G. B. ABDURASULOVA,
SH. N. NURITDINOVA, S. S. TAJIBAYEV

TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

G.B.ABDURASULOVA,

SH.N.NURITDINOVA, S.S.TAJIBAYEV

TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan 5610500-«Sport faoliyati» (faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishining talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan

«TURON-IQBOL»
TOSHKENT — 2015

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Ahborot Resurs Markazi

UO'K: 070.(575.1)
KBK: 75.715ya73.53
T94

Taekvondo nazariyasi va uslubiyati: darslik / G.B.Abdurasulova [va boshq.]. – Toshkent: «Turon-Iqbol», 2015. - 564 b.

Mualliflar:

G.B. Abdurasulova – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,

Sh.N. Nuritdinova – "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi o'qituvchisi,

S.S.Tajibayev – "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

R.D. Xalmuxamedov – pedagogika fanlari doktori, professor,

A.A. Ni – taekvondo WTF bo'yicha O'zbekiston milliy terma jamoasining katta murabbiysi.

Mazkur darslik 2 qism 17 bobdan iborat. I qismda taekvondoning nazariy va uslubiy asoslari, taekvondo sportining rivojlanish tarixi, tasniflanishi, tizimlashtirilishi va atamashunosligi, mashg'ulotlarning tuzilishi va ularni tashkil qilish shakllari, o'quv - sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish, sport taekvondosi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, taekvondo sportini o'rgatish uslubiyati, o'smirlar bilan ishlashning o'ziga xos xususiyatlari, mashg'ulotlar joyini jihozlash va sport inventarlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.

II qismda taekvondo texnikasi va taktikasi, turish holati va steplardan foydalanishda ishlash texnikasi, janglarda qo'llaniladigan hujum va qarshi hujum usullari, sport anjomlaridan foydalanish mashg'ulot va usullar kombinatsiyalari, o'z - o'zini ehtiyot qilish usullari texnikasi, taekvondo strategiyasi va taktikasi hamda taekvondo mashqlari berilgan.

Mazkur darslik O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti taekvondo ixtisosligi talabalari BO'SM va OZK murabbiylari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan magistrantlar, katta ilmiy hodim izlanuvchilar va malaka oshirish, tarmoq markazi tinglovchilari ham foydalanishlari mumkin.

ISBN: 978-9943-14-338-8

© «Turon-Iqbol» 2015

MUQADDIMA

Taekvondo sporti yaqin davrlarda Xalqaro Olimpiya o'yinlari dasturi tarkibiga kiritilishi bilanoq, bu holat uning butun dunyoda jadal rivojlanishiga olib kelgan va uning nisbatan chuqur holatda o'rganilishiga turtki bergan, ayrim holatlarda esa taekvondo nazariyasi va amaliyoti bo'yicha ko'pgina masalalar qayta qarab chiqilishiga ehtiyoj tug'ilgan.

Taekvondo sporti, eng avvalo, o'z-o'zini himoya qilish tizimi sifatida yaratilgan. Aynan shu sababli mashg'ulotlarning axloqiy jihatlariga va qo'llaniluvchi turli xildagi texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishiga katta ahamiyat qaratiladi. Taekvondoni o'rganish sinovlardan o'tkazilgan tamoyil va uslublar amaliyoti asosida amalga oshirilsagina, to'g'ri deb hisoblaniladi. Ma'lumki, odam o'zining kundalik hayotida umumiy kuch-g'ayratining taxminan 10–15% dan foydalanadi. Taekvondoni o'rganuvchilarning vazifasi aynan majmuaviy holatdagi mashg'ulotlar asosida o'z tanasining quvvatidan maksimal darajada foydalanishga erishish bilan bog'liq. Faqatgina ushbu holatdagina taekvondo texnikasini muvaffaqiyatli ko'rinishda egallash haqida fikr bildirish mumkin. Taekvondo bilan shug'ullanuvchilardan ko'pchiligi, ayniqsa ularning tayyorgarlik darajasi, mashg'ulotlar jarayoni tarkibiga sparring mashqlari qo'shilishini intiqlik bilan kutishadi. Buning sababi nafaqat mashg'ulotlarning nisbatan qiziqarliroq tus olishi bilan bog'liq, balki mashq qiluvchilarda amaliyot davomida o'zlari egallagan ko'nikma va malakalarni birinchi marta sinovdan o'tkazish imkoni tug'ilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Albatta, sparring janglariga asos sifatidagi boshlang'ich tayyorgarlik holatisiz tushish chegaraviy darajada xavfli hisoblanadi. Mahoratning yetishmasligi zararli odatlarning (masalan, raqibni itarish kabi) paydo bo'lishiga sabab bo'lishi

mumkin, oqibatda bu ko'rinishdagi odatlanishdan uzoqlashish esa o'ta murakkab hisoblanadi. Sport murabbiysi ma'lum bir darajadagi *Pumse* mashqlarini o'rganmagan va asos sifatida mashqlar maktabini o'tamagan mashq qiluvchilarni ayniqsa, turnirlarda sparring janglariga chiqishga ruxsat bermasligi tavsiya qilinadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasida yuqori toifaga ega bo'lgan sportchilarni, ayniqsa yillik (*makro*) sikl davomida tayyorlash bo'yicha aniq holatdagi tizim ishlab chiqilgan. Bu holat, tabiiyki, o'xshash sport turlarida mashg'ulotlar bo'yicha to'plangan tajriba va amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalaridan taekvondoda tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyatini ro'yobga oshirishda foydalanish imkoniyatlari haqida fikr yuritishga undaydi. Bunda aniq tarzdagi ko'rsatma va tavsiyalarni taklif qilish emas, balki birinchi navbatda sportchilarning tayyorgarligini belgilab beruvchi omillarning mazmun-mohiyatini umumiy holatda tushinishga e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Sportchilar tayyorgarligining takomillashtirilishi to'rt yillik Olimpiya o'yinlari sikli bo'yicha rejalashtiriladi va bunda alohida yillar davomida ma'lum bir ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlar belgilab olinadi, jumladan bir vaqtning o'zida sportchilarning har bir yillik siklda uyg'un holatdagi rivojlanish tavsiflari hisobga olinadi. Ushbu darslikda keltirilgan tayyorgarlik rejalarini, albatta, namunaviy holatlarga misollar sifatida baholash mumkin.

Amaliyotda qo'llaniluvchi testdan o'tkazish pedagogik ta'sir bo'yicha nisbatan samarali, optimal yo'llarni aniqlash imkonini beradi; shuningdek, sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyati va omadsizliklarini oldindan bashorat qilish imkoni tug'iladi; musobaqa harakatlariga tayyorgarlikni obyektiv baholash imkoni vujudga keladi. Biroq sportchilarning faoliyatida oldindan bashorat qilishlar davomida salbiy xulosalar chiqarilgan ko'pgina vaziyatlarda ularning aksincha, sportda ixtisoslashishni muvaffaqiyatli tarzda o'zlashtirishlari va o'z navbatida yuksak

darajadagi mahoratga ega bo'lish holatlari qayd qilinadi. Ko'pgina holatlarda motivatsiya omili va turli xil mashg'ulotlar vositalari psixofiziologik ko'rsatkichlardan ko'ra kuchliroq ijobiy ta'sirga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Ushbu darslikni yozishdan maqsad murabbiylarni o'quv-mashg'ulotlar jarayonini haqiqiy mavjud shart-sharoitlarni hisobga olgan holda, ijodiy yondashuv asosida amalga oshirish, bunda tegishli tahlil qilish va fikrlashga zamin yaratadi.

Mazkur darslikni nashrga tayyorlashda yaqindan yordam ko'rsatganligi uchun pedagogika fanlari doktori, professor R.D.Xalmuhamedovga chuqur minnatdorchilik bildiramiz.

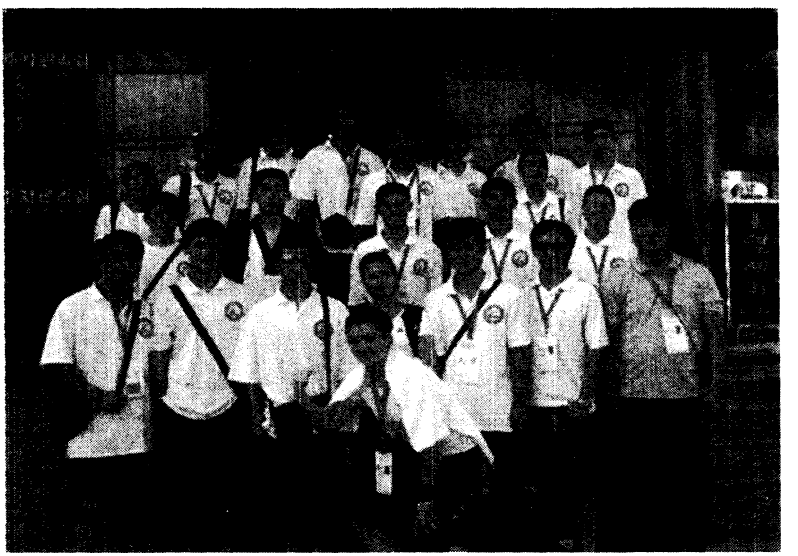
Mualliflar

I QISM. TAEKVONDONING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

I bob. TAEKVONDO SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI

Taekvondo – sharq yakkakurashlaridan biri bo'lib, vatani Janubiy Koreya hisoblanadi. «Taekvondo» so'zi koreys tilidan tarjima qilinganda *tae* – oyoq harakati, *kvon* – qo'l harakati, *do* – yo'l degan ma'noni anglatadi.

Taekvondo Koreyada vujudga kelgan va keng ommalashgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Garchi bu tizimning jangovar turi ham mavjud bo'lsada, butun dunyoda sport yo'nalishidagi variantining nisbatan keng ommalashishi qayd qilinadi (1-rasm).



1-rasm. **2004–2009-yillarda O'zbekiston Terma jamoasi a'zolari**

1910 –1945-yillar davomida Koreya Yaponiya mustamlakasi bo‘lgan. Jumladan, bu davrda amal qilgan mustamlakachilik boshqaruv rejimi madaniyatning barcha jabhalarida milliy elementlarning ahamiyatini maqsadga yo‘naltirilgan ko‘rinishda, hukmron mamlakat foydasini ko‘zlab susaytirilishi qayd qilinadi, ya’ni she’riyatdan tortib, maktab ta’limigacha va timsollardan an’anaviy jangovar sa’nat turlari sohalarigacha bu salbiy ko‘rinishdagi holat o‘z ta’sirini ko‘rsatgan. Koreyada qadimdan tarkib topgan jangovar sa’nat turlarining ta’qib qilinishi va taqiqlanishi oqibatida qariyb 35 yil davomida yashirincha o‘rgatib kelingan. Yaponiya hukumati tomonidan bu davrda Koreyada ma’naviy-axloqiy meros amaliyotining avloddan-avlodga uzatilishini to‘xtatish maqsadlariga qaratilgan istibdod siyosatiga bog‘liq jarayonlar davomida ko‘pgina jangovar sa’nat maktablari barbod qilingan, ularning mazmun-mohiyatini tashkil qiluvchi xazina sifatidagi tarkibini yo‘q qilishga harakat qilingan. Shu sababli Koreyada Yaponiya mustamlakachilik zulmidan ozodlikka chiqqanidan keyingi davrda milliy uyg‘onish, qayta tiklanish davri boshlangan, bu vaqtda tub mohiyati asoslari yo‘qotilishga harakat qilingan, asosiy ko‘rinishida aytish mumkinki, faqatgina yalang‘och holatda qo‘l jangi shaklida namoyon bo‘luvchi maktab vakillari tomonidan jangovar sa’natning o‘rgatilishi ko‘rinishdagi vaziyat shakllangan.

Ma’lumki, bu davrga kelib Koreya mamlakati ikki mustaqil davlat, ya’ni shimoliy mintaqada joylashgan Koreya Xalq Demokratik Respublikasi va janubiy mintaqada joylashgan Koreya Respublikasiga ajratilgan. Bunda har ikkala davlatda ham qatog‘on siyosatiga asoslangan, diktatorlik boshqaruv rejimi qaror topgan. Tabiiyki, totalitar boshqaruv rejimi hamma joyda va har doim ma’naviy mustaqillik tushunchalaridan yiroq hisoblanadi va mustaqil fikrlashga qarshi turadi. Shu sababli Koreyaning janubiy va shimoliy mintaqalarida joylashgan har ikkala davlat ham ma’lum ma’noda o‘z qarashlari bo‘yicha bir-biriga o‘xshash bo‘lib, ikkalasida ham jangovar sa’nat an’analarini butunlay,

yakuniy holatda yo‘q qilishga qaratilgan intilishlar namoyon bo‘ladi, ya’ni asosiy maqsad – jangovar sa’natning odamning ruhiy dunyosini yuksaltirishga qaratilgan jihatlarini yo‘qqa chiqarish va uni shunchaki oddiy sport turiga, ommaviy jismoniy tarbiya uchun yaroqli hisoblangan ko‘rinishga olib kelish siyosati yuritilishga qaratilgan. Aynan shu sababli Janubiy Koreyada Xapkido, Kuk-sulvon, Tekkyon, Tansudo, Subak va boshqa bir qator jangovar sa’nat turlari ustalari davriy ravishda nazorat ostiga olingan, ya’ni ularning davlatning rasmiy siyosatiga mos kelmaydigan ko‘rinishdagi faoliyatiga chek qo‘yish ko‘zda tutilgan. Shimoliy mintaqada (Koreya Xalq Demokratik Respublikasi) esa bu ko‘rinishdagi davlat siyosatiga mos kelmaydigan jangovar sa’nat turlari butunlay faoliyat ko‘rsatishi taqiqlangan.

1950-yildan boshlab, Yaponiya mustamlakachilik hukmronligi tugatilganidan keyin, vujudga kelgan 9 ta «*yangi*» maktablar yagona ko‘rinishdagi (*unifikatsion*) uslubni shakllantirish maqsadlarida birlashtirilgan. Bu maktablar quyidagilardan tashkil topgan: *Yonmug-kvan, Kandog-kvan, Mudog-kvan, Odog-kvan, Sanmug-kvan, Xanmug-kvan, Chidog-kvan, Chxan-mug-kvan, Chxondog-kvan* («*kvan*» koreys tilida – «*saroy*» degan ma’noni anglatadi). Yangi uslubni kodlashtirish bo‘yicha amalga oshirilgan ishlarga Odog-kvan maktabi rahbari, 32 yoshdagi general-leytenant Choy Xon Xi rahbarlik qiladi (2-rasm).

Shu sababli uni, odatda, taekvondoning otasi deb hisoblashadi. Bu atama general Choy tomonidan 1955-yilda unifikatsion uslubdagi – «Koreya milliy taekvondo jang sa’nati» yaratilishi e’lon qilinishidan keyin amalda keng qo‘llanila boshlangan. 1961-yilda Choy Xon Xi Koreya Taekvondo assotsiatsiyasiga rahbarlik qiladi. 1966-yilda Seulda Taekvondo Xalqaro federatsiyasi (ITF) tashkil qilinishi tasdiqlanadi.Biroq oradan 6 yil o‘tganidan keyin Janubiy Koreyada general Pak Chjon Xi saylovlar natijalarini qalbakilashtirishi asosida uchinchi marta takroran prezident sifatida o‘z faoliyatini boshlashiga norozilik bildirgan general Choy Xon Xi norozilik belgisi sifatida Kanadaga

jo‘naydi va bu yerda u o‘zi tashkil qilgan xalqaro tashkilotning qarorgoh-manzilini tashkil qiladi. 1973-yilda Janubiy Koreyada Butun jahon Taekvondo fedaratsiyasi (WTF) tashkil qilinadi va unga Kim Un Yon rahbarlik qiladi.



*2-rasm.***Taekvondo otasi – general Choy Xon Xi (1918–2002).**

Ushbu o‘rinda ITF va WTF o‘rtasidagi o‘zaro farqlanishni qayd qilishda ta’kidlab o‘tish kerakki, WTF yo‘nalishida hatto, rasmiy mashqlarning yangi kompleksi («*Pumse*») ishlab chiqilgan. Janubiy Koreyada ITF yo‘nalishidagi taekvondochilarning WTF yo‘nalishiga o‘z ixtiyorlari bilan o‘tishlari boshlangan. Ayniqsa, bu jarayon keng ko‘lamda 1984-yildan keyin amalga oshgan, bu vaqtda Olimpiya o‘yinlari tarkibida taekvondo musobaqalari aynan WTF yo‘nalishi qoidalari asosida o‘tkazilishi belgilangan.

Shunday qilib, general Choy va uning federatsiyasi ham asosiy kadrlarini yo‘qotishi va shuningdek, iqtisodiy jihatdan kuchsizlanishi natijasida Shimoliy Koreya hukumatini tan olishga va unga bo‘ysinishga majbur bo‘ladi.

Hozirgi vaqtda dunyoning 118 ta davlatida WTF filiallari tashkil qilingan bo'lib, jumladan MDH va Sharqiy Yevropa davlatlari miqyosida faoliyat olib borishi qayd qilinadi. Bu filiallar o'z tarkibiga 25 000 000 ga yaqin sportchilarni birlashtiradi va jumladan, Koreya Respublikasi hissasiga 1500 000 000 ga yaqin sportchi to'g'ri keladi. ITF yo'nalishi nisbatan kamtarona ko'rsatkichlarga ega bo'lib, uning asosiy «*platsdarmi*» – Koreya Xalq Demokratik Respublikasi hisoblanadi. Dunyoning boshqa mamlakatlarida general Choy Xon Xi davomchilarining soni albatta, Kim Un Yon tarafdorlari soni bilan hech qanday solishtirib bo'lmaydigan darajada kam hisoblanadi. WTF yo'nalishining qarorgoh-manzili Seul shahrida joylashgan bo'lib, *Kukkivon* deb nomlanuvchi mashhur katta markaz hududida faoliyat olib boradi. Bundan tashqari, bir necha yil oldin yana bitta xalqaro tashkilot tashkil qilingan bo'lib, Global taekvondo federatsiyasi deb nomlanadi, bu tashkilot haqida hozirda ma'lumotlar juda kam va bu xususda turli xil qarama-qarshi fikrlar qayd qilinishi kuzatiladi.

Kukkivon markazining ochilishi 1972-yil 30-noyabr sanasida qayd qilingan, bu hodisa taekvondo maktablarining yakuniy holatda birlashtirilishining tugallanishini anglatadi. Ya'ni, quyidagi ko'rsatib o'tilgan beshta asosiy vazifani hal qilishga qaratiluvchi yagona o'quv markazi tashkil qilingan:

1) Kukkivon talabalari va, shuningdek, WTF tarkibiga kiruvchi Milliy assotsiatsiyalar vakillari uchun rasmiy tartibda Dan sohibligiga erishish va sertifikatlar topshirilishining amalga oshirilishi;

2) taekvondo bo'yicha murabbiylar tayyorlash va taekvondoni butun dunyoda ommalashtirish;

3) taekvondo texnikasini o'rganish va takomillashtirish;

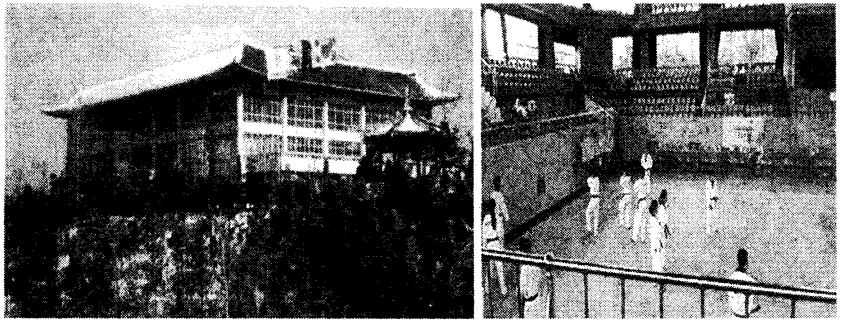
4) taekvondo bo'yicha qo'lga kiritilgan rekord natijalar yilnomasini yuritish, tegishli o'quv qo'llanmalari nashr qilish va o'quv-uslubiy videofilmlar yaratish;

5) taekvondo (WTF) bilan bog'liq bo'lgan barcha tashkilotlarga texnik jihatdan ko'mak ko'rsatish.

Kukkivon markazining birinchi qavatining umumiy maydoni 10 000 m^2 ni tashkil qiladi. Asosiy zaldan tashqari, uning tarkibiga mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazish zali, Dan darajasini olish uchun imtihon topshirish zali kabilar kiritiladi. Kukkivon majmuasi tarikibida ma'ruza va trenajyor zallari, shifoxona, tamaddixona va boshqa ko'plab inshootlar faoliyat ko'rsatadi.

Shuningdek, Kukkivon markazi tarkibida WTF qarorgoh-manzili va kotibiyati joylashgan va faoliyat ko'rsatadi, bundan tashqari, bu yo'nalishda amalga oshiriluvchi ilmiy tadqiqotlar va instruktorlarning mashg'ulotlari uchun javobgar hisoblangan Taekvondo akademiyasi faoliyat olib boradi. Kukkivon zali 1800 o'ringa mo'ljallangan bo'lib, yuqori darajada o'quv va musobaqalarni o'tkazish imkonini beruvchi zamonaviy texnik qurollar va asbob-anjomlar bilan jihozlangan.

Bu majmuada umumiy qiymati 1 000 000 AQSH dollaridan ortiqroq hisobda baholanuvchi, Birinchi va Ikkinchi Butun jahon chempionatlari, Taekvondo bo'yicha Osiyo birinchiligi, Koreya umummilliy birinchiligi o'tkazilgan, shuningdek, hakamlar va konstruktorlarni tayyorlash bo'yicha xalqaro seminarlar va ko'p sonli ko'rgazmali-namoyish chiqishlari tashkil qilindi.



3-rasm. **Kukkivon markazining tashqi ko'rinishi va mashg'ulotlar zali.**

«Dan» darajasini berish faqat Kukkivon ixtiyoriga yuklatilgan. Birinchi darajali yoki undan yuqori Dan sohibi bo'lish uchun Kukkivonda imtihon topshirishni xohlovchilar 4-Dan darajasidan kam bo'lmagan sport ustasi tomonidan taqdim etilgan tavsiyanomaga ega bo'lishlari, ya'ni bu sport ustasi «*o'z qo'l ostidagi*» talabgorning imtihonlarga tayyorligini tasdiqlashi, bu qarorga to'liq javobgarlikni o'z zimmasiga olishi talab qilinadi. Biroq Kukkivonga ariza topshirishdan oldin, talabgorlar xohlagan Do'jang yoki klubda instruktor yoki mahalliy miqyosdagi attestatsiya komissiyasi oldida amaliy test sinovlaridan ijobiy o'tishi talab qilinadi.

Ushbu o'rinda 15 yoshdagi o'smir va bolalar uchun attestatsiyadan o'tishning o'ziga xos ayrim jihatlari haqida to'xtalib o'tish mumkin. Garchi bolalar taekvondo bilan shug'ullanish faoliyatlarini xohlagan yoshda boshlashlari mumkin bo'lsada, biroq ularga dastlabki attestatsiyadan o'tish uchun o'n yoshdan kichik bo'lmagan yoshda ruxsat beriladi. Tegishli tartibda belgilangan amaliy test sinovlaridan o'tganidan keyin ushbu yosh guruhlarida Dan yoki 1 dan 3-darajagacha Pum darajasi sohibligiga erishish bo'yicha hujjat beriladi.

15 yoshdan keyin ushbu Pum darajasi sohiblari (yana yangidan tegishli testlar yordamida tasdiqlanish orqali) voyaga yetganlar uchun belgilangan 1 Dan 3-darajasida Dan sohibligiga erishishlari mumkin, biroq bu vaqtda ushbu yosh guruhi doirasida Pum darajasiga ega bo'lgan sportchining belbog'i butunlay qora bo'lmasdan, balki qora-qizil rangda belgilanadi. 4-daraja Dan sohibligi faqat o'smirlar 18 yoshga to'lganidan keyin berilishi mumkin. Shuningdek, taekvondoda sport mahorati bo'yicha har qanday Dan darajasi sohibligiga ega bo'lish uchun nafaqat tajriba talab qilinadi, balki ma'lum bir mashg'ulotlar davri stajiga ega bo'lish talab qilinib, bu qoida va tartiblar Kukkivon qoidalarida belgilab qo'yilgan, masalan, 1-darajali Pum sohibligiga erishish uchun sportchi bir yildan kam bo'lmagan faoliyat stajiga ega bo'lishi talab qilinadi.

Kukkivon tizimida ushbu ko'rinishdagi tizim qaror topganligi sababli, yuqori darajadagi Dan sohiblari faqat voyaga yetgan yoshdagi sportchilar hisoblanadi, ular albatta taekvondoda sezilarli darajada uzoq yo'lni bosib o'tishlari, uning kelgusidagi rivojlanishida sezilarli darajada o'z hissalarini qo'shganliklari qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, 6-darajadagi Dan sohibliligiga talabgorlar kvalifikatsiya (malakaviy) testlaridan o'tishga ariza topshirishlari bilan birgalikda taekvondo texnikasining rivojlanishi; taekvondo falsafasi, shaxsiy tajriba asosida o'rganish uslubiyati, tashkiliy tuzilish tamoyillari, taekvondo tarixi kabi belgilangan mavzularning birortasiga bag'ishlangan yozma ishlanmalarni taqdim etishlari belgilanadi. Shunday qilib, 6-Dan darajasiga erishish uchun imtihon topshiruvchilar taekvondo bilan kamida 15 yil shug'ullanishlari talab qilinadi. Shu sababli, 6 –7-Dan darajasi sohiblarining 40 yoshgacha bo'lgan holatda ko'pchiligida, bu ularning erta bolalik davridan boshlab taekvondo bilan shug'ullana boshlashganligidan va o'zlarining butun hayotini taekvondo bilan ongli ravishda bog'laganliklaridan dalolat beradi.

Kukkivonda horijiy mamlakatlarda istiqomat qiluvchi Dan sohiblarining bevosita Taekvondo vatani bo'lgan zaminda maxsus treninglar dasturini o'rganib chiqishlari maqsadga muvofiqligiga intilishni ifodalaydi. Buning uchun faqat o'z vaqtida Kukkivonga yozma ravishda murojaat qilish, o'zining Kukkivonga tashrif buyurishi sanasini ko'rsatishi, bu joyda bo'lish vaqti, treninglarning asosiy predmeti, mashg'ulotlar soni va hokazo ma'lumotlarni taqdim etishlari talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi ariza asosida Kukkivonda yakka tartibdagi va guruh shaklidagi mashg'ulot dasturlari ishlab chiqiladi, ushbu mashg'ulotlarni amalga oshirish uchun mos keluvchi inshootlar tanlanadi va instruktorlar belgilanadi.

Shogird birinchi Dan darajasini egallashgacha bo'lgan yo'lni bosib o'tishning boshlanishida o'nta boshlang'ich «*qadamlar*», ya'ni Kip darajalariga ega bo'lishi talab qilinadi. Navbatdagi «Kip» darajasini zabt etish davomida shogird belbog'ining

rangi o‘zgaradi. Agar shogirdning birinchi belbog‘ining rangi oq bo‘lsa(tafakkur sofligi timsoli hisoblanadi), u holda keyingi, navbatdagi belbog‘ rangi sariq, yashil, qizil va jigarranglarga almashinadi.

Ushbu davr mobaynida o‘rganuvchi bazaga oid texnikani o‘zlashtiradi (dastlab, odatdagi zarbalarni, keyin esa sakrash holatida bajariluvchi zarbalarni o‘rganish amalga oshiriladi) va taekvondoda qabul qilingan marosimlarni o‘zlashtiradi (formani to‘g‘ri kiyishni o‘rganish, belbog‘ni to‘g‘ri bog‘lash, kattalar bilan salomlashish va hokazo). Qora belbog‘ – bu birinchi Dan va undan yuqori Dan darajasi sohiblarining ushbu o‘ringa munosibligini belgilab beradi.

Navbatdagi «Dan» darajasi uchun attestatsiyadan o‘tish o‘z tarkibiga uch asosiy elementni qamrab oladi. Birinchidan, talabgor va ushbu egallanishi belgilangan Dan sohibi o‘rtasida sparring (*Kyorugi*) o‘tkaziladi. Ikkinchidan, attestatsiya komissiyasining xohishiga ko‘ra, sparring «Kyokpa», ya’ni, yog‘och taxtani sindirish, *cherepitsa* va hokazolarni sindirish mashqi bilan tarkibiy to‘ldirilishi mumkin. Hammasi bo‘lib 17 ta tipdagi Pumse mavjud hisoblaniladi: *Teguk, Koryo, Kimgan, Tebek, Pyonvon, Sipdjin, Chitxe, Chongvon, Xansu* va *Ilye*. Biroq nisbatan erta darajalarda testlar uchun foydalaniluvchi *Teguk* komplekslari har biri o‘z xususiyatlariga ko‘ra boshlang‘ich Pumse holatida 8 ta tarkibiy qismlarga ajratiladi. Pumselarning umumiy soni 17 tani tashkil qiladi. Ular nafaqat murakkabligi bo‘yicha, balki tarkibidagi harakatlar soni bilan ham farqlanadi, ya’ni bu harakatlarning soni 19 tadan 35 tagacha bo‘ladi.

Ularning har birining nomlanishi chuqur ma’noga ega bo‘lib, asosan, qadimiy yoki Budda ta’limoti bilan bog‘liq bo‘lgan ma’noni bildiradi, ushbu komplekslar harakatlarida tasvirlanuvchi holatlar esa ularni bajarish davomida huddi shu yerga o‘z nomi bilan Pumsega mos keluvchi ramziy shakl yoziladi. Ushbu ko‘rinishda, masalan jami sakkista kompleksdan tashkil topgan Teguk Pumse «Buyuk yuksalish chegarasi» degan

ma'noni anglatadi. «Van» ieroglifi yordamida yoziluvchi shakl esa «Qirol» yoki «Hukmdor» degan ma'noni bildiradi. «Kimgan» so'zi «Olmos tog'i» degan ma'noni anglatadi, bu tog' Koreyada eng manzarali joylardan biri hisoblanadi, shu bilan birgalikda bu ishora «kuchli» yoki «sinmaydigan» degan ma'noni bildiradi, bu Pumse harakatlari sxemasi esa «Tog'» ieroglifi orqali ifodalanadi. Nisbatan yuqori darajadagi Pumse Ilyo Budda dini ta'limoti bilan bog'liq bo'lib, «yagona» yoki«yagona mohiyat» degan mazmunga ega. Attestatsiyadan o'tuvchi talabgor tegishli daraja bo'yicha talab qilingan attestatsiya dasturi tarkibiga kiruvchi bitta Pumseni bajarishi davomida hakamlar tanlovi asosida oldingi darajada o'zlashtirilgan harakatlardan birortasini bajarishi talab qilinadi. Taekvondoda sparring (*Kyorugi*) 10×10 metr o'lchamdagi maydonda o'tkazilib, jang ikki daqiqalik uch raund bilan belgilanadi. Raundlar oralig'idagi tanaffus vaqti 60 somiyani tashkil qiladi. Har ikkala raqibga elektron nimchalar kiydirilgan bo'lib, uning yordamida yuz qismi va tananing o'rta qismiga berilgan zarbalar qayd qilib boriladi, shuningdek bunda maxsus ishlab chiqilgan WTF protektorlardan (himoya vositasi) foydalaniladi, ular bosh kiyimi (*shlem*), chov sohasini bekitib turuvchi «chig'anoq» ko'rinishidagi moslama, yelkaga kiyiluvchi, tizzaga taqiluvchi va ko'krak va biqinni bekitib turuvchi «Xogu» nimchasini o'z tarkibiga jamlaydi.

Taekvondo tanani chiniqtirib, jangovarlikni oshiradi. Ko'p vaqt davomida taekvondo bilan shug'ullanish kishining sabot va irodasini mustahkamlab, tanani idora qilish imkonini beradi. Shuning uchun chinakam taekvondo ustasi nafaqat jismoniy barkamollikka erishadi, ayni chog'da psixik yuksaklikka ko'tarilib, o'zgalarga yaxshilik qilish, mehr ko'rsatish, kuchsizlarni himoya qilishni o'zining hayotiy amaliga aylantiradi. Boshqacha aytganda, taekvondo insonning ichki quvvatini uyg'otadi. Bu esa har qanday raqibga qarshi samarali qurol bo'lib xizmat qiladi. Taekvondo falsafasi, asosan, himoyalanishdan to hujumgacha bo'lgan mashqlarni o'ziga jamlaydi. Taekvondo WTF Olimpiada

sport o'yinlari tarkibiga kiritilgan. O'ziga xos bu sport uslubi koreyalik eng yaxshi taekvondo ustalari jamoasi tomonidan jang san'ati an'analari asosida shakllantirilgan.1-jadvalda malakaviy talabalar tizimi keltirilgan.

1-jadval

Malakaviy talablar tizimi

Razryad (Belbog' rangi) (Pumse)	Malakaviy talablar
10-Kip (**Oq**)	• Odob-axloq an'analari va qoidalari: zalga kirish, bayroqqa hurmat bajo keltirish, murabbiyga salom berish, o'zaro bir - biriga salom berish, zalda o'zini tutish, xulq-atvor qoidalari, o'zidan kattalarga murojaat qilish, murabbiyga murojaat qilish, murabbiy talabi bilan safdan chiqish, predmetlarni uzatish va qabul qilish, jazolash tamoyillari, bayroq bilan xayrlashish, murabbiy bilan xayrlashish, bir-biri bilan xayrlashish, zaldan chiqish, qatorda turish usullari, 1, 2 qator bo'ylab saflanish, qayrilishlar va hokazo. • Forma, kiyim-kechaklarini to'g'ri kiyish, belbog'ni to'g'ri bog'lash. • Diqqatni jamlash (*konsentratsiya*). • Turish holatlari: *moa sogi, chunbi* (*naranxi*) *sogi, apsogi.* • Qo'llar texnikasi: bloklar – are (*sonnal*), olgul (sonnal), momtom (an, pakkat) makki, qo'l bilan zarba berish – *momtom ap chirigi chunbi sogi.* • Oyoqlar texnikasi: siltash – to'g'ridan (ap), ichkariga (an), ichkaridan (*pakkat*). • Tanishish: turish holati – *djuchum sogi, ap sogi* – joyini qayta o'zgartirish, ap kubi – joyida turgan holatda va 180° ga qayrilishda, *murip chagi – ap sogi* dan tizza bilan zarba berish.

9-Kip (Sariq)	• An'analar. • Turish holatlari: *djuchum sogi, ap kubi* –joyida turgan holatda va 180° ga qayrilish holatida. • Qo'llar texnikasi: bloklar – olgul, momtom (an, pakkat), are, djuchum sogi tarkibidan *yan sonnal are (momtom) makki,* qo'l bilan zarba berishdan – ap chirigi, pxyonsonk*it chirigi, sonnal mokchigi* • Oyoqlar texnikasi: oyoqlar bilan zarba berish – *neryo (an, pakkat) chagi* • Tanishish: 1 – kompleks (*kibon dunchakchedyari*), ap kubi – blok qo'yish yoki qo'l yordamida zarba berish holatida harakatlanish, ap chagi, miro chagi, dollyo chagi, mur*ip chagi*
8-Kip (Yo'l-yo'lsariq) (*Teguk1 Jang*)	• An'analar. • Turish holatlari: ap kubi – qo'lda yakka holatda bajriluvchi texnika bilan harakatlanish (bitta harakat, bitta qadam) • Qo'llar texnikasi: bloklar – kompleks – 1 (*kibon dunċha chedyari*) • Oyoqlar texnikasi: (*momtom, olgul*) ap chagi, piket chagi, miro chagi (joyida turgan holatda) • Tanishish: kompleks – 2, *tvit kubi* – 180° ga qayrilish holatida • Pumse – 1
7-Kip(Yashil) (*Teguk 2jang*)	• An'analar • Komplekslar – 1, 2, 3 • Turish holatlari: *tvit kubi*– joyida turgan holatda va 180° ga qayrilish holatida • Oyoqlar texnikasi: *piket chagi,* (*momtom, olgul*) *dollyo chagi* • Pumse – 1 • Tanishish: Pumse – 2, oyoqlar yordamida zarba berish –ap pal chagi (oldinda turgan oyoqda zarba berish), tizza darajasida ap chagi, neryo chagi, pikyot chagi, yop chagiva undan quyida *chunbi sogi,*oyoqlarda zarba berishsiz holatda oddiy steplarni bajarish.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
17 Instituti
Ahborot Resurs Markazi

6-Kip (Yo'l-yo'l yashil) (*Teguk* 3 *Jang*)	•An'analar • Komplekslar 1, 2, 3, 4 • Turish holatlari: *pxom sogi* – joyida turgan holatda va 180° ga qayrilish holatida • Oyoqlar texnikasi: *yop chagi, ap pal chagi: ap chagi* va piket *–chagi iz ap sogi* • *Machyo kyorugi* (*ilbo doryon*) zarbalarisiz oddiy steplar • Pumse – 2, 3 •Tanishish: 3 tomonga harakatlanish kompleksi (*kibon sambon doryon*), *pal chagi*: *neryo chagi, dollyo chagi*, zarba berish – ap chagi, pikyot chagi, dollyo chagi va steplar bilan *neryo chagi*
5-Kip (Ko'k) (*Teguk 4 Jang*)	• An'analar. • Komplekslar – 1, 2, 3, 4 va *kibon sambon duncha* •Oyoqlar texnikasi: *ti chagi, ap pal chagi: neryo chagi*, (*momtom, olgul*) *dollyo chagi* • Zarba berish – ap chagi, pikyot chagi, dollyo chagi va steplar bilan *neryo chagi* • *Machyo kyorugi* (*sambon doryon*) • Pumse – 3, 4
4-Kip (Yo'l-yo'l **ko'k)** (*Teguk 5 Jang*)	• An'analar. • Barcha oldin o'rganilgan komplekslar • Oyoqlar texnikasi: *yop chagi, ti chagi, ap pal chagi: yop chagi* va*ti chagi,*oldin o'rganilgan zarbalar texnikasi • *Machyo kyorugi* • Xanbon kyorugi • Pumse – 4, 5 • Tanishish: amnal yop chagi, amnal neryo chagi, pxyodjok chagi, chapko chagi, harakatlangan holatda oyoqlar yordamida zarba berish (yakka va qo'sh holatdagi bog'lamlar), *tubon kyorugi, chirigi kyorugi* (qo'llar yordamida)

3-Kip (Qizil) (*Teguk 6 Jang*)	• An'analar. • Komplekslar • Oyoqlar texnikasi:*yop kurigi (an dollyo chagi), pxyodjok chagi, chapko chagi, amnal yop chagi, amnal neryo chagi,* harakatlanish holatida (*yongel pal chagi*) – ikkita zarbada bog'lamlar • *Tubon kyorugi*, texnik sparring • Pumse – 5, 6 • Tanishish: *momdollyo dollyo chagi, momdollyo pxyodjok chagi, momdollyo chapko chagi* texnikasi,siltab tortish texnikasi
2-Kip (Yo'l-yo'l qizil) (*Teguk 7 Jang*)	• An'analar. • Komplekslar • Oyoqlar texnikasi*: ti xuryo chagi, (momtom, olgul) momdollyo dollyo chagi, amnal xuryo chagi* • Steplar • Kyorugi texnikasi • Pumse – 6, 7
1-Kip (Jigarrang) (*Teguk 8 Jang*)	• Taekvondo tarixi va an'analar • 9 - Kip texnikasi • Oyoqlar texnikasi: *momdollyo chapko chagi*, (*momtom, olgul) momdollyo pxyodjok chagi*, oldinga va orqaga harakatlanishda zarba berish • Siltab tortish texnikasi • Texnik sparring • *Pumse,* Koryo
1-Dan (1-Pum) (Qora) (*Koryo*)	• 9-Kip texnikasini takomillashtirish • O'z-o'zini ehtiyotlash sa'nati • Kyorugi • Kyokpa
2-Dan (2-Pum) (Qora) (*Kimgan*)	
3-Dan (3-Pum) (Qora) (*Tebek*)	

Baholash ballar yig'indisi va shuningdek, nokdaunlar bo'yicha hisoblanadi. Zarbalarni faqat himoyalangan sohalarga berishga ruxsat etiladi, bunda beldan pastga beriluvchi har qanday zarbalar va musht bilan yuz sohasiga zarba berish tavsiya qilinmaydi. Bundan tashqari, yiqilgan holatdagi raqibga zarba berishga ruxsat berilmaydi. Tizza bilan tashlanishlar, turtki berishlar va hujumga o'tishlar ogohlantirish orqali bajariladi.Tutib turishlarning barcha turlari taqiqlanadi. Oyoq yordamida zarba berilishida ballarni hisoblash har doim qo'l bilan berilgan zarbalarga nisbatan ustunlikka ega hisoblanadi. Himoyaga o'tish holatidagi hujum ustidan oyoq bilan zarba berish, shiddatli ko'rinishdagi hujumga o'tish, korpusga hujum qilish odatdagi turish holatidan sakrash davomida zarba berishga nisbatan ustunlikka ega hisoblanadi.

Taekvondoda qurollar bilan ishlash texnikasi mavjud emas. Xitoycha *ushu* sport turidan yoki turli xildagi qilichlar, nayzalar va hokazo qurollardan foydalaniluvchi yaponcha *kobudo* sportidan farq qilib, taekvondo odam tanasining imkoniyatlariga tayanib ish tutadi, ya'ni odam tanasining o'zi yetarlicha darajada shiddatli qurol hisoblanishi mumkin. Shu sababli, taekvondoda foydalaniluvchi yagona vositalar sifatida protektorlar (himoya vositalari) qayd qilib o'tiladi.

1.1. Butunjahon taekvondo fedaratsiyasining (WTF) xalqaro miqyosdagi sport tashkilotlari bilan aloqalari

1975-yil oktabr	Xalqaro sport turlari federatsiyalari Bosh assotsiatsiyasi (GAISF) tarkibiga qo'shilgan
1981-yil iyul	Ilmiy-jismoniy ta'lim Xalqaro sport kengashi (ICSSPE) tarkibiga qo'shilgan
1983-yil oktabr	Sport inshootlari va xizmatlari tashkiloti Xalqaro guruhi (IAKS)tarkibiga qo'shilgan
1986-yil may	Taekvondo Xalqaro sport tashkiloti tomonidan tan olingan
1976-yil aprel	Xalqaro harbiy sport turlari Kengashi (CISM) tarkibida 23-rasmiy sport turi sifatida qabul qilingan
1981-yil iyul	Xalqaro o'yinlar tarkibida birinchi marta rasmiy ishtirok etgan

1983-yil avgust	Panamerika mintaqasida sport turi sifatida tan olingan. ODEPA tashkiloti tomonidan Panamerika mintaqasida sport o'yinlari tarkibida qayd qilingan, 1987-yilda AQSHda Indianapolisda Panamerika o'yinlari tarkibiga kiritilgan.
1983-yil noyabr	**Afrika Oliy kengashi** (SCSA) tomonidan Barcha Afrika mintaqasida o'tkaziluvchi o'yinlarda sport turi sifatida tan olingan
1983-yil sentabr	Osiyo Olimpiya kengashi (OSA) tomonidan 1986- yilda Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1985-yil iyun	Xalqaro Olimpiya komissiyasi Ijroiya qo'mitasi tomonidan 1988-yilda Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibida ko'rgazmali – namoyish qilinish sport turi sifatida tan olingan
1986-yil may	Universitet sport turlari Xalqaro federatsiyasi (FISU) Ijroiya qo'mitasi tomonidan Zagrebda (Xorvatiya) universitetlar o'rtasida o'tkazilgan jahon Chempionatida sport turi sifatida tan olingan
1988-yil sentabr	Birinchi marta Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibida ko'rgazmali – namoyish qilinish sport turi sifatida ishtirok etgan
1990-yil yanvar	Markaziy Osiyo sport tashkiloti tomonidan Markaziy Osiyoda sport o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1991-yil avgust	Boliviya boshqaruv Kengashi tomonidan 1993-yilda Kochambabe shahrida (Boliviya) o'tkazilgan Boliviya o'yinlari dasturi tarkibiga qat'iy tartibda kiritiluvchi sport turi sifatida tan olingan
1991-yil sentabr	IIIErkin kurash o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1992-yil aprel	1994-yil 2–16-oktabrda Xirosima shahrida (Yaponiya) o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1992-yil avgust	1992-yilda Barselona shahrida (Ispaniya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibga ko'rgazmali – namoyish qilish sport turi sifatida kiritilgan
1994-yil sentabr	Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan 103-sessiyada 2000-yilda Sidney shahrida (Avstraliya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibiga rasmiy dasturga kiritilishiga qaror qilingan
2000-yil	2000-yilda Sidney shahrida (Avstraliya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari dasturiga rasmiy sport turi sifatida kiritilgan

1.2. An'anaviy taekvondoning rivojlanish jihatlari

1.2.1. Sparringlar (*kyorugi*)

Sparring – taekvondoning ajralmas qismi hisoblanadi. Bu jismoniy faollik hisoblanib, bunda butun tana muskullari umumiyligidan foydalaniladi. Odatda, *kyorugi* – bu faol holatdagi jang bo'lib, unda ikkita raqib o'zaro yuzma-yuz joylashadi va hujum qilish yoki himoya texnikasi bo'yicha bellashadi.

Sparringning ikkita tipi mavjud: shartli (*Machyo kyorugi*) va erkin holatdagi (*Chayu kyorugi*).

Machyo kyorugi – bu shartli sparring bo'lib, oldindan tayyorlangan holatda amalga oshiriladi, bunda taekvondo bo'yicha bazaga tegishli malakalar va Pumse texnikasidan foydalaniladi. *Machyo kyorugi* **amaliyotchilarga o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish, aqliy mo'ljal olish darajasini oshirish, masofani nazorat qilish, aniqlik, makonni his qila olish, nishon va vaqtni his qila olishni rivojlantirishda yordam beradi.**

Chayu kyorugi – bu erkin holatdagi sparring bo'lib, mutlaq ehtiyotkorlikni talab qiladi va shuningdek, bunda havfsizlik qoidalariga amal qilish zarur. Erkin jang – sparringga oid tayyorgarlikning oliy shakli hisoblanadi. Unda joyini o'zgartirishlar yoki qo'llaniluvchi usullarga nisbatan hech qanday cheklashlardan foydalanilmaydi.

Chayu kyorugi tarkibida nisbatan muhim omillar – iroda kuchi va qat'iyat, taktika va strategiya, tanlov va qaror qilishlar, kuch va chidamlilik, kuch va **portlash ko'rinishidagi sifatlar, chaqqonlik va egiluvchanlik, texnik mahorat,** shartli holatda harakat qila olish, odillik, jasurlik, fiziologik elementlar va texnika hisoblanadi.

Taekvondoda kuchli darajadagi zarbalar mavjudligiga qaramasdan, bunda taekvondo qoidalari bo'yicha kontakt (tegish holatidagi) sparring taqiqlanadi, bu holat jarohatlanish darajasi havfini pasaytiradi. Jang natijalari bir nechta ko'rsatkichlar

bo‘yicha baholanadi. Jumladan, tezlik, zarbaning kuchi va aniqligi, himoyalanish texnikasi, zarbadan qocha olishni «bilish», muvozanatni yo‘qotmaslik, jangni olib borishning umumiy manyovri hisobga olinadi.

Kontakt holatidagi mashg‘ulotlar usuli boshlovchilar uchun har ikkala sportchidan hujum qilish, himoya va qarshi hujumlarni ro‘yobga oshirishda rejalashtirilgan texnik usullar seriyalaridan foydalanishni talab qiladi, nisbatan ilg‘or sportchilar uchun esa – bu holatda rejalashtirilmagan texnik usullar seriyalaridan foydalanish va masofani doimiy ravishda o‘zgartirish, vaqt va jang sur’atini o‘zgartirish asosida jang olib borishni talab qiladi.

Mashg‘ulotlar vaqtida texnik usullarni bajarish bo‘yicha olingan malakalarni jiddiy ko‘rinishda sinovdan o‘tkazish – bu sport janglaridan tashkil topadi.

Mashg‘ulotlar sparringlari taekvondoning barcha jihatlarini yaxshilaydi, jumladan, vaqtni seza olish, makon va tananing harakatlanishini his qila olish, kombinatsion texnika, steplar, jangovar ruhiyat, aqliy jamlanish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni rivojlantiradi. Uning amalga oshirilishi taekvondo bo‘yicha cheklangan sondagi usullardan foydalanishni va, shuningdek, himoya vositalari qo‘llanilishini nazarda tutadi.

Bundan tashqari, sportchilarning havfsizligini ta’minlash uchun, belgilangan qoidalar bo‘yicha sportchilar bosh uchun shlem kiyishadi, gavda uchun himoya vositalari taqiladi, jumladan, yelka, boldir, chov sohasi va ko‘krak sohasi himoyalanadi. Hakamlik obyektiv holatda amalga oshirilishi maqsadlarida elektron hisoblash tablosi va uyg‘un (sinxron) holda hisoblash tizimlaridan foydalaniladi.

Taekvondoda sparring – bu amaliyotda Pumseni va bazaga oid texnikani o‘rganishda o‘zlashtirilgan ko‘nikma va malakalarni qo‘llashdan tashkil topadi. Sparring jangovar ruhiyatni va jasurlikni rivojlantirish imkonini beradi, raqibning manyovr va taktikasini «*o‘qiy olish*»ni o‘rgatadi, ekstremal sharoitlarda hujumga o‘tish va himoya harakatlariga oydinlik kiritish imkonini beradi. Sparring – bu o‘z mahoratiga obyektiv baho berish

imkoniga ega bo'lishni belgilab beradi. Ayrim texnik elementlar faqatgina sparring jarayonidagina o'zlashtirilishi mumkin.

Taekvondoda musobaqalar sportning taktik turlari toifasi bo'yicha ko'rinishi o'zgartirilgan. Bu holat shuni anglatadiki, ya'ni musobaqa natijalari ko'p jihatdan sportchilarning taktik jihatdan ustunligi asosida aniqlanadi. Shuningdek, sportchilardan tashabbuskorlikni talab qiluvchi tarzda musobaqalarda ayrim bandlarga o'zgartirishlar kiritiladi, jumladan sparringni hujum qilish manyovrida amalga oshirish va nisbatan samarali bo'lgan, hisoblanuvchi ballar yig'ilishida natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi pozitsiyadan texnik usullarning foydalanilishi qayd qilinadi.

1.2.2. Rasmiy komplekslar (*Pumse*)

Pumse – rasmiy harakatlar kompleksidan tashkil topgan bo'lib, taekvondo psixikasining mohiyatini va texnik san'at tizimlarini namoyish qilib beradi. Bu tana va aqlning mashg'ulotlarida xulq-atvorga xos shakli bo'lib, hujumga o'tish va himoyalanish tamoyillarini o'zida aks ettiradi. Pumse – bu texnik jihatdan tayyorgarlik ketma-ketligida takrorlanmas ko'rinishdagi ilmiy shakl bo'lib, taekvondoda tasavvur qilinuvchi raqib bilan hujumga o'tish va himoyaga o'tish harakatlarini amaliyotda sinovdan o'tkazish vositasida taekvondoni o'rganish usuli hisoblanadi.

Rasmiy (*formal*) komplekslar ularning harakati sxemasiga muvofiq amaliyotda bajarilishi talab qilinadi. Harakatlar sxemasi – bu har bir Pumse tarkibida harakatlar bajarilishini oldindan belgilab beruvchi holat hisoblanadi. Har qanday Pumse o'ziga xos falsafiy ahamiyatiga ega hisoblanadi, bu Pumsening tavsiflariga va uning tarixiy kelib chiqish holatlariga bog'liq hisoblanadi.

Pumse amaliyoti – bu estetik jihatdan rivojlanishning yuksalish yo'li va shuningdek, aql va tafakkurning, tananing diqqatni jamlash, nafas olish va chidamlilik muvozanati asosida mashg'ulotlar mashqlarini bajarish vositasida rivojlantirilishidan tashkil topadi.

Ko‘pgina boshlovchi sportchilar Pumselarni o‘rganishda murakkab shakllarni va oyoq yordamidagi yuksak zarbalarni amalga oshirishga erishishga intiladi, biroq bunga vaqt o‘tishi bilan asta-sekin erishiladi. Dastlab, bazaga tegishli harakatlarni to‘liq holatda o‘rganib olish talab qilinadi, keyin esa doimiy ravishda amaliyotlar asosida tezlikni rivojlantirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Jismoniy yuklamalarda ularning qiymatini asta-sekin oshirib borish alohida darajada ahamiyatga ega hisoblanadi. Sportchi bosqichma-bosqich rivojlanib borishi talab qilinadi, ya’ni orqaga tomon ketishga yo‘l qo‘ymaslik uchun ushbu ko‘rinishida ish tutish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Rasmiy komplekslar o‘z tarkibiga turli xil texnikalarni qamrab oladi, jumladan qo‘llar yordamida bajariluvchi zarbalar, blok qo‘yishlar va oyoqlar yordamida bajariluvchi zarbalar qayd qilinadi. Pumse texnikasidan foydalanish orqali sparringni olib borishni bilish mutlaqo harakatlarning mazmun-mohiyatini o‘rganishga intilishi, balki uni o‘rganish usullarini ham bilishlari talab qilinadi.



