda keskin holatda bo'lish kerak emas, kuchli shiddatli sakrash tufayli tana bo'shashadi va inersiya bilan harakatlanadi. Oyoq sonining ko'tarilishi balandligi zarbaning balandligini aniqlaydi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Keng tarqalgan xatolardan biri oyoq sonini zaif ko'tarishdir, chunki bu zarbani bir necha santimetrga qisqartiradi, bu jang paytida juda sezilarli bo'ladi. Shuningdek, mumkin bo'lgan xatolardan biri bu tananing qulashi tufayli muvozanatni yo'qotishdir.

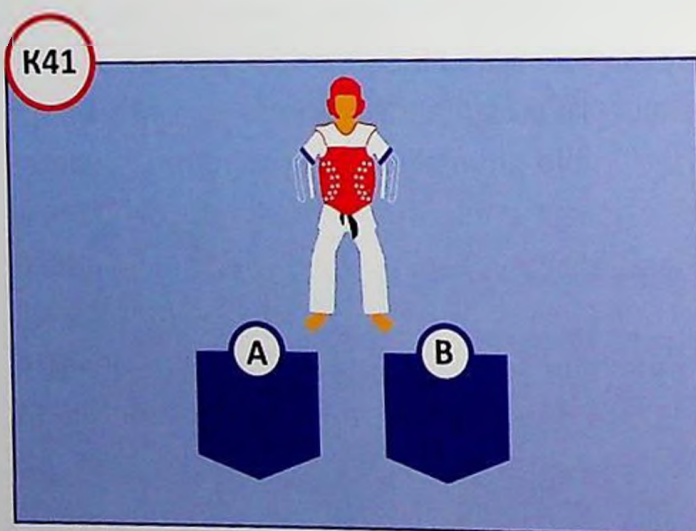


Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Olingan amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir qo'l uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



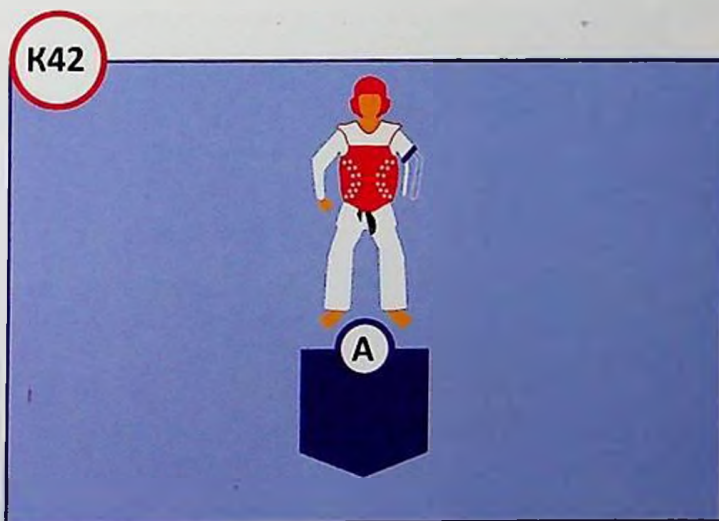
Ikki tomonlama

Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish kerak. Tayanch oyog'ini zarba boshlanishidan oldin burish. Oyoq sonini ko'targandan so'ng oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.

K42

Yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq a'zolar sog'lom qo'lning yelka suyagi uzunligining $\frac{3}{4}$ 1/3 qismidan (akromiiondan yuqori bilak suyagigacha) kam bo'lgan qismini tashkil etadi.

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'lning yelka suyagi (akromiiondan bilak suyagining yuqori boshigacha) uzunligining $\frac{3}{4}$ 1/3 qismini tashkil qiladi.



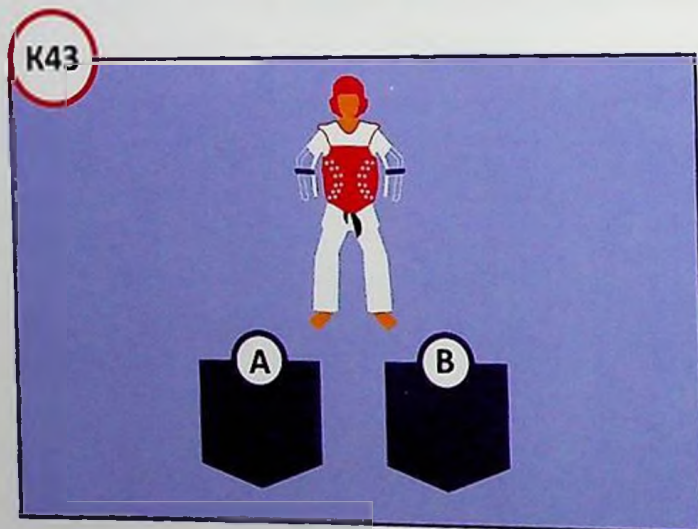
Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kafti bilan qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish kerak. Tayanch oyog'ini zarba boshlanishidan oldin burish. Oyoq sonini ko'targandan so'ng oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.



K43

- (A) Ikki tomonlama amputatsiya qo'l tirsagidan pastda, lekin bilakdan yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).
- (B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi akromiondan distalgacha o'lchanadigan bo'lib, $\frac{3}{4}$ 0,674 x tik turgan balandlikda, lekin $> 0,386$ x tik turgan balandlikda.

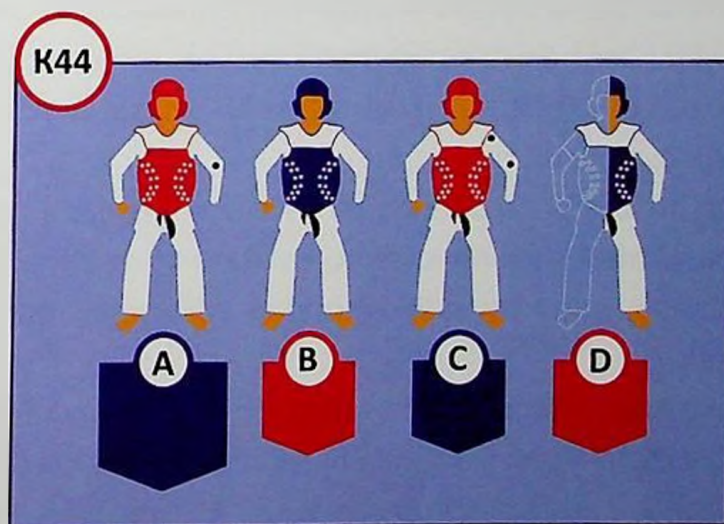


Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlangan tomonda reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va muvaffaqiyatsizlik. Oyoqning qaytish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavgani bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan avval tayanch oyoqni aylantirish. Oyoq soni ko'tarilgandan so'ng, oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.

K44

- Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama amputatsiya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II–V barmoqlar yo'q. C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. Yelkaning egilishi < 2 -daraja. Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja. D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Shikastlangan oyoq tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarish yo'q (oyoq sonini ko'tarish yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarba berilganda gavdaning qaytishi yo'q. Tayanch oyog'ining zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish mumkin. Zarba berishdan avval tayanch oyoqni aylantirish. Oyoq soni ko'tarilgandan so'ng oyoqni tekis chiziqda to'g'rilashning imkoni yo'q.



Yaqin oyoq bilan yonga to'g'ridan-to'g'ri zarba



1. Dastlabki holat.



2. Boshlang'ich pozitsiyada sakrab ko'tarilish bosqichi.



3. Tepuvchi oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



4. Zarba berish bosqichi.



5. Oyoqni qaytarish bosqichi.



6. Oyoqni zarbadan keyin dastlabki nuqtaga qo'yish.



Uzoq oyoq bilan yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarba

Uzoq oyoq bilan yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish quyidagi bosqichlarga bo'linadi: yerdan itarilish bosqichi, oyoq sonini ko'tarish bosqichi, zarba berish bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va zarbadan keyin oyoqni dastlabki nuqtaga qo'yish bosqichi.

Uzoq oyoq bilan yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarba berishda yerdan itarilish bosqichiga qo'yiladigan talablar yaqin oyoq bilan bu zarbani bajarishdagi bosqichlarga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Oyoq bilan shiddat bilan sakrashdan so'ng, urish uchun uzoq oyoqning sonini ko'tarish bilan bilan bir vaqtda, tanani 180° ga aylantiring. Tananing og'irligi yaqin oyoqqa o'tkaziladi, uning oyog'i tananing harakati va oyoq sonini 270° ga aylanishi paytida joylashtirilishi kerak. Urish uchun oyoq sonini ko'tarish zarba oyog'i sonini faol ravishda yuqoriga ko'tarish va tos suyagi holatini o'zgartirish orqali amalga oshiriladi.

Yuqoriga ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Zarba beruvchi oyoq soni va boldir qismi gorizontal yuzaga parallel, tayanch oyoqning tovoni, shuningdek zarba beruvchi oyoqning tovoni zarba tomon yo'naltiriladi. Tana yon holatda, nigoh zarba tomon yo'naltiriladi. Sportchining pozitsiyasi katta potensial energiya bilan zaryadlangan siqilgan prujinaga o'xshaydi. Ammo ayni paytda hech qanday zo'r berish yo'q, tana bo'shashadi va shiddat bilan itarilish tufayli inersiya bilan harakatlanadi.



Zarba berish bosqichi zarba beruvchi oyoq sonini faol ravishda qo'yish orqali amalga oshiriladi. Ushbu bosqich uchun qolgan talablar yaqin oyoq bilan zarbani bajarishda urish bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoqning nazoratsiz qaytarilishi muvozanatni yo'qotishga olib kelishi mumkin. Agar urilgan oyoq xuddi shu trayektoriya bo'ylab qaytmasa, u holda oyoq zarbasi nishonga tegish vaqtida samarasiz bo'ladi. Bunday zarba zaif bo'ladi va uni blok qilish oson kechadi. Bundan tashqari, boldir oddiygina pastga tushganda va son oldinga siljiganida, sportchi muvozanatni yo'qotadi va ma'lum vaqt davomida himoyasiz bo'lib qoladi.

Zarbadan keyin oyoqni avvalgi nuqtaga qo'yish. Bu zarba berishning yakuniy bosqichidir. Dastlabki pozitsiyada (stoyka) bo'lish aniq va hisoblangan bo'lishi kerak. Sportchi oyog'ini qayerga qo'yishini va keyin qanday harakatlar qilishini bilishi kerak; zarbadan keyin oyoqni yana nuqtaga to'g'ri qo'yish uchun og'irlik markazini ikki oyoqqa teng ravishda taqsimlash kerak. Oyoqni qaytargandan so'ng, gavda va zarba oyog'i to'g'rilanadi va oyoq barmog'idan to'rovongacha bo'lgan oyoq uning oldidagi yuzaga tushadi. Oldingi tayanch oyoqning kafti 45° ga buriladi, tortishish markazi ikki oyoqqa taqsimlanadi. Siz yana jangovar pozitsiyani egallaysiz.

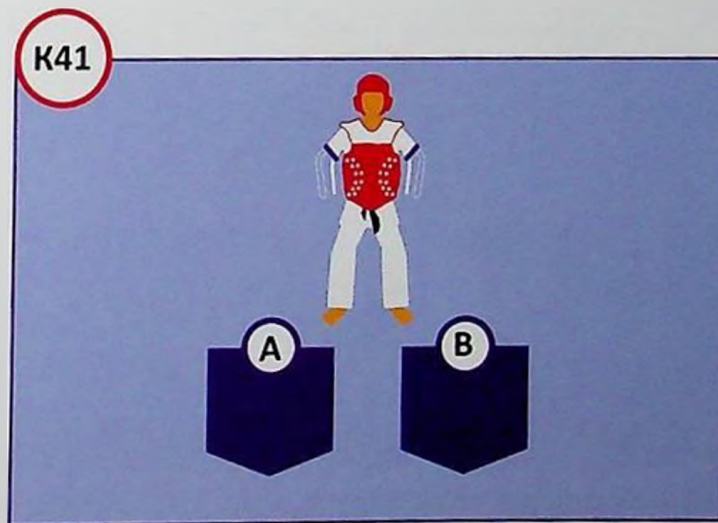


Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Olingan amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi har ikki tomonda joylashgan bo'lishi mumkin emas.

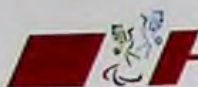
(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir qo'l uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



Ikki tomonlama

Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kaftini qaytarish harakati yo'q.

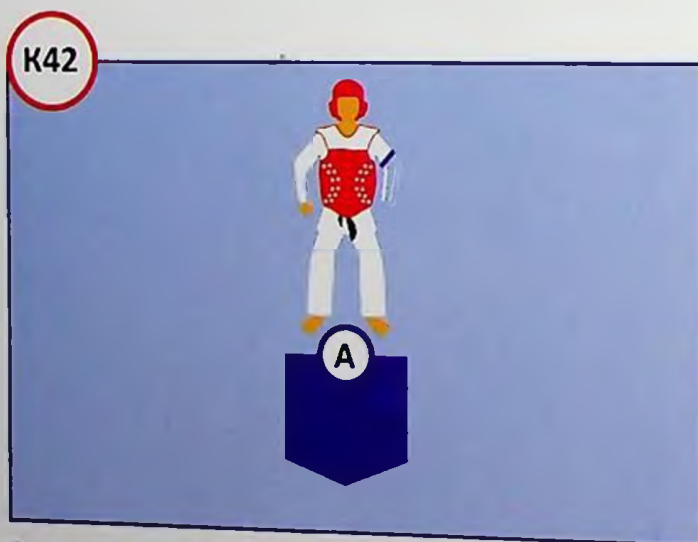
Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Tanch oyog'ini zarba boshlanishidan oldin burish. Zarba beruvchi oyoq soni zarba chizig'idan ancha uzoqroqqa o'tadi. Oyoq soni ko'tarilgandan so'ng, oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.



K42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qo'lga shikastlanmagan, ya'ni sog'lom yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismini (akromiiondan yuqori radiusgacha) kam bo'lgan amputatsiya.

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'l suyagi uzunligining (akromiiondan bilak suyagining yuqori boshiga qadar) $\frac{1}{3}$ qismini tashkil qiladi.

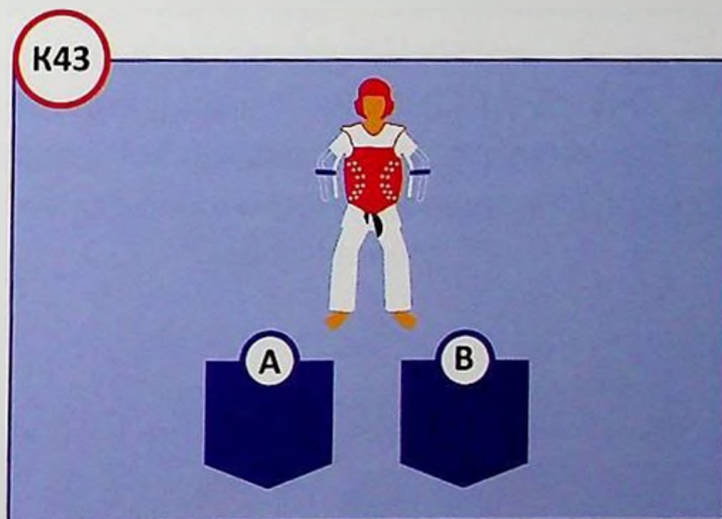


Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va muvaffaqiyatsizlik. Oyoqning qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan avval tayanch oyoqni aylantirish. Startdan keyin zarba beruvchi oyoq soni zarba chizig'idan ancha uzoqroqqa o'tadi. Oyoq soni ko'tarilgandan so'ng, oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.

K43

- A) **Ikki tomonlama amputatsiya tirsakdan pastda, lekin bilakdan yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).**
- B) **Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi akromiondan distal qismigacha o'lchanadi, tik turganda $< 0,674 \times$ balandlikni, lekin $> 0,386 \times$ tashkil qiladi.**



Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Shikastlanish qismida reversiv harakatlar yo'q. Shikastlanish tomondan zarba berish paytida yiqilish va hujumning barbod bo'lishi. Oyoqning qaytarish harakatlari yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba berishdan avval tayanch oyoqni aylantirish. Startdan keyin zarba beruvchi oyoq soni zarba chizig'idan ancha uzoqroqqa o'tadi. Oyoq soni ko'tarilgandan so'ng, oyoqni tekis chiziqda to'g'rilash imkoni yo'q.



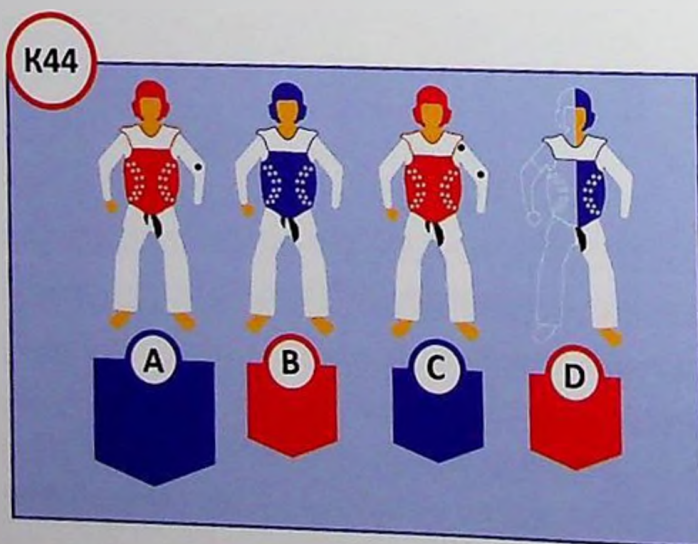
K44

(A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama dirmeliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lganadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir. (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II-V barmoqlar yo'q.

C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. Yelkaning egilishi < 2 -daraja.

Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.

D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



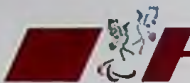
Bir tomonlama

Shikastlangan oyoq kafti tomonida muvozanat yo'q. Oyoq kaftining start harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq sonini ko'tarish yo'q (oyoq sonini ko'tarish yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarba berilganda gavdaning qaytishi yo'q. Tayanch oyog'ining zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni gavda bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish mumkin. Raqibni tepish paytida zarba beruvchi oyoqning soni zarba chizig'idan o'tib ketadi. Oyoq sonin ko'tarilgandan so'ng, oyoqni tekis chiziqli to'g'rilash imkoni yo'q.



Oyoqni qaytarish bosqichi. Ushbu bosqichda oyoqni qaytarish xuddi shu tarzda bajariladi bo'ylab amalga oshiriladi, bunda yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarba beriladi. Oyoqning qaytarish bosqichi uchun qolgan talablar, bu zarbani yaqin oyoq bilan bajarishda qaytarish bosqichiga qo'yiladigan talablarga o'xshaydi.

Zarbadan keyin oyoqni dastlabki nuqtaga qo'yish. Bu uzoq oyoq bilan yon zarbaning yakuniy bosqichidir. Oyoqni qaytargandan so'ng, biz zarba beruvchi oyoqni gorizontal tekislikda tizzada egilgan holatdan vertikal holatga o'tkazamiz va gavgani bir vaqtning o'zida 180° orqaga burish bilan biz oyoqni yon pozitsiyaga joylashtiramiz. Burilish paytida tayanch oyoqning kafti 270° ga buriladi, og'irlik markazi orqaga o'tkaziladi; tana vazni ikkala oyog'iga teng taqsimlanadi, zarba oyoq yuzasiga qo'yilganda, siz dastlabki pozitsiyani (stoykani) qabul qilasiz.



Uzoq oyoq bilan yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarb



1. Dastlabki holat.



2. Boshlang'ich pozitsiyadan itarilish bosqichi.



3. Tepish oyog'i sonining ko'tarilish bosqichi.



4. Zarba berish bosqichi.



5. Oyoqni qaytarish bosqichi.



6. Oyoqni zarbadan keyin dastlabki pozitsiyaga (nuqtaga) qo'yish.





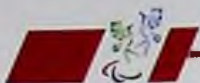
Tayanch oyoq atrofida burilish bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyada tik turgan holda bo'ling, tananing og'irligi to'liq chap oyoqqa taqsimlanadi, o'ng oyoq tizzada egilib, oyoq soni yuqoriga ko'tariladi, tayanch oyog'i tizzadan yuqorida joylashgan bo'lishi kerak. Qo'llar tirsaklarda egilgan bo'ladi. Tizzadagi zarba oyog'ini to'g'rilab, sekin yon tomonga tepib, oyoqning holatini qayd eting. Gavdangizni iloji boricha tik tuting. Ushbu pozitsiyadan 360° burilishni amalga oshiring. Burilish tayanch oyog'ida amalga oshiriladi, u yer sirtiga qattiq va mustahkam tarzda bosilishi kerak. Sekin-asta tayanch oyog'ini va gavdani aylana bo'ylab aylantiring. Aylanayotganda, cho'zilgan oyog'ingiz darajasidan xabardor bo'ling, muvozanatni saqlang va gavdangizni tik tuting.

Xuddi shu trayektoriya bo'ylab to'liq burilishdan so'ng, oyoqni asl holatiga qaytaring. Mashqni sekin sur'atda bajaring, zarbani bajarish uchun mas'ul bo'lgan mushak guruhlarining ishiga e'tibor qarating. Ushbu mashqni sekin va qizg'in rejimda bajarib, siz kelajakda maksimal tezlik va amplituda zarba berishingiz, zarbaning aniqligi ustidan nazoratni rivojlantirishingiz mumkin. Mashqni o'ng va chap oyoqlar bilan almashtiring.

Oldinga harakat bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyani egallang. Yerdan itarilib, oyoq sonini ko'taring. Ushbu pozitsiyadan oldinga ikkita past sakrashni bajaring. Oldinga harakatlanayotganda sonning to'g'ri holatini nazorat qiling. Sakrashdan so'ng, zarbani bajaring va sonni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring. Oldingi holatni saqlab, zarba oyog'ini yerga tushirmasdan, yana ikkita past sakrash va zarbani bajaring. Mashqni ham oldinga harakat qilish bilan hamda tik turgan holda bajaring. Mashqni yaqin va uzoq oyoq bilan ketma-ket 10 marta bajaring. Ushbu mashqni bajarish hujum paytida manyovr qilish, masofani boshqarish tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek zarbani statik holatda emas, balki jangga yaqin ritmda amalga oshirishga yordam beradi.



Oyoqlarni almashtirib yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyani egallang. Yaqin oyoq bilan yerdan itariling, oyoq sonini ko'taring, zarba bering, keyin esa tezda oyoqni qaytaring. Gavdani vertikal holatda tuting, zarba beradigan oyoqni tayanch oyog'i yoniga tushiring va bajarish vaqtida tayanch oyog'i bilan orqaga qadam qo'ying. Boshlang'ich pozitsiyani egallang. Bu holatda to'xtamasdan, bir vaqtning o'zida tanani 180° ga burish va oyoq sonini ko'tarib, uzoq oyoq bilan yerga tayanib zarb bilan sakrang. Tananing og'irligi eng yaqin, tayanch oyog'iga to'g'ri keladi, bu tanani burish va sonni ko'tarish vaqtida 270° ga burilishi kerak. Oyoq sonini ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Sonni faol bukib, xuddi shu trayektoriya bo'ylab zarba bering va zarba berilgan oyoqni keskin ravishda qaytaring. Gavdangizni vertikal holatda tuting va tepish oyog'i kaftini tayanch oyog'i yaqinidagi yer yuzasiga tushiring. Zarba vaqtida tayanch oyog'ingiz bilan orqaga qadam qo'ying. Dastlabki pozitsiyani egallang. Keyingi zarbalar yuqorida ta'riflanganidek bajarilishi kerak, lekin bu tananing 180° aylanishi bilan amalga oshirilishi kerak. Har bir oyoq bilan bajariladigan zarbalar soni o'nta bo'lishi uchun yaqin va uzoq oyoqlar bilan tepishni almashtiring. Zarbalarni o'rtacha tezlikda bajaring.

Ushbu mashq o'zgaruvchan to'g'ridan-to'g'ri zarbani amalga oshirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, doimiy o'zgaruvchan sharoitlarda, turli tezliklarda, ritm o'zgarishi bilan, ya'ni real vaziyatga yaqin darajada rivojlantirishga yordam beradi.

Orqalab zarba berish texnikasi

Orqalab to'g'rima-to'g'ri zarba

Orqalab to'g'rima-to'g'ri beriladigan zarbani bajarish texnikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi: oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi; oyoq sonini ko'tarish bosqichi; zarba berish bosqichi; oyoqni qaytarib olish bosqichi; zarbadan keyin oyoqni dastlabki jangovar pozitsiyasiga qo'yish bosqichi.

Oyoq bilan yerga tayanib sakrash bosqichi. Orqalab to'g'rima-to'g'ri beriladigan zarbani bajarishning eng qiyin bosqichlaridan biri bu oyoq bilan yerga qattiq tayanib sakrash bosqichidir. Aynan shu bosqichda zarba tezligi oyog'ingiz bilan



...and...rganingiz va tezkor harakatni bajarganingizdan hosil bo'ladi. Muvozanatni yo'qotishdan va qarama-qarshi zarbaga duch kelmasdan iloji boricha tezroq zarba berish uchun oyoq bilan chaqmoqdek tezlikda sakrash kerak. Boshlang'ich bosqichidan uzoq oyog'ingiz bilan kuchli itariling. Tana vazningizni eng yaqin oyoqqa o'tkazing. Gavdangizni tik tuting. Ushbu zarba raqibga orqa tomon bilan amalga oshirilganligi sababli, itarish bosqichi orqalab to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarishning keyingi bosqichi – sonni ko'tarish bosqichi bilan bevosita bog'liqdir.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoq bilan yerdan sakrashni amalga oshirayotganda taekvondochi tanasini oldinga egadi. Bunday holda, chaqmoqdek tezkor harakat bo'lmaydi. Sportchi shunchaki oyog'i bilan yerdan itariladi va tanasi oldinga siljiydi. Texnikaning barcha parametrlari kuzatilgan bo'lsa ham, zarbaning keyingi bosqichlariga o'tishdan oldin, birinchi navbatda gavdani vertikal holatga o'tkazish kerak bo'ladi va shundan keyingina zarbani davom ettiring. Bu keraksiz vaqt sarflashga olib keladi, shu bilan birga zarba imkon qadar tezroq yakunlanishi kerak. Yana bir xato – tos suyagini oldinga kuchli ko'tarish, bu muvozanatni yo'qotishga olib keladi.

Oyoq sonini ko'tarish bosqichi. Yerdan zarb bilan itarilishdan foydalanib, tana bilan 90° ga aylaning. yerdan itarilish keyingi dastlabki holatdan boshlab, oyoq sonini ko'tarish va tanani orqaga burish hamda zarba oyog'ining sonini yuqoriga ko'tarish orqali amalga oshiriladi, shuning uchun yerdan itarilishdan keyin tanani 90° ga burish bilan oyoq sonini bir vaqtda ko'taring. Oyoq sonini yuqoriga ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi.

Tayanch oyog'ining tovoni va zarba beruvchi oyoqning kafti zarba yo'nalishi bo'yicha yo'naltirilishi kerak. Tepuvchi oyog'ining son qismi tayanch oyoq tizzasidan bir oz yuqoriga ko'tariladi, zarba beruvchi oyoqning boldir qismi songa taqab olinadi. Tananing aylanishi natijasida raqibning harakati ustidan nazoratni yo'qotmaslik uchun boshning burilishidan oldin zarba berish yo'nalishi bo'yicha burilishga intilish kerak. Oyoq bilan sakrash, gavdani burish va sonni yuqoriga ko'tarish paytida tananing og'irligi yaqin oyoqqa o'tkaziladi. Muvozanatni yo'qotmaslik uchun tananing aylanishi va sonning ko'tarilishi imkon qadar tezroq bajarilishi kerak, tayanch oyoq qattiq tuzilishga ega bo'lishi va yuzaga mahkam bosilishi kerak.

Oyoq sonining ko'tarilishi vaqtida sportchining tanasi potensial energiya bilan zaryadlangan prujinaga o'xshaydi. Zarba berish uchun oyoq sonini ko'tarish bosqichining so'nggi daqiqasida tananing alohida qismlarining holati quyidagicha



bo'lishi kerak: tana orqalab berilgan zarba yo'nalishi bo'yicha buriqli. Zarbani bajaruvchi oyoq sifatida, zarba oyog'ining tovoni gorizontal yuzaga parallel bo'ladi, uning tovoni va tayanch oyog'i zarba yo'nalishi bo'yicha yo'naltiriladi.

Oyoq bilan zarba berish bosqichi tepish oyog'i sonini faol ravishda bukish orqali amalga oshiriladi. Zarba oyoq tovoni bilan beriladi. Gavdangizni bir oz oldinga egib, bir vaqtning o'zida oyoq sonini bukib, oyog'ingiz bilan orqalab teping. Gavdani oldinga haddan tashqari egishdan saqlaning. Yuqori va pastki tanangiz o'rtasida kuchli aloqani saqlash uchun qorin bo'shlig'i mushaklaringizni kuchantiring. Zarbani kuchaytirish uchun zarba harakati fazasida dumba mushaklarini qo'shing. To'g'ridan-to'g'ri zarba nishonga tegishi uchun oyoq sonini nishonga yo'naltiring. Agar tana raqibga nisbatan to'g'ri joylashtirilgan bo'lsa, zarbaning nishonga tegmaslik ehtimoli kamroq bo'ladi. Zarba berish bosqichining oxirida tos suyagi bilan son suyagini tutashtirgan bo'g'in, tizza va tovon to'g'ri chiziqda bo'lishi kerak. Ushbu zarbani bajarish paytida muvozanatni saqlash asosiy muammodir. Agar tayanch oyoq juda barqaror va to'piq bo'g'imi tarang bo'lmasa va oyoq yer sirtga kuchsiz bosilsa, tepish natijasida muvozanat buziladi.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Tayanch oyog'ining holatini noto'g'ri nazorat qilish yoki tana yuqori qismining oldinga juda ko'p egilishi tufayli muvozanatni yo'qotish. Oyoq harakatining trayektoriyasi yoki nishongacha bo'lgan masofaning noto'g'ri hisoblanishi natijasida zarba oyog'i to'liq uzaytirilmaydi.

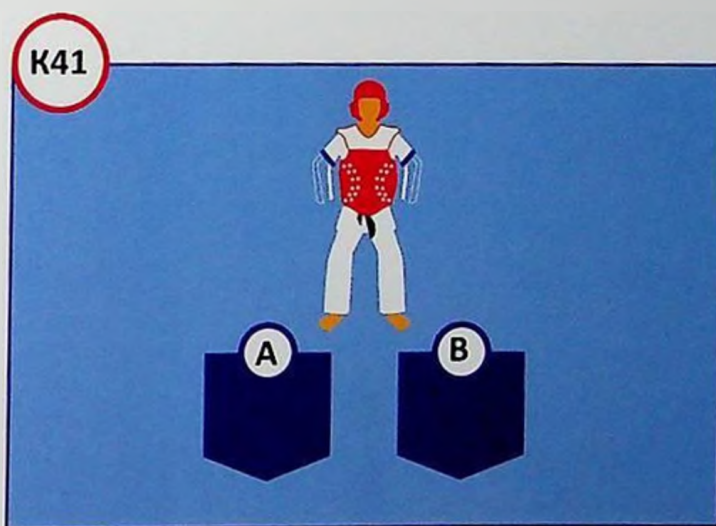


Jarohatlar guruhiga qarab:

K41

A) Tirsakdan yuqorida yoki pastda ikki tomonlama amputatsiya. Olingan amputatsiya bilan tirsak qo'shilishi bir tomondan joylasha olmaydi.

(B) Ikki tomonlama dismeliya, bunda har bir yuqori oyoqning uzunligi 0,193 (x tik turgan balandlik).



Ikki tomonlama

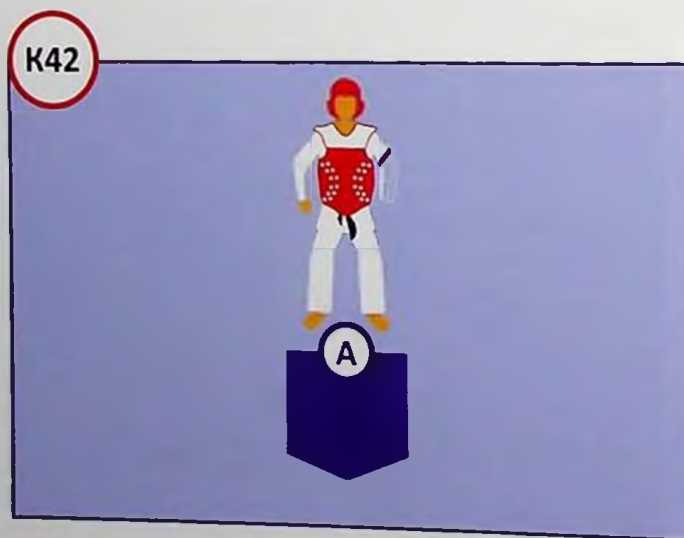
Yelkalar bilan reversiv, ya'ni teskari harakat qilishning imkoni yo'q, oyoqni qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba boshlanishidan dastlabki pozitsiyada zarba oyog'i hujum chizig'idan ancha uzoqqa o'tib ketadi va raqibning orqa tomonini buradi. Bosh burilmaydi. Boshlang'ichdan keyin zarba oyog'ining soni yon tomondan o'tadi.



K42

A) yelkaning bir tomonlama penetratsion amputatsiyasi yoki qoldiq qo'l shikastlanmagan, ya'ni sog'lom yelka suyagi uzunligining $\frac{1}{3}$ qismidan (akromiiondan yuqori radiusgacha) kam bo'lgan amputatsiya.

Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qo'lning akromiiondan eng distal qismigacha bo'lgan uzunligi sog'lom qo'l suyagi uzunligining (akromiiondan bilak suyagining yuqori boshiga qadar) $\frac{1}{3}$ qismini tashkil qiladi.



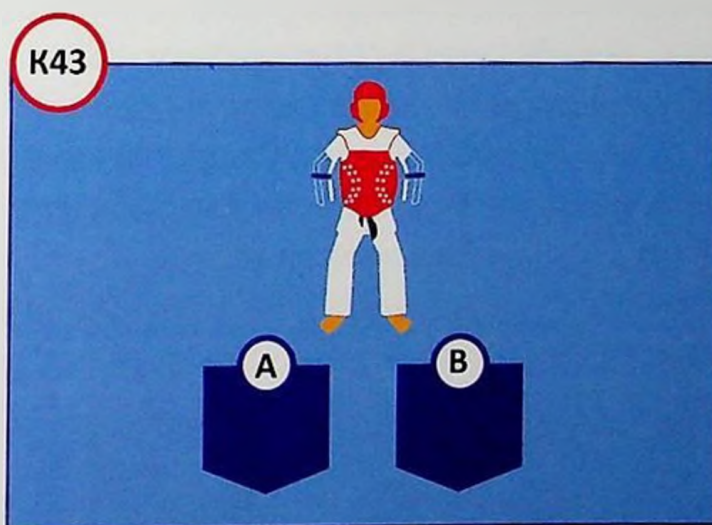
Tirsak ustidagi yelka bo'g'imi orqali bir tomonlama

Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kaftini qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba boshlanishidan oldingi pozitsiyada zarba oyog'i hujum chizig'idan ancha uzoqqa boradi va raqibning orqa tomonini buradi. Bosh burilmaydi. Boshlang'ichdan keyin zarba oyog'ining soni yon tomondan o'tadi.



K43

- (a) Ikki tomonlama amputatsiya tirsakdan pastda, lekin bilakdan yuqorida (har ikkala bilakda ham bilak suyaklari yo'q).
- (b) Ikki tomonlama dismeliya, bunda qo'llarning umumiy uzunligi akromiiondan distal qismigacha o'lchanadi, tik turganda $< 0,674 \times$ balandlikni, lekin $> 0,386 \times$ tashkil qiladi.



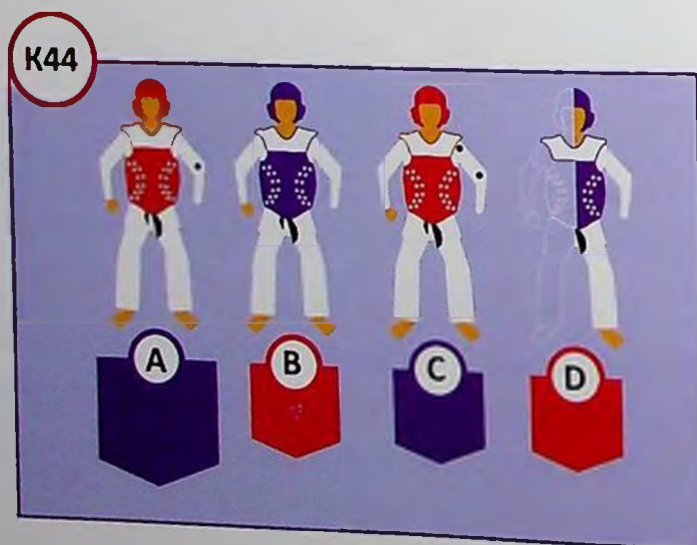
Tirsak pastidan ikki tomonlama amputatsiyalar

Yelkalar bilan reversiv harakat qilishning imkoni yo'q, oyoq kaftini qaytarish harakati yo'q. Harakatlarni tana bilan oldinga yoki orqaga egish orqali kompensatsiya qilish. Zarba boshlanishidan oldingi holatda, zarba beruvchi oyoq hujum chizig'idan ancha uzoqroqqa chiqib, raqibning orqa tomonini buradi. Bosh burilmaydi. Startda keyin zarba oyog'ining soni yon tomondan o'tadi.



K44

- (A) Bilak yoki undan yuqorida bir tomonlama amputatsiya. Bir tomonlama dismeliya, bunda shikastlangan qismning uzunligi yoki akromiondan barmoq uchigacha o'lchanadigan uzunligi yelka suyagining umumiy uzunligi va shikastlanmagan qo'l radiusiga teng yoki undan qisqaroqdir.
- (B) Bir oyoqda tovonni balandga ko'tarish $< 25^\circ$ (2-daraja). Oyoq kaftining bosh barmog'i bo'g'im orqali yoki proksimalda yo'q. Oyoq kaftining barcha barmoqlari yoki I yoki II-V barmoqlar yo'q.
- C) yelka abduksiyasi < 2 -daraja. Yelkaning egilishi < 2 -daraja. Tirsakning bukilishi va rostlanishi < 3 -daraja.
- D) Markaziy nerv sistemasining o'rtacha darajadagi gemiplegiyasi yoki monoplegiyasi.



Bir tomonlama

Shikastlangan oyoq kafti tomonida muvozanat yo'q. Oyoqning boshlang'ich harakatida inklyuziya yo'q. Oyoq soni ko'tarilmaydi (tepki yarim egilgan oyoq bilan amalga oshiriladi). Zarbada tananing qo'shimcha burilish va qaytishi yo'q. Tayanch oyoqning zarbasida oldinga va orqaga harakat yo'q. Harakatlarni tana oldingi pozitsiyada zarba oyog'i hujum chizig'idan ancha uzoqqa boradi va raqibning tomondan o'tadi.

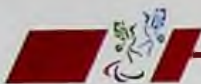


Oyoqni qaytarish bosqichi sakrash bosqichi kabi muhimdir. Zarba raqibga tekkandan so'ng oyoqni dastlabki holatiga qaytarish, stoykaga turib olish va kurashni davom ettirish kerak. Oyoqning to'g'ri qaytarish uchun ikki omil katta ahamiyatga ega: **birinchisi** – oyoqning qaytishi zarbaning o'zi bilan bir xil trayektoriya bo'ylab amalga oshiriladi; **ikkinchisi**, oyoqni qaytarish oyoq bilan zarba berishdek tez bajarilishi kerak. Tizzani zarba berish paytida bo'lgan holatga o'xshab egish kerak. Tana, qorinning pastki qismidagi kuchanish ta'sirida, frontal holatga o'tadi. Og'irlik markazi tayanch oyoqdan o'tadigan vertikal o'qda joylashgan. Tayanch oyoqning tizzasi zarbadan keyin biroz egiladi, tayanch oyog'i yerga mahkam bosiladi. Sportchining pozitsiyasi barqaror va u keyingi harakatlarga tayyor.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Oyoqning nazoratsiz qaytarilishi muvozanatni yo'qotishiga olib kelishi mumkin. Agar zarba berilgan oyoq xuddi shu trayektoriya bo'ylab qaytmasa, u holda oyoq zarbasi nishonga tegish vaqtida samarasiz bo'ladi. Bunday zarba zaif bo'ladi va uni blok qilish oson kechadi. Bundan tashqari, boldir oddiygina pastga tushganda va son oldinga siljiganida, sportchi muvozanatni yo'qotadi va ma'lum vaqt davomida himoyasiz bo'lib qoladi.

Oyoqni zarbadan keyin dastlabki pozitsiyaga qo'yish. Bu har qanday zarbaning oxirgi bosqichidir. Oyoqni hujumga tayyor holda bo'lishi aniq hisoblanishi kerak, sportchi oyoqni qayerga qo'yish kerakligini va keyin qanday harakatlar qilishni bilishi kerak. Oyoqni qaytargandan so'ng, tanani aylantiring va oyoqni dastlabki holatga qo'ying.

Bo'lishi mumkin bo'lgan xatolar. Eng qo'pol xato – oyoqni hujum pozitsiyasiga qo'ymaslikdir. Ushbu holatda, muvozanatni yo'qotish tufayli siz dushman hujumi oldida juda zaif bo'lasiz.



To'g'ridan-to'g'ri orqa zarba



1. Oyoq bilan yerga tayanib sakrash.



2. Oyoq sonini ko'tarish.



3. Zarba berish.



4. Oyoqni qaytarib olish.



5. Zarbadan keyin oyoqni dastlabki jangovar pozitsiyasiga qo'yish.



Orqaga to'g'ridan-to'g'ri qayta zarba



1. Dastlabki pozitsiya (stoyka).



2. Tanani 180° aylantirish orqali oyoq sonini ko'tarish.



3. Zarba berish.



4. Oyoqni qaytarib olish.



5. Zarbadan keyin oyoqni dastlabki jangovar pozitsiyasiga qo'yish.





Texnik himoya choralari

Himoya tana manyovri orqali amalga oshiriladi (balandlikda, old tomonda va ichkariga) hamda u dodyang bo'ylab manyovrni (old va ichkarida) va kontakt himoya qilishni o'z ichiga oladi.

Tana manyovri va dodyang bo'ylab manyovr qilish yordamida himoya dastlabki texnik harakatlar mazmunini ko'rsatadigan 2.2-illyustratsiyada keltirilgan bir xil harakatlardan iborat. Shunday qilib, kontakt himoya qilishni tizimlashtirish lozim bo'ladi.

Asosan, sportchilar himoya sifatida dodyang bo'ylab manyovr va tana manyovridan foydalanadilar.

Manyovr yordamida himoya

Jang o'tkazish bo'yicha pedagogik kuzatishlar malakali taekvondochilar faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum doimiy ravishda kombinatsiya qilinishidan dalolat beradi. Jangning faqat bitta turiga ega bo'lgan sportchi barqaror muvaffaqiyatga erisha olmaydi.

Masalan, sportchining himoyasi muvaffaqiyatli bo'lishi uchun qarshi zarbalar berishni bilishi kerak. Himoya shundagina kuchli va ishonchli bo'ladi. Qarshi hujumlarsiz himoyalanish dushman tomonidan doimiy ravishda hujum qilish demakdir.

Sportchi himoyaga ega bo'lmasdan, faqat hujum faoliyatiga e'tibor qaratishi ham noto'g'ri. Har bir hujum zarbasi himoya bilan kuchaytirilishi kerak, bu bilan u yaqinlashib kelayotgan zarbaga chap bera oladi.

Himoya mahoratning eng muhim tarkibiy qismidir. Sportchining qanchalar muvaffaqiyatga erishganidan qat'i nazar, vaqtni va kuchini ayamadan himoyani o'zlashtirishi kerak. Birinchi musobaqadanoq u g'alaba mustahkam himoyada ekanligini unutmasligi kerak.

Turli kombinatsiyalardan iborat bo'lgan himoyalar – bir nechta himoya turlarini yaxlit himoya harakatiga birlashtirganda eng yaxshi natija beradi. U chekinish, chap berish, zarbaga kaftni va yelkani qo'yish kabilardan iboratdir. Himoyani o'zlashtirish uchun birinchi qadam – bu tana manyovri yordamida va dodyang bo'ylab harakatlangancha himoyalanish va uni puxta o'zlashtirishdir.