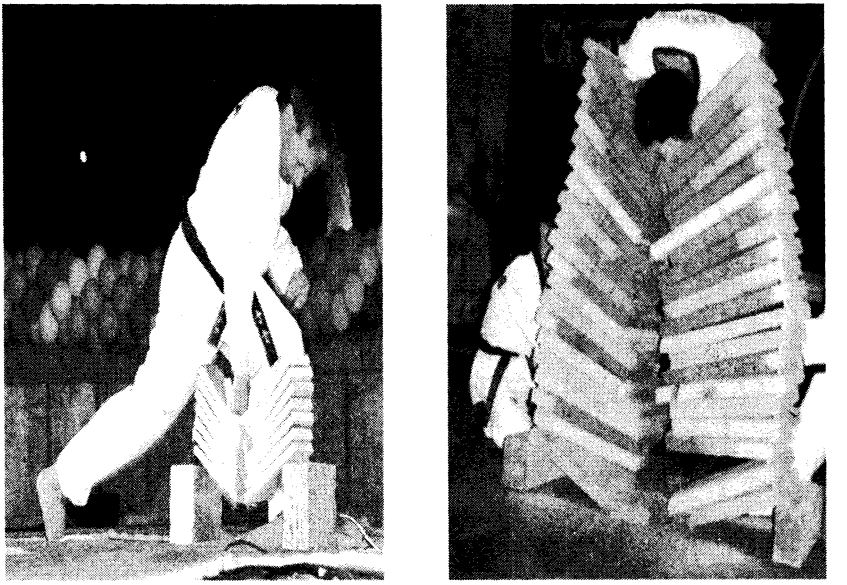
4-rasm. ***Pumse*** **bo‘yicha Jahon chempionati (Ni.A.A.)**

Ushbu sababga ko'ra, sportchilar nafaqat Pumseni Rasmiy komplekslar amaliyoti har biri tarkibni tashkil qiluvchi omil hisoblangan barcha elementlarni tushinib yetishni talab qiladi, ushbu ko'rinishda amaliyotchi yakuniy maqadga, ya'ni Pumseda takomillashishga erisha oladi.

1.2.3. Sindirish (*kyokpa*)

Sindirish – bu amaliyotchilarning taekvondoda qo'llaniluvchi barcha turli xildagi usullar vositasida taxtacha, g'isht yoki boshqa materiallarni jismoniy kuch va fikrni jamlash orqali sindirish yordamida kuch va tezlikni o'lchash uchun foydalaniluvchi usullardan biri hisoblanadi.

Kyokpa – taekvondoda mashg'ulotlarning aql bovar qilmaydigan darajadagi g'ayritabiiy (*mistik*) jihatlaridan biri hisoblanadi, bunda u o'z tarkibiga kombinatsion texnika, sakrash texnikasi, havoda bajarish texnikasi va kombinatsion holatda havoda bajarish texnikasi kabilarni qamrab oladi.



5-rasm. **Kyopka usulining bajarilishi.**

Kyokpa usulini bajarishda nisbatan muhim komponentlar – texnika, kuch, egiluvchanlik, tezlik, diqqatni jalb qila olish va chaqqonlik hisoblanadi. Sindirish taekvondo sa'natini baholashning asosiy usullaridan bir hisoblanadi. Bu holat amaliyotchilar va tomoshabinlarda taekvondo sa'natining ongli ravishda amaliyotda tan olinishi, amaliyotchilar va tomoshabinlarda kuchli darajada motivatsiyani keltirib chiqaruvchi sifatida o'rin tutadi.

1.3. O'zbekistonda taekvondo

Taekvondo bugungi kunda yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sport turi hisoblanadi. Uning O'zbekistondagi tamaltoshini esa 1989-yilda Volmir Vasilyevich Legay qo'ygan edi.

Sharq yakkakurashlari sirasiga kiradigan ushbu sport turi dastlab Toshkentga kirib kelgan. Avvaliga ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi, taekvondoning targ'iboti o'tkazildi. So'ngra poytaxtda taekvondo klublari ochila boshlandi. Qisqa vaqt davomida u bilan shug'illanishni istaydiganlar soni juda ko'paydi. Taekvondo o'zining jozibasi bilan sport ixlosmandlarini tezda o'ziga jalb qildi. So'ngra viloyatlarda ham bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni orta boshladi. Hozirgi kunga kelib barcha viloyatlarda taekvondo klublari faoliyat olib bormoqda. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti va viloyatlardagi olimpiya zaxiralari kollejlarida sportning bu turi bo'yicha to'plangan tajribalar asosida yoshlarga tahsil berib kelinmoqda.

1990-yilda O'zbekiston taekvondo federatsiyasi o'z faoliyatini boshladi. Shundan so'ng O'zbekiston chempionati va Kubogi musobaqalari o'tkazila boshlandi. 1992-yilda O'zbekiston taekvondo milliy assotsiatsiyasi tashkil etildi, 1993-yilda esa Jahon taekvondo federatsiyasiga a'zolikka qabul qilindi. Taekvondo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshladi. Jahon chempionatlaridagi ilk yutuq 2001-yilda qo'lga kiritildi. Shu yili Janubiy Koreyada o'tkazilgan taekvondo bo'yicha jahon chempionatida *Eduard*

Xegay finalga chiqdi va kumush medalga sazovar bo'ldi. Uning bu muvaffaqiyatini 2011-yilda *Akmal Ergashev* ham takrorladi. Qiziq tomoni, bu safar ham jahon chempionati taekvondo vatani Janubiy Koreyada o'tkazilgan edi.

Ayni vaqtda O'zbekistonda ayollar o'rtasida ham taekvondo juda ommalashgan va sezilarli yutuqlarga erishib kelinmoqda. Jumladan, *Yevgeniya Karimova* «Koreya Open», «Amerika Open» va «Germaniya Open» kabi xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritdi. 2010-yil Ostona shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida esa ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekiston taekvondo bo'yicha yirik musobaqalarga ham mezbonlik qilgan. Jumladan, 2010-yilda Pumse bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatida vatanimiz sharafini 16 nafar sportchimiz himoya qildi.



6-rasm. **Pumse bo'yicha Jahon chempionatidagi sportchi qasamyodi (Sattorov Z. va Shermulhammedova N.)**

Mazkur musobaqada munosib ishtirok etgan sportchilarimiz fahriylar, o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchta kumush va oltita bronza medallarini qo'lga kiritdi. Musobaqada ishtirok etgan tajribali sportchimiz **Alla Taranova** fahriylar o'rtasidagi baxslarda kumush medalni qo'lga kiritdi. Kattalar o'rtasidagi juftlik baxslarda **Aleksandr Li** va **Irina Dergach** jahon chempionatining kumush medali bilan taqdirlanishdi. O'smirlar o'rtasida musobaqaning yakkalik baxslarida kumush medalini O'zbekiston jamoasi a'zolari umumjamoa hisobida kuchli uchlikdan joy olishdi.

2010-yilda yurtimizda jahon chempionati o'tkazilgan bo'lsa, 2014-yilda 25-28-may kunlari Toshkentda taekvondo WTF kyorugi bo'yicha XXI va Pumse bo'yicha III Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan III Osiyo chempionatida vatanimiz sharafini 16 nafar sportchimiz himoya qildi.

Mazkur musobaqada munosib ishtirok etgan sportchilarimiz, fahriylar, o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchta oltin va yettita bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida uchinchi o'rinni egallashdi.



7-rasm. **Pumse bo'yicha Osiyo chempionati taqdirlash marosimi (o'ng tomonidan ikkinchi Alovxonov B.) (Toshkent-2014)**

Musobaqaning dastlabki kunida ishtirok etgan tajribali sportchimiz **Rahim Xojimatov** fahriylar o'rtasidagi baxslarda oltin medalni qo'lga kiritdi. O'smirlar o'rtasidagi juftlik baxsida **Anton Kan** va **Marina Kim** Osiyo chempioni bo'lishdi. Fahriylar o'rtasidagi baxsda ishtirok etgan sportchilarimiz **Boris Kim, Darya Pak** va kattalar o'rtasida **Bahodir Alovxonov** bronza medali bilan taqdirlanishdi. Chempionatning uchinchi kunida erkaklar o'rtasidagi vazni 74 *kg* gacha bo'lgan taekvondochilar baxsida hamyurtimiz **Nikita Rafalovich** (74 *kg* vaznda O'zbekiston chempioni 2009-yilgi yoshlar o'rtasidagi Osiyo chempionatining bronza medali sohibi) qatarlik Ahmad Saadning va filippinlik Samuel Morrissonni mag'lubiyatga uchratib, bronza medalini qo'lga kiritdi. Hal qiluvchi kunda esa taekvondo WTF bo'yicha XXI Osiyo chempionatida ishtirok etgan **Jasur Boyqo'ziyev** (87 *kg* vaznda O'zbekiston chempioni, 2012-yil Vyetnamda bo'lgan Osiyo chempionati kumush medali sovrindori, Germaniya, Rossiya va Misrda o'tgan xalqaro turnirlar g'olibi) va **Dmitriy Shokin** (+87 *kg* vazn toifasida O'zbekiston chempioni, Misrda o'tgan xalqaro turnir sovrindori) o'z vazn toifalarida barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib, shoxsupaning eng yuqori pog'onasidan joy olishdi.



8-rasm. **Osiyo chempionati g'olib va sovrindorlari chapdan boshlab: Abdullayev U, Mamatov N, Shokin D, Bayko'ziyev J. (Toshkent-2014)**

Hamyurtlarimizdan **Nikita Rafalovich** va **Maksim Rafalovich** (80 *kg* vazn toifasida O'zbekiston chempioni, Rossiya, Misr va BAAdagi xalqaro turnirlar g'olibi va sovrindori) bronza medalini qo'lga kiritishdi.

Ayollar baxsida munosib ishtirok etgan sportchimiz **Umida Abdullayeva** (73 *kg* vaznda O'zbekiston chempioni, bir qator xalqaro turnirlar g'olibi, Nankin-2014 yil yoshlar olimpiadasi kumush medali sohibi) 73 *kg* vazn toifasida barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib, musobaqaning bosh sovrinini qo'lga kiritdi. Yana bir tajribali sportchimiz **Nataliya Mamatova** (+73 *kg* vaznda O'zbekiston chempioni) o'z vazn toifasida bronza medal bilan taqdirlandi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari Osiyo chempionatining kyorugi baxslarida uchta oltin va uchta bronza medalini qo'lga kiritishdi.

O'zbekiston terma jamoasi a'zolari umumjamoa hisobida kuchli uchlikdan joy olishdi.

1.4. Taekvondo sporti bo'yicha musobaqa qoidalari evolutsiyasi

Musobaqalar quyidagi formula bo'yicha amalga oshiriladi: ikkita raqib, 3 raund, 8 ta vazn toifalari bo'yicha jang olib borishadi.

Taekvondo bo'yicha musobaqa qoidalari zamonaviy taekvondoda texnika va taktikaning qat'iy tartibda doimiy ravishda yangilanishi bilan bog'liq holatda doimiy ravishda o'zgartirilishga uchrashi kuzatiladi. Jumladan, oxirgi o'zgartirishlar 2001-yil 31-noyabr sanasida WTF Bosh Assambleyasida qabul qilingan bo'lib, 2002-yil 1-iyuldan kuchga kirgan.



9-rasm. **O‘zbekiston Taekvondo WTF Milliy assotsiatsiyasi prezidenti B.R. Parpiyev, Terma jamoa bosh murabbiyi A.A. Kim. yordamchi murabbiylar va sportchilar (Toshkent-2014)**

Taekvondo musobaqalari ikkita sportchi, ya’ni Chon (ko‘k) va Xon (qizil) o‘rtasida, 10×10 metr (oldin 8×8 bo‘lgan) o‘lchamga ega bo‘lgan maydonchada o‘tkaziladi. Musobaqa davomida qo‘l va oyoqlar yordamida faqat tananing oldingi qismiga zarba berishga ruxsat beriladi. Shuningdek, oyoqlar yordamida bosh qismiga zarba berishga ruxsat etiladi. Beldan pastga zarba berish taqiqlanadi.

Tananing barcha nozik sohalari himoya vositalari bilan himoyalanadi, jumladan gavda uchun, yelka uchun, boldir, chov sohasi va ko‘krak sohasi musobaqa davomida jarohatlanish havfidan himoyalanadi.



10-rasm. **Osiyo chempionati tashkilotchilari va ishtirokchilari.**

Bitta jang har biri 3 daqiqadan iborat 3 ta raunddan tashkil topadi, raundlar oralig'ida 1 daqiqalik tanaffus e'lon qilinadi. Jangni bitta referi va uchta (oldin to'rtta bo'lgan) hakam boshqaradi; bunda hakamlardan kamida ikkitasi tan olsa, u holda ball haqiqiy deb hisoblanadi.

Gavda sohasiga berilgan bitta samarali zarba bir ball hisoblanadi. Boshning ruxsat etilgan sohasiga berilgan zarba ikki ball keltiradi (oldin bir ball deb belgilangan).

Ruxsat etilgan usullarni bajarish asosida sportchi raqibini nokdaunga uchratishida sportchiga qo'shimcha bir ball beriladi (oldin belgilanmagan).

Ikki marta ogohlantirish (*Kyongo*) yoki taqiqlangan harakatlarni bajarish orqali qoidaning bir marta buzilishi (*kamdjom*) bir ballning olib tashlanishiga olib keladi. G'olib nokaut vaziyatida, ballar hisobiga ustunlik asosida va jang davomida tashabbuskorlik ko'rsatishi asosida aniqlanadi.

1.5. Taekvondo bo'yicha WTF tomonidan o'tkaziluvchi rasmiy tadbirlar

Birinchi kategoriya (tashkilotchi – WTF):

- Jahon chempionati,
- Ayollar o'rtasida jahon chempionati,
- Yoshlar (*o'smir*) o'rtasida jahon chempionati,
- Pumse bo'yicha jahon chempionati.

Ikkinchi kategoriya (tashkilotchilar – Taekvondo ittifoqlari):

- Osiyo chempionati,
- Yevropa chempionati,
- Afrika chempionati,
- Amerika chempionati,
- Yoshlar o'rtasida mintaqaviy chempionatlar.

Uchinchi kategoriya (tashkilotchilar – Xalqaro sport tashkilotlari):

- Qurolli Kuchlar o'rtasida jahon chempionati,
- Universitetlar o'rtasida jahon chempionati,
- Olimpiya o'yinlari,
- Osiyo o'yinlari,
- Panamerika o'yinlari,
- Butunafrika o'yinlari,
- Sharqiy Osiyo o'yinlari,
- Janubiy Osiyo o'yinlari,
- Markaziy Amerika va Karib o'yinlari,
- Boliviya o'yinlari,
- Arab mamlakatlari o'yinlari,
- Tinch okeani mintaqasi o'yinlari.

Uchinchi kategoriya (tashkilotchilar – Milliy assotsiatsiyalar va federatsiyalar):

WTF ko'magida (*rahnamoligida*) o'tkaziluvchi qolgan barcha xalqaro musobaqalar.

1.6. Taekvondo sporti klassifikatsiyasi

O‘zbekiston Respublikasi xalqaro toifadagi sport ustasi:

Egallagan o‘rinlari:

Olimpiya o‘yinlarida yoki jahon chempionatida 1–6 o‘rin; yoki Osiyo o‘yinlarida yoki Osiyo chempionatida 1–3-o‘rin; yoki Butunjahon talabalar o‘yinlarida, yoshlar o‘rtasida jahon birinchiligida 1–2-o‘rin; yoki «A» kategoriyasidagi vazn toifalari bo‘yicha kamida uchta mintaqaga tegishli bo‘lgan, kamida 10 ta mamlakat ishtirok etuvchi Xalqaro turnirlarda 1–2 o‘rin.

O‘zbekiston Respublikasi sport ustasi:

Olimpiya sikli davomida O‘zbekiston Respublikasi Chempionatida yoki Kubogida vazn toifasi bo‘yicha kamida 12 ta sportchi ishtirok etgan holatda (yengil va og‘ir vazn toifalarida kamida 10 tadan sportchi), ulardan kamida uchtasi sport ustasi yoki oltitasi sport ustaligiga nomzod bo‘lganda 1-o‘rin olish.

Ilova: O‘zbekiston Respublikasi sport ustasi unvoni faqat sport ustaligiga nomzod razryadini olishdan keyin beriladi.

Sport ustaligiga nomzod:

Shahar miqyosidagidan past bo‘lmagan musobaqalarda 1 yil davomida I razryadga ega sportchilar ustidan 5 ta g‘alaba va sport ustaligiga nomzodlar ustidan 4 ta g‘alaba qozonish (sport ustasi ustidan qozonilgan bitta g‘alaba sport ustaligiga nomzod ustidan qozonilgan ikkita g‘alabaga tenglashtiriladi), shuningdek, vazn toifasi bo‘yicha 12 tadan kam bo‘lmagan sportchilar ishtirok etuvchi (yengil va og‘ir vazn toifalarida I razryaddan kam bo‘lmagan darajaga ega bo‘lgan 10 tadan kam bo‘lmagan sportchilar ishtiroki), O‘zbekiston Respublikasi chempionati

yoki Kubogida 1–3-o‘rinlarni egallash; yoki yoshlar o‘rtasida O‘zbekiston Respublikasi birinchiligida 1–2-o‘rinlarni egallash; yoki Qoraqalpog‘iston chempionatida 1-o‘rinni egallash.

I razryad:

Yil davomida II razryadga ega bo‘lgan sportchilar ustidan 12 ta g‘alaba qozonish; yoki shahar miqyosidan (viloyat) past bo‘lmagan musobaqalarda I razryadga ega bo‘lgan sportchilar ustidan 8 ta g‘alaba qozonish va chempionatda 1–3 o‘rinlarni egallash; yoki

Qoraqalpog‘iston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahrida o‘tkaziluvchi yoshlar o‘rtasidagi birinchilikda (bunda vazn toifalari bo‘yicha 10 tadan kam bo‘lmagan sportchi ishtirok etuvchi, jumladan og‘ir va yengil vazn toifalarida kamida 6 ta sportchi ishtirok etishi belgilanadi) 1–2-o‘rinlarni egallash.

II razryad:

Yil davomida kvalifikatsion yoki shahar miqyosida o‘tkaziluvchi musobaqalarda yangi boshlovchi sportchilar ustidan 16 ta g‘alaba qozonish yoki II razryadga ega bo‘lgan sportchilar ustidan 10 ta g‘alaba qozonish.

I o‘smirlar razryadi (15 –16 yosh):

Yil davomida kvalifikatsion yoki shahar miqyosida o‘tkaziluvchi musobaqalarda yangi boshlovchi sportchilar ustidan 16 ta g‘alaba qozonish yoki I o‘smirlar razryadiga ega bo‘lgan sportchilar ustidan 10 ta g‘alaba qozonish.

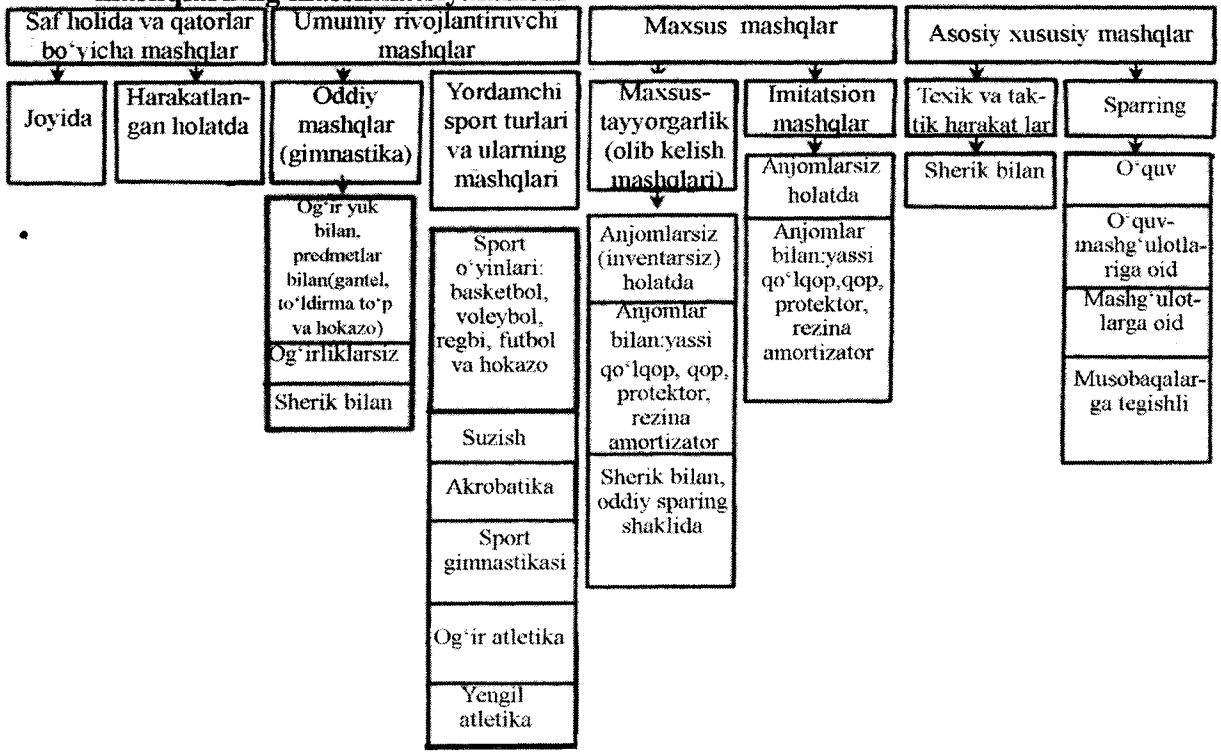
Ilova:

1.Katta yoshlilar guruhiga o‘tishda I o‘smirlar razryadi II razryadga tenglashtiriladi.

2.Razryadni tasdiqlash uchun ko‘rsatilgan talablarni takroriy ravishda bajarish talab qilinadi.

	Klassifikatsiya	Tip	Atama	Izohlash
Asosiy atamalar	Pozitsiya	*Kyorugi*	*Kyorugi*	Sparring: musobaqa jangi
			Machyo kyorugi	Shartli sparring
			Sebon kyorugi	3-qadamli sparring
			Xanbon kyorugi	1-qadamli sparring
			Xanbon machyo kyorugi	Erkin holatdagi kontakt bilan sparring
	Maxsus kyorugi		Anja kyorugi	O'tirgan holatdagi sparring
			Iyja kyorgui	Stulda o'tirgan holatda sparring
			Cheksan kyorugi	Stol bilan sparring
			Nuo kyorugi	Yotgan holatdagi sparring
			Mompulgi	Chigilyozdi
	Qurolga qarshi *kyorugi*		*Zalin makte masogi*	Qisqa tayoqqa qarshi sparring
			Kin makte masogi	Uzun tayoqqa qarshi sparring
			Zalin kal masogi	Xanjarga qarshi sparring
			Kin kal masogi	Qilichga qarshi sparring
			Chan masogi	Nayzaga qarshi sparring
			Kvonchon masogi	To'pponchaga qarshi sparring
			Chongom masogi	Miltiq va qilichga qashi sparring

Taekvondo bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida foydalaniluvchi jismoniy mashqlarning klassifikatsiyalanishi



O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1 Taekvondo sport turining asoschisi kim?

2. Nechanchi yilda «Koreya milliy taekvondo jang sa’nati» yaratilganligi e’lon qilindi?

3. Nechanchi yilda Koreya Taekvondo assotsiatsiyasi tashkil etildi?

4. Nechanchi yilda Taekvondo Xalqaro federatsiyasi (ITF) tashkil qilindi?

5. Nechanchi yilda Butunjahon taekvondo fedaratsiyasi (WTF) tashkil qilindi?

6. ITF va WTF o‘rtasidagi o‘zaro farqlanishlar nechanchi yilda keng ko‘lamda amalga oshirilgan?

7. Taekvondo akademiyasi “Kukkivon” nechanchi yildan o‘z faoliyatini boshlagan?

8. Taekvondo akademiyasi “Kukkivon”ning asosiy vazifalari nimalardan iborat?

9. Pum va Dan darajasini farqlarini izohlab bering.

10. «Kip» darajasi va belbog‘larning ranglari bo‘yicha farqlarini izohlab bering.

11. 1-dan darajasini olish uchun talabgor qanday mahoratga ega bo‘lishi kerak?

12. Pumselarning umumiy sonini va nomlarini tasniflab bering.

13. Kvalifikatsion talablar tizimi tasniflab bering.

14. Kyorugi tushunchasini izohlab bering.

15. Pumse tushunchasini izohlab bering.

16. Kyokpa tushunchasini izohlab bering.

17. O‘zbekistonda Pumse bo‘yicha jahon chempionati nechanchi yilda o‘tkazilgan?

18. Pumse bo‘yicha uchinchi Osiyo chempionati qachon va qayerda bo‘lib o‘tgan?

19. O‘zbekistonlik Osiyo chempionlarini sanab bering.

20. Kyorugi bo‘yicha XXI Osiyo chempionatida oltin medalni qo‘lga kiritgan O‘zbekistonlik sportchilarni sanab bering.

Adabiyotlar

Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002, 320 с.

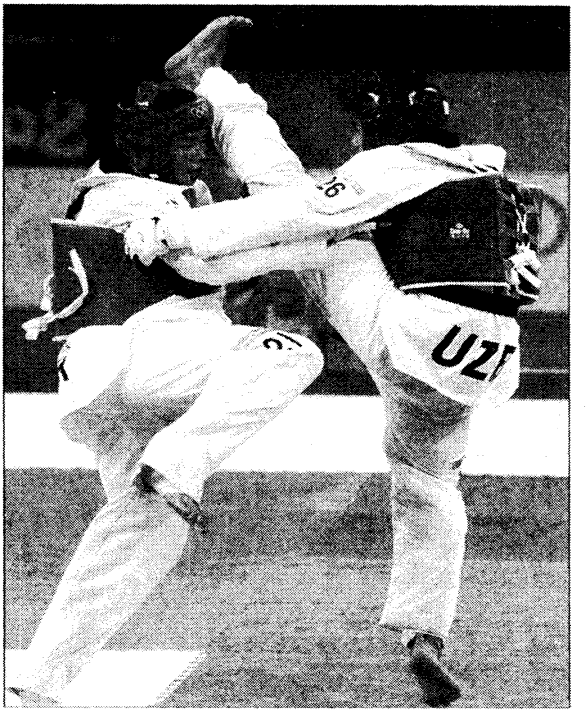
Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997, 320 с.

Чой Хонг Хи. Таэквондо. –М., 1993, 762 с.

Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003, 320 с.

Choi Hong Hi. Encyclopedia of taekwon-do. Ontario, Canada, 1983. 1-15 v.

II bob. TAEKVONDODA TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ATAMASHUNOSLIK



11-rasm. **Neryo chage zarbasining texnik bajarilishi.**

2.1. Texnik usullarning tasniflanishi va sohaga oid atamalar

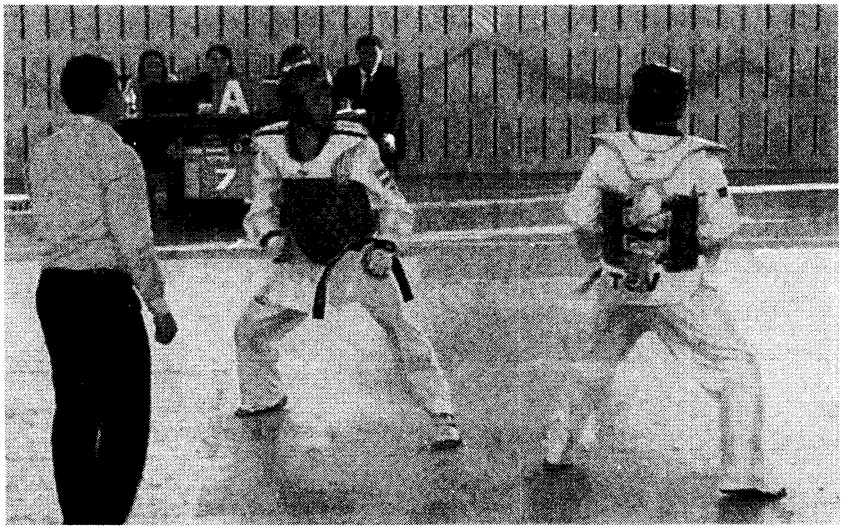
Taekvondo usullarining tasniflanishi barcha ma'lum bo'lgan usullarning har bir guruh uchun xos bo'lgan belgilariga mos ravishda guruhlarga ajratib chiqilishidan tashkil topadi.

Taekvondo usullarining tizimlashtirilishi – bu turli xil usullar guruhlari o'rtasidagi bog'liqliklar va o'zaro aloqadorlikni aniqlash, ularning qiyinlik darajasi, tuzilishi murakkabligi va

boshqa jihatlari bo'yicha ma'lum bir ketma - ketlikda (tizim) joylashtirilishdir.

Taekvondo sohasiga oid atamalar taekvondo uchun xos bo'lgan o'ziga xos nomlanishlar (atamalar) birligidan tashkil topgan bo'lib, bu atamalar pedagogik va sport yo'nalishidagi ishlarda foydalaniladi. Atama (*termin*) – bu ma'lum bir tushunchani aniq tavsiflab beruvchi so'z yoki so'zlar birikmasidan tashkil topadi (tushunchaning qisqacha nomlanishi).

Tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik tarbiyachi va murabbiylarga pedagogik jarayonni tartibga tushirishga yordam beradi. Tasniflash usullarni guruhlar bo'yicha ajratishni amalga oshiradi, bu holat esa turli xildagi texnikadan hamma uchun foydalanishni osonlashtiradi.



12-rasm. **Siljish xarakatining texnikasi**

Sport yo'nalishidagi taekvondo usullari tizimi tasniflash asosida tuzib chiqiladi. Shuningdek, tizimlashtirish ham tasniflash kabi murabbiylarga mashq qiluvchilarda butun texnika haqidagi, shuningdek, guruhlar va usullar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar

haqida to‘g‘ri tasavvurlar shakllantirilishida yordam beradi va ta’lim jarayonining ketma-ketlikda va to‘g‘ri holatda amalga oshirilishi imkonini beradi.

Hozirgi vaqtda sport taekvondosida usullar deb nomlanuvchi hujum qilish va qarshi hujumga o‘tish texnik harakatlarini bajarish bo‘yicha olingan natijalar asosida ustunlikka erishgan sportchi g‘alabaga erishadi. Bu usullar o‘z tizimiga ko‘ra turli xilda ifodalanadi. Shu sababli usullarning bo‘linishi ularning tizimi asoslari bo‘yicha o‘xshashligi asosida amalga oshiriladi.

1-sxemada sport taekvondosining asosiy usullari tizimi berilgan.

Taekvondo asoslari	Nishon	Yuz	Oldingi qism
			Yon qism
		Gavda	Oldingi qism
			Yon qism
		Quyi qism	Oldingi qism
			Ichki, tashqi
	Foydalaniluvchi qism	Qo‘l	Qo‘l (musht)
			Qo‘l
		Oyoq	Oyoq kafti
			Oyoq
	Turish holati	Tor yopiq turish holati	Odatdagi qadam
			Yopiq turish holati
		Keng turish holati	O‘ng va chap tomonlama keng turish holati
			Oldingi vaorqa keng turish holati
	Himoya	Qo‘l	Bilak (yelka – bilak)
			Qo‘l
		Oyoq	Oyoq kafti
			Boldir
	Hujum	Qo‘l	Qo‘l (musht)
			Tirsak
		Oyoq	Oyoq kifti
			Tizza

Gavdaning ko'chirilishi	Birlik	Kenglik	*Pal*(oyoq kafti)	Oyoqlar kafti orasidagi masofa
		Uzunlik	*go'rim* (qadam)	Turish holatida qadam uzunligi
	Oldinga, orqaga, yonga Markazga ko'chirish		*Nedvitki*	Oldinga qadam
			Apero omke dvitki	Oldinga qadam
			Mullonagi	Orqaga qadam
			Tviro omkyo dvitki	Orqaga qadam
			Og'ish uchun turish	
			Qisqa qadam	
			Sirpanchiq qadam	
			Sakrash	
			Depsinuvchi qadam	
		Qayrilish (*tolgi*)	Yo'nalishning o'zgartirilishi	Harakatsiz holatda gavdaning oyoq kaftida qayrilishi
			Orqaga qayrilish	Og'zaki buyruq: aylan
			Oldinga qayrilish	
Gavdaning ko'chirilishi	Oldinga Orqaga Yonga Markazga ko'chirish	*Tolgi* (qayrilish)	*Tviro omkyo*	Orqaga qayrilish
			Yopiro tolgi	Yon tomonlarga qayrilish
			Modumpal	To'liq oyoq kaftida
			Panmodumpal	Yarim oyoq kaftida
			Tola modumpal	To'liq oyoq kaftida qayrilish

Sogi (turish holati)	*Masogi* (yopiq turish holati)	Bitta oyoqda turish	Xakdari sogi	Turna turish holati
			Ogim sogi	Teskari turish holati
		Ikki oyoqda turish holati (ikki oyoqda yopiq turish holati)	*Moa sogi*	Yopiq turish holati
			Tvichuk moa sogi	Diqqat-e'tibor bilan turish holati
			Apchuk moa sogi	Diqqat-e'tibor bilan turish holati
			Kyotdari sogi	Yordamchi turish holati
			Koa sogi	Kesishuvchi turish holati
			Ap koa sogi	Old tomonlama kesishuvchi turish holati
			Tvi koa sogi	Orqa kesishuvchi turish holati
	Ochiq turish holati	(Chapga va o'ngga ochiq turish holati)	*Naranxi sogi*	Parallel turish holati
			Ven sogi	Chap turish holati
			Orin sogi	O'ng turish holati
			Pxyon sogi	Oddiy turish holati
			Anchon sogi	Ichki turish holati
			Duchum sogi	Chavandoz turish holati
			Ap duchum	Chavandoz old turish holati
			Mo duchum	Yoyilgan holatda chavandoz turish holati
			Anchon duchum	Chavandoz ichki turish holati
			Nachuo sogi	Chavandoz past turish holati

Sogi (turish holati)	Ochiq turish holati	Ochiq old tomon-lama turish holati	Ap sogi	Old turish holati
			Mo sogi	Yoyilgan turish holati
			Ap kubi	Orqa bukilgan turish holati
			Tvit kubi	Ag‘darilgan «*T*» harfi shaklida turish holati
			Ochja sogi	Yo‘lbars turish holati
			Bom sogi	Bazaga oid turish holati
			Kibon chunbi sogi	«*Chunbi*» og‘zaki buyrug‘iga bazaga oid turish holati (tayyorlan)
	Turish holatining maxsus shakllari	Tayyor-garlik turish holati	*Tonmilgi chunbi sogi*	Itariluvchi qo‘llar tayyorligi turish holati
			Kyopson chunbi sogi	Qo‘llar bilan yopishga tayyorgarlik turish holati
			Bo djumok chunbi sogi	Mushtlar bilan yopish tayyorgarlik turish holati
			Tu djumok xori	Mushtlar belda tayyorgarlik turish holati
			Are makki	Quyi darajadagi himoya
			Momtom makki	Gavda himoyasi
Makki (himoya)	Bilak Qo‘l	Maq-sad	Olgul makki	Yuz himoyasi
			Palimok makki	Bilaklar bilan himoyalanish
			An palmok makki	Bilaklar ichki qismi bilan himoyalanish
		Soha	*Pakkat malmok makki*	Bilaklar tashqi qismi bilan himoyalanish
			Kodiro makki	Bilaklar ichki qismi bilan himoyalanish
			Sonnal makki	Kuchaytirilgan himoya
			Sonnaldin makki	Qo‘l-oyoq bilan himoyalanish
			Xansonnal makki	Bitta qo‘l-oyoq bilan himoyalanish
			Patanson makki	Kaft bilan himoyalanish
			Kupxinsonmok makki	Bukilgan bilak bilan himoyalanish

Makki (himoya)	Bilak Qo'l	Usul	An makki *Pakkat makki*	Ichki blok Tashqi blok
			Yop makki	Yonlama blok
			Bitiro makki	Qayrilish bilan blok
			Chukkyo makki	Ko'tarilish bilan blok
			Nuplo makki	Qisish bilan blok
			Xecho makki	Itarish bilan blok
			Otgoro makki	Kesishuvchi blok
	Oyoq kafti		*Chu ollgi*	Zarba beruvchi oyoqni ko'tarish
			Anpakchu negi	Oyoq bilan ichkaridan tashqariga zarba berish
			Pada makki	Kutib olinuvchi blok
	Maxsus shakllar	Maxsus bloklar	*Santil makki*	Qo'lda ochiq holatdagi keng blok
			Xecho mant*il makki*	Ochiq keng holatdagi itaruvchi blok
			Sonnal santil makki	Qo'l-oyoq bilan keng ochiq blok
			Visantil makki	Bitta qo'lda keng ochiq blok
			Kimgan makki	Olmos blok
			Sonnal kimgan makki	Qo'l-oyoqda olmos blok
			Kkiro olligi	To'sqinlik
			Kin dolchogi	Katta oshiq-moshiq
			Djagin dolchogi	Kichik oshiq-moshiq
			Xakdari dolchogi	Turna oshiq-moshiq holati
			Xakdari k*imgan makki*	Olmos turna bloki
			Pxyodjok makki	Nishonga olish bloki

Makki (himoya)	Maxsus shakllar	Maxsus bloklar shakllari	*Bavi milgi*	Jismni itarish
			Tesan milgi	Tog‘ni itarish
			Myonge pegi	Bo‘g‘izdan olish
			Nalge pxyogi	Qanotni yoyish
			Mitiro plegi	Pastga harakatlanish
			Viro plegi	Yuqoriga harakatlanish
Chirigi (qo‘l bilan zarba)	Musht, yassi holatdagi musht, turtib chiqqan bo‘g‘in bilan musht, ombursi-mon musht	Bazaga oid	*Paro chirigi*	To‘g‘ridan zarba
			Pande chirigi	Qarama-qarshi zarba
		Obyektlar	Olgul chirigi	Qo‘l bilan yuz qismiga zarba
			Momtom chirigi	Qo‘l bilan gavda qismiga zarba
			Are chirigi	Qo‘l bilan gavdaning quyi qismiga zarba
		Usullar	*Neryo chirigi*	Pastga yo‘naltirilgan zarba
			Chi chirigi	Yuqoriga yo‘naltirilgan zarba
			Tanyok tok chirigi	Qo‘l bilan jag‘ sohasiga zarba
			Dollyo chirigi	Spiral bo‘ylab qo‘lda zarba
			Yop chirigi	Qo‘lda yonlama zarba
			Sevo chirigi	Vertikal musht bilan zarba
			*Ch*echo chirigi	Qayrilgan musht bilan zarba
		Chirigi maxsus shakllari	*Ch*ettari chirigi	Ayri ko‘rinishida qo‘l bilan zarba
			Sosim chirigi	Sakragan holatda qo‘l bilan zarba berish
			Nalge chirigi	Qanot bilan zarba berish
			Ti chirigi	Orqa zarba
Chirigi (qo‘l bilan zarba berish)		*Chirigi*maxsus shakllari	*Kimgan ap chirigi*	Old olmos zarba
			Kimgan yop chirigi	Qo‘l bilan yonlama olmos zarba
			Pxyodjok chirigi	Nishonga olish zarbasi

Tirigi (turtki)	*Sonkit* (barmoqlar uchi)	*Pxyonson-kit*	*Pxyonsonkit sevo tirigi*	Yassi holatdagi vertikal kaft bilan barmoqlar uchi bilan turtki berish
			Pxyonsonkit opo tirigi	Kaft bilan quyiga yo‘naltirilgan turtki berish
			Pxyonsonkit checho tirigi	Kaft bilan yuqoriga yo‘naltirilgan turtki berish
		Tusonkit (ikkita barmoq bilan turtki berish)	*Kavi sonkit tirigi*	Har ikkala qo‘l barmoqlari bilan turtki berish
		Xansonk*it* (bitta barmoq uchi bilan)	Xansonk*it tirigi*	Bitta qo‘l barmoqlari uchi bilan zarba berish
		Moinsokkit tirigi	*Moin tusonkit tirigi*	Ikkita barmoq uchi bilan turtki berish
			Moin sesonkit tirigi	Uchta barmoq uchi bilan turtki berish
			Moin sesonkit tirigi	Barmoqlar uchi bilan turtki berish (*moinsonkit tiki*)
Chigi (zarba)	*Sonnal, sonnal-Din, djumok, me djumok palgup* (tirsak), tizza	Maxsus shakllar	Xakdari tirigi	Turna turtkisi (faqat *pxyonsonkit tirigi*)
		Chigi usuli	Ap chigi	Old zarba berish
			Kodiro ap chigi	Kuchaytirilgan old zarba berish
			Ap chigi	Ichki zarba berish
			Mok chigi	Bo‘yinga zarba berish
			Pakkat chigi	Tashqi zarba berish
			Neryo chigi	Quyiga yo‘naltirilgan zarba berish
			Ollyo chigi	Yuqoriga yo‘natirilgan zarba berish

Chigi (zarba)		*Chigi*usullari	*Dollyo chigi*	Qo‘l bilan aylana zarba berish
			Yop chigi	Qo‘l bilan yonlama zarba berish
		Chigi maxsus shakllari	*Ch*xebipum tok chigi	Qaldirg‘och shaklida jag‘ga zarba berish
			*Ch*xebilum mok chigi	Qaldirg‘och shaklida bo‘yinga zarba berish
	Maxsus shakllar	*Chigi* maxsus shakllari	*Tang Pandal chagiyo tok chigi*	Qo‘l bilan jag‘ga pastdan zarba berish
			Pxyodjok chigi	Qo‘l bilan nishonga olish ko‘rinishida zarba berish
			Myonge chigi	Qo‘l bilan bo‘yinturuq shaklida zarba berish
			Palgup chigi	Tirsak bilan zarba berish
			Murip chigi	Tizza bilan zarba berish
			Kalchxebi	
		Xulki (zarbalar)	*Pxyonsonkit xulki*	Yassi kaft uchi bilan zarba berish
			Pxyodjumok xulki	Yassi musht bilan zarba berish
			Pham djumok	Turtib chiqqan bo‘g‘inga ega musht bilan zarba berish

*Ch*agi (oyoqda zarba berish)	*Pal, tari* (kaft, oyoq)	Bazaga oid	Ap chagi	Oyoq bilan old zarba berish
			Yop chagi	Oyoq bilan yonlama zarba berish
			Dollyo chagi	Oyoq bilan aylanma zarba berish
			Momdollyo chagi	Aylanuvchi gavda bilan oyoqda zarba berish
		Xanpalro chagi (bitta oyoqda zarba berish)	*Pandal chagi*	Oyoqda juft holatda zarba berish
			Bitiro chagi	Oyoqda qayrilma zarba berish
			Xuryo chagi	Oyoqda qayrilish ko‘rinishida zarba berish
			Neryo chagi	Oyoqda pastga yo‘naltirilgan zarba berish
			An chagi	Oyoqda ichki zarba berish
			Pakkat chagi	Oyoda tashqi zarba berish

*Cha*gi (oyoqda zarba berish)	Kaft, oyoq	Xanpalro chagi (bitta oyoqda zarba berish)	Ollyo chagi	Oyoqda yuqoriga yo'naltirilgan zarba berish
			Naga chagi	Ilgaksimon shaklda zarba berish
			Pxuto chagi	Oyoqda uzatilgan ko'rinishda zarba berish
			Millyo chagi	Oyoqda itarilish ko'rinishida zarba berish
		Bitta oyoqda zarba berish	*Tvit chagi*	Oyoqda orqa zarba berish
			Kodip chagi	Oyoqda qayrilma zarba berish
			Suko chagi	Oyoqda aralash tipda zarba berish
			Pakxuo chagi	Ikkita oyoqda navbat bilan zarba berish
			Kullyo chagi	Tepkilash ko'rinishida oyoqlarda zarba berish
			Tuyo chagi	Oyoqda sakrash ko'rinishida zarba berish
	Tuyo chagi (Sakrash tarzida oyoqda zarba berish)	Ikkita oyoqda bog'langan zarba berish	*Modimpal*	Bog'langan kaftlar
			Kavi chagi	Qaychi shaklida oyoqda zarba berish
			Ilcha chagi	Bitta chiziq bo'yicha oyoqda zarba berish
		Ikkita oyoqda alohida zarba berish	*Konchunyo chagi*	Oyoqlar yordamida havoda ketma-ketlikda zarba berish
			Tupaldansan chagi	Ikkita oyoqda navbat bilan zarba berish
			Tabanxyan chagi	Turli xil yo'nalishlarda oyoqda zarba berish
		*Cha*gi maxsus shakllari	Osantul yop chagi	Qo'llar keng yoyilgan holatda oyoqda zarba berish
			Pxyodjok chagi	Oyoqda nishonga olish ko'rinishida zarba berish

1-sxema. Sport taekvondoning asosiy usullari.

Ushbu keltirilgan usullarning tasniflanishi va tizimlashtirilishi shartli hisoblanadi. Albatta, bitta sxema tarkibiga barcha mavjud bo'lgan usullarning joylashtirib chiqilishi qiyin masala hisoblanadi. U yoki bu usullar guruhiga kiritiluvchi har bir usul juda katta miqdordagi turli xilliklarga (*variantlarga*) ega hisoblanadi. Bu holat sport taekvondosi texnikasi tarkibini boyitadi. Shu sababli tasniflash va tizimlashtirish vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi va takomillashishi qayd qilinadi.

Bunda qayd qilish kerakki, ya'ni sport taekvondosida o'tkaziluvchi musobaqa turlaring qoidalari ham hisobga olinadi (masalan, sport yo'nalishidagi sparring janglarini tashkil qilishda *chirigi* va *chagi* texnikasidan foydalanish taqiqlanadi). Shuningdek, an'anaviy taekvondo usullarining qo'llanilishi ham taqiqlanishi (*chirigi* va *chigi* texnikasi) yoki qo'llanilish sohasiga ko'ra cheklanishi mumkin (yuqori va o'rta darajalar).

Taekvondoning asosiy usullari (yoki taekvondoning bazaga oid texnikasi) o'z tarkibiga turish holati, bloklovchi texnika, qo'l va oyoqlardan foydalangan holatdagi zarba texnikasi, qadam tashlash va, shuningdek, aylanishlar ko'rinishidagi harakatlar usullarini qamrab oladi. Keyin esa bazaga oid texnikadan foydalanish harakatlar seriyalari asosida birlashtiriladi, bazaga oid va takomillashtirilgan kombinatsiyalar, *Pumse* shakli shakllantiriladi va yakuniy holatda esa haqiqiy jangovar kombinatsiyalar va texnika o'zlashtiriladi. Bazaga oid texnika mashq qiluvchilarning mashg'ulotlari tarkibida doimiy elementlardan biri hisoblanadi. Bir marta o'rganilgan bazaga oid texnika yana qayta - qayta amaliyotda sinovdan o'tkaziladi, o'z navbatida, takomillashtirilgan shakllar va texnikalarga erishishga intilish qayd qilinadi. Taekvondo bilan shug'ullanuvchi nisbatan tajribali sportchilar bazaga oid texnikani amaliyotda sinovlardan o'tkazishni davom ettirishadi, mahoratni doimiy ravishda mustahkamlash amalga oshiriladi va takomillashish darajasiga yaqinlashish kuzatiladi.

2.2. Taekvondoning bazaga oid usullari bo‘yicha atamalar (*terminologiya*)

Atamashunoslik tasniflash va tizimlashtirish bilan chambarchas bog‘langan bo‘lib, bevosita ularga bog‘liq hisoblanadi. Atamashunoslik o‘quv jarayonini osonlashtiradi, shuningdek, taekvondo texnikasi va taktikasining to‘g‘ri holatda ifodalanishi, mashqlarning tub mazmun-mohiyatini to‘g‘ri anglashda katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Atamashunoslik texnikaning qayd qilinishi, dasturlarning nashr qilinishi, qo‘llanma va darsliklar yozilishini osonlashtiradi va, o‘z navbatida, sport taekvondosining nazariyasi va uslubiyatining rivojlanish imkonini beradi.

Alohida atamalar va sohaga oid atamashunoslik umumiy holatda pedagoglar, murabbiylar, sportchilar va hakamlar faoliyati amaliyotida shakllangan. Taekvondo atamalari sportning boshqa turlarida qabul qilingan atamalardan birmuncha farqlanadi. Bu holat ushbu sport turi texnikasining o‘ziga xosliklari va amaliyotda qaror topgan an’analar bilan bog‘liq. Bu yerda butun dunyo miqyosida taekvondo amaliyotida qo‘llaniluvchi atamalash keltiriladi.

Ushbu holatga bog‘liq ravishda, texnikadagi barcha umumiy tushunchalar uchun yagona ko‘rinishdagi aniqliklar va atamalar berilgan. Ayrim vaziyatlarda, usullar birmuncha original holatlarda qayd qilinganda va faqat an’anaviy *pumseda* foydalanilgan sharoitda ular alohida, ya’ni usullarning maxsus shakllari ko‘rinishida qayd qilinadi. Ushbu atamalar quyida keltirilgan tamoyillar asosida tuzib chiqilgan:

1) ma’lum bir guruhga mansublik;

2) lo‘nda va aniqlik;

3) ma’nosi bo‘yicha tarjima qilinganda qisqalik.

O‘z navbatida, atamalar ikki-uchta so‘zdan tashkil topadi. Ular kerakli tushuncha haqida to‘g‘ri tasavvurlarni beradi,

shuningdek, koreys tilining qonuniyatlari va ta'riflanishlariga mos keladi. Keltirilayotgan ushbu atamalash o'zgarmas va yakuniy hisoblanadi.

Ular kelgusida so'zsiz ravishda, sport taekvondosi nazariyasi va amaliyotining yangi talablari bilan mos holatda qisman o'zgartirilishi mumkin.

2.3. Taekvondo texnikasi va taktikasida mavjud ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish

Hujum – ustunlikka erishish yoki g'alabani qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriluvchi taktik harakat.

Chaqiriq (chorlash) – sporchining o'z raqibini faolroq harakat qilishga majbur qilishini anglatuvchi taktik harakati.

Qo'shaloq (ikki karra) aldash – raqibning amalga oshiruvchi usuli yolg'ondakam ko'rinishda deb fikrlashi ko'rinishida raqibning taktik harakatlanishi.

Himoya (makki) – sportchining barmoqlar va bilakdan foydalanish orqali raqib hujumiga qarshilik ko'rsatishi ko'rinishidagi harakatlari.

Kombinatsiya – ma'lum bir aniq natijaga erishish uchun amalga oshiriluvchi harakatlar yoki ularning ketma-ketligidan tashkil topgan, tugallangan taktik harakat.

Usullar kombinatsiyasi – raqibning bitta usuldan himoyalanishi davomida navbatdagi usulning amalga oshirilishi uchun qulay sharoit tug'ilishi asosida bajariluvchi usullar birligidan tashkil topadi.

Qarshi usul – raqib qo'llagan usulga qarshi javob usuli.

Aldamchi harakatlar – oxiriga yetkazilgan usullar, qarshi usullar, egilishlardan tashkil topgan bo'lib, raqibni mos holatda himoyaga o'tishga majbur qiladi va, shuningdek, tegishli texnikaning amalga oshirilishi oldidan shakllantiriluvchi harakatlarni tashkil qiladi.

Niqoblanish – sportchining o‘z asl maqsadlarini raqibidan yashirishiga xizmat qiluvchi taktik harakatlari.

Hujumga qayta chorlash – raqibni uning chorloviga javoban chaqiriq ko‘rinishida amalga oshiriluvchi taktik harakatlar.

Ilgarilab ketish – sportchining hujumga o‘tish harakatlari bo‘lib, raqibning hujum qilishi bilan bir vaqtning o‘zida ushbu harakatlarning amalga oshirilishi va undan tezroq bajarilishini anglatadi.

Asosiy pozitsiyalar (holatlar) – sportchining sparring sharoitida u tomonidan qabul qilinuvchi turish pozitsiyasini ifodalaydi (ochiq va yopiq turish holatlari).

Takroriy hujum – bir xildagi harakatlar ketma-ketligi qatori amalga oshirilishini ko‘zda tutuvchi taktik harakat bo‘lib, bunda ulardan faqat so‘nggisi hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi, qolganlari esa aldamchi harakatlardan tashkil topadi.

Oyoq bilan to‘siq qo‘yish (pxal kori) – oyoqlarning harakatlanishi bo‘lib, bunda sportchi raqibining oyoq kafti qismiga chang soladi. Bu asosiy yoki yordamchi usul elementi hisoblanadi.

Usul – ustunlikka erishish yoki g‘alabani qo‘lga kiritish uchun sportchining tugallangan harakatlaridan tashkil topadi.

Razvedka – sportchining taktik harakatlari bo‘lib, u yordamida raqib haqida ma’lumotlar to‘playdi.

Texnika bo‘limlari – texnik harakatlarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan, uning umumiy birligidan tashkil topadi.

Bog‘lanishlar – usullar, qarshi usullar va ularning ketma-ketlikda bajariluvchi elementlari birligidan tashkil topadi.

Taktik tayyorgarlik usullari – sportchining hujumga o‘tish va qarshi hujumga o‘tishi uchun qulay sharoitlarni yaratishiga xizmat qiluvchi harakatlarini anglatadi.

Joyini qayta o‘zgartirish harakatlari – hujum va himoyada (egilishlar) bilvosita qo‘llaniluvchi samarali usullar.

Taekvondo texnikasi – g‘alabaga erishish uchun qo‘llaniluvchi, sportchiga foydalanish uchun ruxsat etilgan qoidalar asosidagi harakatlar yig‘indisi.

Tahdid – raqibning himoyadan chiqishiga majbur qiluvchi, sportchining taktik harakatlari.

Oyoq bilan zarba berish (chagi) – to'piqdan pastki qismdan foydalangan holatda hujum harakatlarining bajarilishi.

Qo'l bilan zarba berish (chirigi) – mushtning frontal qismidan foydalanib hujumga o'tish harakatlari.

2.4.Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari

Taekvondo texnikasi ko'p sonli, tizimiga ko'ra turli xildagi usullardan tashkil topgan. Taekvondoda har bir usulni alohida atamalar bilan nomlashning imkoni mavjud emas.

Usullarning nomlanishi to'g'riligi ularning to'g'ri tushinilishida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Shu sababli usullarning nomlanishi ularning tizimidan kelib chiqqan holatda amalga oshiriladi.