Tana manyovri yordamida himoyalaniş

Ushbu fiimda tana bilan manyovr qilish himoya vositasi sifatida taqdim etiladi, bu uni jang san'atlari uchun boshlang'ich toifadan asosiy texnik harakatlarga o'tkazadi.

Parataekvondo qo'l va oyoq zarbalaridan tana manyovri bilan himoyalaniş samarasizdir. Bu holatda faqat boshga zarbalardan himoyalaniş kerak bo'ladi.

Bundan tashqari, ushbu harakatlarning ko'lami cheklangan va algoritmlashtirilgan.

Dodyang bo'ylab harakatlanish orqali himoya

Dodyang manyovri bilan himoya, asosan, zarbalarga qarshi qo'llaniladi, chunki qo'llar bilan teginish himoyasi zarbalarga qarshi ko'proq muvaffaqiyatli bo'ladi.

Dodyang manyovri yarim qadam, qadam (oyoq biriktirilgan holda) yoki sakrash (sakrash, chekinish) bilan amalga oshirilishi mumkin. Ushbu harakatlar uchun qulayroq shartlar: chekinishlar (orqaga); oldinga qadam tashlash (tomonlarga qadamlar), yaqinlashish (chap berish orqali).

Orqaga chekinish (orqaga chap berish) barcha zarbalardan himoyalaniş uchun ishlatiladi (1.2.2.1 (a, b, c)-rasm).



1.2.2.1-a rasm. Uzoqqa ketish



1.2.2.1-b rasm. Bir xil holatdagi hujum pozitsiyasida chekinish



1.2.2.1-c rasm. Turli holatdagi hujum pozitsiyasida chekinish.

Sportchi asimmetrik pozitsiyada turganda, himoya chekinish manyovrini oyoq bilan raqibdan uzoqroqda bajarish maqsadga muvofiqdir, chunki yaqin oyoq bilan chekinish bir vaqtning o'zida gorizontal tekislikka proyeksiyadagi pozitsiyani o'zgartirishni talab qiladi; shu bilan birga, olib tashlash yarim yo'lda to'xtatilishi mumkin, bu sizga o'zgaruvchan vaziyatga tezroq javob berishga imkon beradi.

Orqaga chekinishlar oldinga ko'ndalang qadam bilan amalga oshirilishi mumkin (1.2.2.2-a rasm) (bu holda raqibga eng yaqin bo'lgan oyog'i tayanch uzoq oyoq oldida orqaga o'tadi). Orqaga o'zaro qadam qo'yish bilan ham orqaga chekinishingiz mumkin (1.2.2.2-b rasm) (bu holda raqibga eng yaqin bo'lgan oyog'i tayanch uzoq oyoq orqasida orqaga harakatlanadi).



1.2.2.2-a rasm. Old



Orqa

1.2.2.2-b rasm. Ko'ndalang qadam bilan chekinish

Kontakt himoya

Kontakt himoya quyidagi tushunchalar va ularning shartlari bilan ifodalanadi:

- tayanchlar;
- blokirovkalar;
- qaytarishlar;

a) tayanch – hujum qilish harakatining o'qiga qarama-qarshi tomondan amalga oshiriladi:

- tanaga bosilgan tirsakni almashtirish – tanaga pastdan zarbalarga qarshi;
- tanaga yoki qo'lning tashqi tomoniga bosilgan bilakni almashtirish;

b) blokirovka – bilakni (qo'lni) hujum qiluvchi a'zoning aylanma harakatiga perpendikulyar yelka masofasiga qo'yish orqali amalga oshiriladi. Shunday qilib,



blokirovkalar faqat yon tomondan yoki pastdan yetkazilgan zarbalarga qarshi ishlatilishi mumkin;

d) tashqariga qaytarish (panja, bilak bilan) yon tomondan va pastdan hujum harakati o'qiga perpendikulyar ravishda amalga oshiriladi:

- raqib bilagining tashqi tomoni (panja) raqibga ichkaridan tashqariga eng yaqin;
- raqibning bilagidan (panja) eng uzoqdagi tashqi tomoni raqibning uzoq qo'lini ichkaridan tashqariga;
- bilakning tashqi tomoni (panja) raqibning yaqin qo'lining raqibiga tashqaridan ichkariga (to'g'ridan-to'g'ri zarbalarga qarshi);

d) ichkariga qaytarish – hujum qiluvchi a'zoning o'qiga perpendikulyar yo'naltirilgan va to'g'ridan-to'g'ri zarbalarga qarshi qo'llaniladi, ularni zarbaning mo'ljallangan yo'nalishidan uzoqlashtiradi:

- bilakning ichki tomoni (panja) raqibga eng yaqin bo'lgan raqibning yaqin qo'lini ichkariga (boshqa pozitsiya bilan);
- raqibga eng yaqin bilakning ichki tomoni yoki raqibning uzoq qo'li ichkariga (xuddi shu nomdagi pozitsiya bilan);
- bilakning ichki tomoni (panja) raqibdan eng uzoqda, raqibning yaqin qo'li ichkariga (xuddi shu nomdagi pozitsiya bilan);
- raqibning bilagidan (panja) eng uzoqdagi ichki tomoni raqibning uzoq qo'lini ichkariga (qarama-qarshi turish bilan).

1.2.2.10-jadval

Uzoqdagi panja (bilak) bilan zarbani ichkariga qaytarish	
Yaqindan to'g'ridan-to'g'ri berilgan zarbalarga qarshi	Uzoqdan to'g'ridan berilgan zarbalarga qarshi zarba
Uzoqdagi panja (bilak) bilan zarbani tashqariga qaytarish	
Yaqindan to'g'ridan berilgan zarbalarga qarshi	Uzoqdan to'g'ridan berilgan zarbalarga qarshi

Parataekvondoda kontakt himoyasining tasnifi

Tana a'zolari himoya harakatlarining biomexanik mantig'iga ko'ra, bajarishning soddaligi va ularni o'rganish ketma-ketligi nuqtai nazaridan, kontaktni himoya qilish



usuli, uning fikrimizcha, quyidagi ketma-ketlikda talqin qilinishi va tartibga solinishi kerak:

- blok – yoq-qo'l zvenosini zarba tomon almashtirish;
- parrying – qo'lning yon tomondan (ichkariga yoki tashqariga) parallel bo'lmagan harakati bilan zarbani qaytarish.

Himoyani birgalikda ishlatish mumkin.

Kombinatsiyalangan himoyaning barcha variantlarini sanab o'tishning hojati yo'q, chunki uning to'liq ro'yxati nosimmetrik matritsa prinsipi bo'yicha individual texnik harakatlardan tuzilishi mumkin.

Yuqoridagi hujum va mudofaa texnik harakatlari ulardan taktik foydalanish tizimining elementlari hisoblanadi.

1.2.2.11-jadval

Bir nomdagi pozitsiya (stoyka)		Turli nomdagi pozitsiya	
Yelka-bilakni va panjaning tashqi tomonini zarbaga qarshi qo'yish			
Uzoqdan berilgan barcha zarbalarga qarshi		Yaqindan berilgan barcha zarbalarga qarshi	
Yaqindagi yelka-bilak (panja) bilan qo'yiladigan bloklar			
Uzoqdan berilgan barcha to'g'ri va yonga berilgan zarbalarga qarshi		Yaqindan berilgan barcha to'g'ri va yonga berilgan zarbalarga qarshi	
Uzoqdagi yelka-bilak (panja) bilan qo'yiladigan bloklar			
Yaqindan berilgan to'g'ri va yonga berilgan zarbalarga qarshi		Uzoqdan berilgan to'g'ri va yonga berilgan zarbalarga qarshi	
Zarbani yaqindagi panja (yelka-bilak) bilan tashqaridan ichkariga qaytarish			
Uzoqdan berilgan to'g'ri zarbalarga qarshi		Yaqindan berilgan to'g'ri zarbalarga qarshi	
Zarbani yaqindagi panja (yelka-bilak) bilan ichkaridan tashqariga qaytarish			
Uzoqdan berilgan to'g'ri zarbalarga qarshi		Yaqindan berilgan to'g'ri zarbalarga qarshi	



Ular rekombinatsiyalarining xilma-xilligi texnika va taktikaga qiziqqan sportchi uchun o'z raqiblarining g'ayrioddiylik va yangiligi bilan hayratda qoldirish uchun minimal, ammo yetarli tarkibga ega original kompleksni shakllantirish va ular ijrosini avtomatizmga yetkazishga imkon beradi. Hujumga yoki qarshi hujumga shartsiz refleks tezligi bilan javob berishga tayyor bo'lmagan holda, ular funksional tayyorgarlikdagi ustunlikka qaramay, jangda qarshilik ko'rsata olmaydilar, chunki musobaqalarda, odatda, g'ayrioddiy sportchi g'alaba qozonadi!

1.3. Parataekvondoda taktik harakatlar xususiyatlari

“Taktika” so'zi azaldan harbiy atama hisoblanganligi sababli, keling, ushbu tushunchani harbiy nuqtai nazardan tahlil qilaylik. Harbiy ma'noda taktika – bu istalgan natijaga erishish uchun jangovar harakatlar paytida kuchlar va vositalarning manyovri.

Vositalar deganda dushmanga ta'sir qiladigan barcha narsalar (qurollar, artilleriyalar, tanklar, samolyotlar bilan jangchilar), kuchlar deganda esa shu vositalar miqdori tushuniladi.

Sportda jismoniy va irodaviy fazilatlarni tushunish maqsadga muvofiqdir, ular yordamida aniq sport harakatlari kuchlar tomonidan amalga oshiriladi. Vositalar ostida ushbu sport turidagi texnik harakatlarning to'liq ro'yxati tushunilishi kerak.

Ikkala raqibning barcha jismoniy va aqliy fazilatlarining xilma-xil kombinatsiyasi bilan ularning har birining arsenalidagi texnik harakatlar xilma-xilligi texnik vositalardan foydalanish, o'z kuchlari va vositalari bilan manyovr qilishning yanada kengroq variantlarini keltirib chiqaradi. Shuning uchun taktika tasnifini tuzish masalasi, uning yordamida taktik tayyorgarlik jarayonini tartibga solish mumkin bo'ladi. Bu, eng avvalo, taktikaga oid tushunchalarni vaqt va ahamiyat darajasida taqsimlashni taqozo etadi.

Dastur-siklik sport turlari bo'yicha sport yutuqlariga tayanch-harakat tizimining sifati va uni ta'minlaydigan tananing energiya tizimlaridan foydalanish tufayli erishish mumkin. Ushbu tizimlar sport mashg'ulotlari jarayonida ma'lum moslashuvdan o'tadi, ba'zida buni sportchilarni tayyorlash va tarbiyalash deyiladi.

Murakkab koordinatsion sport turlarida muvofiqlashtirish va murakkab harakatlarni o'rgatish sifati birinchi o'ringa chiqadi.



Vaziyatni sport turlarida (o'yinlar, yakka kurash jang san'atlari) yuqorida aytilganlarning barchasiga tashqaridan kelayotgan ma'lumotlarni qayta ishlash tezligi, jismoniy o'zgaruvchan hodisalarni baholash, adekvat qarorlar qabul qilish va ularni tezda amalga oshirish qobiliyatiga alohida talablar qo'shiladi. Bularning barchasi yuqori intellektual qobiliyatlarni, yaxshi tayyorgarlikni va barcha tana tizimlarining, ayniqsa psixologik tizimlarning yuqori shovqin immunitetini talab qiladi.

Shunday qilib, texnik harakatlar o'rganiladigan asosiy texnik tayyorgarlik bosqichidan so'ng, o'zgaruvchan kinematik va dinamik vaziyatlarning xususiyatlariga qarab, o'zlashtirib olingan texnikalardan to'g'ri foydalanishga o'rgatish bosqichi boshlanishi kerak. Bizning holatlarimizda biz quyidagilarni nazarda tutamiz:

- o'zaro pozitsiyalarning o'zgaruvchan shartlari (zarba a'zosi va zarba nuqtasi orasidagi masofa);

- «nishon»ning harakat yo'nalishi va ularning tezligi;
- kontakt himoya qilish darajasi (blokklar, tayanchlar);
- raqib zarbalarining tezligi va o'zgaruvchanligi va boshqalar.

Ikki jangchi uchrashganda, quyidagilar qarama-qarshi qo'yiladi:

- ikkalasining ham texnik ko'nikmalari;
- ushbu ko'nikmalarni maksimal aniqlik, tezlik va davomiylik bilan amalga oshirish uchun ularning jismoniy imkoniyatlari;

- o'z imkoniyatlaridan taktik jihatdan samarali foydalanish va bunda raqibni zararsizlantirish qobiliyati.

Raqibning jismoniy va aqliy imkoniyatlarini hisobga olgan holda texnik harakatlar arsenalidan maqsadga muvofiq foydalanish masalalari taktika tushunchasini tashkil qiladi.

Ishlash, uchrashuv, jang taktikasi barcha sport turlarida bo'ladi. Bo'lajak harakatlardagi noaniqlik qanchalik ko'p bo'lsa, to'qnashuvning ijobiy natijalarida taktikaning roli va turli xil jangovar vaziyatlarda (to'qnashuvlarda) taktik harakatlarga dastlabki tayyorgarlikning o'рни shunchalik katta bo'ladi.

Yakkakurash jang san'atidagi vaziyatlarning xilma-xilligi ma'lumotni qayta ishlash va qaror chiqarish vaqtini ko'paytirishni oldindan belgilab beradi (ya'ni, bu sportchilar reaksiyasining yashirin davrini oshiradi), vaziyatning o'tishi esa uni qisqartirishni talab qiladi. Bundan tashqari, duelning ziddiyatli tabiati vaziyatni baholashda buzilishlarga olib kelishi mumkin.



Muammolarni hal qilish vaqtini qisqartirish va sportchi harakatlari o'zgarishlariga moslashuvchi chidamliligini oshirish uchun oldindan ularni hal qilish variantlarining ehtimoliy taktik va texnik vaziyatlarni modellashtirish va ishlab chiqish kerak.

Sport qanchalik ko'p texnik harakatlarni o'z ichiga olsa, ulardan foydalanish taktikasiga shunchalik katta rol beriladi va sportchining maxsus chidamliligini bilvosita oshirish uchun tananing tayanch vegetativ tizimlarini kamroq yuklash mumkin bo'ladi. Albatta, bu texnik va taktik tayyorgarlikning optimal dasturi va uni to'liq amaliy o'zlashtirish bilan hal qilinadi.

Ushbu bobda jangovar taktika bir nechta tasniflash sxemalari va hujum hamda mudofaa usullarini birlashtirishning tasvirlangan misollari ko'rinishida taqdim etiladi.

1.3.1. Parataekvondoda yakkama-yakka olishuv taktikasining tasnif sxemalari

Musobaqalar davomida jangda o'zini tutish taktikasi, jangdan oldin va hatto musobaqa oldidan kuchni tejash va hokazolar texnik vositalardan foydalanish va raqibning kuch va vositalariga qarab o'z kuchlarini qo'llash taktikasi bilan ko'pincha aralashib ketadi.

Bizningcha, bularning barchasi taktikaga taalluqli emas; aksincha, bu paralimpiya siklida, sport yilida, alohida musobaqada tayyorgarlik ko'rish va chiqish strategiyasidir. Ularni, xuddi bo'lajak raqiblar bilan bo'lgan xatti-harakatlari kabi, parataekvondoning taktik harakatlari tasnifiga bog'lash, masalani chalkashtirib yuborishdir.

Bu tushunchalarning barchasi kurash natijasiga bilvosita ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan munosabatlar psixologiyasiga (ya'ni musobaqaga tayyorgarlikning bilvosita turlariga) tegishli. Ularni alohida bo'linga: sportchining musobaqalardagi xatti-harakati bilan bog'lash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Raqobat janglarida o'z mahorati va funksional imkoniyatlarini amalga oshirishni taktik jihatdan qo'llab-quvvatlash bo'yicha chora-tadbirlarning butun majmuasini izchil amalga oshirish uchun ushbu muammo bilan tanishishni jangovar taktika muammolarini hal qilish darajasidan boshlash tavsiya etiladi.

Muammoni hal qilishning birinchi darajasida sportchi strategiyani, ya'ni harakatlarning umumiy holatini, muayyan vazifalar va umuman butun rejaning bajarilishini ta'minlaydigan umumiy yo'nalishni belgilashi kerak.

Ikkinchi darajada, ustunlik qiluvchi boshlang'ich pozitsiyani (kinematik vaziyat)



yaratish masalasi hal qilinadi, ya'ni ustunlik berilgan boshlang'ich pozitsiyada (jang va pozitsiya, o'zaro pozitsiya, manyovr qilish prinsipi) qo'yiladi va saqlanadi.

Yakkama yakkaga kurashning taktik vazifalarini hal qilishning uchinchi darajasi – nishonlarni tanlash, qulay dinamik vaziyatni poylash yoki zarbalar uchun qulay dinamik vaziyatni yaratish (1.3.1.1-jadval). Shu bilan birga, raqibning ehtimoliy hujumlaridan himoyalaniş masalalari ham hal qilinadi.

1.3.1.1-jadval

Yakkama yakkaga olishuvda texnik vazifalarni hal qilish darajasi

Jangchilar kuchi	Kuch va vositalar bilan manyovr qilish	Jangchilarning vositalari
Antropometrik belgilar	Jangning strategik darajasi	Dastlabki texnik harakatlar: • pozitsiya va masofani egallash; • jangovor pozitsiyani egallash; • tana bilan manyovr qilish; • turli harakatlar qilish.
Jismoniy xususiyatlar	Raqibning kuchi va vositalarini aniqlab olish	Asosiy texnik harakatlar: • to'g'ridan beriladigan zarbalar; • uzoqdan turib to'g'ridan beriladigan zarbalar; • yaqindan turib yonga beriladigan zarbalar; • uzoqdan turib yonga beriladigan zarbalar; • yaqindan turib tepadan beriladigan zarbalar; • uzoqdan turib tepadan beriladigan zarbalar; • yaqindan turib orqadan qayta beriladigan zarbalar; • uzoqdan turib orqadan qayta beriladigan zarbalar; • dodyang bo'yicha tana bilan manyovr qilish; • kontakt himoya; • javob zarbalari; • muqobil zarbalar
Sensomotor xususiyatlar	O'z kuch va vositalarini baholash. Vaziyatni baholash.	
Intellectual xususiyatlar	Qaror qabul qilish: • qaysi usullar bilan • qanday stilda jang qilish	
Ruhiy-tipologik xususiyatlar		
	Jang sur'ati	
	O'z kuch va vositalarni maskirovka qilish	



Ruhiy xususiyatlar	Psixologik ta'sir qilish uslublari	Yordamchi texnik harakatlar: • qo'l bilan hujum qilish fintlari; • oyoq bilan hujum qilish fintlari; • tana bilan hujum qilish fintlari
	Bilvosita faktorlardan foydalanish	

Jangning operativ darajasi

Foydali pozitsiyani egallash.

1. Foydali pozitsiyani egallash (stoyka, jangovar pozitsiya), quyidagilarni ta'minlash:

- hujumga qarshilik;
- zarba samaradorligi;
- manyovr va kontakt himoyasini amalga oshirish qobiliyati.

2. Rejalashtirilgan masofaga rioya qilish, quyidagilarga imkon beradi:

- rejalashtirilgan hujumni samarali amalga oshirish;
- himoya qilish.

3. Dushmanga nisbatan rejalashtirilgan manyovrni amalga oshirish:

- hujum uyushtirish;
- himoya qilish.

Dushmanning qanday dastlabki harakatlarining oldini olish kerak:

- o'ziga nisbatan harakatni bostirish;
- yaqin jang o'tkazish (agar bu foydali bo'lmasa).

III. Taktik jangovar daraja

Hujum texnikasini birlashtirish taktikasi.

Qarshi hujum texnikasini birlashtirish taktikasi.

Yakkama yakka olishuv va musobaqaga tayyorgarlik jarayonida taktikani amalga oshirish ketma-ketligiga ko'ra, yuqoridagi barcha aqliy va motorli texnik harakatlar quyidagi ketma-ketlikda taqdim etilishi kerak:

1. Hujum qilish texnik va taktik harakatlar.
2. Texnik va taktik harakatlarga qarshi hujum qilish.
3. Dushmanga ta'sir qilish usullari.
4. Jang uslublari.
5. Musobaqaga tayyorgarlik strategiyasi.



Hujumning texnik va taktik harakatlariga quyidagilar kiradi:

- loqovv, manyovri yordamida zarbalar;
- an: manyovri yordamida;
- tan: dodyang manyovrlari yordamida zarbalar;
- zarbalar kombinatsiyasi;
- zarbalar ketma-ketligi.

2. Qarshi hujumga qarshi texnik va taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- manyovr himoyasidan keyin javob zarbalari;
- kontakt himoyasidan keyin javob zarbalari;
- himoya bilan birgalikda qarshi zarbalar;
- profilaktik mudofaadan oldingi zarbalar.

3. Raqibga ta'sir qilish usullariga quyidagi blok qilishlar kiradi:

- raqibni zararsizlantirish harakatlari;
- raqibni faollashtirishga qaratilgan harakatlar;
- raqibni charchatishga qaratilgan harakatlar;
- raqibga bosim o'tkazish harakatlari;
- raqibni mag'lub etish harakatlari.

4. Jang uslublariga odatda quyidagilar kiradi:

- dasturlashtirilgan (to'g'ri chiziqli va kombinatsiyalangan);
- vaziyatli (faol va passiv).

Manyovrli hujum taktikasi

Yuqorida tavsiflangan zarbalar texnikasi, texnik va taktik harakatlar kombinatsiyasi stato-kinematik vaziyatlarni tashkil etuvchi o'zaro pozitsiyalarning o'zgarishiga qarab o'zgaradi. Shuning uchun ularning yaratilishi texnologiyadan taktik foydalanishning boshlanishi, o'zgaruvchan foydalanishning o'zini esa texnik va taktik harakatlar deb hisoblashimiz mumkin.

Shuni hisobga olish kerakki, bir xil ko'rinadigan zarba yoki tepish texnikasi bir xil emas, chunki ularning har biri nishonga va unga yo'nalishga qarab har xil harakat doirasiga ega bo'lishi mumkin. Bu farq kinematik vaziyat bilan oldindan belgilanadi. Texnologiyadagi eng katta farq va shuning uchun texnologiyaning u yoki bu variantini tanlashning to'g'riligi gorizontaal tekislikka proyeksiyalashda o'zaro qarshilik bilan belgilanadi.



Stato-kinematik vaziyatdan foydalanish taktikasi

Zarba berish jang san'atida birinchi texnik va taktik harakatlar:

- "nishon"ni tanlash (qayerga urish kerak?);
- "qurol" tanlash (nima urish kerak?);
- ta'sir qilish usulini tanlash (qanday urish kerak?).

"Nishon", "qurol" va uni qo'llash usulini tanlashda yetakchi rolni gorizontaal tekislikka proyeksiyalashda o'zaro pozitsiyani shakllantirish jarayonida yuzaga keladigan statik-kinematik sharoitlar o'ynaydi.

Olishuvda, qoida tariqasida, ikkita o'zaro pozitsiya shakllanadi:

- ikkala sportchi ham chap yoki o'ng qo'l pozitsiyasini egallaganida;
- qarama-qarshi, bir sportchi chap qo'lda, ikkinchisi esa o'ng qo'lda turganda.

Ushbu o'zaro pozitsiyalar quyidagilarni oldindan belgilab beradi:

- zarba a'zosi va "nishon" orasidagi masofa;
- hujum burchaklari;
- optimal hujumga erishish uchun kerakli harakatlar.

1. Gorizontaal tekislikdagi proyeksiyada turli o'zaro pozitsiyali qo'l bilan zarbalar texnikasidan foydalanish variantlari.

Taekvondoda zarba berishga faqat ko'krakdagi "nishon"ga ruxsat berilganligi sababli, zarba kombinatsiyalarining o'zgaruvchanligi juda cheklangan.

Dushman tanasiga hujum qilishda "frontallik" tamoyiliga rioya qilish zarurati bilan bog'liq holda, gorizontaal tekislikka proyeksiyalashda o'zaro pozitsiyaning xususiyatlari zarba samaradorligi algoritmini oldindan belgilaydi.

Shunday qilib, bir xil nomdagi o'zaro pozitsiyada hujumchi yaqin qo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berishi, qarama-qarshi o'zaro pozitsiyada hujumchi uzoq qo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish foydalidir.

2. Gorizontaal tekislikda proyeksiya qilishda turli o'zaro pozitsiyali oyoq bilan zarbalar texnikasidan foydalanish variantlari.

Boshga tepishga ham ruxsat berilganligi sababli, taekvondoda tepish texnikasi arsenalini shunchalik kengitish, uni bema'lol "kik boks" deb atash mumkin.

Tanadagi yonbosh va diagonal zarbalar bilan ta'sir sezilarli emas, chunki zarba



yo'qish usulining oyoqlari orasidagi o'qga to'g'ri keladi va uni muvozanatdan chiqarib tashlaydi.

Dastlabki zarbalarining "frontalligi" tamoyiliga rioya qilish maqsadga muvofiqdir. Boshga yoki bosh va diagonal zarbalar bilan samarali mudofaa ehtimoli yuqori bo'lib, uni tepish usullarining murakkab kombinatsiyasi orqali sindirish kerak bo'ladi.

Shuning uchun, boshga zarba berishda "frontallik" tamoyiliga rioya qilish maqbuldir. Buning uchun gorizontal tekislikka proyeksiyalashda turli xil o'zaro nuqtalar sharoitlari uchun kinematik optimal texnologiya algoritmini o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, ta'sir turi emas, uzoq yoki yaqin oyoq bilan zarba berish muhimdir.

Manyovrni qo'llash taktikasi

Zarba berish jang san'atlari taktikasida muhim o'rinni dushmanga nisbatan manyovr egallaydi, o'z hujumi uchun yoki dushmanni harakatga qo'zg'atib, uni noqulay vaziyatga olib keladi.

Biroq, dushmanga nisbatan uzoq muddatli o'z manyovrlari u harakat paytida zarba berish uchun ishlatilishi mumkin va shunga mos ravishda optimal himoya qilish qobiliyati zaiflashgan.

Dodiyang bo'ylab manyovrdan foydalanish variantlari



1.3.1.1. Jangovar pozitsiyani o'zgartirish orqali himoyalash.



1.3.1.2. Sakrash-irg'ish manyovr elementi sifatida.



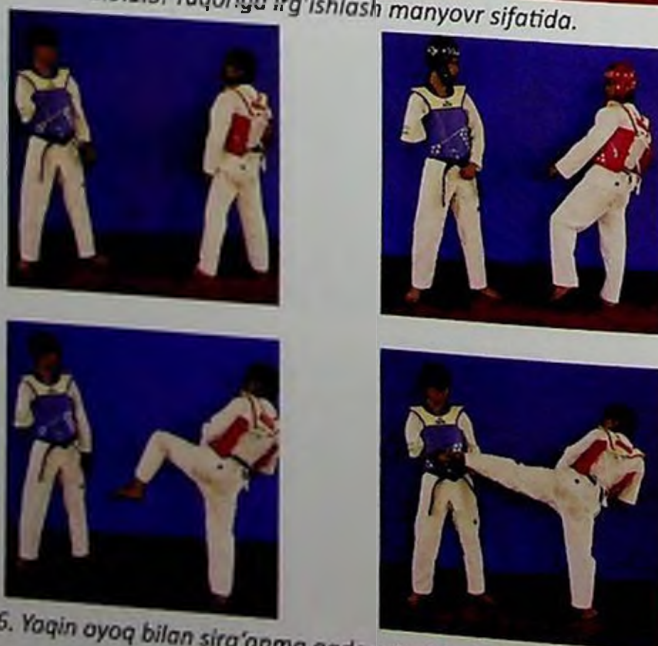
1.3.1.3. Orqaga irg'ish manyovr elementi sifatida.



1.3.1.4. Oyoqni chalishtirib qadam tashlash manyovr sifatida.



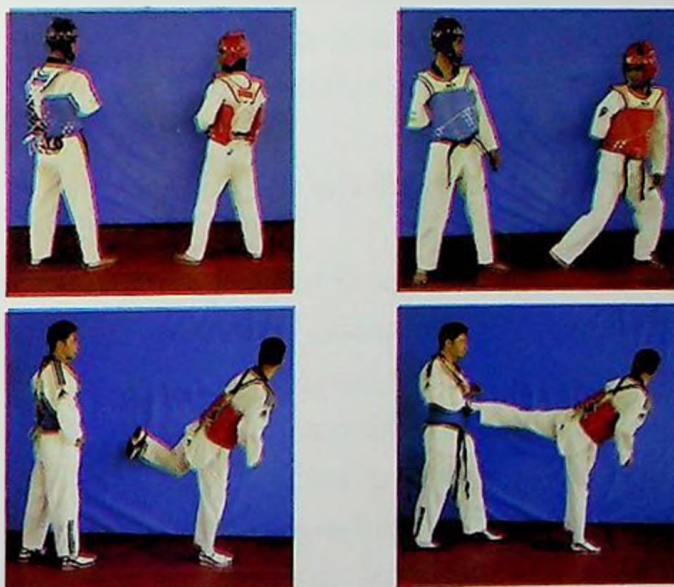
1.3.1.5. Yuqoriga irg'ishlash manyovr sifatida.



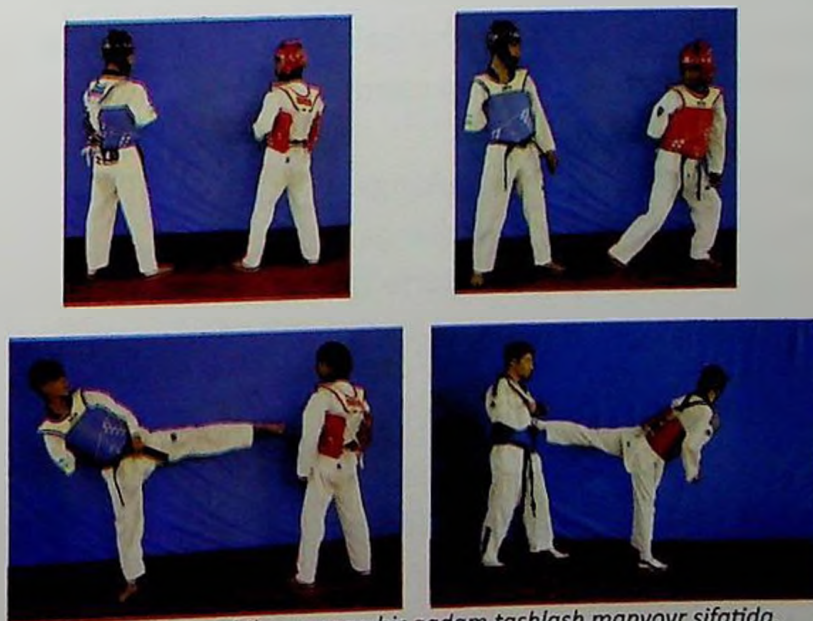
1.3.1.6. Yaqin oyoq bilan sirg'anma qadam tashlash finti manyovr sifatida.



1.3.1.7. Uzoq oyoq bilan sirg'anma qadam tashlash finti manyovr sifatida.



1.3.1.8. Uzoq oyoq bilan qisqa qadam tashlash manyovr sifatida.



1.3.1.9. Yaqin oyoq bilan orqaga bir qadam tashlash manyovr sifatida.



Zarbalar kombinatsiyasi

Taekvondochining yuqori texnik mahoratining o'lchovi uning ketma-ket zarbalar bilan hujumga o'tish qobiliyatidir. Ketma-ketlikni tashkil etuvchi zarbalar turli xil kombinatsiyalarda muqobil bo'lishi kerak. Har bir hujum boshlanishi va oxiri bo'lgan yaxlit harakat sifatida amalga oshiriladi. Har qanday hujum bosqichlarda qurilgan: tayyorgarlik, yetakchi (birinchi) zarba, hujumni ketma-ket zarbalar bilan rivojlantirish va jangdan chiqish. Ishonch bilan harakat qilish uchun siz ushbu bosqichlarda har bir hujumni o'rganishingiz va yaxshilashingiz kerak.

Ketma-ket zarbalar kombinatsiyasi

Ushbu texnik-taktik bo'lim yuqori texnik tayyorgarlikni talab qiladi. Tepish paytida hujumchining qo'llab-quvvatlash maydoni bir oyoq maydoni bilan cheklangan. Shuning uchun bir zarbadan ikkinchisiga o'tish uchun dinamik muvozanatni ta'minlash kerak. Bunday holda, zarbalar orasidagi tayanchlarni qayta tashkil qilishda individual ritmik tuzilmani hisobga olish kerak.

Shuningdek, zarbalar kombinatsiyalarining matritsa to'plamini gorizontalk tekislikka proyeksiyalashda o'zaro pozitsiyalarni shakllantirishda kinematik vaziyatlardagi farqni hisobga olgan holda tuzatish kerak.

Ularni bajarish texnikasi nuqtai nazaridan ketma-ket zarbalar takroriy va qo'sh zarbalarining kombinatsiyasi sifatida qaraladi.

Uch zarbali:

- 1) takroriy zarba + bitta zarba (ta'kidlangan);
- 2) ikki marta urish + bir zarba (ta'kidlangan);
- 3) bitta zarba (ta'kidlangan) + ikki marta zarba.

To'rt zarbali seriya:

- 1) takroriy zarba + ikki marta zarba;
- 2) ikki marta urish + ikki marta urish;
- 3) uchta urish + bitta urish (ta'kidlangan).

Shuni qayd etish kerakki, vaqt oralig'ida bir martalik zarbalarni takroriy, qo'sh va ketma-ketlikka ulash farq qilishi mumkin.

Mashg'ulot jarayonida texnikalarni hujumga o'tkazishda birlashtirish



na zarbalarni harakat'iy hisobga olish kerak. Demak, yakka zarbalarni o'rgatish va ularni takomillashtirishda zarbali harakatlarning tuzilishini o'rganish va takomillashtirish, talimiy zarbalar va ketma-ket zarbalarni o'rgatish va ularni takomillashtirishda esa asosiy e'tiborni bir-biriga bog'lovchi zarbalarni bir harakatga qaratish lozim.



Hujumkor kombinatsiyalarning namunaviy variantlari



1. Dastlabki holat



2. Yon tomonga yaqin oyoq bilan zarba



3. Tayanch bosqichi



4. Uzoq oyoq bilan yona zarba



5. Tayanch bosqichi



6. Stoykalarni almashtirish



7. Yaqin oyoq bilan yon zarba



8. Tayanch bosqichi



9. Uzoq oyoq bilan yon zarba



10. Tayanch bosqichi

1.3.1.10-rasm. Yaqin oyoq bilan yon zarba, uzoq oyoq bilan yon zarba. stoykalarini o'zgartirish, yaqin oyoq bilan yon zarba, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Yaqin oyoq bilan fint



3. Tayanch bosqichi



4. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.11-rasm. Yaqin oyoq bilan sirg'anma qadam tashlash finti, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki bosqich



2. Uzoq oyoq bilan fint



3. Tayanch bosqichi



4. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.12-rasm. Uzoq oyoq bilan sirg'anma qadam tashlash finti, uzoq oyoq bilan yon zarba.



1. Dastlabki bosqich



2. Odingga irg'ish



3. Uzoq oyoq bilan yon zarba



4. Tayanch bosqichi



5. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.13-rasm. Oldinga irg'ish, uzoq oyoq bilan yon zarba, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Oldinga irg'ish



3. Yaqin oyoq bilan yon zarba



4. Tayanch bosqichi



5. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.14-rasm. Oldinga irg'ish, yaqin oyoq bilan tanaga yon zarba, korpusga uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Yaqin oyoq bilan yon zarba



3. Tayanch bosqichi



4. Oyoqni chalishtirib oldinga qadam tashlash



5. Yaqin oyoq bilan yon zarba



6. Tayanch bosqichi



7. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.15-rasm. Yaqin oyoq bilan yon zarba, oyoqni chalishtirib oldinga qadam tashlash, yaqin oyoq bilan yon zarba, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki bosqich



2. Oldinga irq'ish



3. Yaqin oyoq bilan fint



4. Tayanch bosqichi



5. Oyoqni chalishtirib qadam tashlash



6. Yaqin oyoq bilan yon zarba

1.3.1.16-rasm. Yaqin oyoq bilan oldinga irq'ish finti, oyoqni chalishtirib oldinga qadam tashlash, yaqin oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Oyoqni chalishtirish



3. Yaqin oyoq bilan yon zarba



4. Tayanch bosqichi



5. Yaqin oyoq bilan yon zarba

1.3.1.17-rasm. Oyoqni chalishtirib oldinga qadam tashlash, yaqin oyoq bilan yon zarba, yaqin oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan yon zarba



3. Tayanch bosqichi



4. Irg'ish



5. Yaqin oyoq bilan yon zarba

1.3.1.18-rasm. Uzoq oyoq bilan yon zarba, irg'ish, yaqin oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan fint



3. Tayanch bosqichi



4. Orqalab zarba berish

1.3.1.19-rasm. Sirg'anma qadam bilan fint qilib uzoq oyoq bilan zarba, orqalab aylanib zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan yon zarba



3. Tayanch bosqichi



4. Orqalab zarba berish

1.3.1.20-rasm. Uzoq oyoq bilan yon zarba, orqalab zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Oldinga irg'ish



3. Yaqin oyoq bilan yonlab zarba berish



4. Tayanch bosqichi



5. Oldinga irg'ish



6. Orqalab zarba berish

1.3.1.21-rasm. Oldinga irg'ish, yaqin oyoq bilan yonlama zarba berish, irg'ish, orqalab zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan fint



3. Tayanch bosqichi



4. Orqalab aylanma zarba berish

1.3.1.22-rasm. Uzoq oyoq bilan sirg'anma qadam tashlash finti, bir qadam irg'ish, orqalab aylanma zarba.



1. Dastlabki holat



2. Oldinga irg'ish



3. Yaqin oyoq bilan yon zarba



4. Orqalab aylanma zarba berish



1.3.1.23-rasm. Oldinga irg'ish, yaqin oyoq bilan yon zarba, oldinga qadam tashlash, orqalab aylanma zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan fint



3. Tayanch bosqichi



4. Orqalab aylanma zarba berish

1.3.1.24-rasm. Uzoq oyoq bilan sirg'anma qadam tashlash finti, orqalab aylanma zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Oldinga irg'ish



3. Yaqin oyoq bilan yon zarba



4. Tayanch bosqichi



5. Orqalab aylanma zarba berish

1.3.1.25-rasm. Oldinga qadam tashlash, yaqin oyoq bilan yon zarba, orqalab aylanma zarba



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan yon zarba



3. Tayanch bosqichi



4. Oldinga qadam tashlash



5. Orqalab aylanma zarba berish

1.3.1.26-rasm. Uzoq oyoq bilan yon zarba, oldinga qadam tashlash, orqalab aylanma zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Oldinga qadam tashlash



3. Yaqin oyoq bilan yon zarba



4. Tayanch bosqichi



5. Oldinga qadam tashlash



6. Orqalab zarba berish



Qarshi hujum taktikasi

Texnik va taktik mahoratni rivojlantirishda eng muhimi qarshi hujum harakatlari bo'limini o'zlashtirishdir. Yuqori texnikali parataekvondo zarba berish texnikasi bilan emas, balki raqibning zarbalaridan qochib, orqaga va qarshi zarbalarni qaytarish qobiliyati bilan ajralib turadi.

Olishuvni o'tkazish bo'yicha pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, malakali sportchilar faoliyatida hujum, himoya va qarshi hujum doimiy ravishda uyg'unlashadi. Faqat bitta jang turiga ega bo'lgan sportchi barqaror muvaffaqiyatga umid qila olmaydi. »

Hujum faoliyatiga e'tibor qaratgan sportchi uni himoya bilan ta'minlashi kerak.

Har qanday himoya qarshi hujumlar bilan birga bo'lishi kerak. Shundagina u kuchli va ishonchli bo'ladi. Qarshi hujumlarsiz himoyalaniş dushman tomonidan doimiy ravishda hujum qilish demakdir.

Albatta, bunday qobiliyatning shakllanishida tezlik sifati muhim rol o'ynaydi, ammo taekvondochining oddiy tabiiy tezligi faqat oddiy mudofaa javobini ta'minlay oladi, ammo adekvat javob bermaydi va undan ham ko'proq qarshi zarba beradi.

Buning uchun ma'lumotni tezda idrok etish, tahlil qilish, eng yaxshi javob variantini tanlash yoki "kerakli kelajak modeli"ni shakllantirish kerak, deydi I. A. Bernshteyn (1991) va uni javob yoki qarshi hujumda amalga oshiring. Bu vaqt sportchi reaksiyasining yashirin (kechiktirilgan) davri deb ataladi.

Dodiyangda, zarba tezligi soniyaning yuzdan bir qismida hisoblangan va allaqachon tayyorlangan javoblarni tanlashga vaqt yo'q, faqat oldindan o'rgatilgan shartli reflekslar bilan avtomatlashtirilgan javob mumkin. Ammo bu avtomatlashtirilgan javob ishlashi uchun siz, avvalo, eng ehtimoliy vaziyatlarga optimal javoblar ro'yxatiga ega bo'lishingiz kerak. Keyin ularni amalga oshirish texnikasini ishlab chiqqandan so'ng, vaziyatlarning tez o'zgarishi sharoitida sensorimotor mexanizmlaringizni uzoq vaqt va maqsadli ravishda bir javob dasturidan ikkinchisiga o'tishga o'rgatish kerak.

Buning uchun olishuvning odatiy vaziyatlarida javob berish variantlari taqdim etilgan quyidagi texnik va taktik bo'limni o'zlashtirish kerak. Tabiiyki, bu ro'yxat to'liq emas, lekin uni o'rganish va rivojlantirish va g'oyani yanada mustaqil rivojlantirish uni kengaytirish imkonini beradi.

Ammo shuni yodda tutish kerakki, individual texnik-taktik kompleksning cheksiz



kengayishi mumkin bo'lgan javoblar ro'yxatini ko'paytiradi, bu esa optimistik fikrni qidirish vaqtini va shunga mos ravishda javob berish vaqtini oshiradi.

Shuning uchun, javob harakatlaringiz imkon qadar tor bo'lishini ta'minlash uchun harakat qilish kerak, lekin shu bilan birga dushmanning barcha mumkin bo'lgan hujumlariga samarali javob berish kerak.

Buning uchun raqibning hujum harakatlarining butun majmuasiga ega bo'lish va undan tipik signallar ro'yxati sifatida foydalanish, shunga o'xshash komplekslarga javoban odatiy yagona harakatlar bilan javob berishga imkon beradigan yagona hujum harakatlarini ishlab chiqish kerak.

Qarshi hujumga qarshi texnik va taktik harakatlar majmuasiga quyidagilar kiradi:

- himoya manyovridan keyin javob zarbalari;
- kontakt himoyasidan keyin javob zarbalari;
- qarshi zarbalar;
- profilaktik himoyadan zarbalar.

Parataekvondoda zarbalarga qarshi manyovr orqali himoyadan javob zarbalarini tashkilotish masalasi juda muhim. Gap shundaki, tananing dodyang bo'ylab manyovri hujum qilayotgan dushman muvaffaqiyatsiz zarbadan keyin barqarorlashishi kerak bo'lgan vaqtni oladi. Shunday qilib, qarshi zarbaga malakali himoyaga javob beriladi.