Usullarni nomlash uchun quyidagi umumiy qoidalar qabul qilingan:

1. Usulning nomlanishi ikkita yoki uch qismdan tashkil topgan bo'lishi talab qilinadi.

2. Bunda birinchi qism usulning alohida qismlarini ifodalaydi, jumladan usulning bajarilish davomida tana qismlarining joylashish holatini belgilab beradi. Masalan, *patanson momtom makki* – kaft yordamida o'rta darajada blok qo'yish ma'nosini anglatadi.

3. Nomlanishning ikkinchi qismi esa nishonning joylashish darajasini belgilab beradi (olgul – yuqoriga, *momtom* – o'rta, are – quyi daraja). Masalan, *kodiro olgul pakkat chigi* – qovurg'aga musht yordamida kuchaytirilgan holatda yuqorigi zarba berish.

4. Nomlashning uchinchi qismi usulning asosiy texnik belgisini ifodalaydi, shuningdek, usulning asosiy texnik belgisi nomlanishi, asosiy klassifikatsiya guruhi nomlanishini aks ettiradi. Masalan, *makki, chirigi, tirigi, chigi, chagi* ko'rinishida ifodalanadi.

Tananing foydalaniluvchi qismi	+	Nishon	+	Usulning texnik belgisi	=	Atama (to'liq nomlanish)

Nomlanishlarning qisqartirilishida ayrim atamalarning tushirib qoldirilishi va bunda nomlanishning umumiy ma'nosi o'zgarmasligi saqlanib qolinadi.

Ushbu ko'rinishda, masalan, «*tin djumok olgul pakkat chigi*» ko'rinishidagi nomlash o'rnida qisqartirilgan shaklda – «olgul pakkat chigi» ishlatiladi.

Odatda, so'zlarning nisbatan ko'pligi usul nomlanishning birinchi qismida qayd qilinadi, bu qismda, o'z navbatida, texnikaning turli xil alohida qismlari keltiriladi. Ushbu ko'rinishda, masalan qo'l yoki oyoqning qismlarini ko'rsatib o'tish uchun *djumok* – musht, *palkup* – tirsak va hokazo so'zlaridan foydalanish talab qilinadi, shuningdek, qanday tomoni yoki qanday holatda joylashganligini ifodalash uchun – an – ichki, *pakkat* – tashqi va hokazo atamalardan foydalaniladi. Buning uchun bir qancha shartli holatlar belgilangan.

Shunday qilib, sportchi usullarni bajarishi uchun harakatlarning yo'nalishlari va boshlang'ich turish holatlarini nomlashda quyidagi ko'rinishda ish tutiladi. Barcha harakatlarni belgilashda ularga harakatkarning sportchi tomonidan bajarilishi nuqtayi nazaridan yondashiladi: jumladan, yuqoriga, o'rtaga, quyiga, oldinga, orqaga, yon tomonlarga, ichki, tashqi, aylanishlar bilan birgalikda, qayrilish bilan birgalikda va hokazo nomlashlar qo'llaniladi.

Barcha vaziyatlarda nomlashlarni shunday tartibda tuzib chiqish talab qilinadiki, ya'ni bunda umumqabul qilingan atamalar va qoidalardan foydalanish orqali nomlashlarning qisqaligi ta'minlanishi, ularning aniqligi va tegishli harakatlar hamda holatlarni tavsiflab berishi to'liqligi aks ettirilishi belgilanadi.

Taekvondoda foydalaniluvchi texnik usullar

Kaftlar (*sogi*)	**Zarbalar** (*chagi, chirigi*)	**Parvozlar**	**Bloklar**(*makki*)
Ochiq	*Dollyo chagi*	Oldinga	To‘g‘ridan
Yopiq	*Ti chagi*	Orqaga	Bilvosita (qochish bilan)
	Ti xuryo chagi	Yonlama	
	Neryo chagi	Aylanish bilan	
	Xuryo chagi		
	Yop chagi		
	Ap chagi		
	(momtom) chirigi		

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. Tizimlashtirish tushunchasini qanday tushunasiz?
2. Atama (termin) so‘zini izohlab bering.
3. Atamashunoslikning tamoyillarini tavsiflab bering.
4. Texnik harakatlarini tavsiflab bering.
5. Hujum harakatlarini tavsiflab bering.
6. Himoya (makki) harakatlarini tavsiflab bering.
7. Kombinatsiya so‘zini tavsiflab bering.
8. Usullar kombinatsiyasini tavsiflab bering.
9. Aldamchi harakatlarni tavsiflab bering.
10. Taktik tayyorgarlik usullarini tavsiflab bering.
11. Taekvondo texnikasini tavsiflab bering.

12. Oyoq bilan zarba berish (chagi)ni tavsiflab bering.
13. Qo'l bilan zarba berish (chirigi)ni tavsiflab bering.

Adabiyotlar

1. Иванов А. Л. Искусство таэквондо / А.Л. Иванов. М., 2000, 236 с.

2. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997, 320 с.

3. Павлов С.В. Спортивное таэквондо /С.В. Павлов. Челябинск, УГАФК, 2003, 94 с.

4. Сафонкин С.Н. Таэквондо. СПб:ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,2001, 182 с.

5. Чой Сунг Мо. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002, 320 с.

Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993, 762 с.

III bob. TAEKVONDONING NAZARIY ASOSLARI

3.1. Texnik harakatlarning biomexanikaviy qonuniyatlari

Taekvondoning barcha usullari samaradorlik, kuchning tejalishi va harakatlarning oddiyligi bo'yicha biomexanikaviy tamoyillarga asoslanadi.

Odatda, taekvondo texnikasini bo'sh egallagan sportchilar foydasiz, oqilona bo'lmagan usullardan foydalanishadi, ularning asosiy qismi asosan o'z raqibining qarshiligini yengishga qaratiladi. Bu ko'rinishdagi usullar faqatgina hujum qiluvchining yaqqol ustunlik kuchiga ega bo'lgan vaziyatlardagina ijobiy natija berishi qayd qilinadi.

Taekvondo texnikasini yuksak darajada egallagan sportchilar hatto, ko'pgina holatlarda jismoniy jihatdan nisbatan kuchli bo'lgan raqiblarni ham yengishi kuzatiladi. Buning uchun sportchilar shunday harakatlarni amalga oshirishga intilishadiki, ya'ni bunda ushbu bajariluvchi harakatlar o'zaro to'g'ri holatda, to'g'ri yo'nalishda foydalanilganda, usulning tizimi tashkil qilinishida ichki va tashqi kuchlar belgilanishi, himoya va qarshi hujumga o'tishlar asosida yutuqqa erishish kuch hisobiga yoki tezlik hisobiga ta'minlanishi amalga oshiriladi.



13-rasm. **Hujum va qarshi hujum**

3.1.1. Usullar elementlari, fazalari va tizimi

Taekvondo usullari umumiy yagona birlikni (bir butunlik) tashkil qilib, makon va vaqt bo‘ylab o‘zaro birlashtirilgan alohida olingan oddiy (*elementar*) harakatlar yig‘indisidan iborat hisoblanadi.

Har bir usul qo‘llar, oyoqlar va gavdaning oddiy harakatlaridan tashkil topadi. Bu harakatlar elementar harakatlar deb nomlanadi. Taekvondoda shartli ravishda quyidagi elementar harakatlar o‘zaro farqlanadi:

– qo‘llarning bukilishi, yozilishi, qulochlar yoyilishi, teskari tomonga qayta harakatlantirilish va boshqalar;

– oyoqlarning qadam tashlashi, bukilishi, yozilishi, qo‘yilishi, itarilishi, ko‘tarilishi, pasayishi, aylanishi va boshqa ko‘rinishdagi harakatlari;

– gavdaning harakatlari – egilish, qayrilish, aylanish, teskari tomonga harakatlanish va boshqalar.

Har bir usul tarkibida bir nechta elementar harakatlar mavjudligi qayd qilinadi. Bu harakatlar o‘zaro bir butunlikda birlashtiriladi. Harakatlarning bir qismi bir vaqtning o‘zida bajariladi, bir qismi esa ma’lum bir ketma-ketlikda bajarilishi amalga oshiriladi.

Barcha usullar shartli ravishda quyidagi qismlarga ajratilishi mumkin:

1) elementar harakatlar;

2) fazalar.

Ushbu ko‘rinishda, masalan oyoq bilan orqaga beriluvchi zarba (*ti chagi*) quyidagi elementar harakatlarga ajratiladi:

1) turish holatida orqa bilan raqibga tomon qayrilish;

2) boshni raqib tomonga burish;

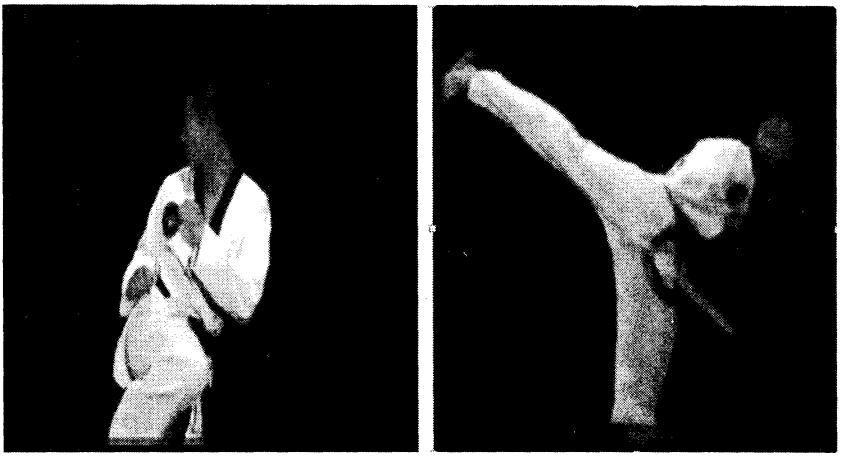
3) orqa oyoqning tizzasi bukilishi va ko‘tarilish;

4) orqa oyoqning raqib tomonga yo‘nalishda keskin tarzda to‘g‘rilanishi.

Bu usulni quyidagi ikkita fazaga ajratib chiqish mumkin:

1) raqibga orqa bilan burilish, boshni burish, zarba beruvchi oyoqning tizzasi bukilishi va ko'tarilishi;

2) oyoq tovoni bilan zarba berish bilan oyoq tizzasining yozilishi. Quyidagi 14 a, b-rasmlarga qarang.



a) *b)*

14-rasm. **Ti chagi usuli fazalari.** a – birinchi faza, *b* – ikkinchi fazani ifodalaydi.

Bajariluvchi usulning murakkabligi darajasiga va shuningdek, uning bajarilishi vaqti davomida harakatlarning birligi usuliga bog'liq holda turli xil fazalar soni qayd qilinishi mumkin. Usullar tizimi tarkibida elementar harakatlarning son miqdori ham har doim doimiy holatda, o'zgarishsiz qolmaydi va ayrim vaziyatlarda ulardan ayrimlarining o'rni boshqalariga o'zgartiriladi.

Taekvondoda tizimga tegishli usullar tushunchasi orqali vaqt davomida bitta umumiy murakkab ko'rinishdagi harakat sifatida bir vaqtning o'zida va ketma - ketlikda bajariluvchi elementar harakatlar tushuniladi.

Taekvondo texnikasida quyidagi ko'rinishdagi tizim asoslari o'zaro farqlanadi, jumladan, nisbatan doimiy qismni tashkil qiluvchi, barqaror tizim (asosiy elementar harakatlarning

birlashishi) va uning variantlari (tizim asoslarining boshqa elementar harakatlar bilan va, shuningdek, trayektoriyasi va nishoniga ko'ra harakatlarning turli xil usullardagi birlashtirilishi) qayd qilinadi.

Hozirgi vaqtda taekvondoda nisbatan doimiy hisoblangan tizim elementi sifatida oyoqlar harakati (bukilish, yozilish, ko'tarilish) ko'rsatib o'tiladi, bu harakatlar alohida holatda elementar harakatlar sifatida qarab chiqiladi, ular elementlar ko'rinishida turli xildagi o'ziga xos maxsus sport harakatlari tarkibiga kiritiladi. Biroq sportchilar tomonidan boshqa elementar harakatlar bilan birlashtirilishi natijasida ushbu harakatlar alohida muhim ahamiyatga ega bo'lishi kuzatiladi. Bu holat taekvondo texnikasini o'zlashtirgan sportchilarda oyoq muskullari guruhlarining nisbatan rivojlanganligi bilan tasdiqlanadi.

Oyoqlarning maxsus harakatlari nisbatan keng tarqalgan holatdagi qo'llar harakatlari (reversiv harakatlar) va, shuningdek, gavda harakatlari (qayrilish, burilish, egilish) bilan birgalikda tizim asosini tashkil qiladi. Oyoqlar harakatlarining qo'l va gavda harakatlari bilan navbatdagi birlashtirilishlari, shuningdek, nishon va trayektoriya bo'yicha harakatlarning turli xilda birlashtirilishi ushbu guruhga tegishli usullarning yangi variantlarini vujudga keltiradi. Ushbu ko'rinishda, masalan, oyoqning to'g'ridan siltanishi (ap olligi) – tizim asosini qarab chiqamiz. Uning variantlari sifatida: oyoq bilan pastdan yo'naltiriluvchi zarba (*neryo chagi*) va oyoq yordamidagi pastdan tashqi yo'naltiriluvchi zarba (*pakkat neryo chagi*) kabilardan tashkil topadi.

Usullarning tizim variantlari ko'p hisoblanadi. Bitta usulning o'zi harakatlar shakli va tarkibidagi elementar harakatlar soni, shuningdek, usul tizimi bo'yicha butunlay boshqacha ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Bunda ushbu usullarning o'zaro farqlanishi nafaqat uning tarkibiga kiritilgan qandaydir yordamchi elementlar bilan belgilanishi, balki elementlarning bajarilish usullari, vaqt, yo'nalish, tezlik va kuch bo'yicha ham farqlanishi qayd qilinadi, bundan tashqari, ayrim elementlar

bir vaqtning o‘zida bajarilishi, boshqalari esa ma’lum bir aniq ketma-ketlikda va turli xil muskullarga yuklama berish darajasi bo‘yicha farqlangan holda amalga oshirilishi mumkin. Ushbu ko‘rinishda asosiy usulning variantlari tuzib chiqiladi. Biroq usul tizimining ushbu ko‘rinishda katta miqdorda variantlarga egaligiga qaramasdan, ma’lum bir maqsadga yo‘naltirilganligi nuqtayi nazaridan tizimda umumiy qonuniyatlar mavjudligi qayd qilinadi.

Usulning tizimini tuzib chiqishda ushbu jihatga e’tiborni qaratish talab qilinadiki, ya’ni usul tarkibida harakatlarning umumiy birlik imkoniyatlari bo‘yicha samaraliroq, tejamliroq bo‘lishi uchun yakuniy natijaga erishishda oddiylik bilan ajralib turishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu maqsadlarda hisobga olish kerakki, elementar harakatlar qanday ko‘rinishlarda o‘zaro birlashtirilganda nisbatan maqsadga muvofiq holatdagi qayrilishlar amalga oshirilishi mumkinligi; yoki o‘z tana og‘irligidan qanday qilib ko‘proq foydaliroq maqsadlarda foydalanish mumkinligi; yoki ma’lum bir aniq yo‘nalishlarda qayrilishni amalga oshirish lahzasini tashkil qilishda qanday muskullarni jalb qilish foydaliroq bo‘lishini, yoki berilgan usulni bajarishda raqibning o‘zining harakatlanish inertsiyasidan uning o‘ziga qarshi foydalanish imkoniyatlari mavjudligi holatlarini qarab chiqish talab qilinadi, bunda raqib harakatlarida o‘zib ketish ko‘rinishidagi harakatlarni amalga oshirish va, o‘z navbatida, qisqa vaqt davomida natijaga erishishni tezlashtirish amalga oshirilishi mumkin.

Yuqorida ko‘rsatib o‘tilganidek, usulning tizimi nafaqat uning tarkibiga yangi elementlarning kiritilishi bilan farqlanadi, balki elementlarning bajarilish usuli bilan ham sezilarli darajada farqlanishi qayd qilinadi. Nisbatan yaxshi sportchilar mavjud usullardan shunday foydalanishadiki, ya’ni bunda ular tomonidan amalga oshiriluvchi harakatlar tizimi tegishli usulning nisbatan foydali darajada bajarilishini ta’minlab beradi. Bu holatga asosan, o‘z tana og‘irligidan foydalanish hisobiga, vaqt

davomida elementar harakatlarning nisbatan maqsadga muvofiq yo'nalishlarda birlashtirilishi va amalga oshirilgan zo'riqishlardan nisbatan oqilona foydalanish orqali erishiladi.

Shunday qilib, usulning tizimi tushunchasi orqali nafaqat usulning tarkibiy jihatdan shakliga ko'ra farqlanuvchi elementar harakatlardan tuzilganligi ifodalanadi, balki ularning biologik jihatdan bog'lanishlari (ma'lum bir aniqlikdagi kuch va tezlikda muskullar guruhlarining bir vaqtning o'zida va ketma-ketlikda qisqarishi) bo'yicha umumiyliklari ham hisobga olinadi.

Amalga oshirilgan fiziologik tadqiqotlar asosida tasdiqlanishicha, usulning bajarilishi davomida harakatlar shakllarining ko'rinishi (harakatlarning tashqi tizimlari) nisbatan doimiy bo'lishiga qaramasdan, harakatlarning ichki tizimi yetarlicha darajada harakatchan va turli xil hisoblanishi qayd qilinadi. Harakatlar bajarilishida ishtirok etuvchi alohida muskul guruhlari bir xil usulni amalga oshirish davomida birdaniga emas, balki turli xil ketma-ketlik tartibida ish bajarishi kuzatiladi.

Usullarni bajarish vaqtida harakatlarda faol holatda va nisbatan kamroq darajada faollikda ishtirok etuvchi muskullar guruhlari o'zaro ajratiladi. Ko'pgina holatlarda turli xil sportchilar tomonidan bitta usulni bajarish davomida muskullarning roli o'zgarishlari qayd qilinadi. Bu holat shundan dalolat beradiki, bir xildagi harakatlar mexanizmi asosidagi bajariluvchi usullarda sportchilarning individual biologik xususiyatlari alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Hatto bir xildagi harakatlarni bajarish holatida ham muskullar ishlashida doimiy ko'rinishda ishlash aniq ifodalanmaydi. Xalqaro toifadagi sport ustalari ustida amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, faollik vaqtida, masalan, oyoq-boldir muskullari bir xil usulni bajarishi davomida 0,18–0,42 soniya qiymatda o'zgarishi, sonning to'rt boshli muskullari faolligi esa bir xil usulni bajarish davomida 0,09–0,37 soniyagacha o'zgarishi aniqlangan. Bu holat sport sparring janglarini amalga oshirish xususiyatlari bilan bog'liq holatda izohlanib, bunda texnik

harakatlarni bajarish sharoitlari uzluksiz o'zgarishda qayd qilinadi va usulning har safar bajarilishi oldidan yangi boshlang'ich holat oldingi boshlang'ich holatdan farqlanishi kuzatiladi.

Usullar tizimida biologik bog'lamlar katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Biologik bog'lamlarning usullar tizimi tarkibida tutgan ahamiyati bevosita ularning alohida muskullar guruhlari rivojlanishida texnikaga ta'siri ko'rinishida ifodalanishida o'z tasdig'ini topadi. Taekvondo yo'nalishidagi sportchilarda nisbatan ko'pgina holatlarda oyoqlar yordamida bajariluvchi usullardan keng foydalaniladi, o'z navbatida, oyoqlar muskullarining rivojlanishi afzallikka ega bo'lib (ayniqsa, oyoq kaftini yozuvchi muskullar, boldir va son muskullari) va nisbatan gavda va qo'l muskullari kuchsizroq rivojlanishi kuzatiladi. Bu holat bevosita taekvondo sport turining o'ziga xos maxsus texnikasi bilan bog'liq holatda izohlaniladi. Bu ko'rinishdagi maxsus xususiyatlar qo'l va gavda muskullarining ish bajarishida kamroq talablarni qo'yadi.

Asosiy hisoblangan muskullari yaxshi rivojlanmagan sportchilarda usullarning bajarilishi nisbatan yomon holatda aks etadi.

Bu ko'rsatib o'tilganlarning barchasi tasdiqlaydiki, ya'ni usullarning tizimi ichki va tashqi kuchlarga bevosita bog'liq hisoblanadi. Bunda ichki kuchlar ko'pgina holatlarda harakatlar texnikasining (usul tizimi) bajarilishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, usul tizimi hatto uning bajarilishi davomida to'sqinlik qiluvchi omillar yuzaga kelishi ta'sirida qisman o'zgarishga uchrashi ham mumkin. Ushbu ko'rinishda, masalan, muskullar ishining portlash ko'rinishidagi rejimdan dinamik va statik rejimlarga o'tkazilishini o'zlashtirish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Agar boshlanishida qo'llaniluvchi usul kutilgan natijani bermasa, shunchaki faqat raqibni noqulay ahvolga solib qo'yish uchun yetarli hisoblansa, u holda bu usul navbatdagi usul qo'llanilishi yordamida yakuniy tugallangan holatga keltirilishi mumkin, ya'ni harakatlar yo'nalishi o'zgartirilishi, joyni o'zgartirish harakatlari va hokazo

holatlar asosida kutilgan natijaga erishish amalga oshirilishi mumkin.

Barqaror holatdagi psixologik faollikni namoyon qilishni egallash (muskullarning zo'riqish darajasini o'zgartirish, yangi elementar harakatlarni tarkibiga qo'shish, usul bajarilishi jarayonida harakatlar yo'nalishlarini o'zgartirish va usulning asosiga yangi harakatlarni qo'shish, to'sqinlik qiluvchi omillar ta'siri yuzaga kelishiga qaramasdan ushbu ko'rinishda uning samaradorligini oshirish) mahoratga ega bo'lish belgisi hisoblanadi. Shu sababli, usulning tizimini ma'lum bir aniq harakatlarning o'zgarmagan holati va qotib qolgan texnika sifatida qarash kerak emas. Tizim asoslari barqaror bo'lib, biroq u tarkibiy jihatdan to'ldirilishi va sanab o'tilgan omillarga bog'liq holda ko'rinishi o'zgartirilishi mumkin. Biroq jang jarayoni davomida ko'pgina vaziyatlarda raqib harakatlanish holatida bo'ladi.

3.1.2. Taekvondo texnik usullarining qo'llanilishi

Yuqorida usullar tizimi raqibning faol holatdagi qarshiligiga bog'liq bo'lmagan holda qarab chiqildi.

Raqib shartli tarzda statik holatda hujum qiluvchi ko'rinishidagi qarshilik ko'rsatmasligi kuzatiladi va u vaqti-vaqti bilan o'zining joylashish holatini o'zgartiradi, turli xil yo'nalishlarda joylashish vaziyatlarini qayta o'zgartiradi, shuningdek masofani o'zgartirishga, hujum qiluvchi tomonidan amalga oshiriluvchi harakatlarni bartaraf etishga intiladi. Hujum qiluvchi u yoki bu usullardan foydalangan holda raqib tomonidan faol ko'rinishdagi qarshilik harakatlariga duch keladi. Raqib masofalarni tanlaydi va o'zining tanasi joylashish holatlarini o'zgartirishi asosida hujumga o'tish lahzasini kutadi.

Hujumga o'tuvchi sportchi oldida shunday lahzani tanlash vazifasi turadiki, ya'ni bu vaziyatda ma'lum bir aniq usullarni (ularning asoslarini) amalga oshirish uchun qulay sharoit vujudga keladi.

Ushbu ko'rinishda, usulning ma'lum bir qo'llanilish asoslari

vaqt omili bilan chambarchas bog'liqligi qayd qilinadi. Usul shunday bir lahzada va yo'nalishda amalga oshirilishi talab qilinadiki, bunday vaziyatda raqib qarshi hujum harakatlarini amalga oshirish yoki hujumga chap berish holatiga ega bo'lmasligi talab qilinadi. Taekvondoda bu ko'rinishdagi holat *qulay dinamik vaziyat* deb nomlanadi.

Jang jarayoni davomida 6 ta qulay dinamik vaziyatmavjudligi qayd qilinadi:

1. Raqib hujumga o'tish lahzasi. Yetarlicha sekin va kuchsiz amalga oshiriluvchi hujum davomida qarshi hujum amalga oshiriladi.

2. Raqib hujumni tugallash lahzasi. Bu yerda raqib tomonidan samarasiz texnika, noto'g'ri harakatlar amalga oshirilishi va hujumning muvaffaqiyatsiz tugallanishi natijasida yuzaga keluvchi lahzadan foydalanish imkoniyati vujudga keladi.

3. Raqib qat'iy qaror qabul qila olmaslik lahzasida turgan vaziyat.

4. Raqib ortga chekinishi yoki favqulodda zo'riqish natijasida sust pozitsiyani qabul qilishi lahzasi.

5. Raqib hujumga o'tish harakatlarini tugallashi va kuchning qayta tiklanishini hisobga olishi lahzasi.

6. Raqibning nafas rostlash lahzasi.

Odatda, hujum qilish usuli va unga tayyorgarlik usuli bir butun yagonalikni tashkil qilgan vaziyatda amalga oshiriluvchi hujum muvaffaqiyatli tugallanishi qayd qilinadi.

Sportchining amalga oshiruvchi o'z harakatlari bilan raqibini qulay dinamik vaziyatga olib chiqishi va natijaga erishish uchun raqib bilan bir xil, yagona harakatlardan foydalanish holati nisbatan oddiy tizim guruhi tarkibiga kiritiladi.

Nisbatan murakkab tizim guruhi raqibning reaksiyasidan foydalanishga asoslaniladi, ya'ni bunda raqibning ma'lum bir harakatlariga javob ko'rinishida yuzaga keluvchi qulay dinamik vaziyatlardan foydalanish amalga oshiriladi. Ko'pincha bu holat ikkita ketma-ketlikda bajariluvchi usullardan tashkil topgan

bo'lib, ulardan biri aldamchi harakat va boshqasi esa haqiqiy (tugallovchi) harakatdan iborat bo'ladi. Raqib aldamchi harakatga nisbatan javob reaksiyasi ko'rsatadi va uning amalga oshiruvchi himoya harakati hal qiluvchi (tugallovchi) usulni amalga oshirish uchun foydalaniladi.

Yuqori malakali sportchilarning shunday kombinatsiyalardan foydalanishlari qayd qilinib, bunda ushbu kombinatsiyalar ma'lum bir aniq tizm guruhi – yagona harakatni (usul) ifodalab beradi. Ularda birinchi (aldamchi) harakat haqiqiy tahdid solish havfiga shu darajada o'xshash tarzda amalga oshiriladiki, bevosita raqib deyarli har doim ushbu harakatga javob sifatida ma'lum bir aniq himoyalanish harakatini amalga oshiradi, aynan raqibning ushbu harakati ikkinchi harakat davomida hujumga o'tish maqsadlarida foydalaniladi.

Kombinatsiyalarga asoslanuvchi tizim guruhlaridan tashqari, bunday sportchilar boshqa tizim guruhlaridan ham foydalanishadi, jumladan asosiy tizim bilan turli xildagi tayyorgarlik usullarining birlashtirilishidan foydalanish amalga oshiriladi: ya'ni, masalan, takroriy hujum, turish holati va boshqalar (Bu haqda «Taekvondoning strategiyasi va taktikasi» bobida batafsil keltirilgan).

Ushbu ko'rinishda, zamonaviy taekvondo hujumga o'tish harakatlari yuksak texnikasining harakatlarning ma'lum bir aniq tizimga bog'lanishlari asosida yuzaga keltirilgan usullar yordamida amalga oshirilishi bilan tavsiflanadi (dastlab, murakkab ko'rinishdagi uzluksiz harakatlar qulay dinamik vaziyatni yoki zarba berish uchun foydali hisoblangan lahzani vujudga keltiradi).

Ushbu o'rinda qayd qilish kerakki, tayyorgarlik sifatida (boshlang'ich) harakatlar usul tizimi samaradorligida juda katta rol o'ynaydi.

Asosiy tizim bilan yangi harakatlarning turli xildagi birlashtirilishlarida harakatlarga oid ko'nikmalarning butunlay yangi tizim (harakatlar yig'indisi) yuzaga keltiriladi, bunda eski tizim sezilarli darajada o'zgartiriladi. Bu ko'rinishdagi bog'lanishlarni takomillashtirishda asosiy qiyinchilik tayyorgarlik

harakatlaridan asosiy harakatlarga o'tish davomida yuzaga keladi. Bu qiyinchilik holati harakatlarning bitta holatdan ikkinchi holatga o'tkazilishida namoyon bo'ladi. Shu sababli, ushbu harakatlar o'rtasidagi bog'lanishlarni juda sinchiklab o'rgangan holda takomillashtirish talab qilinadi.

Harakatlar yo'nalishining tezkor tarzda bitta holatdan ikkinchi holatga o'tkazilishiga alohida e'tibor qaratish talab qilinib, bunda harakatlarning qat'iy ketma-ketligi tartibi, uzluksizligi va raqibning harakatlariga nisbatan muskullar qisqarishlarining o'zgarishlari tezligi imkoniyatlari uyg'un tarzda amalga oshiriladi.

Bu ko'rinishdagi tizim guruhlarini tashkil qilishda asosiysi zamonaviy taekvondo texnikasi ustida ishlash hisoblanadi.

Musobaqa texnikasi nisbatan ko'proq holatlarda asosiy harakatlar – oyoq zarbalari (*pal chagi*) va qo'l zarbalari (*chirigi*) turlariga ajratiladi.

Oyoq bilan beriluvchi zarbalar arsenali qo'llar yordamida beriluvchi zarbalarga nisbatan ko'proq xilma-xillikka ega bo'lib, katta qiymatdagi buzuvchi ta'sirga egaligi bilan tavsiflanadi, shu sababli sparringlarda (*kyorugi*) oyoqlar zarbalari texnikasi nisbatan muhim hisoblanadi, biroq musht yordamida beriluvchi zarbalar ham alohida ko'rinishda yoki oyoqlar texnikasi bilan birgalikda hujum va qarshi hujumlarda ko'p ishlatiladi.

Yuksak darajadagi texnikani o'zlashtirish uchun mashg'ulotlar va sport yo'nalishidagi takomillashish bo'yicha to'g'ri o'qitish uslubi talab qilinadi («Sport yo'nalishidagi taekvondoni o'qitish uslubi» bobiga qarang).

3.1.3. Texnik harakatlar samaradorligi omillari

Taekvondo texnikasi qonuniyatlarini oydinlashtirish uchun sportchilarning barcha asosiy harakatlarini tahlil qilib chiqish talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi tahlillarni birinchi navbatda usullarni bajarish davomida vujudga keluvchi mexanik kuchlarning o'zaro ta'sirlashishlarini qarab chiqishdan boshlash zarur. Ma'lumki, hatto eng oddiy harakatni bajarish davomida

ham odam tanasining bir butun a'zolarining o'zaro ta'sirlashishlari talab qilinadi, bu a'zolar harakatlari bevosita markaziy asab tizimi orqali boshqariladi.

Dastlab harakatlarning faqat tashqi shaklini izohlash talab qilinib, ularni faqat mexanik qonuniyatlar nuqtayi nazaridangina qarab chiqish oqilona yechim hisoblanadi. Bunda mashq qilish darajasi, charchash, asab tizimining holati, ovqatlanish va hokazo holatlar bilan bog'liq bo'lgan muskullarda amalga oshuvchi ichki o'zgarishlar hisobga olinmagan ko'rinishda, shartli holda qarab chiqish amalga oshiriladi.

Shuningdek, ma'lumki, muskullarning harakatlari (ayniqsa, agar ular taekvondodagi kabi murakkablikka ega bo'lsa) muskullar ham tarkibida ishtirok etuvchi faoliyat nuqtayi nazaridan tahlil qilinishga kam darajada jalb qilinadi, bundan tashqari, ko'pgina holatlarda ushbu tarkibda muskullarning ta'sir ko'rsatish faoliyati harakatlar amalga oshirilishi davomida o'zgarishga uchrashi qayd qilinadi. Shu sababli taekvondo texnikasini tahlil qilishda alohida muskullar ishi qarab chiqilmaydi, bunda muskullarning ishchi holatdagi harakatlarida ushbu jihatlar muhim hisoblanmasdan, balki harakatlar yo'nalishi,uning kuch tavsiflari (ya'ni, harakatlar orqali hosil qilingan hosilalar), cho'zilishi (yo'l uzunligi) va tezlik muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda sportchilarning ishchi holatdagi harakatlarida ta'sir ko'rsatuvchi kuchning tahlil qilinishida quyidagilar hisobga olinadi:

1) bir onda vujudga keluvchi kuch;

2) dinamik barqarorlik;

3) tananing reversion harakatlari.

Ushbu kuchlarning ta'siri ostida sportchi gavda holatining turli xil o'zgarishlari yuzaga kelib, uning alohida qismlarini dastak (pishang) sifatida qarab chiqish qulay hisoblanadi.

Ushbu bo'limda qarab chiqilgan omillar zarbaning jismoniy jihatdan kuchli qudrati mohiyatini anglash uchun kalit vazifasini bajaradi.

Reaksiya kuchi

Nyutonning uchinchi qonuniga binoan ikkita moddiy nuqta o'zaro bir-biriga ushbu nuqtalarni birlashtiruvchi to'g'ri chiziq yoni bo'ylab qarama-qarshi tomonga yo'nalgan va qiymatlari bo'yicha teng kuch bilan ta'sirlashadi. Boshqacha aytganda, har bir kuch o'z qiymatiga teng holatda vujudga keladi, biroq ta'sir reaksiyasi kuchi bo'yicha qarama - qarshi yo'nalishga ega hisoblanadi (qarama-qarshi ta'sirlashish). Ushbu ko'rinishda, agar raqib sizga katta tezlikda tashlanishi kuzatilsa, u holda siz ushbu holatda uning tanasiga beruvchi zarbangizning kuchiga raqibning o'zining hujumga o'tish inertsiya kuchi ta'siri ham qo'shiladi. Bunda ikkala kuchlarning qo'shilishi: ya'ni, raqib tomonidan ko'rsatiluvchi katta kuch va sizning zarbangiz ta'sirida kichik kuch birgalikda yetarlicha darajada kuchli ta'sir samarasini yuzaga keltirishi qayd qilinadi. Bu vaziyatda sizning raqibingizga kuchlar reaksiyasi natijasi ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa bir jihat – bu reaksiyaning ichki kuchidan foydalanish bilan bog'liq hisoblanadi. Agar zarba chap qo'l mushti bilan tos sohasiga beriluvchi zarba bilan birgalikda yo'llansa, u holda o'ng qo'l bilan beriluvchi zarba kuchi kuchliroq bo'lishi qayd qilinadi.

Konsentratsiya

Fizika qonuniyatlariga ko'ra, kuchning (F) tana yuzasi sohasiga (s) ko'rsatuvchi ta'siri bosimga (p) teng hisoblanadi. Boshqacha aytganda, zarbaning barcha kuchini nisbatan kichik maydonga ega bo'lgan nishonga yo'llash orqali siz zarba kuchini konsentratsiyalashni amalga oshirasiz, ushbu ko'rinishda uning ta'sir samarasi qiymati ortadi. Shunday qilib, masalan, zarba beriluvchi maydon yuzasi qanchalik kichik bo'lsa, zarbaning kuchi shunchalik katta qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Harakatlarning boshlanishida maksimal darajadagi zo'r berishlarni namoyon qilmaslik juda muhim hisoblanib, bunda ularni shunday darajada asta-sekin yo'naltirish talab qilinadiki, ya'ni zarbaning maksimal darajadagi kuchi raqibning tanasi bilan tegish vaqtida qayd qilinishi zarur hisoblanadi. Konsetratsiyalangan zarba kuchi shunday darajada bo'lishi

kerakki, bu zarba raqibga qaqshatqich ta'sir ko'rsatishi talab qilinadi. Aytish mumkinki, konsentratsiya davri qanchalik qisqa bo'lsa, zarbaning kuchi shu darajada katta bo'ladi. Bir vaqtning o'zida tananing har bir muskulini minimal o'lchamdagi nishon sohaga zarba berish uchun yo'naltirish orqali yuqori qiymatdagi konsentratsiyani vujudga keltirishga erishish talab qilinadi.

Konsentratsiya ikki xil usul bilan amalga oshirilishi mumkin.

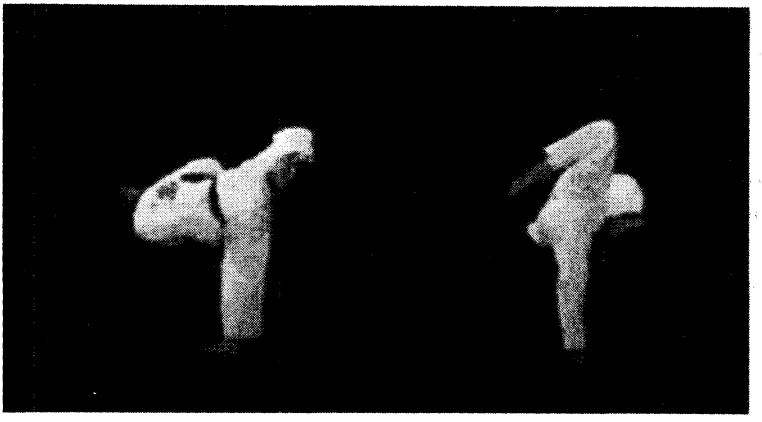
Birinchisi, tananing barcha muskullarining kuchlanishi bilan belgilanadi, ayniqsa bunda sonning katta muskullar guruhi va qorin old devori (bu muskullar tananing boshqa qismlaridagi kichik o'lchamli muskullariga nisbatan nazariy jihatdan sekinroq harakatlanishi qayd qilinadi) muskullariga yuklama beriladi, bunda vaqtning nisbatan eng qulay lahzasida tegishli usulning bajarilishi uchun optimal shart-sharoit vujudga keltiriladi.

Ikkinchi usuli esa raqib tanasining kuchsiz nuqtasiga faollashtirilgan muskullar orqali vujudga keltirilgan konsentratsiyalangan kuch bilan ta'sir ko'rsatishga bog'liq hisoblanadi. Aynan, shu sababli hujum bo'ladimi yoki bloklash harakatlari bo'ladimi, har qanday harakatlarni amalga oshirish davomida qo'llar va oyoqlarning harakatlari tugallanishi oldidan tos va qorin sohasi bir zumda reversion harakatlarni amalga oshirishi talab qilinadi.

Reversion harakatlar vertikal yo'nalishda va shuningdek, ko'ndalang yo'nalishda amalga oshirilishi mumkin.

Muvozanat

Taekvondoda muvozanatning saqlanishi juda ulkan darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Yakkakurashning ushbu turida muvozanatga alohida diqqat - e'tibor qaratiladi. Tanangizni muvozanat holatida ushlab turish orqali siz zarbalarning katta darajada samaradorligini ta'minlay olasiz. Aksincha, muvozanatni saqlay olmagan odam o'z oyog'ida osonlik bilan yiqilishi kuzatiladi. Hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirish davomida va shuningdek, qarshi hujum harakatlarini bloklash sharoitida turish holati bir vaqtning o'zida barqaror va harakatchanlik xususiyatlariga ega bo'lishi talab qilinadi.



15-rasm. **Muvozanatni saqlash fazasi**

Bunda dinamik va statik barqarorlik o‘zaro farqlanadi. Barqarorlikning ushbu ikki turi o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, statik barqarorlik holati dinamik barqarorlik bilan tarkibiy jihatdan to‘ldirilgan vaziyatda beriluvchi zarbaning maksimal kuchini vujudga keltirishga erishish mumkin hisoblanadi.

Yaxshi holatdagi muvozanatga erishishda gavda og‘irligini har ikkala oyoqqa bir xil tekis taqsimlash va og‘irlik markazini oyoq kafti oralig‘idan o‘tuvchi chiziq bo‘ylab joylashtirish yoki oyoqlar kafti markaziga (agar, tana vaznining asosiy qismini bitta oyoqqa qo‘yish talab qilinsa) joylashtirish orqali ish tutish mumkin. Bunda og‘irlik markazining optimal holatda joylashtirilishi tana og‘irligini hisobga olish orqali belgilanadi.

Tizza bo‘g‘imining prujinasimon ko‘rinishda harakatlanishi muvozanatni saqlashda juda muhim hisoblanadi, bu holat hujumning tezkorlikda boshlanishi uchun va, shuningdek, pozitsiyaning qayta tiklanishi va doimiy tayyorgarlik holatiga o‘tish vaziyatida ham zaruriy darajada muhim o‘rin tutadi.

Yana bitta qo‘shimcha ko‘rsatma: hujumga o‘tish lahzasida orqa tomondagi tayanch sifatidagi oyoqni hech qachon yerdan uzish kerak emas. Bu holat faqatgina muvozanatni ta’minlash uchun emas, balki zarba kuchining maksimal qiymatga erishishi uchun ham zarur hisoblanadi.

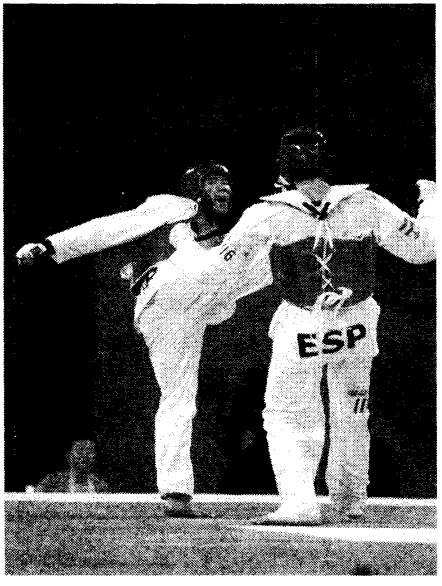
Og'irlik

Nyutonning ikkinchi qonuniga (oldinga intilish ko'rinishidagi harakatlar dinamikasining asosiy qonuni) muvofiq: moddiy nuqtaning impulsini o'zgarish tezligi ushbu nuqtaga ta'sir ko'rsatuvchi barcha kuchlarning geometrik yig'indisiga teng hisoblanadi:

$$F = d\,(mv)/dt.$$

Bunda, m – moddiy nuqtaning og'irligi (massa); v – uning tezligini ifodalaydi. Agar m = const bo'lsa, u holda $F = ma$, bunda a – tezlanishni ifodalaydi.

Ushbu ko'rinishda, kinetik energiyaning maksimal qiymatiga erishish yoki zarba kuchi maksimal qiymatda bo'lishi uchun zarba og'irligi va tezligini maksimal darajada oshirish talab qilinadi.



16-rasm. **Hujumkor zarbaning kuch bilan yo'llanishi (Ergashov. A Pekin 2008)**

Zarba berish vaqtida zarba og'irligining oshirilishi juda muhim hisoblanadi.Turli xildagi shubhalanishlarsiz holatda, aytish mumkinki, zarba og'irligining maksimal darajada oshirilishiga

erishish uchun tos sohasining aylanishi orqali harakat qilish talab qilinadi. Bunda qorinning old devori katta muskullari qayrilishi asosida gavdada qo'shimcha miqdorda harakatlanish vujudga keltiriladi. Gavda segmenti aylanishi yo'nalishida tos sohasi ham buriladi va bu harakatlanish yordamida zarba beriladi yoki blok qo'yiladi.

Zarba og'irligini oshirishning boshqa bir usuli – bu tizza bo'g'imida prujinasimon ko'rinishda harakatlanish amalga oshirilishi orqali ta'minlanadi. Bu holatga erishish uchun harakatlarning boshlanishida tos sohasini yengil ko'rinishda ko'tarish va uni hujumga o'tish lahzasida pasaytirish, zarbaga butun tana vaznini berish amalga oshiriladi.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, bu yerda tavsiflangan zarba og'irligidan foydalanish tamoyillari hozirgi kunda qanchalik darajada to'g'ri hisoblanadiki, bundan yuz yillar oldin ham ular shu darajada to'g'ri deb tan olingan.

Quvvat

Taekvondoda harakatlarni bajarishda tezlikning muhimligini tushunishga yordam beruvchi formulani ifodalab, foydali hisoblanuvchi lahzaga yetib keldik. Bu formula har qanday usulning quvvatini hisoblash uchun qo'llanilishi mumkin:

$$P = 1/2\ (mv).$$

Bunda P – quvvat; m – og'irlik; v – tezlikni ifodalaydi.

Ushbu ko'rinishda, kaft sham alangasi orqali sekin - asta o'tkazilish va bu holatda unga ta'sir ko'rsatmasligi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, shamni musht yoki oyoq kafti bilan sham alangasidan bir dyuym masofada to'xtatish orqali zarba berish yordamida alangani o'chirish ham mumkin.

Keltirilgan misollardan tushunarliki, bunda nima uchun harakatlar tezligining rivojlanishi harakat quvvati oshirilishida muhim yo'l hisoblanishi oydinlashadi. Shunday qilib, agar og'irlikni 3 martagacha kattalashtirish amalga oshirilsa (tezlik qiymati doimiy holatda), u holda quvvat qiymati ham 3 martaga ortishi kuzatiladi. Biroq, agar tezlik 3 marta oshsa (og'irlik

o‘zgarmagan sharoitda), u holda quvvat 9 martaga oshirilishi qayd qilinadi.

3.2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish

3.2.1. Sportchilarning murakkab texnik harakatlari asosidagi aniqlik

Sport yo‘nalishidagi taekvondo texnik harakatlarni muvaffaqiyatli tarzda bajarish, harakat ko‘nikmalari va aniq yakuniy natijalarga nisbatan yetarli darajada variativ sharoitlar va namoyon bo‘lishlar bilan bog‘liq bo‘lgan sport turlari guruhiga mansub hisoblanadi.

Sport yo‘nalishidagi taekvondoda aniqlikni obyektiv tarzdagi miqdoriy ko‘rsatkichlar bilan baholash mumkin bo‘lgan harakatlar soni unchalik ko‘p hisoblanmaydi. Bunda barcha holatlarda harakatlarga oid vazifalarning yakuniy holatda muvaffaqiyatli amalga oshirilishi (natijasi) bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan, bir butunlikdagi aniqlik haqida gap boradi.

Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning muvaffaqiyatli ko‘rinishda hal qilinishi raqibga yaqinlashish va texnik usulni nisbatan kamroq sarf-yo‘qotishlar asosida bajarish bilan belgilanadi.

Bunda ko‘pgina vaziyatlarda nafaqat texnik harakatlarni (hujum qilishning asosiy usullari) amalga oshirishning aniqligi muhim o‘rin tutadi, balki u bilan chambarchas bog‘liqlikdagi samaradorlik ham hisobga olinadi. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning hal qilinishi (usulning aniqligi va samaradorligi) jang sharoitlarining doimiy ravishda o‘zgarishlari asosida murakkablashishi qayd qilinadi.

Yakkakurash shart-sharoitlari ko‘nikmalarning namoyon bo‘lishi uchun katta miqdordagi xilma-xillikdagi vaziyatlarga ega hisoblanadi. Bu holat uning harakatchanligining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Biroq bu harakatchanlik unchalik katta miqdorda kuzatilmaydi.

Taekvondoda tezkorlik, kuch va tana qismlarining o'zaro ta'sirlashish ko'rsatkichlari bo'yicha nisbatan foydali hisoblangan harakatlarga oid tizimlar empirik jihatdan tuzib chiqilgan. Aniq holatda ishlab chiqish va optimal chegaraviy darajalardagi holatlar nisbatan yaxshi darajadagi sport natijalarini berishi (oqilona tizim) qayd qilinadi.

Musobaqalarda yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar jang jarayoni davomida texnik harakatlarning oqilona (ratsional) tizimlarini bajarish uchun nisbatan qulay imkoniyatlarni yaratishga intilishadi. Sportchining boshlang'ich harakatlari usulning oqilona tizmiga yaqin bo'lgan start vaziyatini yaratishga yo'naltiriladi. Bu ko'rinishdagi holat shunchaki hujum qilish va himoyaga o'tish uchun nisbatan samarali hisoblanadi.

Amaliyot natijalaridan ma'lumki, hatto harakatlarning bajarilishida tashqi sharoitlarning sezilarsiz darajada o'zgartirilishi ham hujum qiluvchining harakatlariga sindiruvchi ta'sir ko'rsatadi va uning amalga oshiruvchi harakatlarining samaradorligi kamayadi. Sportchining texnik jihatdan ko'nikmalari nisbatan ko'proq darajada barqaror bo'lishi va ushbu holatda saqlanishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Biroq bu harakatlar doimiy holatda qolishi kerak degani emas. Harakatlar tabiiy ravishda, birmuncha darajada o'zgarishga uchraydi, biroq tizim asoslari saqlanib qoladi.

Harakatlarning doimiyligi faqatgina yuqori malakali sport ustalari tomonidan erishiluvchi holat hisoblanadi. Bu holatga bir tomondan, turli xil sharoitlarda texnik ko'nikmalarning takomillashtirilishi davomida ishlab chiqiluvchi moslashish mexanizmlari asosida erishiladi, ikkinchi tomondan esa harakatlarnig o'zining asoslari moslashtirilishi asosida amalga oshiriladi.

Ushbu ko'rinishda, shakllantirilgan ko'nikmalar jang davomida (musobaqa va mashg'ulotlarning variativ vaziyatlari) unga qo'yiluvchi barcha talablarga javob berishi talab qilinadi.

3.2.2. Murakkab harakatlarda (usullar) ritm

Ko‘nikmalar asosida ularning optimal ritmi yotadi. Sportchi tomonidan optimal ritmning o‘zlashtirilishi uning yuksak darajadagi sport-texnik mahoratiga ega ekanligidan dalolat beradi.

Har bir texnik usulda o‘ziga xos ritm mavjud hisoblanadi, ya’ni turli xil yo‘nalishlar bo‘yicha, tezlik va rivojlanuvchi zo‘r berishlar asosidagi uning qismlari davomiyligi o‘rtasidagi ma’lum bir nisbatlar mavjud bo‘lib, faqatgina, masalan, oyoqning oldinga cho‘zilgan holatda nofaol ko‘rinishda pastga erkin tarzda tushish ko‘rinishidagi, bir-biridan farqlanuvchi qismlarga ajratish mumkin bo‘lmagan, oddiy, bir martalik harakatlardagina ritm mavjudligi kuzatilmaydi.

Shu sababli sportchining murakkab tizimdagi harakatlarida yetarlicha darajadagi aniq ritm shakllanadi. Masalan, mashg‘ulot qopiga zarba berish davomida ikkita qismning yetarlicha aniq ko‘rinishda qayd qilinishi kuzatiladi.

Usulning birinchi qismi (mashg‘ulot qopiga yaqinlashish) 0,3 soniya davomida; ikkinchi qismi (zarba berilishi) esa 0,3 soniya davomida bajariladi.

Usulning birinchi qismida amalga oshuvchi o‘zgarishlar uning ikkinchi qismiga ta’sir ko‘rsatadi.

Sportchi tomonidan usulning bajarilishi davomida bir nechta tashkil qiluvchilarning o‘zaro bog‘liqlikda kompensatsiyalanishi kuzatiladi. Usulning bajarilishida umumiy yig‘indi (mashg‘ulot qopga yaqinlashish vaqti, zarba berish vaqti) vaqtning o‘zgarishlari diapazoni har bir tashkillovchilar diapazonidan kamroqdek tuyuladi.

Harakatlarga oid ko‘nikmalarning ishlab chiqilishida muskullar orqali sezish hissining roli ortadi, uning yordamida vaqt mikrooraliqlari tahlil qilinadi. Harakatlarga oid ko‘nikmalarning o‘zlashtirilishi davomida vaqt analizatorlari yetakchi o‘rin egallaydi. Ma’lumki, harakatlarga oid ko‘nikmalar ning hosil bo‘lishida harakatlarning takrorlanishi uning amalga

oshirishida ishtirok etuvchi barcha tizimlar o'rtasida shartli-reflektor bog'lanishlarning katta qiymatda bog'lanishiga olib keladi. Qandaydir bog'lanishlarning buzilishi harakatlarga oid ko'nikmalarning samarali ko'rinishda namoyon bo'lishida o'zgarishlar yuz berishiga olib keladi, bunda birinchi navbatda muskullar sezgirligida o'zgarish qayd qilinadi.

Ritmning ishlab chiqilishi harakatlarga oid ko'nikmalarning takomillashtirilishi sifatida qarab chiqiladi, uning asosini vaqt davomidagi shartli reflekslar tashkil qiladi.

Shuningdek, nazarda tutish kerakki, usulning amalga oshirilishida (turli xildagi ta'sirlar ostida ular «siljiydi») tezlikning optimal qiymati mavjud hisoblanadi. Masalan, usulning bajarilishi sharoitlari murakkablashishi holatida uning bajarilish vaqti sezilarli darajada o'zgarishi mumkin. Biroq usulning aynan ushbu berilgan sharoitlarda takroriy holatda bajarilishida vaqt sezilarsiz darajada o'zgarishi qayd qilinadi.

Harakatlar ritmini tahlil qilish davomida qayd qilinishicha, turli xil sportchilarda ritm turli xilda bo'lishi kuzatiladi. Ushbu masalani o'rganish natijasida nisbatan foydali hisoblangan ritmni tanlab olishga muvaffaq bo'lingan.

Shuningdek, ma'lumki, bitta usulning o'zi sportchilar tomonidan turli xilda bajarilishi qayd qilinadi, bu sportchilarning individual tavsiflari bilan bog'liq hisoblanadi. Bu holat usullarni o'rganish uslubiyati va takomillashtirish tizimi ularda asosan texnikaning sportchilarda kuchli darajada namoyon bo'luvchi yakka tartibdagi (individual) xususiyatlarga moslashtirilishi asosida tuzib chiqilishi natijasida qayd qilinadi; hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar tomonidan sportchilarning individualligi ko'rinishlarini ma'lum darajada o'zgartirish va harakatlarning nisbatan foydali, qulay hisoblangan ritmini topishga urinishlar deyarli amalga oshirilmaydi. Sportchilarni tayyorlash davomida usulni amalga oshirishda nisbatan foydali hisoblangan ritmni hisobga olish va, shuningdek, sportchining individual xususiyatlari asosida ular o'rtasidagi eng yaxshi bog'liqlikni aniqlash talab qilinadi.

3.2.3. Sportchining jismoniy jihatdan rivojlanishi va sport texnikasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik

Taekvondo usullari texnikasini qaror toptirish va takomillashtirishda harakatlar tizimining kuchga oid, makon va vaqt bo‘yicha komponentlari bir vaqtning o‘zida o‘zlashtirilishi amalga oshirilmaydi. Usulning makon-vaqtga tegishli komponentini o‘zgartirishga urinishni boshlashda harakatlarning vaqtga tegishli ritmini o‘zgartirish aksincha, yomonlashtiruvchi natijalarga olib kelishi mumkin. Shu sababli dastlab makon va kuchga tegishli ritmni o‘zgartirishga intilish va keyin esa vaqtga oid ritm o‘zgartirilishi talab qilinadi. Eng avvalo, texnik harakatlarning ritmini qayta tuzib chiqish amalga oshiriladi, bunda sportchining jismoniy sifatlari va texnik mahoratining rivojlantirilish darajasi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tadqiq qilish talab qilinadi.

Terma jamoa tarkibidagi sportchilarning nisbiy kuchini faqat ma’lum bir aniq usullar kompleksini o‘zlashtirgan sportchilar guruhlari bilan solishtirish natijalarining ko‘rsatishicha, jismoniy rivojlanishda alohida muskullar darajasida katta miqdorda o‘zaro farqlanishlar qayd qilinmaydi.

Texnik harakatlarni muvaffaqiyatli ko‘rinishda bajarish ko‘p jihatdan sportchining foydali vaziyatni qanchalik tez baholay olishi va uning tezda hal qiluvchi harakatlarni bajarishga kirishishi bilan bog‘liq hisoblanadi. Shu sababli muskullar guruhlari (ularning ishtiroki usulning muvaffaqiyatli chiqishini ta’minlaydi) qisqarish tezligi va usulni bajarish vaqti o‘rtasida katta miqdordagi o‘zaro bog‘liqlik kuzatiladi

Usulning takomillashtirilishi uchun egiluvchanlikning rivojlantirilish darajasi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu ko‘rinishda, egiluvchanlik xususiyati rivojlanishida kamchiliklar qayd qilinuvchi sportchilar tomonidan texnik usullarning ayrim ajralib turuvchi xususiyatlar bilan bajarilishi qayd qilinadi. Jumladan, boshga pastdan beriluvchi zarba (*nyoryo chagi*)

yetarlicha darajada yozilishsiz ko‘rinishda beriladi: agar bu ko‘rinishdagi variantda oyoqda zarba berish bajarilsa, amplituda qiymati yetarli bo‘lmasligi kuzatiladi, o‘z navbatida, bajariluvchi usulning samaradorligi pasayib ketadi.

Usullarning tizimini va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tahlil qilish natijalarining ko‘rsatishicha, ular o‘rtasida chambarchas bog‘liqlik mavjud hisoblanadi. Texnik harakatlar tizimini jismoniy sifatlarning boshlang‘ich holatda tartibga solinmagan ko‘rinishda o‘zgartirishga urinish qisman kutilgan natijalarni bermasligi qayd qilinadi. Texnik harakatlarning ritmi yillar davomida ishlab chiqilishi – bu yetarlicha qiyin, biroq zaruriy talab hisoblanadi.

Bitta texnik harakatni o‘zlashtirgan ayrim sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini turli xilda bo‘lishi, morfologik tuzilishining turli xilda bo‘lishi qayd qilinadi, shu sababli ko‘pgina holatlarda ular bir xil usulning o‘zini turli xil ritmda takomillashtirishlariga to‘g‘ri keladi.

Ushbu ko‘rinishda, texnik harakatlarning ritmini o‘zgartirish uchun dastlab bu jarayonni amalga oshirishda jismoniy tayyorgarlik uchun qulay fonni yaratib olish talab qilinadi, jumladan kuch, tezkorlik va boshqalarni rivojlantirish, talab qilingan muskullar guruhlarini kerakli chegara darajasida va, agar imkoni mavjud bo‘lsa, sportchining morfologik tuzilishini (tana og‘irligi, qad-qomatni tutishi va boshqalar) ham biroz o‘zgartirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Shunday qilib, yaxshi holatdagi asos (*baza*) sifatidagi texnika zaruriy holat hisoblanadi, biroq g‘alabaga erishish uchun buning o‘zi kamlik qiladi. Aytib o‘tish kerakki, biroq to‘g‘ri holatdagi asos sifatidagi texnika sportchidan zarba – usul holatini ko‘p marta takroriylikda kuchaytirilish imkonini berib, o‘z navbatida birinchi qarashda uning jismoniy jihatdan holati ma’lumotlari va umumiy jamlama tavsiflari o‘lchash qiyindek ko‘rinuvchi holatlar sifatida qayd qilinadi. Zarbaning kuchi huddi muskullarning mashq qildirilishi darajasiga bog‘liqligi ko‘rinishidagi fikrlar ham

mavjud hisoblanadi. Bu holat faqat kam darajadagina o‘z ta’siriga ega hisoblanadi. Zarbaning quvvati uni bajarishning keskinligi va tezligiga bog‘liq bo‘lib, shuningdek, tananing tos-son sohasining faol ko‘rinishda ish bajarishi bilan belgilanadi. O‘z navbatida, ushbu omillar faqat qo‘l-oyoqlarning maksimal darajada bo‘shashtirilishi sharoitidagina ta’sir ko‘rsatishi qayd qilinadi. Bu yerda mahalliy analog, ya’ni o‘xshash holat sifatida xivchinni (qamchi) ko‘rsatib o‘tish mumkin. Son – bu xivchinning dastagi, oyoqning uchki qismlari esa xivchinning egiluvchan, qattiq tizimga ega bo‘lmagan o‘siq qismini ifodalaydi. Bundan tashqari, quvvati yuqori bo‘lgan zarba to‘g‘ri holatda va qamchining savalovchi ta’siri ko‘rinishidagi, to‘lqinsimon qaytar ko‘rinishda olg‘a intilishi asosida hosil qilinadi.

O‘zlashtirilgan asos (baza) sifatidagi texnikaning eng muhim jihatlaridan biri – bu o‘qtalishlarsiz, faqat son yordamida zarbalarni bera olishni bilish, shuningdek «tor holatdagi koridor» asosida, raqibning nigohi o‘z vaqtida anglab yetmaydigan va hujum qiluvchining taktikasiga qarshilik qila olmaydigan vaziyatda zarba berish hisoblanadi.

3.2.4. Texnik harakatlar va analizatorlar

Sezgi a'zolari ma’lum bir aniqlikdagi kompensator ta’sir samarasini ifodalaydi. Ko‘z bilan ko‘rish yoki eshitish qobiliyatining yo‘qotilishi bilan, masalan, muskullar orqali his qilish sezgisi kuchayadi. Texnik harakatlar o‘rganilishi va takomillashtirilishi jarayonida bu holatlarni hisobga olish talab qilinadi, jumladan turli xil analizatorlar (sezgi a'zolari) orqali asosiy harakatlarning vaqtga tegishli ritmini aniqlashda bu bog‘lanishlarga e’tibor qaratish muhim hisoblanadi. Sevimli usullarning bajarilishi jarayonida alohida analizatorlarning ishga qo‘shilmasligi sharoitida turli xil ta’sir samaralarini hosil qilish mumkin, bu sportchining malakasi va usullarning o‘ziga xosliklariga bog‘liq hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda, quyi razryadga ega bo'lgan sportchilarda murakkab texnik harakatlarning o'rganilishi davomida ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida usulning ritm – kuchga tegishli ishlab chiqilishi namoyon bo'lishi yomonlashadi, yuqori malakali sportchilarda esa bu ko'rinishdagi tajriba o'tkazilgan sharoitda sevimli hisoblangan usullarning bajarilishi sezilarli darajada yaxshilanishi qayd qilinadi. Bunda ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida oddiy ko'rinishdagi bir xil harakatlar bajarilishi samaradorligi jarayoni sportchilarning mahoratiga bog'liq hisoblanmaydi.

O'rganish davrida o'zlashtiriluvchi murakkab texnik harakatlarning to'g'ri holatda tasavvur qilinishi sharoitini yaratish uchun barcha analizatorlar orqali keng ko'lamdagi axborotlarning olinishidan foydalanish talab qilinadi. Navbatdagi davrlar davomida texnik mahoratning takomillashtirilishida yetakchi analizatorlarning o'tkirlashtirilishi va sportchining maxsus sezgirligini kuchaytirish maqsadlarida alohida analizatorlarning ishga qo'shilmasligidan foydalanish tavsiya qilinadi. Masalan, taekvondoda ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida muskullar orqali his qilish sezgisi sezilarli darajada kuchayadi, sevimli usullarning ritmi yaxshilanadi.

3.2.5. Texnik harakatlarning variativligi va barqarorligi

Ma'lumki, sportchining harakatlarga oid faolligi, variativ vaziyatlarda bog'liqlikdagi ko'nikmalarning namoyon bo'lishi asosida po'stloq faoliyatining dinamik stereotipga egaligi tavsiflari yotadi. Shu sababli ushbu har ikkala tavsiflarni hisobga olish talab qilinadi: ya'ni, jarayonlarning stereotipi va ularning dinamikligini e'tiborga olinish talabi yuzaga keladi.

Harakatlarni tahlil qilish davomida ko'pgina tarbiyachilar va sportchilar tomonidan o'z diqqat-e'tiborini faqat mustahkam

ko'nikmalarning hosil bo'lishi samaradorligi va natijalariga qaratishi amalga oshiriladi. Bundan tashqari, stereotipga oid, dinamiklik tavsiflaridan uzilgan holat, ya'ni konservatizm holatlari sport faoliyatida taraqqiyot asosidagi mavjudlikka zid holatlar hisoblanadi. Axir, kam darajada o'zgaruvchanlikka ega bo'lgan (qotib qolgan) harakatlarga oid ko'nikmalar (usullar) maqsadga muvofiq emas, shunday qilib bu ko'rinishdagi vaziyatda sportchi faqatgina jang sharoitlari ushbu shart-sharoitlarga muvofiq kelgandagina tegishli usullarni samarali ko'rinishda bajara olishi mumkin.

Bu ko'rinishdagi vaziyatlarni musobaqalar vaqtida ham kuzatish mumkin, jumladan sportchi tomonidan ma'lum bir aniqlikda, yillar davomida o'rganilgan usul, faqatgina jang davomida sportchining sevimli usulini qo'llash uchun qulay sharoit vujudga kelgan vaziyatdagina samarali tarzda bajarilishi qayd qilinadi. Biroq musobaqa sharoitlarida bu vaziyatga erishish juda qiyin hisoblanadi, chunki holatlar uzluksiz o'zgarishi kuzatiladi. Shu sababli ko'pgina sportchilarning texnikasi bir xilda va ko'nikilgan ko'rinishda namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Takomillashtirilish shart-sharoitlari, ayniqsa murakkab usullarda musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan ko'rinishda bajarilishi talab qilinadi. Ushbu vaziyatda koordinatsiya bo'yicha murakkab tizimga ega bo'lgan usullarning avtomatizatsiyalanishi barcha o'zgaruvchan dinamik vaziyatlar orqali o'tadi; sportchi ayni zumda o'zgaruvchan vaziyatlarga javob ko'rinishida barqaror harakatlarni aniq, tez va samarali ko'rinishda bajarishni amalga oshiradi; ushbu sharoitlarda uning bajaruvchi usullari harakatchan tavsiflarga ega hisoblanadi (optimal chegaralarda). Ushbu ko'rinishda, jang davomida harakatlarga oid ko'nikmalarning qimmatli xususiyati, ya'ni uning harakatchanligi shakllanadi.

Shu bilan bir vaqtda, harakatlarning samaradorligi sharoitini yuzaga keltirish uchun ko'nikmalarning ushbu harakatchanligi ma'lum bir aniq doiralarda chegaralanishi talab qilinadi. Haqiqatan

ham, ko‘nikmalarning barqarorligi uning qat’iy tartibda qotib qolganligini belgilab bermaydi, biroq shu bilan birga varativlik xususiyati chegaralanishi qayd qilinadi. Ushbu ko‘rinishdagi tashqi ziddiyatli vaziyat harakatlarga oid ko‘nikmalar tarkibiga sochilgan dialektik donachalar sifatida ifodalanib, bir tomondan sportchi usulning oqilona tizimida barqarorlikni ta’minlashi talab qilinadi, ikkinchi tomondan esa uning ma’lum darajada o‘zgartirilishi asosida uning bajarilishi shart-sharoitlari o‘zgartirilishi amalga oshiriladi.

Usulning tizimida foydali ko‘rinishda uning bajarilish vaqti 0,2–0,4 soniya oralig‘ida tebranishi qayd qilinadi. Bu usulni amalga oshirishda nisbatan optimal vaqt hisoblanadi va sportchi ushbu doira chegarasida barcha yo‘llardan foydalanishga harakat qilishi talab qilinadi. Biroq bu holatga har doim ham erishish mumkin emas, ushbu ko‘rinishda jang davomida sportchiga doimiy holatda uning raqibi xalaqit beradi va shu sababli bajariluvchi usul yanada ko‘proq darajada o‘zgartiriladi. Usulning bajarilishida variativlik (natija saqlangan holatda) 0,7 soniya va undan ortiq vaqtga cho‘zilishi mumkin.

Mashg‘ulotlar va musobaqa sharoitlarida bu ko‘rinishdagi murakkablik yetarlicha darajada ko‘p uchraydi.

Taekvondoda usullarning bajarilishida vujudga keluvchi ehtimolligi mavjud bo‘lgan murakkabliklarning (chalg‘ituvchi omillar) tahlil qilinishi ularni sharoitlar o‘zgarishlariga nisbatan barqarorlikning ishlab chiqilishi va ularning amaliyot pozitsiyasi nuqtayi nazaridan amalga oshirilish tamoyili bo‘yicha tizimlashtirish imkonini beradi.

Bu ko‘rinishdagi guruhlar soni beshtani tashkil qiladi:

1) psixik holatning (asosan emotsional holat) o‘zgartirilishi;

2) jismoniy holatning o‘zgartirilishi;

3) taktik-texnik vaziyatning o‘zgartirilishi;

4) sport musobaqasi jangi amalga oshirilayotgan tashqi sharoitlarning o‘zgartirilishi;

5) boshlang‘ich holatlarning o‘zgartirilishi.

Har bir guruh o‘z tarkibiga yetarlicha darajada katta miqdordagi

kichik o'lchamli chalg'ituvchi omillarni qamrab oladi. Masalan, mashg'ulotlar va musobaqalar tashqi sharoitlarini o'zgartirish guruhi tarkibiga: dayanglarning qattiqligini o'zgartirish; tomoshabinlarning shovqini va reaksiyasi; musobaqa sharoitlari va boshqalarni kiritish mumkin.

Sportchilarning sevimli usulini amalga oshirishiga ayrim chalg'ituvchi omillar sezilarsiz darajada o'zgartiruvchi ta'sir (ruxsat etilgan chegarada), boshqalari esa sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar, usulning bajarilish vaqti optimal chegaralarda o'zgarishi qayd qilinsa va uning natijaviyligi saqlanib qolsa, demak, harakatlarga oid ko'nikmaning berilgan chalg'ituvchi omil ta'siriga nisbatan barqarorligi qayd qilinadi. Agar chalg'ituvchi omil bajariluvchi usulning natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatsa, u holda uning bajarilish vaqtining biroz ortishi kuzatiladi.

Harakatlarga oid ko'nikmalarning barqarorligiga nisbatan ko'proq darajada chalg'ituvchi ta'sir sifatida sportchining charchash holati, keyin esa raqibning taktikasidagi kutilmagan o'zgarishlar va, nihoyat, masofa ko'rsatib o'tiladi. Bitta chalg'ituvchi omilning sportchi harakatlariga oid ko'nikmalariga ta'sir qayd qilinmagan sharoitda (natijaviylik saqlanishi sharoitida), shu bilan birgalikda boshqalarining kuchli ta'siri ostida ko'nikmalarning variativligi diapazoni sezilarli darajada kengayishi kuzatilishi mumkin.

Soddalashtirilgan sharoitlarda usullarning bajarilish natijalarining ko'rsatishicha, ko'pincha nisbatan malakasi past sportchilar usullarni yuqori malakali sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajarishlari ham kuzatiladi. Biroq murakkab musobaqa sharoitlaridan tashqarida, mashg'ulotlar sharoitida usullarning yaxshi darajada bajarilishi hali katta darajadagi texnik mahorat haqida gapirish imkonini bermaydi. Bu ko'rinishda usullarning bajarilishi faqat tor doiradagi harakatlarga oid vazifalarning bajarilishi asosidagina hal qilinadi. Musobaqalarda malakasi past sportchilarda hatto sezilarsiz darajadagi chalg'ituvchi omillar yuzaga kelishi sharoitida ham harakatlarga oid ko'nikmalarning

deyarli har doim buzilishi qayd qilinadi, yuqori malakali sportchilarda esa bu ko'rinishdagi vaziyat kuzatilmaydi yoki kam hollarda qayd qilinadi.

3.2.6. Muskullarning kompensator ish bajarishi

Bir xildagi texnik harakatlarning takroriy ko'rinishda bajarilishida uning tavsiflarida o'zgarishlar yuzaga kelishi aniqlanadi: jumladan, tashqi (asosiy harakatlar vaqti, makon bo'ylab harakatlarga oid aktning kuchlanishlari va o'zgarishlari) va ichki (muskullarning ish bajarishi) ko'rinishidagi o'zgarishlar yuzaga keladi.

Bir xil texnik harakatlarning bitta sportchi tomonidan ko'p marta takroriylikda bajarilishi davomida mutlaqo bir xil vaqt tavsiflarini qayd qilishga muvaffaq bo'linmagan. Yuqori malakali sportchi butunlay bir xildagi sharoitlarda bir nechta usullarni ketma-ketlikda (ma'lum bir aniq standart turish holatlarida va bitta sherik bilan va hokazo shartlar asosida) bajarishida juda sezilarsiz darajada vaqt o'zgarishlari kuzatiladi.

Ushbu amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari usullarning doimiy ravishdagi tashqi ko'rinishi kuzatilishlariga qaramasdan, ular ichki tizimiga ko'ra yetarlicha darajada harakatchan tavsiflarga egaligini qayd qilish imkonini beradi.

Ushbu ko'rinishda bitta usulning takroriy holatda bajarilishi davomida vaqtning 0,02–0,04 soniya chegarasida o'zgarishi kuzatiladi, muskullarning ish bajarish vaqti esa bunda deyarli bir yarim marotabagacha o'zgarishi aniqlanadi.

Usulning bajarilishi vaqtiga solishtirilganda muskullarning ish bajarishi vaqtidagi bu ko'rinishdagi katta miqdordagi o'zgarishlar qayd qilinishiga qaramasdan, ularning o'zaro bog'liqliklarida ma'lum bir aniq qonuniyatlar mavjudligi kuzatiladi. Texnik harakatlarni amalga oshirish sharoitlarining asta - sekin murakkablashtirib borilishiga urinish sharoitida, ya'ni sportchining rad etishi darajasigacha (sportchining usulni bajarishi mumkin bo'lmay qolgunga qadar, masalan mashg'ulot qopi va hujum qiluvchi o'rtasidagi masofani oshirib borish sharoitida)

dastlab ish bajaruvchi muskullarda ma'lum bir aniqlikdagi qonuniyat ko'rinishdagi holatlar kuzatiladi (kompensator samara), keyin esa asta-sekin bu holatning tartibsizlik (xos) holatiga o'tishi qayd qilinadi.

Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni tajribali sportchi harakatlarni tezlashtirishi va sekinlashtirishi yo'li bilan nisbatan qisqa va kuchli yoki siqilgan harakatlarni bajarishda soniyaning yuzdan bir ulushlari davomida buzilgan boshlang'ich holat qayta tiklanishi amalga oshadi.

Yaxshi holatdagi texnik jihatdan tayyorgarlik yuqori malakali sportchilarga har bir vaqt lahzasi davomida muskullarning kuchlanishlarini qayta taqsimlash va harakatlanish quvvatining yangi manbalari (zaxira) chegaraviy lahzalari ishga tushirilishi imkonini beradi. Yuqori malakali sportchilarda turli xildagi chalg'ituvchi omillarga nisbatan harakatlarga oid ko'nikmalarning tashqi tomondan namoyon bo'lishida vaqtning yaxshi ko'rinishdagi barqaror holatda aks etishi kuzatiladi, bu holat muskullarning samarali tarzdagi kompensator tarzida ish bajarishi hisobiga ta'minlanadi.

3.2.7. Texnik harakatlar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Harakatlarning nisbatan variativ tizmi bilan ifodalanuvchi harakatlarga oid ko'nikmalar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik voronka ko'rinishidagi sxema asosida ko'rsatiladi. Agar, chalg'ituvchi omillar guruhi voronkaning yuqori qismida joylashgan bo'lsa, asosiy ko'nikmalarning barqarorlik diapazoni uning quyi qismida joylashadi, u holda uning qismlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tavsiflari aniq ko'rinishda aks ettiriladi.

Voronkaning yuqori qismida 5 ta guruhga mansub chalg'ituvchi omillar joylashtiriladi, quyi qismida esa ko'nikmalarning ruxsat etilgan tebranishlari diapazoni ifodalanadi.

Ushbu sxema bo'yicha texnik harakatlarning bajarilishida

nisbatan foydali hisoblangan variant ta'minlanadi, bunda usulning amalga oshirilishi voronkaning o'rta qismi holatidan boshlanadi (ya'ni, chalg'ituvchi omillar ko'nikmalarning vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatmaydi). Biroq bu ko'rinishdagi shart-sharoitlar sportchilar uchun musobaqa jangi davomida juda kam holatlarda yuzaga keladi. Shu sababli usullarning takomillashtirilishi maxsus vujudga keltirilgan boshlang'ich holatlar hisobiga, chalg'ituvchi ta'sirlarning asta-sekin «maydonni egallab olishi» holatida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Sportchilarda musobaqa jangi davomida vujudga keluvchi, sindiruvchi omillar ta'siri mavjud bo'lgan sharoitlarda usullardan foydalanishni katta diapazonda ishlab chiqish uchun mashg'ulotlar davomida turli xil vaziyatlarda, jumladan, emotsional, charchash, shuningdek, turli xildagi boshlang'ich holatlar asosida texnikani takomillashtirishni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Bundan tashqari, texnik harakatlarni takomillashtirishni ularni ngamalga oshirish sharoitlarini yengillashtiruvchi qobiliyatlarning o'zlashtirilishi hisobiga bajarish mumkin. Buning uchun sportchiga sport musobaqasi jangi davomida qulay hisoblangan lahzalarni vujudga keltirish, shuningdek, unda turli xil usullar asosida ta'sir ko'rsatish, charchash darajasini susaytiruvchi, emotsional holatni yaxshilovchi, shovqinlardan, tomoshabinlar ta'sirida va hokazo salbiy ta'sirga ega bo'lgan holatlardan chalg'ituvchi ta'sir ko'rsatish talab qilinadi.

3.2.8. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Tezkor tarzda o'zgaruvchan tavsiflarga ega bo'lgan harakatlarga oid variativ faoliyat va favqulodda darajada psixologik zo'riqish sharoitida sportchining yuqori darajada avtomatizatsiya holatidagi harakatlarga oid ko'nikmalari uning katta mahoratga egaligi belgisi sifatida xizmat qilishi mumkin

emas. Ular yordamida faqatgina elmentar harakatlarga oid vazifalarnigina hal qilishni amalga oshirish mumkin.

Yuqori malakali sportchilar uchun eng asosiysi bu ushbu sharoitlarda foydali vaziyatlarni yaratishni bilish va usulning aniq amalga oshirish lahzasini tanlay olishdan iborat.

Katta miqdordagi variativlik boshlang'ich bajariluvchi (tayyorgarlik) harakatlarda ruxsat etiladi, bunda asosiy tugallovchi usul sifatida yuqori aniqlik, kuch va tezlikda amalga oshirilishi talab qilinadi. Keng ko'lamda turli xil variantlar orasidan nisbatan oqilona hisoblangan, boshlang'ich harakatlarning tanlanishida jangning umumiy tipga oid variantlari bo'yicha tuzilish tamoyillariga amal qilish mumkin. Boshqacha aytganda, jangni oldindan ma'lum bo'lgan taktik sxema asosida olib borish, asosiy ko'nikmalarning ro'yobga oshirilishi uchun foydali vaziyat va holatlarni yaratish («ishga tushirilish» signali lahzasida) talab qilinadi.

Ushbu ko'rinishda, variativ sharoitlarda murakkab harakatlarning makon-vaqtga oid boshqarilish jarayonlari tarkibida solishtirish va umumlashtirish elementlari mavjud bo'lishini talab qilib, bunda faqatgina tashqi va ichki axborotlar signallarini mexanik jihatdan qabul qilishning o'zi yetarli hisoblanmasligi qayd qilinadi.

Yuqori malakali sportchilar shu bilan farqlanadiki, ya'ni ular harakatlarning ushbu murakkab tashkillanish shakllarini o'zlashtirgan holatda bo'lishadi, ular o'zlari (oldindan ishlab chiqilgan taktik sxema bo'yicha) yaxshi o'zlashtirilgan avtomatizatsiyalashtirilgan usullarni amalga oshirish uchun qulay va foydali vaziyatlarni yuzaga keltira olishadi, bu vaqtda «ishga tushirilish» signali tavsiflariga ega bo'lgan «vaziyatlarga oid» belgilar paydo bo'lishi bilan bir zumda va samarali tarzda yuqoridagi usullar «ishga tushadi».

Sportchilarning taktik jihatdan fikrlashini aniqlash uchun sportchining jang davomida yuzaga keluvchi vaziyatlarni baholash qobiliyatiga aniqlik kiritish imkonini beruvchi

modeldan foydalanish mumkin. Terma jamoaning asosiy tarkibiy a'zosi vaziyatni baholash uchun 0,45 dan 0,55 soniyagacha, yoshlar terma jamoasi a'zolari esa 0,85 dan 1,1 soniyagacha vaqt sarflashi qayd qilinadi. Tegishli ko'rinishdagi, maqsadga yo'naltirilgan taktik mashg'ulotlarni amalga oshirish mavjud bo'lgan sharoitda fikrlashni sportchining vujudga kelgan vaziyatlarga nisbatan javob reaksiyasi tezkorligi va aniqligi asosida olg'a siljitish mumkin va, o'z navbatida, jang sharoitlarda sportchining harakatlari samaradorligi oshirilishiga erishiladi.

Shuningdek, nazarda tutish kerakki, sportchilar tomonidan asosiy harakatlarni amalga oshirishda foydalaniluvchi tayyorgarlik harakatlari asosiy usul amalga oshirilishi samaradorligida yetarlicha darajada katta rol o'ynaydi va shu sababli ular o'zaro chambarchas bog'liqlikda takomillashtirilishi talab qilinadi.

Bu o'zaro bog'liqlikni takomillashtirish jarayonida qayd qilinuvchi asosiy qiyinchilik holati shundaki, ya'ni sportchining tayyorgarlik harakatlaridan asosiy harakatlarni bajarishga o'tishi, ya'ni bir holatdan ikkinchi holatga o'tishida namoyon bo'ladi. Nisbatan ko'p sondagi kamchiliklar va xatolar aynan ushbu o'tish lahzasida kuzatiladi. Sportchilar turli xil texnik tayyorgarlik sharoitlarida usullarni ham turli xil, ya'ni joy o'zgarishlari, harakatlanuvchi raqib kuzatilishi, har ikkala sportchilarning harakatlanish sharoitlari asosida bajarishlari qayd qilinadi, bunda qo'shimcha ravishda taktik tayyorgarlik usullarining ishga qo'shilish kuzatiladi.

Bitta sportchining boshqasidan ilgarilab ketishida hal qiluvchi omillardan biri – usullarni bajarishni boshlashda harakatlarning faolligi bilan belgilanadi. Bu holat *usul – himoya – usul* ko'rinishidagi murakkab texnik harakatlar umumiy tizimida hujum qiluvchining nisbatan qulay holatdagi vaziyatga o'tishi, shuningdek, bu vaqtda raqib himoyaga o'tishi davomida, usulni tugallashi lahzasida harakatni amalga oshirishi davomida namoyon bo'ladi. Ushbu yakuniy vaziyatda hujum qiluvchining

qaror qabul qilishi va uni ro'yobga oshirilishiga urinishiga nimalardir xalaqit berib qolishi yoki uning himoyaga o'tish vaziyatlari uning o'zi uchun noqulay, foydasiz holatlar yuzaga kelishiga olib kelishi ham mumkin.

Qayd qilib o'tish kerakki, bu yerda gap nafaqat u yoki bu vaziyatlarda qulay holatda foydalanish mumkin bo'lgan hujum qilish va himoya harakatlari haqida bormaydi, balki omil sifatida hujum qiluvchining funksional holatini belgilab beruvchi holatlar, uning navbatdagi amalga oshiruvchi harakatlari barqarorligiga ta'sir ko'rsatuvchi holatlarni qarab chiqish haqida boradi. Holat shu qadar tez amalga oshuvchi jarayonki, ushbu sharoitlarda uni boshqarishga muvaffaq bo'lish qiyin hisoblanadi.

Bu yerda ko'p narsa raqibning mo'ljal olishlarini qayta tashkillashtirilishni hisobga olgan ko'rinishda bajariluvchi, boshlang'ich harakatlarning bajarilishi sifatiga bog'liq bo'ladi. Tayyorgarlik harakatlarining maqsadiga faqat, agar himoyaga o'tuvchi raqibning javob reaksiyalari rejalashtirilgan tugallovchi harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyat yuzaga keltirilishiga mos kelsagina erishiladi, ya'ni navbatdagi hujumga o'tish harakati samarali tarzda bajariladi.

Tajribalarda tekshirishlar natijalari yordamida tugallovchi harakatlarning amalga oshirilishida nisbatan eng yaxshi shart-sharoitlar aniqlangan. Bunda yakka ko'rinishdagi ketma-ketlikda keluvchi harakatlar amalga oshirilishi uchun optimal vaqt oralig'i (tayyorgarlik harakati boshlanishidan tugallovchi harakat yakunlanguniga qadar o'tgan vaqt) birlamchi siltanish tomoniga nisbatan 0,15–0,23 soniyani tashkil qiladi, qarama-qarshi tomonga navbatdagi yakka ko'rinishdagi harakatning amalga oshirilishi uchun esa 0,55–0,95 soniyani tashkil qiladi.

Vaqt davomidagi o'zaro farqlanishlar quyidagi holatlar asosida izohlaniladi. Birinchi vaziyatda hal qiluvchi harakatlar birinchi harakat amalga oshirilishidan keyin amalga oshiriladi. Bu harakat raqibning egilishi amalga oshiriluvchi birlamchi siltanish tomonga yo'naltiriladi. Ikkinchi vaziyatda esa hujumga o'tuvchi

raqib boshlang'ich holatga kelgan vaziyatda yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanish sharoitida boshqa tomonga yangi kuch bilan amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, harakatlar davomiyligi o'rtasidagi o'zaro farqlanishlar takroriy ko'rinishdagi hujumlar va kombinatsiyalarning bajarilishi uchun optimal vaqt ritmlarini ishlab chiqishda talab qilinadi.

3.2.9. Ayrim nazariy ma'lumotlardan amaliyotda foydalanish

Sport texnikasi sportchiga g'alabaga erishish uchun asosiy qurol sifatida xizmat qiladi. Taekvondoda asosiy usullar texnikasi – bu sport turining asosiy tarkibini belgilab beradi, o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra uning asosiy o'qini belgilaydi va o'z tarkibiga sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini qamrab oladi. Shu sababli sportchilarning texnik jihatdan mahoratining asosiy qonuniyatlarini chuqur o'rganish va tushunib yetish talab qilinadi.

Amaliyot natijalari asosida ma'lumki, hatto tashqi sharoitlarning sezilarsiz darajadagi o'zgarishlari ham usulning oqilona tizimiga chalg'ituvchi ta'sir ko'rsatadi va, tabiiyki, uning bajarilish samaradorligiga ta'siri qayd qilinadi. Amaliy jihatdan usulning bajarilish texnikasi ko'nikmalarida chalg'ituvchi ta'sirlarga nisbatan ma'lum bir darajada barqarorlik mavjud bo'lishi juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Biroq, bu holat harakatlarning har vaqt doimiy holatda qolishi kerakligini anglatmaydi. Harakatlar jang davomida qulay holatda yuzaga keluvchi vaziyatlarning hisobga olinishi asosida o'zgartiriladi. Ushbu ko'rinishdagi ziddiyatli holat asosida harakatlar ko'nikmalarining bir butun yagonaligi kelib chiqadi.

Asosiy chalg'ituvchi omillarni tizimlashtirishda kuchli ta'sirga ega bo'lgan va jang davomida ko'p uchrovchi omillar qayd qilinadi. Bu haqda murabbiy bilishi kerak va mashq qiluvchilarda sevimli usullari bajarilishi barqarorligiga nisbatan chalg'ituvchi ta'sirga ega bo'lgan omillarni ishlab chiqish zarur hisoblanadi.

Harakatlar texnikasining chalg'ituvchi omillarga nisbatan barqarorligini nazorat qilish uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha ma'lum bir aniqlikdagi me'yoriy talablardan foydalaniladi.

Har bir texnik usulda o'ziga xos ritm mavjud.

Turli xil sportchilar bir xil texnik harakatlarni bajarishda har xildagi vaqt ritmi, kuchlanishlarni namoyon qiladi. Chunki bu holat sportchilarda jismoniy sifatlarning har xildagi rivojlanishi, morfologik jihatdan o'ziga xosligi, shuningdek, ularda muskullar guruhlarining turli xilda ish bajarishga jalb qilinishi va funksiya bajarishi bo'yicha farqlanishlar qayd qilinishi bilan izohlaniladi.

Hozirgi vaqtda yuqori malakali sportchilarda ma'lum bir aniq texnik harakatlar rivojlantirilishiga muvofiq ko'rinishda alohida muskullar guruhlarining rivojlantirilishi bo'yicha me'yoriy talablar ishlab chiqilgan.

Bu me'yorlar berilgan texnik harakatlar bajarilishi uchun jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida asosiy hisoblanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida talab qilinuvchi usullar va vositalarning tanlab olinishi, shuningdek, ularning rivojlanishida siljishlarni doimiy ravishda nazorat ostiga olish sportchining texnik mahoratini o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Bundan tashqari, ushbu ko'rsatkichlar hisobga olinishi bilan qanday aniq turdagi texnik usullar ushbu sportchilar uchun oqilona ekanligiga oydinlik kiritishni oldindan bashorat qilish mumkin.

Boshlovchi sportchilar uchun usullarning o'rganilishida mashq qiluvchilarning barcha qabul qilish kanallari orqali o'tuvchi axborotlar oqimini ta'minlovchi vositalar va usullar tanlab olinishi talab qilinib, bunda ushbu axborotlar o'rganiluvchi texnik harakatlarning nisbatan keng ko'lamda ifodalanishini yuzaga keltirishi ta'minlanadi.

Nisbatan qobiliyatli sportchilar uchun (alohida vaziyatlarda) muskul-bo'g'imlar sezgisiga bog'liq analizatorlarni kuchaytirish maqsadlarida va usullarni bajarishning takomillashtirilishi uchun

ko‘rish analizatorini ishga qo‘shmaslikdan foydalanish talab qilinadi. Ko‘rish analizatorining ishga qo‘shilmasligi sharoitida muskul-bo‘g‘imlarning sezish pog‘ona darajasi susayishi qayd qilinadi, sportchi tegishli usullarni to‘g‘ri bajarishi amalga oshiriladi.

Chalg‘ituvchi omilning tarkibiga qo‘shilishi sharoitida usulning bajarilish vaqti muskullarning ish bajarishi vaqtiga nisbatan barqaror ko‘rsatkich hisoblanadi (haqiqatan ham, usulning bir qismi umumiy usulga nisbatan sezilarli darajada o‘zgaradi; bu ham kompensator samarani ifodalaydi).

Chunki bu holat usulning barqarorligi ta’minlanishi uchun muskullarning katta miqdordagi kompensator ish bajarishi natijasida yuzaga keladi.

Hozirgi vaqtda usulning bajarilishi va ayrim muskullar guruhlarining ish bajarishi vaqti barqarorligi diapazoni haqidagi boshlang‘ich ma’lumotlar mavjud hisoblanadi. Ushbu ma’lumotlar murabbiyga qanday muskullar guruhlarining kompensator sifatida ish bajarishini aniqlash imkonini beradi, shuningdek, ular ushbu nuqtayi nazardan qanday darajada ishonchlilikka ega hisoblanishi, qanday ichki mexanizmlar usulning bajarilishida turli xil shovqinlarga barqarorligini ta’minlashi kabilarga oydinlik kiritiladi.

Agar sportchida alohida muskullar darajasida ayrim kamchiliklar qayd qilinsa va shu bilan bir vaqtda, tegishli usulning yuqori darajada barqarorligi kuzatilsa, ushbu holatda organizmning qanday zaxiralari hisobiga ushbu ko‘rinishdagi kompensatsiyalanishi namoyon bo‘lishiga oydinlik kiritish mumkin.

Ushbu ko‘rinishda, sportchining texnik mahoratini takomillashtirish uchun, bir tomondan usulning tayyorlanishi usullarini kengaytirish (optimal chegaralarda) talab qilinadi, boshqa tomondan esa usulning barqarorligi (optimal darajada), og‘riqli holatlar va shovqinlarga nisbatan barqarorligi, tezkorlik, kuch va harakatlarning o‘z vaqtida bajarilishi ishlab chiqilishi talab qilinadi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. Ti chagi zarbasini elementar harakatlarga ajratib izohlab bering.

2. Taekvondoda qanday holat qulay dinamik vaziyat deb nomlanadi?

3. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning muvaffaqiyatli ko‘rinishda hal qilinishi qanday belgilanadi?

4. Musobaqa texnikasi nisbatan ko‘proq holatlarda qanday asosiy harakat turlariga ajratiladi?

5. Texnik va taktik harakatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni tavsiflab bering.

6. Sportchining raqibidan ilgarilab ketishining omillari nimalardan iborat?

7. Vaqt davomidagi o‘zaro farqlanishlar qanday holatlar asosida izohlaniladi?

8. Sport texnikasi sportchiga g‘alabaga erishish qanday vazifasida xizmat qiladi?

9. Boshlovchi sportchilarga usullarning o‘rganilishida qanday talablar qo‘yiladi?

10. Sportchining texnik mahoratini takomillashtirishda qanday talab qo‘yiladi?

Adabiyotlar

1.Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010, 88 с.

2.Лигай В. Таэквондо – путьк совершенству. Т., Шарк, 1994, 159 с.

3.Кадочников А.А. Динамика ударов ногами. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003, 145 с.

4.Карас Е. Техника таэквондо. Кишинёв, 1999, 143 с.

5.Кьенг Ли, Новицкий Д. Таэквондо. Варшава, 1988, 174 с.

IV bob. MASHG‘ULOTLARNING TARKIBI VA ULARNI TASHKIL QILISH SHAKLLARI



17-rasm. **Mashg‘ulotning ko‘rgazmalilik usuli**

Taekvondo mashg‘ulotlari taekvondo seksiyalarida amalga oshiriladi. Ushbu ko‘rinishda, taekvondo seksiyalari o‘rta ta’lim maktablarida, Bolalar va o‘smirlar sport maktablari (BO‘SM) va jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish majmualarida tashkil qilinishi mumkin.

Taekvondo seksiyalarida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi: mashq qiluvchilarda ma’naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalanishi, razryadlar bo‘yicha sportchilarni tayyorlash va sport yo‘nalishidagi taekvondo yo‘nalishida sport yo‘riqchilari va hakamlarni tayyorlash.

Ushbu vazifalarning hal qilinishi tegishli dastur materiallarining o'zlashtirilishi yo'li bilan amalga oshiriladi.

Dastur materiallarining muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi va takomillashtirilishi uchun ularni oqilona egallash, o'zlashtirish imkonini beruvchi mashg'ulotlardan foydalanish talab qilinadi.

Mashg'ulotlarning turli xil shakllari yangi materiallarning tezkor o'zlashtirilishi va navbatdagi mashg'ulotlarda ularning mustahkamlanish imkonini beradi.

Amaliyotda ko'pincha holatlarda o'tilgan materiallarning o'rganilishi, takomillashtirilishi va tekshirilishi amalga oshiriladi. Biroq yangi materialni o'rganish vazifasi belgilangan bo'lsa, u holda bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar o'quv yoki o'quv-mashg'ulotlar mashqlari deb nomlanadi. Agar vazifa oldin o'rganilgan materialni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, u holda bu o'quv-mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlar mashqlari deb nomlanadi.

O'tilgan materiallarning o'zlashtirilishi darajasini tekshirish maqsadlarida mashg'ulotlar va musobaqa mashqlari amalga oshiriladi.

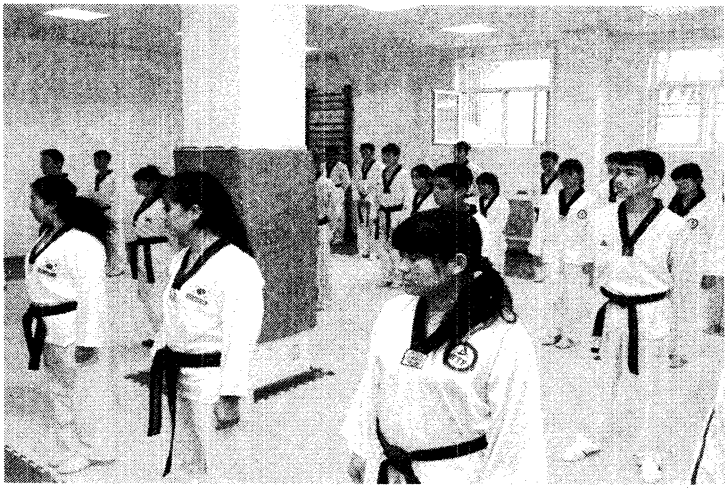
Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning uch turi o'zaro farqlanadi.

Birinchi mashg'ulot – bu seksiyalarga oid (darslar) mashg'ulotlar bo'lib, murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi, ikkinchisi – mustaqil (darsdan tashqari) mashg'ulotlar bo'lib, murabbiy topshirig'i asosida bajariladi, uchinchisi esa musobaqalardan tashkil topadi.

Taekvondo seksiyasida ishlarning tashkil qilinishi va tarkibi nazariy va amaliy mashg'ulotlarni qarab chiqishni o'z ichiga oladi.

Bunda asosiy solishtirma ulush amaliy mashg'ulotlar hissasiga to'g'ri keladi.

4.1. Amaliyot mashg‘ulotlari



18-rasm. **Qat'iy tartiblashtirilgan uslubdagi mashqlarni bajarish**

Amaliyot mashg‘ulotlarini tashkil qilishning asosiy shakli dars hisoblanadi. Dars mazmun-mohiyatiga ko‘ra, o‘quv, o‘quv-mashg‘ulotlari va mashg‘ulotlar tavsiflariga ega bo‘lishi mumkin va 2 soatdan 3 soatgacha davom etadi. Guruhlar oldida bajarilishi belgilangan vazifalarga bog‘liq holatda va ularning tayyorlanishi asosida har bir darsning tarkibi va vaqti aniqlanadi.

O‘quv mashg‘ulotlari. O‘quv mashg‘ulotining davomiyligi 2–3 soatni tashkil qiladi. Bu mashg‘ulotlar davomida mashq qiluvchilarda sport yo‘nalishidagi taekvondo bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalar o‘zlashtirilishi qarab chiqiladi. O‘quv mashg‘ulotlari 4 ta qismdan tashkil topadi: jumladan, kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar. Har bir qism o‘ziga xos tarkib va vazifalarga ega hisoblanadi.

Kirish qismi. Bu qismning davomiyligi 5 daqiqadan 10 daqiqagacha vaqtni tashkil qiladi. Kirish qismining vazifasi: guruhni tashkil qilish, uni mashg‘ulot vazifalari bilan tanishtirish, mashq qiluvchilarning emotsional holatini oshirish, ularni

darsning tayyorgarlik qismiga tayyorlash kabilardan iborat. Darsning kirish qismi tarkibiga guruhni safga tuzib chiqish, ro'yxat bo'yicha tekshirish, mashg'ulot vazifalariga qisqacha izoh berib o'tish, qator va tartiblar bo'yicha bajariluvchi mashqlarni belgilab olish kabilar kiritiladi.

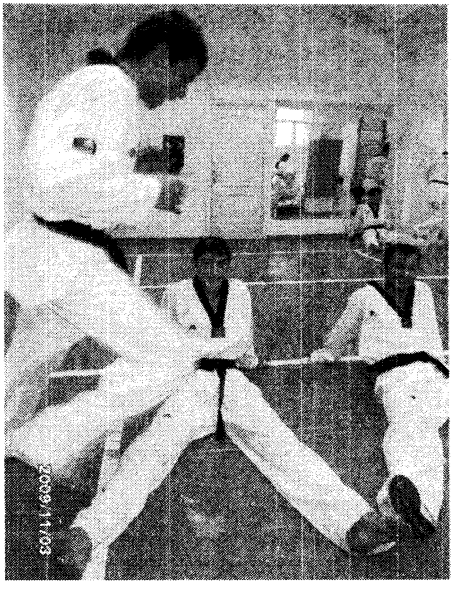
Tayyorgarlik qismi. Darsning tayyorgarlik qismining davomiyligi 20–40 daqiqani tashkil qiladi. Tayyorgarlik qismining vazifalari: organizmning ish qobiliyatini oshirish, uni darsning asosiy qismi tarkibini bajarishga tayyorlash, tezkorlikni rivojlantirish va takomillashtirish, chaqqonlik (epchillik), kuch, egiluvchanlik, jasurlik, qarorlar qabul qila olish, qat'iylik va boshqa sifatlarni rivojlantirishga tayyorlash kabilardan tashkil topadi. Darsning tayyorgarlik qismi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan tashkil qilinadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizmning funksional imkoniyatlari darajasining oshirilishiga yo'naltiriladi va, shuningdek, uning harakat apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga qaratiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'z tarkibiga turli xildagi yurish va yugurish mashqlari, turli xildagi sakrash va boshqa muskullar guruhlari uchun bajariluvchi mashqlarni oladi.

Darsning ushbu qismida harakatlar koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va bo'g'imlarning harakatchanligi, muvozanat, bo'shashish va boshqa yo'nalishlarga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi.

Bu mashqlar joyida turgan holatda va, shuningdek, harakatlanish holatida bajariladi. Ular predmetlarsiz va predmetlar yordamida bajarilishi mumkin: jumladan, gimnastika tayoqchalari, arg'amchi, espander va hokazolar ishlatilishi mumkin. Darsning tayyorgarlik qismida arqon, halqa, gimnastika devori va boshqa turdagi gimnastika snaryadlaridan ham foydalaniladi.

Maxsus mashqlar umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarilganidan keyin 10–15 daqiqa davomida bajariladi. Maxsus mashqlar asab-muskullar apparatining darsning asosiy qismida bajarilishi belgilangan ishlarga rostlanishiga yo'naltiriladi. Maxsus mashqlarga egiluvchanlikka yo'naltiriluvchi mashqlar,

darsning asosiy qismida bajarilishi, o‘rganilishi belgilangan materiallarga tizimi bo‘yicha o‘xshash bo‘lgan turish holatlari va imitatsiyali mashqlar, oddiy shakldagi sparringlar, kombinatsiyalar bog‘lamlari qismlarini bajarish, sport jihozlaridan foydalanilgan holda bajariluvchi va boshqa mashqlardan tashkil topadi. Darsning tayyorgarlik qismi 3–5 daqiqa davomida faol holatda dam olish bilan yakunlanadi. Ushbu vaqt davomida mashq qiluvchilar sport zalida mavjud bo‘lgan tegishli joylarni juft holatda taqsimlanish asosida egallashadi, talab qilingan jihozlarni ishga tayyorlash amalga oshiriladi.



19-rasm. **O‘quv uslubiyatidagi mashg‘ulot shakli**

Darsning asosiy qismi. Darsning umumiy vaqti 90 daqiqani tashkil qilgan vaziyatda darsning asosiy qismining davomiyligi 40–60 daqiqani tashkil etadi, shuningdek, dars umumiy vaqti 135 daqiqani tashkil qilgan holatda esa asosiy qism – 75–95 daqiqadan tashkil topishi kerak. Darsning asosiy qismining vazifalari: taekvondo texnikasi va taktikasini o‘rganish, iroda

sifatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarni mustahkamlash, takomillashtirish. Mashg'ulotlarning asosiy qismi davomida yangi maxsus mashqlar, usullar, himoyalar, qarshi usullar va taktik tayyorgarlik usullari o'rganiladi. O'rganilgan taktik va texnik harakatlar o'quv va o'quv-mashg'ulotlar janglarida mustahkamlanadi.

Ular sheriklar bilan birgalikda amalga oshiriladi, bunda tegishli topshiriqlar beriladi.

Darsning ushbu qismida oddiy shakldagi sparringlar, harakatchan o'yinlar, estafetalardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismi yakunida mustaqil ishlarni bajarish uchun vaqt ajratiladi, bu mashg'ulotlar murabbiy topshirig'i asosida amalga oshiriladi; darsning asosiy qismi egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan yakunlanishi mumkin.



20-rasm. **Qat'iy tartiblashtirilgan mashq–Pumse**

Yakunlovchi qism. Darsning yakunlovchi qismining davomiyligi 5–10 daqiqani tashkil qiladi. Bu qismning vazifalari: yuklamalarning asta-sekin pasaytirib borilishi, organizmda qayta tiklanish jarayonlarining faollashtirilishi, darsning yakuniy xulosalarini chiqarish.

Yakunlovchi qismda organizmni nisbatan tinch holatga keltirish maqsadida quyidagilardan foydalaniladi: jumladan, yurish, qayta tashkillanish, joyida turgan va harakatlangan holatda diqqatni jamlash mashqlari, sokin harakatchan o'yinlar, bo'shashtirishga yo'naltirilgan mashqlar va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari. Yakunlovchi qism guruhni qayta safga tuzish bilan tamomlanadi.



21- rasm. **Mashg'ulotlarning yakunlovchi qismi**

Ushbu vaqt davomida mashq qiluvchilarga dars bo'yicha belgilangan vazifalarning bajarilishi natijalari haqida ma'umotlar berilishi talab qilinadi, shuningdek, mashg'ulotlar amalga oshirilishi davomida kuzatilgan ijobiy va salbiy lahzalar muhokama qilinadi. Ayniqsa, yo'l qo'yilgan kamchiliklarni tuzatishga alohida diqqat-e'tibor qaratiladi. Talab qilingan vaziyatlarda uyga vazifa beriladi. Bu yerda kelgusida bajarilishi belgilangan vazifalar haqida ma'lumotlar berib o'tish mumkin.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. O'quv mashg'ulotlari guruhli usulda amalga oshiriladi, tayyorgarlik qismi turli xil usullarda: masalan, alohidalangan, oqim ko'rinishida va boshqa usullarda o'tkazilishi mumkin. Mashqlar turli xil tuzib chiqilgan guruhlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin: jumladan, 1, 2, 3,4 tadan saflangan holatda, aylanma mashqlar asosida, bo'yga

qarab safga terib chiqish va hokazo usullarda amalga oshirilishi mumkin.Darsning tayyorgarlik qismi qandaydir sifatlarning rivojlantirilishi yo'nalishida: masalan, kuch, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik kabilar bo'yicha ustuvor yo'nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Tayyorgarlik qismi tarkibiga kiritiluvchi mashqlar majmuasi doimiy tavsiflarga ega bo'lmasligi belgilanadi; ularni tizimli tarzda ko'rinishini o'zgartirish talab qilinadi. Bir xildagi mashqlardan uzoq vaqt davomida foydalanish natijasida mashq qiluvchilarda ularga moslashish yuzaga keladi va bu kutilgan natijalarga olib kelmaydi. Masalan, boshlang'ich turish holatini o'zgartirish, ularni bajarish sur'ati, vaqtini o'zgartirish orqali ham mashqlarning turli xilligini ta'minlash mumkin.

Taekvondoda darsning tayyorgarlik qismi tarkibini umumiy holatda bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishga qaratilgan va dinamik muvozanat holatini saqlashga yo'naltirilgan mashqlar katta qismni tashkil qiladi. Darsning tayyorgarlik vaqti belgilangan vazifalar va guruhlarning tayyorlanishiga bog'liq holda o'zgartiriladi. Sport yo'nalishidagi tayyorgarlik darajasi qanchalik past bo'lsa va sportchilarning yoshi qanchalik kichik bo'lsa, darsning tayyorgarlik qismiga shunchalik darajada ko'proq vaqt ajratiladi. Sport mahorati oshib borishi bilan darsning tayyorgarlik qismi vaqti qisqartiriladi.

Usullarning o'rganilishi uchun juftliklarni tanlab olish katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunda juftliklarni tanlab olishda sportchilarning individual xususiyatlari dars materialini o'zlashtirishga imkon berishiga e'tibor qaratiladi. Masalan, agar usul o'zlashtirilishida sportchilar juftligining tana og'irliklari bir xilda bo'lgan sharoitda samaradorlik qayd qilinmasa, u holda sherik juftni tana og'irigi kamroq bo'lgan guruh tarkibidan tanlab olinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Agar, umumiy guruh tarkibida sportchilar toq sonda bo'lib, bir kishi ortib qolsa, u holda uni birorta mos keluvchi juftlik tarkibiga biriktirilishi amalga oshiriladi.

Namunaviy konspekt-reja:

Taekvondo bo'yicha boshlovchi guruhlar bilan o'quv mashg'ulotlarini olib borish

O'tkazish vaqti: «___»_____20 yil.

1-topshiriq.

1. Yuqori darajadagi bloklashni (olgul makki) o'rganish.
2. Musht bilan frontal zarbani (ap chirigi) takrorlash.
3. Oyoq bilan frontal zarba (ap chagi) berishni o'rganish.