1. Dastlabki holat



2. Orqaga irg'ish



3. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.28-rasm. Uzoq oyoq bilan berilgan yon zarbadan orqaga sakrash



1. Dastlabki holat



2. Yaqin oyoq bilan berilgan yon zarbadan orqaga sakrash



3. Uzoq oyoq bilan berilgan yon zarbadan orqaga sakrash



4. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.29-rasm. Yaqin oyoq bilan berilgan yon zarbadan orqaga sakrab qochish, uzoq oyoq bilan yon zarbadan orqaga sakrab qochish, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Orqaga irg'ish



3. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.30-rasm. Orqalab berilgan zarbadan orqaga irg'ish, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Yaqqin oyoq bilan fint



3. Orqaga irg'ish



4. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.31-rasm. Yon tomonga berilgan to'g'ridan-to'g'ri zarbada orqaga sakrash, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Yaqqin oyoq bilan fint



3. Oldinga qadam tashlash



4. Uzoq oyoq bilan yon zarba

1.3.1.32-rasm. Yaqin oyoq bilan yon tomonga berilgan zarbadan orqaga qadam tashlash, uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Raqibning harakatiga qarshi sakrab orqalab zarba berish

1.3.1.33-rasm. Raqibning harakatiga qarshi sakrab orqalab zarba berish



1. Dastlabki holat



3. Sakrab orqalab qarshi zarba berish



1. Dastlabki holat



3. Sakrab orqalab qarshi zarba berish

1.3.1.35-rasm. Yaqin oyoqdan orqalab to'g'ridan-to'g'ri sakrab berilgan zarbaga sakrab turib qarshi zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Sakrab orqalab qarshi zarba berish

1.3.1.36-rasm. Yaqin oyoq bilan yon zarbaga qarshi sakrab orqalab zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Uzoq oyoq bilan yon zarba



3. Sakrab orqalab zarba berish

1.3.1.37-rasm. Yon tomonga tog'ridan-to'g'ri va sakrab orqalab yon tomonga berilgan zarbadan orqaga sakrash



1. Dastlabki holat



2. Orqalab sakrab qarshi zarba berish

1.3.1.38-rasm. Raqib harakatiga qarshi aylanib qayta zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Qarshi aylanma zarba

1.3.1.39-rasm. Yaqin oyoq bilan berilgan yon zarbaga qarshi aylanma zarba berish



Yaqin masofadagi jang taktikasi

Paratakravda bunday yaqin jang yo'q. Ular jangning pozitsiyasini yaqin deb atashlari kerak (klinch).

Klinchning (yaqin) holatini o'rganish va unda mashq qilish kerak, chunki siz klinchdan mustaqil ravishda chiqib ketish va zarbalar bilan chiqib ketishingiz kerak. Aks holda, buni raqib qiladi.

Rejalashtirilgan jangovar harakatlar quyidagi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin:

- klinchga kirish;
- quchoqlab olish;
- itarish;
- zarba (qo'l).

1.3.2. Raqibga bosim o'tkazishning shakllari, usullari va jang uslublari

Yuqorida jangovar taktikaning umumiy masalalari, sport duelidagi taktik harakatlar tasnifi, hujum qilish vositalaridan taktik foydalanish variantlari, passiv va faol himoya ko'rib chiqiladi. Biroq, texnikani bajarish texnikasi va uni duelning o'zgaruvchan vaziyatlarida qo'llash taktikasi nafaqat texnik va taktik tayyorgarlik sifatiga, balki sportchilarning vegetativ, sensorimotor va intellektual funksional fazilatlariga ham bog'liq.

Ushbu paragraf texnik va taktik arsenalni sportchilarning individual funksional imkoniyatlari, shu jumladan jismoniy tayyorgarlik, morfologik, psixofiziologik va sof aqliy xususiyatlar bilan birlashtirishga bag'ishlangan. Bunda duel o'tkazish shakllari, raqibga ta'sir qilish usullari, uslublari kabi atamalar qo'llaniladi. Ushbu atamalarning har biri ko'pincha juda keng doirada qo'llaniladi, bu ba'zi fundamental tushunchalarni chalkashtirib yuborishga olib keladi, ularni tizimlashtirishni murakkablashtiradi va pedagogik jarayonda o'zaro tushunishga salbiy ta'sir qiladi.

Masalan, inson faoliyatining turli sohalarida bir qancha aralash tushunchalar mavjud. Pedagogikaga qo'llashda ularning talqinini ko'rib chiqing:

- usul – biror narsaga erishish yo'li;
- xulq-atvor – biror narsa qilish usuli, xulq-atvor xususiyati;
- shakl – biror narsaning tashqi ko'rinishi;



- uslub – umumiy tasvir, har qanday faoliyatning texnikalar majmuasi,

Tabiiyki, pedagogik terminologiyada bunday vaziyat bilan (hech bo'lmaganda jismoniy tarbiya va sportda) muayyan atamadan foydalanish chegaralarini aniqroq belgilash zarur.

Keling, "shakl" atamasini faoliyatning umumiy ko'rinishlarini (dars, mustaqil ish, ma'ruzalar, suhbatlar va boshqalar shaklida bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish xususiyatlari) belgisi sifatida qabul qilaylik.

"Usul" atamasi vazifani bajarishning yanada tabaqalashtirilgan usullarini (biror narsani ishlab chiqish usuli, kimgadir ta'sir qilish usuli) bildirish uchun ishlatiladi.

"Uslub" atamasi ostida (xuddi shunday xulq-atvor) biz texnik jihozlar va funktsionallik bilan bog'liq faoliyat tashqi ko'rinishlarining kombinatsiyasini olamiz.

Demak, olishuv (jang) taktikasi sohasida uch xil, razvedka, hujum va mudofaa shakllari mavjud.

Jangning razvedka shakli, olishuv rejasini tuzishda raqib haqida ma'lumot olish vositasi sifatida mustaqildir. Hujum yoki mudofaa harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl bo'lib xizmat qiladi.

Jangning hujumkor shakli dushmanga qarshi kurashning faol shakli bo'lib, tashabbusni qo'lga olishni o'z ichiga oladi. U uzoq, o'rta va yaqin masofalarda hujum, qarshi va javob harakatlari bilan amalga oshiriladi.

Jangning himoya shakli tashabbusni qo'lga olgan raqibga qarshi mudofaa shakli bo'lib, u mustaqil va yordamchi bo'g'in sifatida hujumning rivojlanishiga hamroh bo'lishi mumkin.

Yuqorida aytib o'tilganidek, olishuv taktikasining iyerarxik tasnifi tuzilishiga qaramay, unga ko'ra u raqibni o'rganish, ikkala raqibning kuchlari va vositalarini baholash va boshqalar bilan boshlanadi, yakunda g'alaba texnik va pozitsiyalarni egallash, jangovar pozitsiyalar, zarbalar, passiv va faol manyovrlar hamda kontaktlarni himoya qilishdan iborat taktik harakatlar g'alabaga olib keladi.

Ammo, ularga qo'shimcha ravishda, g'alabaga erishishga ta'sir qiluvchi turli omillar yordamida dushmanga ta'sir qilishning aniqroq usullari mavjud. Ushbu ta'sirlar to'plamini dushmanga ta'sir qilish usullari deb atash mumkin, ular maxsus o'qitilishi kerak.

Yuqorida keltirilgan jangovar taktika tasnifining mavjudligi va ushbu texnika va taktikani amalga oshirishdagi barcha harakatlarni energiya bilan ta'minlaydigan



tananiy qobiliyalariga bog'liqdir. Bu esa, o'z navbatida, raqibga, uning kuch va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, kompleks ta'sir qilish usullarini tasniflash uchun asos bo'ladi (3.2.1-sxema).

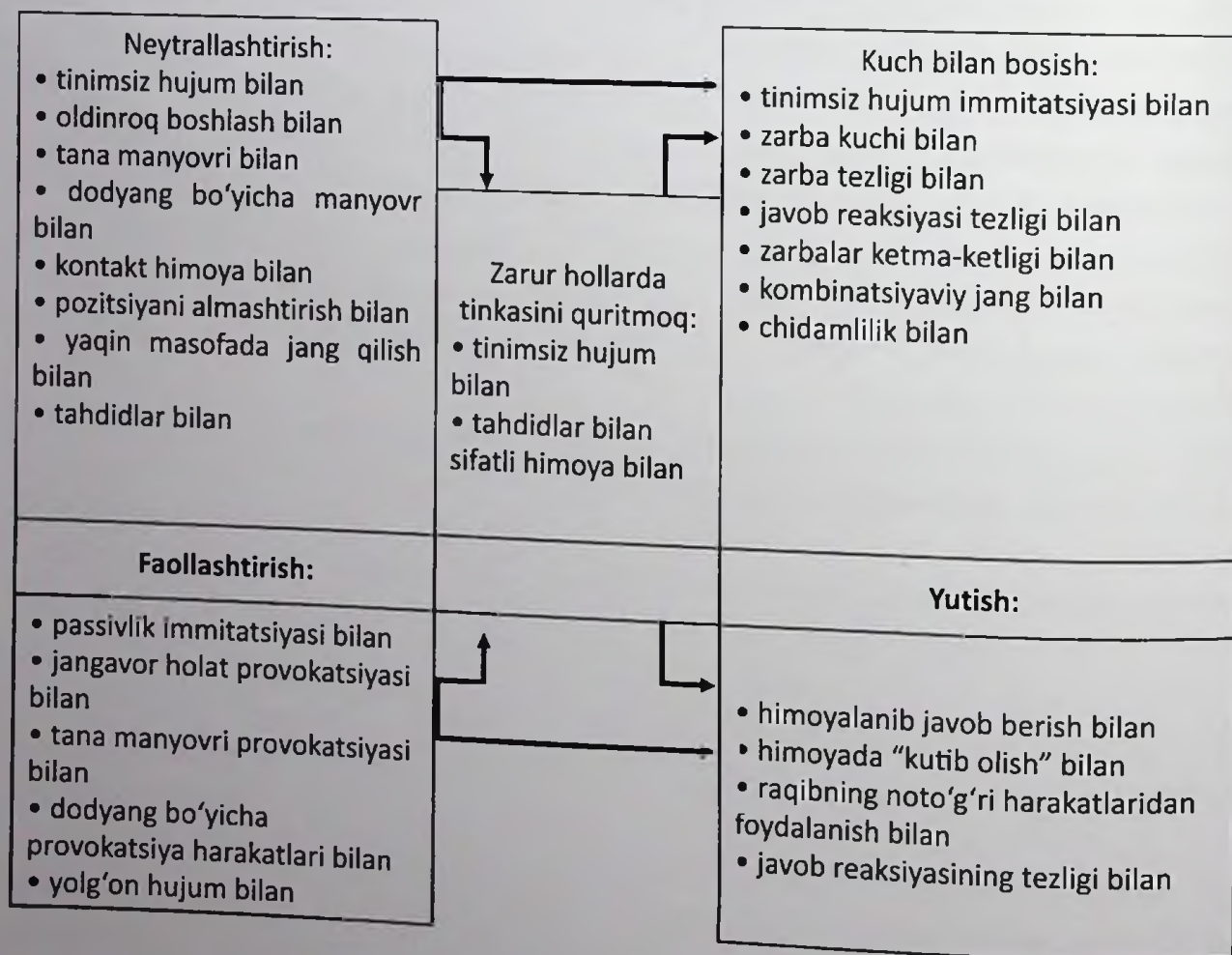
Sxemaning mazmunidan ko'rinib turibdiki, raqibga bosim qilishning har bir usuli funksionallikdan foydalanish orqali amalga oshirilishi mumkin. Masalan, bostirish usulini amalga oshirish tezlik, kuch, chidamlilik va funksional resurslarni isrof qilishni tejaydigan texnologiya sifatining namoyon bo'lish o'lchoviga bog'liq. O'yin usullari texnik va taktik tayyorgarlik va sensorimotor mahorat sifati bilan ta'minlanadi.

Mamlakatda taekvondo maktabining qabul qilingan o'ziga xos uslublari, shuningdek, sportchining alohida xususiyatlari, uning gavdasi va jismoniy rivojlanish darajasi, temperamenti, irodasi, chapdastligi va boshqa qobiliyatlariga qarab, sportchi jang olib borishning o'ziga xos individual uslubini (tarzini), qolaversa, individual taktikasini rivojlantiradi.

Olishuv uslubiga va u asosan qaysi masofalarda o'tishiga qarab, olishuv faol hujum yoki pozitsion (faol mudofaa) xarakterga ega.



Raqibga bosim o'tkazish uslublari



Faol hujum taktikasi ko'pchilik sportchilarga xosdir. Uning ajralib turadigan xususiyatlari: oldinga intilish, zarba masofasiga tez-tez kirish bilan tashabbusni qo'lga olish va hujum yoki qarshi hujumlarni amalga oshirish. Jang asosan uzoq va o'rta masofalarda olib boriladi. Uzoq masofada manyovrlar va individual zarbalar amalga oshiriladi. Yakka kurash bo'yicha olishuvda faol hujum taktikasiga amal qilgan sportchilar hujumchilar bilan birga ko'pincha qarshi va javob zarbalarini (kuchli zarba va sur'at taktikasi) amalga oshiradilar.



Pozitsion taktika sportchining uni saqlab qolish uchun uzoq mudofaa masofasida manyoqlash bilan tavsiflanadi. Agar sportchi o'rta masofada jang qilishga majbur bo'lsa, u ekanoliol himoyadan foydalanadi yoki "klinch" ga kiradi. Hujumlar va qarshi hujumlar o'rta va yaqin masofalarda jangovar harakatlarni rivojlantirmasdan, keyinchalik uzoq masofaga majburiy qaytish bilan amalga oshiriladi. Agar hujum raqib tomonidan to'xtatilsa, sportchi o'zini qarshi hujum bilan himoya qiladi yoki "klinch" dan foydalanadi, shundan so'ng u uzoq masofaga qaytadi.

Pozitsion taktika raqibning faol harakatlari davomidagi xatolaridan foydalanishga va uni shu harakatlarga chorlashga (o'yin jangi uslubi) asoslangan bo'lib, asosan qarshi hujum uslubidagi sportchilarga xosdir.

Faol hujum taktikasi ham mohir, ham kuchli parataekvondo uslubini shakllantirishga olib kelishi mumkin.

Mohir jangchilar nozik texnikasi va oqilona taktikasi bilan ajralib turadi. Kuchli parataekvondo vakillarida, asosan, chidamlilik rivojlangan. Ularning taktikasi monoton bo'lib, raqibni sur'at, uzluksiz hujumlar yoki o'tkir zarbalar, shuningdek, aldamchi zarbalar bilan bostirish istagida ifodalanadi. Ular himoya qilishni e'tiborsiz qoldiradilar va kamdan-kam hollarda yirik musobaqalarda g'olib bo'lishadi, chunki ular juda ko'p kuch sarflaydilar va turnir yakuniga qadar raqobatbardosh janglarda yaratgan keskinlikka dosh bera olmaydilar.

Biroq, bunday sportchilar xavfli raqiblardir. Ularga duch kelgan raqiblar o'zlarining taktikalarini puxta ishlab chiqishlari va jasur jangchining kuchi va bosimiga dosh bera olishlari uchun bunday texnikani va jismoniy tayyorgarlik darajasini o'zlashtirishlari kerak.

Ko'pgina sportchilarning raqobatbardosh janglarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, turli sportchilarda tavsiflangan asosiy taktika turlari o'zini turli yo'llar bilan namoyon qiladi. Ularning har birining raqobatbardoshligi o'ziga xosligi, individual xususiyatlari bilan ajralib turadi.

Quyida turli xil jangovar uslubdagi sportchilarga qarshi taktik harakatlar misollari keltirilgan.

Tez sur'atlarda olisha oladigan parataekvondochiga qarshi jang

Musobaqalarda ko'pincha raqibga faol yaqinlashib, ketma-ket zarbalar bilan o'rtacha masofada tez sur'atda harakat qiladigan va ko'p sonli zarbalar berib, g'alaba



qozonishga harakat qiladigan sportchilar bor. Ular birinchi raunddan raqibga yiqilgan qori, chidab bo'lmay darajadagi shiddatli sur'atni taklif qiladilar, uni asta-sekin ikkinchi va uchinchi darajaga tushiradilar yoki aksincha, raunddan raundga oshiradilar.

Bunday raqib bilan sportchining taktikasi jang oxirigacha o'z kuchini saqlab qolish va raqib past sur'at taklif qilgan raundlarda ochko to'plashdan iborat. O'sha raundlarda tezlik chidab bo'lmay darajada raqib yutqazmaslikka yoki minimal darajada yutqazmaslikka harakat qilishi, o'ziga xos bo'lmagan masofadagi harakatlari bilan raqibni charchatishi kerak. Bu holatda sportchining harakatlari tez, xilma-xil va keng manyovrlardan iborat bo'lib, asosan uzoq masofada, orqaga va yon tomonlarga, qiyaliklarga qadamlar bilan himoya qilish bilan birgalikda, uning yordamida sportchi zarba va yaqinlashishdan qochadi. Manyovr qarshi zarbalar, tez, o'tkir hujumlar, asosan uzoq zarbalar bilan birga keladi. Sportchi raqib masofasida qolib ketmaslikka intiladi va har bir hujum yoki qarshi hujumdan keyin uzoq masofaga boradi. U mudofaa bilan uyg'unlashgan tezkor zarbalar bilan o'rta masofadan hujumlarni rivojlantiradi, asosan chap berish va burilishlar, ba'zan turib, raqibning o'zi uchun qulay masofada turib olishiga yo'l qo'ymaslik uchun zarbalardan keyin darhol orqaga chekinadi.

Kuchli zarbalar bilan hujum qiladigan parataekvondochiga qarshi jang

Kuchli va o'tkir zarbalar bilan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar raqibga jangni tez boshlash taktikasini taklif qilishlari mumkin, uni jangning dastlabki soniyalaridanoq hayratda qoldirishga, kuchli zarba berish va tezkor g'alabaga erishishga harakat qilishadi.

Bunday raqib bilan jang qilishda sportchining taktikasi jang oxirigacha o'z kuchini saqlab qolish va raqib past sur'at taklif qilgan raundlarda ochko to'plashdan iborat. O'sha raundlarda tezlik chidab bo'lmay darajada raqib yutqazmaslikka yoki minimal darajada yutqazmaslikka harakat qilishi, o'ziga xos bo'lmagan masofadagi harakatlari bilan raqibni charchatishi kerak. Bu holatda sportchining harakatlari tez, xilma-xil va keng manyovrlardan iborat bo'lib, asosan uzoq masofada, orqaga va yon tomonlarga, qiyaliklarga qadamlar bilan himoya qilish bilan birgalikda, uning yordamida sportchi zarba va yaqinlashishdan qochadi. Manyovr qarshi zarbalar, tez, o'tkir hujumlar, asosan uzoq zarbalar bilan birga keladi. Sportchi dushman



masofada qolib ketmaslikka intiladi va har bir hujum yoki qarshi hujumdan keyin uzoq masofada boradi. U mudofaa bilan uyg'unlashgan tezkor zarbalar bilan o'rta masofalarni hujumlarni rivojlantiradi – asosan sirpanishlar va burilishlar, ba'zan turib, dushmanning o'zi uchun qulay masofada turib olishiga yo'l qo'ymaslik uchun zarbalardan keyin darhol orqaga chekinadi.

Kuchli zarbalar bilan hujum qiladigan parataekvondochiga qarshi jang

Kuchli va o'tkir zarbalar bilan yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar raqibga jang boshidan yuqori suratda harakat qilish taktikasini taklif qilishlari mumkin, jangning dastlabki soniyalaridanoq raqibni hayratda qoldirishga, kuchli zarba berish va tezkor g'alabaga erishishga harakat qilishadi.

Sportchining tajovuzkor hujumkor raqibga qarshi qaratilgan, kuchli zarbalar berish va tez muvaffaqiyatga erishishga umid qilish taktikasi – bu raqibning zarbalarini kutish, uni charchatish va ruhiy tushkunlikka tushirish va shundan keyingina o'zi hal qiluvchi harakatga o'tishdir. Buning uchun sportchi tez-tez zarba berishdan himoyalaniib, himoyani orqaga va yon tomonlarga chekinish bilan birlashtirib (bu dushmanni o'tkazib yuboradi va havoda zarba beradi), chekinish vaqtida zarba beradi va qarshi zarbalar bilan raqibning hujumini to'xtatadi. Agar sportchi dushmanning tezkor hujumlaridan uzoqlashishga ulgurmasa, u o'z zarbalarini tinimsiz qaytaradi yoki "klinch"ga kiradi.

Texnik jihatdan mohir parataekvondochiga qarshi jang

Puxta texnik tayyorgarlikka ega sportchilar uzoqdan hujum qilishni afzal ko'radilar va hujumdan so'ng darhol xuddi shu masofada dushmandan uzoqlashadilar. Ular, odatda, dushmanni mohirona manyovr qiladi va yo'nalishini yo'qotadi, turli yo'nalishlarda oson va tez harakat qiladi hamda masofani o'zgartiradi. Texnik jihatdan ko'p qirrali sportchi, fintlar va yengil zarbalarni tez va kutilmagan hujumlar bilan birlashtirib, ko'pincha buning uchun harakat tezligini keskin o'zgartirishdan foydalanadi. Misol uchun, u nisbatan sekin sur'atdan tez sur'atga o'tadi va dushmanni hayratda qoldiradi. Bunday sportchi o'z hujumini yoki qarshi hujumini amalga oshirgandan so'ng, raqibning yonida qolmaydi, balki bir zumda uzoq masofaga



boradi. Agar u dushmanning hujumlaridan yoki qarshi hujumlaridan qochishga ulgurmasa, u o'zini chap berishlar bilan himoya qiladi yoki "klinch" dan foydalanadi.

Bunday raqibga qarshi jang o'tkazish taktikasi uni zararsizlantirish, manyovr tezligidagi ustunlikdan mahrum qilish, unga xos bo'lmagan o'rtacha masofani belgilashdan iborat. Shu maqsadda sportchilar quyidagilardan foydalanadilar: himoyadan o'tishga faol yondashish; turli harakatlar; tezkor javob hujumlari; qarshi zarbalar; yaqin masofada jang.

Qarshi hujumlarni afzal ko'radigan parataekvondoga qarshi jang

Jangni qarshi hujumlar asosida quradigan sportchilar eng mohirlar qatoriga kiradi, chunki ular yuqori tezlikka ega bo'lib, dushmanni hujumga mohirlik bilan chaqirishadi va himoya hamda qarshi hujum bilan bu hujumlarni darhol to'xtatadilar.

Bunday sportchilarga qarshi kurashning taktikasi ularni o'ziga xos bo'lmagan tarzda va ular uchun odatiy bo'lmagan masofada jang qilishga majbur qilishdir.

Buning uchun quyidagilar qo'llaniladi – yolg'on hujumlar va ochilishlar, so'ngra uzoq va o'rta masofalarda ishlab chiqilgan qarshi hujum; hujum harakatlariga hamroh bo'lgan himoyani o'tish – yaqinlashish, hujumlar va qarshi hujumlar; hujumlar va qarshi hujumlarni ishlab chiqishda zarbalar va himoya kombinatsiyasi; kutilmagan hujumlar (tezkor oldinga siljish va keyingi rivojlanish bilan); yaqin masofada jang. Tajribali jangchi dushmanni hujumga majburlay oladi, ya'ni uni o'ziga xos bo'lmagan tarzda harakat qilishga majbur qiladi va keyin o'tkir va tezkor qarshi hamda javob qarshi hujum bilan hujumni to'xtatib, muvaffaqiyatga erishadi.

Kombinatsiyaviy jang qiluvchi universal parataekvondochiga qarshi jang

Kombinatsiyaviy janglardan foydalanadigan sportchilarning taktikalari xilma-xil bo'ladi. Bu kuchli zarbaga ega yoki kuchli zarbasiz sportchilar bo'lishi mumkin, ammo ularning barchasi ochkolar bo'yicha katta ustunlikka erishib, janglarda g'alaba qozonishadi. Bunday sportchilar barcha masofalarda ishonchli harakat qiladilar, yaxshi manyovr qiladilar va har xil taktika sozlamalarini birlashtirgan holda barcha jangovar vositalardan mohirona foydalanadilar – o'yin va kuchli zarba, zarba bilan qadam va hokazo.



Ayni kunda kombinatsion kurash sportchining mahoratini ochib beradi, unga har qanday zarbaga qarshi turishga va jang paytida yuzaga keladigan eng xilma-xil taktik vazifalarni mohirona hal qilishga imkon beradi.

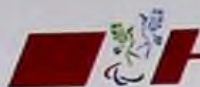
Kombinatsion jangiy kurashdan foydalangan holda raqib bilan jang o'tkazayotgan sportchining asosiy taktik vazifasi jangning xususiyatlarini, ya'ni eng sevimli masofasini, qo'llaydigan texnikasini, hal qiluvchi zarbaga qarshi turish uchun masofani aniqlash, raqib, shuningdek, duel o'tkazishning kombinatsiyalangan usuli, lekin uning asosiy harakatlarini zararsizlantirish va bog'lashga qaratilgan. Dushmanga o'ziga xos bo'lmagan jang sur'atini qo'llash ham muhimdir.

Bu holatda harakatlar dushmanning xususiyatlariga va uning jang uslubiga bog'liq. Sportchi taktikaning barcha asosiy turlaridan foydalanishi mumkin. Bundan tashqari, u ham kuchli zarbaga ega bo'lsa, mumkin bo'lgan zarbadan sug'urta qilish va raqib uni yetkazish qiyin bo'lgan masofada jang qilish va raqib kuchli zarba berishni niyat qilgan paytda uni o'zgartirish kerak.

Yuqorida faqat asosiy, eng ko'p uchraydigan taktika turlari qayd etilgan. Jangovar amaliyotda ularning ko'pi bor, lekin ularning mohiyatida ular har doim ko'proq yoki kamroq darajada tasvirlanganlarga yaqinlashadilar. Biroq, sportchilar turli xil usullarda turli xil taktikalardan foydalanadilar. Boshidan oxirigacha xuddi shunday harakat qiladigan sportchini uchratish juda kam. Jang paytida, vaziyat ta'sirida va dushmanga qarshi turish zarurati tufayli, sportchi tez-tez odatdagi jang qilish uslubi va taktikasini o'zgartiradi, dushmanni qiyin ahvolga solib qo'yish uchun yangi jangovar vositalarni topadi; qiyin vaziyatdan o'zi chiqib yoki dushmanning taktikasidagi o'zgarishlarga moslashadi.

Shunday qilib, har bir shaxs individual morfologik, jismoniy, sensorimotor, neyrotipologik, psixologik xususiyatlarga ega ekanligini hisobga olsak, jang (uslub) o'tkazish tartibi ular tomonidan oldindan belgilanadi.

Shunday qilib, sportchining jang o'tkazishdagi o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulot sifati va funksional xususiyatlariga qarab, uning individual uslublarini tashkil qiladi, bu yuqoridagi matnda ko'rsatilganidan ko'proq va hatto quyidagi jadvaldagi ham ko'proq bo'lishi mumkin (1.3.2.1-jadval).



1.3.2 Jangdval

Jangda qo'llanishi mumkin bo'lgan uslublar

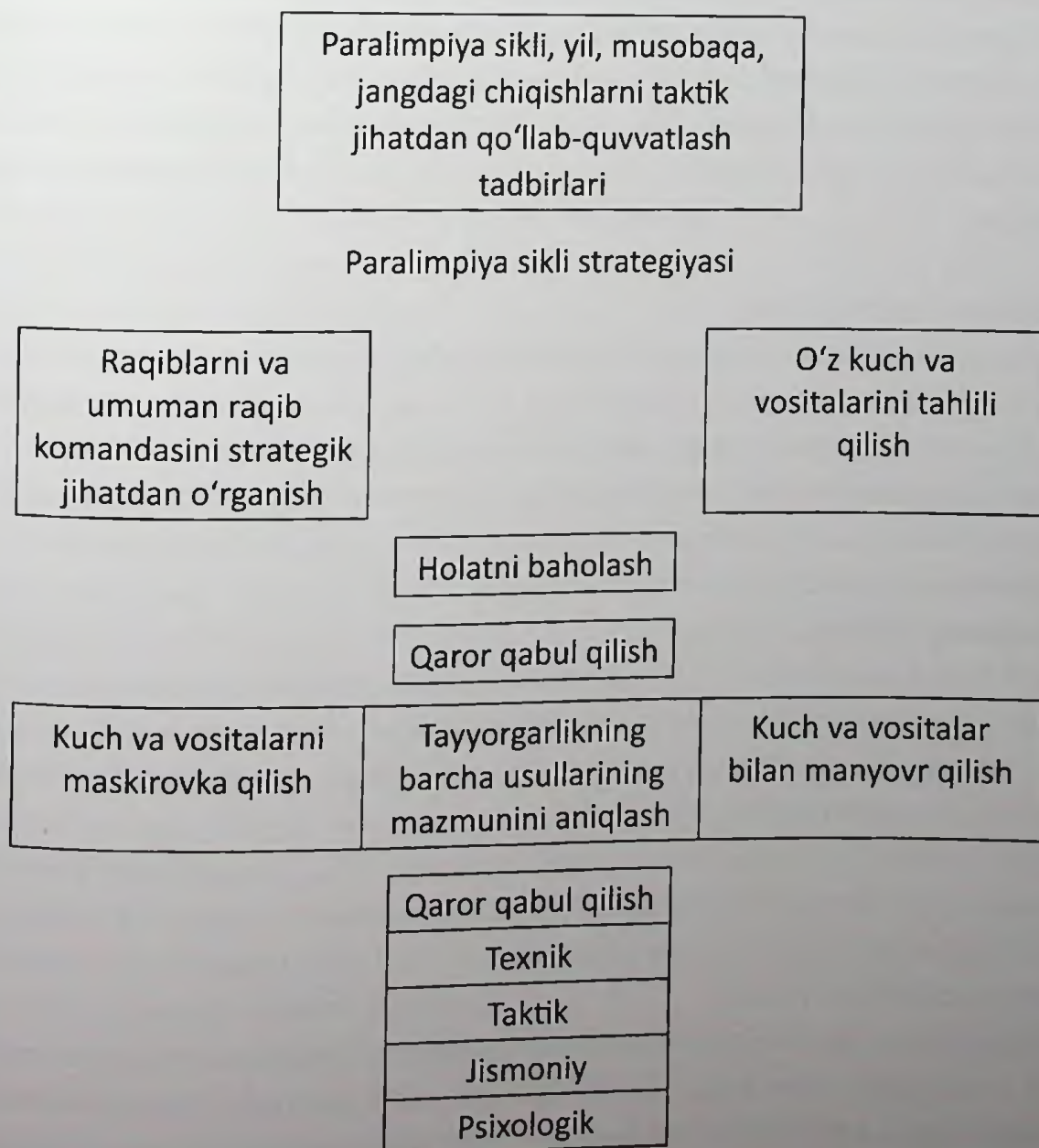
Programmallashtirilgan			
To'g'ri		Kombinatsiyaviy	
Pozitsiyaviy	Tez sur'atli	Tahdidli	Manyovrli
Kuchli	Kuchli	Tez sur'atli	Dodiyang bo'ylab
Tezkor-kuchli	tezkor	Mahkam yopishib olish	Tana bilan
			Pozitsiyalar bilan
			Ketma-ket hujumlar bilan
Vaziyatli			
Faol		Passiv	
Majbur qiluvchi	Provokatsiya qiluvchi	Ochiq	Yopiq
Kutib oluvchi jang	Joyda harakatlanish	Faol himoya	Kontaktli-faol himoya
Tez sur'atli jang	Jangavor holatda turish		
	Pozalar bilan		



1.3.3. Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida yuqori malakali parataekvondochining strategiyasi

Tafsilotlarga berilmasdan, ma'lum bir musobaqaga olimpiya siklida, sport yilida sportchilarni tayyorlash strategiyasi bilan bog'liq voqealarni o'z vaqtida tasniflash tavsiya etiladi (1.3.3.1-jadval).

1.3.3.1-jadval





O'zingiz va raqib haqida qanday ma'lumotlar sportchini (va murabbiyni) keltirishi kerak? Bu musobaqa sharoitida o'zi va raqib amalga oshirishga qodir bo'lgan kuch va vositalardir.

An'anaga ko'ra, birinchi navbatda raqibning jismoniy fazilatlari baholanishi kerak. Keyin uning texnik harakatlari qanchalik boy ekani o'rnatiladi. Ammo yakka kurash turining texnikasi qanchalik boy bo'lsa, teskari sxemaga rioya qilish shunchalik maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bir tomondan, sportchi faoliyati uchun zarur bo'lgan sifatlarning xilma-xilligi va ba'zan tizimsiz ro'yxatini hisobga olgan holda, ular sportning situatsion turlari (yakka kurash) bo'yicha adabiyotlarda keltirilgan, ikkinchi tomondan, sportchining faoliyati uchun talablar va sportchilarning o'ziga xos faoliyati va ba'zi soddalashtirilgan tushunchalarga bo'lgan ehtiyoj, quyidagi fazilatlarni "kuchlar" ga bog'lash maqsadga muvofiqdir.

1. Antropometrik sifatlari:

- qad-qomatning balandligi, tana qismlarida massa markazlarining taqsimlanishi, umumiy og'irlik markazining joylashishi (bu xususiyatlar jangovar texnikaning biomexanik tuzilishiga tuzatish kiritishni talab qiladi);
- moslashuvchanlik – turli amplitudagi harakatlarni ta'minlaydi, bu sizga mudofaa va hujum harakatlarining biomexanik parametrlarini oshirish, hujum harakatlari va raqib himoyasini bekor qilish imkonini beradi.

2. Jismoniy sifatlari:

- kuch – jang maydonida o'zini, oyoq-qo'llarini harakatlantirish uchun har qanday harakatni amalga oshirish asosi (mushaklarning fiziologik diametriga, bir vaqtning o'zida ko'proq mushak tolalarini yoqish qobiliyatiga, antagonist mushaklarni zararsizlantirish qobiliyatiga bog'liq);
- tezlik – oddiy harakatlarda dushmandan oldinga o'tish, uning hujum harakatiga chinakam ta'sir ko'rsatishiga yo'l qo'ymaslik imkoniyatini beradi (kuchga, nerv yo'llarining sifatiga va ko'p qo'shma harakat – mushak tolalari va guruhlarini kiritishni muvofiqlashtirish bo'yicha);
- chidamlilik – texnik ko'nikmalarni har qanday sur'atda, butun jang davomida, butun musobaqa davomida to'liq amalga oshirish qobiliyatini ta'minlaydi, mushaklardagi yog' qatlamining kuchiga, qalinligiga, yurak-qon tomir tizimining



moslashuvchan fazilatlariga, vegetativ va moslashuvchan qobiliyatlarga bog'liq (endokrin tizim, kimyoviy almashinuv sifati, energiyani tejash qobiliyati).

3. Sensorimotor sifatlari:

Optimal natijalarni ta'minlash uchun yuqoridagi fazilatlar yetarli emas. Parataekvondoda qachon zarba berish mumkinligini aniqlash (his qilish), raqibning hujum yoki qarshi hujum harakatlariga munosabat bildirish kerak. Ushbu faoliyat yanada murakkab boshqaruv mexanizmlari – sensorimotor tomonidan ta'minlanadi. Ushbu mexanizmlardan tashqi va ichki ma'lumotlarni qayta ishlashda foydalanish, eng oqilona javob harakatini tashkil etish taekvondochiga epchil bo'lish imkoniyatini beradi. Boshqacha qilib aytganda, epchillik – bu adekvat o'zgaruvchan vaziyatda harakatlarni tezda tashkil qilish qobiliyati. Parataekvondoda chaqqonlik quyidagilarga bog'liq:

- statik yoki dinamik barqarorlikni saqlash qobiliyati;
- sezgi chegaralari darajasida;
- oddiy reaksiya tezligi bo'yicha;
- murakkab reaksiya tezligi (kerakli harakatni tezda tanlash va uni amalga oshirish qobiliyati);
- notanish vaziyatlarda harakatlarni simulyatsiya qilish qobiliyati;
- yaqinlashib kelayotgan harakatlarni "his qilish" qobiliyati (oldindan sezish).

4. Intellektual sifatlari:

Ongli manyovrga bo'lgan ehtiyoj, raqibning mumkin bo'lgan harakatlarini oldindan bilish va bo'lajak harakatlarni niqoblash jangda zukkolikni talab qiladi (qiyin vaziyatlarda tezda yechim topish qobiliyati).

Hozirjavoblik qobiliyati quyidagilarga bog'liq:

- fikrlash tezligiga;
- xotiraning kuchliligiga;
- mantiqiy fikrlashga;
- oldindan ko'ra olishga (ekstrapolyatsiya qilishga);
- ijodkorlik qobiliyatiga.

5. Asabiy-tipologik va psixik sifatlari:

Mojaro, stressli vaziyatlarda yuqoridagi sifatlar asab tizimining turiga qarab turli yo'llar bilan amalga oshiriladi:

- asab jarayonlarining kuchi (kuchli, kuchsiz);



- asab jarayonlarining harakatchanligi (mobil, inert);
- uzoq vaqt hayajon holatida bo'lish qobiliyati.

Muayyan tayyorgarlik bilan birgalikda quyidagi irodaviy qobiliyatlarni shakllantiradigan aqliy sifatlar:

- chidamlilik;
- jasurlik;
- qat'iyatlilik;
- tirishqoqlik va boshqalar.

Raqib kuchlarini razvedka qilishda murabbiy va sportchi faqat bilvosita ko'rsatkichlardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lib, u raqibning umuman musobaqalardagi xatti-harakatlari, bo'lajak raqiblar bilan aloqa qilish uslubi va boshqalarni bilish kerak. Bunday ko'rsatkichlar psixologiyadagi testning anketa usullariga o'xshaydi, ammo dushmanning barcha sanab o'tilgan fazilatlarini sinab ko'rishning vizual usullarini yanada rivojlantirish zarur.

Sportchi va murabbiy tabiiy qobiliyatlarini yangi orttirilgan sifatlardan chuqurroq farqlash orqali o'zlarining kuchli tomonlarini aytib berishlari mumkin, bu esa uzoq muddatli mashg'ulotlarni rejalashtirishda juda muhimdir.

Raqibning texnik arsenalini razvedka qilishda va ularning texnik imkoniyatlarini hisobga olgan holda, ular yuqoridagi texnik va taktik faoliyat modelini hisobga olgan holda aniqlanishi kerak.

Hujum va himoyaning texnik arsenaliga qo'shimcha ravishda, asosiy texnikani amalga oshirish uchun tayyorgarlik harakatlarining tabiati, texnikalar kombinatsiyasining imkoniyatlari aniqlanadi.

Jismoniy va ruhiy sifatlar, sportchining texnik arsenalini va uning raqiblari to'g'risidagi ma'lumotlarga asoslanib, paralimpiya siklining yakuniy yilidagi mumkin bo'lgan o'zgarishlarni hisobga olgan holda ularning integral modellari tuziladi. Ularga muvofiq, sportchiga muayyan jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki saqlash, asosiy texnik harakatlar arsenalini boyitish yoki mavjud texnikalarni turli xil boshlang'ich va yordamchi texnik harakatlar bilan tartibga solish vazifasi beriladi. Ushbu chora-tadbirlarning barchasi ularning jismoniy sifatlari, texnik arsenalining optimal namoyon bo'lishini ta'minlashi va raqibning namoyon bo'lishini minimal darajada kamaytirishi kerak.

Xuddi shu sxema sport yili uchun vazifalarni ishlab chiqishda va alohida musobaqaga



tayyorga ekanligida kuzatiladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlarni ta'minlash bilan bir qatorda muayyanini niqoblash choralari ko'riladi.

Shunday qilib, parataekvondo bo'yicha barcha strategik, tezkor va taktik vazifalar doirasini belgilovchi asosiy bo'g'in jangovar taktikaning rasmiylashtirilgan modelidir. Uning tamoyillariga ko'ra, muayyan musobaqalar bo'yicha ishlash rejasi, sport yili uchun strategiya, paralimpiya sikli, shu jumladan uzoq muddatli texnik, funksional tayyorgarlik, kuch va vositalarni niqoblash va boshqa masalalar tuziladi.

1.4. Parataekvondoda texnik-taktik harakatlarni o'qitish nazariyasi

Yuqori sport mahorati va jismoniy tarbiya va sport uzoq umr ko'rishni shakllantirish texnika va taktikani to'g'ri o'rganishga asoslanadi. Taktik mahorat ko'p jihatdan parataekvondo texnikasini o'zlashtirish darajasiga, texnik harakatlarni bajarish malakalarini to'g'ri va mustahkam egallashga bog'liq.

Sportchi qanchalik ko'p texnikaga ega bo'lsa, u jang paytida yuzaga keladigan vaziyatlarga shunchalik moslashadi. Inson tanlagan sport turi bilan qanchalik uzoq shug'ullansa, u shunchalik tajribali va uning harakatlari ishonchliroq bo'ladi.

O'quv jarayoni murabbiy tomonidan tashkil qilinadi va amalga oshiriladi. O'quvchilarga jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining tanlangan turi bilan shug'ullanish imkoniyatini berish uchun murabbiy-trener yetarli darajada malakali bo'lishi kerak. O'quv materiallarining katta hajmi va xilma-xilligi taekvondo murabbiyiga ijod uchun cheksiz imkoniyatlar beradi.

Treningni quyidagi nuqtai nazar bo'yicha ko'rib chiqamiz:

- har qanday harakat texnikasini egallash nuqtai nazaridan;
- o'zgaruvchan vaziyatlarda turli jihozlardan adekvat (vaziyatga ko'ra) foydalanish nuqtai nazaridan;
- tananing barcha tizimlarini buning uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlash nuqtai nazaridan, umuman tirik organizmning rivojlanishida va xususan, jismoniy tarbiyada fiziologik ta'sirni o'qitish va tarbiyalashning asosiy tamoyillariga murojaat qilish kerak.

Jismoniy mashqlar organizmning turli tizimlari va funksiyalarini faollashtiradi va shu bilan inson tanasida uning "izini" (ta'sirini) qoldiradi. Jismoniy mashqlarni



takror-takror bajarish jarayonida moslashuv nazariyasiga ko'ra, motorlik funktsiyalari to'planadi va organizmning morfologik, funksional rivojlanishi va ishtirokchilarning shaxsiyatining ijtimoiy-psixologik rivojlanishi jarayoniga hissa qo'shadi. J. B. Lamark mashqlar qonunini quyidagicha shakllantirdi: mashqlar organi undan foydalanish darajasiga qadar quradi. Biroq, harakatning tanaga ta'siri uning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirish bilan cheklanmaydi.

Jismoniy harakat inson tanasi va shaxsiyatiga qanchalik ta'sir qilsa, tananing o'zi o'z harakatlarini mashqlar orqali quradi. Jismoniy mashqlar qonunining bu ikkinchi tomoni – "tashkil etish maqsadlarini bajarish darajasi bilan belgilaydi va quriladi", deb birinchi marta D. Didro tomonidan aytilgan. Bu nazariyani 1947- yilda N. A. Bernshteyn tomonidan ilmiy asoslangan. Bernshteyn, hayot sharoitlarining o'zgarishi bilan bog'liq ravishda paydo bo'lgan neyrofiziologik tashkil etishning har bir yangi darajasi bilan ilgari mavjud bo'lmagan motor harakatlarining shakllarini amalga oshirish mumkinligini ko'rsatdi.

Shu bilan birga, tana o'z harakatlarini nafaqat J. B. Lamark, oddiy takrorlash va mashqlar ta'sirini to'plash tartibida, balki o'zgartirilgan takrorlash va paydo bo'lgan vosita muammolarini hal qilishning eng oqilona usullarini tanlash orqali ham amalga oshiradi.

Jismoniy mashqlardan foydalanish natijasida inson tanasi va psixikasida turli xil ta'sir turlari mavjud:

- 1) hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalarga qarab, tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy, funksional-rivojlantiruvchi, rekreatsion, rehabilitatsiya ta'siri ajralib turadi;
- 2) qo'llaniladigan mashqlarning xususiyatiga ko'ra, u maxsus va nomaxsus (umumiy) bo'lishi mumkin;
- 3) har qanday qobiliyatni (funksiyani) rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan birlamchi e'tiborga qarab: kuch, tezlik, tezlik kuchi, aerobli, aerobsiz va boshqa turdagi ta'sirlar;
- 4) erishilgan natijalarga qarab, ta'sir ijobiy, salbiy yoki neytral bo'lishi mumkin;
- 5) tanadagi adaptiv (moslashuvchan) o'zgarishlar sodir bo'ladigan vaqtga qarab, ta'sirni quyidagilarga bo'lish mumkin:
 - bir mashg'ulot jarayonida bir yoki bir qator mashqlar bajarilgandan keyin yuzaga keladigan shoshilinch;
 - kechiktirilgan (joriy), bir necha sinflardan keyin namoyon bo'ladi;



- mashg'ulot davrining bir qancha uzoq bosqichidan keyin o'zini namoyon qiladigan kursativ (jamlangan).

Shu bilan birga, jismoniy mashqlar o'quv-tarbiya usuli sifatida qaraladi.

Jismoniy mashqlarning metod sifatidagi eng muhim xususiyati ularni qo'llashning takrorlanuvchiligi bo'lib, bu murabbiyga tinglovchilarga kerakli ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Pedagogik qonunlarga muvofiq texnika va taktikani o'zlashtirish quyidagi prinsiplarga muvofiq amalga oshirilishi kerak:

- oddiydan murakkabga;
- osondan qiyinga.

Tananing uzunligi va nisbati shakllanganda, texnikani biroz o'zgartish kiritish kerak bo'ladi, ammo bu davrda sportchining texnik arsenali qanchalik ko'p bo'lsa, moslashish shunchalik samarali bo'ladi. Shuning uchun sportchilarga barcha mavjud texnik materiallarni o'rgatish kerak.

Taekvondoning texnik va taktik harakatlariga uyushtirilgan kirish bilan murabbiy, odatda, o'quvchilarni texnologiya asoslari (sportchining asosiy qoidalari va mashqlari) bilan tanishtiradi.

Olingan bilimlar tegishli ko'nikmalarga shakllantiriladi:

- ko'zgu oldida, sumkalarda turli xil zarbalarni shaxsiy takroriy tekshirish;
- manyovrga taqlid qilish va dushman bilan aloqada bo'lmagan kontaktli mudofaa;
- shartli ravishda hujum qiluvchi va himoya qiluvchi sherik bilan tobora qiyin vaziyatlarda ishlash.

Ko'nikmalar – bu tafsilotlarga avtomatik ravishda e'tibor bermasdan, yangi harakatni to'g'ri bajarish qobiliyatidir.

Har xil janglarda o'rganilgan texnikani qayta-qayta qo'llash bilan ko'nikmalarga aylanadi, bu esa o'quvchilarga texnikaning tafsilotlariga qaratilgan e'tiborni zaiflashtirish imkonini beradi.

1.4.1. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlari

Har qanday sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirishning fiziologik mexanizmini umumlashtirish kerak. Bu retseptorlarning nerv uchlaridan miya yarim qobig'ining



assotsiativ maydonlariga signal berish bilan boshlanadigan yopiq jarayon. Qabul qilingan ma'lumotlarni tahlil qilgandan so'ng, miya yarim qobig'ida (N.A. Neishtein, 1991) "kerakli kelajak modeli" shakllanadi va ijro etuvchi neyronlarga yuboriladi. Xuddi shu sxema bo'yicha shakllangan va amalga oshirilgan harakat yana "sezgi tuzatish mexanizmi" da idrok qilinadi va tuzatishga duchor bo'ladi.

Agar dasturlashtirilgan sport turlarida harakatni o'rganish boshida tuzatish va keyinchalik faqat charchagan mushaklarning kuchini qoplash uchun zarur bo'lsa, taekvondoda har bir keyingi (hatto bir xil turdagi) harakat biroz o'zgaruvchan shaklda amalga oshiriladi.

Parataekvondo mashg'ulotlarida ko'nikmalarni shakllantirish jarayonining to'rt bosqichi (umumlashtirish, tormozlash-qo'zg'alish jarayonlarining konsentratsiyalashuvi, barqarorlashtirish va avtomatlashtirish) o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Umumlashtirish bosqichi. Parataekvondo texnikasini o'rganayotganda, sportchi ma'lum kombinatsiyalarda taqdim etilgan sezgilar yig'indisi shaklidagi harakat yoki harakat tasviri haqida aniq tasavvurga ega bo'ladi.

Ushbu bosqichda sportchi ko'pincha nafaqat jang usulining muhim jihatlariga, balki murabbiy mashq mobaynida jang usulini ko'rsatganida sezilgan boshqa ko'plab tafsilotlarga ham munosabat bildiradi. Yangi harakat haqidagi ma'lumotlar miya yarim qobig'ining muhim qismini qamrab oladi, irradiatsiya deb ataladigan jarayon sodir bo'ladi. Tashqaridan qaraganda, bu texnikani bajarishda ishtirok etmaydigan ko'plab mushaklarning bo'sh emasligi va tarangligida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, harakatning amplitudasi pasayadi, muvofiqlashtirish yomonlashadi va hokazo. Mushaklarni erkin tutmaslikning sababi, shuningdek, sportchining uyatchanligi, oldingi texnikaning muvaffaqiyatsiz bajarilishi va boshqalar bo'lishi mumkin.

Sportchi o'z mushaklarini erkin tutmasligi murabbiy uchun jiddiy signaldir. Bunday holda, parataekvondo texnikasini o'zlashtirish to'xtatilishi kerak. Dastlabki mashqlar oddiyroq, ba'zan o'rganilgan usullardan uzoqroq bo'lganlarni takrorlash mushaklarni erkin tutishga yordam beradi.

Bu holatda ayniqsa samarali vosita – bu mas'uliyat hissi, qo'rquvni yo'qotish.

Shug'ullanishni endi boshlagan sportchilar, odatd, o'zlashtirishlari kerak bo'lgan asosiy narsa nima ekanini bilishmaydi. Shuning uchun murabbiy o'z e'tiborini



texnikaning u yoki bu elementini o'rgatishga, uni amalga oshirish tezligiga va hokazolarga o'rnatishi kerak. Umumlashtirish bosqichida murabbiy o'quvchilarni axborotning o'ziga qancha yuklanishidan himoya qilishi kerak.

Konsentratsiyalashuv bosqichi. Texnik usullarni takrorlangan sari qo'zg'atuvchi jarayonlarning irradiatsiyasi ularning konsentratsiyalashuvi bilan almashtiriladi. Shunda sportchi texnikaning asosiy va muhim qismlarini o'zlashtiradi. Foydasiz harakatlarni bartaraf etadi. Dastlab, asosiy harakat, keyin esa umuman texnik usullarni bajarish qulayroq bo'ladi. Og'irlik, inersiya va qarshilik ko'rsatuvchi mushaklarning ta'sirida yuzaga keladigan qiyinchiliklar nafaqat asta-sekin yengib o'tiladi, balki harakatni bajarishning eng oqilona usulini ishlab chiqish uchun ham qo'llaniladi.

Ushbu bosqichda endi mashg'ulot boshlagan sportchilar hali ham harakatlarda xatolarga yo'l qo'yadilar, lekin muayyan yaxshi ko'rsatkichlarga erisha boshlaydilar, o'z harakatlarini murabbiyning texnik usullarining namunali namoyishi bilan taqqoslaydilar va uning ko'rsatmalariga amal qiladilar.

Harakatni boshqarish, mashg'ulotni yaqinda boshlagan sportchi harakatining muayyan qismlarini izchil bajarishga bo'lgan ehtiyojiga asoslangan holda, ularning harakat haqidagi barcha ma'lumotlarni idrok etish va amalga oshirish qobiliyatiga asoslangan nazorat bilan almashtiriladi.

Ushbu bosqichda murabbiy ishining muhim nuqtasi qo'zg'alishning konsentratsiyasini faol rag'batlantirishdir. Murabbiy differensial tormozlanish fenomenidan mohirona foydalanishi kerak. U xatolarni tezda aniqlashi, noto'g'ri xatti-harakatlarni sinchkovlik bilan bartaraf etishi va ularga salbiy baho berishi kerak. Shu bilan birga, qabul qilishning keyingi bajarilishida hamma narsa ijobiy bo'lishini ta'minlashga harakat qilishi kerak.

Konsentratsiya, ya'ni diqqatni jamlash bosqichida harakatlarning bajarilishini nazorat qiluvchi murabbiyning mashaqqatli mehnati oqlanadi, chunki noto'g'ri ko'nikma shakllanganda uni to'g'rilashdan ko'ra uni kechiktirish osonroq.

Barqarorlashtirish bosqichi. Ushbu bosqichda texnikani bajarishdagi xatolar bartaraf etiladi va texnikani bajarish uslubini tuzatish qobiliyati statik (barqarorlik o'lchovi), kinematik (raqib bilan nisbiy pozitsiya shartlari) ba'zi og'ishlar paydo bo'ladi yoki dinamik (raqib tanasining harakatlanuvchi qismlari yoki tananing o'z qismlarining harakatlanishi). Mashg'ulot ishtirokchilari butun texnikaning



yuqori sifati bilan harakatning alohida qismlarini ehtiyotkorlik bilan amalga oshirish imkoniyatiga ega.

Avtomatlashtirish bosqichi. Ushbu bosqichda "boshlang'ich vaziyat (maqsadga muvofiq zarba berish) daqiqasini ilg'ab olish, tahdidning mohiyatini o'z vaqtida sezish va tegishli (optimal) himoyani tashkil qilish qobiliyati shakllanadi.

Asta-sekin, chalg'itish omillari murakkablashadi (zarbalar orasidagi vaqt qisqaradi, o'zgaruvchan vaziyatlar soni ortadi va hokazo).

Dinamik stereotiplarni shakllantirish va texnikalarning asosiy guruhlarini amalga oshirishni avtomatlashtirish bilan bir texnikadan boshqasiga osongina o'tish mumkin bo'ladi. Ushbu mahorat parataekvondoda juda muhimdir, chunki zamonaviy taekvondoda taktik va uslubiy tuzilmalar individual usullardan emas, balki ularning kombinatsiyasidan foydalanishga asoslangan bo'lib, bu yerda bir texnika ikkinchisiga – yakuniyga tayyorlanadi. Harakatlarning butun ketma-ketligini aqliy ravishda oldindan bilish qobiliyati qulay payt poylash deyiladi. Mashg'ulot ishtirokchilari hujumni amalga oshirishlari va ularni hech qachon o'rganmagan bunday kombinatsiyalarda himoya qurishlari kerak. Asab tizimining bunday qobiliyati ekstrapolyatsiya deb ataladi.

1.4.2. Texnik va taktik tayyorgarlik vositalari va usullari

Sport tayyorgarligining har qanday darajasida ta'lim va mashg'ulot ikki tomonlama jarayon bo'lib, adashmaslik uchun "mashq" atamasini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotlar jarayonida yuqori malakali sportchi, ayniqsa, sportning situatsion, ya'ni sportning vaziyatli turlari bilan shug'ullanadigan sportchi, muqarrar ravishda texnikani bajarish usullari va ulardan foydalanish taktikasi bo'yicha qo'shimcha mashg'ulotlardan o'tadi.

Kam vositalar jismoniy mashqlarni, metodlar ostida esa bu mashqlardan foydalanish usullarini tushunadi.

Shu bilan birga, "mashq" atamasi musobaqalarda baholanadigan dastur bilan belgilanadigan gimnastika harakatlari majmuasi sifatida o'rnatildi. Sharqiy yakka kurash jang san'atlarida ishtirokchilarning texnik tayyorgarligi darajasini baholash uchun bir xil texnik komplekslardan (pxumse, kata va boshqalar) foydalaniladi.

Ikkinchi tomondan, turli xil sport turlari vakillari uchun sport mashg'ulotlari



vositasi sifatida qo'llaniladigan turli xil biomexanik mazmundagi va psixofiziologik yo'nalishdagi mashqlarning tarkib tushunchasi mavjud.

Shunday qilib, "mashq" so'zi ikki shaklda qo'llaniladi:

- faoliyatning o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflovchi muayyan harakatlar majmuasi sifatida mashq qilish. Masalan, gimnastika mashqlari, taekvondoda pxumse, ushuda taolu, karateda kate, kurashchi, bokschi mashqlari. Bundan tashqari, "parataekvondo mashqlari" kabi tushuncha yetakchi, asosiy, raqobatbardosh;
- mashqlar har qanday sifatlarni, malakalarni takrorlash orqali shakllantirishga qaratilgan faoliyat turi sifatida qaraladi va ular boshqa hech narsa emas. Bunday holda, bu atama "vosita" tushunchasini bildiruvchi sifatida ishlatilishi mumkin. (1.4.2.1-jadval).

1.4.2.1-sxema

Mashq guruhlari*

Maqsadli ko'rsatma asosida	O'zaro birga harakat qilish va tarkib asosida	
tayyorlov	yakka-ketma-ketlik	snaryadsiz
jamlovchi	yakka-parallel	snaryad bilan
o'quv	o'zaro harakat qiluvchi guruh	snaryadlar yordamida
mashq qilish	suprotiv-juftlik	sherik bilan
musobaqa	suprotiv-guruh	

* Jismoniy tarbiya va sport faoliyati turlarining batafsil tasnifi Y.A. Shuliki ishida berilgan (1974)

Shunday qilib, jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining turli mantiqiy vaziyatlarida bir xil tilda gaplashish uchun atamalar bo'yicha ba'zi tushuntirishlar (qo'shimchalar) zarur va bu borada quyidagilarga e'tibor qaratish tavsiya etiladi:

- texnik harakatlar (usullar) – qo'yilgan harakat vazifasini bajarishga, sport musobaqasida g'alaba qozonishga olib keladigan aniq harakatlar;
- mashg'ulotning texnik vositalari – ulardan foydalanish mashqlarni yanada muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradigan qurilmalar (mashq mashinalari, trenajyorlar);



- tabiiy tayyorgarlik (reabilitatsiya) vositalari – fizioterapevtik effekt yaratish imkonini beruvchi tabiiy omillar;
- o'qitish vositalari – hikoya qilish, ko'rsatish, yetakchilik, og'zaki berish va boshqalar;
- mashg'ulot vositalari (ko'nikmalar, jismoniy sifatlarni rivojlantirish) – mashq qilish;
- mashqlar – har qanday texnik (aqliy) harakatni ko'p variativ takrorlashdan iborat bo'lgan tayyorgarlik vositalari, ular yordamida muayyan faoliyat turiga (texnik yoki aqliy harakatlar) xos bo'lgan turli xil texnikalar o'zlashtiriladi;
- usullar – bilimlarni yetkazish, mashqlardan foydalanish, o'rganish, o'qitish yoki tiklanish jarayonida tashqi yoki ichki ta'sirlarni qo'llash usullari;
- tugallangan texnik harakatni ushbu harakat o'zlashtirilgan mashq bilan aralashtirib yubormaslik kerak.

Biroq, mashq ham, uni o'zlashtirish usuli ham mantiqan o'rgatish vositasi bo'lishi mumkin.

O'quv-tarbiyaviy ishlar jarayonida harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar qo'llaniladi. Mashqlarni tanlash, shuningdek, ularni bajarish shartlari va takrorlash soni murabbiy oldida turgan pedagogik vazifaga qarab belgilanadi.

Usul har qanday mashqni har qanday usulda qo'llash bo'lishi mumkin (ritm, vaqt, yuk darajasi, biomexanik yoki sensorimotor yoki amalga oshirishning psixologik shartlari va boshqalar).

Jangtexnikasi va taktikasini o'rgatish jarayonida umumiy funksional qobiliyatlarni va xususan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, parataekvondo bo'yicha musobaqalashish qobiliyatini rivojlantirish, mazmuni va funktsionalligi jihatidan farq qiluvchi vositalar (mashqlar) va ularni qo'llash usullaridan foydalaniladi.

O'qitish vositalariga quyidagilar kiradi: og'zaki, ko'rgazmali, amaliy (mashqlar).

Bilimlarni berishning og'zaki vositalari. Tushuntirish, hikoya qilish va suhbat parataekvondo mashg'ulotlarida bilimlarni og'zaki berishning asosiy turlari hisoblanadi.

Yangi mashq yoki texnika bilan tanishganingizda, uni amalga oshirishning tartib va qoidalari haqida tasavvurga ega bo'lishingiz kerak. Tushuntirishning asosiy vazifasi shundaki, uning yordami bilan murabbiy ushbu texnikani yoki uni amalga oshirish



usulini qo'llash zarurati va samaradorligini isbotlaydi. Tushuntirish qisqa va aniq bo'lishi kerak. Bu sifatida tushuntirishning ahamiyati shundaki, uning ta'sir qilishi oson doza natijaga olib keladi. Shunday qilib, o'qitishning dastlabki davrida murabbiy faqat ushbu darsning pedagogik muammosini hal qilish uchun zarur bo'lgan eng asosiy narsalarni tushuntiradi. Boshqa hollarda, u ma'lum bir texnikani bajarish uchun qo'shimcha yoki parallel mavjud variantlarni tushuntiradi. Musobaqalardagi chiqishlarni tahlil qilishda, xatolarni aniqlash va bartaraf etishda, uy vazifalarini ishlab chiqishda va hokazolarda murabbiy ko'pincha tushuntirishlarga (texnika, taktika) murojaat qiladi.

Tushuntirish – o'qitishning didaktik tamoyillarini kompleksda qo'llashga yordam beradigan asosiy usul. Tushuntirish ko'rsatish kabi usul bilan osongina birlashtiriladi.

Agar mashg'ulotlarda ishtirok etuvchi talabalar uchun mantiqiy bog'langan faktlar va voqealar yoki hodisalarning ketma-ket rivojlanishi haqidagi g'oyani yaratish kerak bo'lsa, u o'z darsida bundan foydalanadi. O'quv amaliyotida vaqti-vaqti bilan jangni o'tkazish tafsilotlarini, uning aniq ishtirokchilarining texnik va taktik harakatlarini oshkor qilishning majoziy taqdimotiga murojaat qilish kerak.

Ba'zan tushuntirish yoki hikoya paytida murabbiy o'quvchilarni savol berishga undaydi. Asta-sekin u savol-javob shakliga aylanadi. Bilim berishning bu shakli suhbat deb ataladi. Pedagogik yo'nalishga ko'ra, suhbatlar har xil bo'lishi mumkin. Trener zarur hollarda darsning vazifasini: talabalar faolligini oshirish; agar o'rganilayotgan o'quv materialini talabalarning mavjud bilimlari bilan bog'lash zarur bo'lsa, yangi ma'lumotlar haqida xabar berish; ishtirokchilar tomonidan bilimlarni o'zlashtirish va ularning ong darajasini tekshirish uchun tushuntirishi mumkin.

Bilim berishning ko'rgazmali vositalari. Amalda murabbiyning ko'rsatishi ko'pincha tushuntirish bilan birga keladi. Namoyish murabbiy va talaba tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

Parataekvondoga xos ko'rsatishning maxsus shakli bu juftlikda namoyish qilishdir. Ba'zi hollarda bu texnikani qanday bajarish kerakligini guruhga ko'rsatish, boshqalarida esa o'quvchining o'zi o'rganilayotgan harakatning tafsilotlarini his qilish imkoniyatini berish uchun amalga oshiriladi. Buning uchun murabbiy ba'zan o'quvchiga texnikani (zarba, himoya) o'zida ko'rsatish imkoniyatini berishi mumkin.

Ko'rgazma texnik jihatdan mukammal bo'lishi kerak. Agar biron sababga ko'ra murabbiyning o'zi bunday namoyishni amalga oshira olmasa, u buni eng muvaffaqiyatli talabalardan biriga topshirishi kerak. Yuqori malakali sportchilarning



individual texnikasi xususiyatlarini tahlil qilish va o'rganishda texnikas o'rganilishi kerak bo'lgan sportchilarning o'zlari yoki uni yaxshi o'zlashtirgan sportchilarni taklif qilish afzaldir.

Agar texnik usulni o'rganishda tipik xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lsa, murabbiy u yoki bu texnikani ataylab noto'g'ri, bo'rttirib ko'rsatib, o'quvchilar e'tiborini ularga qaratishi mumkin. Parataekvondo texnikasini ko'rsatish uchun diagrammalar, kinofilmlar, videoroliklar va boshqalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Keyinchalik xatolarni tasodifiy tuzatish bilan harakatlarni takroriy takrorlash orqali o'quv materialini doimiy o'zlashtirish vositasi sifatida o'qitish amalga oshiriladi. Talabalar o'rtasida texnik harakatning yaxlit ko'rinishini yaratgandan so'ng, uni butunlay yoki qismlarga bo'lib o'rganish va takomillashtirishning turli usullariga o'tish mumkin.

Bilim berishning amaliy vositalari (mashqlar). Ko'nikmani shakllantirish maqsadida mashg'ulotlar o'tkazishda murabbiy sportchining harakat va ularning komplekslarini bajarish vaqtidagi harakatlarining to'g'ri yo'nalishi va o'z vaqtida bajarilishini nazorat qiladi. Yangi texnik usulni o'zlashtirganda murabbiy o'z e'tiborini har bir ijroni imkon qadar xatosiz bo'lishini ta'minlashga qaratadi. Mashqning har bir noto'g'ri bajarilishi xatoni kuchaytiradi. Bu holatda murabbiyning vazifasi o'quvchini ma'lum bir harakatni to'g'ri bajarishga, maxsus yetakchi mashqlarni qo'llashdan iborat. Muammolarni bartaraf etish individual asosda amalga oshiriladi.

Mashqlar (vosita sifatida) jangovar texnikani mustahkam o'zlashtirishni ta'minlashi kerak, sportchining tayanch-harakat tizimini mustahkamlashga yordam beradi, tananing butun vegetativ (oziqlanish) sohasini rivojlantirishga yordam beradi va parataekvondoda taktik va texnik vositalarni o'zlashtirishni osonlashtiradi. Qoidaga ko'ra, jismoniy mashqlar majmuyi o'ziga xos sport mashg'ulotlariga tegishliligiga qarab bo'linadi. Ular quyidagilardan iborat:

- umumiy rivojlanish (tayyorgarlik);
- maxsus (ta'minot, taqlid);
- asosiy (raqobatbardosh) (1.4.2.1-jadval).



1.4.2.1-jadval

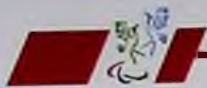
**Taekvondochini tayyorlashda o'quv quroli sifatida mashq uchun
qo'llaniladigan harakatlar tarkibi**

Umumiy rivojlantiruvchi		Maxsus		Asosiy (sherik bilan)	
Oddiylari	Sportga oid	Tayyorlovchi	Imitatsiyaviy	O'quv-mashqiga oid	Musobaqaga oid
Safda tayyorgarlik	Gimnastikaga oid	Sheriksiz	Snaryadsiz	Safda elementlarga oid	O'quvga oid
Snaryadlar bilan	Sport o'yinlari	Sherik bilan	Snaryad bilan	Umuman safda	O'quv-mashqlarga oid
Snaryadlarda ishlash	Suvda suzish	O'quv mashinalarida	Trenajyorlarda	Navbatma-navbat safda emas	Erkin
	yengil atletika		Sherik bilan	Safda emas. Shartli qarshilik ko'rsatish	Erkin
	Qayiq eshish			Safda emas. Rollik vazifalarni bajarish bilan	Musobaqaviy
	Turizm va hokazo				

Taekvondochini tayyorlashning turli bosqichlarida yuqoridagi mashqlar (vositalar) turli usullar bilan qo'llaniladi (1.4.2.2 va 1.4.2.3-jadvallar).

Shunday qilib, vositalar va usullar ikki tomonlama jarayondir, shuning uchun ular ko'pincha chalkashib ketadi. Usullarning har biri universal emas, shuning uchun ular bir-biri bilan birgalikda qo'llaniladi. Vositalar va usullarni tanlash o'quv materialining mazmuni, pedagogik vazifa, o'quvchilarning tayyorgarligi va mashg'ulotlar sharoitlari bilan belgilanadi. Bilimlarni uzatish vosita sifatida amalga oshirilishi mumkin:

- og'zaki usullar (ma'ruza, hikoya);
- ko'rsatish usullari (to'g'ridan-to'g'ri namoyish qilish, filmlar, slaydlar namoyishi).



O'quv-tarbiya jarayonini tashkil etishda murabbiy nutq, ko'rgazmalilik, usullar, shuningdek, o'yin usulidan foydalanadi.

Sportchi parataekvondo texnikasini o'zlashtirish va takrorlash (mashqlar usullari orqali samarali o'zlashtirishi mumkin, ya'ni maxsus vosita mahoratini o'qitish va takomillashtirishning eng samarali usullaridan foydalanadi, bu esa o'quv jarayonini avtomatik ravishda mashg'ulot jarayoniga aylantiradi. O'rganilayotgan harakat tarkibi asosida uni yanada takomillashtirish maqsadida texnikani o'rgatish yaxlit, ya'ni kompleks va ajratilgan, segmentli usullar bilan amalga oshirilishi mumkin.

Yaxlit o'qitish usulining asosiy afzalliklaridan biri shundaki, taekvondochi o'rganilayotgan harakat haqida umumiy tushuncha hosil qiladi va u harakat ko'nikmalarini eng to'g'ri egallaydi. Yaxlit usul bilan mashq qilishda sportchi harakatning alohida elementlari va bosqichlarining ketma-ket o'zaro ta'sirining eng aniq rasmini yaratadi va qo'shimcha ravishda o'zlashtirilayotgan harakatni muvofiqlashtirish bo'yicha eng qiyin qismlarini tezda aniqlash mumkin bo'ladi. Yaxlit usul, qoida tariqasida, bir-biriga bog'langan va o'zaro bog'liq bo'lgan oddiy harakatlar majmuasidan iborat murakkab texnik harakatlarni o'rgatishda, masalan, boshga ikki zarbali kombinatsiyani o'rgatishda qo'llaniladi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, sportchining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, u murakkab texnika va harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda yaxlit metoddan shunchalik keng va samarali foydalanadi. Biroq, yaxlit usul har doim ham xatolarni bartaraf etishda ijobiy natijalarni bermaydi. Buning sabablaridan biri shundaki, inson o'z e'tiborini 4–6 dan ortiq bo'lmagan narsaga qarata oladi. Shuning uchun, yangi texnikani o'rganish jarayonida sportchi bir vaqtning o'zida sodir bo'lgan oltidan ortiq xatolarni xotirada saqlay olmaydi.

Qismlarga ajratilgan (segmentli) usullari sportchining integral harakatining alohida qismlarini o'rganish va takomillashtirish imkonini beradi. Shunday qilib, agar sportchi yaxlit usuldan foydalanganda ikki zarbali kombinatsiyani o'zlashtirishda yetarlicha tez o'zlashtirmasa, unda yaxlit harakat oddiyroq qismlarga bo'linishi kerak – yaqin tomondan zarba va teskari aylana, ularni ketma-ket o'zlashtirish. Shu bilan birga, murabbiy sportchiga bir qator yanada cheklangan mashg'ulot vazifalari va yetakchi mashqlarni taklif qilishi kerak va sportchi har bir qismni yetarlicha o'zlashtirgandan keyingina u yana integral harakatni o'zlashtirishga qaytishi mumkin.

Qismlarga ajratilgan, ya'ni segmentli usulning asosiy afzalligi shundaki, u



sportchiga butun harakatga emas, balki uning alohida qismiga diqqatini qaratish imkonini beradi. Lekin qismlarga ajratilgan bo'laklar bajarilayotgan harakatning tabiati va qat'iyatidan o'zlarining organik birligini yo'qotmasligi kerak. Bundan tashqari ushbu butun harakat faqat shunday qismlarga bo'linishi kerakki, sportchi butun harakatni bajarishda talab qilinadigan intensivlik bilan to'g'ri takrorlanishi mumkin.

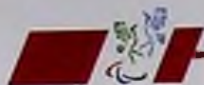
Yaxlit va ajratilgan o'qitish usullari bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Parataekvondoni o'rgatish jarayonida ular quyidagi ketma-ketlikda navbatma-navbat qo'llaniladi: yaxlit – ajratilgan – yaxlit.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, murakkab muvofiqlashtiruvchi sport turlarida texnikani o'zlashtirganda, qisqa vaqtga to'plangan mashqlarning ko'p sonli takrorlanishi bir xil miqdordagi mashqlarni uzoqroq vaqtga taqsimlashga qaraganda kamroq samara beradi. Biroq, bu xulosa konsentrik takrorlash tavsiya etiladigan elementar harakatlarni o'rgatish uchun qo'llanilmaydi.

1.4.2.2-jadval

Turli vositalardan foydalanish usullarini (mashqlar) o'rganish jarayonida

Usullarga (harakatlarga) o'rgatish texnikasi		
Texnikaga	Taktikaga	Turli koordinatsiyalarga
So'zlab berish-ko'rsatish	So'zlab berish-ko'rsatish	So'zlab berish-ko'rsatish
Ajratib o'rganish	Ajratib o'rganish	Ajratib o'rganish
Yaxlit o'rganish	Yaxlit o'rganish	Yaxlit o'rganish
Mashqlarni qo'llash usullari		
Shartli-statistik qarshilik ko'rsatish bilan	Shartli-kontaktli rejimda	Takroriy
Shartli-dinamik qarshilik ko'rsatish bilan	Topshiriq bilan rolli harakatlar bilan	Aylanma
Harakat ko'nikmalarini aqlan tasavvur qilish (ideomotorli)	Harakat ko'nikmalarini aqlan tasavvur qilish (ideomotorli)	Harakat ko'nikmalarini aqlan tasavvur qilish (ideomotorli)



Dozali qarshilik ko'rsatish bilan	O'yinli	O'yinli
To'la-to'kis qarshilik ko'rsatish. Aksil usullar qo'llamaslik	Aylanma	Aylanma
Musobaqaviy (namoyish uchun)	Musobaqaviy (vaziyatlarda namoyish etish uchun)	Musobaqaviy (vaziyatlarda namoyish etish uchun)
Usullarni (harakatlarni) takomillashtirish uslublari		
Texnikani	Taktikani	Maxsus epchillikni
Yaxlit o'rganish	Ideomotorli	Yaxlit o'rganish
Ideomotorli	O'yinli	Takroriy
Shartli-statistik qarshilik ko'rsatish bilan	Shartli-kontaktli rejimda (aylanma)	Ideomotorli
Shartli-dinamik qarshilik ko'rsatish bilan	Musobaqaviy – berilgan vazifaga muvofiq rolli harakatlar bilan	Aylanma
Dozalangan qarshilik ko'rsatish bilan	Musobaqaviy – raqibga berilgan vazifaga muvofiq rolli harakatlar bilan	Aylanma
To'la-to'kis qarshilik ko'rsatish. Aksil usullar qo'llamaslik	Musobaqaviy (raqibni almashtirish)	Musobaqaviy
Musobaqaviy (iki taekvondochi uchun berilgan vazifaga muvofiq)	Musobaqaviy (erkin jang)	
Musobaqaviy (raqib ukchun berilgan vazifaga muvofiq)		
Musobaqaviy (raqibni almashtirish)		
Musobaqaviy (erkin jang)		

Sportchining texnik-taktik tayyorgarligi va jismoniy tayyorgarligini sport mashg'ulotlari amaliyotida amalga oshirishni ta'minlash uchun quyidagilar qo'llaniladi: bir xil, o'zgaruvchan, takroriy, intervalli, rolli-o'yinli, musobaqali va aylanma usullar.



Ular bir-biri bilan mashqning intensivligi, dam olish oralig'i va xarakteri, shuningdek, sportchining mashqni tashkil etish shakllarining xususiyatlari bilan farqlanadi.

Bir xil usulda mashq nisbatan uzoq vaqt davomida (masalan, bir raund) doimiy, odatda o'rtacha tezlikda amalga oshiriladi. Mashg'ulot amaliyotida yagona uslubni qo'llashga misollar sportchining sumkada ishlashi, bir xil tezlikda o'tishlari va h.k.

Parataekvondo amaliyotidagi asosiy va o'ziga xos mashg'ulot usullaridan biri o'zgaruvchanlikdir. Bu sportchining harakatlari intensivligining doimiy o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Aslida, sportchi maxsus tayyorgarlik mashqlarining ko'p qismini o'zgaruvchan tezlikda bajaradi.

O'zgaruvchan usulning o'ziga xosligi shundaki, bir dars davomida ma'lum bir texnika yoki uning alohida detallari bir xil yoki turli xil davomiylikdagi dam olish uchun tanaffuslar bilan ishlab chiqiladi. Masalan, butun dars davomida sportchi raundlarda tanaga yon zarbani doimiy ravishda yaxshilaydi, birinchi navbatda murabbiy bilan panjalarda, so'ngra tanadagi sherik bilan individual ishda va bu zarbani chig'anoqlarga rivojlantirishni yakunlaydi.

Jismoniy mashqlarning **intervalli** (spurt) usulining mohiyati shundaki, yuqori intensiv ish dam olish intervallari bilan almashadi. Masalan, maxsus tezlikka chidamlilikni yaxshilashda murabbiy 3 daqiqalik raundni ular orasida 30 soniyalik dam olish oralig'i bilan 1 daqiqalik segmentlarga ajratadi. 1 daqiqa davomida juftlik va apparatlarda topshiriqni bajarayotib, sportchi shunday intensiv harakatlarni rivojlantiradiki, u 3 daqiqalik raund sharoitida har doim ham erisha olmaydi. Odatda, intervalli usulda mashq qilish sportchi harakatlarining intensivligi sezilarli darajada pasayganda va unda charchoq belgilari paydo bo'lganda to'xtatiladi.

Rolli-o'yinli usulidan foydalanib, siz hissiylik va ishning yuqori intensivligiga erishishingiz mumkin. Shuningdek, u bir qator jismoniy va ruhiy fazilatlarni erishishingiz mumkin. Shuningdek, u bir qator jismoniy va ruhiy fazilatlarni aniqlash va tarbiyalashga yordam beradi, ular orasida asosiy o'rinni epchillik va fikrlash tezligi egallaydi. Ayniqsa, sportchini tayyorlashda sport o'yinlari muhim rol o'ynaydi: basketbol, futbol, qo'l to'pi, voleybol va boshqalar. Parataekvondoda "Yashinmachoq", "Chavandozlar jangi" kabi muayyan syujetli shartli o'yinlar ham qo'llaniladi.

Musobaqaviy usul sportchilarning yuqori natijaga erishish uchun kurashda bevosita raqobatiga asoslanadi. U mashg'ulotlar paytida (masalan, kuch, tezlik, epchillik va boshqalar uchun alohida musobaqa mashqlari shaklida, ayniqsa natijani



miqdoriy baholashda), shuningdek mustaqil shaklda (baholash, sport musobaqalari) qo'llaniladi. .

Aylanma mashq usulida sportchi izchil va yetarlicha uzoq vaqt davomida apparatsiz va apparatsiz bir qator oddiy mashqlarni bajaradi. Bundan tashqari, har bir mashq odatda ishtirokchilarning maksimal quvvatining yarmida takrorlanadi. Har bir aylanishdan keyin sportchilar taxminan bir daqiqa dam olishadi va keyingi davradan o'tishni boshlaydilar. Sportchilar topshiriqlarni oldindan o'rganish va har bir mashq turida ularning maksimal imkoniyatlarini aniqlashdan keyin aylanma mashg'ulotlarni boshlaydilar. Aylanma mashg'ulotlar ishtirokchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab 30 daqiqagacha davom etishi mumkin. 4-6 haftadan so'ng nazorat o'tkaziladi, bu har bir mashqda ishtirok etganlarning maksimal imkoniyatlari oshganligini aniqlash imkonini beradi.

1.4.2.4-jadval

Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlaridan foydalanish usullari

O'zgaruvchan	O'zgaruvchan	O'zgaruvchan	O'zgaruvchan
O'zgarmas	O'zgarmas	O'zgarmas	O'zgarmas
Intervalli	Intervalli	Intervalli	Intervalli
Takroriy	Takroriy	Takroriy	Takroriy
O'yinli	O'yinli	O'yinli	O'yinli
Aylanma	Aylanma	Aylanma	Aylanma
Musobaqaviy	Musobaqaviy	Musobaqaviy	Musobaqaviy
Usullar birgalikda qo'llanishi mumkin. Masalan: standart-uzluksiz, variativ-uzluksiz kabilar.			

Maxsus yo'nalishdagi mashg'ulotlarda asosiy vaqtni murabbiy sportchining raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri ishlashida texnika va taktikani, texnikani tayyorlash va takomillashtirishga ajratishi kerak.

Ko'p tomonlama vazifalar bilan **shartli jang** taekvondochining texnik va taktik mahoratini oshirishga qaratilgan asosiy uslubiy usullardan biridir. Bunday kurashda



raqiblar har doim aniq bo'lishi kerak bo'lgan ko'p qirrali vazifalar asosida harakat qilish. Ikki tomonlama vazifalar bilan shartli kurash sherik-raqiblarning ikki tomonlama harakatlari bilan tavsiflanadi, ularning har biri hujum qilishi, himoya qilishi va qarshi hujumga o'tishi mumkin. Shunday qilib, shartli jangda sportchilar o'z-o'z va o'rta masofalarda tanaga yon zarbalar bilan ikki tomonlama zarba berishlari mumkin va hokazo. Shunday qilib, ikkala raqib ham vazifa shaklida nisbatan cheklangan bo'lib (barcha zarbalarni ishlatmasdan) olishadi.

Sherik harakatlarini cheklemasdan **erkin kurashda**, rasmiy jang qoidalari talablarini bajarish bundan mustasno, hech qanday shartlilikka yo'l qo'yilmaydi. Musobaqa jangidan so'ng bu sportchining texnik-taktik xilma-xilligi, ijodiy tafakkuri boyligining asosiy ko'rsatkichidir.

Erkin kurashning o'ziga xos vazifalaridan qat'i nazar, taekvondochi har doim jangni mahoratli va ijodiy jihatdan mazmunli qilishga intilishi va zarbalarning qo'pol kuch almashinuviga yo'l qo'yimasligi kerak. Bunday kurashning maqsadi har doim moslashuvchan taktikani qo'llash orqali raqibni ochkolar bo'yicha mohirona mag'lub etish bo'lishi kerak. Erkin kurash - bu sportchi o'ziga xos uslub va uslubni rivojlantiradigan asosiy mashqdir.

Shartlarni o'zgartirish usuli

Parataekvondo shartlari sportchining turli raqobat sharoitida turli raqiblar bilan jangda hujum yoki himoya qilish qobiliyatiga ega bo'lishini talab qiladi. Texnikalarni bajarish mahorati kuchli va shu bilan birga chalkash omillar ta'siriga chidamli bo'lishi kerak.

Shartlarni o'zgartirish usuli texnikaning asosiy tuzilishini o'zlashtirgan sportchilar tomonidan qo'llaniladi. Bu usul malakani yanada moslashuvchan qilish va o'zgaruvchan sharoitlarda foydalanish qobiliyatini shakllantirish zarur bo'lganda qo'llaniladi.

Shartlarni o'zgartirish vositalari

Mashg'ulot joyini, asbob-uskunalar va inventarlarni o'zgartirish. Parataekvondo mashg'ulotlari turli balandliklarda joylashgan dogyanlarda, turli o'lchamdagi va hajmdagi, turli xil yorug'likdagi xonalarda tashkil etilishi mumkin.

Tezlik usullarni o'tkazish shartlarini murakkablashtirish va diversifikatsiya qilish zarur bo'lgan hollarda, turli o'lchamdagi, og'irlikdagi va konfiguratsiyadagi



qobiqlardan foydalangan holda, ularni ishlatishning turli ketma-ketligi mashq qilish va mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Mashg'ulotlar shartlarini o'zgartirish uchun siz ochiq havoda, tomonlari ishtirokida va hokazo mashg'ulotlarni tashkil qilishingiz mumkin. Ayniqsa, chalg'ituvchi ta'sir – mashg'ulot janglarida qarindoshlar va do'stlarning mavjudligidir.

Bu moddiy-texnik imkoniyatlarga, murabbiyning shaxsiy tajribasi va uning zukkoligiga, mashg'ulot sharoitlarini qanchalik o'zgartirish mumkinligiga bog'liq.

Mashq turlarni o'zgartirish. Sherik bilan maxsus mashqlar, taqlid va yetakchilik, erkin, o'quv, o'quv-mashg'ulot va raqobatbardosh janglar sportchi o'z harakatlarini amalga oshiradigan sharoitlarni doimiy ravishda o'zgartirishning ajoyib o'ziga xos vositasidir. Parataekvondoning o'ziga xosligi shundaki, sportchi doimiy ravishda o'zgarib turadigan sharoitlarda ishlaydi. Masofalarning xilma-xilligi, jangovar pozitsiyalar, tanani manyovr qilish va dayang usullari, kontakti himoya qilish va javob zarbalari usullari - bularning barchasi sportchining mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlar yoki texnikaning mohiyatini o'zgartirishga yordam beradi.

Sherik uchun vazifalarni belgilash. Mashg'ulotlar davrida mohirlik bilan ishlaydigan sherik (*sparring partner*) parataekvondo bo'yicha ajralmas murabbiydir. Sherikka himoya harakatlari va texnikani bajarish yo'nalishini, tezligini va amplitudasini o'zgartirish uchun qarshi usullarni qo'llash, qarshilik yoki hujum harakatlarini o'zgartirish va hokazo bo'yicha turli xil vazifalar berilishi mumkin. Bu xususiyatlarning barchasi sherik tomonidan o'zgartirilishi mumkin, bu yerda mashq qilayotgan sportchi uchun eng maqbulidan boshlanadi.

Har xil funksional va ruhiy holatlardagi harakatlarni bajarish. Sportchi doimiy ravishda o'z harakat faoliyatini nazorat qiladi va kamchiliklarini tuzatadi. Bu murakkab faoliyat, shubhasiz, agar sportchi charchagan bo'lsa va yangi kuchga ega bo'lgan sportchiga qarshi bo'lsa, kuchayadi. Bunday mashqlar sport natijasiga erishish uchun barcha kuchlarni safarbar qilishni talab qiladi. Biroq, bunday mashqlar juda cheklangan bo'lishi kerak.

Parataekvondoni tayyorlashda turli ruhiy holatlardagi mashqlarni bajarish ham qo'llaniladi. Jasorat, qat'iyat, maqsadga intiluvchanlik, matonat kabi fazilatlar sportchilarning taktik-texnik harakatlarini bajarishda juda yaqqol namoyon bo'ladi. Mashg'ulot ishi amaliyotida sportchiga ma'lum bir texnikani bajarish qo'rquvini engishga, ma'lum bir raqib qo'rquvini engishga yordam berish kerak bo'lishi mumkin



va hokazo. Buning uchun murabbiy musobaqada sportchini kutayotgan vaziyatga yaqin psixologik qiyinchiliklarni maxsus bosqichma-bosqich belgilaydi.

Murabbiyning o'quv muammolarini hal qilishga erishish yo'llari o'qitish usullari deb ataladi. Murabbiyning o'quvchilarga harakatlarni bajarishda yordam berishga va yakuniy natijaga erishishga hissa qo'shishga qaratilgan harakatlari uslubiy usullar deb ataladi.

Parataekvondo texnikasi va taktikasini o'rgatishning asosiy tashkiliy-metodik usullari

Parataekvondo milliy maktabini shakllantirish jarayonida para tajkvondoni o'qitish va texnikasini takomillashtirishning quyidagi tashkiliy-metodik usullari tizimlashtirildi va yanada rivojlantirildi:

- 1) murabbiyning umumiy rahbarligi ostida (berilgan harakatga taqlid qilgan holda) bir safda (sheriksiz) jamoaviy texnikani o'zlashtirish;
- 2) simulyatorlar (qoplar) bo'yicha qabul qilishni guruh ishlab chiqish;
- 3) qarama-qarshi ikki darajali tuzilmada (bir-biriga qarama-qarshi) hujum qilish texnikasini guruh sifatida ishlab chiqish, yetakchi sportchi tomonidan berilgan harakatni "men qanday qilsam, shunday qiling" tamoyili bo'yicha namoyish etish;
- 4) qarama-qarshi ikki darajali tarkibda mudofaa texnikasini guruhli o'zlashtirish (qarshi hujum, qarshi hujum) bir rahbar tomonidan hujumchi uchun, ikkinchisi esa himoyachi uchun berilgan harakatni "men qanday qilsam, shunday qiling" tamoyili bo'yicha namoyish qilish. ;
- 5) zal, o'yin maydonchasi bo'ylab erkin harakatlanib, juft bo'lib murabbiyning ko'rsatmasi bo'yicha texnikani mustaqil o'zlashtirish;
- 6) muayyan tor vazifa bilan chegaralangan raqiblarning harakatlari bilan shartli jang o'tkazish;
- 7) sportchining murabbiy bilan jiletida ishlashda texnikani individual o'zlashtirishi;
- 8) sportchi tomonidan panjalaridan foydalangan holda sherik bilan ishlash texnikasini individual rivojlantirish;
- 9) keng texnik va taktik vazifalar bilan shartli jang;
- 10) erkin kurash (raqiblarning harakatlarini cheklamasdan jang qilish).



1.4.3. Parataekvondoda sportchini tayyorlash va uning mahoratini oshirish prinsiplari

Prinsiplar – sportchining ta’lim, tarbiya va tayyorgarligi qonuniyatlarini ifodalovchi eng umumiy nazariy qoidalardir.