Jihozlar: dayang.

Dars qismi	Tarkibi	Hajmi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Kirish qismi – 10 daqiqa	Guruhni safga tizish. Ishtirok etuvchilarni tekshirish. Dars vazifalarini tushuntirish.	Har bir mashq 25 daqiqa davomiyligida bajariladi. Jami 5 daqiqa	Kiyimlarni tekshirish. Qad-qomatga e'tibor berish, nigoh yo'nalishini tekshirish.
Asosiy qism – 45 daqiqa	Safdagi mashqlar: qayrilishlar, aylanishlar. Yugurish: oddiy; oyoq kaftining tashqi (ichki) tomoni bilan; oyoq tovonini dumba sohasiga tegizib yugurish; o'ng (chap) yon tomon bilan oldinga yugurish; oyoqlarni chalishtirib yugurish; tizzani yuqoriga ko'tarib yugurish; tezlashish asosida yugurish; asta-sekin yurishga o'tish ko'rinishidagi yugurish;	3 daqiqa 8 marta 8 marta 8 marta 8 marta 8 marta	O'ng yonbosh bilan harakatlanishda chap oyoq navbat bilan o'ng oyoqning oldiga va orqasiga tashlanadi.
	Yarim o'tirgan holatda sakrash.	8 marta	Yarim o'tirgan holatda sakrash va yurish faqat uzun holatdagi to'g'ri qatorda bittadan joylashgan holatdagina bajariladi.
	Yarim o'tirgan holatda yurish; oddiy.	10 marta	
	Guruhni doira yoki 3–4 kishidan qator saf ko'rinishida tizish.	8 marta	
	1. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida. Boshning aylantirilishi, burilishi.	8 marta 8 marta 8 marta	
	2. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida. Yelka-bilak bo'g'imini oldinga va orqaga aylantirish.	8 marta 10 daqiqa	Orqa to'g'ri holatda Bosh oldinga qaratiladi, egilmaydi
	3. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida. Qo'llarni yuqoriga ko'tarish: o'ngga va chapga egilish.	15 daqiqa 15 daqiqa	Egilmagan holatda nigoh oldinga qadaladi

	4. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida.		
	Gavdani o'ngga va chapga aylantirish.	15 daqiqa	Tirsaklar oldinga cho'ziladi,
	5. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.	2 daqiqa	qayrilmaydi
	Oldinga-o'ngga va oldinga-chapga aylana harakatlarni amalga oshirish.	2 daqiqa	Joyida qimirlamay turgan holatda
	6. Dastlabki holat – yotgan holatda.	2 daqiqa	Gavda tik tutiladi
	Qo'llarni bukish va oldingi holatga qaytish.		Oyoq kaftlari bitta
	7. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.	2 daqiqa	joyda
	Tos-son bo'g'imida aylanma harakatlar.	2 daqiqa	Oyoqlar tizzadan bukiladi
	8. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada.		Oyoqlar tizzadan bukiladi
	Tos-son bo'g'imida aylanma harakatlar.		
Yakun-lovchi qism – 10 daqiqa	9. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada.		Bosh pastga egilmagan holatda
	O'tirib turish.		Orqa to'g'ri holatda
	10.Boshlang'ich holat – oyoqlar yelka kengligida:		Dastlab asta-sekin
	Chuqur holatda oldinga egilish: o'tirish, egilish.		bajariladi, keyin tez bajariladi
	1. Yuqori darajada harakatlarni bloklash (olgul makki).		O'ng va chap tomon
	Dastlabki holat – *djuchum sogi.*		bilan takrorlanadi
	sherik bilan ishlash.		Oyoqlarning
	2. Musht bilan frontal zarbani (ap chirigi) takrorlash.		yig'ib olinishi va oyoq tovonining
	Dastlabki holat – *djugum sogi*, turli xil darajada, sherik bilan birgalikda.		cho'zilishiga e'tibor qaratiladi.
	3. Oyoq bilan frontal zarbani (ap chagi) takrorlash.		O'z vaqtida bo'shashish va
	Dastlabki holat – ap sogi (ap kubi), tizzani ko'tarish, yozish, oyoqni yig'ib olish va hokazo.		zo'riqishga e'tibor qaratiladi.
	Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun mashqlar.		Ertalabki chigilyozdi mashqlari bajarilishi
	Tinch holatdagi o'yin: «Menga o'xshab bajar» mashqi.		zururiyligiga amal qilish
	Qayta tiklanish mashqlari.		
	Safga tizilish.		
	Uyga vazifa berish.		
	Dars bo'yicha sharh berish.		

O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlari. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlari – bu mashg‘ulotlarni tashkil qilishning nisbatan keng tarqalgan shakli hisoblanadi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining davomiyligi 135–180 daqiqani tashkil qiladi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining vazifalari: taekvondo texnikasi va taktikasini o‘rganish, jismoniy va iroda sifatlarini takomillashtirishdan tashkil topadi.

O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlari to‘rtta qismdan tashkil topadi: jumladan, kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Kirish qismi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining kirish qismi davomiyligi 3–7 daqiqani tashkil qiladi. Mashg‘ulotlarning bu qismida o‘quv darslaridagi kabi vazifalar belgilanadi va o‘xshash vositalardan foydalaniladi. Talab qilingan vaziyatlarda mashq qiluvchilarga alohida topshiriqlar beriladi.

Tayyorgarlik qismi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining tayyorgarlik qismi davomiyligi 20–30 daqiqani tashkil qiladi. Bu qismda ham vazifalar va foydalaniluvchi vositalar o‘quv darslarining tayyorgarlik qismidagiga o‘xshash hisoblanadi.

Asosiy qism. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining umumiy vaqti 235 daqiqani tashkil qilgan holatda bu qismning davomiyligi 95–105 daqiqani tashkil qiladi, umumiy vaqti 180 daqiqani tashkil qilgan vaziyatda esa 140–150daqiqani tashkil qilishi belgilangan. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining asosiy qism vazifalari: oldin o‘rganilgan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish, yangilarini o‘rganish, maxsus jismoniy va iroda sifatlarini takomillashtirish.

O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining asosiy qismi ko‘pincha oldin o‘tilgan materiallarni takrorlashdan boshlanadi (topshiriqlarni qabul qilish bajariladi, kombinatsiyalar bog‘lamlari, qarshi usullar va hokazolar topshiriladi). Keyin esa mashq qiluvchilar yangi maxsus mashqlar, usullar, himoyalar, qarshi usullar, taktik tayyorgarlik usullarini o‘rganishadi.

Oldin o‘tilgan materiallarni takrorlash va yangilarini o‘zlashtirishda mashq qiluvchilar o‘quv, o‘quv-mashg‘ulotlar yoki musobaqa janglari davomida ularni mustahkamlashni amalga oshiradi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining asosiy qismi yakunida zarbalarni berish, chap berish va qochish bilan birgalikda, qarshi hujumlarga kirishish texnikasini takomillashtirish bo‘yicha topshiriqlar beriladi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining asosiy qismi kuch, egiluvchanlik yoki chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashqlar asosida murabbiy tomonidan topshiriqlar berilishi bilan yakunlanadi.

Yakunlovchi qism. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining yakunlovchi qismi davomiyligi 3–7 daqiqani tashkil qiladi. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarining ushbu qismining vazifalari va foydalaniluvchi vositalar o‘quv darslarining ushbu qismidagidan farq qilmaydi.

Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar. O‘quv-mashg‘ulotlar mashqlari guruh holidagi usulda tashkil qilinadi. Biroq mashg‘ulotlarning tayyorgarlik qismi yakunida topshiriqlar bo‘yicha mustaqil bajarish uchun ishlarga vaqt ajratilishi amalga oshirilishi mumkin.

Taekvondo texnikasi va taktikasini o‘rganish hamda takomillashtirish vaqti, maxsus mashqlar va ularning hajmining belgilanishi, janglarning tavsiflari va davomiyligi tanlanishi belgilangan vazifalar va guruhlarning tayyorgarligi holatiga bog‘liq hisoblanadi. Janglarni amalga oshirish vaqtida jangga tayyorlanuvchi juftlikdan tashqari, bo‘sh qolgan sportchilar yoki keyingi juftliklar (jang bir nechta maydonchalarda amalga oshirilishi davomida) murabbiy topshirig‘i bo‘yicha maydondan tashqarida tegishli mashqlarni bajarishi belgilanadi. Jangdan bo‘sh qolgan sportchilar bilan boshqa bir murabbiy yoki uning yordamchisi, shuningdek, ushbu faolityatga qodir bo‘lgan sportchilar ish olib boradi. Sparringga tayyorgalik ko‘ruvchi sportchilar

dam oladi, jangni o'tkazishga o'zlarini tayyorlashadi, belgilangan vazifalarni amalga oshirish usullar haqida fikr yuritishadi. Ushbu vaqt davomida ular jangni kuzatib borishadi va o'zlari uchun qiziqarli vaziyatlarga e'tibor qaratishadi.

Agar bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlarni takomillashtirish va tezkorlik, epchillikni takomillashtirish vazifasi ham belgilangan bo'lsa, u holda hali sportchilar charchab qolmasdan mashg'ulotlar boshlanishida ushbu vazifani amalga oshirish belgilanadi. Kuch, egiluvchanlik va chidamlilikni rivojlantirish mashqlari mashg'ulotlarning oxirida bajariladi, bu vaqtda mashq qiluvchilar yaxshi qizib olishadi vamuskullari katta yuklamalarga tayyor holatda bo'lishi qayd qilinadi.

Namunaviy konspekt-reja:

Taekvondo bo'yicha 5-2 kip guruhi bilan o'quv-mashg'ulotlari mashqlari

O'tkazish vaqti: «___»_____20 yil.

Vazifa: tezlikka oid chidamlilikni takomillashtirish, oyoq bilan beriluvchi 2–3 ta zarba kombinatsiyalarini bajarishni takrorlash; ushbu usullarni bajarish variantlarini o'rganish.

Jihozlar: dayang, yassi qolqop, himoya vositalari.

Dars qismi	Tarkibi	Hajmi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Kirish qismi – 10 daqiqa	Guruhni safga tizish. Ishtirok etuvchilarni tekshirish. Mashg'ulot vazifalarini tushuntirish. 360^0 ga qayrilish, mokisimon aylanish, tizzani ko'krak sohasigacha ko'tarish bilan tezlanuvchi holatda yugurish. Bitta oyoqda sakrash, oyoqlarni bukkan holatda oldinga harakatlanish. Guruhni doira yoki 4 kishidan qator saf ko'rinishida tizish.	3 daqiqa 5 daqiqa 10 marta 10 marta 5 marta 10 marta 10 marta 15 marta 10 marta	Qayrilishlar qarsak chalish bo'yicha, tezlashish xushtak chalish asosida bajariladi. Sakrash davomida yengil tarzda tag to'shamaga tushiladi Joyida harakatlanmasdan Joyida harakatlanmasdan Tizza bukilmagan holatda

Asosiy qism – 90 daqiqa	1. Chapga, o'ngga, oldinga egilish. 2. Gavdani chapga, o'ngga aylantirish. 3. Gavdani oldinga-chapga, oldinga-o'ngga aylantirish. 4. O'ng oyoqda o'ng tomonga egilish, oyoq tovonida turgan holda, qo'llar belda, boshqa tomonga egilish. 5. Tizza bo'g'imida aylanish. 6. Joyida o'tirib turish. 7. Joyida turib tizzani navbat bilan ko'tarish. Tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish. Zal bo'ylab dastlab juftliklar holatida safga tizish: assistentlar har bir qo'lida bittadan lapa tutib turadi. Oldinga harakatlanish orqali tezlik bo'yicha zarbalar ustida ishlash: 1) Frontal (ap chigi); 2)Aylana ko'rinishda (*dollyo chagi*); 3)Pastga yo'naluvchi (*neryo chagi*); 4)Orqa (*ti chagi*); 5)Aylanish bilan (*momdollyo chagi*). Rolni almashinish. Usullarni kombinatsiyalar (2–3 zarba) asosida takrorlash.	20 daqiqa 20 daqiqa Mashqlar 25 daqiqa davomiyligida bajariladi 15 daqiqa 10 daqiqa 5 daqiqa 40 daqiqa	Tos sohasi ko'tarilmagan holatda va oldinga bukilmagan holatda Oyoqlar kaftlar bir joyda Orqa to'g'ri holatda Orqa to'g'ri holatda Maksimal tezlik ta'minlangan holatda. Zarba berilgandan keyin oyoqlar yig'ib olinishiga, nigohning yo'naltirilishiga, o'z vaqtida zo'riqish va bo'shashish holatiga e'tibor qaratish. Zarbadan keyin oyoqlarning tezda pastga tushirilishiga e'tibor berish, qo'llarning to'g'ri holatda turish holatining saqlanishi, nigohni yo'naltirilishi, to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanish, bajarish tezligi.
Yakunlovchi qism – 5 daqiqa	Bir-biriga yuzma-yuz holatda. Uzoq masofa bo'ylab juft bo'lib safga tizilish. Sherik bilan navbatma-navbat oldinga-orqaga harakatlanishni mashq qilish. Oldin o'rganilgan kombinatsiyalarni mashq qilish. Ushbu usullarni erkin holatda sherik bilan mashq qilish. Himoya protektorlari (nimcha, bosh kiyimi, to'siqlar) kiyish uchun tanaffus. Oldin o'rganilgan texnikalarni takomillashtirish uchun o'quv-mashg'ulot sparringi. Nafas rostlash va bo'shashish mashqlari. Safga tuzilish. Mashg'ulotlarga yakun yasash. Mashg'ulotlar bo'yicha kamchiliklarni ko'rsatib o'tish.		Sheriklar oralig'i masofasiga e'tibor qaratish, texnikada mavjud kamchiliklarni to'g'rilash, usullarning samaradorligini izohlash. Sheriklarning havfsizligini ta'minlash: texnik mahorat bo'yicha talab qiligan maydon va tarqalishga amal qilish. Yuklamalar va qayta tiklanishning ko'z bilan nazorat qilinishi

Mashg'ulotlar mashqlari. Mashg'ulotlar mashqlarining davomiyligi 135–180 daqiqani tashkil qiladi. O'quv-mashg'ulotlari mashqlariga solishtirilganda bajariluvchi ishlarning hajmi kamayadi, shiddat darajasi esa ortadi. Mashg'ulotlar mashqlarining vazifalari: sportchilarning texnika va taktikasining navbatdagi bosqichlarda takomillashtirilishi, jismoniy va iroda sifatlarining takomillashtirilishi, yuksak darajadagi sport formasiga erishish, oldinda turgan musobaqalarga eng yaxshi sportchilarni aniqlash, sport mahoratining turli xil jihatlariga oydinlik kiritishdan tashkil topadi.

Mashg'ulotlar mashqlari darslari uchta qismdan tashkil topadi: jumladan, chigil yozdi mashqlari bilan birlashtirilgan kirish qismi, tayyorgarlik qismi, asosiy va yakunovchi qismlar.

Chigilyozdi mashqlari. Chigilyozdi mashqlari 15–25 daqiqa davom etadi.

Chigilyozdi mashqlarining vazifalari: guruhning mashg'ulot vazifalari va ularni amalga oshirish tartibi bilan tanushtirilishi, aniq vazifalarning bajarilishini tushuntirilishi, janglarni o'tkazish uchun juftliklar tartibiga aniqlik kiritishdan iborat. Mashg'ulotlar mashqlari davomida asosiy qismdagi ishlarni bajarish uchun organizmni rostlash va funksiyalarni kuchaytirish amalga oshiriladi. Chigilyozdi mashqlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar organizmning qizib olishi uchun bajariladi, maxsus mashqlar esa asab-muskul apparatining oldinda turgan ishlarni bajarishga tayyorlaydi. Maxsus mashqlarni sherik bilan birgalikda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi, ushbu ko'rinishda bu mashqlar mashg'ulotlarning asosiy qismida bajarilishi belgilangan mashqlar bilan yaxshi darajada muvofiqlashtirilishi ta'minlanadi.

Asosiy qism. Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismi davomiyligi mashg'ulotning umumiy vaqti 135 daqiqa bo'lgan holatda 105–115 daqiqani tashkil qiladi yoki mashg'ulot umumiy vaqti 180 daqiqa bo'lgan vaziyatda 150–160 daqiqani tashkil etadi. Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismida vazifalar:

sportchilarning jismoniy, iroda, texnik va taktik jihatdan takomillashtirilishi; oldinda turgan musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchilarni tanlab olish; sport mahoratining darajasini aniqlash kabilardan tashkil topadi.

Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismi mashg'ulotlar sparringlari bilan boshlanadi, bu sparringlar musobaqa qoidalari asosida o'tkaziladi (jumladan, boshga berilgan zarbalar hisobga olinmaydi). Mashg'ulotlar sparringlari faqat mustasno tariqasidagi vaziyatlardagina uzilishlarga ega bo'lishi mumkin. Barcha yo'l qo'yilgan kamchiliklar jang davomida ko'rsatib o'tiladi.

Turnir musobaqalariga tayyorlanishda ikkitadan mashg'ulot sparringlarini amalga oshirishga ruxsat etiladi. Bitta mashg'ulot sparringi davomida qo'shimcha ravishda, biroq bunda o'quv-mashg'ulotlar sparringi o'tkazilishi mumkin. Bu ko'rinishdagi sparring davomiyligi qisqartiriladi yoki uning amalga oshirilish sur'ati kamaytiriladi. Sparringlar o'tkazilishidan keyin harakatlar texnikasi va taktikasini takomillashtirish bo'yicha topshiriqlar beriladi. Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismi egiluvchanlik, kuch, tezlik yoki chidamlilik rivojlantirilishi uchun bajariluvchi maxsus mashqlar bilan tugallanadi. Bunda nisbatan keng tarqalgan mashqlar sifatida hujum, chap berish va qochish bilan birgalikda qarshi hujum mashqlari ko'rsatib o'tiladi.

Yakunlovchi qism. Mashg'ulotlar mashqlarining yakunlovchi qismi 3–5 daqiqa davom etadi. Yakuniy qismning vazifalari sifatida organizmning nisbatan tinch holatga o'tkazilishi va amalga oshirilgan mashg'ulotlarga umumiy yakun yasashdan tashkil topadi. Sportchilar mashg'ulot mashqlarining yakuniy qismini berilgan topshiriqlar bo'yicha individual holatda amalga oshirishlari mumkin.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Guruhni safga tizib chiqqandan keyin chigilyozdi mashqlarining vazifalari tushuntiriladi va guruh holida yoki individual (yakka tartibda) mashqlarni bajarshga kirishiladi.

Murabbiy chigilyozdi mashqlarining guruh holida bajarilishi tomonidan olib boriladi. Bu ko'rinishdagi chigilyozdi mashqlari

tarkibiga umumiy rivojlantiruvchi va nisbatan amalga oshirish qulay bo'lgan maxsus mashqlar kiritiladi. Chigilyozdi mashqlari bajarilganidan keyin 3–5 daqiqa davomida jangga mustaqil holatida tayyorgarlik amalga oshiriladi. Ushbu vaqt davomida sportchilar faqat ularga tegishli bo'lgan maxsus mashqlarni bajarishadi. Maxsus chigilyozdi mashqlari sparring ko'rinishida o'tkazilishi ham mumkin, bunda qarshilik ko'rsatish to'liq kuchda amalga oshirilmaydi. Chigilyozdi mashqlari charchatuvchi tavsiflarga ega bo'lmasligi talab qilinadi. Ko'pgina sportchilar uchun chigilyozdi mashqlarini sparringa chiqishdan 10–12 daqiqa oldin tugatish talab qilinadi. Individual ko'rinishdagi chigilyozdi mashqlari ham guruhli mashqlarga o'xshash tavsiflarga ega hisoblanadi. Uning vazifalari tarkibiga organizmni umumiy qizdirib olish va asosiy mashg'ulotlar qismida aniq belgilangan vazifalarni bajarishga tayyorgarlik ko'rish mashqlarini bajarish kabilar kiritiladi. Mashg'ulotlarda individual holatdagi chigilyozdi mashqlari musobaqa oldidan amalga oshiriluvchi chigilyozdi mashqlariga o'xshash bo'lishi talab qilinadi.

Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismida mashg'ulotlar vositalaridan foydalanish tartibi ma'lum darajada o'zgartirilishi mumkin. Dastlab taktik - texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan topshiriqlar bajariladi, keyin esa mashg'ulotlarga oid sparring amalga oshiriladi, so'ngra qo'shimcha topshiriqlar beriladi. Har qanday tartibda mashg'ulot mashqlarida vositalarning qo'llanilishida sparring asosiy holat sifatida o'rin tutadi.

Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismi ikkita murabbiy tomonidan amalga oshiriladi. Ulardan biri jang borishini kuzatib boradi, ikkinchisi esa ustunlik holatlari va sportchilarning kamchiliklarini qayd qilib boradi. Agar bunda ikkinchi murabbiy mavjud bo'lmasa, u holda jangni olib borishda eng yaxshi sportchilardan biri murabbiyga yordamchi sifatida tanlab olinadi. Bu holatda qayd qilib yozuvlari amalga oshirilishi jarayoni murabbiy tomonidan olib boriladi.

Agar sportchilarni mashg'ulotlar sparringida taqsimlash davomida bitta sportchi juftsiz qolib ketsa, u holda uni tegishli

og‘irlik va toifasiga muvofiq holatdagi juftlik tarkibiga biriktiriladi. Ushbu vaziyatda sportchilarning har biri bilan ketma-ketlikda, navbat bilan ish olib boriladi. Jangning vazifasi murabbiy tomonidan belgilanadi.

Uzoq vaqt davomiyligidagi yoki qiyin hisoblangan topshiriqlarni sportchilar mustaqil holatda bajarishlari davomida charchash qayd qilingan vaziyatda ularga dam olishga ruxsat beriladi. Biroq, dam olish uzoq vaqt davomiyligida bo‘lmasligi kerak, ushbu ko‘rinishda sportchilar tanasi sovigan holatda mashq qilish istagini yo‘qotishi mumkinligi qayd qilinadi.

Ma’lum bir aniq musobaqaga tayyorgarlik jarayoni davomida mashg‘ulot sparringlarida sportchilarning bo‘lajak raqiblarining individual xususiyatlari hisobga olingan holda mashg‘ulotlar tashkil qilinadi. Buning uchun bo‘lajak raqibga xos individual xususiyatga ega bo‘lgan, jangni olib borish manyovrlari o‘xshash sherik tanlab olinadi. Agar bu ko‘rinishdagi sherik topilmasa, u holda sportchiga shunday topshiriq beriladiki: ya’ni, sherik bo‘lajak raqibning uslubida va jang olib borish manyovrida jang qilishi (modellashtirilish) tashkil qilinadi.

Boshqa sport turlari bilan shug‘ullanish. Boshqa sport turlari bilan shug‘ullanish jarayoni asosan mashg‘ulot mashqlari tarkibi uchun xos hisoblanadi.

Boshqa sport turlaridan ko‘pincha gimnastika mashqlari: erkin va snaryadlarda bajariluvchi mashqlar; basketbol, voleybol, futbol, kross, sakrash, suzish, akrobatika, shtanga, trenejyorlar kabilardan foydalaniladi.

Boshqa sport turlari mashqlari ochiq havoda o‘tkazilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ularni boshlashdan oldin qisqa yugurish mashqlarini amalga oshirish, unchalik ko‘p bo‘lmagan miqdorda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksi qo‘llanilishi tavsiya qilinadi. Bunday mashg‘ulotlar juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar bilan tugallanadi. Mashg‘ulotlarni amalga oshirish davomida har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta’minlash maqsadlarida tabiiy vositalardan: jumladan, toshlar, daraxt, qumli qirg‘oq va boshqalardan foydalanish mumkin.

Namunaviy konspekt-reja:

Taekvondo bo'yicha 1 kip – 1 dan guruhlari bilan mashg'ulotlar mashqlarini olib borish

O'tkazish vaqti: «___»_____2014-yil.

Vazifa: individual reja bo'yicha sport mahoratini takomillashtirish.

Jihozlar: dayang, gimnatika devori, himoya vositalari (anjomlari),gantellar, trenajyorlar, rezinali amortizatorlar, yig'ma shtanga, arqon, arg'amchi, mashg'ulot qopi, yassi qo'lqoplar.

Dars qismi	**Tarkibi**	**Hajmi**	**Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar**
Chigilyozdi mashqlari – 25 daqiqa	Safga tizish, ishtirok etayotganlarni tekshirish. Mashg'ulotning vazifalarini tushuntirish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus mashqlar.		Juftlar tartibi ko'rsatib beriladi. Barcha bo'g'imlar ishga jalb qilinishi bilan birgalikda mustaqil holda bajariladi.
Asosiy qism – 120 daqiqa	Qoida bo'yicha mashg'ulotlar sparringi. O'quv-mashg'ulot sparringi, (6 daqiqa davomida). Usullar, kombinatsiyalar, hujum, aldamchi harakatlarning takomillashtirilishi. Jismoniy sifatlar: egiluvchanlik, tezlik, kuch, chidamlilikning takomillashtirilishi.		Sparring vazifalarini sportchi mustaqil holda hal qiladi. Dastlabki 3 daqiqa davomida sheriklardan biri ikkinchi sherikning bo'lajak raqibi tavsiflaridan nusxa ko'chiradi. Keyin esa sportchilar roli almashinadi. Eng yaxshi bajariluvchi usullar takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Murabbiy topshirig'i bo'yicha mashqlar bajariladi.

Yakunlovchi qism – 5 daqiqa	Bo‘shashish mashqlari va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari. Safga tizish Mashg‘ulot yakunlarini chiqarish. Mashg‘ulotda yo‘l qo‘yilgan kamchiliklarni muhokama qilish.		Mustaqil amalga oshiriladi. Murabbiy amalga oshiradi.

Bu mashg‘ulotlar bitta sport turi bo‘yicha yoki aralash ko‘rinishda amalga oshirilishi mumkin. Ikkinchi vaziyatda, masalan, mashg‘ulotlar basketbol o‘ynashdan boshlanadi va shtanga bilan bajariluvchi mashqlar yoki akrobatika mashqlari, kross bilan yakunlanishi mumkin.

Jismoniy sifatlarning tanlangan holatda rivojlantirilishi maqsadlarida mashq qiluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda majmuaviy mashg‘ulotlar amalga oshirilishi mumkin. Bu mashg‘ulotlarda ayrim sportchilar uchun, masalan, shtanga yordamida muskullar kuchini takomillashtirish vazifasi belgilansa, boshqa sportchi uchun esa kross masofasini bosib o‘tish orqali chidamlilikni oshirish vazifasi topshiriladi, uchinchi sportchi uchun akrobatika mashqlari yordamida epchillikni rivojlantirish maqsadida tegishli topshiriqlarni bajarish belgilanadi.

Boshqa sport turlari mashg‘ulotlari taekvondoda mashg‘ulot darsining tayyorgarlik qismida yoki asosiy qismining yakuniy qismida ham amalga oshiriluvchi mashqlar tarkibiga kiritilishi mumkin. Mashg‘ulotlar tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari va bo‘shashtiruvchi mashqlar bilan tugallanishi talab qilinadi.

Agar mavjud sharoitlar imkon bersa, u holda mashg‘ulotlar tugallanganidan keyin qisqa vaqt davomiyligidagi cho‘milish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

4.2. Nazariy bilimlar

Amaliy bilimlar bilan birgalikda murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriluvchi tashkillashtirilgan nazariy mashg'ulotlar ham sezilarli darajada muhim o'rin tutadi. Nazariy mashg'ulotlar davomida sportchilar taekvondoning rivojlanish tarixi, sport yo'nalishida klassifikatsiyasi, taekvondoning texnikasini tahlil qilish, o'qitish va mashg'ulotlar usullari, sparring taktikasi, musobaqa qoidalari va hokazo yo'nalishlarda bilimlarni o'zlashtiradi.

Mashq qiluvchilar sport yo'nalishidagi taekvondo nazariyasini o'rganish bilan birgalikda sport yo'nalishida takomillashishga nisbatan aloqasi bo'lgan fiziologiya, psixologiya, pedagogika, gigiyena va boshqa aralash fan sohalarining asosiy masalalari bilan ham tanishishadi.

Nazariy mashg'ulotlarni amalga oshirish davomida alohida qoidalarni amaliyotdan misollar keltirish orqali mustahkamlash, ularni ko'rgazmali sxemalar, diagramma, jadvallar va boshqa ko'rgazmali qo'llanmalar yordamida namoyish qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Nazariy mashg'ulotlar emotsional holda o'tkazilishi talab qilinadi, bunda mashq qiluvchilarning nafaqat aqliy holatlariga ta'sir ko'rsatish, balki ularning his - tuyg'ulariga ta'sir ko'rsatishga harakat qilinadi. Murabbiy o'zining aytmoqchi bo'lgan so'zlarini to'g'ri tanlay olishi, tushintirib berishda mashq qiluvchilar uchun yetib boradigan shaklda ma'lumotlarni bera olishi talab qilinadi. Nazariy bilimlarni sportchilar ma'ruza, seminar va boshqa shakldagi mashg'ulotlar davomida o'zlashtiradilar.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishning o'ziga xos shakli sifatida quyidagilar ko'rsatib o'tiladi: oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish, mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatishni tahlil qilish, musobaqalardagi yechimlarni tahlil qilish.

Oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning shakllaridan biri oldinda turgan

raqiblarning sport mahoratini tahlil qilishdan tashkil topadi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulot butunlay nazariy ko'rinishda, shuningdek, bir qismi o'quv-mashg'ulotlar darsi ko'rinishida amalga oshirilishi mumkin.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda tajribali sportchilar o'zlarining bo'lajak, nisbatan kuchli raqiblarini o'rganishga harakat qilishadi, ya'ni ular bilan sparring jangiga yaxshiroq darajada tayyorlanish amalga oshiriladi.

Raqibning sport tayyorgarligini tahlil qilishda uning mahoratining barcha jihatlarini, uning bo'y va yoshi kabi jihatlarini batafsil o'rganib chiqish talab qilinadi. Eng avvalo, uning jismoniy jihatdan, iroda, texnik va taktik tayyorgarligida kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganib chiqish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Raqibning sport mahoratining barcha jihatlariga aniqlik kiritish orqali sportchi sparring davomida qanday vositalarga ahamiyat berish kerakligini, raqibning kuchli tomonlari nimada ekanligini aniqlab olish, ya'ni g'alabaga olib keluvchi yo'llarni belgilab olishni amalga oshiradi. Raqibning mashhur bo'lgan, «sevimli, eng asosiy» usullariga nisbatan sportchi samarali himoyani ishlab chiqishi talab qilinadi, yanada yaxshiroq usul – bu qarshi hujum usullarini ishlab chiqish bilan bog'liq hisoblanadi.

Aniq bir raqib bilan jang o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish va jangni o'tkazishda sport mahorati bo'yicha o'zida mavjud bo'lgan barcha ustunliklardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Murabbiy oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish uchun nafaqat u bilan uchrashuvga chiquvchi sportchining o'zining diqqat-e'tiborini jalb qiladi, balki uning o'rtoqlarini ham tahlil jarayoniga jalb qilishni amalga oshiradi. Bu holat sportchilarning emotsional holatini oshiradi, ularda ijodiy fikrlashni o'yg'otadi, aniq belgilangan raqiblar bilan jang olib borishda nisbatan samarali hisoblangan vositalarni aniqlab olishga yordam beradi.

Mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatishni tahlil qilish. O'quv-mashg'ulotlar ishlari davomida mashg'ulotlar va musobaqalarni tahlil qilish sezilarli o'rin egallaydi. Bu ko'rinishdagi tahlil mustaqil holatidagi nazariy mashg'ulotlar ko'rinishida o'tkazilishi yoki o'quv-mashg'ulotlar davomida joy ajratilishi asosida amalga oshirilishi mumkin.

Mashg'ulotlar va musobaqalarni tahlil qilish ularning amalga oshirilishidan keyin tezda yoki mashq qiluvchilar hali u haqda batafsil ma'lumotlarni esdan chiqarmagan holda, yaqinda amalga oshiriluvchi amaliyot mashg'ulotlari davomida tashkil qilinishi mumkin.

Tahlillarni amalga oshirish davomida sportchilarning o'zlari faol ishtirok etishlariga intilish talab qilinadi. Bu tahlillar davomida sportchilarning ishtirok etishi ularning muhokama qilinuvchi masalaning tub mohiyatiga chuqur kirib bora olish imkonini beradi. Bu mashg'ulotlarda mashg'ulot va musobaqalarning tahlil qilinishida har bir sportchining chiqishiga baho beriladi, ularning jismoniy, irodaviy, texnik va taktik tayyorgarligi tahlil qilinadi.

Sport mahoratining har bir jihatini qarab chiqishda uning ijobiy tomonlarini, ayniqsa tayyorgarlikning kamchiliklari, salbiy jihatlarini alohida qarab chiqish talab qilinadi. Alohida holatlarni yaqqol misollar bilan tasvirlab berish muhim hisoblanadi. Murabbiy kamchiliklarni ko'rsatib o'tish orqali ushbu kamchiliklarning sabablarini ochib berishi, ularni bartaraf qilish yo'llarini belgilashi zarur hisoblanadi. Bu mashg'ulotlar davomida chiqarilgan xulosalarni har bir sportchi navbatdagi mashg'ulotlarda hisobga olishi talab qilinadi.

Agar nazariy mashg'ulotlarda sparringning alohida lahzalarini ko'rsatib berish talabi yuzaga kelsa, u holda bu yaqinda o'tkaziluvchi o'quv-mashg'ulotlar mashqlarida ko'rsatib beriladi.

Musobaqalardagi yechimlar. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda maxsus mashg'ulotlar amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulotlarda murabbiy tomonidan sportchilarga ularning umumiy holatda musobaqa jangini qanday o'tkazish, ma'lum bir

aniq raqiblar bilan qanday jang olib borish va hokazo holatlar haqida yechimlar belgilanadi. Musobaqalardagi yechimlar o'quv-mashg'ulotlar yoki mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismi sifatida amalga oshirilishi mumkin.

Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarda musobaqalarning tavsiflari beriladi, jamoa va har bir ishtirokchi oldida mos ravishda bajarilishi kerak bo'lgan vazifalar belgilanadi, musobaqalar vaqti davomida saqlanishi talab qilinuvchi tana vazni va rejimni oqilona tarzda kamaytirish ko'rsatib o'tiladi, har bir sportchiga ma'lum bir aniq raqib bilan jang olib borish davomida sport mahoratining ijobiy jihatlaridan yaxshiroq darajada foydalanish bo'yicha topshiriqlar beriladi, tashkilliylikning muhim ahamiyatiga urg'u beriladi, tartibga amal qilish, jamoaviy maqsad sari intilish va hokazolarga e'tibor qaratiladi.

4.3. Instruktorlar (sport yo'riqchilari) va sport hakamlarini tayyorlashda mashg'ulotlarni amalga oshirishning ayrim o'ziga xos xususiyatlari

Dars shaklidagi mashg'ulotlar instruktorlar (sport yo'riqchilari) va sport hakamlarini tayyorlash davomida keng qo'llaniladi. Biroq bu mashg'ulotlarning tarkibi ayrim o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi.

Instruktorlarni tayyorlash. Vazifalari: umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni, taekvondo texnikasi va taktikasini, o'qish va mashg'ulotlar uslubiyatlarini o'zlashtirish.

Birinchi vazifa tizimli tarzdagi o'quv, o'quv-mashg'ulotlar va mashg'ulotlar mashqlari davomida hal qilinadi. Uslubiy bilimlar, ko'nikma va malakalar mashq qiluvchilarda dars (ko'rgazmali) o'tkazilishi davomida shakllanadi. Ushbu darslar davomida o'qitiluvchilar guruhda ishlarni tashkil qilish bo'yicha bilimlar bilan tanishishadi. U yoki bu mashqlarni ko'rsatib berishda uning qanday maqsadlarda foydalanilishini ko'rsatib berish, bunda qanday xatolarga yo'l qo'yish ehtimoli mavjudligi va ularni qanaday qilib bartaraf qilish mumkinligini qayd qilib o'tish talab qilinadi.

Texnik harakatlarni ko'rsatib berish davomida o'qitishning nisbatan maqsadga muvofiq hisoblangan uslublari qayd qilib o'tiladi. Bu ko'rinishdagi darslarda mashq qiluvchilar mashg'ulotlarni qanday amalga oshirishni o'rganishadi.

Pedagogik malakalarni egallash bo'yicha ikkinchi bosqichda mashq qiluvchilarga o'rganilgan texnik yoki taktik harakatlar ko'rsatib berilishi va ularni tushuntirib berishi amalga oshiriladi. Keyin esa mashq qiluvchilar tayyorgarlik qismini amalga oshirishadi va berilgan topshiriq bo'yicha umumiy dars o'tiladi, bunda oldindan konspekt tayyorlanadi.

Amalga oshirilgan darslarni tahlil qilish talab qilinadi. Bu holat dars yakunida bajarilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Tahlil jarayonining boshlanishini amaliyotchi olib boradi, keyin esa qolgan mashq qiluvchilar amalga oshirishadi. Murabbiy tomonidan yakunlovchi baho beriladi. Yakunni chiqarish davomida murabbiy dars konspektini, jamoaning aniqligi va to'g'ri ishlashini baholaydi, mashqlarni tanlash, xatolarni aniqlash va ularga tuzatish kiritish, ko'rsatish uchun joy tanlash, mashq qiluvchilarning diqqat-e'tiborining asosiy texnik harakatlar elementlariga qaratilishi, guruh holida ishlash ko'nikmalari va boshqa masalalar bo'yicha tahlil natijalarini keltirib o'tadi.

Tayyorgarlik yakunida mashq qiluvchilar instruktor lavozimiga tegishli testdan o'tkaziladi.

Instruktorlarning malakaviy darajasini oshirish uchun maxsus seminarlar tashkil qilinadi, ularda texnik va taktik harakatlarga aniqlik kiritiladi, shuningdek, nazariyaning nisbatan dolzarb masalalari qarab chiqiladi. Bu mashg'ulot dasturlari rejalashtirilgan vaqt miqdoriga muvofiq holatda belgilanadi.

Sport hakamlarini tayyorlash. Sportchilar taekvondo sport turi musobaqalari qoidalarini o'rganishadi, ularni amaliyotda qo'llash malakalarini egallashadi va hakamlik faoliyatiga oid hujjatlarni yuritishni o'zlashtiradilar. Bu vazifalar nazariy va uslubiy mashg'ulotlar davomida hal qilinib, shuningdek, o'quv va rasmiy musobaqalarda mustahkamlanadi.

Mashq qiluvchilarda olingan nazariy bilimlar uslubiy mashg'ulotlar davomida tekshiriladi va aniqlik kiritiladi. Ushbu mashg'ulotlarda ular qoidalarning alohida bo'limlari ustida ish olib borishadi, turli xil hakamlik majburiyatlarini bajarishadi va hakamlik faoliyatiga oid hujjatlarni aniq tartibda to'ldirishni o'rganishadi. Ular bosh hakam o'rinbosari, ro'yxatga qayd qiluvchi, yon hakam, soniyaometrist va ishtrokchi hakam rolida faoliyat olib borishadi. Sparring tugallanishi davomida yoki mashg'ulotlarning yakunida har bir hakamlar brigadasi a'zolarining ish olib borish natijalari tahlil (taftish) qilinadi. Navbatdagi bosqichlarda ushbu brigadalar tarkibida har bir mashq qiluvchi turli xil majburiyatlarni bajarishi tartibida tuzib chiqiladi. Sport hakamlarini tayyorlash uchun maxsus o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va amalga oshirish mumkin.

Hakamlik amaliyoti vaqti davomida mashq qiluvchilar soniyaomerdan foydalanish, hakamlik hujjatlarini yuritish, texnik harakatlarni o'z vaqtida va to'g'ri baholashni o'rganishlari talab qilinadi. Hakamlik jarayonlarida olingan bilimlar rasmiy musobaqalar davomida mustahkamlanadi. Tegishli me'yorlarni bajarish orqali mashq qiluvchilar sport hakami unvonini olish uchun tegishli imtihonlarni topshirishadi.

Sport hakamligi bo'yicha malakaviy daraja navbatdagi bosqichlarda oshirish uchun qisqa muddatli seminarlar, ko'pincha bevosita musobaqalar oldidan o'tkazilishi amalga oshiriladi. Bu seminarlarda qoidalarning alohida bandlariga aniqlik kiritiladi, qoidalarning bahsli bandlariga yechimlar belgilanadi, alohida holatlar va usullarni baholash bo'yicha amaliy aniqliklar kiritiladi. Hakam mavjud signalizatsiyalar bilan tanishadi.

4.4. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning darsdan tashqari shakllari

Materiallarni nisbatan chuqur o'zlashtirish uchun yoki alohida kamchiliklarni bartaraf qilish maqsadlarida sportchilar, instruktorlar va sport hakamlarining malakasini oshirish yo'nalishida mustaqil mashg'ulotlar amalga oshiriladi.

Mustaqil mashg'ulotlar maxsus topshiriqlar bo'yicha amalga oshirilishi, u yoki bu dasturlar tarkibida ko'rsatilgan yoki terma jamoa a'zolari tomonidan keltirilgan, belgilangan me'yoriy talablar muvaffaqiyatli ko'rinishda bajarilishini ta'minlashi belgilanadi. Sport mahorati darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, mustaqil mashg'ulotlarga shu darajada ko'proq qism ajratiladi.

Mashq qiluvchilar guruhlari tarkibida juda yaxshi (tegishli, belgilangan dasturni yaxshi o'zlashtiruvchi) va orqada qoluvchi sportchilar bo'ladi. Orqada qoluvchilarni alohida tartibda nazorat ostiga olish va ularga alohida tartibda o'ylangan topshiriqlarni berish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, yaxshi o'zlashtiruvchilar uchun boshqalarga nisbatan ko'proq mustaqil mashg'ulotlar bo'yicha murakkabroq topshiriqlar belgilanishi talab qilinadi. Orqada qoluvchilarga yordam ko'rsatish maqsadida ularga belgilanuvchi mustaqil mashg'ulotlar vaqtida yaxshi o'zlashtiruvchi sportchilarni biriktirib qo'yish maqsadga muvofiq hisoblanadi, bunda ular yo'l qo'yiluvchi kamchilik va xatolarni bartaraf qilishga ko'maklashishadi.

Shuningdek, ushbu mashg'ulotlarda sportchilar nazariy, amaliy bilimlarni, uslubiy malaka va ko'nikmalarni mustahkamlashni amalga oshirishadi.

Mustaqil mashg'ulotlar alohida tartibda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ayniqsa sportchilarning seksiya mashg'ulotlariga qatnash imkoniyati mavjud bo'lmagan vaziyatlarda; navbatdagi ta'til davri davomida; ta'til yoki xizmat safari vaqtida tashkil qilinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu vaziyatlarda sportchi murabbiy bilan birgalikda o'zining yakka tartibdagi rejasiga (qanday qilib yaxshiroq shug'ullanish mumkin, mashg'ulotlarning yo'nalishlari qanday bo'lishi talab qilinadi, kun davomida jismoniy mashg'ulotlar mashqlariga qancha vaqt ajratish talab qilinadi va boshqa masalalar bo'yicha) aniqlik kiritib olishi muhim hisoblanadi.

Sportchilarning mustaqil mashg'ulotlarni bajarishlariga jalb qilinishida ayrim darslarda murabbiy tomonidan alohida

topshiriqlarni mustaqil bajarish uchun maxsus vaqt ajratish va topshiriq bajarilganidan keyin natijaning murabbiy tomonidan tekshirilishi amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlarni darsdan tashqari tashkil qilishning asosiy shakllariga quyidagilar kiritiladi: ertalabki chigilyozdi mashqlari, musobaqalar, boshqa sport turi bilan shug'ullanish mashqlari, kechqurungi sayr, ko'rgazmali chiqishlar, musobaqalarda hakamlik, mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatish, maxsus adabiyotlarni o'rganish.

Ertalabki chigilyozdi mashqlari. Sportchining ertalabki chigilyozdi mashqlari vazifalari tarkibiga quyidagilar kiritiladi: jumladan, uyqudan o'yg'ongandan keyin bardam-tetiklik holatiga o'tish jarayoni, organizmning faoliyatini faollashtirish, oldinda turgan ishlarni nisbatan muvaffaqiyatli bajarish, taekvondo texnikasi va jismoniy sifatlarni takomillashtirish.

Mashg'ulotlar sharoitlariga bog'liq holatda, kunning asosiy yo'nalishlari, mashq qilish darajasi va boshqa omillarga bog'liq ko'rinishda ertalabki chigilyozdi mashqlari 20 daqiqadan 55 daqiqagacha davomiylikda tashkil qilinishi mumkin. O'z navbatida, chigilyozdi mashqlari tarkibida mashg'ulotlar vaqtida 1 ta kattaroq yuklamaga ega bo'lgan mashqning kiritilishi sharoitida mashq hajmi va shiddati kamaytiriladi.

Ertalabki chigilyozdi mashqlari ochiq havoda yoki yaxshi shamollatilgan xona sharoitida amalga oshirilishi tavsiya qilinadi.

Ertalabki chigilyozdi mashqlari ikki qismdan tashkil topadi. Birinchi qismida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, ikkinchi qismida esa maxsus mashqlar bajariladi. Birinchi qism 15 daqiqagacha davom etadi. Bu qism tinch holatda yurish bilan boshlanadi, bu mashq asta-sekin yugurishga va yugurishdan esa yurishga almashtiriladi.

Bundan keyin esa sportchi joyida turgan holatda yoki harakatlanayotganda turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishga kirishadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi muskullar guruhlari uchun va maxsus

yo‘nalishlarda amalga oshirilishi belgilanadi: jumladan, tezkorlik, egiluvchanlik, koordinatsiyani va hokazolarni rivojlantirish yo‘nalishida tashkil qilinadi.

Keyin esa sportchi maxsus mashqlar majmuini bajaradi: qayrilish ko‘rinishida zarba berishni imitatsiya qilish, egilishlar, cho‘zilish, pastga qayrilish, blokni imitatsiya qilish, qochish va hokazo. Agar ertalabki chigilyozdi mashqlari bir vaqtning o‘zida bir nechta sportchilar bilan amalga oshirilsa, u holda maxsus mashqlar sherik bilan birgalikda amalga oshirilishi mumkin.

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar sportchi tomonidan ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, jismoniy sifatlari rivojlanish darajasi, texnik tayyorgarligi shart-sharoitlari hisobga olinib, ertalabki chigilyozdi mashqlari tashkil qilinadi (joy, jihozlar, havoning harorati va boshqalar tanlanadi).

Ertalabki chigilyozdi mashqlarida: tinch holatdagi yurish, bo‘shashish, tinchlantiruvchi nafas olish va suv muolajasi o‘tkaziladi.

Toza havo sharoitida ertalabki chigilyozdi mashqlarini amalga oshirish davomida mahalliy joy sharoitlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi: jumladan, arqondan sakrash, baland-pastliklar bo‘ylab sakrash, daryo ustidan yog‘och xoda orqali o‘tish, tosh ko‘tarish va uloqtirish, daraxtga tirmashish, toqqa chiqish va hokazo.

Ertalabki chigilyozdi mashqlarida yuklama hajmiga ko‘ra katta bo‘lmasligi talab qilinadi va sportchilarda charchashga olib kelmasligi kerak. Uning asosiy vazifasi – tetik kayfiyatni vujudga keltirish va oldinda belgilangan ishlarni iloji boricha yaxshiroq bajarishga xohish-istak o‘yg‘otishga qaratiladi.

Musobaqa. Taekvondo bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida musobaqa – bu mashg‘ulotlarni tashkil qilishning o‘ziga xos shakli hisoblanadi. Bu haqda ushbu darslikning «Hakamlikni tashkil qilish va musobaqalarni o‘tkazish» va «Musobaqalarda ishtirok etish taktikasi» bo‘limlarida batafsil ma’lumotlar beriladi.

Boshqa sport turi bilan shug'ullanish mashg'ulotlari. Boshqa sport turi bilan mustaqil mashg'ulotlarni amalga oshirish aniq shart-sharoitlar va mashq qiluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holatda tashkil qilinadi. Har bir mashq qiluvchi uchun ularning salomatligini mustahkamlash, turli xil jihatdan jismoniy rivojlanishini ta'minlash, jismoniy rivojlanish holatida mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish, shuningdek, «sevimli» usullarni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish, taekvondo uchun xos bo'lgan usullar, dam olish bo'yicha o'ziga xos jihatlarni takomillashtirish maqsadlarida turli xildagi sport turlari va mashqlari mustaqil holatda tanlab olinadi.

Bunda mashg'ulotlarni amalga oshirish vaqti murabbiy yoki mashq qiluvchilarning o'zlari tomonidan belgilanishi mumkin. Yuklamalar qiymatini belgilashda ehtiyotkorlik bilan yondashuv talab qilinadi. Sportchi turli xil sport turlarini (uzoqlikka sakrash, balandlikka sakrash, suzish va hokazo) mustaqil holatda tanlab olishi yoki harakatchan o'yinlar va sport o'yinlari, estafeta bilan shug'ullanuvchi guruhlar tarkibiga jalb qilinishi mumkin.

Kechqurungi sayr. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning shakllaridan biri kechqurungi sayr hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi – organizmni tinchlantirish,yaxshi uxlash uchun shart - sharoit yaratishga qaratiladi. Kechqurungi sayr qat'iy tartibda tashkil qilinishi talab qilinadi. Sportchining holatiga bog'liq tarzda kechqurungi sayrning davomiyligi 30 daqiqadan 50 daqiqagachani tashkil qilishi mumkin. Kechqurungi sayr kun tartibi bilan mos holatda va qat'iy tartibda amalga oshirilishi kerak. Mashg'ulotlar yig'ini davomida kechqurungi sayr tashkiliy ravishda amalga oshiriladi, jumladan navbatchi rahbarligi ostida tinch holatdagi yurish bilan davom ettirilib, uzoq vaqt davomiyligida bo'lmagan issiq dush qabul qilish bilan yakunlanadi.

Ko'rgazmali chiqishlar. Odatda, ko'rgazmali chiqishlar u yoki bu sport turining targ'ib qilinishi bilan bog'liq hisoblanadi. Biroq, ko'rgazmali chiqish taekvondoning texnikasini takomillashtirish

uchun juda yaxshi vosita sifatida xizmat qiladi. Bundan tashqari, ko'rgazmali chiqishlar sportchida taktik fikrlashni rivojlantiradi (jangning haqiqiy holatini ko'rsatib berish, usulni amalga oshirish uchun lahzani aniqlay olish, sherik uchun himoyaga o'tish imkoniyatini yaratib berish va hokazo). Buning uchun ko'rgazmali texnika tomoshabinlar ko'z o'ngida muvaffaqiyatli amalga oshirilishi talab qilinadi, jumladan bunda bir-biriga nisbatan mos keluvchi sheriklarning tanlab olinishi, jangning butun borish jarayonini texnika bo'yicha amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar sparringlarida oldindan tayyorlanib olish talab qilinadi.

Taekvondo texnikasini namoyish qilishda muhim hisoblangan texnika va harakat elementlari biroz sekinlashtirilgan sur'atda amalga oshiriladi, bunda maqsad tomoshabinlarning ularni yaqqol kuzata olishlariga imkon yaratishga qaratiladi. Bundan tashqari, sportchi tomoshabinlarga shunday holatda o'girilishi talab qilinadiki, bunda u tomonidan bajarilayotgan harakatlarning barcha alohida qismlari aniq ko'rinishi talab qilinadi. Ko'rgazmali chiqishlarning tomoshabinlar oldida muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun chiqish yakuniy qismida nisbatan qiziqarli mashqlarni namoyish qilish,mashg'ulot mashqlariga bevosita qiziqishning ortib borish uzluksizligini ta'minlash tartibida tuzib chiqilishi talab qilinadi. Ko'rgazmali chiqishlarni sharhlab borish amalga oshiriladi.

Ko'rgazmali chiqishlarga tayyorgarlik ko'rish jarayoni davomida sportchilarga mustaqil holda 15–20 daqiqa davomida chigilyozdi mashqlarini bajarishlariga ruxsat beriladi. Keyin esa ular ayrim maxsus mashq va sparringlarni amalga oshirishadi.

Ko'rgazmali texnika bo'shashtiruvchi mashqlar va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari bilan tugallanadi.

Musobaqalarda hakamlik. Sportchining hakam sifatida majburiyatni bajarishi murabbiy topshirig'i asosida yoki hakamlar kollegiyasi taklifiga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Hakamlik vaqtida sportchi musobaqa qoidalarini yaxshiroq

o‘zlashtiradi. Unda hakamlik faoliyati ko‘nikmalari takomillashtiriladi. Hakamlik ko‘nikmalari sportchiga har qanday hakamlik majburiyatlarini bajarish imkoniyatini berishi talab qilinadi. Hakamlik faoliyati bo‘yicha olingan malakalar bilan birgalikda sportchilar janglarni diqqat bilan kuzatib borishlari orqali texnik va taktik tayyorgarlik bo‘yicha bilimlarni o‘zlashtirishadi, uning o‘zining individual xususiyatlari uchun qanday holatlar mosligini tanlashni amalga oshirishadi.

Hakamlik majburiyatini bajarish tartiblilik, tartiblarga amal qilish, aniqlik tamoyillarga amal qilish va boshqa qimmatli sifatlarning tarbiyalanishi bilanbog‘liq hisoblanadi.

Mashg‘ulotlar va musobaqlarni kuzatib borish yuqori malakali sportchilar uchun tavsiya qilinadi. Bunday kuzatishlar sportchilarning jang boshlanishigacha va jangdan keyingi xulq – atvori bilan tanishish imkonini beradi. Agar sportchi jang oldidan odatdagiga nisbatan, ma’lum darajada ko‘proq chigil yozdi mashqlarini jadal amalga oshirishi qayd qilinsa, u holda jang boshlanishi vaqtida uning yuqori sur’atda harakat qilishini kuzatish mumkin. Agar sportchi chigilyozdi mashqlarida qandaydir usullarni imitatsiyalovchi harakatlarni amalga oshirishi qayd qilinsa, u holda jang davomida uning aynan ushbu usuldan foydalanishini taxmin qilish mumkin.