Onglik, faollik, aniqlik, tizimlilik va chidamlilik tamoyillari jismoniy tarbiyaning umumiy didaktik tamoyillari hisoblanadi. Ta’lim, o’quv yoki raqobat faoliyatini tashkil etishda ushbu tamoyillarni qo’llash majburiy hisoblanadi.

Barcha tamoyillar uzviy bog’liq va bir-birini to’ldiradi. Agar ulardan birortasiga e’tibor berilmasa, ularning hech biri to’liq amalga oshirilmaydi. Faqat ularni birlikda qo’llash orqali siz sportchini tayyorlashda eng katta samaraga erishishingiz mumkin.

Biroq, sportchining sportga tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqoridagi tamoyillar guruhlarining roli teng emas.

Boshlang’ich ta’lim bosqichida pedagogik (didaktik) prinsiplar muhim ahamiyat kasb etadi. Taekvondochining malakasi oshgani sayin uning mahorati va tayyorgarligi tamoyillarining ahamiyati ortib boradi.

O’qitishning pedagogik (didaktik) prinsiplari

Onglilik va faollik prinsipi. Parataekvondo jang san’atining bir turi sifatida vaqtning keskin tanqisligi sharoitida nostandart muhitda raqiblarning harakatlarini bajarishi bilan tavsiflanadi. Binobarin, faoliyatning o’ziga xos xususiyatlarining o’zi texnikani amalga oshirishga ijodiy yondashishni, taktik jangovar variantlarni ongli ravishda tanlash va o’zgartirishni, ya’ni onglilik va faollik prinsiplarini qo’llash zarurligini taqozo etadi. Bu prinsip amalga oshirilgan harakatlar va sportchining ongi o’rtasidagi uzviy bog’lanishga asoslanadi.

Pedagogik jarayonda onglilik va faollik prinsipining amalga oshirish uch yo’nalishda bo’lishi kerak:

1) mashqning bosh maqsadi va aniq vazifalariga mazmunli munosabat va barqaror qiziqishni shakllantirish; 2) o’quv mashg’ulotlari jarayonida vazifalarni bajarishda ongli tahlil va nazoratni rag’batlantirish; 3) sportchining tashabbuskorligi, mustaqilligi va mashg’ulotlarga ijodiy munosabatini tarbiyalash.

Asosiy vazifa – yuqori sport natijalariga erishish vazifasi bilan bir qatorda sportchi tayyorgarlikning har bir davri va bosqichining vazifalarini aniq tushunib olishi kerak.



Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni o'rganish jarayonida sportchi mashqlarning vazifasini ifodalamas, harakatni to'g'ri bajara olmaydi va maqsadga erisha. Yangi harakatni o'zlashtirishda murabbiy sportchidan harakatning xususiyatlarini bu harakat jangovar qurollarning umumiy tasnifida egallagan o'rnini, shuningdek, boshqa vositalar bilan bog'liqligini aniq bilishini talab qilishi kerak.

Ko'nikmalarni o'zlashtirishdagi muvaffaqiyat sportchining o'zlashtirilgan mashqning vaqt, kuch va fazoviy xususiyatlarini ongli ravishda baholay olish qobiliyatiga bog'liq. Tezlik mashqlarini o'zlashtirishdagi muvaffaqiyat sportchining zarba harakatlarida vaqt mikrointervallarini mustaqil baholash qobiliyatiga bog'liqligi eksperimental tarzda isbotlangan.

Murabbiy o'z shogirdlarida mashg'ulotlarning dastlabki kunlaridanoq faollikni singdirishi kerak. Negaki, g'alaba, boshqa narsalar bilan teng, o'z harakat rejasini boshqasiga yuklagan va katta tashabbus ko'rsatgan raqiblarga beriladi. Ishtirokchilarning faolligini oshirish uchun murabbiy ulardagi naqsh va monotonlikdan qochib, hissiy jihatdan sinflarni qurishi kerak.

Sportchini tayyorlashning dastlabki bosqichida murabbiyning asosiy vazifalaridan biri uning darslarda mustaqilligini tarbiyalashdan iborat. Murabbiy o'z tarbiyalanuvchisini umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish sifatini mustaqil tahlil qilishga, yuzaga kelgan xatolarni tanqidiy tahlil qilishga o'rgatishi kerak. Ayniqsa, taekvondochilarning sportga tayyorgarligi oshgani sayin mustaqillikka qo'yiladigan talablar ortib bormoqda. Bunday holda, mashg'ulotlarning samaradorligi ko'p jihatdan sportchi o'z murabbiyi tomonidan tuzilgan individual tayyorgarlik rejasini amalga oshirishda qanchalik mustaqil bo'lishiga bog'liq.

Aniqlik prinsipi. Aniqlik prinsipining mohiyati parataekvondo bo'yicha o'qitish va tayyorlash muammolarini hal qilish uchun sportchining analizatorlaridan maksimal darajada foydalanishdadir. Aniqlik, ya'ni vizuallik prinsipini o'zlashtirish, xususan, harakat ko'nikmalarning hissiy idroklar bilan uzviyligiga bog'liq. U o'rganilayotgan harakat haqida sportchining tegishli ko'rgazmali, harakatlantiruvchi va boshqa g'oyalarini ta'minlash zarurligini ifodalaydi. Retseptiv turlari mavjud - vizual, motorli va akustik (Harre). Ushbu uch tur har bir insonda birlashtirilgan va ularning har biri ustunlik qilishi mumkin. Murabbiy qaysi stimullarni asosan u yoki bu shogirdlari tomonidan idrok etilishini bilishi kerak. Bu unga ko'rish tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.



Parataekvondo mashg'ulotlarida mashq qilish va takomillashtirish asosi mashqni ko'rsatishdir. Murabbiy texnikani raqobatli musobaqa sharoitida shunday bajarilgan bo'lsa, xuddi shunday ko'rsatishi kerak. Murabbiy muayyan texnik usulni bir necha marta ko'rsatishi kerak, shunda tinglovchilar uni turli burchaklardan ko'ra oladilar. Sportchilar harakatning xususiyatlari, uni tashkil etuvchi alohida elementlar, bosqichlar va qismlarning o'zaro bog'liqligi haqida to'liq tasavvurga ega bo'lishlari uchun bajarilgan harakatni namoyish qilish yaxshiroqdir.

Yangi ko'nikmalarni o'rgatishda, ayniqsa o'smirlar bilan ishlashda, asosiy vazifani tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan osonlashtiradigan mashqni namoyish qilishning yaxlit usulidan foydalanish eng samarali hisoblanadi.

Mashg'ulotlarishtirokchilari butun harakat haqida to'g'ri tasavvurga ega bo'lgandan keyingina, ularning e'tiborini texnikani bajarish texnikasi bog'liq bo'lgan muhim tafsilotlarga qaratish kerak. Faqat koordinatsiya nuqtai nazaridan nisbatan murakkab bo'lmagan harakatlarni, masalan, yakka zarbalar, mudofaalarni o'rgatishda texnik harakatni qismlarga, bosqichlarga va elementlarga ajratmaslik kerak. Qismlarga ajratish faqat birgalikda o'zgaruvchan murakkab muvofiqlashtirilgan harakatlarni (zarbalar seriyasi, javob zarbalari va boshqalar) o'rgatishda ishlatilishi mumkin.

O'smirlar va yigitlarni o'qitish jarayonida mashqni ko'rsatish usuli asosiy hisoblanadi. To'g'ri, 12 yoshdagilarga texnikani og'zaki shaklda tushuntirish bir qator hollarda ijobiy natija beradi.

Mashg'ulot jarayonida mashqlar samaradorligini oshirish uchun murabbiy o'rganilayotgan harakat yoki uning asosiy detallari haqida umumiy tasavvurni yaratishga imkon beradigan imkon qadar ko'proq ko'rgazmali qurollardan kompleks tarzda foydalanishi kerak. Bu vositalar - fotosuratlar, videogrammalar va boshqalar bo'lishi mumkin.

Taekvondoni o'rgatish va tayyorlashning zamonaviy amaliyotida sportchiga bajarilayotgan harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch xususiyatlarini ongli ravishda idrok etishga yo'naltirish imkonini beruvchi "shoshilinch" axborot vositalari alohida o'rin tutadi. Sportchini vosita mahoratiga o'rgatishda, mashg'ulotning bevosita sharoitida sportchining yuqoridagi xususiyatlarining o'zgarishini qayd etish imkonini beruvchi zamonaviy texnik vositalardan foydalanish kerak.

Tizimlilik va izchillik prinsipi. Bu prinsip sportchi va murabbiydan parataekvondo asoslarini o'rganishda ratsionallik va izchillikni kuzatishni talab qiladi. Faqatgina



mashg'ulotlardagi zarur bo'lgan texnik-taktik ko'nikma va mahoratni tizimli va izchil o'zlashtirish asosida sportchi parataekvondo texnikasini o'zlashtirishda har tomonlama rivojlanishi va ko'p qirrali bo'lishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Sportchining tayyorlash va tayyorlashning ajralmas sharti, u ilgari o'rganilgan material asosida yangi vazifalarni o'zlashtirganda o'rganish ketma-ketligidir. Har bir yangi mavzu oldingi mavzu bilan uzviy bog'langan bo'lishi kerak.

Parataekvondo texnikasini o'rgatishda oddiydan murakkabga o'tishi kerak. Birinchidan, sportchi jangovar pozitsiyani, harakatlarni, to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni va ularga qarshi barcha turdagi himoyalarni o'rganadi. Keyin u yon ta'sirlarni va ularga qarshi himoyani o'rganishga o'tadi va shundan keyingina u to'g'ridan-to'g'ri va yon ta'sirlarning kombinatsiyasini o'zlashtiradi va hokazo.

Ochiqlik va individuallashtirish prinsipi. Ochiqlik va individuallashtirish prinsipi mashg'ulotlar jarayonida optimal nagruzkalarni tanlashda sportchilarning guruh, yosh va individual farqlarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy yaxshi bilsa va tarbiyalanuvchilarning mehnat qilish, o'qish, yashash sharoitlarini, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasi va ruhiy xususiyatlarini hisobga olsa, ularning har biri uchun mashg'ulotlarni o'tkazishning eng oqilona usulini tanlashi mumkin.

Parataekvondo mashg'ulotlari barcha yoshdagi va jismoniy tayyorgarligini o'ziga jalb qiladi. Shu sababli, murabbiy tarkibi va tayyorgarligi jihatidan farq qiladigan, o'quv materialini turli yo'llar bilan tanlaydigan va sinfda ruxsat etilgan jismoniy nagruzkani o'rnatadigan tinglovchilar guruhlariga tabaqalashtirilgan yondashuvni talab qiladi.

Yuqori sport malakasiga ega bo'lgan sportchi uchun har oddiy narsa doim ham yangi boshlanuvchilar uchun qulay bo'lmaydi. Yuqori malakali holatda bo'lgan sportchi katta nagruzkaga osongina bardosh bera oladi, ammo sportga yangi kirib kelgan odam uchun bu kabi nagruzkaga chidab bo'lmas bo'ladi. Agar murabbiy yuqori sport natijasiga intilib, boshlang'ich sportchilarga ataylab murakkab texnik va taktik vazifalarni topshirsa, masalan, agar siz raqibning hujumiga javoban qarshi hujum harakatlarini o'rganish topshirig'ini bersangiz, u holda ikkala sportchi ham albatta ko'p zarbalarni o'tkazib yuboradi. Chunki ular hali himoya vositalari to'plamida yetarli darajada o'zlashtirilmagan bo'ladi, bunday vazifa yangi sportchi uchun chidab bo'lmas bo'lib, o'z kuchiga ishonchni yo'qotishiga va ba'zi hollarda jarohatlarga olib



kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi kerakki, natijada olingan yuk tinglovchilarning imkoniyatlariga to'g'ri keladi. O'rganilgan material faqat sportchilar uchun mavjud bo'lganda o'qitilishi mumkin. Va bu mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni engib o'tishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlardagi yuklamaning yosh sportchilarning organizmiga ta'siri tabiatini o'rganish shuni ko'rsatdiki, agar mashg'ulotlardagi yuk ularning imkoniyatlariga mos kelmasa, ba'zi hollarda ularning sog'lig'ida nevrologik og'ishlar paydo bo'ladi.

Mavjudlik va individuallashtirish prinsipi murabbiydan guruhlarni to'ldirishda taxminan bir xil yoshdagi talabalarni, shuningdek, sport tajribasi va tayyorgarligini tanlashni talab qiladi.

Sport guruhlarini to'g'ri shakllantirishda nazorat mashqlari va testlar muhim rol o'ynaydi.

Biroq, o'qitish va mashg'ulotlarning umumiy qonuniyatlariga rioya qilgan va yosh xususiyatlarini, malakasini va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda, murabbiy mashg'ulot jarayonini imkon qadar sportchilarning tayyorgarligini individuallashtirishi kerak bo'ladi. Individual tayyorgarlikning ahamiyati, ayniqsa, sportchining eng yuqori sport mahoratini shakllantirish bosqichida oshadi. Ma'lumki, sportchilar bir-biridan o'z tanasining harakat, funksional, aqliy va boshqa imkoniyatlari bilan farqlanadi. Hatto yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bo'yicha bir hil bo'lgan guruhda ham mutlaqo bir xil ko'rsatkichlarga ega bo'lgan ikkita sportchi yo'q. Shuning uchun ham murabbiyning asosiy vazifalaridan biri imkon qadar ertaroq har bir sportchini o'qitish va tayyorlash jarayonini qat'iy individuallashtirishdan iborat.

Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari

Ko'nikmaning barqarorligi va turliligi prinsipi. Sportchining kuchli barqaror vosita mahoratini egallash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir.

Musobaqa jangi sharoitida sportchi mahoratiga raqibning hissiyotlari, charchoq, tomoshabinlarning reaksiyasi kabi omillar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori toifadagi sportchining malakasi past sportchidan asosiy farqlaridan biri shundaki, uning harakatlari raqobat darajasidan, kurashning intensivligidan qat'i nazar, kuchliligi, to'g'riligi va aniqligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun trener o'quv materialining



sportchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini, ya'ni kuchli mahorat paydo bo'lishini ta'minlashi kerak. Ko'nikmaning kuchliligi ostida, uning samaradorligini pasaytirishda raqobat muhitida takroriy bajarilishini tushunish kerak.

Sportchi tomonidan o'zlashtirilgan vosita mahoratlari majmuasi qanchalik ko'p bo'lsa, u o'z harakatlarini nazorat qila olmaydi, lekin harakatlarni taktik jihatdan asoslaydi. Shunday qilib, malakaning shakllanishi bilan mashg'ulot o'tkazuvchining asosiy diqqat ob'ekti harakatning o'zi emas, balki harakatning natijasi, jang sharoiti va holatiga aylanadi.

Ko'nikmalarni o'rgatishda individual texnikaning shablon "o'rgatish" yo'lidan bormaslik kerak. Sportchi eng xilma-xil taktik vaziyatlarda harakatlarni ongli ravishda o'zlashtirishi kerak.

Ko'nikmaning barqarorligi uning o'zgaruvchanligi bilan uzviy bog'liqdir. Bu parataekvondoda, ayniqsa, raqiblarning harakatlari nostandart muhitda, anatomik va morfologik xususiyatlari va kurash uslubi jihatidan individual bo'lgan raqiblar bilan kurashda muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun, agar murabbiy, masalan, yon zarbani o'rganayotganda, bu zarba texnikasini o'zlashtirishda faqat bitta standart pozitsiyani ko'rsatish bilan cheklansa, bu jiddiy xato bo'ladi. Sportchi mahoratni o'zlashtirar ekan, murabbiy ushlagichni iloji boricha yaxshilash variantlarini diversifikatsiya qilishi, uni amalga oshirish uchun turli taktik sharoitlarni yaratishi kerak.

Mashg'ulotlarda mahoratning o'zgaruvchanligini oshirishda murabbiy va sportchi tomonidan duel o'tkazish texnikasi va uslubi jihatidan xilma-xil bo'lgan raqiblarni tanlash katta ahamiyatga ega.

Sportchi turli xil sharoitlarda yoki asosiy dinamik stereotipga qo'shimcha ravishda, jang holatining o'zgarishini ko'rsatadigan yangi vosita reaksiyalari ishlab chiqilgan muhitda texnikani takomillashtirish orqali mahorat o'zgaruvchanligiga erishishi mumkin. Sportchi mashg'ulotlarda va musobaqalarda tajriba orttirganda, asosiy vosita stereotipi, go'yo, to'satdan ehtiyoj paydo bo'lganda, ishga tushadigan "favqulodda" stereotiplar bilan to'lib ketadi.

Harakat mahoratining ruxsat etilgan chegaralarida o'zgarishi qobiliyati, uning kuchi bilan bir qatorda, sportchining mahoratini belgilovchi xususiyatlardan biridir. Ko'nikmaning asosiy bosqichining yuqori barqarorligini saqlab qolgan holda tayyorgarlik, qo'shimcha va yakuniy bosqichlarni o'zgartirish orqali mahoratning o'zgaruvchanligini oshirish mumkin.



Qobiliyat va ko'nikmalarni rivojlantirishning yuqori bosqichlarida sportchi maxsus idroklarni rivojlantiradi: ta'sir qilish hissi, vaqt hissi va boshqalar.

Ko'nikmalarni o'zlashtirish kuchi va ularning texnik ko'rsatkichlar darajasi dushman bilan to'g'ridan-to'g'ri jang qilish sharoitida aniqlanadi. Texnik va taktik ko'nikmalarni doimiy egallashning eng samarali vositasi shartli va erkin kurashlar, shuningdek musobaqalardir.

Muvofiqlik va sport mahoratini oshirish tamoyili. Muvofiqlik tamoyiliga puxta rioya qilmasdan turib, sportchining sport mahoratining tez o'sishi mumkin emas. Muvofiqlik prinsipi talablarning juda keng doirasini o'z ichiga oladi, ularning asosiy maqsadi sportchining mashg'ulotlari va raqobatbardosh faoliyatini oqilona qurishdir.

Raqiblar musobaqa samaradorligi, birinchi navbatda, ularning har biri jangda yuzaga kelgan vaziyatga eng mos keladigan usullar va harakatlarni qay darajada qo'llashiga bog'liq.

Shu jihatdan, murabbiy mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi kerakki, qo'llaniladigan vositalar, o'qitish usullari, mashqlarning xarakteri va mazmuni, yukning kattaligi va mazmuni sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga to'liq mos kelsin. Demak, masalan, maxsus jismoniy sifatlarni tayyorlashda sportchi nafaqat ularni yaxshilashga, balki parataekvondoning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, qat'iy mutanosib ravishda rivojlantirishga intilishi kerak. Sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi rivojlanishi bilan uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo'lmasligi kerak. Ularning oqilona kombinatsiyasi ushbu sportning o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq zarur. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining mazmuni va o'zaro bog'liqligi masalasi ayniqsa muhimdir, chunki har bir ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik maxsus mashg'ulot bilan ijobiy o'zaro ta'sir qila olmaydi va jismoniy rivojlanishiga hissa qo'sha olmaydi. Shuning uchun, sportchi bilan ishlaganda, murabbiy biomexanik va fiziologik xususiyatlariga ko'ra parataekvondoning o'ziga xos xususiyatlariga eng yaqin bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan maksimal darajada foydalanishga intilishi kerak. Bu - sport o'yinlari, siltab tashlash, kurash, kross va boshqalar.

Muvofiqlik prinsipi sportchining aniq mashg'ulot va musobaqa vazifalarni bajarayotganda zarur psixologik munosabatini shakllantirishni talab qiladi.

Parataekvondochining sport mahoratini oshirishda muvofiqlik tamoyiliga rioya qilishi uning bo'lajak musobaqalarga tayyorgarlik davrida alohida o'rin tutadi. Bunda



murabbiy sportchini tayyorlashda bir qancha muhim jihatlarni hisobga olishi kerak, ularsiz sportchi yuqori natijaga erishish mumkin emas.

Bo'lajak boshqalar vaqti va xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchining mashg'ulotlari, olinishi va ovqatlanishini rejalashtirish masalalari shular jumlasidan. Sportchining tayyorgarligini uning bo'lajak asosiy raqiblarining o'ziga xosligini, musobaqaviy kurashining shiddatini, tomoshabinlarning reaksiyasini va boshqalarni hisobga olgan holda qurish kerak.

Sport mahoratida kompensatsiya tamoyili. Sportchining sport mahorati rivojlanishining turli bosqichlarida uning o'zlashtirgan texnik-taktik vositalarining hajmi, jismoniy va ruhiy sifatlari va funksional imkoniyatlarining namoyon bo'lish darajasi har xil bo'ladi. Sportchining ayrim ixtisoslashgan xossalari va sifatlari namoyon bo'lishning yuqori darajasida, boshqalari o'rtacha darajada, boshqalari esa o'z rivojlanishida orqada qolmoqda. Sportchining ixtisoslashgan xususiyatlari va sifatlarning namoyon bo'lish darajasidagi farqlar ko'p sabablarga bog'liq.

Murabbiyning sport mahoratini oshirishda kompensatsiya tamoyilini amalga oshirish murabbiy o'z shogirdining xususiyatlari va imkoniyatlarini aniqlab, birinchi navbatda ana shu fazilatlarga tayangan holda uning individual kurash uslubi va uslubini shakllantirishga kirishgan paytdan boshlanadi.

Kompensatsiya prinsipi, ayniqsa, musobaqa kurashi paytida bevosita kerak bo'ladi. Ko'pincha sportchi, o'z nuqtai nazaridan, to'g'ri taktik variantlarni, dushman bilan kurashishning vositalari va usullarini tanlasada, jang paytida u yutqazishni boshlaydi. Masalan, raqibni mag'lub etish uchun taktik vaziyatni tanlagan sportchi buni qila olmaydi, chunki uning raqibi mahoratliroq bo'lib chiqdi. Agar sportchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yuqori maxsus chidamlilikka ega bo'lsa, u jangning yangi taktik versiyasiga o'tadi, sur'atni "ko'taradi" va yetishmayotgan fazilatlarni yuqori darajadagi faol harakatlar bilan qoplaydi.

Sport mahoratini rivojlantirishda juftlik prinsipi yo'nalishi. Sportchining ma'lum bir vosita mahoratini o'zlashtirish yoki u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirish maqsadida bajaradigan har qanday mashqlari uning boshqa ko'nikmalari va fazilatlari ma'lum o'zgarishlarga olib keladi. Bu munosabatlar sportchi tanasining harakat va funksional imkoniyatlarining namoyon bo'lish xususiyatiga asoslanadi.

Sportchini tayyorlashda yo'nalishli juftlik tamoyilini amalga oshirishning eng muhim shakllaridan biri uning maxsus jismoniy fazilatlari va maxsus harakat



qobiliyatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishdir. Ko'nikmaning namoyon bo'lish kuchi uning shakllanishi maxsus jismoniy sifatlarning takomillashuvi bilan bir vaqtda sodir bo'lganda sezilarli darajada oshadi. Bu tamoyil yengil atletika, gimnastika va boshqa sport turlarida keng qo'llaniladi.

Yo'nalishli juftlik tamoyili parataekvondo o'qitish metodikasida o'z ifodasini keng topgan bo'lib, bunda og'irlik ko'tarish mashqlari va sportchining maxsus harakat malakasini oshirish bir vaqtda qo'llaniladi.

Parataekvondo - bu tezkor-kuchli sport turi. Shu sababli, raqobat sharoitida maxsus vosita mahoratining namoyon bo'lishining yuqori chidamliligi faqat murabbiy bilan ishlaganda, mahoratni oshirgan holda, ataylab eng samarali tezkor-kuch sharoitlarini yaratganda mumkin bo'ladi. Shunday qilib, sportchining zarba kuchining "portlash" ta'sirini yaxshilash uchun turli xil qo'rg'oshin og'irliklari qo'llaniladi, ular pastki oyoqqa yoki sportchining tanasining boshqa qismlariga biriktiriladi, bu esa zarba berish mahoratini bajarishni qiyinlashtiradi.

Mavjud ko'nikmalarning keyingi o'rganish jarayoniga ta'siri. Parataekvondoni o'rgatishda malakalarning o'zaro ta'siri yaqqol namoyon bo'ladi. Izchil tayyorgarlikning yaxshi maktabidan o'tgan yuqori malakali sportchi yangi texnikalarni oson o'rganadi. Ko'rinib turibdiki, bunday hollarda qo'zg'alishning umumlashtirilishi va konsentratsiyasi bosqichlari ham sodir bo'ladi, lekin ular yangi harakatlarni o'zlashtirishda sezilarli qiyinchiliklarga olib kelmasdan, osonroq va tez o'tadi. Harakat ko'nikmalarining mavjudligi yangi texnikani o'zlashtirish jarayoniga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatishi, yangi ko'nikmaning shakllanishiga yordam berishi va aksincha, bu jarayonga to'sqinlik qilishi mumkin. Shakllangan malakalarning yangi egallanganlarga bunday ta'siri ko'nikmani o'tkazish deyiladi.

Ijobiy transfer ikki tomonlama, cheklangan va umumlashtirilgan bo'lishi mumkin.

Ikki tomonlama mashqlar va texnikani o'ng va chap tomonlarga (nosimmetrik) o'rganishda amalga oshiriladi.

Sport mavzusi bo'yicha ko'plab ilmiy ishlarda texnik va taktik harakatlarni "qulay" va "noqulay" tomonlarda o'rganishning qonuniyligi masalasi nazorat nerv tuzilmalarining individual fiziologik xususiyatlarini oldindan belgilanishi nuqtai nazaridan ko'tariladi.

Biroq, bu haqda so'z yuritishdan avval, doimiy biomexanik zanjir (o'zaro aylana) mavjudligidan qat'i nazar, ikki sportchi o'rtasida kinematik aloqaning shakllanishi



natijasida yozag keladigan oldindan belgilanishini hisobga olish kerak.

Qulay yoki noqulay tomon masalasi faqat o'zaro oldingi pozitsiyani shakllantirishda amalga oshirilishi mumkin. Agar jang paytida kamida bitta ishtirokchi assimetrik pozitsiyaga ega bo'lsa, kinematik parametrlar bo'yicha bir xil ikki tomonlama arsenalni shakllantirishning maqsadga muvofiqligi masalasi yo'qoladi.

O'yin strategiyasi nuqtai nazaridan, jang san'atidagi ikki tomonlama simmetriya optimal samaradorlikni ta'minlay olmaydi, chunki:

- samarali ish tashlashni tashkil etish assimetrik pozitsiyani talab qiladi;
- bir assimetrik pozitsiyani belgilash va o'xshash va qarama-qarshi raqiblarga qarshi himoyani rivojlantirish orqali tashkil etilgan zarur usullarning soni kamaytirilganda mudofaa samaraliroq bo'ladi.

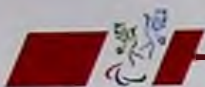
Agar shunga o'xshash vosita vazifasini yechish usullari turli yo'nalishlarda bo'lsa, mahoratni shakllantirish qiyin. Bunday uzatish cheklangan deb ataladi.

O'quv ishlari amaliyotida mavjud ko'nikmalar yangilarini shakllantirishga to'sqinlik qiladigan holatlar mavjud. Bu hodisa salbiy transfer deb ataladi va ko'pincha noto'g'ri o'rganilgan harakatlarni qayta o'rganishda kuzatiladi. Bu ham zarbalar, ham himoya qilish usullari bo'lishi mumkin.

Murabbiylar shuni yodda tutishlari kerakki, hujum va himoya usullari o'zgaruvchanlik nuqtai nazaridan nihoyatda xilma-xildir va ularning har biri ma'lum sharoitlarda, ko'plab sabablarga ko'ra, texnikaning oqilona individual xususiyati bo'lib chiqishi mumkin. Shuning uchun hamma narsani to'g'ri va noto'g'ri rivojlanish nuqtai nazaridan ko'rib chiqish kerak emas, ba'zan esa g'ayrioddiy tarzda ma'lum bir sport natijasiga erishish imkoniyatini kuzatish kerak.

1.4.4. Parataekvondochilarning alohida zarba berish va texnik-taktik mahoratini oshirish usullari

Oyoq bilan tepish texnikasi ancha murakkab va jiddiy nazariy va amaliy o'rganishni talab qiladi. Individual zarbalarni o'rgatishning umumiy metodologiyasini bir necha talab qiladi. Individual zarbalarni o'rgatishning umumiy metodologiyasini bir necha o'zaro bog'liq bosqichlarga bo'lish mumkin. Mashg'ulotning ushbu bosqichlariga ko'ra, individual zarbalarning motorli ko'nikmalarini shakllantirish amalga oshiriladi. Treningning dastlabki bosqichida alohida ta'sir turi bilan tanishish, harakatlarning asosiy tuzilishi, bajarilish tabiati haqida umumiy tasavvurni yaratish,



ta'sir elementini elementlar bo'yicha o'rganish va shu bilan birga ta'sir qilish kerak. Zarbani elementlarga bo'lish ish tashlashning alohida qismlarini o'rganishning ahamiyati haqidagi g'oyani mustahkamlashga yordam beradi.

Mashg'ulotning ikkinchi bosqichiga - zarba berishni o'rganishga o'tishdan oldin, ba'zi zarba turlarini bajarish texnikasining umumiy tuzilishi bilan tanishishingizni tavsiya qilamiz. Ushbu tavsif matnning boshida berilgan.

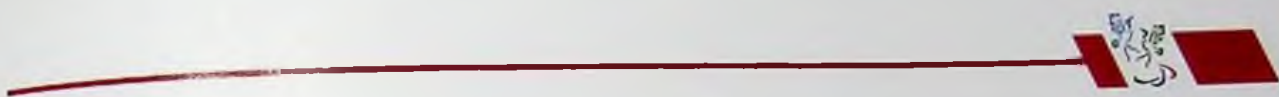
Zarba berishni o'rganish ba'zi uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Birinchidan, amalga oshirilayotgan zarba elementining xayoliy tasvirini yaratish kerak. Ikkinchidan, bitta zarba elementini elementlar bo'yicha bajarish texnikasini o'rganishingiz kerak. Uchinchidan, zarbaning har bir elementi zarbaning alohida tarkibiy qismlarini bajarish mahoratini shakllantirishni to'g'ri o'zlashtirish va mustahkamlash uchun sekin sur'atda bajarilishi kerak.

Bitta zarbani element bo'yicha o'rganish vaqti uning murakkabligi va individual o'rganish tezligiga bog'liq. Ammo bu uzoq bo'lmasligi kerak, chunki ajralmas vosita harakati sifatida zarba g'oyasida bo'shliq paydo bo'lishi mumkin. To'rtinchidan, zarba dastlab asta-sekin, so'ngra bosqichma-bosqich sur'atni oshirib, jangovar sharoitlarga yaqin joyda amalga oshiriladi. Zarbani avvaliga sekin sur'atda barcha elementlarda maksimal to'g'rilik va aniqlik bilan qayta-qayta takrorlash va keyin sur'atni oshirish orqali siz takroriy takrorlash orqali vosita mahoratining mustahkamlanishiga erishasiz.

Oyoq bilan tepishlarning to'g'ri bajarilishini tekshirish uchun biz uning ko'zguda bajarilishini kuzatishni tavsiya qilamiz. Harakatlanish mahoratini shakllantirishning dastlabki ikki bosqichida zarbalarning asosiy tuzilishi shakllanadi, u yanada takomillashtiriladi va mustahkamlanadi, shuning uchun mashg'ulotning boshidanoq zarbalarning tuzilishi haqida to'g'ri tasavvur yaratish juda muhimdir. Ammo o'rganilayotgan zarbani to'g'ri bajarish qobiliyati siz vosita mahoratini o'zlashtirganingizni anglatmaydi.

Treningning uchinchi bosqichi – bu ko'nikmalarni muntazam takrorlash orqali mustahkamlash, bunda erkinlik, tejamkorlik va harakatlar tezligi asta-sekin o'zlashtiriladi. Asta-sekin, ijro tezligi jangovar tezlikka yaqinlashadi. Ko'nikmalarni mustahkamlash uchun mashqlarni o'tkazishning eng yaxshi shakli sherik bilan tandemda ishlashdir.

To'rtinchi bosqich. Bu bosqichga olingan vosita mahoratini takomillashtirish,



ammo siz unga zarba berish texnikasini puxta o'zlashtirganingizdan keyingina o'tishingiz mumkin.

Yuqorida tilganlarning barchasidan so'ng, biz quyidagi xulosaga kelishimiz mumkin: birinchi bosqichda ma'lum bir turdagi ta'sir bilan tanishadi; ikkinchisi bo'yicha - harakatning asosiy tuzilishini o'zlashtirish; uchinchi - mahoratni avtomatlashtirish; to'rtinchi bosqichda esa ko'nikmaning tezlashuvi, takomillashuvi va moslashuvchanligiga erishiladi, harakat malakalarining stereotiplari fondi ko'payadi. Lekin shu bilan birga oyoq bilan tepishning alohida turini o'rgatishda mahoratning bosqichma-bosqich rivojlanishi va takomillashtirilishi yuqoridagi bosqichlarga ko'ra alohida holda sodir bo'lmaydi. Birinchi bosqichda birlashtirish va takomillashtirish elementlari mavjud, chunki u takrorlash, ritmni o'zgartirish va ijro etishning boshqa variantlariga ega. Konsolidatsiya allaqachon takomillashtirishning barcha elementlariga ega, ko'nikmalarni avtomatlashtirish davom etmoqda. Ammo yangi variantlarni o'rganish ham bor, tafsilotlar aniqlanmoqda, texnologiya va taktikaning yangi jihatlari ochilmoqda. Shunday qilib, mashg'ulotning keyingi bosqichlarida siz individual zarbalarni o'rganishda vosita mahoratini shakllantirishning birinchi bosqichiga xos bo'lgan harakatlar tuzilishini o'rganish va o'zlashtirishga duch kelasiz.

Bosqichlarga bo'lingan ushbu uslub sizga zarbalarni bajarish texnikasini tezda o'zlashtirishga yordam beradi. Birinchidan, biz bitta zarbani o'rgatishning umumiy metodologiyasiga asoslangan mashg'ulot bosqichlaridan foydalanib, to'g'ridan-to'g'ri zarbani to'g'ri bajarishni o'zlashtirishni va shundan keyingina to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni o'rganishning aniq usuliga o'tishni tavsiya qilamiz.

To'g'ridan-to'g'ri zarbalarni o'rgatish jarayonini shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo'lish mumkin: birinchi bosqich - harakatning asosiy tuzilishini o'zlashtirish; ikkinchi bosqich - malakani avtomatlashtirish; uchinchi bosqich - to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni erkin va aniq bajarish qobiliyatini egallashdir.

To'g'ridan-to'g'ri zarbalarning to'g'ri dinamikasini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun har bir alohida zarba fazalarga bo'lingan: yerdan sakrash fazasi, oyoq sonini kengaytirish fazasi, zarba fazasi, oyoqni qaytarish fazasi va zarbadan keyin oyoqni datlabki pozitsiyaga qo'yish fazasi. To'g'ridan-to'g'ri zarba berishning alohida bosqichlarini to'g'ri bajarishni o'rganganingizdan so'ng, to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni umuman mashq qilishga o'ting.



To'g'ridan-to'g'ri zarbalarni o'rganish metodikasi

Harakat ko'nikmalarini to'g'ri mustahkamlash uchun biz to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni ishlab chiqishning quyidagi usulini tavsiya qilamiz.

To'rt deganda to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Dastlabki pozitsiyaga turing. Ushbu mashqda yerdan itarilib sakrash va oyoq sonini ko'tarish fazasi bir deganda amalga oshiriladi. Dastlabki pozitsiyadan tos suyagi va tanasi yarim frontal holatda bo'lishi uchun oyoq sonini oldinga va yuqoriga suring va ko'taring. Urilgan oyoqning tovonini pastga yo'naltirilgan va tayanch oyog'i tizzasidan past bo'lmagan darajada bo'lishi kerak. Tos suyagini oldinga, zarba yo'nalishi bo'yicha translatsiya harakati bilan shinni faol kengaytirish orqali zarbani bajaring. Pastki oyoqni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring va tortishish markazini orqaga siljitish bilan zarba oyog'ini tokchaga qo'ying. Zarba to'rt deganda amalga oshiriladi. "Bir" deganda – sakrash va oyoq sonini ko'tarish, "ikki" deganda – zarba berish, "uch" deganda - oyoqning qaytishi, "to'rt" deganda - zarbadan keyin oyoqni dastlabki pozitsiyaga qo'yish.

Ikki deganda to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Dastlabki pozitsiyadan boshlab, "bir" deganda sakrang, oyoq sonini ko'taring va teping, oyog'ingizni bir necha soniya ushlab turing, "ikki" deganda, oyog'ingizni qaytaring va oyog'ingizni dastlabki pozitsiyaga qo'ying. To'g'ridan-to'g'ri zarbalarni yaqin va uzoqdagi oyoqlarga almashtiring.

Bir deganda to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

"Bir" deganda dastlabki pozitsiyadan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajaring va pozitsiyaga qayting. Yaqin va uzoq oyoq bilan tepishni almashtiring.

Zarba bosqichlarini alohida o'zlashtirish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyadan sakrang, oyoq sonini ko'taring, tizzani eging va zarbani bajaring. Xuddi shu yo'l bo'ylab oyoqni boldirini orqaga qaytaring. Oyoqni tushirmasdan, pastki oyoqni faol ravishda uzaytirish va tos suyagini oldinga siljitish orqali yana zarbani bajaring. Oyog'ingizni yerga tushirmasdan, mashqni 10 marta bajaring. Mashqni yaqin va uzoq oyoq bilan almashtiring.

To'g'ridan-to'g'ri zarbani oyoqlarni almashtirish bilan bajarish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyasidan sakrang va oyoq sonini yuqoriga va oldinga olib boring. yer sirtidan baland sakramasdan, zarba oyog'ini yuzaga



tushirmasdan, tayanch oyoqqa ikkita sakrashni bajaring. Pastki oyoqni faol ravishda kengaytirib, zarbani bajaring va pastki oyoqni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring. Ikki marta zarba berib, uchinchisida zarbani bajaring. Ushbu mashqni joyida yoki zal bo'ylab o'zining siljishda bajarish mumkin. Mashqni har bir oyog'ida 1 daqiqa davomida bajarib.

Oyoqlarni almashtirib, to'g'ri zarbalarni bajarish

Bajarish texnikasi: dastlabki pozitsiyadan itarilib sakrang, oyoq sonini ko'taring; tizzani faol ravishda egib, yaqin oyog'ingiz bilan tepishni bajaring. Oyoqni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring va tayanch oyoq yaqinidagi zarba oyog'ini yerga tushiring. Oyoqni tushirish paytida tayanch oyoq bilan orqaga qadam qo'ying, dastlabki pozitsiyani egallang. Boshlang'ich pozitsiyadan, darhol, to'xtamasdan, uzoq oyoq bilan surish, sonni kengaytirish va zarbani bajaring. Oyoqni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring va zarba oyog'ini tayanch oyog'i yaqinidagi yerga tushiring. Tayanch oyog'ingiz bilan orqaga qadam tashlang. Yaqin va uzoq oyoqni almashtirib, tekis zarbani bajaring.



1. Dastlabki holat.



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



3. Zarba berish bosqichi.



4. Oyoqni qaytarish bosqichi.



5. Dastlabki pozitsiyaga qaytish bosqichi

1.4.4.1-rasm. Uzoq oyoqning tovoni bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba



1. Dastlabki holat.

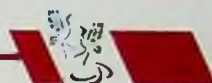


2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



3. Zarba berish bosqichi.

1.4.4.2-rasm. Yaqin oyoq bilan oldindan to'g'ridan-to'g'ri zarba



1. Dastlabki holat.



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



3. Zarba berish bosqichi.



4. Dastlabki pozitsiyaga qaytish bosqichi

1.4.4.3-rasm. Uzoq oyoqning tovoni bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba



1. Dastlabki holat.



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



3. Zarba berish bosqichi.



4. Dastlabki pozitsiyaga qaytish bosqichi

1.4.4.4-rasm. Yaqin oyoqning tovoni bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba berish



Yon zarba berishga o'rgatish metodikasi

Yon zarba berishga o'rgatishning umumiy metodologiyasini uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich - harakatning asosiy tarkibini o'zlashtirish. Ikkinchi bosqich - bu ko'nikma mahoratini avtomatlashtirish. Uchinchi bosqich barcha turdagi yon zarbalarni erkin va aniq bajarish qobiliyatini egallash bilan tavsiflanadi.

O'rganishning ushbu bosqichlariga ko'ra, yon zarbalarni bajarish uchun vosita ko'nikmalarini shakllantirish sodir bo'ladi. Birinchi bosqichda yon zarbalarni bajarishning umumiy tamoyillari tavsifi bilan tanishib chiqishni tavsiya qilamiz. Ular kitobning boshida tasvirlangan. Har bir zarba fazalarga bo'linadi: yerdan itarilib sakrash fazasi, oyoq sonini ko'tarish bosqichi, zarba bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va zarbadan keyingi oyoqni dastlabki holatga qo'yish bosqichi. Har bir bosqichni puxta o'rganib chiqib, ularni mashg'ulot jarayonida ishlab chiqqandan so'ng, bir butun sifatida yon zarbalar berishni mashq qilishga o'ting. Quyidagi mashqlar seriyasi sizga nafaqat yon zarbalar texnikasini o'zlashtirishga, balki ushbu zarbalar bilan tanish bo'lganlar uchun texnikangizni samarali yaxshilashga yordam beradi.

To'rt deganda yon zarbani bajarish

Ushbu mashqni bajarayotganda, yerdan itarilib sakrash fazasi va oyoq sonini ko'tarish fazalari bir-biriga bog'langan. Jang pozitsiyasidan, zarba beradigan oyoq sonini ko'taring. Oyoq sonini ko'tarish zarba beruvchi oyoqning sonini faol ravishda yuqoriga va oldinga ko'tarish va uning holatini o'zgartirish orqali amalga oshiriladi. Holatning o'zgarishi oyoq tayanch oyoq tizzasi darajasiga etganda sodir bo'ladi. Ko'tarilish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Tayanch oyoqi 90° burchak ostida buriladi. Oyoqni faol bukish bilan yon zarbani bajaring. Pastki oyoqni xuddi shu yo'l bo'ylab qaytaring, sonni aylantiring va zarba oyog'ini to'g'rilab, tortishish markazini oldinga siljitib, uni yuzaga qo'ying. Ushbu zarba 4 deganda qo'llaniladi. Bir deganda – yerdan itarilib oyoq sonini aylantirish; ikki deganda – zarba; uch deganda – oyoqni qaytarish; to'rt deganda oyoqni dastlabki nuqtaga qo'yish. Mashqni sekin bajaring, zarbaning barcha bosqichlarini bajarish texnikasiga e'tibor qarating. Mashqni yaqin va uzoq oyoq bilan almashtiring.



Ikki deganda yon zarbani bajarish

Jangovar holatga turing, yerdan itarilib sakrang, oyoq sonini aylantiring va zarba bering. Keyin oyoq boldirini o'za trayektoriyada qaytaring, zarba beruvchi oyoqni to'g'ri yana teping. Yana jangovar pozitsiyani egallang. Ushbu mashq ikki deganda hisob bilan takrorlanadi. Bir deganda yerdan itarilib sakrash, oyoq sonini ko'tarib aylanish, zarba berish; ikki deganda - oyoqning qaytarish va jangovar holatda tik turishi. Mashqni o'rtacha tezlikda bajaring, yaqin va uzoq oyoqlar bilan yon zarbalarni almashtiring.

Bir deganda yon zarbani bajarish

Jangovar pozitsiyadan, irdan itarilib sakrash, aylanib zarba berish, oyoqni qaytarish va oyoqni jangovar holatda yerga qo'yish. Ushbu mashqni bir - degan hisobda bajaring. Agar siz faqat zarbani o'rganayotgan bo'lsangiz, bu usulni teza urishga urinmang. Zarbaning barcha fazalari to'g'ri bajarilishiga rioya qiling. Zarba paytida, oyog'ingizni ushbu bosqichning oxirgi holatida bir necha soniya davomida tuzatishga harakat qiling. Yaqin va uzoq oyoqlaringiz bilan muqobil yon zarbalar bering.