Jangni kuzatib borish davomida sportchining u yoki bu ishtirokchining jangni olib borish manyovrini (taktika turini, turish holatini, jang maydonidan foydalanish va hokazo holatlarni), uning amalga oshiruvchi sevimli texnik harakatini, taktik tayyorgarligi usullarini va boshqa ko‘plab jihatlarini osonlik bilan aniqlash imkoniyati vujudga keladi.

Mashg‘ulotlar va musobaqalarni kuzatish natijasida olingan ma’lumotlar tahlil qilinishi talab qilinadi. Bu tahlillar natijalari o‘quv-mashg‘ulotlar mashqlari davomida yoki buning uchun alohida, maxsus ajratilgan vaqt davomida olib borilishi mumkin. Tegishli tahlillarni hatto, agar kuzatishlar davomida murabbiy ishtirok etmasligi vaziyatida ham amalga oshirish talab

qilinadi. Bunda ishtirokchi sifatida qatnashuvchi sportchilar yoki tomoshabinlar musobaqaning nisbatan diqqat-e'tibor qaratish uchun munosib bo'lgan alohida epizodlari haqida fikr bildirishlari qayd qilinadi. Murabbiy ushbu vaziyatda u yoki bu usullarning muvaffaqiyatli ko'rinishda amalga oshirilishiga e'tibor qaratishlari, ularni takomillashtirish yuzasidan ko'rsatma va tavsiyalar berishi, shuningdek, yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatib o'tilishi va ularni bartaraf qilish yo'llarini aniqlab berishi talab qilinadi.

Topshiriqlarni bajarish. Murabbiy tomonidan uyga vazifa sifatida beriluvchi topshiriqlar sportchilarga dasturlarni nisbatan to'laroq o'zlashtirish imkonini beradi. Topshiriqlar tarkibiga quyidagilar kiritiladi: jumladan, mavjud adabiyotlar bo'yicha alohida masalalarni o'rganib chiqish; jismoniy jihatdan rivojlanish bo'yicha mavjud alohida kamchiliklarni to'g'rilash yuzasidan mashqlar; darsning tayyorgarlik qismi yoki umumiy holatda dars mashg'ulotlarini amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rishi va hokazo.

Uyga vazifalar sifatida beriluvchi topshiriqlar asosan mashq qiluvchilarning dars vaqti davomida olingan bilimlari, malaka va ko'nikmalarining mustahkamlanishi vositasi sifatida xizmat qiladi.

Qo'shimcha qilish kerakki, ya'ni ta'lim oluvchilarning uyga berilgan topshiriqning maqsadini to'liq anglab yetishlari va uni bajarish uchun tegishli vosita va usullarni to'g'ri tanlay olishlari amalga oshirilishi talab qilinadi.

Uyga berilgan topshiriqlarni bajarishga kirishishda, ularni ortga surmasdan tezda amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu holat yaxshi darajada rostlanish va topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Agar sportchi darsning tayyorgarlik qismiga tayyorlanishi kerak bo'lsa, u holda u o'z tajribalaridan foydalanishi mumkin, mavjud tegishli adabiyotlarni qarab chiqishi, murabbiydan maslahat olishi, nisbatan tajribaliroq o'rtoqlariga murojaat qilishi mumkin.

Agar uyga berilgan topshiriqlar faqat tizimli tarzda tekshirilishi va nazorat ostiga olinishi amalga oshirilsagina, ushbu vaziyatda ulardan kutilgan ijobiy samarali natija qayd qilinadi. Uyga berilgan topshiriqlarni o'z vaqtida nazorat qilish sport mahoratini takomillashtirish davomida muhim o'ringa ega hisoblanadi.

Mavjud adabiyotlarni o'rganish. Mavjud adabiyot ma'lumotlarini o'rganish sportchining sport yo'nalishidagi taekvondoni nisbatan eng yaxshi darajada o'zlashtirishida foydalaniluvchi usullardan biri hisoblanadi. Shu sababli mashq qiluvchilarga dasturning alohida masalalari bo'yicha tegishli adabiyotlarni o'rganib chiqishlari tavsiya qilinadi. Sportchilar taekvondoning rivojlanish tarixi, o'qitish va mashg'ulotlar uslubiyati, sparring taktikasi, musobaqalar qoidalari va sportchilarning dunyoqarashini kengaytirishga yordam beruvchi boshqa nazariy bo'limlar bo'yicha bilimlarni olishi, kelgusida ularning sportdagi faoliyatiga hissa qo'shuvchi bilimlarni o'zlashtirishlari talab qilinadi.

Sport yo'nalishidagi taekvondo bo'yicha mavjud adabiyot ma'lumotlarini o'rganishlari bilan birgalikda sportchilar ularga mashg'ulotlar davomida o'rganilgan materiallarni yaxshiroq darajada o'zlashtirishda yordamlashuvchi va mustahkamlovchi, murabbiy-stajyor sifatida, o'z navbatida professional murabbiy sifatida shakllanishlarida takomillashishga yordam beruvchi, anatomiya, psixologiya, pedagogika, fiziologiya, biomexanika, gigiyena va boshqa sohalardagi tegishli adabiyotlarni o'rganib chiqishlari talab qilinadi.

Amaliyotda nisbatan qiziqarli bo'lgan va kerakli ma'lumotlar konspekt ko'rinishida yozib olinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Taekvondo seksiyalarida qanday asosiy vazifalar hal qilinadi?

2. Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning turlari qanday farqlanadi?

3. Amaliyot mashg'ulotlarining qanday shakli mavjud?

4. O'quv mashg'ulotlari necha qismdan iborat?

5. Kirish qismining vazifasi nimalardan iborat?

6. Tayyorgarlik qismining vazifasi nimalardan iborat?

7. Asosiy qismining vazifasi nimalardan iborat?

8. Yakunlovchi qismining vazifasi nimalardan iborat?

9.Hakamlik amaliyoti vaqtida texnik harakatlarni baholashda qanday talablar qo'yiladi?

10.Mashg'ulotlarni darsdan tashqari tashkil qilishning asosiy shakllariga nimalar kiradi?

11. Ko'rgazmali chiqishlarga qo'yiladigan talablarni izohlab bering.

12. Professional murabbiy sifatida shakllanishda boshqa qanday sohalarni adabiyotlarini o'rganib chiqishlari talab qilinadi?

Adabiyotlar

1.Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010, 88 с.

2.Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. М., 1991, 191 с.

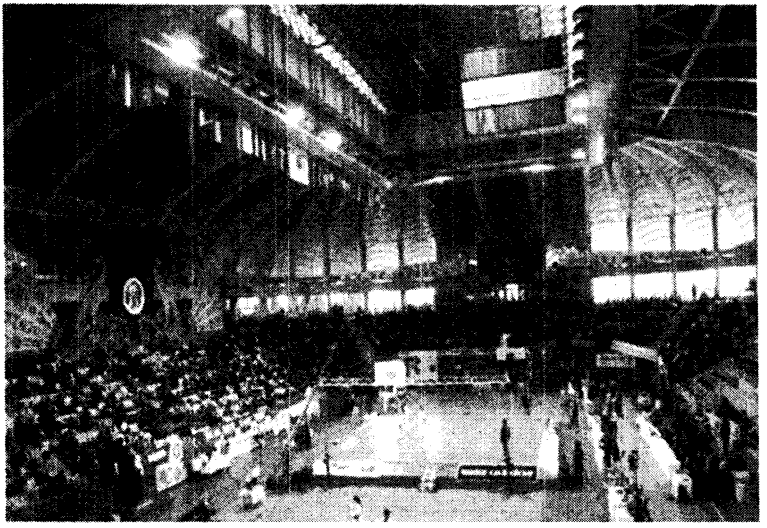
3.Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002, 320 с.

4.Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997, 320 с.

5.Соколов И.С. Основы таэквон-до. М., Советский спорт, 1994, 256 с.

V bob. O‘QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTRISH VA HISOBGA OLISH

5.1. Sport yo‘nalishidagi taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish



22-rasm. **Pumse bo‘yicha Jahon chempionati (Toshkent 2010)**

Taekvondo bo‘yicha o‘quv-sport va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilishning asosiy shakli bu sport seksiyalari hisoblanadi. Sport taekvondosi seksiyasi jismoniy tarbiya jamoalari tashkilotlari, o‘quv muassasalari va boshqa tashkilotlarda tashkil qilinishi mumkin. Bu seksiyalar taekvondo sporti bilan qat’iy tartibda shug‘ullanuvchilarni o‘ziga jalb qilishi bilan birgalikda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ularning salomatliklarini mustahkamlash, mashq qiluvchilarda har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta’minlash, tarbiyalanuvchilarda qimmatli sifatlarni (do‘stlik hissi, o‘zaro bir-biriga ko‘maklashish va hokazo)

tarbiyalash maqsadlarida amaliy ko'nikmalarni ishlab chiqish kabilar amalga oshirilishiga qaratiladi. O'z navbatida, sport taekvondosi seksiyalari ishlab chiqarish tamoyillari asosida tashkil qilinadi va bitta tashkilotda, muassasada ish olib boruvchi yoki bitta ta'lim muassasasida ta'lim oluvchi sportchilarni birlashtiradi. Bu holat mashq qiluvchilar o'rtasida o'zaro chambarchas bog'liqlikni ta'minlaydi va, o'z navbatida, sport ishlarini amalga oshirish, sportchilarni tarbiyalash uchun qulay shart-sharoit yaratadi.

Seksiyalarni tashkil qilishda katta ko'lamdagi tushuntirish va tashkilotchilik ishlari amalga oshiriladi. Eng avvalo, klubning murabbiylar kengashi tarkibi yoki tashkilotning rahbariyati, o'quv muassasasi ma'muriyati tomonidan tashkil qilinuvchi seksiyani moddiy jihatdan ta'minlash, uning boshqaruv rahbariyatini tashkil qilish va mashg'ulotlar amalga oshiriluvchi joylarni tegishi qurollar bilan jihozlash masalalarini hal qilish qarab chiqiladi, keyin esa barcha kuch-g'ayratni yoshlarda sport taekvondosiga bo'lgan haqiqiy qiziqish va muhabbat o'yg'otilishiga yo'naltiriladi. Buning uchun har xil turdagi targ'ibot va tashviqot vositalaridan foydalaniladi (suhbatlar, musobaqalarga taklif qilish, ko'rgazmali chiqishlar uyushtirish, ko'rgazmali vositalar, e'lonlar ishlab chiqish va hokazo).

Sport taekvondosi seksiyasida shug'ullanishga xohish bildirganlar aniqlanganidan keyin tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lgan talabgorlar orasidan barcha tashkiliy, o'quv-sport va tarbiyaviy ishlarga rahbarlik qila oluvchi faollar guruhi saylanadi. Ushbu faollar guruhi tarkibiga 3–5 kishi kiritiladi. Ayrim vaziyatlarda maxsus komissiya (tashkiliy, o'quv, hakamlik va boshqa) jamlanishi mumkin. Seksiya faollari guruhi murabbiylar jamoasi bilan chambarchas aloqada seksiya ish faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiradi, jumladan ommaviy tadbirlarni (ko'rgazmali chiqishlar, yurishlar, krosslar va boshqalar) tashkil qiladi, shuningdek, musobalarni o'tkazishni amalga oshiradi. Ushbu ishlar bilan bir qatorda faollar guruhi tomonidan tegishli

rejalar ishlab chiqiladi, dasturlar tuziladi va belgilangan musobaqa qoidalari ustida ish olib boriladi, sarf-xarajatlar smetasi tuziladi, razryadga ega bo'lgan sportchilar hisobga olinadi, shuningdek, seksiya ish faoliyati bo'yicha tegishli hisobotlar tayyorlanadi.

Seksiya ish faoliyatining oliy boshqaruv organi umumiy yig'in hisoblanib, ushbu yig'in oldida faollar guruhi tomonidan hisobotlar tinglanadi. Umumiy yig'in tomonidan faollar guruhi ish faoliyatiga baho beriladi.

Sport taekvondosi seksiyasiga qabul qilinuvchilar to'liq holatdagi tibbiy tekshiruvdan o'tgan bo'lishlari shart hisoblanadi. Ularning salomatlik holati, jismoniy jihatdan rivojlanish holati haqidagi ma'lumotlar tegishli tartibda maxsus kartochka tarkibida qayd qilinadi, bu ma'lumotlar murabbiy tomonidan mashq qiluvchilarning mashg'ulotlari davomida ularga belgilanuvi yuklamalar tarkibi va hajmiga aniqlik kiritish jarayonida foydalaniladi. Maktab o'quvchilarining ushbu seksiya tarkibiga qabul qilinishida qo'shimcha tarzda ularning ota-onalarining yozma ruxsati talab qilinadi.

O'quv-mashg'ulotlar guruhlari ishtirokchilarning yoshi, jismoniy jihatdan rivojlanish darajasi, ularning umumiy va sportga oid texnik tayyorgarligi hisobga olingan holatda jamlash amalga oshiriladi. Yirik tashkilotlarda va o'quv muassasalarida boshlovchilar va razryadga ega bo'lgan sportchilardan iborat turli seksiyalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

Bunday yondashuv mashg'ulotlarga nisbatan ko'p sondagi yoshlarni jalb qilishga yordam beradi va shu bilan bir vaqtda, o'quv ishlarini tashkil qilish uslubiyatini to'g'ri tuzib chiqish imkonini yaratib beradi. Tashkil qilingan guruhlarda 14–20 tadan ortiq bo'lmagan yangi boshlovchilar va kichik razryadga ega bo'lgan sportchilar uchun bitta murabbiy, katta razyardga ega bo'lgan va 8–10 kishidan tashkil topgan guruh uchun bitta murabbiy biriktiriladi.

Har bir sport seksiyasining faoliyati, uning sport yo'nalishida

qo'lga kirituvchi yutuqlari ko'p jihatdan ko'ngilli faollar bilan ishlash qanday tartibda tuzib chiqilganligi bilan bog'liq. Murabbiylar faoliyatida tayanch sifatida birinchi navbatda seksiyaning faollar guruhi a'zolari va guruhlar boshliqlari o'rin tutadi.

Har bir seksiya a'zolarining qobiliyatlari va faoliyatidagi yaqqol ko'zga tashlanuvchi jihatlarni o'z vaqtida aniqlay olish muhim hisoblanib, ushbu asosda ularni tarbiya ishlarida asosiy sharoitlardan biri bo'lgan, faollar ommaviy ish faoliyatiga jalb qilish imkoniyati tug'iladi. Ommaviy tarzdagi ish faoliyati ijodiy jihatdan mustaqillik va tashabbuskorlik muhitini rivojlantiradi, tashkilotchilik ko'nikmalari rivojlanishiga olib keladi, ko'pgina vaziyatlarda sport seksiyalarida yaxshi faoliyat olib boruvchi ommaviy faollar a'zolari ishlab chiqarishda tashabbuskor va tadbirkor rahbarlar sifatida shakllanadi.Seksiyaning qancha ko'p a'zosi ommaviy ish faoliyatiga jalb qilingan bo'lsa, shu darajada jips va do'stona jamoa shakllantiriladi va, o'z navbatida, amalga oshiriluvchi ishlar ham shu darajada silliq kechadi.

Nisbatan qobiliyatli va faol mashq qiluvchilar orasidan ommaviy ish faoliyati bilan shug'ullanuvchi instruktorlarni tayyorlash talab qilinib, ular kelgusida seksiyalarda mustaqil mashg'ulotlarni amalga oshirishlari mumkin.

Ommaviy ish faoliyati instruktorlari sport klublari, federatsiyalarda maxsus kurslar va seminarlar tashkil qilinishida ishtirok etadi. Biroq ular asosiy bilimlarni kundalik amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar jarayonida, murabbiy rahbarligi ostida seksiyalar ish faoliyatidan olishlari talab qilinadi.

Shu bilan birgalikda, klublardan tashqari, taekvondo bo'yicha o'quv-sport ishlari sport jamiyatining markaziy seksiyalarida, bolalar sport maktablari bo'linmalarida, federatsiyalarda (shahar, viloyat miqyosidagi) amalga oshiriladi. Markaziy seksiyalar va yoshlar maktablariga ularning kelgusida sport yo'nalishida takomillashtirilishi maqsadlarida nisbatan qobiliyatli sportchilar qabul qilinadi.

5.2. Sport taekvondosi seksiyalari ishlarini rejalashtirish

Sport taekvondosi seksiyalarining ish faoliyatini muvaffaqiyati ko‘p jihatdan rejalashtirish ishlariga bog‘liq bo‘ladi. Seksiyalarda ish byuro a’zolari bilan birgalikda murabbiylar tomonidan istiqbolli, yillik va oylik rejalar asosida amalga oshiriladi. Shuningdek, bunda taqvim rejalari va alohida tadbirlarni amalga oshirish bo‘yicha belgilangan rejalar ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Istiqbolli rejalar sport taekvondosi seksiyasining tashkilot rivojlanishi istiqbollari, mashq qiluvchilarning maishiy-turmush-ga oid va madaniy ehiyojlari qondirilishi imkoniyatlarini hisobga olgan holda rivojlanishi ko‘zda tutilgan tarzda bir necha yilga mo‘ljallab ishlab chiqiladi. Bu reja moddiy bazani yaxshilashni qamrab oladi (zallarning holati yaxshilanishi va qurilishi, yozgi maydonlar, qimmat baho sport jihozlarini sotib olish va hokazo), mashq qiluvchilar sonini oshirish, faollarni tarbiyalash, razryadga ega bo‘lgan sportchilar sonini oshirish va hokazolarni nazarda tutadi.

Yillik va oylik rejalashtirish joriy rejalashtirish hisoblanib, quyidagi bo‘limlarni qamrab oladi: o‘quv-tarbiyaviy, o‘quv-mashg‘ulotlarga oid, sport faoliyatiga oid, targ‘ibot-ommaviy ishlar, belgilangan me’yorlar kompleksi bo‘yicha tadbirlar, shifokor nazorati, ijtimoiy soha kadrlarini va xo‘jalik ishlarini tashkil qilish kabi masalalarni rejalashtirish.

O‘quv-tarbiyaviy ishlar. Rejaning bu bo‘limi o‘z tarkibiga ma’ruzalar, seksiyaning barcha a’zolari ishtirok etishi talab qilinuvchi ommaviy-foydali tadbirlar: majlislar, ekskursiyalar, madaniy sayohatlar, musobaqaga oid jamoa yig‘inlari. Bundan tashqari, ushbu bo‘limda ma’lum bir sondagi guruhlar va ularning miqdoriy tarkibi belgilanishi, murabbiylar va ommaviy instruktorlarning taqsimlanishi belgilanadi, shuningdek, mashg‘ulotlar jadvalining tuzib chiqilishi, guruhlarning o‘quv va ko‘rgazmali qo‘llanmalar bilan ta’minlanishi, mashg‘ulotlarni

amalga oshirish, o‘qitish uslubiyati, mashg‘ulotlar mashqlari va boshqa masalalar bo‘yicha uslubiy yig‘inlarni tashkil qilish masalalari qamrab olinadi.

Sport ishlari. Bunda musobaqalar taqvimini aniqlash, qoidalarni ishlab chiqish, hakamlar kollegiyasini saylash va tasdiqlash, terma jamoani tasdiqlash, razryadga ega sportchilar va hakamlarni tayyorlash (muddati va miqdori) va hokazo masalalar qarab olinadi.

Ommaviy-targ‘ibot ishlari. Ko‘rgazmali chiqishlarni tashkil qilish va sport festivallarini o‘tkazish, ma’ruzalar o‘qish, seksiyalar ishi haqida axborot berish, musobaqalarda chiqish qilish, mashg‘ulotlar va musobaqalar joylarining badiiy jihatdan bezatilishi, plakatlarning tayyorlanishi; taqvimlar va hokazolar ishlab chiqilishi kabilarni o‘z ichiga oladi.

Me’yorlar kompleksi bo‘yicha ishlar. Me’yorlarni topshirish rejalarini tayyorlashni qarab chiqish, me’yorlarni topshirish bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va qabul qilish komissiyasini tuzish amalga oshiriladi.

Shifokor nazorati. Tibbiy tekshirishni tashkil qilish, shifokor bilan tekshirish natijalari haqida suhbatlashish, jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta’siri, gigiyena, o‘z-o‘zini nazorat qilish va boshqa masalalarda shifokor bilan suhbatlarni uyushtirish.

Ommaviy kadrlarni tayyorlash. Stajyor-instruktorlar va turli xil toifadagi hakamlarni tayyorlash bo‘yicha tadbirlarni tashkil qilish.

Xo‘jalik ishlari. Ta’mirlash va jihozlar sotib olish bo‘yicha sarf-xarajatlar smetasini tuzib chiqish, turli xil tadbirlarni tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha shartnomalar tuzish, sport bazasi, oromgoh ijarasi, yozgi mashg‘ulotlar maydonlarida mashq qilish joylarini jihozlash maqsadlarida shanbalik tashkil qilish va boshqalarni o‘z ichiga oladi.

Seksiyalar ishlarini amalga oshirish rejasi quyida keltirilgan shaklda tuzib chiqiladi:

Taekvondo seksiyasining 2014-yilga mo‘ljallangan ish rejasi

Ishlar tarkibi	Bajarish muddatlari	Bajarish uchun mas’ul	Bajarilishi bo‘yicha qaydlar

Seksiyalarning ish rejasi mashq qiluvchilar bo‘yicha haqiqiy mavjud holatni to‘g‘ri mo‘ljal olishni ta’minlab berishi talab qilinadi, bunda guruhlarning imkoniyatlari pasaytirilmasligi, shu bilan bir vaqtda oshirib ko‘rsatilmasligi ham kerak. Har bir ko‘rsatkich uchun aniq bajarilish muddatlari va bajaruvchilarning familiyalari ko‘rsatilishi shart.

Guruhning barcha a’zolari belgilangan rejaning bajarilishida javobgarlikni to‘liq his qilishi asosida ishga kirishishlari uchun rejani qabul qilish ommaviy tashkilot va tashkilotning rahbariyati roziligi asosida, umumiy yig‘inda amalga oshirilishi belgilanadi.

5.3. O‘quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish

Taekvondo seksiyasida amalga oshiriluvchi o‘quv-pedagogik jarayon yetarlicha darajada ko‘pqirrali va davomiylikka ega bo‘lgan jarayon bo‘lib, bunda zamonaviy darajadagi sportga oid texnik talablar shu darajada ulkanki, sportchi yuqori natijalarni qo‘lga kiritishi uchun maqsadga yo‘naltirilgan ko‘rinishda belgilangan mashg‘ulotlarni uzoq yillar davomida bajarishi talab qilinadi. Bu jarayon asta-sekin va ketma-ketlikda bosib o‘tilishi talab qilinib, bunda tezlashtirishga urinish mashq qiluvchilarning salomatligi va ularning mahorati o‘sishi jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ushbu belgilangan vazifalarning to‘laqonli bajarilishi o‘quv materiallarini taqsimlashda istiqbolli, joriy va tezkor rejalashtirishlarga bog‘liq hisoblanadi (1-sxema).

Istiqbolli rejalashtirish mashq qiluvchilarga nisbatan qo‘yiluvchi talablarning doimiy ravishda murakkablashtirib va

oshirib borilishi bilan ifodalangan, bir necha yil davomida amalga oshirilishi belgilangan tashkiliy va uslubiy tadbirlarning yagona tizimini tashkil qilishni nazarda tutadi. Ko'p yillik rejalashtirish guruhlar va alohida sportchilar uchun ishlab chiqiladi va yakuniy, tugallangan maqsad va vazifalarga ega bo'lishi talab qilinadi, bu holatlar mashq qiluvchilar kontingenti, mos ravishda murabbiy kadrlar, moddiy baza va boshqa shart-sharoitlarga bog'liq hisoblanadi.

Istiqbolli rejalashtirishda, masalan yosh va mashg'ulotlarning davomiyligiga bog'liq holda sport razryadlariga (*kiplar*) erishishni qamrab oladi. Amaliyot tajribalari natijalarining ko'rsatishicha, 14–15 yoshli o'g'il o'smirlar uchun 7–*kipga* erishish rejalashtiriladi, 16–17 yoshda 5-*kip,* 17–18 yoshda 3-*kip,* 19–20 yoshda 1-*kip,* 21–23 yoshda 1–2 *dan* va 23–26 yoshda 3-*dan* razryadiga erishish rejalashtiriladi.

Albatta, ushbu belgilangan rejalashtirish sxemasidan ayrim chetga og'ishlar, ortda qolishlar ham kuzatilishi mumkin. Ko'p sondagi misollarning ko'rsatishicha, ayrim sportchilar tomonidan yuksak sport natijalari nisbatan erta yosh davrlarida qo'lga kiritiladi, biroq ularni tayyorlashni favqulotda tezlashtirish talab qilinmaydi.

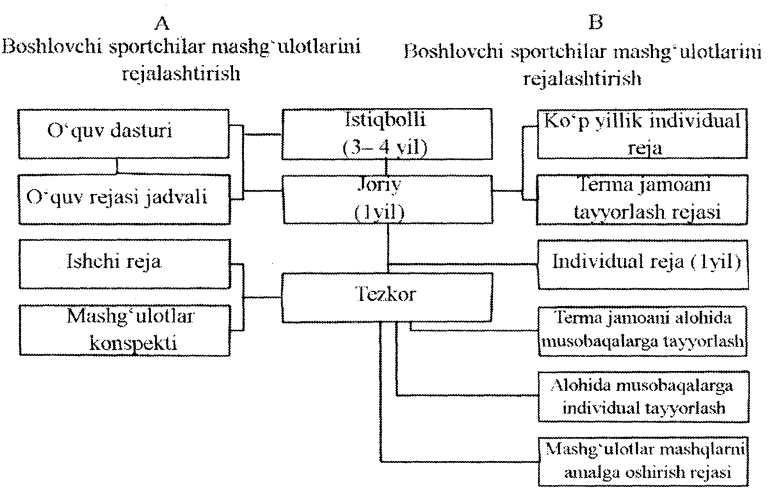
Katta razryadga ega bo'lgan sportchilar uchun yakka tartibdagi istiqbolli rejalashtirish qarab chiqiladi, bunda ularning texnik, taktik, iroda va jismoniy tayyorgarliklari hisobga olingan holda sport yo'nalishida takomillashtirilish vazifalari belgilanadi.

Yakka tartibdagi istiqbolli rejalashtirishda sport yo'nalishidagi takomillashtirishning barcha bo'limlari o'zaro bog'liqlikda bo'lishi talab qilinadi. Masalan, agar texnik tayyorgarlik rejasida oyoq bilan yonlama zarba berish belgilangan bo'lsa, u holda jismoniy tayyorgarlik davomida ushbu usul bajarilishi davomida ko'proq faol holatda ishtirok etuvchi muskul guruhlari kuchi rivojlantirilishiga e'tibor qaratiladi va usulning takomillashtirilishida yuqori sifat darajasi ta'minlanishiga erishiladi. Bu ko'rinishdagi vazifalar tezkorlik, harakatlar

koordinatsiyasi shuningdek, taktik va irodaviy tayyorgarlik nuqtayi nazaridan ham qamrab olinishi talab qilinadi.

Nisbatan qobiliyatli va faol mashq qiluvchilar orasidan ommaviy ish faoliyati bilan shug'ullanuvchi instruktorlarni tayyorlash talab qilinib, ular kelgusida seksiyalarda mustaqil ko'rinishda mashg'ulotlarni amalga oshirishlari mumkin.

Ommaviy ish faoliyati instruktorlari sport klublari, federatsiyalarda maxsus kurs va seminarlar tashkil qilinishida ishtirok etadi. Biroq ular asosiy bilimlarni kundalik amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar jarayonida, murabbiy rahbarligi ostida seksiyalar ish faoliyatidan olishlari talab qilinadi. Shu bilan birgalikda, klublardan tashqari, taekvondo bo'yicha o'quv-sport ishlari sport jamiyatining markaziy seksiyalarida, bolalar sport maktablari bo'linmalarida, federatsiyalarda (shahar, viloyat miqyosidagi) amalga oshiriladi. Markaziy seksiyalar va yoshlar maktablariga ularning kelgusida sport yo'nalishida takomillashtirilishi maqsadlarida nisbatan qobiliyatli sportchilar qabul qilinadi.



1-sxema. Taekvondo o'quv mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish turlari

Istiqbolli individual reja asosida yillik reja va alohida musobaqalarga tayyorgarlik rejalari tuzib chiqiladi, har bir mashg'ulotning mashg'ulot sikl vazifalari va vositalariga aniqlik kiritiladi.

Istiqbolli individual reja quyidagi shaklda tuzib chiqilishi mumkin (2-jadval).

Taekvondo sportida o'quv-mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish

2-jadval

Individual istiqbolli

Tayyor-garlik jihatlari	Ushbu darajadagi asosiy kamchiliklar tavsifi	Takomillash-tirishning istiqboldagi vazifalari	Takomillash-tirish asosiy vositalari	Tayyorgarlik bosqichlari va nazorat me'yorlari			
				2014	2015	2016	2017
Texnik							
Taktik							
Jismoniy							
Irodaviy							

Individual rejada o'quv-mashg'ulotlar ishlari natijalarini tekshirish imkonini beruvchi tadbirlar tizimi (nazorat me'yorlari, shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat qilish va boshqalar) qarab chiqiladi. Rejalashtirish va pedagogik nazorat o'zaro chambarchas bog'liq.

Kichik razryadga ega bo'lgan va sport taekvondosi bilan shug'ullanishni endi boshlagani uchun istiqbolli reja, umuman olganda, o'quv rejalari va dasturlaridan tashkil topadi, bunda uning tarkibida bir necha yilga mo'ljallangan o'quv jarayoni o'z ifodasini topadi.

5.3.1. O‘quv rejasi

O‘quv rejasi u yoki bu mashq qiluvchilar kontingentining o‘quv ishlari asosiy yo‘nalishlarini va davomiyligini belgilab beradi. O‘quv rejasi tarkibiga materiallarning ketma-ketlikda amalga oshirilishi, asosiy bo‘limlarning tarkibi (mashg‘ulotlar mavzulari), har bir bo‘lim bo‘yicha soatlar hajmi va har bir mashg‘ulotning davomiyligi kiritiladi.

Bir hafta davomida soatlar miqdori yangi boshlovchilarning haftada 2–3 marta, o‘rtacha 2 soatdan shug‘ullanishlari, 5-*kip*gacha razryadga ega bo‘lgan sportchilar uchun haftasiga 3 marta 2 soatdan, 3-*kip* va 2-*kip* razryadga ega bo‘lgan sportchilar haftasiga 2–3 soatdan 3–4 mashg‘ulotni amalga oshirishlari, 1-*kip* va 1-*dan* razryadga ega sportchilar o‘rtacha davomidiyligi 3 soatni tashkil qiluvchi haftasiga 4–5 ta mashg‘ulotni amalga oshirishlari hisobga olingan holatda tuzib chiqiladi.

O‘quv rejasi ikki asosiy bo‘limga ajratiladi: nazariya va amaliyot (3-jadval).

Malakali sportchilar uchun ularning nisbatan mas’uliyatli musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishda o‘quv-mashg‘ulotlar yig‘inlarida ishtirok etishlari davrida soatlarning ma’lum darajada oshirilishi mumkin.

3-jadval

Taekvondo sport seksiyasi uchun mo‘ljallangan namunaviy o‘quv rejasi

Mashg‘ulotlarning tarkibi	**O‘quv guruhlarida soatlarning miqdori**			
	Yangi boshlovchilar	7–5 *kip*	4–2 *kipa*	1-*kipa, dan*
Nazariy mashg‘ulotlar: 1. Taekvondoning holati va rivojlanishi haqida qisqacha sharh	1	1	1	1

2. Mashq qiluvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri haqida qisqacha ma'lumotlar	1	1	2	2
3. Gigiyena, chiniqish, sportchining ovqatlanish rejimi	1	1	5	1
4. Shifokor nazorati, o'z-o'zini nazorat qilish, jarohatlanishlarni oldini olish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	–	1	1	1
5. Sport mashg'ulotlarining fiziologik asoslari	–	–	1	2
6. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va uning sport mashg'ulotlaridagi roli	–	1	1	1
7. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari	–	–	2	2
8. Sport taekvondosining texnika va taktikasi asoslari, ularni takomillashtirish	1	2	2	2
9.Sportchining irodaviy sifatlarini tarbiyalash	1	–	2	–
10. Musobaqa qoidalari. Sport taekvondosi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish	1	1	–	1
11. Testlar	–	–	2	2
Jami soatlar:	6	8	15	15
Amaliy mashg'ulotlar: 1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va me'yorlarni topshirish	55–60	65–70	70–80	80–90
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	25–30	40–45	80-90	100–110
3. Sport taekvondosi texnika va taktikasini o'rganish va takomil-lashtirish	190–210	200–230	270–300	400–430
4. Instruktorlik amaliyoti	–	5	10	10
Musobaqalarda ishtirok etish	Taqvim reja bo'yicha ommaviy – sport tadbirlari			
Jami soatlar:	270–300	310–340	430–480	590–640

5.3.2. Dastur

Dastur o‘quv rejasi asosida tuzib chiqiladi va u mashq qiluvchilarning o‘zlashtirilishlari talab qilingan bilimlar, ko‘nikma va malakalar hajmini belgilab beradi.

Bu hujjatda pedagogik ishlarni amalga oshirishning nisbatan maqsadga muvofiq shakllari va usullari yoritib beriladi, ma’lum bir aniq mashq qiluvchilar kontingenti uchun nazariya va amaliyot bo‘yicha o‘quv materiallarining asosiy tarkibi bayon qilinadi.

Nazariya bo‘limida mavzu nomlanishi va uning qisqacha tarkibi bayon qilinadi, amaliyot materiallarining bayon qilinishida sportchi tomonidan bajarilishi belgilangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar, usullar, qarshi usullar va kombinatsiyalar sanab o‘tiladi.

Amaliyot materiallari o‘quv yili bo‘yicha keltiriladi va bunda ushbu materiallar qanday holatda o‘qitilishi talab qilinsa, uslubiy ketma-ketlik tartibida bayon qilinadi.

Dasturning amaliyot bo‘limida jismoniy mashqlar va qo‘shimcha sport turlari ko‘rsatib o‘tiladi. Mashq qiluvchilarga me’yorlar kompleksi bo‘yicha, sportga oid va hakamlik tayyorgarligi bo‘yicha talab qilinuvchi belgilangan me’yorlar va talablar, shuningdek, mustaqil o‘rganish uchun tavsiya qilinuvchi adabiyotlar keltiriladi.

O‘z navbatida, dastur quyidagi bo‘limlardan tashkil topadi:

a) tushintirish xati;
b) dastur materialining bayon qilinishi;
d) o‘quv me’yorlari va talablari;
e) tavsiya qilinuvchi o‘quv qo‘llanmalar.

Dastur klub va federatsiya rahbariyati tomonidan tasdiqlanadi va bunda ishlarni bajarish mahalliy sharoitlarga bog‘liq holda

u yoki bu vazifalarning bajarilishiga ayrim aniqliklar kiritish imkoniyatlari mustasno qilingan holda uning barcha asosiy talablari bajarilishi majburiy hisoblanadi.

5.3.3. O‘quv rejasi jadvali

O‘quv rejasi grafigi tashkiliy-uslubiy hujjat bo‘lib, o‘quv-mashg‘ulotlar yili davomida bajariluvchi ishlar tarkibini belgilab beradi, shuningdek, materillarning davrlar va oylar bo‘yicha amalga oshirilishi ketma-ketligida va, shuningdek, ishlarni bajarishning har bir bo‘limida soatlar miqdorini belgilashda uslubiy jihatdan nisbatan maqsadga muvofiqlikni aniqlab beradi. Bu joriy rejalashtirishning asosiy hujjatlaridan biri hisoblanadi.

O‘quv rejasi jadvali quyidagi shaklda tuzib chiqiladi (4-jadval).

5.3.4. Ishchi reja

Ishchi reja ma’lum bir o‘quv-mashg‘ulotlar sikli yoki taqvim muddati bo‘yicha mashg‘ulotlar tarkibini aniqlab beradi.

Bu hujjat tarkibida dastur va o‘quv jarayoni jadvali talablariga mos holda o‘qitish va sport yo‘nalishidagi takomillashtirish rejalashtiriladi.

Uning tarkibida uslubiy ketma-ketlik tartibida har bir darsning nazariy va amaliy materiallari bayon qilinadi.

Ishchi reja tarkibida tarbiyaviy ishlar bo‘limlari ko‘rsatiladi, ommaviy-sport tadbirlarida ishtirok etish qarab chiqiladi va mustaqil mashg‘ulotlar uchun topshiriqlar belgilanadi, shuningdek, har bir mashg‘ulotlar uchun va rejalashtirilgan mavsum bo‘yicha mashg‘ulotdan mashg‘ulotga izchil mashg‘ulotlar yuklamalari hajmi belgilanadi. Ishchi reja tarkibida o‘quv materiali jadval usulda yoki quyidagi shakl bo‘yicha matn ko‘rinishida beriladi (5- va 6-jadvallar).

4-jadval

Yangi boshlovchilar uchun taekvondo seksiyasining namunaviy o‘quv rejasi jadvali

Mashg‘ulotlar tarkibi	Davrlar												Jami soat
	Tayyorgarlik					Asosiy					O‘tish		
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Nazariy mashg‘ulotlar													
1. Taekvondo sportining holati va rivojlanishi haqida qisqacha sharh	1												1
2. Mashq qiluvchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta’siri haqida qisqacha ma’lumotlar						1							1
3. Gigiyena, chiniqish, sportchining ovqatlanish rejimi				1									1
4. Taekvondo sportining texnika va taktikasi asoslari, ularni takomillash-tirish											1		1
5. Sportchining irodaviy sifatlarini tarbiyalash										1			1
6. Musobaqa qoidalari							1						1
Jami soatlar:	1			1		1	1			1	1		6
Amaliy mashg‘ulotlar:													
1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va normativlarni topshirish	6	6	6	6	6	2	2	4	2	2	8	10	60
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	30

3. Sport taekvondosi texnika va taktikasini o‘rganish va takomillashtirish	18	17	16	17	18	17	19	20	19	22	15	12	210
4.Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy-sport tadbirlari taqvimi bo‘yicha												
Jami soatlar:	26	25	24	25	26	23	25	26	23	26	25	26	300
Umumiy soatlar:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	26	26	306

5-jadval

Taekvondo sport seksiyasining 2014-yil uchun ishchi jadval rejasi

O‘quv materiali	Dars raqamlari va sanalari Mashg‘ulotlar sanalari																		
	1 1/1X	2 3	35	4 8	5 10	6 12	7 15	817	919	1 0 22	1 1 24	1 2 26	1 3 29	1 4 2/X	15 4	16 6	178	Bosh-qa

6-jadval

Taekvondo sport seksiyasining 2014-yil uchun darslar ishchi reja

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar	Taekvondo texnikasi		Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar	O‘quv-mashg‘ulotlar janglari tarkibi va vaqti
	Joyida	Harakatlangan holatda		

5.3.5. Ommaviy-sport tadbirlari taqvimi

Sport musobaqalari o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi, o‘z navbatida, uning sifatini tekshirishning o‘ziga xos ko‘rinishi sifatida qayd qilinadi. Sportchining tarbiyalanishi uning sport musobaqalarida ishtirokisiz ma’noga

ega emas. Shu sababli musobaqalarni rejalashtirish jarayoni o'quv-mashg'ulotlar ishlarini nisbatan maqsadga muvofiq holatda hal qilish bilan bog'liq. Har bir musobaqa ma'lum bir o'quv vazifasining mantiqiy tugallanishidan tashkil topishi talab qilinadi. Ommaviy-sport tadbirlarining taqvimi yuqori tashkilot tomonidan tashkil qilinuvchi musobaqalarni hisobga olgan holda tuzib chiqiladi. Bunda taqvim rejasi asosida belgilangan musobaqalarda birinchilik masalasi bilan birgalikda turli xil o'quv musobaqalari (guruh ichida, seksiyalar, guruhlar va klublar o'rtasida), o'rtoqlik va uchrashuv musobaqalari tashkil qilinishi ko'zda tutiladi.

5.3.6. Mashg'ulotlar jadvali

Mashg'ulotlar jadvali mashg'ulotlarning amalga oshirilish kuni, soati, o'tkazilish joyini aniqlab beradi; uning tarkibida mashg'ulotlarni o'tkazuvchi murabbiylar ko'rsatiladi.

Jadval – bu taekvondo seksiyasida ish olib borishning muhim boshlang'ich tashkiliy masalasi hisoblanib, uning tuzib chiqilishida mashq qiluvchilarning ish faoliyati va o'qishlar bilan bandligi hisobga olinishi talab qilinadi. Jadvalning uzoq muddatni mo'ljallab tuzib chiqilishi va unga qisman o'zgartirishlar kiritilmasligi juda muhim hisoblanadi. Odatda, jadval bir yil uchun tuzib chiqiladi (7-jadval).

7-jadval

Taekvondo bo'yicha sport klubining 2014-yil uchun mashg'ulotlar jadvali

O'quv guruh-larining nomlanishi	Mashg'ulotlarning kuni va soati						Mashg'u-lotlar joyi	Murabbiyning familiyasi
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba		

5.3.7. Dars konspekti

Ishchi reja asosida dars konspekti tuzib chiqiladi, uning tarkibida har bir mashg'ulotning tarkibi va amalga oshirilish vositalari, vazifalari, mashqlarning miqdori va tashkiliy-uslubiy usullar alohida qismlar bo'yicha batafsil ishlab chiqiladi.

O'ylangan holda tuzib chiqilgan konspekt murabbiyga o'qitish va mashg'ulotlar vazifalarni tashkiliy va samarali tarzda hal qilish imkonini beradi, shuningdek, uslubiy masalalarga ijodiy jihatdan yondashish va mashg'ulotlarni unumli, qiziqarli o'tish uchun imkoniyat tug'iladi. Belgilangan tarkib bo'yicha amalga oshiriluvchi dars navbatdagi dars uchun boshlang'ich hisoblanadi. Har bir mashg'ulotdan keyin yakuniy natijalar chiqariladi va asosiy xulosalarga kelinadi. Buning natijasida to'plangan boy uslubiy material murabbiylarning malakaviy darajasini oshirish maqsadlarida foydalanilishi mumkin (8-jadval).

8-jadval

Mashg'ulotlar konspekti
Taekvondo sport seksiyasining dars konspekti

Sana_____
O'tkazilish joyi _____
Darsning vazifalari _____
Jihozlar_____

Darsning qismlari va ularning davomiyligi	Tarkibi	Mashqlar miqdori	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

O'tilgan dars bo'yicha kamchiliklarni ko'rsatib o'tish _____

_____

Murabbiy imzosi

5.3.8. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish

Taekvondo sport seksiyasining ishini o‘z vaqtida to‘g‘ri hisobga olib borish pedagogik jarayonini boshqarish va yo‘naltirish, tashkiliy ishlarni yaxshilash, rejalashtirishni takomillashtirish, tajribalarni umumlashtirish va boshqa masalalarni hal qilish imkonini beradi.

Boshlang‘ich, joriy va yakuniy hisobga olishlar farqlanadi. O‘quv-sport ishlarining barcha asosiy jihatlarini qamrab olish maqsadlarida, seksiyaning har bir a’zosi haqida aniq tasavvurlar hosil qilish uchun, shuningdek, yuqori malakaga ega bo‘lgan sportchilarning tayyorlanish jarayonining borishi va qo‘lga kiritilgan natijalarni yetarlicha darajada batafsil tavsiflash uchun hisobga olish hujjatlarini (jurnal yoki kundalik) olib borish talab qilinadi. Ushbu jurnal tarkibida to‘rt bo‘lim mavjud bo‘lishi talab qilinadi. Uning birinchi bo‘limi tarkibida mashq qiluvchilar haqidagi ma’lumotlar qayd qilinadi: jumladan, ularning familiyasi, ismi, otasining ismi, tug‘ilgan yili, millati, sport razryadi, seksiyaga qabul qilingan sanasi va tibbiy tekshiruvdan o‘tkazilgan sanasi, o‘qish yoki ish joyi, mutaxassisligi va uy manzili haqidagi ma’lumotlar yoziladi.

Ikkinchi bo‘limda har bir mashq qiluvchining mashg‘ulotlarga qatnashi va musobaqalarda ishtirok etish natijalari qayd qilib boriladi. O‘quv-mashg‘ulotlari mashqlarining qat’iy tartibda amalga oshirilishi va mashq qiluvchilarning qatnashi seksiyaning ish faoliyati asosini tashkil qiladi, aynan ushbu hisobga olish har navbatdagi bir mashg‘ulotlar davomida qat’iy tartibda va aniq amalga oshirilishi, har bir sportchining ishtirok etayotganligi qayd qilib borilishi talab qilinadi.

Sport natijalari nafaqat musobaqada egallangan o‘rin bo‘yicha amalga oshirilishi, balki barcha amalga oshirilgan musobaqalar natijalari bo‘yicha ham o‘tkazilishi belgilanadi (bunda qisqacha tahliliy ma’lumotlar, xulosalar va yaqinda amalga oshirilishi belgilangan o‘quv-mashg‘ulot ishlari ko‘rsatib o‘tiladi). Bu

ko‘rinishdagi hisobga olish ishlari murabbiylar tomonidan quyidagi shaklda amalga oshiriladi (9-jadval).

9-jadval

Sport natijalari jadvali

Musobaqa nomi, amalga oshirilish sanasi, joyi, bosh hakamning familiyasi	Ishtirokchining familiyasi, uning sport razryadi, vazn toifasi	Raqiblarning familiyalari, ularning sport razryadlari va mashg‘ulot olib boruvchi klubi	Janglar natijalari, egallangan o‘rin	Chiqishni tahlil qilish va xulosalar chiqarish

Uchinchi bo‘limda o‘tilgan dars materiallari, mashq qiluvchilarning o‘zlashtirish darajasi, ularning jismoniy va irodaviy jihati tayyorgarligi, me’yorlarni topshirish ishlarining borishi hisobga olinadi.

Ushbu amalga oshiriluvchi hisoblashga qo‘yiluvchi asosiy talablar sifatida jurnalning aniq va tizimli tartibda to‘ldirilishi kabilar ko‘rsatib o‘tiladi, bunda o‘tilgan materiallar, tibbiy ko‘rik natijalari, sportchilarning tayyorgarligining turli xil jihatlari bo‘yicha nazorat me’yorlarini qabul qilish natijalari qayd qilinadi.

To‘rtinchi bo‘limda seksiya jamoasining qo‘lga kiritgan natijalari hisobga olinadi. Har bir sport jamoasida ma’lum vaqt o‘tishi bilan ijobiy natijalar to‘planib boradi, o‘ziga xos an’analar shakllanadi. Bu holat murabbiyga jismoniy tarbiya va sportni targ‘ib qilishiga yordam beradi.

Seksiya jamoasining qo‘lga kiritgan natijalari bu o‘ziga xos sport solnomasi hisoblanadi.

Ularni yaxshi darajada rasmiylashtirish va maxsus kitob shaklida yaratish talab qilinadi. Uning tarkibida xronologik tartibda alohida sportchilar va jamoaning erishgan yutuqlari qayd qilinadi, ularning butun seksiyaning ish faoliyati davomida maqtov yorliqlari, sovrinlari, esdalik sovg‘alari va boshqa qo‘lga kiritgan yutuqlari aks ettiriladi.

Shuningdek, bunda sport seksiyasi faoliyati yoritilishi bilan bog'liq bo'lgan gazeta, jurnallar sahifalari, fototasvirlar, statistik ma'lumotlar keltiriladi. Bu materiallar yilnoma sifatida rasmiylashtirilishi va sport seksiyasining o'ziga xos tirik tarixini o'zida ifodalab berishi ham mumkin.

Barcha o'quv hujjatlari qat'iy tartibda va yuksak mahorat bilan to'ldirilishi juda muhim hisoblanadi. Ushbu yo'nalishda asosiy ishlar tarkibi murabbiy tomonidan to'ldirib boriladi, biroq tegishli tartibdagi ko'rsatma qoidalari berilgandan keyin alohida bo'limlar seksiya faollari va boshliqlari tomonidan to'ldirilishi belgilanishi mumkin. Yakuniy hisobga olish katta ahamiyatga ega bo'lib, bu ko'rinishdagi hisobga olish o'quv-mashg'ulotlar yilining oxirida amalga oshiriladi va bajarilgan barcha ishlarning hisoboti ko'rinishida qayd qilinadi. Bu yerda mashq qiluvchilarning salomatligi va jismoniy jihatdan rivojlanish holatidagi siljishlar, sportda erishgan yutuqlari va ularning o'sish dinamikasi, o'zlashtirish darajasi, o'quv rejasi va dasturlarni bajarishi, bajarilgan va qoldirilgan mashg'ulotlarining soni, amalga oshirilgan ommaviy-sport, tarbiyaviy va tashkiliy tadbirlar ko'rsatib o'tiladi. Keltirilgan hisobotning yakuniy qismida amalga oshirilgan ishlarning umumiy tavsifi keltiriladi, uning ijobiy va salbiy tomonlari qayd qilinadi, kelgusida amalga oshirilishi belgilangan takliflar bayon qilinadi (10-jadval).

10- jadval

Yakuniy hisobotning shakli

Mashg'u-lotlar miqdori	O'rtacha qatnashish (%)	Razryadchilarni tayyorlash						Ommaviy-sport tadbirlari	
		10–8 *kip*	7–6 *kip*	5–4 *kip*	3–2 *kip*	1 *kip*	1 *dan*		
								Musobaqa-lar soni	Ishtirokchi-lar soni

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Taekvondo seksiyalariga qabul qanday amalga oshiriladi?

2. Taekvondo seksiyalarining ish faoliyatini rejalashtirish turlarini izohlab bering.

3. Istiqbolli rejalashtirishni tavsiflab bering.

4. O'quv- tarbiyaviy ishlar tarkibi qanday tadbirlarni o'z ichiga oladi?

5. Sport ishlari masalalarini izohlab bering.

6. Ommaviy-targ'ibot ishlar tushunchasini tavsiflab bering.

7.Me'yorlar kompleksi bo'yicha ishlar qanday amalga oshiriladi?

8. Shifokor nazoratini izohlab bering.

9. Ommaviy kadrlarni tayyorlashning vazifalari nimalardan iborat?

10. Xo'jalik ishlari tarkibi qanday masalalarni o'z ichiga oladi?

11. O'quv reja nimani belgilab beradi?

12. Dastur qanday hujjat asosida tuziladi?

13. O'quv rejasi jadvalini tavsiflab bering.

14. Ishchi reja nimani aniqlab beradi?

15. Ommaviy- sport tadbirlari taqvimi qanday tuziladi?

16. Mashg'ulotlar jadvali qanday tuziladi?

17. Dars konspekti qanday hujjat asosida tuziladi?

18. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar

1. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010, 88 с.

2. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002, 320 с.

3. Тараканов, Б.И. Педагогичские основы управления подготовкой таэквондистов/ Б.И.Тараканов; СПб.:СПбГАФК, 2000, 162с.

4. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993, 762 с.

5. Taekwondo. WTF and ETU. Ankara, 1997, 135 p.

VI bob. SPORT TAEKVONDOSI BO'YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

6.1. Musobaqalarning ahamiyati



23-rasm. **Osiyo o'yinlari chempioni Jasur Boyqo'ziyev 2014- yil INCHEON**

Sport taekvondosi bo'yicha musobaqalar pedagogik, tarbiyaviy va targ'ibot vazifalarini hal qiladi.

Musobaqalarning pedagogik jihatdan ahamiyati shundaki, musobaqalar o'quv-tarbiyaviy ishlarning yakunida amalga oshiriladi, bunda o'quv-pedagogik jarayonning alohida bo'sh

jihatlari aniqlanadi, bu jarayonning sifati oshirilishi belgilanadi, shuningdek, sport jamoalari, murabbiylar va sportchilarning sport yo'nalishidagi erishgan yutuqlari ko'rsatiladi. Musobaqalar tajribalar almashinuvi uchun juda yaxshi vosita hisoblanadi. Ularda murabbiylar o'z shogirdlarini kuzatib borishlari mumkin, sportchilar esa odatdagi o'quv-mashg'ulotlari ish jarayonida olish mumkin bo'lmagan bilimlarni egallashlari kuzatiladi. Sport olishuvlari sportchilarning barcha mavjud imkoniyatlarini yo'naltirishi qayd qilinadi.

Musobaqa ma'naviy-irodaviy, jangovar sifatlarning o'ziga xos imtihondan o'tkazilishi bo'lib, ularni tarbiyalashning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, musobaqalarda tomoshabinlarning ishtirok etishi, sport jangining qiyin vaziyatlarida sportchiga o'z xatti-harakatlari uchun katta ma'suliyat yuklanishini belgilab beradi, undan tartibga amal qilish va ayrim vaziyatlarda o'z shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatlari uchun bo'ysindirishga ega bo'lish sifatlarini talab qiladi.

Musobaqalar sportchilarda barqarorlik, g'alabaga bo'lgan iroda, jasurlik, o'z-o'zini boshqara olish, do'stlik hissi va o'z raqibiga bo'lgan hurmat hissi kabilarni tarbiyalashni amalga oshirishda muhim o'rin tutadi.

Musobaqalarning targ'ibot nuqtayi nazaridan ahamiyati shundaki, musobaqalar qiziqarli sport tomoshasi sifatida ko'p miqdordagi tomoshabinlarni o'ziga jalb qiladi. Taekvondo bo'yicha musobaqalar ta'lim oluvchilar orasida ushbu sport turining yaqqol targ'ib qilinishi bo'lib, natijada yoshlar orasida uning keng ommalashishi qayd qilinadi. Ushbu vaziyatni hisobga olgan holatda, musobaqalarni ommaviy dam olish joylarida: jumladan, stadionlarda, sport saroylarida va jismoniy-sog'lomlashtirish majmualarida amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

6.2. Musobaqalarni o‘tkazish shakllari, tavsiflari va tizimlari

Belgilangan vazifalarga bog‘liq holda musobaqalarning quyidagi shakllari o‘zaro farqlanadi:O‘quv guruhi, seksiyalar, klublar, tuman, shahar, viloyat, respublika, mintaqa, MDH, Yevropa, Osiyo va dunyo miqyosida birinchilik musobaqalari.

Ushbu musobaqalarda o‘quv-mashg‘ulotlar ishlari jarayonining umumiy yakunlari chiqariladi va jamoa, federatsiyalar, assotsiatsiyalar yoki mamlakat miqyosidagi nisbatan kuchli sportchilar aniqlanadi.

Ushbu musobaqalarning turli xilligi tarkibiga universiada va olimpiadalar ham kiritilib, ular bir necha sport turlari bo‘yicha majmuaviy holatdagi birinchilikni tashkil qiladi.

Sport yo‘nalishidagi yoki ommaviy tashkilotlar, vazirliklar yoki idoralar sovrinlari yohud kubogi uchun o‘tkaziluvchi musobaqalar tashkil qilinadi.

Bu musobaqalar bayramlar, ilg‘or davlat arboblari yoki sportchilarga bag‘ishlanadi.

So‘nggi yillarda ochiq xalqaro musobaqalardan foydalanish katta ko‘lamda ommalashishi kuzatilmoqda.

Turli xil murabbiy guruhlari, klub seksiyalari, sport jamoatchiliklari, shahar, viloyat, respublika, mamlakat miqyosidagi sport jamoalari o‘rtasida musobaqa uchrashuvlari tashkil qilinadi.

Bu uchrashuvlar ish tajribasini almashinish, mahoratni oshirishga yordam beradi, sportchilarda vatanparvarlik va o‘z jamoasiga, shahar va respublikasiga bo‘lgan sodiqlik hissini tarbiyalaydi va mustahkamlaydi.

Saralash musobaqalari terma jamoani jamlash maqsadlarida nisbatan kuchli hisoblangan nomzodlar o‘rtasida tashkil qilinadi.

Nazorat musobaqalari tayyorgarlikning yakunlovchi bosqichida tashkil qilinib, sportchilarning oldinda turgan uchrashuvlarga tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadlarida amalga oshiriladi.

Ko'rgazmali janglar va chiqishlar sport mahoratini o'stirish va shuningdek, taekvondo sportini targ'ib qilish maqsadlarida tashkil qilinadi.

Tasniflash musobaqalari va ochiq turnirlar yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadlarida, ularning mahoratini oshirish va yoshlarning taekvondo sporti bilan shug'ullanishga jalb qilish yo'nalishida tashkil qilinadi.

Musobaqalarni hisobga olish tavsiflariga ko'ra taekvondo sporti musobaqalari shaxsiy, jamoaviy va shaxsiy-jamoaviy turlarga ajratiladi.

Shaxsiy musobaqalarda har bir vazn toifalari bo'yicha alohida sportchilarning qo'lga kiritgan natijalari aniqlanadi.

Jamoaviy musobaqalarda jamoa a'zosining ya'ni, har bir sportchining shaxsiy erishgan natijalari asosida faqat jamoaning egallagan o'rni aniqlanadi.

Shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda har bir sportchi erishgan yutuqlar alohida tartibda va keyin esa ularing shaxsiy natijalari asosida jamoaning egallagan o'rni aniqlanadi.

Musobaqalar ko'lami va uning o'tkazilish joyi nuqtayi nazaridan musobaqalar hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq turlarga bo'linadi; shuningdek, ma'lum bir aniq razryadlarni, yosh va vazn toifalari bo'yicha aniqliklar kiritish yo'nalishidagi musobaqalar amalga oshiriladi.

Hududiy (mintaqaviy) musobaqalar taekvondo sportining shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosidagi holatini tekshirish va uni rag'batlantirish maqsadlarida tashkil qilinadi. Ushbu musobaqalarda qanday sport klublari, sport jamoalari va federatsiyalarga mansubligidan qat'iy nazar, tegishli hududda istiqomat qiluvchi sportchilar ishtirok etadi.

Idoralarga oid musobaqalar taekvondo bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlarning holatini tekshirish maqsadlarida tashkil qilinadi, masalan, sport jamoalarida («MHSK», «Sergeli» va boshqa) ushbu holatga oydinlik kiritish yo'nalishida tashkil qilinadi.

Xalqaro miqyosdagi musobaqalar turli xil ko'lamda tashkil qilinishi mumkin: jumladan, Olimpiya o'yinlari, jahon birinchiligi, Yevropa, Osiyo birinchiliklari, turnirlar.

Ular butunjahon taekvondo federatsiyasi tomonidan tashkil qilinadi.Yopiq turdagi musobaqalar faqat tegishli tashkilot a'zolari uchungina, ochiq tipdagi musobaqalar esa barcha taklif qilinganlar uchun mo'ljallab o'tkaziladi.

Taekvondo bo'yicha musobaqalar olimpiya tizimi (safdan chiqarib yuborilish) asosida amalga oshiriladi.

Safdan chiqarib yuborilish tizimi shundan iboratki, ya'ni sportchi (jamoa) belgilangan tartibda jarima ballari son miqdorini olganidan keyin yoki uning mag'lubiyatga uchragani qayd qilinganidan keyin saf ro'yxatidan chiqarib yuborilishi amalga oshiriladi.

Musobaqalarni o'tkazishda sportchilarning yoshga oid va vazn toifalari bo'yicha bo'linishlari, ularning sport malakasi hisobga olinadi.

Yosh bo'yicha taekvondo yo'nalishidagi sport musobaqalari ishtirokchilari quyidagi ko'rinishdagi yosh guruhlariga ajratiladi: jumladan, kichik yoshdagi bolalar (7–9 yosh), katta yoshdagi bolalar (10–13 yosh), o'smirlar yoki o'spirin(14–17 yosh), katta yoshdagilar (17 yoshdan katta). Vazni bo'yicha ishtirokchilar tegishli vazn toifalariga ajratiladi (musobaqalar qoidalariga qarang).

Sportchining sport malakasi uning sport razryadi (*kip*) bilan aniqlanadi, bu razryad belgilangan talablarini bajarish orqali qo'lga kiritiladi.

Musobaqalarda sportchi faqat unga berilgan razryad bo'yicha yoki undan keyingi katta razryad bo'yicha ishtirok etish huquqiga

ega hisoblanadi.

6.3. Musobaqalarga tayyorgarlik va uni tashkil qilish

Musobaqalarning muvaffaqiyatli o'tkazilishi ko'p jihatdan sinchiklab va chuqur o'ylangan tayyorgarlikka bog'liq hisoblanadi. Barcha tayyorgarlik ishlarini bir necha bosqichlarga ajratib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Bunda uning birinchi bosqichi tarkibiga quyidagilar kiritiladi:

a) musobaqalarning muddati va o'tkazilish joyini aniqlash;

b) qoidalarni va sarf-xarajatlar qiymatini tasdiqlash;

d) musobaqani o'tkazish uchun javobgarlarni ajratish yoki tashkiliy qo'mita tarkibini tasdiqlash;

e) asosiy hakam va musobaqa kotibini tasdiqlash.

Tayyorgarlikning ushbu bosqichida musobaqa qoidalari tuzib chiqilib, uning tarkibida quyidagilar ko'rsatib o'tilishi talab qilinadi:

– musobaqaning nomlanishi;

– musobaqaning maqsadi va vazifalari;

– musobaqani o'tkazish vaqti va joyi;

– musobaqalarni o'tkazish rahbariyati (kim tashkil qilgan va musobaqani kim o'tkazadi);

– ishtirok etuvchi tashkilotlar va ishtirokchilar;

– arizalarni berish muddatlari (boshlanish va yakuniy holatda).

– musobaqani o'tkazish va g'oliblarni aniqlash shartlari;

–g'oliblarni taqdirlash.

Musobaqa qoidalariga qo'yiluvchi asosiy talablar quyidagilardan tashkil topadi: aniqlik, oshkoralik, asosiy bandlardan turli xildagi mustasnolar va ravshanlik. Bu hujjat mos ravishda joriy qoidalar bo'yicha tuzib chiqiladi va musobaqani amalga oshiruvchi tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan keyin bu hujjat barcha ishtirokchi va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy amal qilinishi kuchiga kiradi.

Musobaqalar haqidagi qoidalar nafaqat tashkiliy, balki uslubiy hujjat ham hisoblanib, bunda o'quv-mashg'ulotlar ishlari yo'nalishlar davrlari bilan belgilanadi. Bu qoidalar ishtirok etuvchi tashkilotlarga musobaqa boshlanishidan 3–4 oy oldin ma'lum qilinishi talab qilinadi.

Musobaqa qoidalari bilan bir vaqtning o'zida smeta tuzib chiqilib, ushbu asosda musobaqani tashkil qiluvchi va o'tkazuvchi tashkilot pul mablag'lari va moddiy materiallarni ajratadi. Smetani tuzib chiqishda musobaqaning nomi, muddati va o'tkazilish joyi, hakamlarning soni, ishtirokchilar soni (jumladan, xorijdan tashrif buyuruvchi ishtirokchilar) keltiriladi va ularning ovqatlanishi, joylashtirilishi, transportda tashish va hokazolar uchun sarflanadigan xarajatlar hisoblanadi.

Shuningdek, smeta tarkibida inshootning ijaraga olinishi, musobaqa joyining badiiy jihatdan bezatilishi, transport sarf-xarajatlari, xizmat ko'rsatuvchi xodimlarga to'lovlar (ishchilar, shifokorlar, tibbiy hamshiralar va hokazo) ko'rsatilishi talab qilinadi.

Yirik musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda 5–7 kishidan tashkil topgan tashkiliy qo'mita tuzib chiqiladi. Uning ish rejasi tarkibiga musobaqani muvaffaqiyatli tashkil qilish va o'tkazish uchun talab qilinuvchi tadbirlar kiritiladi (jumladan, musobaqa joyini tanlash va tayyorlash, jihozlarni tayyorlash, qurilmalarni tayyorlash, rasmiylashtirish, hujjatlashtirish va hokazo).

Tashkiliy qo'mita o'z ish faoliyatiga jamoatchi faollarni keng ko'lamda jalb qilishni amalga oshiradi.

Musobaqaga tayyorgarlikning ikkinchi bosqichi tarkibiga quyidagilar kiritiladi:

a) musobaqa joyi va qurilmalarini tanlash;

b) musobaqani o'tkazish jadvali va dasturini tuzib chiqish;

d) kotibiyat va hakamlar kollegiyasini jamlash;

e) musobaqa haqida boshlang'ich axborotlarni tarqatishni amalga oshirish.

Musobaqa joyi va qurilmalarni tanlashda ularning belgilangan

qoidalarga mos kelishini hisobga olish talab qilinadi. Bundan tashqari, ishtirokchilar va tomoshabinlar uchun maksimal darajada qulayliklarni yaratib berishga alohida e'tibor qaratish juda muhim hisoblanadi.

Musobaqa o'tkazilishi belgilangan inshoot sanitariya-gigiyena talablariga (yoritilish, shamollatish va hokazo) javob berishi talab qilinadi shuningdek, talab qilingan sondagi yechinish-kiyinish xonalari, tomoshabinlar uchun o'rinlar, hakamlar uchun joy, dam olish xonalari uchun talab qilingan holatlarga mos kelishi kerak.

Talab qilingan tartibda signalizatsiya tayyorlanishi, namoyish qilish va reklama to'siqlari joylashtirilishi, afishalar, shiorlar, salomlashish doskalari, diplom, sovrinlar, medallar, ramziy bayroq va hokazolar tayyorlanishi belgilanadi.

Hakamlar kollegiyasini jamlashda musobaqaning rasmiy qoidalarida ko'rsatilgan tartiblar hisobga olingan holatda ish tutish talab qilinadi.

Musobaqa haqidagi boshlang'ich axborotlar shundan iboratki, bunda musobaqa haqidagi tegishli ma'lumotlar, jumladan musobaqa shart-sharoitlari, muddatlari va o'tkazilish joyi nashr qilish vositalari, radio, televideniya, e'lon-afishalari yordamida beriladi.

Yirik musobaqalar tashkil qilinishi vaqtida muxbirlar faollari tarkibidan ommaviy matbuot byurosi (press-byuro) tashkil qilinadi, maxsus byulleten, matbuot-anjumani dasturi nashr qilinadi va o'tkaziladi.

Musobaqalarga tayyogarlikning uchinchi bosqichida quyidagi ishlar amalga oshiriladi:

a) ishtirokchilarning qabul qilinishi va taqsimlanishi;

b) talab qilingan hujjatlarning tekshirib chiqilishi va musobaqaga ruxsat berish;

d) ishtirokchilarni musobaqa dasturi, talablari va shart-sharoitlari bilan tanishtirish;

e) hakamlar kollegiyasining yakuniy jamlanishi va ular bilan

ishlashning tugallanishi, hakamlik bo'yicha seminar, brigadaning tuzilishi, sportchilarni tortish va hokazo ishlar uchun jalb qilinishi;

f) hakamlar kollegiyasi, vakillar, murabbiylar va ishtirokchilar o'rtasida aloqani o'rnatish.

Ishtirokchilarni qabul qilish va taqsimlash tashkiliy qo'mita a'zolari va jamoatchi faollar tomonidan amalga oshirilib, ishtirokchilarning musobaqaga ruxsat olishlari mandat komissiyasi tomonidan belgilanadi. Mandat komissiyasi hakamlar kollegiyasi a'zolaridan tashkil topgan bo'lib, berilgan arizalar, sertifikatlar va qoida bo'yicha qarab chiqilishi belgilangan hujjatlarni qarab oladi. Musobaqa arafasida majlis o'tkazilib, bunda hakamlar kollegiyasi vakillari musobaqani o'tkazish tartibini e'lon qiladi, mandat komissiyasining jamoa va ishtirokchilarga musobaqada ishtirok etish uchun ruxsat berish bo'yicha xulosasi o'qib eshittiriladi, shuningdek, musobaqaning alohida qoidalari va tartiblari bandlariga aniqlik kiritiladi, tortishni amalga oshirish joyi va vaqti belgilanadi.

Navbatdagi ishlar bevosita musobaqani o'tkazishga aloqador ishlar hisoblanadi.

Musobaqa dasturi va jadvalini tuzib chiqishda sportchilar va hakamlar kun davomida 6–8 soatdan ortiq band bo'lmasliklari hisobga olinishi lozim. Bundan tashqari, hakamning vaqti-vaqti bilan dam olishi talab qilinadi.

Musobaqa dasturi quyidagi ko'rinishdagi reja asosida tuzib chiqilishi mumkin:

1-kun

8^{00} – 9^{00} – ishtirokchilarni tortish.

9^{00} –10^{00} – qur'a tashlash; musobaqa birinchi davrasini tuzib chiqish, ishtirokchilarni musobaqaning birinchi davrasi tartibi va dasturi bilan tanishtirish.

11^{40} –12^{00} – ishtirokchilarning tantanali namoyishini tuzib chiqish.

12^{00}–12^{20}– ishtirokchilar va hakamlarning tantanali namoyishi.

Hakamlar qasamyodi. Salomlashish so‘zi. Musobaqaning ochiq deb e’lon qilinishi.

Bayroq ko‘tarilishi. Respublika madhiyasining yangrashi. Ishtirokchilarning tantanali yurishi.

12^{20} – hakamlarning o‘z joylarini egallashi va musobaqaning boshlanishi.

12^{20} – 15^{00} – musobaqaning o‘tkazilishi.

15^{00} – 18^{00} – tanaffus.

18^{00} – 22^{00} – musobaqaning davom etishi.

22^{00} – hakamlar kollegiyasining majlisi. Musobaqa birinchi kunining muhokama qilinishi va tasdiqlanishi. Majlis muhokamasi jamoalar vakillari bilan birgalikda amalga oshirilishi mumkin.

2-kun

9^{00} – 10^{00} – ishtirokchilarni tortish.

10^{00} – 11^{00} – juftliklarning tuzib chiqilishi.

11^{00} – 15^{00} – musobaqaning davom ettirilishi.

15^{00} – 18^{00} – tanaffus.

18^{00} – 22^{00} – musobaqaning davom ettirilishi.

22^{00} – hakamlar kollegiyasining majlisi. Musobaqa ikkinchi kunining muhokama qilinishi va tasdiqlanishi.

3-kun

9^{00} – 10^{00} – ishtirokchilarni tortish.

10^{00} – 10^{20} – juftliklarning tuzib chiqilishi.

11^{00} – 15^{00} – musobaqaning davom ettirilishi.

16^{00} – 18^{00} – tanaffus.

18^{00} – 20^{00} – final janglari.

20^{00} – 22^{10} – yakunlar chiqarilishi. Musobaqa natijalarining tasdiqlanishi.

20^{10} – 21^{00} – yakunlovchi tantanali namoyish. Natijalarning e’lon qilinishi. G‘oliblarning taqdirlanishi. Bayroqning tushirilishi. G‘oliblarning tantanali namoyishi.

Ilova: Musobaqalarning kechqurungi soatlarida ko‘p sonli tomoshabinlar kelishini hisobga olib, birinchi kundagi ertalabki

tantanali ochilish marosimini kechqurungi soatlarda o'tkazish mumkin.

6.4. Musobaqa hakamligini tashkil qilish va o'tkazish

Bosh hakam hakamlar kollegiyasini boshqaradi. Bosh hakam boshqalarga nisbatan tajribali bo'lishi talab qilinadi. U butun musobaqa o'tkazilishini boshqaradi va ishtirokchilarning intizomi, belgilangan qoidalar va tartiblarga amal qilishi, uchun javob beradi.

Bosh hakamning tashkilotchilik qobiliyati, obyektiv baholay olishi, qat'iyligi va tartibga amal qilishi butun musobaqaning muvaffaqiyat darajasini belgilab beradi. Bosh hakam o'z faoliyatining boshidan xotirjam va tegishli aniq buyruqlarni berishi talab qilinadi.

Ishlarning tayyorgarlik bosqichida bosh hakam musobaqa haqidagi qoidalarni o'rganib, dastur va jadvalni tuzib chiqadi, musobaqa joyida qurilmalarning joylashtirilishi bo'yicha ko'rsatmalar beradi, hakamlar kollegiyasi jamlanishida ishtirok etadi.

Musobaqa boshlanishiga qadar bosh hakam tashkiliy qo'mita vakillari yoki a'zolari, shifokor bilan birgalikda musobaqa joyini ko'zdan kechiradi va qoplamalar, qurilmalar, jihoz va torozilarning holatini tekshiradi. Agar barchasi belgilangan qoidalar bo'yicha bajarilgan bo'lsa, bosh hakam musobaqa joyini qabul qilishni tegishli dalolatnoma asosida tasdiqlaydi (musobaqa qoidalariga qarang).

Musobaqa arafasida bosh hakam hakamlar bilan majlis o'tkazadi. Majlisda bosh hakam ularning holati bilan tanishadi, majburiyatlarni taqsimlaydi, qoidalarning alohida bandlarining yagona to'xtam asosida qarab chiqilishini muhokama qiladi. Ushbu majlis davomida tortish bo'yicha komissiya tuzib chiqiladi va hakamlar brigadasi tayinlanadi.

Har bir jang uchun malakali hakamlar brigadasini tuzishda

nisbatan tajribali hakamlarning bir tekisda taqsimlanishi talab qilinadi, bunda ularning malakaviy darajasi va individual xususiyatlari hisobga olinadi.

Ushbu kun davomida hakamlar va ishtirokchilarning birgalikdagi majlisi chaqirilib, unda barcha tashkiliy masalalarga aniqlik kiritiladi.

Musobaqaning ushbu kuni davomida bosh hakam tortishni tashkil qiladi, qur'a tashlashni uyushtiradi va hakamlar brigadasini janglarga hakamlik qilishga taqsimlaydi.

Musobaqalar davomida bosh hakam uchrashuvlarni kuzatib boradi, hakamlar kollegiyasi ishini va umumiy holatda musobaqani tekshirib borishni amalga oshiradi.

Bunda bosh hakamdan qoidalarni a'lo darajada bilish va aniq vaziyatlarda xatosiz ko'rinishda qaror qabul qila olish talab qilinadi. Agar qandaydir musobaqadan keyin rasmiy tarzdagi norozilik e'lon qilinsa, bu holatda bosh hakam ushbu vaziyatni hal qilish bilan shug'ullanadi, jumladan hakamlarning qaroridan norozilik e'lon qilgan jamoa vakili ishtirokida hakamlar brigadasining tezkor majlisini chaqiradi va masalani muhokama qiladi. Norozilik bildirilgan holda vaziyatni taftish qilishda bosh hakam hakamlar brigadasi va uning tarkibi bilan tanishib chiqadi, jamoa vakili fikrlarini tinglaydi va, o'z navbatida, hakamlar brigadasining fikrlarni eshitadi. Agar amalga oshirilgan jangning alohida qismlari bo'yicha muhokama qilinishi davomida xatoga yo'l qo'yilganligi aniqlansa, u holda uni to'g'rilash talab qilinadi.

Qayd qilib o'tish kerakki, bosh hakamning bu ko'rinishdagi vaziyatlarda hakamlar tomonidan qabul qilingan xato, qarorlariga tuzatish kiritish, ularni to'g'rilash mumkin emas va bu holat o'z navbatida, hakamlar kollegiyasining obro'si tushib ketishiga sabab bo'ladi deb hisoblash butunlay noto'g'ri. Bu vaziyatda xatoga yo'l qo'ygan hakamlarni himoya qilish orqali yoki obyektiv nuqtayi nazardan baholashni amalga oshirmaslik, past malakaga ega bo'lish bosh hakamning o'zining hakamlar sifati darajasi pastligiga sabab bo'ladi.

Tajriba natijalarining ko‘rsatishicha, nisbatan ko‘pgina vaziyatlarda qayd qilinuvchi xatoliklar hakamlar tomonidan jang maydoni atrofida turib, sportchilarning harakatlarini baholashda taqiqlangan usullar malakasi, alohida usullarni baholash va nofaollikni baholash yuzasidan vujudga kelishi aniqlangan. Agar hakamlar faoliyati amalga oshirilishi davomida xatoga yo‘l qo‘yilsa, bosh hakam unga yordamlashishi va xatoni tuzatilishi amalga oshirilishi talab qilinadi. Agar hakamlar brigadasi tarkibida fikrlar bir-biriga to‘liq mos kelmasligi yoki bosh hakamning alohida hakamlar tomonidan belgilangan qoidani bilmasligiga to‘la ishonchi komil bo‘lgan hollarda bu vaziyat musobaqa tashkilotchilari ishtirokida butun hakamlar kollegiyasi majlisida muhokama qilinadi.

Qarorlar jang yakunlanishidan keyin tezda, har bir hakamning baxsli epizodlar haqida barcha alohida qismlarni esdan chiqarmasdan turib qabul qilinishi talab qilinadi. Faqat alohida darajada murakkab vaziyatlardagina, bosh hakam masala bo‘yicha qaror qabul qilishni maxsus muhokamagacha qoldirishi mumkin. Biroq barcha vaziyatlarda yakuniy holatdagi qaror chiqarilishi o‘sha kunning o‘zidayoq hal qilinishi belgilanadi.

Bunda bosh hakam hakamlar faoliyatiga xato olib kelgan alohida sabablarni aniqlashi talab qilinib, muhokamani shunday tashkil qilishi kerakki, bu barcha hakamlar uchun ko‘rgazmali dars maktab vazifasini bajarishi muhim hisoblanadi. Har bir qoidalarda yo‘l qo‘yilgan xatolarni muhokama qilish jarayoni (o‘ylangan tarzda yoki tasodifiy) tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lishi talab qilinadi va hakamlarning malakasi oshirilishiga olib kelishi belgilanadi. Agar hakamlar obyektiv baholashni amalga oshirmaganligi yoki halollikka amal qilmaganligi aniqlansa, u holda ularni musobaqalardan chiqarib yuborilishigacha qat’iy tartibda jazolash talab qilinadi, agar yo‘l qo‘yilgan xatoliklar ayrim alohida qoidalarni batafsil bilmaslik natijasida kelib chiqqan bo‘lsa, u holda bu masalaga oydinlik kiritish belgilanadi.

Barcha vaziyatlarda bosh hakam xushmuomala bo'lishi va taekvondo bo'yicha musobaqalarga hakamlik qilish juda murakkabligi va ma'lum darajada subyektiv tavsiflarga egaligini hisobga olishi talab qilinadi.

Hakamlar malakasining oshirilishi hakamlar faoliyati natijalarining har kunlik muhokama qilinishi orqali amalga oshiriladi, bu yerda bosh hakam yaxshi va yomon hakamlik faoliyatini ko'rsatib o'tadi va har bir hakamning ishini ish faoliyati qoidalariga amal qilgan holatda va obyektiv tarzda baholaydi, qo'shimcha ravishda ularga ko'rsatmalar beradi.

Musobaqaning so'nggi kuni davomida bosh hakam hakamlarning yakuniy majlisini o'tkazadi, bu majlisda jamoalar vakillari, murabbiylar ishtirok etadi va natijalar tasdiqlanadi, barcha amalga oshirilgan ishlarga baho beriladi.

Musobaqa tugallanishi davomida (uch kundan kech bo'lmagan holda) bosh hakam va bosh kotib o'z imzolari bilan musobaqa olib borishni belgilagan tashkilotga hisobot topshiradi (musobaqa qoidalariga qarang). Bosh hakam bo'lmagan vaziyatda uning majburiyati Bosh hakam o'rinbosariga yuklatiladi.

Referi bevosita hakamlar amalga oshirilishi vaqtida nisbatan mas'uliyatli vazifalarni bajaradi: jumladan, u butun musobaqaning borishiga rahbarlik qiladi. Referining ishi uning sportchilarni diqqat bilan kuzatib borishi, ularning amalga oshiruvchi harakatlarini kuzatishi va hech qanday qoidalarning buzilmayotganligini kuzatib borishida ifodalanadi.

Referining mahorati shundaki, ya'ni u musobaqa qoidalarini, o'zining huquq va burchlarini yaxshi darajada bilishi, taekvondoning mazmun-mohiyatini nozik darajada anglay olishi, ushbu sport turining texnikasi va taktikasini chuqur tushuna olishi, sportchilarning yakka tartibdagi xususiyatlarini hisobga ola bilishi talab qilinadi. Referi jang davomida qat'iy tura olishi, bosim holati yuzaga kelgan vaziyatlarda hotirjamlik va o'ziga ishonch darajasini ushlay olishi talab qilinadi. Referi jang davomida

tomoshabinlar, ishtirokchilar va jamoa vakillarining ta'siri ostida bo'lmasligi kerak. Har bir yo'l qo'yilgan xato sportchini uning uchun foydali bo'lgan vaziyatdan mahrum qilishi va, o'z navbatida, jang natijalariga sezarli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Referining eng yaxshi sifatlari aynan, uning vujudga kelgan vaziyatlarni to'xtatib qolmasdan, aniq harakat qilishi bilan belgilanadi.

Referining harakatlari nafaqat jangni olib boruvchi sportchilar uchun, balki jangni kuzatib boruvchi barcha uchun tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi qayd qilinadi. Ular hakamlarning harakatlarini kuzatib turishadi, ularning xolisligiga baho beradi va o'zi uchun tegishli xulosalar chiqaradi.

Bularning barchasi referi zimmasiga katta mas'uliyat yuklaydi.

Referining ishi sportchilarni maydonga chorlashdan boshlanadi. Referi sportchilarning tayyorligini tekshirish, hakamlar va vaqt hisoblagichning tayyorligini tekshirishdan keyin uchrashuv jangini boshlashga buyruq beradi. Jang vaqti davomida referi shunday joyda turishi talab qilinadiki, bu yerdan u sporchilarning harakatlarini yoki amalga oshirilgan usullarni hammadan yaxshiroq ko'ra olishi, baholay olishi talab qilinadi. U sportchilarning yon hakamlar va tomoshabinlar tomonidan kuzatilishini to'sib qolmasligi, xalaqit bermasligi kerak.

Referi sportchilar tanasining barcha qismini ko'rib turishi kerak, ularning amalga oshiruvchi harakatlarini oldindan fahmlay olish va texnik usullarning yo'nalishini bila olishi, ularning maydonda joylashish holatini to'g'ri baholay olishi va har qanday vaziyatda noto'g'ri va havfli harakatlarning oldini olishga tayyor turishi talab qilinadi. Referi sportchilarning texnik harakatlarini baholashni amalga oshirmaydi. Havfli vaziyat yuzaga kelgan holatda u jangni qo'l harakatlari orqali buyruq berish yordamida to'xtatishi kerak.

Referi g'ayratli va harakatchan bo'lishi kerak, biroq shoshma-shosharlikka yo'l qo'ymasligi va hovliqma bo'lmasligi talab etiladi. Maydon bo'ylab harakatlanishda eng yaxshisi u sportchilar

o‘rtasidagi oraliq chiziq bo‘ylab, 1–2 metr masofa uzoqligida joylashishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Agar talab qilinsa, referi sportchilarga yaqinlashishi va maydonchada tegishli joyni egallashi yoki uni har qanday yo‘nalishda kesib o‘tishi ham mumkin. Referi osonlik bilan va tezkorlikda joyini o‘zgartirishni bilishi, ayrim vaziyatlarda esa hatto egila bilishi talab qilinadi. Bu esa jismoniy jihatdan yaxshi holatdagi tayyorgarlik va ma’lum bir aniqlikdagi mashq qilganlik darajasi bilan belgilanadi.

Referi ma’lum bir qat’iy tartibdagi buyruqlar va ishora berishlar yordamida sportchilarning harakatlarini boshqaradi. Jangning tez-tez to‘xtatilishi asabiylashish vaziyatini va, o‘z navbatida, jang kechishi jarayoniga salbiy ta’sir qiluvchi vaziyatni yuzaga keltirishi mumkin. Shu sababli, referi turli xildagi qoida buzilishlarini to‘g‘ri holatda tasniflay olishi va tasodifiy, sezilarsiz darajada ongli ravishda amalga oshirilgan va qo‘pol ko‘rinishdagi, ya’ni jang natijasiga keskin ta’sir ko‘rsatuvchi vaziyatlarni o‘zaro farqlay olishi kerak. Qo‘pol ko‘rinishda qoida buzilishlari sharoitida jangni to‘xtatish talab qilinib, tanbeh berish, ogohlantirish yoki sportchini diskvalifikatsiya qilish (jangni davom ettirishga noloyiq deb topish) amalga oshiriladi.

Barcha vaziyatlarda musobaqa qoidalari bo‘yicha belgilangan barcha majburiyatlarga amal qiladi.

Yon hakamlar sportchilarning texnik harakatlarini baholaydi, referi tomonidan qayd qilingan qoidalarning buzilishi vaziyatlarini qayd qiladi va g‘olibning ustunligini aniqlaydi.

Yon hakamlarning asosiy sifatlari kuzatuvchanlik, diqqat-e’tibor va taekvondo texnikasi va taktikasini bilishi ko‘rsatib o‘tiladi. Jang davomida diqqat-e’tiborning yo‘qotilishi shunga olib keladiki, ya’ni yon hakamlar jangning borishida bir butunlikni tasavvur qilish xususiyatini yo‘qotadi. Bu holatda u sportchilarning muhim hisoblangan texnik harakatlarini sezmay qolishi va, o‘z navbatida, g‘olibni aniqlashda chalkashlikka yo‘l qo‘yishi mumkin. Texnika va taktikani yetarlicha darajada tushunmaslik, musobaqalarning zamonaviy talablari va qoidalarini

yomon darajada bilish bevosita hakamlar faoliyatiga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Bunday vaziyatlarda yon hakamlar turli xildagi texnik harakatlarni va sportchilarning holatini noto'g'ri baholashlari qayd qilinishi mumkin, bu holatda esa hakamlar brigadasi ish faoliyatida turli xil fikrlilik kelib chiqishiga olib keladi.

Sportchilarning harakatlari va bajaruvchi usullari qarab chiqilgan qoidalar tizimi orqali baholanadi. Yon hakam nafaqat sportchilarning harakatlarini baholashni amalga oshiradi, balki jang davomida ularning faolligiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Baholash ochiq hakamlik asosida amalga oshiriladi.

Bu ko'rinishdagi katta huquq yon hakamlar zimmasiga jiddiy mas'uliyat yuklaydi, ulardan doimiy ravishda takomillashishni talab qiladi.

Qayd qiluvchi (***registrator***) nisbatan tajribaliroq hakamlardan saylanadi. U jang borishini boshqaradi, yon hakamlar tomonidan qo'yilgan texnik harakatlar uchun baholashlarni hisoblaydi, shuningdek jarima ballarini hisobga oladi va umumiy ballarni tomoshabinlar diqqatiga havola qilishga ruxsat beradi. Qayd qiluvchi 3 hakamning qabul qilgan qarorlarini yakuniy deb hisoblaydi va uni yakuniy baho sifatida qayd etadi va e'lon qiladi.

Sportchilarning diskvalifikatsiyasi (jangni davom ettirishga noloyiq deb topish) yoki jangdan chiqarib yuborilishi qaror qilinishi qoidalarda qarab chiqilgan tartibda referi tomonidan e'lon qilinadi.

Sekundometrist – ***hakam*** sportchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt bo'yicha mo'ljal olishlarini ta'minlaydi. U raundlar vaqtini qayd qiladi, sportchilarning kechikishini belgilaydi, jang jarayoniga bog'liq bo'lmagan holda vaqt yo'qotilishlarini hisobga oladi. U amalga oshirgan o'zining barcha harakatlarini referi bilan kelishilgan holda bajaradi; uning buyrug'i asosida soniyaomerni ishga qo'shadi va o'chiradi.

Sekundometrist-hakamning ishi yuqori darajada aniqlik va saranjomlilikni talab qiladi: ya'ni, noto'g'ri qayd qilingan vaqt jang

natijasini o'zgartirib yuborishi mumkin, jumladan ishtirokchining butun chiqishini va hatto jamoa natijalari o'zgarishiga sabab bo'lishi mumkin. Turli xildagi xatolarga yo'l qo'yishlardan qochish maqsadida har bir daqiqani qayd qilib borish, tanaffus yoki jang davomidagi to'xtalishlarni qog'ozga yozib olish talab qilinadi. Bu yozuvlar soniyaometrist-hakamning amalga oshirgan harakatlari to'g'riligini tasdiqlovchi hujjat sifatida xizmat qilishi mumkin.

Bosh hakam bu ma'lumotlardan musobaqaning alohida o'ziga xos tavsiflari uchun foydalanishi mumkin. Raqibning jarohatlanishi natijasida qayd qilinuvchi g'alaba vaziyatida jang natijasi e'lon qilinmagunga qadar soniyaomerning natijasi nol qiymatga keltirilmaydi.

Axborot beruvchi hakam targ'ibot ishlarida muhim ish bajaradi. U musobaqaning yaxshiroq tashkil qilinishi va unga bo'lgan qiziqishning ortishini ta'minlab beradi.

Axborot beruvchi hakam uchrashuv tartibi, dasturlar tarkibidagi o'zgarishlar haqida ma'lumot beradi, sportchilarni maydonga chaqiradi.

Taekvondo bo'yicha musobaqalarning o'ziga xosligi shundaki, bu jang musobaqasi tomoshabinlar ko'z o'ngida ko'plab soatlar davomida amalga oshiriladi va, tabiiyki ma'lum darajada charchash yuzaga keladi.

Yaxshi darajada berilgan axborotlar tomoshabinlarning musobaqa kechishi jarayoniga nisbatan to'g'ri mo'ljal olishlariga imkon beradi, maydonchada borayotgan jang musobaqasi esa ular uchun yanada tushunarli va qiziqarli bo'lib boradi. Axborot beruvchi hakam tomoshabinlarga nisbatan mas'uliyatli uchrashuvlar haqida ma'lumotlarni beradi, bunda ularning natijalarining shaxsiy yoki jamoaviy o'rinlar tartibida aniqlanishi shuningdek, alohida diqqat - e'tiborni tortuvchi va qiziqarli uchrashuvlarni ko'rsatib o'tadi. Buning uchun beriluvchi axborotlar jonli va qiziqarli holda berilishi, ularni bevosita maydonchada amalga oshayotgan hodisalar bilan bog'lash talab qilinadi. Beriluvchi axborotlar aniq va tushunarli bo'lishi, sportchilar uchun jangni olib borishga

xalaqit bermasligi, tomoshabinlarga esa jangni kuzatishga xalaqit bermasligi belgilanadi.

Axborot beruvchi hakam taekvondo sporti bilan yaqindan tanish bo'lishi, musobaqalarga tayyorgarlik jarayoni davomida qoidalar bilan tanishishi, taekvondo tarixi bo'yicha nisbatan qiziqarli materiallarni tanlay olishi, amalga oshuvchi musobaqa natijalari bilan tanish bo'lishi, ishtirokchilarning sport yo'nalishidagi tarjimai holini yaxshi bilishi talab etiladi.

Qarab chiqish komissiyasi. Musobaqani o'tkazish sifatini baholash uchun bosh hakam alohida hakamlar ishini va sportchilar chiqishlarini kuzatish maqsadida maxsus komissiya tashkil qiladi. Ushbu komissiya tarkibiga nisbatan tajribali hakamlar kiritiladi. Qarab chiqish komissiyasi tomonidan keltirilgan ma'lumotlar musobaqaning o'tkazilishi yakunlari, natijalar, hakamlar kollegiyasi a'zolarining ishi va alohida sportchilarning mahorati haqida asoslangan tarzda xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Shifokor hakamlar kollegiyasi tarkibiga kiritilib, ishtirokchilarga tibbiy xizmat ko'rsatilishiga javob beradi va musobaqalar o'tkazilish joyining sanitariya-gigiyena sharoitlari uchun mas'ul hisoblanadi.

Shifokor ishtirokchilarda qayd qilingan barcha jarohatlanishlar va kasalliklardan ogohlantiruvchi va oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni qabul qilishi talab qilinadi, buning uchun esa u musobaqalar joyidagi mavjud qurilmalarni tekshirib chiqadi, sportchilarning ovqatlanish va joylashish joylarini qarab chiqadi, shuningdek, musobaqa arafasida har bir sportchining tibbiy ko'rikdan o'tishini ta'minlaydi.

Tortish vaqtida shifokor barcha sportchilarni tashqi tomondan nazoratdan o'tkazadi.

Shifokor taekvondoning o'ziga xos xususiyatlari bilan tanish bo'lishi talab qilinadi.

U jarohat olishning sabablarini aniqlash bo'yicha katta ish olib borishi talab qilinib, bevosita ushbu jarohatlanishlarni bartaraf qilishni amalga oshiradi; musobaqa vaqti davomida

sportchilarning musobaqada navbatdagi holatlarda ishtirok etishiga aniqlik kiritiladi.

Asosiy atamalar	*Tasnifi*	*Tip*	*Atama*	*Izohlash*
	Psaiuya		*C h a r y o t* (d i q q a t - e'tibor) *Sio* *Kyonne* *Chunbi* *Sidjak* *Kiman* *Baro* *Kallyo* *Kesok* Xoyen *Chon, xon* *Kesi* *Kamdjom* *Kyongo* Xana, tul, set	(*Kiman*)-navbatdagi holatda buyruqsiz harakatlarning davom ettirilishida foydalaniladi (*Baro*)-navbatdagi buyruqda chegaralangan qator bo'yicha harakatning to'talishida ishlatiladi
		Shakl	*Donjak* *Pum* *Pumse* *Tana chizig'i*	Harakat ko'rinishi Tananing shakli, umuman olganda-shakl-shamoyil (*siluet*)
		Tananing darajasi	*Yuz*	-Yuqorigi qism: yuz-burun burmasi -O'rta qism: qorin asab bog'lami -Quyi qism: chov

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. Taekvondo bo‘yicha musobaqalar qanday vazifalarni hal qiladi?

2. Musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyati nimalardan iborat?

3. Musobaqalar shakllarini izohlab bering.

4. Musobaqalarga tayyorgarlik necha bosqichga ajratiladi?

5. Musobaqaga tayyorgarlik bosqichida qanday talab qo‘yiladi?

6. Musobaqa qoidalariga qo‘yiluvchi asosiy talablarni izohlab bering.

7. Musobaqa dasturini tuzish qanday amalga oshiriladi?

8. Bosh hakamning vazifalari nimalardan iborat?

9. Referining vazifalari nimalardan iborat?

10. Yon hakamlarning vazifalari nimalardan iborat?

11. Qayd qiluvchilarning vazifalari nimalardan iborat?

12. Qanday sababga ko‘ra sportchi jangni davom ettirishga noloyiq deb topiladi (diskvalifikatsiya)?

13. Axborot beruvchi (hakamning) vazifalari nimalardan iborat?

Adabiyotlar

1. Таэквондо. Правила соревнований по кйоруги и их интерпретации. Ростов-на-Дону, Феникс, 2002, 72 с.

2. Таэквондо: Книга Рефери // Московская Федерация Таэквондо (ВТФ). М., 1998, 119 с.

3. Шейка В.И. Таэквондо. Книга рефери / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. М., МФТ, 1999, 128 с.

4. WTF Taekwondo / Official Publication of the World Taekwondo Federation. Seoul, 2006, 160 p.

5. http://www.taekwondo-wtf.net.

6. http://sportbokser.narod.ru

VII bob. TAEKVONDO SPORTINI O‘RGATISH USLUBIYATI



24-rasm. **Texnik harakatini amalga oshirish**

Taekvondo sportini o‘rgatish bu mashq qiluvchilarning bilim, malaka va ko‘nikmalarni egallashlariga yo‘naltirilgan, jismoniy va aqliy, shuningdek, ma’naviy-axloqiy jihatdan takomillashtirilishini ko‘zda tutuvchi pedagogik jarayon hisoblanadi. O‘rgatish jarayoni o‘z tarkibiga murabbiy-murabbiylar va mashq qiluvchilar faoliyatini qamrab oladi. Faoliyatning ushbu ikki turi o‘zaro chambarchas holda bog‘liq bo‘lib, o‘zaro bir-biriga ta’sir ko‘rsatadi.

Taekvondoni o‘rgatish tarbiyaviy tavsifga ega jarayon hisoblanadi. Bu jarayon shaxsning shakllanishi (dunyoqarash, axloqiy-ma’naviy, xulq-atvorning ma’lum bir xususiyatlari, iroda, odatlar va did, jismoniy sifatlar rivojlanishi) jarayoni bilan chambarchas holda bog‘liq hisoblanadi.

Sportchini o‘rgatish (o‘qitish) va tarbiyalash jarayonida murabbiy yetakchi rol o‘ynaydi. U o‘rgatish jarayonida sportchida vatanparvarlik hissi, mehnatga bo‘lgan muhabbat, jamiyatga nisbatan ijobiy munosabatlar, do‘stlik hissi, iroda sifatlarini (jasurlik, qat’iylik, tashabbuskorlik, barqarorlik, qaror qabul qila olish) tarbiyalashni amalga oshiradi, shuningdek, bu jarayon davomida sportchida tamoyilga amal qilish, qiyinchiliklarni yengib o‘tishda qat’iylik, kamtarlik sifatlarini rivojlantiradi. Murabbiy mashq qiluvchilarda ongli tartibga amal qilishni shakllantirishga erishadi, ularda sport rejimiga amal qilish odatlarini tarbiyalaydi, mehnat gigiyenasi va boshqa foydali ko‘nikmalarni shakllantirilishiga ko‘maklashadi. Sportchi shaxsi sog‘lom va kuchli jamoada shakllanadi, ushbu jamoada u hayot kechiradi, mehnat va mashq qiladi.

O‘rgatish jarayoni umumiy qonuniyatlar asosida va, shuningdek, o‘rganilayotgan materiallar, o‘rgatish jarayonining maqsadlari va belgilangan vazifalari hamda mashq qiluvchilarning yoshga xos xususiyatlariga mos keluvchi maxsus usullardan foydalanish bo‘yicha tashkil qilinadi.

7.1. O‘rgatish jarayonining maqsad va vazifalari

Taekvondo sportida o‘rgatish jarayonining asosiy maqsadi yuksak sport natijalariga erishuvchi va ma’naviy-axloqiy sifatlarga ega bo‘lgan sportchini tayyorlash hisoblanadi.

O‘qitish jarayonida bu umumiy maqsad aniqlashtirib borilishi mumkin va tor ko‘rinishdagi yo‘nalishlarga ega bo‘lib boradi: jumladan, razryadchi-sportchilarni tayyorlash, taekvondo sporti bo‘yicha murabbiy yoki hakamlarni tayyorlash kabi.

Belgilangan aniq maqsadlarga bog‘liq holatda mashq qiluvchilar jamoasi tuzib chiqiladi, ular belgilangan yagona maqsadga intilish asosida birlashtiriladi.

Murabbiy-murabbiy jamoada bilimlarni uzatish, berishni amalga oshiradi, mashq qiluvchilar esa bilimlarni, bunda tegishli

faoliyat bo‘yicha talab qilingan ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishni amalga oshirishadi.

O‘rgatish jarayonining belgilangan aniq maqsadlari o‘qitish jarayonining muddatlari, o‘qitiluvchilarning tarkibi, o‘qitish jarayonining tarkibi va shakllarini belgilab beradi. Belgilangan maqsadni amalga oshirish uchun sportchi, murabbiy yoki hakamni tayyorlash jarayoni davomida quyidagi vazifalar hal qilinishi amalga oshiriladi:

1)salomatlikning mustahkamlanishi;

2)jismoniy va irodaviy xususiyatlarning rivojlantirilishi;

3)taekvondo sport nazariyasi bo‘yicha bilimlarning o‘zlashtirilishi;

4)musobaqalarda jang olib borishda texnik va taktik harakatlarni o‘zlashtirish, instruktor-uslubchi va hakamlik ko‘nikmalarini o‘zlashtirish.

O‘z navbatida, asosiy o‘rgatish jarayoni o‘z tarkibiga bir qator vazifalarni qamrab oladi: jumladan, o‘rganish va mashq qilish uslubiyati bo‘yicha bilim va ko‘nimalarni egallash, musobaqalar qoidalari bo‘yicha, jarohatlanishning oldini olish va boshqa yo‘nalishlarda bilimlarni egallash kabi vazifalar belgilanadi.

Taekvondo bilan shug‘ullanuvchilarga ko‘nikma va malakalarning singdirilishi o‘z tarkibiga umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni, shuningdek, boshqa sport turi bo‘yicha mashqlarni, usullar, himoyalar, murakkab texnik va taktik harakatlarni qamrab oladi.

7.2. O‘qitishning tarkibi

Taekvondo sporti bo‘yicha o‘qitish nazariya va amaliyot qismlaridan tashkil topadi. Nazariya va amaliyot bo‘yicha materiallarning hajmi dastur asosida aniqlanadi. Dastur materiallari murabbiy tomonidan taqsimlanadi, murabbiy ularning tarkibini tuzib chiqadi va shaklini belgilaydi.

7.3. O‘qitish tamoyillari

Taekvondo sportini o‘rgatish bo‘yicha o‘qitish jarayoni mos holatda quyidagi ko‘rinishdagi asosiy tamoyillarga asoslanadi: jumladan, onglilik, faollik, ko‘rgazmalilik, tizimlilik, qulaylik va barqarorlik.

Onglilik. Murabbiy mashq qiluvchilarga harakat qilishga yo‘naltiruvchi va ularga o‘qitish jarayoni bosqichlarida oldinda belgilangan maqsad va vazifalarning hal qilinishi imkonini beruvchi bilimlar berishi talab qilinadi.

Mashqqiluvchilarningongliko‘rinishdagifaoliyatinita’minlash uchunmurabbiy ularga tegishli, talab qilingan bilimlarni berishi, ular tomonidan ushbu bilimlarning o‘zlashtirilishiga erishish talab qilinadi.

Buning uchun quyidagilar talab qilinadi:

1) vazifalarni belgilab olish va oydinlashtirish, bu vazifalarning hal qilinishi mashq qiluvchilarga nima berishini tushuntirish, nima uchun ularni bajarish majburiyligini uqtirish (usullarning o‘rganilishi davomida qachon va qanday sharoitlarda ularning qo‘llanilishi, qanday natijalarga erishish mumkinligi);

2) belgilangan vazifalarga erishish yo‘lini (uslub) ko‘rsatish amalga oshiriladi.

Agar usulni o‘rganish belgilangan bo‘lsa, u holda murabbiy mashq qiluvchilarga qanday harakatlarni amalga oshirish kerakligini va usulning to‘g‘ri holda amalga oshirilishi uchun qanday ketma - ketlikda bajarish; sheriklarning necha marta va qanday ketma-ketlikda harakat qilishlari, ularning usulni nima uchun va qanday yo‘nalishda bajarishlari kerakligi, necha marta takrorlashi talab qilinishi haqida tushuntirishni amalga oshiradi.

Agar usulni takomillashtirish vazifasi belgilansa, u holda murabbiy, jumladan, jang davomida, raqibning qarshilik ko‘rsatishi sharoitida ushbu usulning takomillashtirilishi uchun sportchining qanday harakat qilishi talab qilinishini ko‘rsatib berishi; mashq qiluvchining ko‘rsatilgan vazifani hal qilishni

amalga oshirishda foydalanishi kerak bo'lgan vositalarni ko'rsatib berishi talab qilinadi.

Agar usulni o'zlashtirish vazifasi belgilangan bo'lsa, u holda uning o'rganilishi uchun sherikni tanlash, moslamalarni, qopni va hokazolarni tanlash kerakligini tushuntirib beradi.

Agar, usulni takomillashtirish talab qilinsa, u holda qanday sherikni jang olib borish uchun tanlash talab qilinishi ko'rsatib beriladi.

Vazifa belgilanganidan keyin, murabbiy mashq qiluvchilarning faoliyatini kuzatib boradi va bilimlarning o'zlashtirilish samaradorligini qayd qiladi. Agar ular talab qilingan darajada harakat qilmayotganliklari qayd qilinsa, u holda bu ularning usulni o'zlashtirishda qandaydir uzilishlarga yo'l qo'yganliklarini anglatadi. Murabbiy mashq qiluvchilarning harakatlari bo'yicha sportchi nimaga tushunmaganligiga oydinlik kiritadi va unga nimani tushuntirish kerakligini aniqlaydi, ya'ni sportchining ongli ravishda anglab yetishi va harakatni to'g'ri bajarishi uchun nima qilish kerakligiga aniqlik kiritiladi.

Faollik. O'qitish jarayonini shunday holda tuzib chiqish talab qilinadiki, bunda sportchi olingan bilimlarni amaliyotda foydalana olishi talab qilinadi.

Agar sportchi qanday harakat qilish kerakligini bilsa, qanday natijaga erishish kerakligini anglab yetsa, shuningdek, belgilangan maqsadga erishishda qanday vositalar talab qilinishini bilsa, murabbiy unga belgilangan vazifani bajarish uchun shart-sharoitlarni yaratib berishi talab qilinadi. Agar belgilangan vazifa mashq qiluvchilar tomonidan muvafaqqiyatli ko'rinishda bajarilishi qayd qilinsa, u holda ularning faollik darajasi ortadi. Belgilangan vazifaning bajarilmasligi esa o'z navbatida, mashq qiluvchilarda faollikning pasayishiga olib keladi, ayniqsa bunda vazifalarning bajarilmasligi salbiy hissiyotlar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarda faollik susayishi sezilarli kuzatiladi.

Dastlab mashq qiluvchilarga oddiy topshiriqlar beriladi, odatda, bu topshiriqlar katta kuchlanish va davomiylikdagi ish

bajarishni talab qilmaydi, keyin esa nisbatan murakkab topshiriq va bajarilishi belgilanadi, ularni bajarish davomida ko'proq vaqt va chidam talab qilinadi. Murakkab vazifalarni berish faqat sportchining nisbatan oddiy vazifalarni bajarishga ko'nikishidan keyin amalga oshiriladi.

Mashq qiluvchilarning faolligini murabbiy vazifalarni berish va ularning bajarilishini tizimli tartibda tekshirib borish orqali tashkil qiladi. Sportchilar tomonidan berilgan topshiriqlar mashg'ulotlar davomida mustaqil tarzda bajariladi va, shuningdek, mashg'ulotlardan tashqari vaqtda bajariladi.

Murabbiy mashq qiluvchilar faoliyatida ijodiy yondashuvlarga katta e'tibor qaratishi talab qilinadi. Shu sababli u sportchilarga belgilangan vazifalarning to'g'ri hal qilinishining eng maqsadga muvofiq yo'llarini aniqlab topish vazifasini yuklaydi. Odatda, bu holat sportchilarning bu ko'rinishdagi vazifalarni bajarishi davomida amalga oshiriladi va murabbiy ularning vazifani hal qilishi usullarini tushuntirib (ko'rsatib) beradi. Jang davomida ma'lum bir vaziyatlarni yuzaga keltirish orqali murabbiy himoyaga o'tish uchun vaziyatlarni topa olish yoki qiyin vaziyatdan chiqib ketishga o'rgatadi. Agar sportchi bu vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini topa olmasa, u holda murabbiy unga yordamlashadi va to'g'ri qarorlarga kela olishiga ko'maklashadi.

Ko'rgazmalilik. Materiallarning o'rganilishi shunday tuzib chiqilishi kerakki, bunda sportchilarda u haqda to'g'ri va nisbatan batafsil tasavvurlar shakllantirilishi talab qilinadi. Bu murabbiy belgilangan topshiriqlarni namuna holida ko'rsatib bergan vaziyatlarda maqsadga muvofiq ko'rinishda amalga oshirilishi mumkin.