Zarba bosqichlarini alohida o'zlashtirish

Bajarish texnika: dastlabki pozitsiyadan itaring, chiqarib oling va sonni aylantiring. Oyoqning faol kengayishi va tos suyagi oldinga qarab, yon zarbani bajaring. Xuddi shu yo'l bo'ylab pastki oyoqni qaytaring. Oyog'ingizni sirtga tushirmasdan, yana zarbani bajaring. Mashqni asta-sekin bajaring, oyog'ingizni zarbaning oxirgi nuqtasida bir necha soniya davomida mahkamlang. Mashqni bajarayotganda, oyog'ingizni yuzaga tushirmang. Mashqni yaqin va uzoq oyoq bilan almashtiring.

Oldinga harakat bilan yon tomondan zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: dastlabki pozitsiyadan itarilib sakrang, oyoq sonini ko'tarib aylaning. Ushbu holatda oldinga ikkita baland bo'lmagan sakrashni bajaring. Keyin, pastki oyoqning faol egish bilan teping. Pastki oyoqni xuddi shu trayektoriya bo'ylab qaytaring va yana ikkita sakrang va zarbani bajaring. Jismoniy mashqlar joyida ham, oldinga siljishda ham bajarilishi mumkin. Mashqni yaqin va uzoq oyoq bilan almashtiring.



1. Dastlabki holat.



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



3. Zarba beruvchi oyoqnini aylantirish.



4. Zarba berish bosqichi.



5. Zarbadan keyin oyoqni dastlabki holatga qo'yish.

1.4.4.5-rasm. Uzoq oyoqdan yon zarba



1. Dastlabki holat.



2. Zarba beruvchi oyoqni ko'tarish.



3. Zarba beruvi oyoqni burish.



4. Zarba berish.

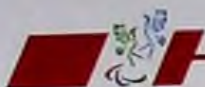


5. Oyoqni qaytarish.



6. Zarbaldan keyin oyoqni dastlabki holatga qo'yish.

1.4.4.6-rasm. Yaqin oyoqdan yon tomondan zarba berish.



Oyoqlarni almashtirib yon zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: dastlabki pozitsiyadan itarilib sakrang va yaqin oyog' bilan burilish bilan oyoq sonini ko'taring. Boldirni faol bukib oyoq bilan zarba bering, boldirni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring. Gavdani vertikal holatga qaytaring, zarba oyog'ining sonini aylantiring va uni to'g'rilab, uni tayanch oyoq yaqinidagi yer yuzaga qo'ying, uni yer yuziga qo'yish vaqtida tayanch oyoq bilan orqaga qadam qo'ying. Jangovar pozitsiyasini oling, uzoq oyog'ingiz bilan aylanib, oyoq sonini ko'taring. Boldirni faol bukib, oyoq to'voni bilan zarba bering, boldirni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring. Gavdani yana vertikal holatga qaytaring, zarba oyog'ining sonini aylantiring va to'g'rilanib, uni tayanch oyoq yaqinidagi yuzaga qo'ying; o'rnatish vaqtida, tayanch oyoq bilan oldinga va orqaga qadam qo'ying. Asl pozitsiyangizni oling. Ushbu mashqni o'rtacha tezlikda bajaring. Yaqin oyoq bilan muqobil bajarish, keyin esa uzoq oyoq bilan.

Oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni o'rgatish texnikasi

Oyoq bilan yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani o'rganishning umumiy metodologiyasi ketma-ket 7 bosqichdan iborat. Yondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani o'rganish jarayonini taxminan uch bosqichga bo'lish mumkin.

Birinchi bosqich harakatlarning asosiy tuzilishini egallash bilan tavsiflanadi.

Ikkinchi bosqich - mahoratni avtomat darajasiga yetkazish. Ushbu bosqichda siz standart sharoitlarda zarba berishni erkin bajarish qobiliyatiga ega bo'lasiz.

Uchinchi bosqich to'g'ridan-to'g'ri zarbalarni erkin va aniq bajarish qobiliyatini egallash bilan tavsiflanadi. Ushbu bosqichda sportchining eng muhim fazilatlaridan biri - mahoratning moslashuvchanligi, ya'ni turli xil jangovar sharoitlarda va turli raqiblarning individual xususiyatlariga qarab zarba berish qobiliyati o'zlashtiriladi. Birinchidan, zarba berish texnikasining umumiy tavsifi va umumiy tamoyillari bilan batafsil tanishib chiqishingizni tavsiya qilamiz (ular avvalroq matnda berilgan) va shundan keyingina tizimli ravishda amalga oshirilishi sizga yordam beradigan quyidagi mashqlarga o'ting. texnikangizni yaxshilang. Oyoq bilan yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani yanada qulayroq o'zlashtirish uchun biz uni bosqichlarga ajratdik: yerdan itarilib sakrash fazasi, oyoq sonini ko'tarish bosqichi, zarba bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va zarbadan keyin oyoqning avvalgi holatsha qaytishi. Berilgan



zarbaning har bir bosqichini amalga oshirish tamoyillarini o'rganib chiqqandan so'ng, uni amalda ishlab chiqishga o'ting.

To'g'ri zarba amalga oshirish uchun vosita ko'nikmalarini to'g'ri rivojlantirish uchun uni rivojlantirish uchun quyidagi metodologiyani tavsiya qilamiz.

To'rt deganda yon tomondan to'g'ri zarbani bajarish

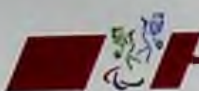
Ushbu mashqlarda yerdan sakrash fazasi va sonni ko'tarish fazasi bir fazaga birlashtiriladi. Dastlabki jangovar pozitsiyaga turing. Yaqin oyog'ingiz bilan itarilib sakrang va tepayotgan oyog'ining sonini yuqoriga ko'taring. Tana vaznini uzoq (tayanch) oyoqqa o'tkazing. Oyoq sonining ko'tarilishii sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Bir vaqtning o'zida sonni ko'tarib, tayanch oyog'ini 45° ga burang. Oyog'ingizni pastga qaratib, tizzangizga imkon qadar ko'proq eging. Tos suyagining faol harakati va zarba oyog'ining sonini eging, yon tomonga uring. Oyoq sonini, xuddi shu trayektoriya bo'ylab qaytaring va zarba oyog'ini to'g'rilab, uni asl holatga qo'ying.

Zarba to'rt degan hisobda amalga oshiriladi. "Bir" deganda – yerdan sakrash va oyoq sonini ko'tarish; "ikki" deganda - yon tomonga zarba; "uch" deganda - oyoqni qaytarish; "to'rt" deganda - zarbadan keyin oyoqni dastlabki nuqtaga o'rnatish. Ushbu mashqni asta-sekin bajaring, har bir bosqichda butun tananing to'g'ri holatini qat'iy belgilang. Zarbaning so'nggi nuqtasida zarba fazasini bajarish paytida, oyoqning holatini bir necha soniya davomida mahkamlang. Yon to'g'ridan-to'g'ri zarbani yaqin va uzoq oyoq bilan bajarish.

Ikki deganda yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Boshlang'ich pozitsiyadan yerdan sakrang, sonni ko'taring, yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajaring. Ushbu harakat bitta hisobda amalga oshiriladi. Keyin oyog'ingizni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring va oyoqni dastlabki jangovar pozaga qo'ying. Bu harakat ham bir degan hisobda amalga oshiriladi.

Shunday qilib, bi" deganda yerdan sakrash, oyoq sonini ko'tarish, zarbani bajarish; ikki deganda – oyog'ini qaytarish va zarbadan keyin uni dastlabki pozaga qo'yish. Ushbu mashq davomida zarbaning har bir bosqichida tananing to'g'ri holatini nazorat qiling. Mahoratini rivojlantirgunga qadar, zarba tezligini oshirishga intilmang, har bir bosqichning bajarilishini aniq nazorat qiling. Yaqin va uzoq oyog'ingiz bilan ikki degan hisobda urishni almashtiring.



Bir deganda yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Jangovar pozitsiyadan oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbaning barcha bosqichlarini bitta hisobda bajaring, ya'ni portlovchi sakrashdan keyin sonni yuqoriga o'tqizib, so'ngra tos suyagi va sonning faol harakati bilan oldinga harakat qilg, zarba bering, sonni bir xil trayektoriya bo'ylab orqaga qaytaring va oyog'ini dastlabki nuqtaga qo'ying. O'rganishning dastlabki bosqichida barcha bosqichlarda maksimal to'g'rilik va aniqlik bilan sekin, keskinliksiz zarba bering. Keyin, vosita mahoratingiz yaxshilanganda, tezlikni va harakat oralig'ini oshirib, zarbani bajaring. Harakat mahorati rivojlanib, yengillik, tejamkorlik va harakat erkinligi paydo bo'lganda, zarbani maksimal jangovar sur'atda bajarishga o'ting. Yondan to'g'ridan-to'g'ri zarbani uzoq va yaqin oyoq bilan almashtirish.

Zarba bosqichlarini alohida o'zlashtirish

Bajarish texnikasi: dastlabki pozitsiyadan itariling, oyoq sonini ko'taring va zarba bering. Xuddi shu yo'l bo'ylab oyoq sonini orqaga qayting. Yana zarba bering, yana oyoq sonini ortga qaytaring. Amalga oshirilayotganda, zarba oyog'ini yuzaga tushirmang. Ushbu mashqni bajarish tegishli mushak guruhlarining ishini nazorat qilishga yordam beradi, uning yordamida to'g'ridan-to'g'ri zarba amalga oshiriladi, oyoq cho'zilgan va egilgan trayektoriyaning to'g'riligini nazorat qiladi va shu bilan birga texnik talablarga muvofiq bosh, gavda, tos suyagi va tayanch oyoqning holatini ushlab turadi. Ushbu mashqni sekin sur'atda bajaring, oyoqning holatini zarbaning oxirgi nuqtasida bir necha soniya davomida mahkamlang. Yon to'g'ridan-to'g'ri zarbani yaqin va uzoq oyoq bilan ketma-ket 10 marta o'zgartiring.





1. Dastlabki holat.



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi.



3. Zarba bosqichi.



4. Oyoqni qaytarish bosqichi.

1.4.4.7-rasm. Uzoq oyoq bilan yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



3. Zarba bosqichi



4. Oyoqni qaytarish bosqichi

1.4.4.8-rasm. Yaqin oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarba



1. Dastlabki holat



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



3. Zarba bosqichi



4. Oyoqni qaytarish bosqichi

1.4.4.9-rasm. Uzoq oyoq bilan reversiv yon zarba berish

To'g'ridan-to'g'ri orqalab zarba berishni o'rgatish metodikasi

To'g'ridan-to'g'ri orqalab zarbalarni berishni o'rgatishning umumiy metodikasi, shuningdek, boshqa turdagi zarbalar shartli ravishda uch bosqichga bo'linadi.

Birinchi bosqich harakatlarning asosiy tuzilishini egallash bilan tavsiflanadi. Ikkinchi bosqich - bu orqa to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish mahoratini avtomatlashtirish. Uchinchi bosqich to'g'ridan-to'g'ri orqalab zarba berish texnikasini erkin va aniq bajarish qobiliyatini egallash bilan tavsiflanadi. Ushbu zarba berish texnikasini o'rganishning birinchi bosqichida siz uning texnikasini bajarishning umumiy tuzilishi va tavsifi bilan tanishishingizni tavsiya qilamiz. Siz ushbu tavsifni matnning boshida o'qib chiqdingiz. To'g'ri bajarishda qulayroq mashq qilish uchun to'g'ridan-to'g'ri orqa zarba bosqichlarga bo'linadi: yerdan sakrash bosqichi, oyoq sonini ko'tarish bosqichi, zarba bosqichi, oyoqni qaytarish bosqichi va oyoqni dastlabki pozaga qo'yish holati. Mashq qilish jarayonida biz to'g'ridan-to'g'ri orqa zarbani ajratgan



bosqichlarning har birini sinchkovlik bilan o'rganib chiqdik va ishlab chiqdik, butun zarbani ishlab chiqishga o'tamiz. Bunda sizga quyidagi mashqlarni o'z ichiga olgan quyidagi mashq metodologiyasi yordam beradi.

To'rt deganda to'g'ridan-to'g'ri orqalab zarba berishni bajarish

To'g'ridan-to'g'ri orqalab zarbani ishlab chiqish uchun mashqlarda yerdan sakrash fazasi va oyoq sonini ko'tarish bosqichi bir fazaga birlashtirilgan. Jangovar pozani egallang. Oyoq bilan shiddat bilan tepaga sakrang, bir vaqtning o'zida tanani 90° burilish bilan, zarba oyog'ining sonini yuqoriga ko'taring. Uradigan oyoqning sonini yuqoriga ko'tarish sagittal tekislikda amalga oshiriladi. Tayanch oyoqning to'voni 90° ga aylantiriladi. Zarba oyog'ining soni tayanch oyoq tizzasidan bir oz yuqoriga ko'tariladi, zarba oyog'ining boldir qismi songa bosiladi. Tayanch oyoqning to'voni va zarba oyoqning oyog'i zarba tomon yo'naltiriladi. Zarba oyog'i bukiladi, tovon bilan zarba beriladi. Xuddi shu yo'l bo'ylab oyoqni orqaga qaytaring. Oyoqni qaytargandan so'ng, tanani aylantiring va oyog'ini dastlabki holatga qo'ying. Ushbu mashq to'rt degan hisobda amalga oshiriladi.

Bir deganda – yerdan sakarang, tananing buring va oyoq sonini tepaga ko'taring; ikki deganda – zarba bering; uch deganda - oyoqni qaytaring; to'rt deganda - tanani aylantiring va oyoqni asl holatiga qo'ying. To'g'ridan-to'g'ri orqa zarba berishning har bir bosqichini to'g'ri bajarilishini nazorat qilib, mashqni asta-sekin bajaring.

Ikki deganda to'g'ridan-to'g'ri orqalab zarba berishni bajarish

Jangovar pozitsiyadan bir deganda yerdan sakrang, tanani buring, oyoq sonini ko'taring va zarbani bajaring. Ikki degan hisobda oyog'ingizni qaytaring, tanani aylantiring va oyog'ini dastlabki pozitsiyaga qo'ying. Ushbu mashqni o'rtacha tezlikda bajaring. Ammo mashq qilayotganda, to'g'ridan-to'g'ri orqadan zarba berishning har bir bosqichining to'g'ri bajarilishini nazorat qilishni davom eting.

Bir degan hisobda to'g'ridan-to'g'ri orqalab zarbani bajarish

Bir deganda dastlabki pozitsiyadan butun zarbani yakunlang. Dastlabki bosqichda haqiqiy jangda orqaga to'g'ridan-to'g'ri zarba berishga intilmang. Zarbaning har bir bosqichi bajarilishi ustidan nazoratni kuzating. To'g'ridan-to'g'ri orqa zarbani bajarish vosita mahorati shakllanmaguncha, zarbani tashkil etuvchi bosqichlarning har biri mustahkam o'zlashtirilmaguncha va amaliy mustahkamlanmagnicha, zarbaning bajarilishida sifat bo'lmaydi. Ushbu zarbani bajarish eng qiyinlaridan biri bo'lganligi sababli, u dushmanga orqa tomon bilan qo'llaniladi, zarbaning aniqligi qaytarilish



bosqichida va oyoq sonni ko'tarish bosqichida butun tananing to'g'ri holatini ta'minlashga e'tibor berish. Ushbu bosqichlarni mashq orqali mustahkamlashga katta e'tibor bering.

Bir degan hisobda birdaniga ikkita zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyadan uzoq oyoq bilan tanani bir vaqtning o'zida 90° ga burish va zarba oyog'ining sonini ko'tarish bilan yerdan itariling. Boldirni faol bukish bilan orqalab zarba bering. Xuddi shu yo'li bo'ylab oyoqni orqaga qayting. Zarba berilgan oyoq tovonini yer yuzaga tushirmasdan va oyoq soni ko'tarishda ta'riflanganidek, butun tananing holatini saqlab qolmasdan, boldirni faol buking, yana orqalab zarba bering. Yana bir xil trayektoriya bo'ylab oyoqni orqaga qayting, tanani vertikal holatga ko'ying, boshlang'ich pozitsiyasiga qayting. Ushbu mashqni bir degan hisobda bajaring. "Bir" deganda – yerdan sakrash, oyoq sonini ko'tarish, zarba berish, oyoqni qaytarish, yana zarba. To'g'ridan-to'g'ri orqalab zarba berish texnikasini o'rganishning dastlabki bosqichida mashqni yuqori tezlikda bajarishga urinmang. Mashq orqalab zarbani bajarishda muvozanat hissini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, raqibni oyoq bilan urishning aniqligini rivojlantiradi. O'ng va chap oyoq bilan ikki marta zarba berishni mashq qiling.

Oyoqlarni almashtirib, orqalab to'g'ridan-to'g'ri zarbani bajarish

Bajarish texnikasi: boshlang'ich pozitsiyadan o'ng oyog'ingizni yerdan itarib sakrang, tanani aylantiring va oyoq sonini ko'taring, sonni faol bukib zarba bering va oyoq sonini bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring. Tanani vertikal holatga ko'tarib, zarba oyog'ini tayanch oyoq yaqiniga qo'ying. O'rnatish vaqtida, tayanch oyog'ingiz bilan oldinga qadam qo'ying va dastlabki pozitsiyani egallang. Yon pozitsiyani egallaganingizdan so'ng darhol chap oyog'ingiz bilan itaring, tanani aylantiring va oyoq sonini ko'taring, orqalab zarba bering va oyoq sonni bir xil trayektoriya bo'ylab qaytaring. Tanani vertikal holatga ko'tarib, zarba chap oyoqni yuzaga qo'ying va asl pozitsiyani egallang. Ushbu mashqni o'rtacha tezlikni saqlab, chap va o'ng oyoqlar bilan mashq qiling. Zarbalarni bajarish paytida muvozanatni yo'qotmasdan, mo'ljallangan nishonga aniq zarba berishga harakat qiling. O'rganishning dastlabki bosqichida mashqni sekin ritmda bajaring va vosita ko'nikmalarini rivojlantirish bilan to'g'ridan-to'g'ri orqa zarba tezligini oshiring.



1. Dastlabki holat



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



3. Zarba bosqichi



4. Oyoqni qaytarish bosqichi



5. Oyoqni dastlabki holatga qo'yish

1.4.4.10-rasm. Orqalab to'g'ri zarba berish



1. Dastlabki holat



2. Tanani 180 gradusga aylantirish bosqichi



3. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



4. Zarba bosqichi



5. Oyoqni qaytarish bosqichi



6. Oyoqni dastlabki holatga qo'yish

1.4.4.11-rasm. Orqalab teskari tekis zarba



1. Dastlabki holat



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



3. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



4. Zarba bosqichi



5. Oyoqni qaytarish bosqichi



6. Oyoqni dastlabki holatga qo'yish

1.4.4.12-rasm. Tashqaridan ichkariga yon zarba



1. Dastlabki holat



2. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



3. Oyoq sonini ko'tarish bosqichi



4. Zarba bosqichi



5. Oyoqni qaytarish bosqichi



6. Oyoqni dastlabki holatga qaytarish bosqichi



1.4.4.13-rasm. Yaqin oyoq bilan tashqaridan ichkariga yon zarba



Guruh mashqlarida zarbalarni mashq qilish usullari

Guruh mashg'ulotlarida zarbalarni mashq qilish metodologiyasidagi quyidagi tarkibiy qismlarga bo'lish mumkin:

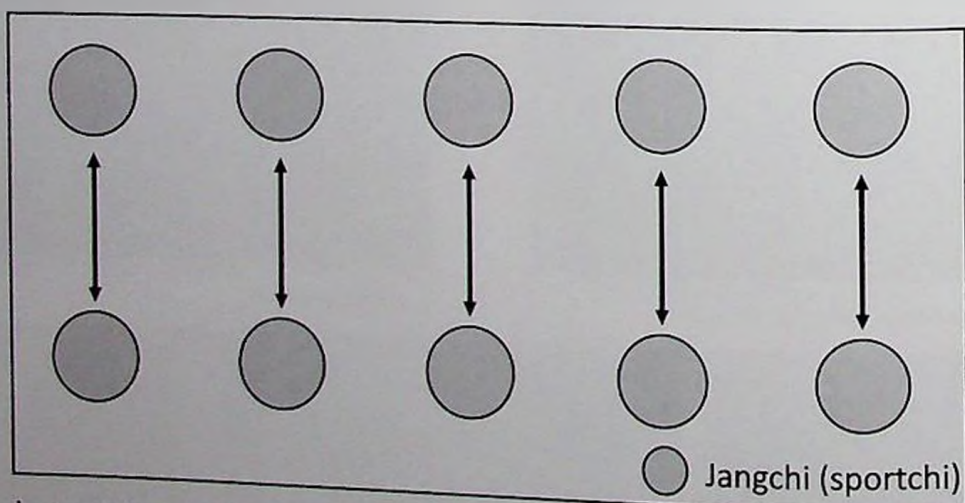
1. Juftlikda tepish texnikasini mashq qilish.
2. Oldinga harakatlanayotganda tepish texnikasini o'rgatish.
3. Aylana bo'ylab harakatlanayotganda tepish texnikasini o'rgatish.
4. Oyna oldida tepish texnikasini ishlab chiqish.
5. Panjada tepish texnikasini ishlab chiqish.
6. Qopni tepishni mashq qilish.
7. Qop bilan jang qilishni mashq qilish.

1. Mashg'ulotni juftlikda o'tkazish

Ushbu mashq saflanish bilan boshlanadi. Bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan ikki kishining joylashtirilgan saflanishdan foydalanish eng samarali hisoblanadi.

Sherik bilan juftlikda ishlash joyida amalga oshiriladi.

Guruh mashg'ulotlarini o'tkazishda ular zarbalar texnikasini ishlab chiqishning ikkita usuliga amal qiladilar:



a) 1-usul - tepishni navbatma-navbat bajarish;

b) 2-usul - buyruq yoki signal bo'yicha zarbalarni bajarish.

Sportchining harakatlarini cheklash orqali ushbu mashg'ulot uslubi sherikning cheklovlari doirasidagi harakatlarni bajarishda faollikni rivojlantirishga imkon beradi va fikrlarni to'g'ri va to'g'ri zarbalar texnikasiga jamlashga imkon beradi.

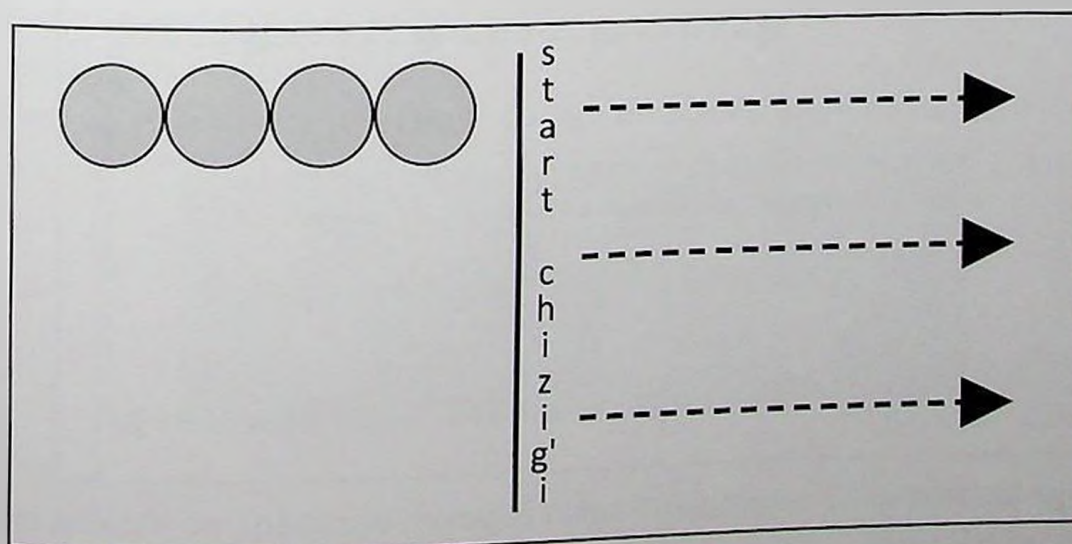


Bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan juftlik mashqlari o'ng va chap oyoqlar bilan teng ravishda bajarishni bajarishga yordam beradi, nafaqat texnikani o'zlashtiribgina qolmay, balki harakat tuyg'usini, masofani tanlashda aniqlikni, vaziyatni oldindan baholash va amal qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Ikki sportchi biriga qarama-qarshi turgan holda, oldinga, orqaga yoki zigzag shaklida harakat qilishadi. Partnyorlar turli xil raqiblarga moslashish uchun o'zgaradi. Moslashuvni rivojlantirish uchun zarbalar balandligini pastdan yuqori darajaga o'zgartirish, shuningdek intensivlikni, sekin bajarishdan zarbalarni ishlab chiqishni boshlash, harakatlar tezligi va amplitudasini bosqichma-bosqich oshirish kerak. Tepishning aniqligi va tezligini oshirish uchun bitta zarbadan boshlang, so'ngra zarbalar kombinatsiyasini bajaring.

2. Oldinga harakatlanayotganda tepish texnikasini mashq qilish

Oldinga zarba berish texnikasini o'rgatish saflanishdan boshlanadi. Guruh 2-4 kishidan iborat qatorlarda boshlang'ich chiziq oldida saf tortadi. Ushbu texnikani zarbalarni mashq qilish uchun qo'llashda quyidagi usullarga amal qiling:

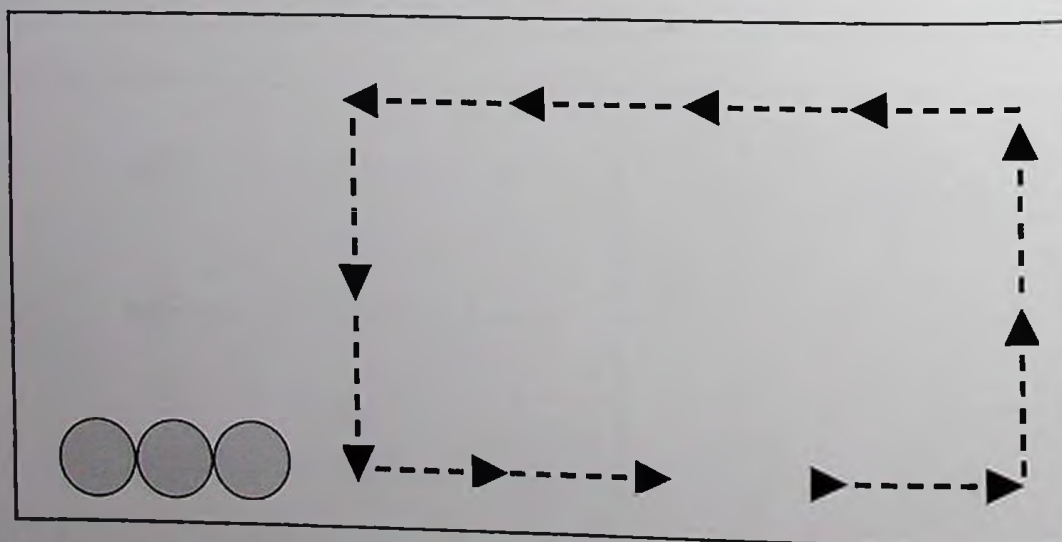


- a) to'g'ri chiziqda harakatlanayotganda zarbalar bajariladi;
- b) tepish dinamik sur'atda, oldinga siljiydi;
- v) harakat paytida yakka zarbalar va kombinatsiyalangan harakatlarni xotirjam bajarish.



Ushbu texnikadan foydalangan holda zarbalarni mashq qilish sportchining harakat qobiliyatini, texnik arsenalini, janglar paytida hujumlar va qarshi hujumlarini asosiy modellari bo'lgan to'g'ri chiziqli harakatlarni bajarish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi. Oldinga zarbalarni bajarish qarshi hujum texnikasida ta'lim beradi. Yordamchining imo-ishorasi yoki buyrug'iga javoban turli tayyorgarlik harakatlardan so'ng zarba berish mumkin. Mashg'ulotning dastlabki bosqichida oldinga siljishda to'g'ri va aniq texnikani mashq qilish uchun bir martalik zarbalarni sekin bajarishni tavsiya qilamiz.

Texnikani yanada takomillashtirish uchun qisqa vaqt oralig'ida saf bo'ylab sheriklaringizni kuzatib, bitta zarba va zarba kombinatsiyalarini tez sur'atda bajarishni mashq qiling. Oldinga yoki orqaga zarbalarni tez va aniq bajarish chaqqonlik, moslashuvchanlik va kuchni yaxshilash va rivojlantirishga yordam beradi. 4 kishidan iborat saf qurish va zarbalarni birin-ketin tez sur'atda bajarish masofani o'z vaqtida tanlash uchun harakatlarni muvofiqlashtirish va reaksiya tezligini yaxshilashga yordam beradi, ritm hissi va markazni tez siljitish qobiliyatini rivojlantiradi. tortishish kuchi. Oldinga zarbalarni bajarishning taxminiy sxemasi:



a) oldinga harakat qilish – zarbalarni sekin bajarish; orqaga qarab harakat qilish – zarbalarni tez bajarish;

b) oldinga harakat qilish – faqat bir oyoq bilan zarbalarni sekin bajarish; orqaga qarab harakat qilish – o'zgaruvchan oyoqlar bilan zarbalarni bajarish;

d) faqat bir oyoq bilan zarbalarni tez bajarish – oldinga siljish; orqaga harakat – o'zgaruvchan oyoqlar bilan zarbalarni tez bajarish.



3. Aylana bo'ylab harakatlanayotganda tepish texnikasini o'rgatish

Aylana bo'ylab harakatlanishda zarbalar texnikasini o'rgatish saflanishan boshlanadi. Guruh 1 kishidan iborat safda va aylana bo'ylab harakatlanayotganda zarbalarni bajaradi.

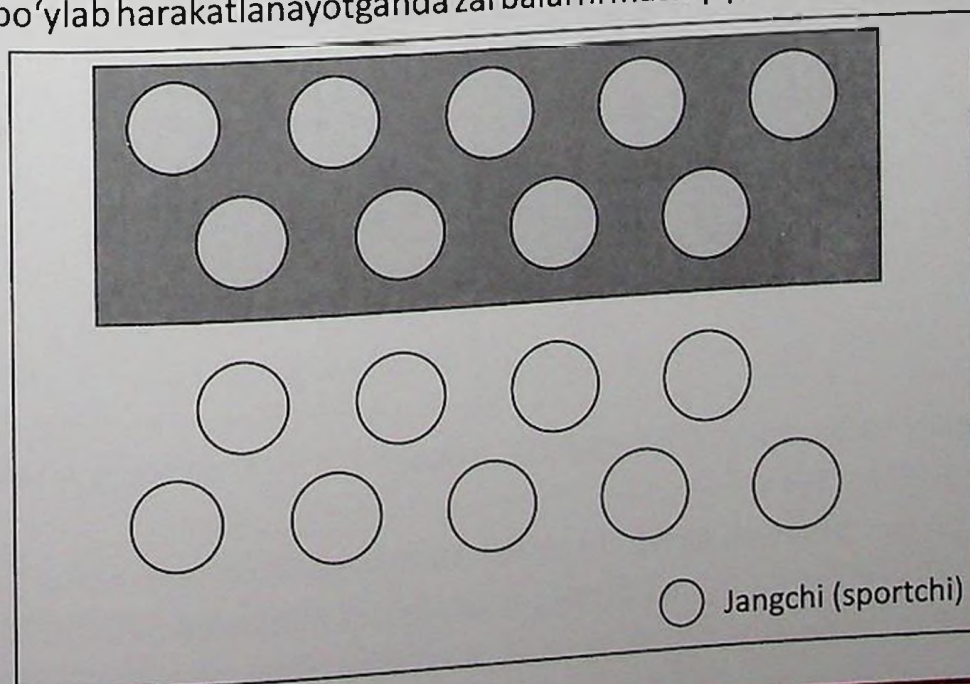
Ushbu texnikani ishlab chiqishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish kerak:

- a) aylana bo'ylab harakatlanayotganda tepish mashq qilinadi;
- b) shartli masofaning aniq saqlanishi kuzatiladi;
- v) tepish va qo'shma harakatlarni tez bajarish.

Doira bo'ylab harakatlanishda mashg'ulotning asosiy qoidasi – butun guruhning harakatlarining muvofiqlashtirilgani hisoblanadi. Ushbu uslub harakatlarni nafaqat tekis chiziqda, balki makondagi orientatsiya bilan ham o'zgartirishga yordam beradi, epchillik, aniqlik va kuchni yaxshilaydi; harakatlarni mukammal muvofiqlashtirishni, tez harakatlanish qobiliyatini, ritm tuyg'usini va eng muhimi, jangda qisqa masofani saqlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Safning aylana bo'ylab harakatlanish bilan guruh bo'lib tepishni mashq qilgan holda, sportchi taktik harakatlarni bajarishda to'g'ri pozitsiyani egallashni o'rganadi, bunga zarbalarni to'g'ri bajarish, masofani tartibga solish va har qanday vaziyatga moslasha olish orqali erishiladi.

Aylana bo'ylab harakatlanayotganda zarbalarni mashq qilishning taxminiy sxemasi:





- 1) oldinga siljishda zarbalarni sekin bajarish;
- 2) orqaga qarab harakatlanayotganda zarbalarni yuqori tezlikda bajarish;
- 3) aylana bo'ylab oldinga siljish bilan faqat bir oyoq bilan zarbalarni bajarish;
- 4) aylana bo'ylab harakatlanadigan o'zgaruvchan oyoqlar bilan zarbalarni bajarish;
- 5) aylana bo'ylab harakatlanayotganda bir-biriga qarama-qarshi qurilishda zarbalarni bajarish.

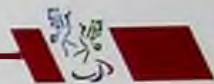
4. Ko'zgu oldida oyoq bilan zarba berishni mashq qilish

Ko'zgu oldida zarbalarni mashq qilish texnikasi o'z harakatlaridagi xato va kamchiliklarni tuzatishning eng samarali usullaridan biridir.

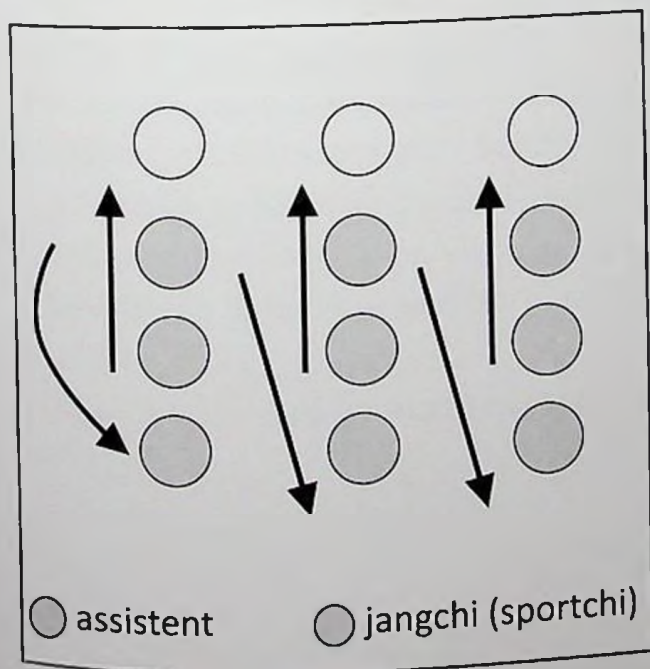
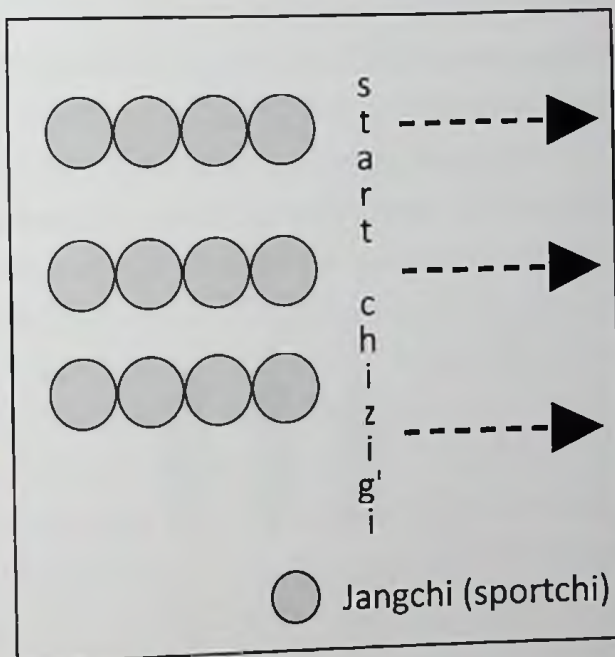
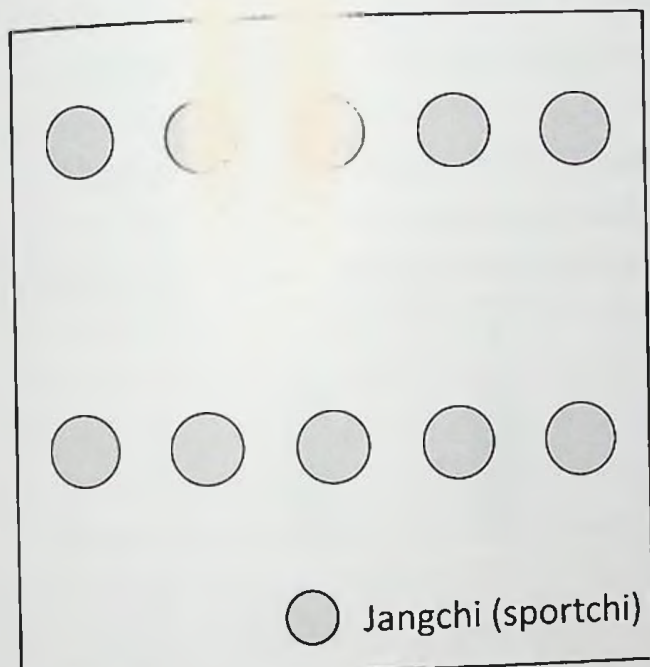
Trening individual yoki guruhda o'tkazilishi mumkin.

Ko'zgu oldida tepish texnikasini mashq qilish an'anaviy masofada oyna oldida qurishdan boshlanadi. Tepishni mashq qilish jarayonida ko'zgu oldida ishlash nafaqat his qilish, balki o'z harakatlaringizni, ularning noto'g'ri bajarilishini ko'rishga imkon beradi, shuningdek zarbar texnikasi, to'g'ri tasvirlash va tartibga solishdagi xatolarni tuzatishga yordam beradi. harakatlardan. Ko'zgu oldida mashq qilish zarbalarni bajarishda mahoratning bosqichma-bosqich rivojlanishiga yordam beradi.

Sportchining motivatsiyasiga atrof-muhit ta'sir qiladi. Murabbiy harakatlarni va ularning tafsilotlarini tushuntirish va ko'rsatish orqali guruhni rag'batlantirishi kerak. Ko'zgu oldidagi mashg'ulotning maqsadi zarbalarni texnik bajarish tafsilotlarini nozik sozlashdir.



Kuzguda zarbalarni mashq qilishning taxminiy sxemasi:



- 1) zarbalarni avval bosqichma-bosqich, so'ngra bitta hisob uchun zarbani erkin bajarish;
- 2) buyruq yoki signal bo'yicha zarbalarni bosqichlarda bajarish;
- 3) harakatlar bilan birgalikda zarbalarni mashq qilish;
- 4) vaqt yoki miqdor bo'yicha zarbalarni bajarish texnikasini ishlab chiqish.

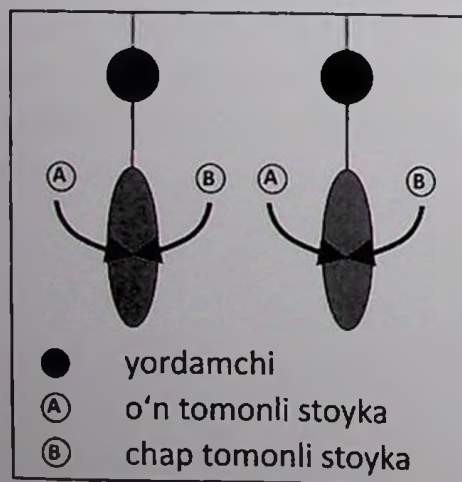
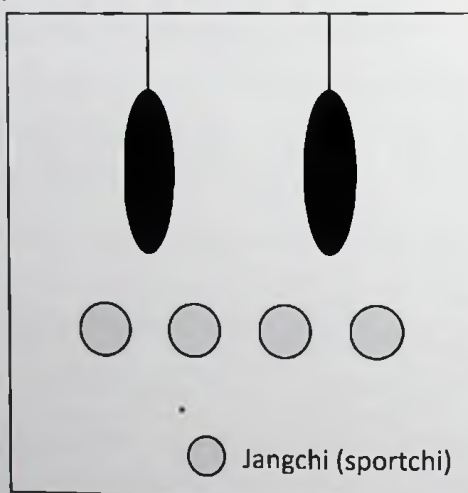
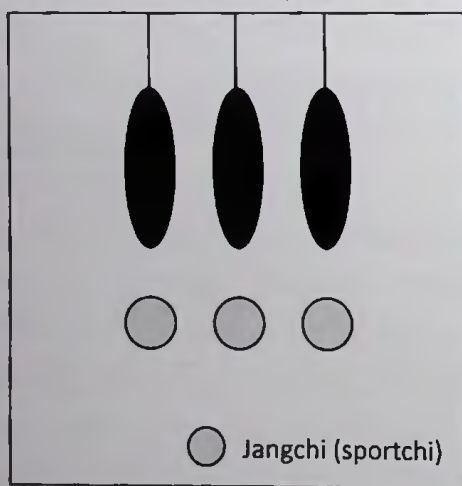


5. Oyoq panjasida tepish texnikasini ishlab chiqish

Oyoq panjalarida tepish texnikasini ishlab chiqishning uchta varianti mavjud:

- a) juft bo'lib bir-biriga qarama-qarshi;
- b) oldinga siljishda boshlang'ich chiziq oldida 2-4 kishidan iborat ustunlarda;
- v) aylana bo'ylab harakatlanuvchi yordamchining oldidagi safida.

Ushbu texnikaga muvofiq zarba berishda quyidagilarni hisobga olish tavsiya etiladi:



- 1) "maqsadli" zarbalarni bajarish;
- 2) muqobil ijro;
- 3) oyoq panjalarining burchagi va balandligini o'zgartirish bilan aniqlik va tezlik bilan bajarish;
- 4) zarbalarni bajarishda yordamchi tomonidan oyoq panjalarining moyillik burchagini ongli ravishda o'zgartirish.



Harakatsiz sherig'ning o'rnini bosuvchi zarbalarni mashq qilishda yordam beradigan asosiy ob'ekt - bu oyoq panjasi. U sportchining hujum qilish texnikasini, tezkor zarbalarini, aniq va kuchli hujumlarini takomillashtirish uchun ishlatiladi. Masofani yetib boradigan jarajada ushlab, mos texnikani tanlash natijasida harakatni bajarish orqali raqibning harakatlariga munosabat bildirish mumkin. Turli pozitsiya va pozitsiyalardan maqsadli hujumlarni mashq qilish mumkin. Har xil jangovar vaziyatlarga moslashishni rivojlantirish uchun zarbalar balandligini pastdan balandga o'zgartirish kerak. Masofa tuyg'usini rivojlantirish uchun turli pozitsiyalarda va turli masofalarda zarbalarni mashq qilish kerak. Zarbalarning aniqligi va tezligini oshirish uchun bitta zarbadan boshlash kerak, keyin ularni qadamlar bilan birlashtirib, jangovar harakatlarni bajarish texnikasini takomillashtirish kerak.

Ushbu mashq qilish usuli zarbalarning aniqligi, kuchi va epchilligini samarali oshirishga yordam beradi, diqqat va konsentratsiyani o'rgatish orqali ob'ektning harakatiga reaksiya tezligini oshiradi.

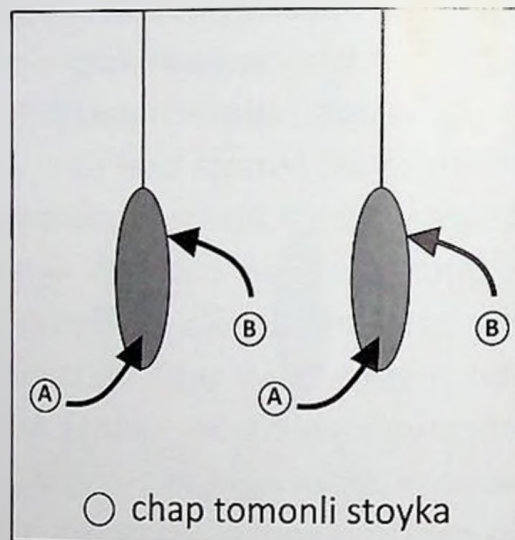
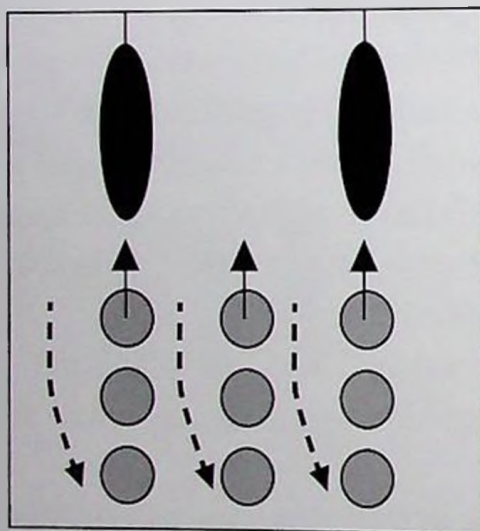
Oyoq panjalari yordamida tepish texnikasini o'rgatishning asosiy qoidasi - bu ikki kishining kelishilgan mashqi. Zarba berish texnikasini to'g'ri mashq qilishingiz uchun sherigingiz oyoq panjasining burchagini bilishi kerak. Oyoq panjalari yordamida zarbalar texnikasini mashq qilishning taxminiy sxemasi:

- 1) zarbaning erkin va muqobil bajarilishi;
- 2) buyruq yoki signal bo'yicha guruh ijrosi;
- 3) oldinga harakat - zarbalarni sekin bajarish, orqaga harakat - yuqori tezlikda bajarish;
- 4) aylana bo'ylab harakatlanayotganda 1 kishilik safda yordamchi oldida chiqish.



6. Qop tepishni mashq qilish

Qop tepish texnikasini mashq qilish uchun uchta variant mavjud:



- 1) qop oldida 1 kishidan iborat ustunda;
- 2) qopning ikkinchi tomonida bir-biriga qarama-qarshi;
- 3) markazdagi yordamchi qopni ushlab turadi, ikkita sportchi bir-biriga qaraydi:
 - a) o'ng tomonlama poza;
 - b) chap tomonlama poza.

Qop yordamida zarbalar texnikasini mashq qilishda quyidagi usullar qo'llaniladi:

- 1) qopniturli tepish texnikasini bajarish;
- 2) zarbalarni bajarishda tayanch oyoqni mustahkamlash;
- 3) yuqori tezlikda mashq qilish va umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Trening davomida ishlatiladigan turli xil qurilmalar orasida zarbalarni mashq qilish, eng keng tarqalgani oyoq panjalari va qop. Qop-zarba jang holati bilan taqqoslanadigan turli masofalarda va turli burchaklardagi zarbalarni tayyorlash uchun ishlatiladi. Qop ustida ishlash taekvondochining zarba kuchi va chidamliligini rivojlantirishning eng samarali usullaridan biridir. Bu fazilatlar sportda yoki haqiqiy duelda kerak. Zarba kuchini rivojlantirish uchun to'liq konsentratsiyali yuqori ta'sirli mashqlar kerak. Qop yordamida zarbalar texnikasini mashq qilishning taxminiy sxemasi:



- 1) safda aylanib o'ylab harakatlanayotganda qopda zarbalarni bajarish;
- 2) ikkita sportchi bir vaqtning o'zida son va vaqt bo'yicha zarba berishadi;
- 3) belgilangan tezlikda navbatma-navbat qopga zarba berish;
- 4) sxema bo'yicha oyoqlardagi yuk bilan qopda zarbalarni bajarish:
 - a) pastki daraja: – bir urish – pauza, ikkita urish – pauza, uchta urish – pauza – va hokazo 10 tagacha urish. Har bir zarba o'ng va chap oyoqdan maksimal kuch bilan bajarilishi kerak;
 - b) o'rtacha darajani xuddi shu tarzda ishlab chiqish;
 - c) yuqori darajani xuddi shu tarzda ishlab chiqing.

7. Haqiqiy jangovar rejimda qopga zarba berish harakatlarini mashq qilish

Jangovar rejimda qopga tepish texnikasini mashq qilish uchun siz ikkita variantdan foydalanishingiz mumkin:

- 1) qop oldida bitta sportchi;
- 2) qop oldida ikkita sportchi.

Trening jarayonida quyidagi usullar qo'llaniladi:

- 1) qopni silkitishda himoya va hujumda almashinadigan zarbalar;
- 2) guruhlarda umumiy ritmda hujum zarbalarini bajarish;
- 3) jangovar pozitsiyada jismoniy kuch va chidamlilikni rivojlantirish.

Qop yordamida zarbalarni mashq qilish oyoqlarning zarba yuzalarini mustahkamlashga yordam beradi, ketma-ket zarbalarga xos bo'lgan harakatlarning tezligi va muvofiqlashtirilishini, masofani his qilishni va zarba berishning aniqligini rivojlantiradi.

Haqiqiy jangda qop yordamida tepishni mashq qilishning taxminiy sxemasi:

- 1) oyoq bilan qopga o'rtacha har 45 soniya ritmda bir marta zarba berish, keyin yordamchining buyrug'i bilan har 15 soniya ritmda maksimal tezlikda (portlovchi) zarba berish va keyin yana o'rtacha 45 soniya ritmga o'tish, keyin esa yana har 15 soniya ritmda portlovchi zarba berish. Bir daqiqa dam olingach, yuqoridagi sxema bo'yicha oyoq bilan zarba berishni ikki marta qaytarish;
- 2) masofalar va zarbalar darajalarining o'zgarishi bilan tezlik-kuch sifatlarining maksimal namoyon bo'lishi bilan zarbalarni bajarish.



Parataekvondochilarning texnik-taktik mahoratini oshirish

Texnik va taktik mahoratni oshirish bosqichida o'rganilayotgan texnik amalga oshirishning samarali taktikasi masalalari birinchi o'ringa chiqadi.

Taktikani takomillashtirish ikki asosiy yo'nalishda davom etishi kerak. Birinchiidan, bu o'z shaxsiy taktikasini takomillashtirish (kuchli zarba taktikasi, sur'at taktikasi, ustun o'yin taktikasi yoki ularning kombinatsiyasi), jang o'tkazishning o'ziga xos uslubini qo'llash qobiliyatini takomillashtirish, o'tkazish qobiliyati, o'z taktik rejasini, o'z texnikasini ishlab chiqish. Ikkinchidan, raqibning o'zini tutish, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, uning kuchli va zaif tomonlarini zararsizlantirishga qaratilgan taktik rejasiga qarshi turish qobiliyatini yaxshilash.

Bu, o'z navbatida, "vizual-samarali" va "vizual-ijodiy" tafakkurni rivojlantirishni, individual texnik va taktik vositalar doirasini takomillashtirishni (o'z taktikasini amalga oshirish uchun) va keng ko'lamli tayyorgarlik, hujumkorlikni talab qiladi. kurash rejasini oqilona tuzish va turli raqiblar bilan uchrashganda uni amalga oshirish uchun himoya harakatlarini talab etadi.

Shunday qilib, taktikani takomillashtirish uchun uchta asosiy mashqlar guruhidan foydalanish tavsiya etiladi:

- 1) hujum va qarshi hujum usullarini o'tkazish taktikasini takomillashtirish (texnikani o'tkazish uchun muayyan jangovar vaziyatni yaratish);
- 2) tayyorgarlik, hujum va mudofaa harakatlarini takomillashtirish (odatiy jangovar vaziyatlarni o'rganish va adekvat harakatlarga qarshi turish);
- 3) raqobatbardosh o'yinlarni taqlid qiluvchi musobaqa sharoitida taktik fikrlash tezligi va to'g'riligini oshirish.

Hujum va qarshi hujum texnikasini amalga oshirish taktikasini takomillashtirish. Bunday usullarning asosiy vazifasi raqib e'tiborini chalg'itish, uning hushyorligini yolg'on harakatlar bilan to'xtatish va u qarshi harakatga tayyor bo'lmagan paytda tezda hujumga o'tish yoki qarshi hujumga o'tish.

Hujumga tayyorgarlik ko'rayotganda, ayniqsa hujum paytida, sportchi ehtiyotkorlik bilan va dushmanning kutilmagan qarshi harakatlaridan himoyalaniishga tayyor bo'lishi kerak. Hujumchi o'zi "tuzoq" ga tushib qolmaslik uchun dushmanning haqiqiy tayyor emasligi va xayoliy o'rtasida farq qilishi kerak. Bu hujumlar va qarshi hujumlarni amalga oshirishda doimiy e'tibor, xotirjamlik (shoshmaslik, kutish



qobiliyatini va qobiliyatni talab qiladi. Shu bilan birga, yuqorida aytib o'tilganidek, sportchi himoya uchun tayyor bo'lishi kerak.

Hujumchi raqibni aldashga, uning e'tiborini haqiqiy zarbalardan chalg'itishga qaratilgan. Sportchi raqibni ma'lum bir javob (harakat)ga o'rganadi, so'ngra bir lahzada texnikani bajaradi yoki o'z vaqtida kerakli texnikani bir zumda bajarish uchun raqibni turli harakatlar bilan aralashtirib yuboradi.

Raqib sportchining zarba berish arafasida ekanligiga ishonishi kerak va shuning uchun o'zini himoya qiladi, aslida u fint (chalg'itish) ishlatadi va boshqa oyog'i bilan zarba beradi.

Shuningdek, sportchi qarama-qarshi prinsip asosida qurilgan texnikalarning yana bir guruhini o'zlashtirishi kerak: raqib sportchi fint ishlatmoqda deb hisoblaydi va shuning uchun o'zini himoya qilmaydi, hujumchi esa bundan foydalanib, zarba beradi.

Sportchi murakkabroq usullarni – almashinadigan fintlar va haqiqiy zarbalarni o'zlashtirishi kerak. Ushbu usullardan foydalanganda, dushman endi fint qaerda ekanligini va zarba qaerda ekanligini aniqlay olmaydi. Bunday noaniqlik unda noaniqlikni keltirib chiqaradi, uni g'azablantiradi va u o'z qobiliyatiga ishonchini yo'qotadi.

Himoyaviy uzoq masofadan hujumlarda mashqlar guruhi ham samarali hisoblanadi. Ushbu hujumlar raqib uchun kutilmagan, chunki sportchi undan juda uzoq masofada joylashgan va odatda ular himoya masofasidan hujum qilmaydi. Qoidaga ko'ra, hujumdan oldin sportchi oldinga bir qadam tashlaydi (zarba masofasiga kirish uchun). Ushbu yaqinlashish momenti himoya qilish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Sportchining raqibni ma'lum bir zarba tezligiga va zarba berish vaqtini ma'lum bir tuyg'uga, keyin zarbalar tezligining o'zgarishiga ko'niktirishiga asoslangan texnikalar guruhini o'rganish muhimdir. Demak, raqib sekin zarbalardan himoyalanişga o'rganib qoladi va o'zini tez zarbalardan himoya qilishga ulgurmaydi yoki tez zarbalardan himoyalanişga o'rganib qolgan bo'lsa, sekin zarbalarga e'tibor bermaydi, ularni fint deb adashtiradi.

Biroq, bularning barchasi jang rejasini to'g'ri tuzish va uni amalga oshirish uchun hali ham etarli emas. Buning sababi shundaki, sportchi mashg'ulotlarda barcha qo'llaniladigan harakatlarni o'rganib chiqdi va ularni takomillashtirdi, dushmanning hujumda, qarshi hujumda, yaqin jangda va hokazolarda qanday harakat qilishini oldindan bilib oldi. Raqobatda rasm butunlay boshqacha. U yerda sportchi noma'lum



raqib bilan uchrashadi, yoki agar u ma'lum bo'lsa, uning qaysi sport sharasida ekanligi, jismoniy holati va ruhiy tayyorgarligi qanday, bu jangda qanday usuldan foydalanishi va hokazolar noma'lum.

Dodiyangda sportchi raqibning xususiyatlarini, uning imkoniyatlarini, shuningdek, jang paytida yuzaga keladigan o'ziga xos vaziyatni hisobga olgan holda aniq harakat rejasini rejalashtiradi va amalga oshiradi.

Sportchi raqibni, uning jang qilish uslubini, taktikasini, kuchini bir zumda va to'g'ri taniy olishi, tahlil qilishi va baholay olishi va shunga mos ravishda umumiy reja tuza olishi, shuningdek, jang davomida aniq qarorlar qabul qilishi kerak.

Bularning barchasi sportchi mashg'ulotlarda, erkin va raqobatbardosh janglarda ustalik bilan shug'ullanadigan yakkama-yakka olishuvni o'tkazish taktikasini tashkil qiladi. Avvalo, dushmanning harakatlari va taktikasini oldindan bilmasdan turib, uning harakatlarini kuzatish va bir zumda ochishni o'rganish va to'g'ri qarshi harakatni tanlash orqali imkon qadar tezroq qaror qabul qilish kerak. Buning uchun sportchi raqib nima ekanligini, uning eng yaxshi ko'rgan zarbalari, himoyasi, fintlar, texnikaning kuchli va zaif tomonlari, taktikasi, jang uslubi, jismoniy, ruhiy va irodaviy tayyorgarligini baholashni imkon qadar tezroq o'rganishi kerak.

Murabbiy sportchilarga fintlar, yolg'on ochish va yengil zarbalar yordamida raqibning sevimli zarbalari va hujumlarini qanday aniqlashni tushuntirishi va ularga jang boshida va butun jang davomida razvedka o'tkazish vazifasini qo'yishi shart. Ko'pincha jangda duch keladigan sharoitlarda sherikning harakatlarini tekshirish bo'yicha vazifalar soni.

Vazifalar xilma-xil bo'lishi va o'zlashtirilgani sayin qiyinlashishi kerak. Shunday qilib, sportchilarga raqiblarning harakatlarini aniq belgilash emas, balki turli xil texnika, taktika va jismoniy ma'lumotlarga ega bo'lgan sheriklarni tanlash, ya'ni olishuvni o'tkazishning boshqacha usuli bilan kashf qilish uchun vazifalarni taklif qilish mumkin. Nihoyat, ikkala sportchiga ham ularning har biri jangda qanday harakat qilishini bilish uchun ko'rsatma berilishi mumkin.

Bu harakatlarda taekvondochi kuzatuvchan, diqqatli, ehtiyotkor, har xil kutilmagan hodisalarga tayyor bo'ladi; jang paytida tezda tan olinishi kerak bo'lgan eng tipik vaziyatlarni ham eslaydi.

Taklif etilgan barcha mashqlarda sportchi nafaqat raqib hujumga qanday tayyorgarlik ko'rishi, qanday hiyla-nayranglar qo'llashi, o'zini qanday himoya qilishini,



hujum va qarshi hujumda uning sevimli usullarini, uning kuchli va zaif tomonlarini bilishi kerak. Shundaydek, durang ham bo'lishi kerak – jangovar kuzatuvlaridan bir lahزالik xulosa qilish, oqilona va to'g'ri qarshi harakatlarni qo'llay olish. Ayniqsa, sportchilar faol kurash uslubiga ega bo'lgan raqiblarga qarshi taktik qarorlarni to'g'ri amalga oshirishni o'rganishlari juda muhimdir.

Sportchilar qabul qilingan qarorni amalga oshirish uchun faol kurash olib borishlari, jang davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni bartaraf etishlari, kerak bo'lganda rejani o'zgartirishlari kerak. Agar u noto'g'ri qaror qabul qilsa yoki raqib muvaffaqiyatsizlikka uchrasa va shoshilinch ravishda taktikani o'zgartirsa, sportchi jang rejasini o'zgartirishi kerak.

Mashq qilish jarayonida sportchining raqibning harakatlarini va jang paytidagi o'zgarishini uzoq vaqt kuzatish qobiliyatini tarbiyalash kerak. Dushmani doimiy kuzatish, qarorlar qabul qilish va amalga oshirish, kerak bo'lganda ularni o'zgartirish reaksiya tezligini, diqqatning barqarorligini, fikrlash moslashuvchanligini rivojlantiradi va kuchli irodali fazilatlarini tarbiyalaydi.

Sportni takomillashtirish bosqichida mashg'ulot jarayoni ko'proq uni individuallashtirishga e'tibor qaratgan holda hukmronlik qila boshlaydi.

Raqibning turli balandlikdagi, turli uzunlikdagi oyoq-qo'llari va tana nisbatlari bo'yicha sportchilarga texnika va taktikani individual ravishda moslashtirish. Sportni takomillashtirish bosqichida, o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan raqiblar bilan uchrashganda, texnik ko'nikmalarni shakllangan o'z nisbatlariga, tananing uzunligi va oyoq-qo'llariga mos ravishda moslashtirish uchun individual-guruh mashg'ulotlari tamoyiliga o'tish tavsiya etiladi. (G.S. Tumanyan, E. G. Martirosov, 1976).

Qoida tariqasida, tananing nisbati, birinchi navbatda, individual jangovar pozitsiyalarni belgilaydi, bu esa o'z navbatida jang qilish usullariga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, tananing nisbati maqsadga masofani, zarba qismlarining kuchini, maqsadga erkin kirish imkoniyatini oldindan belgilaydi. Masalan, raqibning oyoqlari uzunroq, bu esa zarbaga xavfsiz yondashish muammosini keltirib chiqaradi. Agar dushmanning tanasi uzunroq bo'lsa, unda yuqori sektor hududida samarali harakat qilish muammosi mavjud. Nisbatan kuchli oyoqlari bo'lgan raqib dodyang bo'ylab intensivroq harakatlana oladi va kuchli tanasi bo'lgan sportchi yaqin masofada templi harakatlarga moyil bo'ladi va hokazo.



Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tasniflarini tahlil qilish o'z ad-
qiqotlarimiz mavjud yondashuvlarni umumlashtirish va ularni individuallashtirishdan
texnik tayyorgarlikni rejalashtirish uchun qulayroq tizimga kiritish uchun asos beradi.

Raqibning qaddi-qomati hisobga olinadi: o'rta, uzun, qisqa. Afzal texnik harakatlarni
aniqlashda o'zimizni tushunchalar bilan cheklash tavsiya etiladi: raqibdan yuqorida
(1), raqibdan pastda (p): asosiy darajada ikkita ekvivalent toifadagi xususiyatlar mavjud
(1.4.4.7.1-jadval). Birtomondan, bu sagittal tekislikdagi proyeksiyada allaqachon tanish
pozitsiyalar, boshqa tomondan, hujum qiluvchi va dushman tanasining strukturaviy
xususiyatlari (yelkaning kengligi, tos suyagi, tanasi uzunligi, oyoq uzunligi).

Parataekvondoda texnik va taktikaga ta'sir qiluvchi belgilarning bo'ysunishga ustunlik berish

Hujum qiluvchining
bo'y-basti



Bo'y-bastlarning o'zaro
mosligi

O'zaro stoykalarining Sagittal
tekislikdagi proyeksiyalari

Raqibning bo'y basti



1 → nn → 1



Bunday belgilar sportchiga o'ziga xos mushak massasidan kuchli zarbalar uchun
ham, zarba zichligi yuqori bo'lgan janglarda ham foydalanishni ta'minlaydi. Agar
bir vaqtning o'zida sportchining uzun oyoqlari bo'lsa, unda uzoq masofadagi jang
nafaqat dushmanning unga yaqinlashishiga, balki javobsiz zarbalarni ham amalga
oshirishga imkon beradi.

Bunday tuzilishga ega bo'lgan uzun bo'yli sportchilarning oyoqlari nisbatan uzun
va yuqori tayanch afzalligiga ega. Qo'llar nisbatan qisqa bo'lishi mumkin. Ular odatda
yuqori tezlikka chidamliligiga ega emaslar.

Xuddi shu turdagi qisqa sportchilarning oyoqlari qisqaroq va katta mushak
massasi bilan kengroq yelkalari bor. Bu sizga katta chidamlilik bilan yuqori kuch bilan
kurashish imkonini beradi.

O'rtacha yelkalar (■) uzun silindrsimon tanaga, o'rta kenglikdagi tos suyagiga, qisqa
va kuchli oyoqlarga ega. Nisbatan tor yelkalariga qaramay, bunday kurashchilarning
yelkalarining bo'g'imlari kuchli delta mushaklari bilan ta'minlangan.

O'rtacha kenglikdagi yelkalilarning (■) tanasi uzun silindrsimon shaklda, tos suyagi
o'rta kenglikda, oyoqlari kalta, ammo baquvvat bo'ladi. Ularning yelkalari nisbatan



engsiz bo'linishiga qaramay, bunday kurashchilarning yelka bo'g'imlari delta shakldagi kuchli mushaklar bilan ta'minlangan. Tanasining umumiy og'irlik markazi (UOM) norma darajasida bo'ladi.

Ammo parataekvondo uchun tananing uzunligi va, xususan, oyoqlarning uzunligi katta ahamiyatga ega (tabiiyki, harakatlar samaradorligini ta'minlash uchun yetarli mushak massasi bilan).

Qoida tariqasida, tana nisbatlari, birinchi navbatda, individual jangovar pozitsiyalarni oldindan belgilaydi, bu esa o'z navbatida jang qilish usullariga ta'sir qiladi.

Sportchilarning tana nisbatlarining xilma-xilligi va jangovar pozalardan foydalanishga bog'liqligi sababli, moslashish uchun birinchi navbatda sportchilar bilan sportni takomillashtirish jarayonida shaxsiy texnika va taktikani moslashtirishni ta'minlash tavsiya etiladi 1.4.4.7.1-jadval.

1.4.4.7.1-jadval

Har xil nisbatdagi, tana uzunligi va oyoq-qo'llarining raqiblari bilan janglarga individual texnik va taktik komplekslarni moslashtirish uchun mavzular (parataekvondo sharoitlari uchun ma'lumot)

O'zining qaddi-qomati	Raqibning qaddi-qomati
Raqibdan baland, kalta tana, uzun qo'l va oyoq, zaif yelka kamari	Jismoniy belgilar bir xil
	Teng bo'y, keng elkalar, o'rta uzunlikdagi qo'llar va oyoqlar
O'rtacha baland, raqibga teng, keng yelkalar, o'rta uzunlikdagi qo'llar va oyoqlar	Jismoniy belgilar bir xil
	Bo'yi balandroq, tanasi kalta, qo'llari va oyoqlari uzun, yelka kamari zaif
Past bo'y, keng yelkali, o'rta uzunlikdagi qo'llar, qisqa oyoqlar	Jismoniy belgilar bir xil
	Raqibdan bo'yi qisqaroq, keng yelkalar, o'rta uzunlikdagi qo'llar, qisqa oyoqlar
* Har bir kombinatsiyadagi harakatlar bir xil va qarama-qarshi pozitsiyalar sharoitida amalga oshiriladi.	



Parataekvodchilarning sport takomillashuvi tarkibida raqibga ta'sir qilish usullarini o'rganish. Turli xil jangovar pozalardan foydalangan holda va bo'lsa jangovar usullarni qo'llaydigan raqiblar bilan uchrashuv sharoitlariga individual moslashgandan so'ng, joriy musobaqalarda qatnashishga tayyorgarlik ko'rish bilan bir qatorda, raqibga ta'sir qilishning turli usullarini (yuqorida tavsiflangan - 1.3.2-band) o'zlashtirish kerak. Bu ko'p jihatdan funksional sifatlarning individual xususiyatlari bilan bog'liq.

Vazifalar ro'yxati 1.4.4.7.2-jadvalda keltirilgan.

Raqibga ta'sir qilish usullarini o'zlashtirish mavzulari

Jang qilish uslublarini o'rganish. Shundan so'ng jangning barcha mumkin bo'lgan uslublari bilan tanishish va ularning individualligi uchun eng mosini o'zlashtirish bosqichi keladi (1.3.2-paragraf) 1.4.4.6-sxema.

1.4.6.2-jadval

Mavzu	Amalga oshirish uslubi
Raqib hujumini neytrallashtirish	Tinimsiz hujum bilan
	Tezlik bilan ustun kelish
	Tana manyovri bilan
	Dodyang manyovri bilan
	Kontaktli himoya bilan
	Jangovar pozalarni o'zgartirish bilan
	Tahdidlar bilan
	Yaqin masofada jang bilan
Raqibni faollashtirish	Passivli imitatsiyasi bilan
	Jangovar poza bilan
	Tana manyovri bilan
	Dodyang bo'yicha harakatlanish bilan
	Jangovar poza provakatsiyasi bilan
	Yolg'on hujum imitatsiyasi bilan



F. ibn Charchatish	Charchagan qilib ko'rsatish bilan
	Provokatsiyaviy poza bilan
	Dodyaang manyovri bilan
	Kontaktli himoya bilan
	Kutib oluvchi qarshi zarbalar bilan
	Agressivlik imitatsiyasi bilan
Raqibni tiyib qo'yish	Tinimsiz hujum imitatsiyasi bilan
	Zarba kuchi bilan
	Zarbalar tezligi bilan
	Slavob reaksiyasining tezligi bilan
	Ketma-ket zarbalar bilan
	Zarbalarini qaytarib hujum qilish bilan
	Kombinatsion jang bilan

Para taekvodochilarning sport takomillashuvi tarkibida raqibga ta'sir qilish usullarini o'rganish. Turli xil jangovar pozalardan foydalangan holda va boshqa fizikaga ega bo'lgan raqiblar bilan uchrashuv sharoitlariga individual moslashgandan so'ng, joriy musobaqalarda qatnashishga tayyorgarlik ko'rish bilan bir qatorda, raqibga ta'sir qilishning turli usullarini (yuqorida tavsiflangan - 1.3.2-band) o'zlashtirish kerak. ko'p jihatdan funksional sifatlarining individual xususiyatlari bilan bog'liq.

Vazifalar ro'yxati 1.4.6.2-jadvalda keltirilgan.

Raqibga ta'sir qilish usullarini o'zlashtirish mavzulari

Jang uslublarini o'rganish. Shundan so'ng jangning barcha mumkin bo'lgan uslublari bilan tanishish va ularning individualligi uchun eng mosini o'zlashtirish bosqichi keladi (1.3.2-band) (1.4.2.7-jadval).



Individual-guruhdagi texnik va taktik tayyorgarlik bosqichida raqibga taʼsir oʻtkazish usullarini oʻzlashtirish mavzulari

Mavzu	Amalga oshirish usullari
Dasturlangan toʻgʻri stil	Pozitsiviy kuch
	Pozitsiyaviy tezkor-kuch
	tezkor kuch
Dasturlangan kombinatsion stil	Tahdidli tezkorlik
	Tahdidli yopishish
	Dodyang boʻyicha manyovr qilish
	Tana bilan manyovr
	Mozalar bilan manyovr
Vaziyatli faol	Hujumni kutib olishni majburlash
	Tezkor hujumni majburlash
	Xarakatlar bilan provokatsiya qilish
	Pozalar bilan provokatsiya qilish
Vaziyatli passiv	Ochiq-manyovrli- faol himoya
	Yopiq-kontaktli-faol himoya

Shunday qilib, parataekvondo boʻyicha sportni takomillashtirish jarayonida oʻzaro pozitsiyalarni oʻzgartirish, turli jangovar pozitsiyalardan foydalangan holda raqiblarni almashtirish bilan parataekvondo taktikasini tasniflash boʻlimlariga taqlid qiluvchi mashgʻulot joylari bilan texnik va taktik harakatlarni mashq qilishning aylana usuli jang uslublarining eng maqbulidir.

Shuni yodda tutish kerakki, sportchining maxsus chidamliligini oshirish toʻgʻrisida qaror qabul qilishda, bu uning musobaqalarga tayyorgarligi oʻlchovi (umumiy chidamlilik mavjud boʻlganda) asosiy funksiyani operatsion fikrlashni avtomatlashtirish texnik va taktik tayyorgarlikka asoslangan.



Texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar. Bu mashg'ulotlarda asosan topshiriq bo'yicha (oddiy reaksiya sharoitida) juft-juft bo'lgan mashqlardan foydalaniladi. Bu texnika va ixtisoslashgan perseptiv va sensorimotor jarayonlarni takomillashtirishga yordam beradi - ta'sir qilish hissi, vaqt, masofa, ta'sirning o'z vaqtidaligi va tezligi, himoya qilish, himoya reaksiyasining tezligi.

Mashg'ulot tanani qizitish bilan boshlanadi, bunda umumiy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda yetakchi va taqlid mashqlari qo'llaniladi (10-20 daqiqa). Asosiy qismning mazmuni murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifaga bog'liq. Bu parataekvondoda qo'llaniladigan keng ko'lamli texnik harakatlar yoki parataekvondo texnikasining individual klassik usullari yoki sportchilar tomonidan seviladigan texnikalarni takomillashtirish bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismining taxminiy sxemasi, unda keng ko'lamli texnikalar takomillashtiriladi: 2 raund "soya bilan jang" dan so'ng (yoki joyida taqlid qilish mashqlari yoki jiletsiz sherik bilan) sportchilar mashq qiladilar. yeleklardagi juftliklar (8-10 tur).

Agar sportchilar individual texnikani takomillashtirsa, har bir parataekvondochi raqib bilan almashib, 4 raund davomida o'ziga yoqqan texnikani ishlab chiqadi.

Shundan so'ng, sportchilar snaryad va oyoq panjalari texnikani yaxshilashda davom etadilar (5-6 raund). Mashg'ulotlar joyida gimnastika va o'zini erkin tutish mashqlari bilan yakunlanadi.

Individual va kombinatsiyalangan taktik harakatlarni takomillashtirish uchun mashqlar. Bu mashqlarda hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish asosan murabbiyning vazifasi bilan chegaralangan shartli janglarda amalga oshiriladi. Texnika yanada qiyin sharoitlarda - jangga yaqin sharoitlarda takomillashtirilmoqda. Texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarda shakllanadigan fazilatlar bilan bir qatorda, sportchi bashorat qilish reaksiyalarining tezligi va aniqligini (oldindan signallarni tahlil qilish va ehtimollik prognozi natijasida) va murakkab tanlov reaksiyasini yaxshilaydi.

Texnikani takomillashtirish mashqning tayyorgarlik qismidan farq qilmaydigan qismidan so'ng, sportchilar simulyatsiya qilingan jangda mashqlarga o'tadilar. Ularda turli xil aldamchi harakatlar (chalg'itish va qiyinchiliklar, turli masofalarda manyovr qilish, shu jumladan oyoqlari bilan mohirona harakat qilish), uzoq, o'rta va yaqin masofalarda hujum, mudofaa va qarshi hujumdagi harakatlar, yaqin masofaga kirish va undan chiqish; fintlar, hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari yordamida bir masofadan ikkinchi masofaga o'tish.



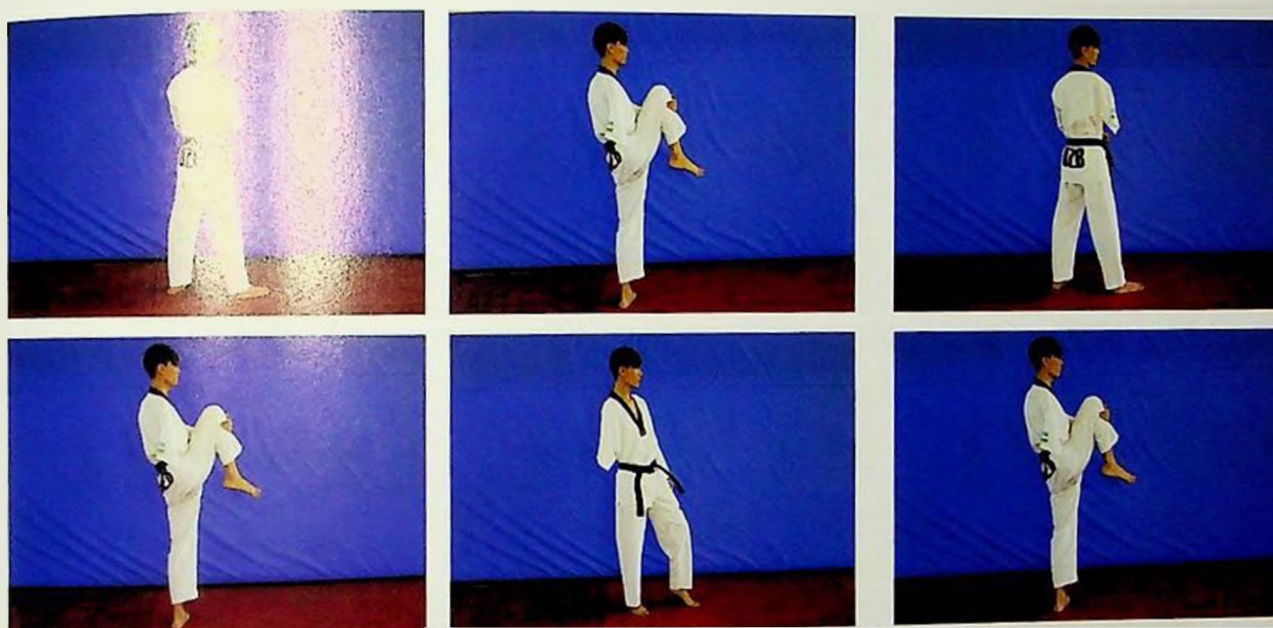
Texnik va taktik harakatlarni mashq qilishning namunaviy variantlari

Oyoq bilan ketma-ket zarbalar uchun xarakterli tezlik va harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun tayyorgarlik mashqlari.

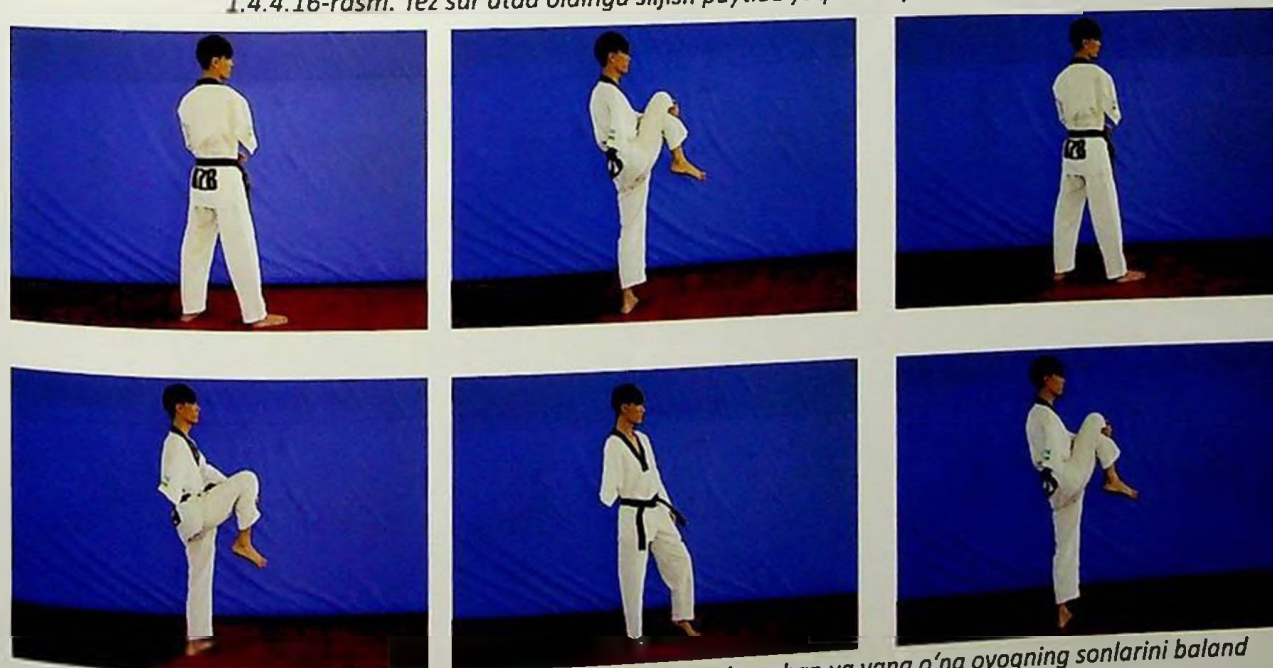


1.4.4.14-rasm. O'ng va chap oyoqlar sonini yuqoriga ko'tarilishi (navbat bilan) tez sur'atlar bilan oldinga siljish





1.4.4.16-rasm. Tez sur'atda oldinga siljish paytida yuqori chap sonni ko'tarish

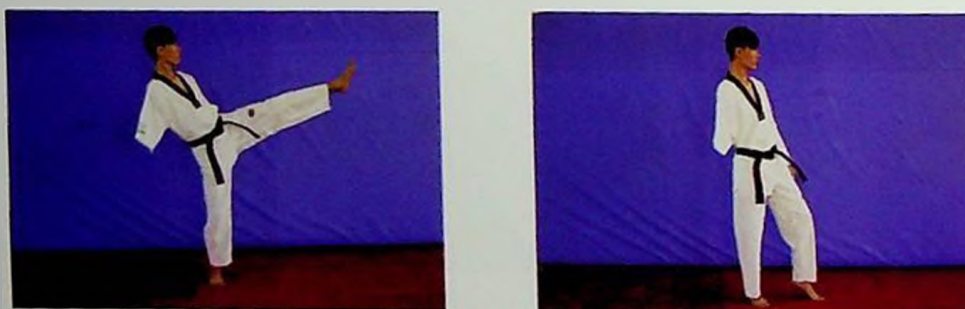


1.4.4.17-rasm. Oldinga tez sur'atda harakatlanayotganda o'ng, chap va yana o'ng oyoqning sonlarini baland (navbat bilan) ko'tarish

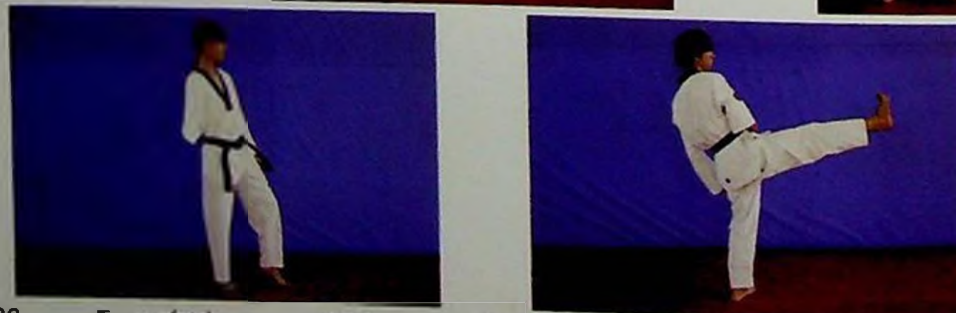




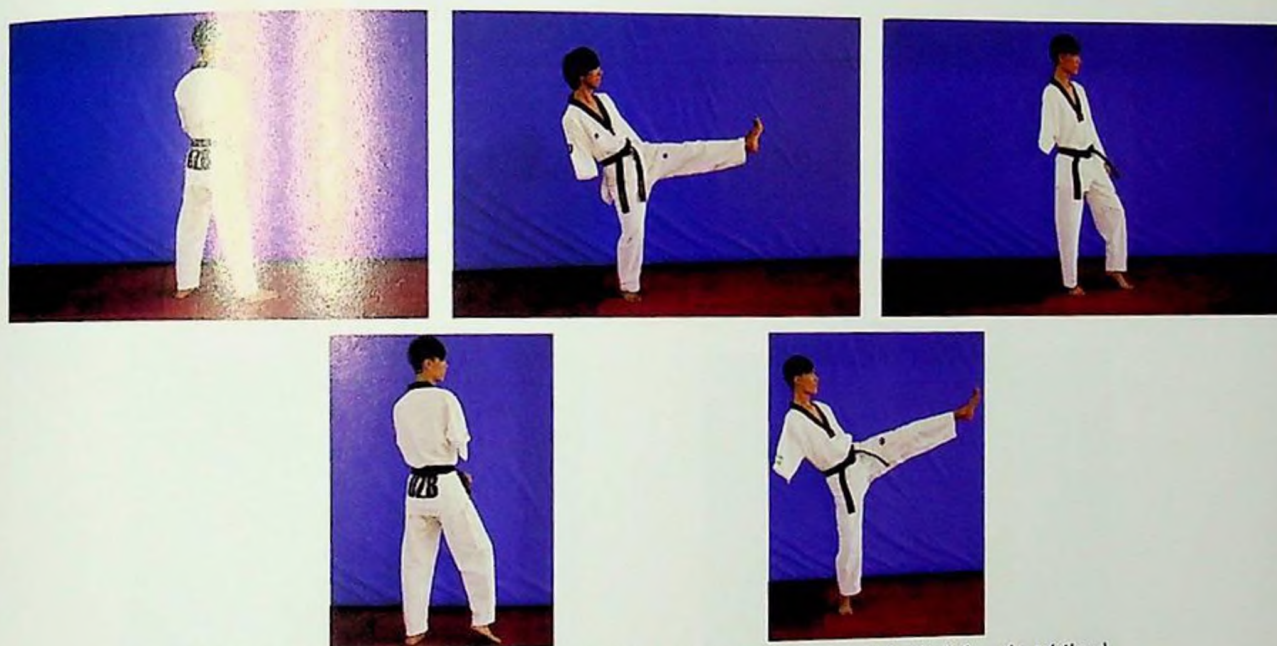
1.4.4.18-rasm. Oldinga tez sur'atda harakatlanayotganda, chap, o'ng va yana chap oyoqning sonlarini baland (navbat bilan) ko'tarish



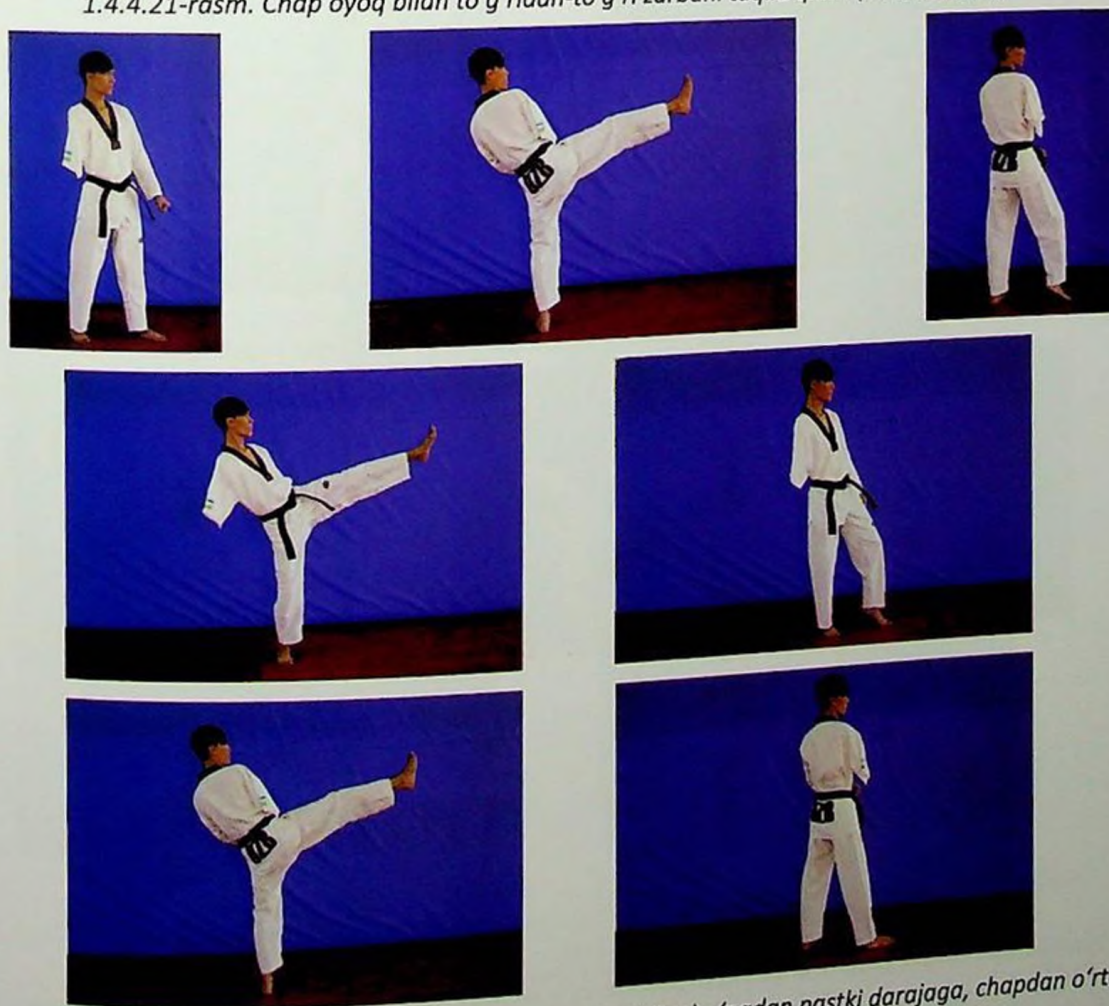
1.4.4.19-rasm. O'ng va chap oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbani taqlid qilish (navbat bilan) tez sur'atlar bilan oldinga siljish.



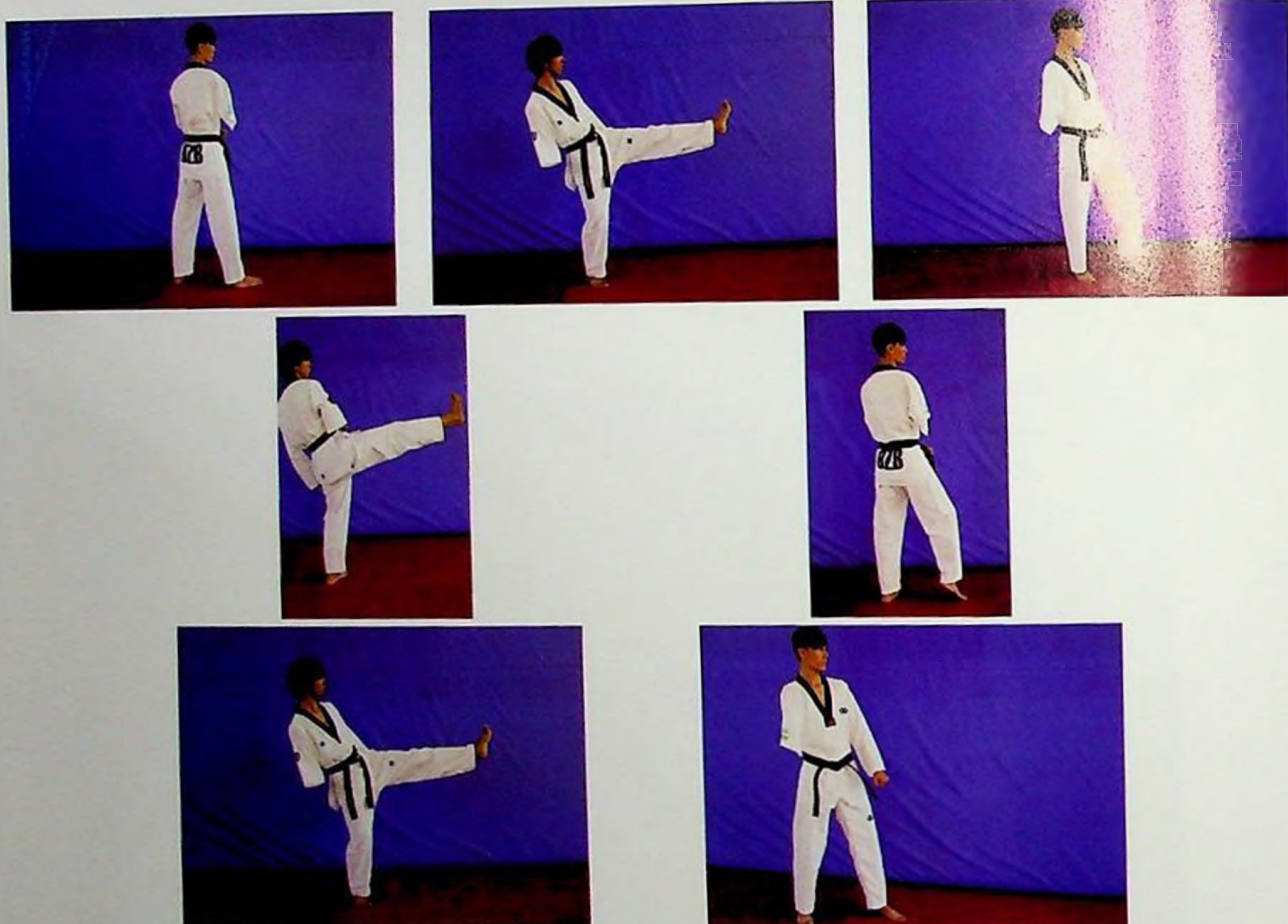
1.4.4.20-rasm. Tez sur'atda oldinga siljish paytida o'ng oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbani taqlid qilish.



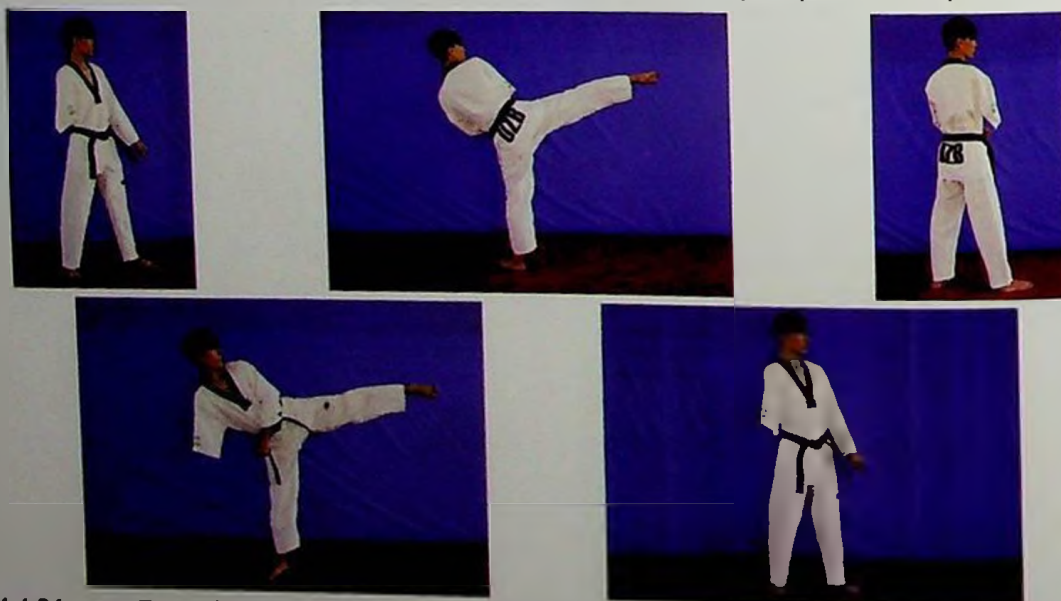
1.4.4.21-rasm. Chap oyoq bilan to'g'ridan-to'g'ri zarbani taqlid qilish (navbat bilan).



1.4.4.22-rasm. To'g'ridan-to'g'ri zarbani taqlid qilish (navbat bilan) o'ngdan pastki darajaga, chapdan o'rtaga



1.4.4.23-rasm. Tez sur'atlar bilan oldinga siljish paytida chapdan pastki darajaga, o'ngdan o'rta darajaga va chapdan yuqori darajaga to'g'ridan-to'g'ri zarbani taqlid qilish (navbat bilan).



1.4.4.24-rasm. Tez sur'atda oldinga siljish paytida o'ng va chap oyoqlar bilan yon tomondan (navbat bilan) zarbani taqlid qilish



1.4.4.25-rasm. Tez sur'atda oldinga siljish paytida o'ng oyoq bilan yon zarbani simulyasiya qilish



1.4.4.26-rasm. Oldinga tez sur'atda harakatlanayotganda chap oyoq bilan yon zarbaga taqlid qilish



1.4.4.27-rasm. Tez sur'atda oldinga siljishda yon tomondan (navbat bilan) o'ngdan pastki darajaga, chapdan o'rta darajaga va o'ngdan yuqori darajaga yon ta'sirga taqlid qilish



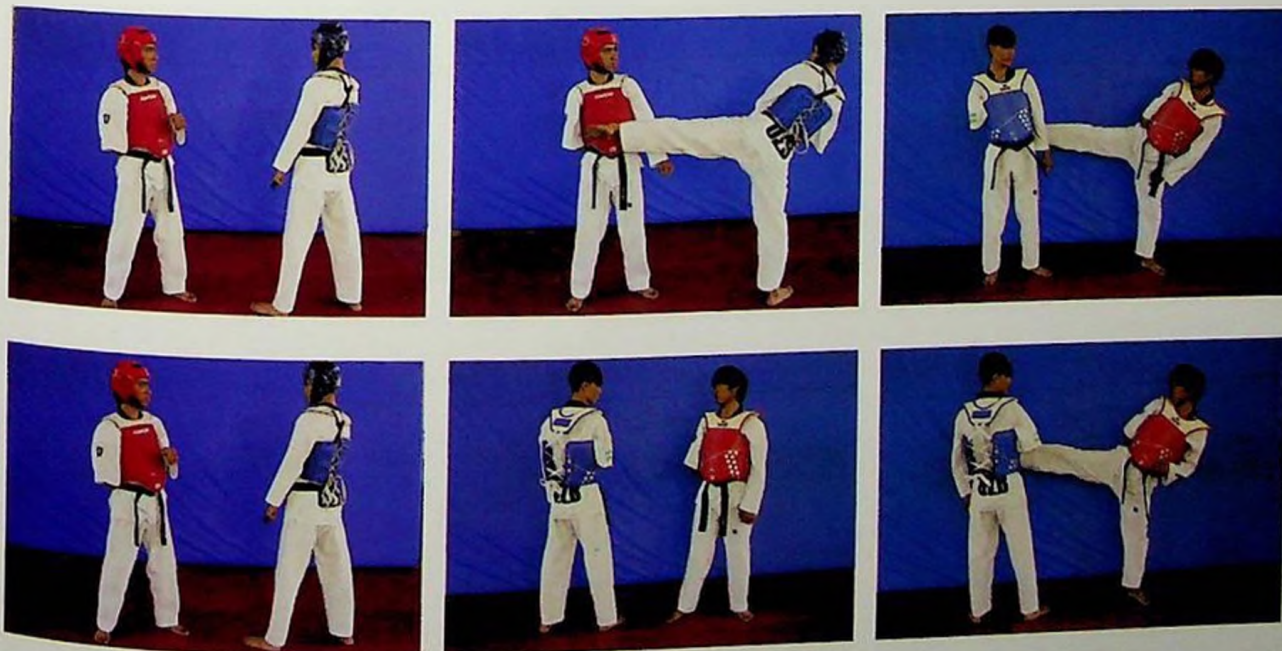
1.4.4.28-rasm. Tez sur'atlar bilan oldinga siljish paytida chapdan pastki darajaga, o'ngdan o'rta darajaga va chapdan yuqori darajaga yon ta'sirga taqlid qilish (navbat bilan).



Asosiy texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish variantlari



1.4.4.29-rasm. Yon tomon yaqin, yon tomon uzoq, pozitsiyani o'zgartirish, yon tomon yaqin, yon tomon uzoq, himoyachisiz sherik bilan birlashtirilgan kombinatsiyani mashq qilish





1.4.4.30-rasm. Yon tomon yaqin, yon tomon uzoq, pozitsiyani o'zgartirish, yon tomon yaqin, yon tomon uzoq, himoyachidagi sherik bilan birlashtirilgan kombinatsiyani ishlab chiqish



1.4.4.31-rasm. Yaqin tomonda va uzoq tomonda kombinatsiyani ishlab chiqish



1.4.4.32-rasm. Yaqin tomonning yon tomoni, uzoq tomonning yon tomoni kombinatsiyasini ishlab chiqish, pozitsiyani o'zgartirish, yaqin tomonning yon tomoni, himoyachidagi sherik bilan uzoq juftlikning yon tomoni.



1.4.4.33-rasm. Sirpanuvchi qadam bilan yaqin fint, uzoq tarafdagi yon fint va himoyachidagi sherik bilan birlashtirilgan kombinatsiyani mashq qilish



1.4.4.34-rasm. Sirpanuvchi qadam bilan yaqin fint, uzoq tarafdagi yon fint va himoyachilardagi sherik bilan birlashtirilgan kombinatsiyani mashq qilish



1.4.4.35-rasm. Sirpanuvchi qadam bilan uzoq masofali fint, himoyachisiz sherik bilan birlashtirilgan yon tomondagi uzoq masofali fint kombinatsiyasini mashq qilish.



1.4.4.36-rasm. Uzoq masofali fint bilan sirpanish, yon tomondagi uzoq masofali fintni himoyachilar bilan birlashtirib mashq qilish



1.4.4.37-rasm. Mashq qilish kombinatsiyasi. Oldinga sakrash, uzoq tomonda lateral, uzoq tomonda lateral, himoyachisiz sherik bilan juftlikda



1.4.4.38-rasm. Mashq qilish kombinatsiyasi oldinga, uzoq tomonda, uzoq tomonda lateral va himoyachidagi sherik bilan birlashtirilgan



1.4.4.39-rasm. Kombinatsiyani mashq qilish oldinga sakrash, uzoq tomonda, uzoq tomonda yostiqa sherik bilan birlashtirilgan



1.4.4.40-rasm. Orqaga sakrashni mashq qilish, uzoq tomonda, himoyachisiz sherik bilan bog'langan holda



1.4.4.41-rasm. Kombinatsiyani mashq qilish orqaga sakrash, uzoq tomonda lateral, uzoq tomonda, himoyachidagi sherik bilan bog'langan holda



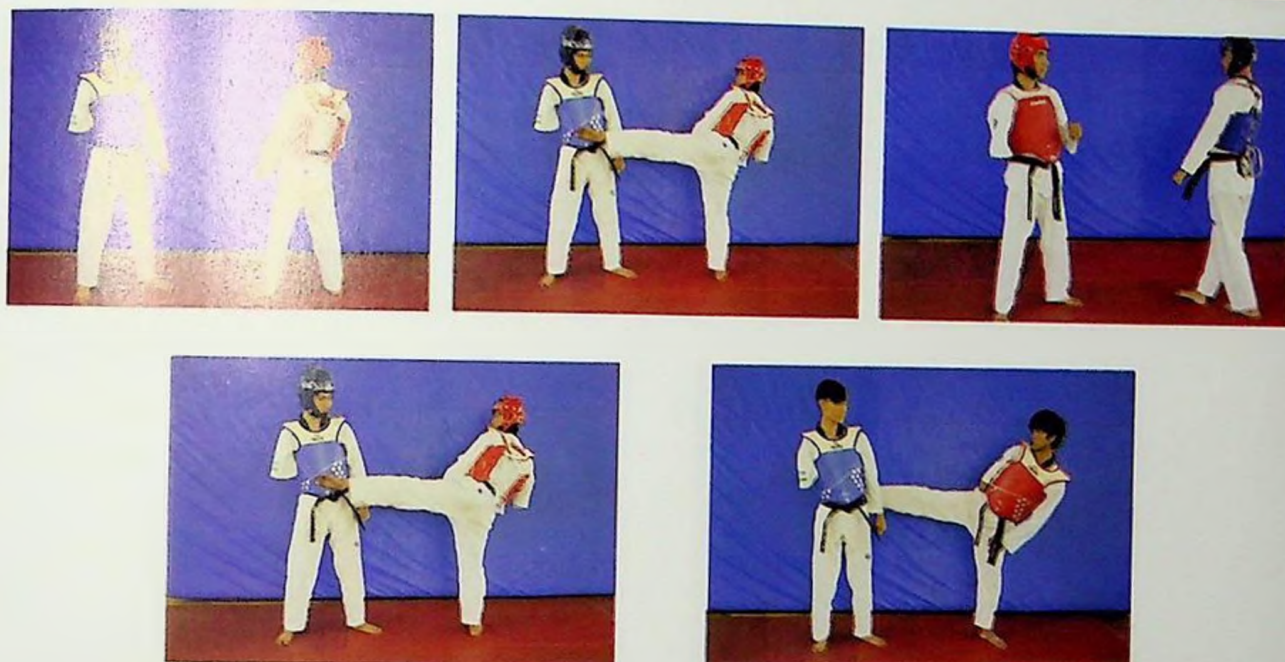
1.4.4.42-rasm. Himoyasiz (protektorsiz) sherik bilan juftlikda tananing yaqin tomoniga lateral, tananing uzoq tomoniga lateral, oldinga sakrashni mashq qilish



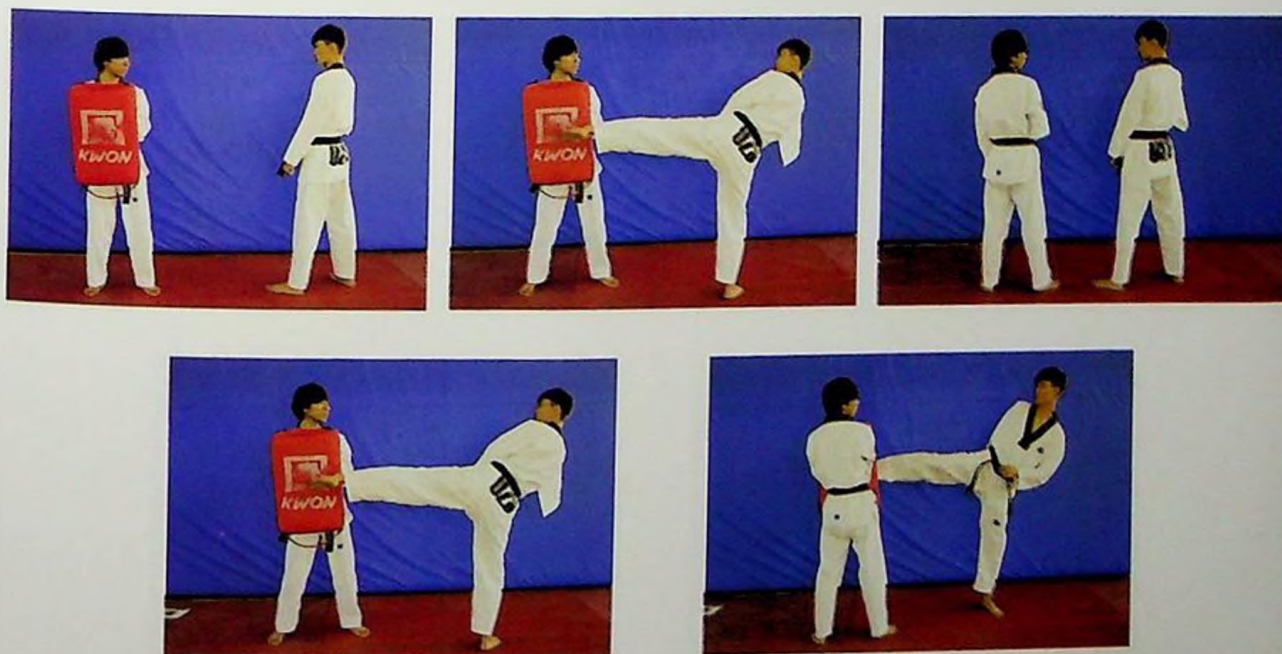
1.4.4.43-rasm. Kombinatsiyani mashq qilib oldinga, yon tomonda tanada yaqin tomonda, lateralda uzoq tomonda juftlikda himoyachi sherik bilan sakrash.



1.4.4.44-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda yaqinning yon tomoni, oldinga ko'ndalang qadam, yaqinning yon tomoni, uzoqning yon tomoni kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.45-rasm. Yaqin tomonda yonga, oldinga ko'ndalang qadam, yaqin tomonda lateral yong'v uzoq tomonda yonga, himoyachilardagi sherik bilan birlashtirilgan kombinatsiyani ishlab chiqish



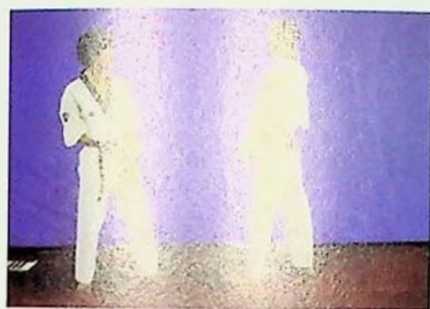
1.4.4.46-rasm. Oldinga ko'ndalang qadam, yaqin yon tomoni, uzoq yon tomoni kombinatsiyasini ishlab chiqish



1.4.4.47-rasm. Oldinga sakrash, qadam bilan yaqin fint, oldinga ko'ndalang qadam, oldinga yon qadam qo'yish, himoyasiz sherik bilan juftlikda mashq qilish



1.4.4.48-rasm. Kombinatsiyani mashq qilish: oldinga sakrash, sirpanish qadami bilan yaqin fint, oldinga ko'ndalang qadam, oldinga yon qadam qo'yish, himoyachilar bilan birlashgan holda



1.4.4.49-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda oldinga, yon tomonda, yaqin tomonda ko'ndalang qadamlar kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.50-rasm. Himoyali sherigi bilan juftlikda oldinga, yon tomonda lateral, yaqin tomonda lateral ko'ndalang qadamlar kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.51-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda uzoqning yon tomoniga lateral, oldinga o'zaro qadam, yaqin tomoniga lateral kombinatsiyani ishlab chiqish



1.4.4.52-rasm. Himoyali sherigi bilan juftlikda yon tomonda lateral, oldinga ko'ndalang, yaqin tomonda lateral kombinatsiyasini mashq qilish



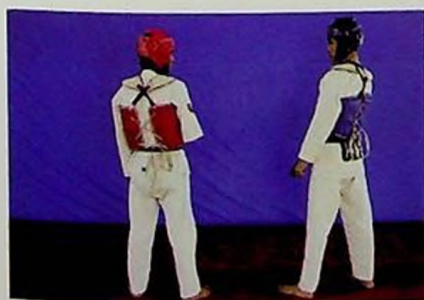
1.4.4.53-rasm. Uzoq masofali fint bilan sirpanish, orqaga teskari fintni himoyasiz sherik bilan birlashtirib mashq qilish



1.4.4.54-rasm. Uzoq masofali fintning sirpanish qadami, teskari teskari va himoyachi bilan birlashtirilgan kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.55-rasm. Uzoq tomonda kombinatsiyani ishlab chiqish, orqa teskari himoyachisiz sherik bilan birlashtirilgan



1.4.4.56-rasm. Uzoq tomonda, orqa teskari himoyachilar bilan birlashtirilgan kombinatsiyani ishlab chiqish



1.4.4.57-rasm. Oldinga sakrash, yon tomon yaqin, orqa teskari va himoyachilar bilan juftlashgan holda sakrash mashqlarini bajarish



1.4.4.58-rasm. Himoyasiz sherik bilan oldinga, yon tomon yaqinida, pastki qadam, orqaga teskari sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.59-rasm. Himoyachilar bilan birlashtirilgan oldinga, yon tomon yaqinida, pastki pog'onada, orqaga orqaga sakrash kombinatsiyasini mashq qilish

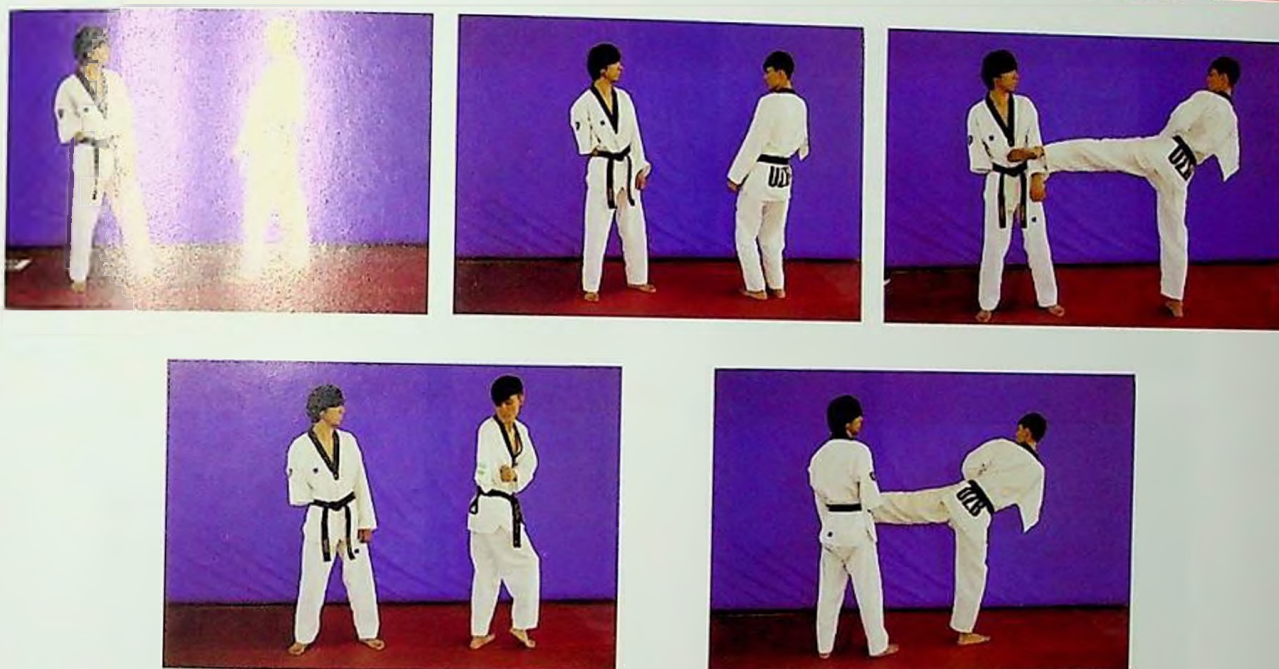




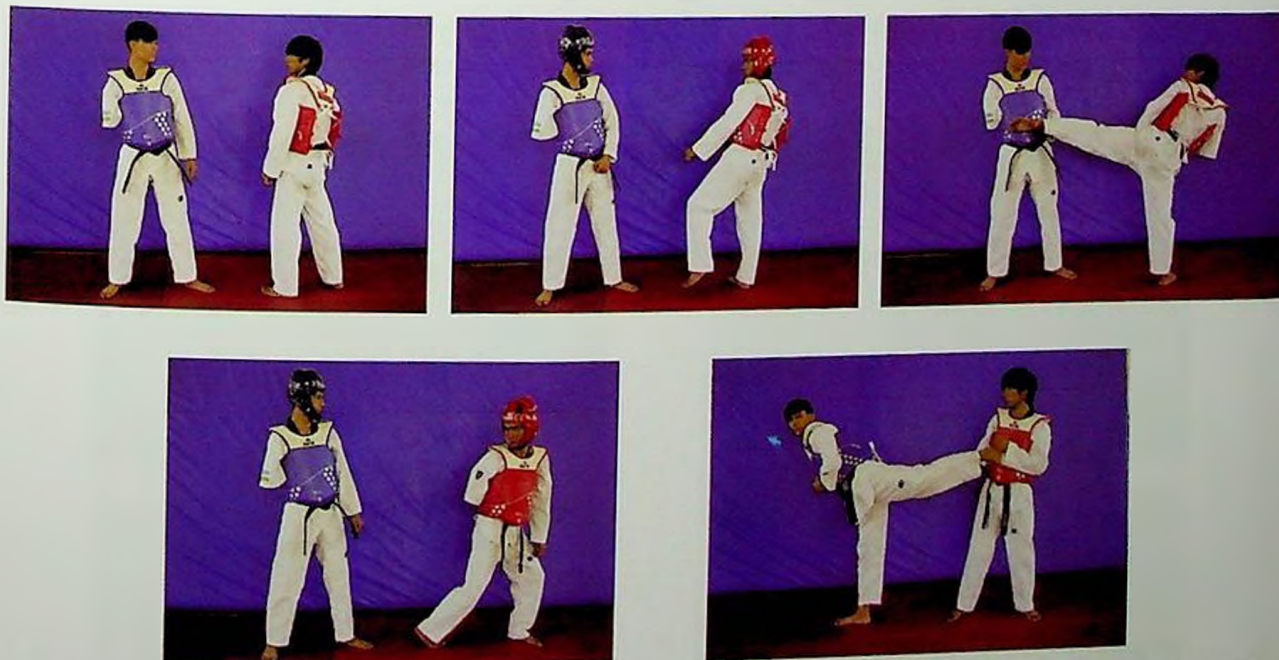
1.4.4.61-rasm. Himoyasiz sherik bilan birlashtirilgan sirg'aluvchi qadam, pastki qadam, orqa teskari bilan uzun fint kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.62-rasm. Uzun fintning sirpanish qadami, pastki pog'onali, orqa pog'onani himoyachilardagi sherigi bilan birlashtirib mashq qilish



1.4.4.63-rasm. Himoyasiz sherik bilan oldinga, yon tomon yaqinida, pastki qadam, orqaga teskari sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



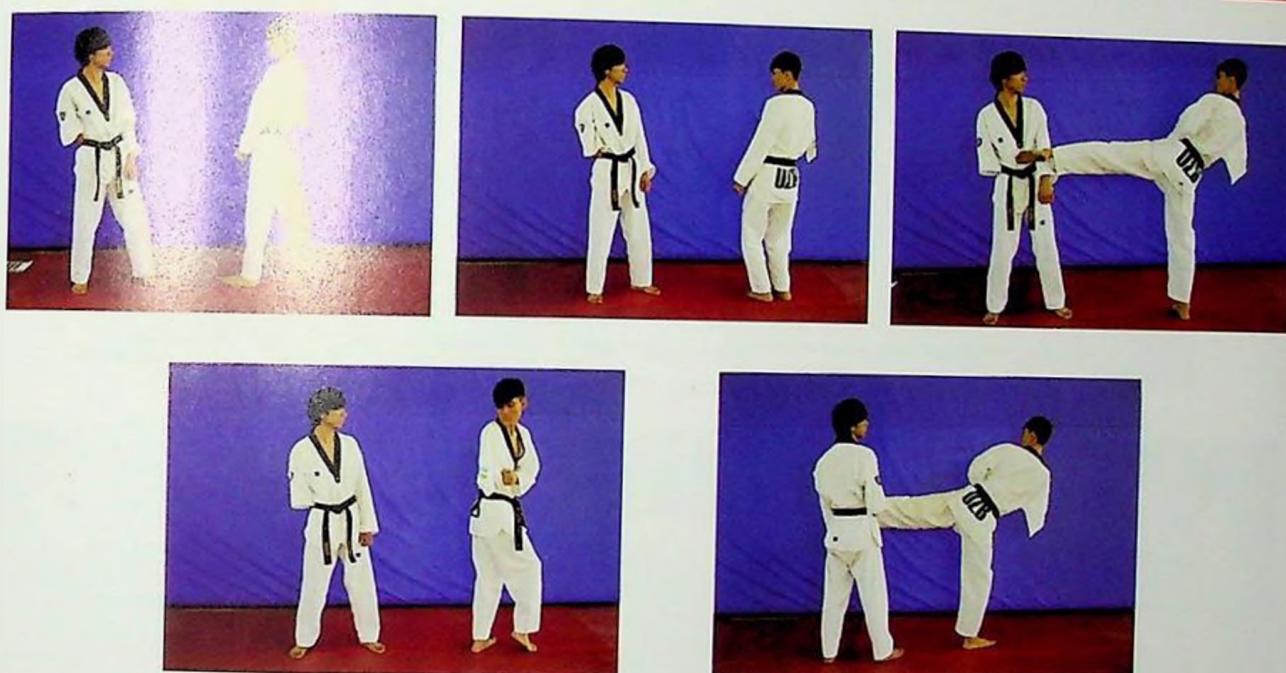
1.4.4.64-rasm. Himoyachilar bilan birlashtirilgan oldinga, yon tomon yaqinida, pastki pog'onada, orqaga orqaga sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



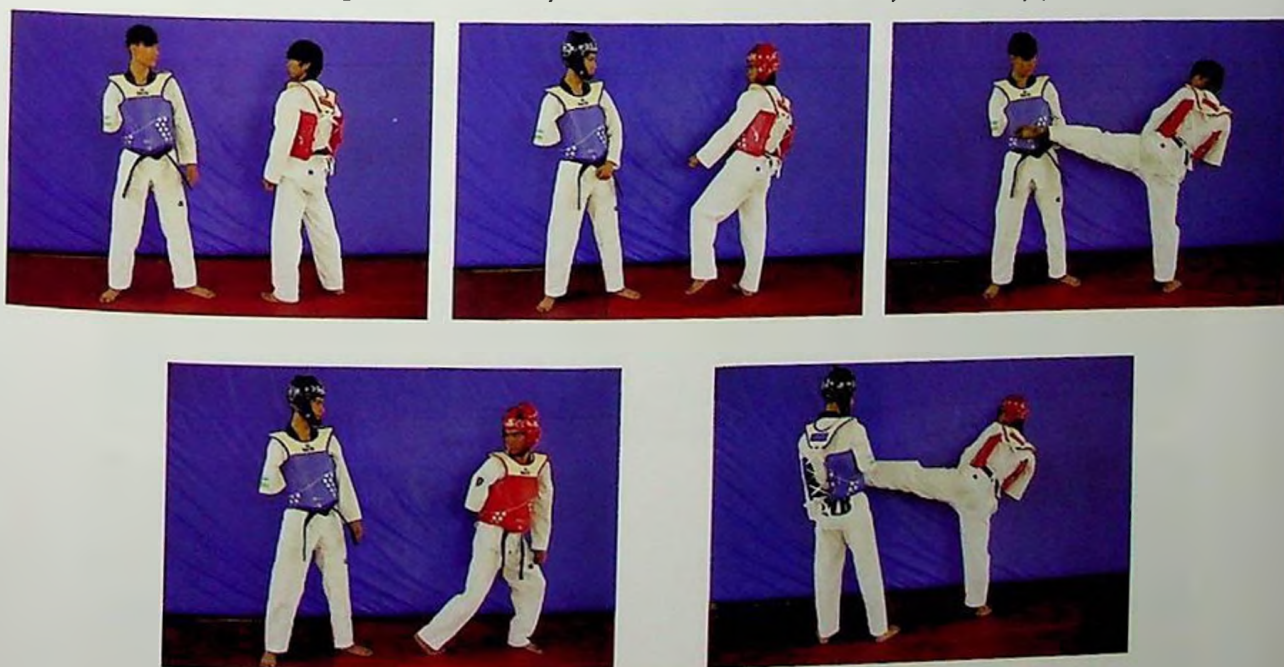
1.4.4.65-rasm. Himoyasiz sherik bilan birlashtirilgan lateral tomonning uzoq, pastki, teskari aylana kombinatsiyasini ishlab chiqish



1.4.4.66-rasm. Yon tomon, uzoq, pastki, teskari aylanalarning himoyachidagi sherik bilan birlashtirilgan kombinatsiyasini ishlab chiqish



1.4.4.67-rasm. Himoyasiz sherik bilan birgalikda oldinga, yon tomon yaqinida, pastki pog'onada, teskari aylana bilan sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.68-rasm. Himoyachilarda sherik bilan juftlashgan holda oldinga, yon tomoniga yaqin, pastki pog'onali, teskari aylana sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.69-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda uzoq tarafning yon tomonidan, uzoq tarafning yon tomonidan orqaga sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.70-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda turli kombinatsiyalarni mashq qilish



1.4.4.71-rasm. Kombinatsiyani mashq qilish Himoyasiz sherik bilan juftlikda yon tomondan to'g'ridan-to'g'ri yaqin, yon tomondan uzoqdan orqaga sakrash



1.4.4.72-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda orqaga, oldinga, lateral tomonga sakrash kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.73-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlikda orqaga yaqin, yon tomonda orqaga o'tish kombinatsiyasini mashq qilish



1.4.4.74-rasm. Himoyasiz sherik bilan birlashtirilgan yaqinlashib kelayotgan zarba sifatida sakrash bilan orqa zarbani mashq qilish



1.4.4.76-rasm. Himoyasiz sherik bilan birlashtirilgan yaqinlashib kelayotgan zarba sifatida sakrash bilan orqa zarbani mashq qilish



1.4.4.77-rasm. Himoyasiz sherik bilan birlashtirilgan yaqinlashib kelayotgan zarba sifatida sakrash bilan orqa zarbani mashq qilish



1.4.4.78-rasm. Himoyasiz sherik bilan juftlashgan sakrash bilan orqaga sakrash, orqaga teskari zarba berish kombinatsiyasini mashq qilish



Texnik va taktik xatolarni tuzatishning uslubiy usullari

Agar qiyin sharoitlarda harakat buzilgan bo'lsa yoki taekvondochi vaqt va masofa hissini yo'qotsa, siz oddiyroq va unchalik qiyin bo'lmagan mashqlarga qaytishingiz kerak.

Bir yoki boshqa texnikani birlashtirish uchun siz quyidagilarni qo'llashingiz kerak:

- dushmanning zaiflashgan (buyruq bo'yicha) qarshiligi;
- kuchsizroq raqib bilan mashq bajarish;
- doimiy (ma'lum davrlarda) raqib bilan mashqlar (tanish sharoitlarda);
- kuchliroq raqib bilan mashq qilish;
- raqiblarni almashtirish bilan mashq qilish (turli shartlar).

Bu ketma-ketlikka individual harakatlarni takomillashtirishda ham, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligini oshirishda ham rioya qilish kerak. Agar siz unga rioya qilmasangiz (masalan, agar sportchi kuchliroq raqibga qarshi yaxshilanayotgan harakat yoki harakatni darhol qo'llashi kerak bo'lsa yoki unga qarshilikni zaiflashtirish vazifasi qo'yilmasa), taekvondochining harakatlari odatda buzilgan va u hali ham o'zi uchun qiyin bo'lgan sharoitlar va zarbadan qo'rqib, ko'plab xatolarga yo'l qo'yadi, harakatning to'g'ri tuzilishini o'rganmaydi va o'z vaqtida bir harakatdan ikkinchisiga o'tolmaydi. Aksincha, agar shartlar asta-sekin qiyinlashsa, sportchi tezda yaxshilanadi, mashqlarda o'rgangan mahoratini mustahkamlaydi va uni turli jangovar vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo'llaydi.

Sportchilarni takomillashtirishning birinchi bosqichida asosiy e'tibor guruhning barcha sportchilari uchun harakat, zarba va himoya qilish texnikasiga qaratilishi kerak. Panjalarga, chig'anoqlarga, juftlarga zarba berish mashqlarini qo'llagan holda, murabbiy sportchining tez, zo'riqishsiz, aniq, etarlicha keskin, masofa va vaqtni hisoblashda xato qilmasdan, muvozanatni yo'qotmasdan va zarba berish paytida harakatlanishiga erishadi. keyingi harakatlar uchun qulay boshlang'ich pozitsiyasiga.

Taktik va texnik harakatlar birligi va uzluksizligi bilan dushmanga ta'sir qiladi. Ba'zi harakatlarda sportchilar tomonidan yo'l qo'yilgan **xatolarni tuzatish** taktik-texnik kompleksning yaxlitligini buzmasdan, alohida-alohida yo'q qilinadi. Buning uchun turli xil usullar qo'llaniladi.



Tahlil. Murabbiy o'qitilgan mashg'ulotni musobaqalar, mashg'ulotlar, fotosuratlar, videogrammlar ko'rsatish va ishtirokchilardan misollar yordamida nazariy va amaliy tahlil qiladi. Bu uslub boshqa metodik usullarni qo'llashda ham qo'llaniladi.

Diqqat omili. Murabbiy mashg'ulotchining e'tiborini texnikaning ma'lum bir elementini yoki jangning bir qismini bajarishga qaratadi. Ushbu uslubiy texnika ishlab chiqilayotgan elementni ajratib olish qiyin bo'lgan hollarda qo'llaniladi.

Jang epizodi. Murabbiy jangning shunday xarakterli qismini mashq qilishni tashkil qiladi, bunda sportchi raqiblariga yon beradi (dayang bo'ylab va tana yopdamida manyovr qilish, kontaktli himoyadan foydalanish, raqibga yaqinlashish, yaqin jang qilish, undan chiqish, himoyadan hujumga o'tish) va aksincha, ketma-ket jang va hokazo foydalanish.).

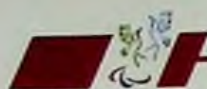
Epizodlar usuli sizga butun taktik va texnik komplekslarni, shu jumladan texnik usullarni qo'llash uchun taktik tayyorgarlikni ishlab chiqishga imkon beradi. Bunday holda, mashg'ulotda o'quv jangi sharoitida takrorlash usuli qo'llaniladi.

Differensiatsiyalash. Murabbiy tarbiyalanuvchining diqqatini shunday tashkil qiladiki, u jangdagi qulay vaziyat lahzalarini o'zi belgilab beradi va kerakli harakatlarni o'z vaqtida amalga oshiradi. Sherik harakatlarni amalga oshiradi, vaqti-vaqti bilan mashq qiluvchi javob beradi, kerak bo'lgan vaziyatlarni takrorlaydi. Mashg'ulot ishtirokchisi eng munosiblarini tanlaydi va qabul qilish uchun zaruriy tuzatishlar kiritadi. Bunday metodik usul sherik bilan maxsus mashqlarda, janglarni o'qitishda qo'llaniladi va zarur harakatlarni bajarishga tayyorlik ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Fiksatsiyalash. Murabbiy ma'lum bir signal bilan (hushtak chalish, qarsak chalish, "To'xtang!" Buyruqlari) hal qilinishi kerak bo'lgan vaqtda kurashni to'xtatadi. Kerakli daqiqa, agar kerak bo'lsa, jangda uchrashguncha kutmasdan, ataylab takrorlanishi mumkin.

Mubolag'a. Murabbiy ataylab xato bilan harakat qiladi va bu jangda nimaga olib kelishi mumkinligini aniq ko'rsatib beradi.

Qo'shimcha ko'rsatma. Murabbiy mashg'ulotchilarning eshitish, vizual va teri analizatorlaridan foydalangan holda texnikani yoki texnikalar kombinatsiyasini to'g'ri bajarishga yordam beradi. Shu bilan birga, harakatni o'z vaqtida boshlash uchun teginish, hushtak yoki qarsak ishlatiladi. Taekvondo bo'yicha ko'plab o'quv asboblari vizual va eshitish stimullaridan foydalanish prinsipi asosida qurilgan.



Adabiyotlar ro'yxati:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: «Физкультура и спорт», 1991.
2. Н.А. Бернштейн. О построении движений / Н.А. Бернштейн. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 253 с. - 1947.
3. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. и др. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1.
4. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.
5. Шулика Ю.А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар: Краснодар, книжное изд., 1988.
6. Шулика Ю.А. К вопросу об эффективности моделирования в спортивной борьбе //Сборн. науч. трудов, поев. 25-летию Куб. гос. акад. ФК. - 1994. - С. 186-191.
7. Шустин Б.Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта // Совершенствование системы подготовки спортсменов. - М., 1979. - С. 111-112.
8. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. - М.: РГАФК,
9. Taekwondo Techniques & Training (Martal art series, Yeon Hwan Park? Tom Seaboume, 1996).
10. Kyong M. Lee. Taekwondo: Traditions, philosophy and culture. (Budo, 2009).
11. Паратхэквондо: теория и методика. Спортивное единоборство – АО "Первая образцовая типография", филиал "Ульяновский дом печати", 2020.- 416 с.



M. M. Tashxodjayev

PARATAEKVONDO:
NAZARIYA VA USLUBLAR

Darslik

I QISM

Nashriyot muharriri: Umida Rajabova

Dizayner va sahifalovchi: Valentin Petrov

Texnik muharrir: Ilyos Umarov

Tarjimon: Hoshimjon Murodov

Nashriyot tasdiqnoma raqami № 0277. 09.10.2021-y.

Bosishga 28. 02. 2023 da ruxsat etildi.

Bichimi 84x108/16. Nashr bosma tabog'i 7,85. Shartli bosma tabog'i 25,66.

«Calibri» garniturası. Ofset qog'ozı.

Adadi 500 nusxa. Shartnoma 17–2022.

«ART VERNISSAGE» MChJ nashriyotida tayyorlanib, chop etildi.

Manzil: Toshkent sh., Mirzo Ulug'bek tumani,

Sodiq Azimov ko'chasi, 35.



«ART VERNISSAGE»



877 1005