Amalga oshirilishi talab qilingan harakatlarni ko'rsatib berish davomida asosiy talablarni e'tiborga olish kerak ya'ni, sportchining diqqat-e'tiborini eng asosiy holatga qaratish talabi yuzaga keladi. Bunda sporchining diqqat-e'tiborini birdaniga ko'p sonli elementar harakatlarga yoki fazalarda qaratish maqsadga muvofiq hisoblanmaydi. Buning uchun ko'rsatib

berish jarayonida murabbiy shunday yo'l tutishi kerakki, ya'ni mashq qiluvchilarning diqqat-e'tibor qaratishlari kerak bo'lgan qism yaxshi ko'rsatib berilishi talab qilinadi.

Agar yangi usullar oldin o'zlashtirilgan usullar bilan bog'langan ko'rinishda qabul qilinsa, u holda yangi usullar yaxshiroq o'zlashtirilishi qayd qilinadi. Yangi variantlarni ko'rsatib berishda murabbiy oldin o'zlashtirilgan elementlarni ko'rsatib beradi. Bu ko'rinishda ko'rsatib berish jarayoni o'rganilayotgan harakatlar haqida tasavvurlarning tezroq shakllanishi imkonini beradi. Buning uchun ushbu holatga olib keluvchi maxsus mashqlar bajarilishi belgilanadi.

Agar quyidagi holatlarga amal qilinsa, u holda usulni ko'rsatib berishda u haqida nisbatan batafsil holatdagi tasavvurlar shakllanishi qayd qilinadi:

a) usulning ko'rsatib berilishida uning texnik va taktik xususiyatlari tushuntirib beriladi;

b) o'rganilayotgan usulning nisbatan qulay holatda bajarilishida vaziyat yuzaga keltiriladi (ko'rsatib beriladi);

d) usul jang sharoitida qanday bajarilishi talab qilinsa, u yaxlit umumiylikda ko'rsatiladi (bu ko'rinishdagi ko'rsatib berishda usul haqida umumiy tasavvurlar shakllantiriladi);

e) usul elementlar bo'yicha asta-sekin ko'rsatiladi (bu ko'rinishdagi ko'rsatib berish umumiy fonda usul bajarilishida muhim elementlarning nisbatan aniq holatdagi aks ettirilishi imkonini beradi);

f) usul o'rganilishida qanday talablar mavjud bo'lsa, ushbu ko'rinishda yaxlit ko'rsatib beriladi.

Usullar va mashqlarni aniq, ortiqcha harakatlarsiz ifodalash talab qilinadi. E'tiborsizlik, aniq aks ettirmaslik mashq qiluvchilarda usul haqida noto'g'ri tasavvurlar shakllanishiga olib kelishi mumkin. Natijada uning bajarilishida mashq qiluvchilarda xatoga yo'l qo'yishlar qayd qilinadi.

Agar murabbiy bajarilishi belgilangan usulni o'zi aniq ko'rsatib bera olmasa, u holda ushbu usulni aniq bajaruvchi sportchilar

yordamida usul bajarilishini namoyish qilib berishi mumkin yoki videotasvirlar, fototasvirlar va rasmlar orqali ko'rsatib berishi ham mumkin. Bu vositalar alohida ajratish qiyin bo'lgan usul elementlari qayd qilingan holatda yoki xatolarni ko'rsatib berish talab qilingan vaziyatda foydalaniladi.

Agar o'qitish jarayoni ko'rgazmali amalga oshirilsa, u holda natijada mashq qiluvchilarda texnika haqida to'g'ri tasavvurlar shakllanadi va, o'z navbatida, ular o'rganilayotgan usullar va mashqlarning to'g'ri bajarilishiga erishadilar.

Tizimlilik.O'qitish jarayonining ma'lum bir aniq tizim bo'yicha amalga oshirilishi, materiallarning berilishida ketma-ketlik tartibiga amal qilishi talab qilinadi. Murabbiy amalga oshiriluvchi harakatlar ketma-ketligi tizimiga oydinlik kiritadi va mashq qiluvchilarning ish faoliyati tarkibini aniqlaydi. Buning uchun o'qitish jarayonida mashq qiluvchilarning tayyorgarlik darajasi va boshqa shart-sharoitlar hisobga olinishi kerak.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda materiallarning o'rganilishi va sportchilarning bilimlari, ko'nikma va malakalarining takomillashtirilishi amalga oshirilishi belgilangan tizim haqida o'ylab ko'rish talab qilinadi.

Materiallarning o'rganilishida tizimlilik o'quv rejalari, grafik va jadvallarida o'z ifodasini topishi belgilanadi. Ushbu jadvallarda murabbiy nazariy kursning o'rganilishi ketma-ketligini qarab chiqadi, texnika oshirib borilishi (mashqlarning hajmi, shiddati), alohida jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi, sportchilar ishtirok etuvchi o'quv va mashg'ulotlar tarkibi, musobaqalar va boshqa holatlar ketma-ketligi tartibi ko'rib chiqilishi talab qilinadi.

Murabbiy-pedagog barcha materiallarni didaktik qoidalarga muvofiq holatda joylashtirib chiqishi talab qilinadi: ya'ni, oddiydan murakkabga, osondan qiyinga tomon, ma'lum bo'lgan holatdan noma'lum holatga yo'nalishda ish olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

O'qitish jarayonida mashg'ulotlarning qat'iy tartibda amalga oshirilishi va ularda mashq qiluvchilarning yaxshi darajada

qatnashishlari ta'minlanishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Guruhlarning doimiy tarkibi, mashg'ulotlarning barqaror jadvali, mashg'ulotlarning oqilona tartibda ketma-ketlikda joylashtirilishi, dars va mashg'ulotlarda yuklamalarning taqsimlanishi, yuklamalarning asta-sekin oshirib borilishi, shuningdek, dam olish vaqtining kamaytirib borilishi – bularning barchasi sportchilar va taktikaning takomillashtirilishi, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning bajarilishi, yuklamalarning sportchilik salomatligini mustahkamlash va sport yo'nalishida ularning qo'lga kirituvchi natijalari samaradorligini oshirishni ta'minlab beruvchi ishlar tizimini yaratib beradi.

Qulaylik. O'qitishni shunday holda tuzib chiqish kerakki, bunda mashq qiluvchilar ular oldiga qo'yilgan vazifalarni hal qilishlari va berilgan materialni o'zlashtirishlari belgilanadi. Bu holat faqat mashq qiluvchilar belgilangan vazifalarni hal qilishga tayyor bo'lishsa va o'rganilgan materiallar qulay bo'lsagina qayd qilinishi mumkin.

Materiallar o'zlashtirilishi qulay bo'lishi uchun har tomonlama tayyorlanish talab qilinadi, bunda tayyorgarlik yuksak sport natijalariga erishish uchun asos sifatida xizmat qiladi.

Taekvondoning texnika va taktikasi boyligi, yakkakurash jangi davomida raqib bilan yuzaga keluvchi vaziyatlarning cheksiz darajada ko'p sondaligi bevosita sportchidan har tomonlama jismoniy jihatdan a'lo darajada tayyorgarlikni, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, asab va boshqa organizmning a'zolari, tizimlarining ish qobiliyati yuqori darajada bo'lishini talab qiladi.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar texnikani nisbatan qisqa muddatlarda tez o'zlashtirishlari va sport formasiga kira olishlari, shuningdek, ushbu holda uzoq vaqt davomiyligida saqlay olishlari qayd qilinadi, ular katta qiymatdagi mashg'ulotlar yuklamalarini osonlik bilan uddalashlari va ulardan keyin qulay tarzda qayta tiklanish jarayonini amalga oshirishlari kuzatiladi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlikda belgilangan vazifa sifatida sportchi kerakli bo'lgan jismoniy

sifatlarning, uning tanasining uyg'un holatda rivojlantirilishi, kerakli nisbatlarda bo'lishi nazarda tutiladi.

Pedagog-murabbiy o'z ishida mashq qiluvchilarning yoshini, salomatlik holatini, jismoniy jihatdan rivojlanishi darajasini, mashq qilganlik darajasini va boshqa omillarni hisobga olishi talab qilinadi.

Pedagogik jarayonni rejalashtirish va mashg'ulotlarni amalga oshirishni tuzib chiqishda har bir mashq qiluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. Sportchilarning individual xususiyatlari ularning shifokor ko'rigidan o'tishi ma'lumotlarini o'rganib chiqish, anketa ma'lumotlarini qarab chiqish, suhbatlashish, boshlang'ich sinovlar va mashg'ulotlar jarayonini kuzatish orqali aniqlanadi.

O'qitish jarayonini shunday tuzib chiqish kerakki, bunda material o'rganilishining yakunida yoki murabbiy tomonidan sportchilarga vazifalarning belgilanishi lahzasida sportchilar uni bajarishga tayyorlanishlari talab qilinadi.

Buning uchun oldingi mashg'ulot yoki bevosita dars davomida navbatdagi belgilanuvchi masalalarni hal qilishga tayyorgarlik ko'rilishi belgilanadi.

Usullarni o'rganishga tayyorgarlik ko'rishda mashq qiluvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi nazarda tutilib, buning yordamida sportchilar talab qilingan ko'nikmalarni o'zlashtirishlari amalga oshiriladi, ya'ni usulni o'zlashtirishga yordam beruvchi jismoniy rivojlanish amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar katta rol o'ynaydi.

Guruhda mashg'ulotlarni amalga oshirishda murabbiyga turli xil darajadagi umumiy va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilar bilan ishlashga to'g'ri keladi. Ular oldida tegishli usullarni o'rganishga qanday kirishish kerakligi masalasi ko'ndalang bo'ladi, bu ko'rinishdagi sportchilar turli xil hajmdagi ishni bajarishlari talab qilinadi. Nisbatan kuchsizroq sportchilarga tayyorgarlik jarayoni davomida katta e'tibor qaratilishi talab

qilinadi. Buning uchun ularga mashg'ulotlar vaqtida va, shuningdek, mashg'ulotlardan tashqari qo'shimcha mashqlarni bajarish topshirig'i beriladi.

Usullarni o'rganishda boshlang'ich holatda tayyorgarlik uchun tegishli holatda mos keluvchi mashqlardan foydalaniladi.

Usullar o'zlashtirishni osonlashtirish uchun jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi, shuningdek, ma'lum bir aniq tizim bo'yicha darslar amalga oshirilishi belgilanadi.

Barqarorlik. Taekvondoni o'rgatishda mashq qiluvchilarda sparring ko'nikmalarining mustahkam, barqaror shakllanishi va mustahkamlanishi talab qilinadi. Buning uchun tizimli tartibda takrorlashlarni amalga oshirish, bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash, ya'ni jang sharoitlarida amalga oshirish talab qilinadi. Bunda nafaqat alohida usullarni bajarish ko'nikmalarini barqaror holda mustahkamlash talab qilinadi, balki butun musobaqa jangini barqarorlashtirish (sur'at, manyovrlarni amalga oshirish, taktika va hokazo) nazarda tutiladi.

O'rganilgan usullarning barqaror holatda mustahkamlanishi uchun murabbiy mashg'ulotlarni o'tish davomida o'ziga xos musobaqalarni tashkil qiladi va mashq qiluvchilarda ma'lum bir harakatlarni takomillashtirish imkonini beruvchi maxsus qoidalarni qaror toptiradi, diqqat-e'tiborni belgilangan vazifalarni hal qilish va maqsadga erishish uchun qaratishni kuchaytirish amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, tashkil qilingan jang davomida kim birinchi bo'lib zarba bersa, uni g'olib hisoblash belgilanishi mumkin.

Nazarda tutish mumkinki, texnika musobaqa sharoitlarida odatdagi mashg'ulotlarga nisbatan tezroq mustahkamlanadi, ushbu ko'rinishda usullarni katta qiymatdagi emotsional qo'zg'alish sharoiti fonida amalga oshirishga to'g'ri keladi.

Oldinda turgan musobaqa qanchalik darajada mas'uliyatli hisoblansa, qo'zg'alish darajasi ham shunchalik yuqori bo'lishi va harakatlarning bajarilishi mustahkamlanishi ham shu darajada

muvaffaqiyatli bo'lishi, aksincha holatda esa tez buziluvchi, muvaffaqiyatsiz bo'lishi qayd qilinadi.

Ko'nikmalarni mustahkamlashning ko'p sonli usullari mavjud hisoblanadi («Mashg'ulotlar» bobiga qarang).

7.4. Texnikani o'rganish qonuniyatlari

Sport amaliyotida texnik harakatlarning hujumga o'tishga oid, himoya va qarshi hujumga oid tizimlari ishlab chiqilgan.

Hujumga o'tish harakatlari texnik vositalarda butun kompleks uchun asosiy hisoblanadi. Asosiy texnik harakatlarni o'qitishga kirishishdan oldin harakat ko'nikmalarining qaror topishidagi fiziologik qonuniyatlar, mexanika qonuniyatlari, odam organizmining tuzilish xususiyatlari, fikrlash va emotsiyalar tavsiflari hisobga olinishi talab qilinadi.

Birinchi o'quv yili davomida yetakchi vazifa sifatida taekvondo texnikasini o'rganish belgilanadi. Bu holat mashg'ulotlarning tarkibini belgilab beradi: jumladan, jismoniy va taktik tayyorgarlik usullari va vositalarini tanlash, maxsus mashqlarni bajarish rejimini tanlash kabi.

Harakatlarga oid ko'nikmalarda qaror topgan qonuniyatlarni aniqlash va, shuningdek, ko'p sondagi murabbiylar va ilmiy xodimlarning uzoq vaqt davomida to'plagan pedagogik tajribalari taekvondoda mavjud bo'lgan texnik usullarning ko'p xilligini o'rganish ketma-ketligini aniqlash imkoni beradi.

Barcha usullar guruhlarga ajratiladi. Masalan, taekvondoda bu ko'rinishdagi guruhlar uchta hisoblanadi (oyoq yordamida beriluvchi frontal, aylanma va yonlama zarbalar).

Ushbu guruhlardan har birida nisbatan tipik hisoblangan usullar, ya'ni tizim asoslari mavjud bo'lib, boshlang'ich holatda o'rganiladi.

Navbatdagi qismlarda asosiy tizimlarning boshqa variantlari o'rganiladi (ushbu guruh usullari). Frontal zarba berish usullarining o'rganilishidan keyin nisbatan oddiy texnika (tizim

asosi) bilan birgalikda ushbu guruhga kiruvchi boshqa usullarni (variantlar) o'zlashtirish osonlashadi.

Harakatlarga oid ko'nikmalarning bu ko'rinishda berilishida bitta usulning o'rganilishi natijasida bir butun usullar guruhining o'rganilishi ijobiy o'tish holati deb nomlanadi.

Biroq amaliyotda agar usullar birinchisi o'rganilgandan keyin tezda ikkinchisi o'rganilishi tartibida o'rganilsa, u holda salbiy ko'rinishdagi o'tish holati ham qayd qilinishi mumkin. Masalan, frontal zarba berilishi o'rganilishi aylanma zarba berilishiga xalaqit beradi (agar, ushbu usullar ketma-ketlikda o'rganilsa), ushbu ko'rinishda bunda qochib bo'lmaydigan ko'rinishda qo'pol xatoga yo'l qo'yish kelib chiqadi: ya'ni, hujum qiluvchi harakatni tugallashi davomida (so'nggi usulda) gavdasini sezilarli darajada orqaga egiltiradi (sherik bilan ishlashda) yoki usulning bajarilish trayektoriyasi buzilishi qayd qilinadi.

Bularning barchasini hisobga olish talab qilinadi. Agar qandaydir usulni o'zlashtirishda ko'nikmaning salbiy ko'rinishda uzatilishi kuzatilsa, u holda bu usullarni turli xil vaqt davomida o'rganish talab qilinadi.

Qandaydir birorta yangi harakatlarning o'rganilishi va mustahkamlanishida sportchilarda diqqat-e'tibor qaratishi turli xilda yo'nalishlarga ega hisoblanadi.

Jumladan, birinchi bosqichda usulning o'rganilishida diqqat-e'tibor texnik harakatning har bir elementining ketma-ketlikda bajarilishiga yo'naltiriladi. Usulning barcha alohida qismlarini bir vaqtning o'zida takrorlash davomida va ularni to'g'ri bajarish sharoitida sportchilarning usul tarkibida alohida qismlarga diqqat-e'tibori susayishi qayd qilinmaydi. Natijada esa mashq qiluvchilarda usulning bir butunlikda bajarilish ko'nikmalari ishlab chiqiladi.

Usulni amalga oshirishni egallash–bu mashq qiluvchilarning belgilangan talablarga amal qilgan holda texnik harakatlarni ongli ravishda bajarishi xususiyati hisoblanadi. Biroq usulning birlamchi darajada egallanishi yaqqol holatda yetarli hisoblanmaydi.

Agar jang vaqtida sportchi usulning elementlarini to‘g‘ri bajarishga diqqat-e’tibor qaratsa, uni ro‘yobga chiqarish uchun qulay vaziyatlarni tanlashga e’tibor qaratmasa, u holda sportchi usulni amalga oshirishga to‘g‘ri holatda tayyorlanishi va uni amalga oshirishi mumkin emas.

Shu sababli mashq qiluvchilar oddiy sharoitlarda (raqibning qarshiligisiz) usulni amalga oshirish texnikasi o‘zlashtirganidan keyin ushbu usulni murakkab sharoitlarda, ya’ni sport janglari sharoitida bajarishni o‘rganishlari talab qilinadi. Mashq qiluvchi usulni jangning qulay fursatida bajarishni bilishi talab qilinadi, bu vaziyatda usulning alohida qismlari ustida o‘ylab o‘tirmasdan ish tutish darajasi egallanishi zarur hisoblanadi. Buning uchun egallangan ko‘nikmalarning asta-sekin malaka darajasiga yetkazilishi amalga oshiriladi.

Ushbu o‘rinda malaka tushunchasi orqali ko‘p marta takrorlashlar natijasida avtomatlashtirilgan darajada egallangan harakatlar tushiniladi.

Ma’lumki, fiziologiya nuqtayi nazaridan har qanday malakalar (jumladan, ko‘nikmalar ham) shartli reflekslar bog‘lanishlarining nisbatan murakkab tizimidan tashkil topadi. Texnik malakaning qaror topishi asosini murakkab shartli reflekslar vujudga kelishi qonuniyatlari tashkil qiladi.

Harakatlarga oid malakalarning hosil bo‘lishi asab markazlarida yangi, murakkab koordinatsion faoliyat shakllantirilishi bilan ifodalanadi.

Bu koordinatsiya har doim o‘z tarkibiga organizmning harakatlarga oid, shuningdek, asab, sekretsiya, qon tomir va trofik funksiyalari boshqarilishini qamrab oladi, ushbu ko‘rinishda koordinatsion harakatlarga oid aktning amalga oshirilishida nafaqat harakatlarga tegishli muvofiqlik talab qilinishi, balki sportchi organizmining barcha qolgan funksiyalari muvofiqligi ham talab qilinishi belgilanadi.

Harakatlarga oid malakalarning shakllanishi tabaqalanish qonuniyatlariga tayanadi.

Tabaqalovchi tormozlanish ishlab chiqilishi ortiqcha muskullar guruhlarining hisobdan chiqarilishiga olib keladi. Harakatlarga oid malakalarning qaror topishining tezkorligi takrorlashlarning to'g'ri bajarilishi miqdori, o'z navbatida, mashq qiluvchilarning tajribasi ortib borishi, ularning jismoniy jihatdan tayyorgarligi, mashg'ulotlar tarkibi va texnik harakatlar tizimi haqidagi ishonchli va to'g'ri tasavvurlarning mavjudligiga bog'liq hisoblanadi.

Ma'lumki, sport mashqlari tizimida makonga oid, vaqtga oid va kuchga tegishli tarkiblarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan. Yangi harakatlarning egallanishida bu tarkiblar bir vaqtning o'zida o'zlashtirilmaydi, ya'ni, dastlab makonga oid, keyin kuchga oid va oxirida vaqtga tegishli tarkiblar mustahkamlanishi amalga oshiriladi. Bunda bu barcha malakaning ko'rsatkichlari o'zaro chambarchas holda bog'liq bo'lib, o'zaro bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Amaliyot natijalaridan ma'lumki, hatto tashqi sharoitlarning sezilarsiz darajadagi o'zgarishlari ham tizimga sindiruvchi ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi va, tabiiyki, bu ta'sir sportchining asosiy harakatlari bajarilishi samaradorligida ham o'z ifodasini topadi. Amaliy jihatdan sportchining texnik usullari ma'lum darajada barqarorlikka ega bo'lishi juda muhim hisoblanib, barcha ehtimolligi mavjud bo'lgan tomonlardan ko'rsatiluvchi shovqinlar sharoitida buzilmasligi qayd qilinadi.

Biroq bu holat harakatlarning doimiy bo'lishi saqlanishi kerakligini anglatmaydi, tabiiyki harakatlar vaqt o'tishi bilan ma'lum darajada o'zgarishga uchraydi, biroq ularning asosiy tizimi saqlanib qoladi. Biroq harakatlarning tizimi maksimal natijalar asosida doimiyligi saqlanishi faqat yuqori malakali sportchilardagina qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi doimiylik holatiga erishish, bir tomondan, o'rganish davomida ishlab chiqiluvchi moslashish mexanizmlari orqali, turli xil sharoitlarda texnik malakalarning takomillashtirilishi asosida qayd qilinadi. Boshqa tomondan esa bu holat harakatlar asoslarining o'zining moslashishi orqali erishiladi.

Ushbu holatlarni hisobga olmagan ko'rinishda texnik usullarni to'g'ri tartibda tuzib chiqish qiyin hisoblanadi.

Shunday qilib, ayniqsa murakkab texnik harakatlarni o‘rganish va takomillashtirishda harakatlarga oid malakalarning hosil qilinish qonuniyatlarini hisobga oligan holda murabbiy quyidagi tartibda ish olib borishi talab qilinadi.

I. Texnik harakatlarning yaxshi o‘zlashtirilishi uchun boshlang‘ich tayyorgarlikni amalga oshirish. Ushbu maqsadlarda quyidagi ayrim yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalanish talab qilinadi: jumladan, elementlari taekvondoda o‘rganilayotgan texnik harakatlar bilan koordinatsiya harakatlari bo‘yicha o‘xshash bo‘lgan mashqlar; texnik harakatlarni bajarishda faol ishtirok etuvchi muskullar guruhlarining rivojlantirilishi uchun mashqlar; texnik harakatlarni bajarishda asosiy yuklamalarni qabul qiluvchi, qarama-qarshi yo‘nalishda ish bajaruvchi asosiy muskullarning cho‘zilishi va bo‘shashtirilishi mashqlaridan foydalaniladi.

II. Usulning o‘rganilishi jarayonida o‘zlashtirish oldidan maxsus boshlang‘ich tayyorgarlik ko‘rish hisobiga tex-nik harakatlarni o‘rganish va bajarish shart-sharoitlarini sodda-lashtirish; alohida darajada murakkab bo‘lgan texnik harakatlarni bajarishda maslahat va yordam berish; texnik harakatlarni bajarishda yuzaga keluvchi asosiy xatoliklardan ogohlantirish.

Misol sifatidagi mashqlar «Taekvondo bo‘yicha mashqlar» bobi bo‘limlarida keltirilgan.

III. Texnik harakatlarni o‘rganish ketma-ketligi. Texnik harakatlarni o‘rganish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishdan keyin navbatdagi ketma-ketlik davomida uning o‘rganilishiga kirishish talab qilinadi: jumladan, darsning tayyorgarlik qismida mashq qiluvchilar yaqinlashtiruvchi mashqlarni bajarishadi (yaqinlashtiruvchi mashqlar nafaqat darsning tayyorgarlik qismi-da amalga oshirilishi, balki darsning asosiy qismida ham bajarilishi mumkin; asosan usullar qismlar bo‘yicha o‘zlashtiriladi (sherik bilan, qop yordamida, sheriksiz), o‘rganilgan usulning qismlarining o‘rganilayotgan usul qismlari bilan birlashtirilishi; nisbatan oddiyroq usullar har ikkala jihati bo‘yicha tezda o‘zlashtiriladi;

murakkab usullar esa odatlanilgan jihatlarining ularni murakkab sharoitlarda bajarilishi vaqtigacha o'rganiladi; keyin esa odatlanilmagan jihatlari o'rganiladi (shuningdek, usulning ushbu jihatlari ham yaqinlashtiruvchi mashqlar bilan birgalikda amalga oshiriladi).Texnik harakatlarni takomillashtirish jarayonida odatlanilmagan jihatlarini ko'p marta takrorlash mumkin. Buning natijasida texnik harakatlarning egallanishida har ikkala jihatlari taxminan bir xilda o'zlashtirilishi ta'minlanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar nafaqat darsning tayyorgarlik qismida foydalanilishi, balki darsning asosiy qismida ham bajarilishi mumkin, bunda ushbu mashqlar bevosita usulning qismlari bajarilishi oldidan yoki usul bilan umumiylikda bajarilishi mumkin.

7.4.1. Texnik harakatlarning o'rganilishi

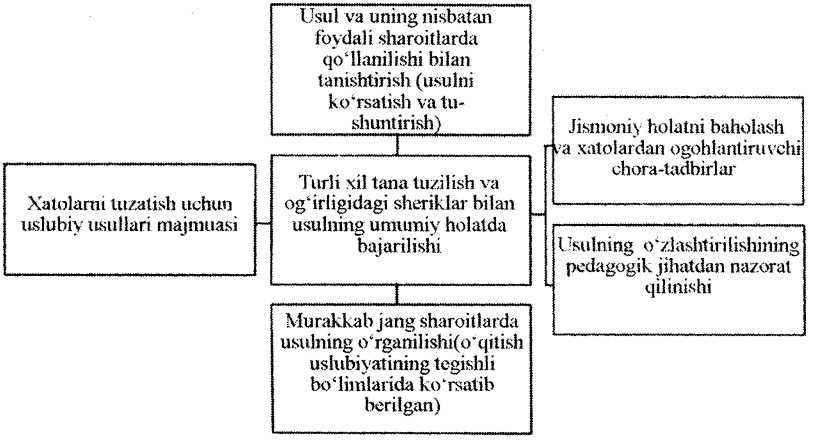
1.Oddiy usullarning o'rganilishi. Oddiy texnik harakatlarning o'rganilishi uchun maxsus tayyorgarlik talab qilinmaydi va ularning alohida elementlar qismlariga ajratilishi belgilanmaydi. Birinchi marta ko'rsatib berilganidan keyin mashq qiluvchilar qarshilik ko'rsatmaydigan holatdagi sherik bilan ushbu usullarni osonlikda bajarishlari qayd qilinadi. Biroq bunda musobaqa jangi davomida mashq qiluvchilarning oddiy usullarni qo'llay olishlari uchun usulning bir marta ko'rsatilishi va qarshilik ko'rsatmaydigan holatdagi sherik bilan usulning bajarilishining o'zi yetarli hisoblanmaydi. Usulning ketma-ketlikda o'zlashtirilishi uchun mashq qiluvchilar ma'lum bir tayyorgarlik darajasiga ega bo'lishlari talab qilinadi (3-sxema).

2. *Murakkab usullarni o'rganish.* Murakkab usullarni o'zlashtirish uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik va ma'lum bir aniqlikdagi o'rganish ketma - ketligi talab qilinadi (4-sxema).

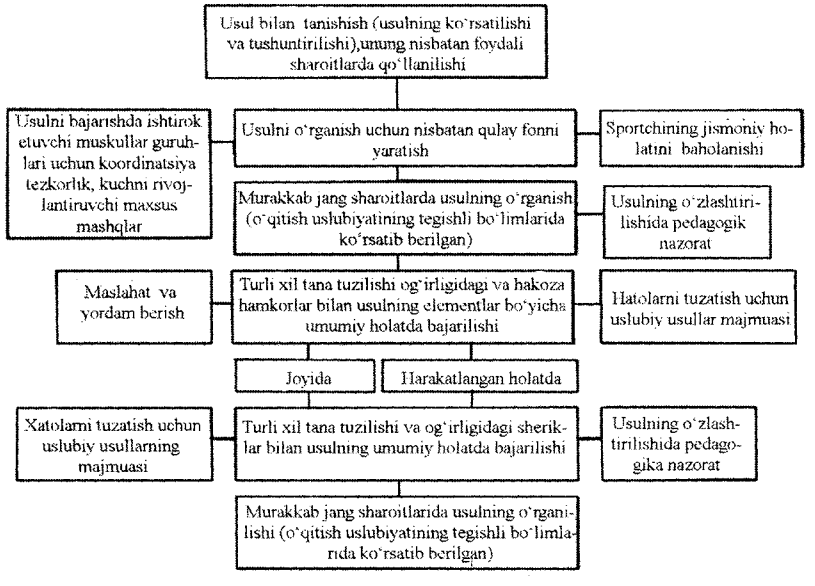
3. *Taktik-texnik harakatlarning o'rganilish ketma-ketligi.*

Usullarning o'rganilishi. Taekvondo usullarini o'rganish ketma-ketligi turli xilda bo'lishi mumkin. Hozirgi kunda usullarni o'rganishning asosiy ikkita ketma-ketligi qabul qilingan:

jumladan, konsentrik va chiziqli. Konsentrik o'rganish usulida dastlab har bir guruhdan barcha birinchi usullar o'rganiladi,keyin esa har bir guruhdan barcha ikkinchi usullar o'rganiladi va hokazo davom ettiriladi.



3-sxema Oddiy usulni o'rganish sxemasi



4-sxema Murakkab usulni o'rganish sxemasi

Masalan, birinchi sikl davomida har bir guruhdagi birinchi usullar o'rganib chiqiladi, ikkinchi siklda esa ushbu barcha guruhlardan barcha ikkinchi usullar o'rganib chiqiladi va ushbu ko'rinishda davom ettiriladi.

O'rganish jarayonining chiziqli ko'rinishda tuzib chiqilishida mashq qiluvchilar dastlab bitta guruhga kiruvchi barcha usullarni o'zlashtiradi, keyin esa ikkinchi guruh usullariga o'tiladi va hokazo.

Usullarni konsentrik usulda o'rganish jismoniy tarbiya seksiyalari mashg'ulotlarida amalga oshiriladi, chiziqli usul esa yig'inlarda, trening seminarlarda va maxsus jismoniy tarbiya muassasalarida amalga oshiriladi.

Himoyaning o'rganilishi. Himoya usulning bajarilishi uchun sharoitlarni qiyinlashtiradi. Shu sababli ular tegishli usulning yetarlicha darajada yaxshi darajada o'zlashtirilishidan keyin o'rganiladi.

Jismoniy tarbiya jamoasi seksiyalarida mashg'ulotlar davomida, odatda, bitta darsning o'zida himoya va usullarni o'rganish tavsiya qilinmaydi, bunda tegishli usul butunlay to'liq o'rganib olinishidan keyin himoya o'rganiladi. Himoya usullari bilan shug'ullanuvchilar navbatdagi dars davomida tanishishadi yoki o'rganilgan usulning takrorlanishi rejalashtirilgan dars davomida himoyaning o'rganilishi amalga oshiriladi. Dastlab oddiy himoyalar o'rganiladi, keyin esa nisbatan murakkab himoyalar o'rganiladi.

Oddiy himoyalarga hujum qiluvchining kuch asosidagi qarshilik ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan himoyalar kiritiladi murakkab himoyalarga esa turli xilda joyni o'zgartirishlar (egilishlar, chap berishlar va boshqalar) bilan bog'liq bo'lgan himoyalar kiritiladi. Imkoniyatga qarab bajarilgandan keyin faol harakatlarga o'tish mumkin bo'lgan himoya usullari o'rganiladi, shuningdek, turli xil hujumlarga qarshi qo'llaniluvchi himoya usullari o'rganiladi.

Qarshi usullarni o'rganish. Qarshi usullarni o'rganishga mashq qiluvchilarning jang davomida himoya usullarini o'zlashtirganidan keyin kirishiladi, ya'ni raqibning hujumga o'tishida himoyaga o'tishdan keyingi vaziyatda o'zlashtirilgan usul himoya bilan birgalikda qarshi usul sifatida qo'llaniladi. Ayrim qarshi usullar himoya bilan birgalikda o'rganiladi.

Himoya va usul sportchi tomonidan shunday holda o'zlashtirilishi talab qilinadiki, ya'ni bunda jang davomida sportchi usulning alohida elementlarini nazorat qilishga diqqatini butunlay jalb qilmasligi, balki butun diqqat-e'tibor vujudga kelgan vaziyatga qaratilishi, raqibning hujumga o'tish vaziyatlarini oldindan ko'ra bilishga va qarshi hujumni amalga oshirish uchun qulay fursatni oldindan anglay bilishga qaratilishi talab qilinadi. Masalan, orqadan zarba (*ti chagi*) qarshi usul sifatida boshqa zarbalarga nisbatan qo'llanilganda uni faqat orqadan beriluvchi zarbadan himoyalanish malakasi o'zlashtirilgandan keyin o'rganish mumkin, bunda sportchining o'zi bu usulni avtomatik tarzda bajara olishga qodir hisoblanadi. O'z navbatida, qarshi usullarni o'rganishda odatda, tegishli, usullarni o'rganishga nisbatan ko'proq muddat davomida kirishiladi.

Talab qilingan vaziyatlarda qarshi hujumlar bilan oldinroq tanishib chiqish mumkin, biroq ularni o'rganish jarayoni quyidagi ko'rinishda tuzib chiqilishi talab qilinadi ya'ni hujumga o'tuvchi dastlab hujum vaziyatida biroz ushlanib qoladi va ushbu holat asosida qarshi hujumni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi. Murabbiy ushbu holatni hisobga olishi kerakki, ya'ni himoyaning oldin o'rganilishi va, shunigdek, qarshi usullarning oldin o'rganilishi mashq qiluvchilarga jang davomida hujumga o'tish usullarini bajarish va takomillashtirishga xalaqit beradi va navbatdagi musobaqalarda sportchilar ushbu usullarni qo'llay olmaslik holatiga tushib qolishlari mumkin.

Kombinatsiyalarni o'rganish. Usullar kombinatsiyalari ushbu kombinatsiya tashkil qilinuvchi usullar yaxshi darajada o'rganib chiqilganidan keyin o'rganiladi, shuningdek, sherikning birinchi usullar kombinatsiyasidan himoyalanish malakasi

mustahkamlanishidan keyin u ushbu holatni avtomatik tarzda bajarishi qayd qilinadi. Sherikdan oldin kombinatsiyaning o'rganilishi sharoitida hujumga nisbatan stereotip himoya reaksiyasi ishlab chiqiladi, bu holat jang davomida ushbu kombinatsiyaning ish vujudga keltirilmasligi olib kelishi mumkin, natijada esa hujum qiluvchi ushbu kombinatsiyaning samaradorligiga ishonchni yo'qotadi. Ushbu umumiy qoida asosida ayrim istisnolar ham mavjud bo'lishi mumkin:

- agar kombinatsiyalar birinchi usul bajarilishidan keyin ikkinchi usulni bajarish uchun raqibning qulay holatga chiqib olishiga olib kelsa, masalan: pastdan beriluvchi zarba (*neryo chagi*)-aylanma zarba (*dollyo chagi*)-berilishi vaziyatida («Usullar kombinatsiyalari» bobiga qarang).

Agar ikkinchi usul alohida emas, balki kombinatsiya tarkibida mashq qiluvchilar tomondan osonlik bilan o'zlashtirilsa, masalan, aylanma zarba (*dollyo chagi*)-aylanish bilan amalga oshiriluvchi aylanma zarba (*momdollyo dollyo chagi*) kombinatsiyasi vaziyatida ushbu ko'rinishdagi mustasnolar qayd qilinadi.

Texnikani to'g'ri o'zlashtirish omillari: oyoq va qo'llar bilan zarbani amalga oshirishda barcha bo'g'imlardan foydalaniladi; oyoq bilan beriluvchi zarbaning tezlashtirilishi tizza bo'g'imi asosida ishlab chiqiladi; oyoqlar bilan zarbani bajarishda oyoqlarning barmoqlari holatiga doimiy ravishda e'tibor qaratish talab qilinadi; muskullarning simmetrik ko'rinishda rivojlantirilishga va zarbalarning ushbu ko'rinishda bajarilishiga intilish amalga oshiriladi; oyoqlar bilan zarbani bajarishda muvozanatni ushlash va o'z vaqtida umumiy og'irlik markazini tashkil qilish talab qilinadi.

7.5. Murakkab jang sharoitlarida usulni bajarish uchun malakaning shakllantirilish ketma-ketligi

Oddiy texnik harakatlar maxsus oldindan tayyorgarlik ko'rilishini talab qilmaydi, bunda usul bir butunlikda o'rganiladi. Biroq mashq qiluvchilar qarshilik ko'rsatmaydigan holatidagi

Sherik bilan ushbu usullarni bajarishni egallashlari oddiy usullarning musobaqa sharoitida qo'llanilishi uchun yetarli hisoblanmaydi. Sportchi qarshilik ko'rsatuvchi holatdagi Sherik bilan usulni amalga oshirishni o'rganishi talab qilinadi. Ushbu vaziyatda texnik harakat (usul)ning ketma-ketlikda takomillashtirilishi quyidagi ko'rinishda amalga oshiriladi: dastlab usul ketma-ketlikda, qarshilik ko'rsatmaydigan holatdagi, biroq harakatlanib turgan sherik bilan bajariladi (turli xil masofalarda va turli xil daslabki holatlarda), shuningdek, ushbu usul sherikning turli xil tana tuzilishi va tan og'irliklari asosida bajariladi. Bunda usul xatosiz holatda bajarilishiga qadar takroriylikda amalga oshiriladi. Keyin esa usulni amalga oshirish sharoitlari murakkablashtiriladi, masalan, to'liq bo'lmagan ko'rinishda qarshilik ko'rsatuvchi holatdagi sherik bilan ushbu usulning bajarilishi o'rganiladi (sherik usulni amalga oshirishga imkoniyat beradi va faqat keyin usul bajarilishiga kirishiladi, hujum qiluvchi shartli qarshilik ko'rsatadi).

Ushbu lahzada (ayniqsa, shartli, himoya, variantlar bilan usulni amalga oshirishga erishilmagan holatda) taktik tayyorlanish usuli qo'llanilishi hisobiga texnik harakatni bajarishni soddalashtirish mumkin. Keyin esa yuqori darajada o'zgartiriladi, masalan, zarba gavda darajasida bajariladi, keyin bosh darajasida bajariladi; shundan keyin esa sherik tomonidan shartli himoyadan foydalaniladi (sherik usulni bajarishga imkon beradi, keyin hujum qiluvchi usulni bajaradi, sherik esa himoyani qo'llaydi).

Faqat shundan keyingina shartli jang amalga oshirilishiga kirishiladi.

Ushbu vaziyatda sherik o'rganilgan himoyalar va qarshi usullardan foydalanilishi mumkin, keyin esa usul nisbatan murakkab sharoitlarda (mashg'ulotlar, nazorat va musobaqa janglarida) amalga oshiriladi.

Jangda usulning takomillashtirilish jarayonida usulning tizimi sayqallanishi talab qilinadi, bunda usulning alohida qismlari ko'rinishi o'zgartiriladi, shuningdek buning uchun

maxsus mashqlar talab qilinadi (tezkorlik, kuch, koordinatsiyaga yo‘naltirilgan mashqlar). Jangning emotsional ko‘rinishini o‘zgartirish mumkin. Ushbu ko‘rinishda, sindiruvchi omillar, qiyinlashtiruvchi himoya tarkibga qo‘shilishi sharoitida hujum qiluvchining to‘g‘ri harakatlarni amalga oshirishi ishlab chiqiladi.

7.5.1. Texnik harakatlarni o‘rganish ketma-ketligi

Asosiy texnik harakatlarni o‘rganish taekvondo taktikasida katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Jang jarayoni davomida sportchi uchun juda qiyin vaziyat murakkab vaziyatlarda foydali lahzalarni (qulay dinamik vaziyat) topish yoki yaratish va kerakli texnik harakatni bajarishga tezkorlikda o‘tish bilan bog‘liq hisoblanadi. Shu sababli texnik harakatlarni takomillashtirishda usul, hujumni amalga oshirish uchun qulay holatni qidirishga sarflanuvchi vaqtni kamaytiruvchi usullar hisobiga samarali holatlarni ishlab chiqish talab qilinadi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasining o‘rganilishi va mustahkamlanishi texnikaning o‘zlashtirilishi va takomillashtirilishi bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi.

U yoki bu usulni o‘zlashtirishga kirishishda sportchi taktik asoslash bilan tanishishi talab qilinadi: ya’ni, berilgan texnik harakatni hal qilishda vazifalar yordam beradi, qanday qulay dinamik vaziyatlarda va raqib bilan uni yaxshiroq amalga oshirish mumkinligiga oydinlik kiritiladi. Keyin usul qulay dinamik vaziyatda amalga oshirilishi o‘zlashtiriladi.

Texnik harakatning sportchi tomonidan o‘zlashtirilishi va u ushbu usulni nisbatan qulay dinamik vaziyatlarda (qarshilik ko‘rsatmaydigan holatdagi raqib bilan) aniq va tez bajarishiga erishgandan keyin sportchi ushbu usulni boshqa qulay dinamik vaziyatlarda amalga oshirishni o‘zlashtiradi yoki taktik tayyorgarlik usullarini o‘rganishga kirishadi.

Taktik tayyorgarlik usullari dastlab sherik bilan o‘rganiladi, bunda qarshilik quyidagi ko‘rinish orqali belgilanadi: ya’ni,

ma'lum bir aniq harakatga (harakatlanish) javob sifatida sherik tegishli himoyaga o'tish (hujum yoki qarshi hujum) asosida reaksiya ko'rsatishi talab qilinadi. Sherikning taktik tayyorgarlikka nisbatan shartli javob reaksiyasi qanchalik darajada aniq ifodalansa, asl texnik harakatlarni bajarish shunchalik osonlashadi.

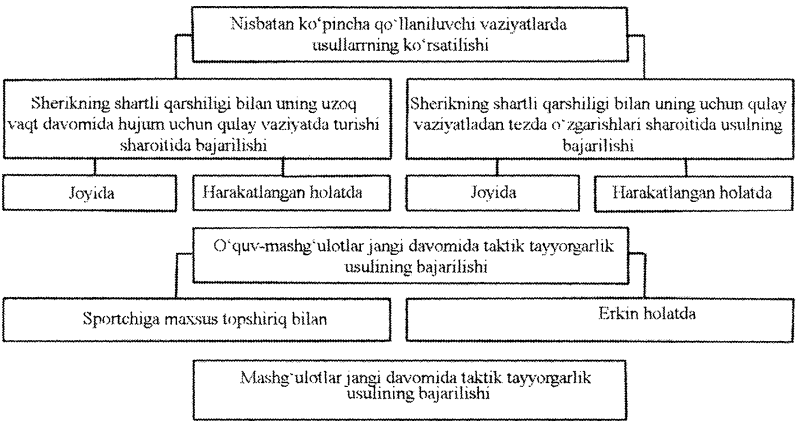
Birinchi mashg'ulotda taktik tayyorgarlik usulini o'zlashtirishni raqibning usulni amalga oshirish uchun qulay sharoitda nisbatan ko'proq vaqt davomiyligida (musobaqa vaziyatiga nisbatan) turishini yuzaga keltirish orqali sezilari darajada osonlashtirish mumkin. Bunda sherik mashq qiluvchining tayyorgarlik harakatlariga javob sifatida reaksiya ko'rsatishda mos ravishda turish holatini ushlab turadi va kuchlanishni susaytirmaydi (bu vaziyat mashq qiluvchiga usulni bajarishga o'tish uchun imkoniyat yaratib beradi).

Sportchining o'ylangan usulni amalga oshirishga o'tishida tezkorlik va aniqlik darajasi ortadi, bunda usulni amalga oshirish sharoiti yanada murakkablashadi. Ushbu ko'rinishda, mashq bajaruvchi asta-sekin jang sharoitida taktik tayyorgarlikni bajarishga kirishadi. Sherik bilan bajariluvchi mashqlardan sportchi tomonidan o'quv-mashg'ulotlar, mashg'ulotlar va musobaqa janglarida usul va taktik tayyorgarlikning takomillashtirilishiga o'tish amalga oshiriladi. Usul o'zlashtirilganidan keyin qulay dinamik vaziyatda uni qo'llashda taktik tayyorgarlik bilan birgalikda bajarish o'rganilgandan keyin yangidan o'zlashtiriluvchi taktik tayyorgarlik usullari va qulay dinamik vaziyatlarda foydalanish hisobiga sportchida ko'nikma va malakalarning kengaytirilishi talab qilinadi.

Usulning tizim asoslari mustahkam o'zlashtirilganidan keyin va yaxshi ma'lum bo'lgan qarshi hujum hamda himoya harakatlari egallanganidan sportchi taktik vaziyatga bog'liq holatda usul tizimining o'zgartirilishi talab qilinuvchi sharoitlarda usulning bajarilishi takomillashtirilishiga kirishadi. Dastlab, mashqlar sherik bilan birgalikda bajariladi, keyin o'quv-mashg'ulotlar,

mashg'ulotlar va musobaqa janglari sharoitlarida bajarilishi amalga oshiriladi (5-sxema).

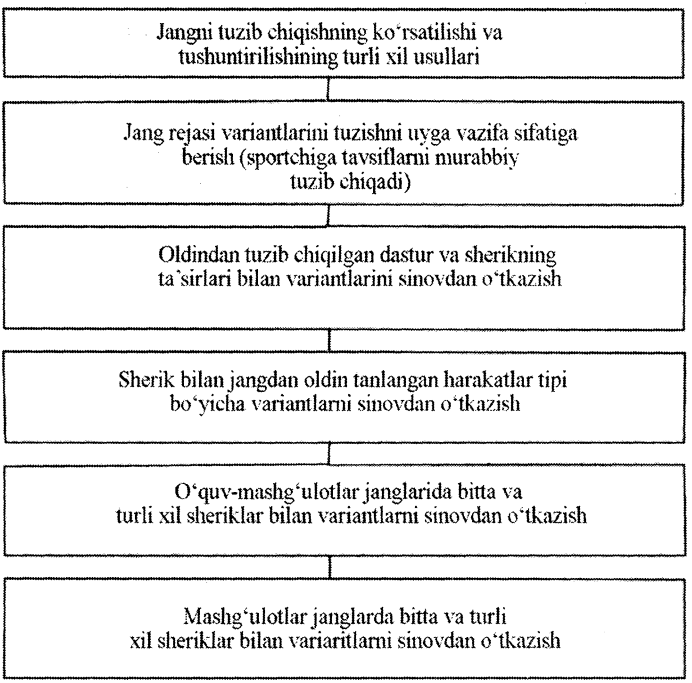
Jangni olib borish taktikasi ketma-ketligini o'rganish va takomillashtirish. Mashg'ulot jarayonida sportchi turli xil raqiblar bilan jang olib borish taktik rejasini to'g'ri holatda tuzib chiqish va ro'yobga oshirishni o'rganadi, aniq holatdagi yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqqan holatda, talab qilingan vaziyatlarda esa uni o'zgartirishi; razvedkani amalga oshirishga kirishishi va jang rejasini tuzib chiqish uchun olingan tegishli ma'lumotlardan foydalanishi; jang maydonidan to'g'ri foydalanish; jang va musobaqalar va hokazo holatlarda kuchni hisobga ola bilishi talab qilinadi.



5-sxema. **Usulni amalga oshirishga taktik tayyorgarlik usullarini o'rganish**

Jang davomida sportchining o'z oldiga qo'ygan vazifani qanchalik darajada muvaffaqiyatli bajarishi sherikka ham bog'liq hisoblanadi. Shu sababli sherikni tanlashda jiddiy va sinchiklab yondashuv muhim hisoblanadi, bunda uning jismoniy jihatdan rivojlanish holati, belgilangan vazifani ro'yobga oshirish imkonini beruvchi taktika va texnikaga egaligi hisobga olinadi. Faqatgina ushbu holatdagina jangni olib borish davomida sportchi talab qilingan tajribani to'play olishi mumkin.

Sportchilarning taktik rejani tuzib chiqishni o‘rganishlari uchun ma’lum va noma’lum bo‘lgan raqib bilan jang olib borish rejasi tuzib chiqilishi topshirig‘i belgilanadi. Bu ko‘rinishdagi topshiriq, odatda, mashq qiluvchilarga uyga vazifa ko‘rinishida beriladi (6-sxema).



6-sxema. **Jangni olib borish taktikasini o‘rganish**

Musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida murabbiy sportchilarni musobaqani olib borish taktikasining asosiy lahzalari bilan tanishtiradi.

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanish ketma-ketligi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mashg‘ulotlar va musobaqa vaqtida sportchiga jangni olib borishi uchun talab qilinuvchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish imkonini beradi. Maxsus mashqlar (turish holatlari,

sakrashlar, maydonda joyni o‘zgartirishlar, usul elementlari va boshqalar) sportchida jang davomida texnik harakatlardan foydalanishga tayyogarlik maqsadlarida amalga oshiriladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar barcha jismoniy sifatlarni asta-sekin rivojlantirilish imkonini beruvchi ketma-ketlikda bajarilishi talab qilinadi, bunda murakkab va qiyin usullarni o‘rganishni boshlash lahzasida sportchining tegishli tartibdagi tayyorgarligini ta’minlab beradi. O‘qitish boshlanishi davrida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar darslar davomida shunday taqsimlanadiki, ya’ni bunda mashq qiluvchilar birinchi sikl usullarini o‘rganishga tayyorlanishadi. Navbatdagi bosqichlarda o‘quv-mashg‘ulotlar janglari davomida murakkab usullarni o‘rganish imkonini beruvchi mashqlardan foydalaniladi.

Birinchi o‘quv yilining asosiy davri davomida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar shunday ketma-ketlikda o‘rganilishi va qo‘llanilishi tuzib chiqiladiki, bunda asosiy maqsad sportchilarni musobaqada ishtirok etishga tayyorlashga qaratiladi.

Mashg‘ulotlar davomida yuqori razryadga ega bo‘lgan sportchilarda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o‘rganish va qo‘llash ketma-ketligi taktik vazifalar bilan belgilanadi, mos ravishda jismoniy sifatlarning ham rivojlantirilishi amalga oshiriladi. Maxsus mashqlar sportchilarning usullarni o‘rganishi, shuningdek, jang davomida tegishli harakatlarni amalga oshirish imkonini beruvchi ketma-ketlikda foydalanilishi talab qilinadi.

Sportchilar tegishli usullarni o‘zlashtirishga kirishishdan oldin ular joyni o‘zgartirish usullarini o‘zlashtirishlari amalga oshiriladi. Masalan, sportchi qarshi hujumni amalga oshirishni o‘rganishga kirishishdan oldin orqaga tomon chekinishni o‘rganishlari talab qilinadi; yoki hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishni o‘rganishdan oldin aldamchi harakatlarni bajarishni o‘rganish talab qilinadi va hokazo.Bu ko‘rinishdagi joyni o‘zgartirishga qaratilgan usullar navbatdagi bosqichlarda usullar o‘rganilishi davomida takomillashtiriladi. Maxsus mashqlar jang davomida talab qilinuvchi malakalar ishlab chiqilishiga yordam beradi

(turish holatlari, egilishlar, orqaga chekinishlar, tezkor ko'rinishda joyini o'zgartirish, pumse va boshqalar), maxsus mashqlar sportchilarning usullarni o'rganishlari lahzasida yoki birinchi jang davomida ularni amalga oshirishlari hisobga olingan ketma - ketlikda o'zlashtirilishi talab qilinadi. Bu mashqlar darslar tarkibiga sportchiga kerak bo'lgan harakatlarni bajarish va ulardan tegishli malakalarning shakllantirilishi maqsadlarida kiritiladi.

7.6. O'qitish usullari

Taekvondoda o'qitish usullari tushunchasi orqali murabbiyga bilimlar, ko'nikma va malakalarning mashq qiluvchilar tomonidan o'zlashtirilishiga erishilishini ta'minlash imkonini beruvchi yo'llar tushiniladi. O'qitish davomida turi xildagi vazifalar har xil usullar orqali hal qilinadi.

Bilimlar so'z orqali bayon qilish yo'li bilan (ma'ruzalarda, suhbatlarda, hikoya qilishlarda) va ko'rsatib berishlar (namoyish qilish, musobaqa va mashg'ulotlarda qatnashish, ekskursiyalarda ishtirok etish va hokazo) orqali beriladi.

Ko'nikmalar ko'p marta o'rganish asosida hosil qilinadi. Malakalar mashg'ulotlarda shakllantiriladi va takomillashtiriladi.

Bilim, ko'nikma va malakalarning sifati testlar orqali,imtihonlarda, musobaqalarda va hokazo holatlarda tekshiriladi. Materialning so'z orqali bayon qilinishi ma'ruza, hikoya qilish va suhbatlar davomida amalga oshiriladi.

Ma'ruza. Dasturning nazariy bo'limida muhim hisoblangan mavzularning og'zaki ko'rinishda bayon qilinishida foydalaniladi. Ma'ruzani amalga oshirish uchun ma'lum bir mavzuda reja tuzib chiqiladi: bunda yoritib berilishi talab qilingan asosiy masalalar qayd qilib o'tiladi; ma'ruza tezislari tuzib chiqiladi ya'ni mashq qiluvchilarga berilishi talab qilinuvchi asosiy masala va fikrlar tuzib chiqiladi. Ma'ruza boshlanishi qismida mavzu va bayon qilinish rejasi keltiriladi. Ma'ruza vaqtida mashq qiluvchilarning yozib olishlari uchun asosiy fikrlar va tuzib chiqishlarni maqsadga muvofiq holatda bayon qilish talab qilinadi. Ma'ruza yakunida

shug'ullanuvchilarga mavzuning chuqurroq o'rganilishi uchun tegishli adabiyot materiallari tavsiya qilinadi.

Hikoya.Murabbiy hikoya qilib berish vaqtida nazariy kursning alohidamasalalarini bayon qiladi. Ko'pincha hikoya qilish usuli amaliyot mashg'ulotlari vaqtida yoki ular o'rtasidagi tanaffus davomida amalga oshiriladi. Odatda, ushbu sharoitlarda sportchilar yozib olish imkoniga ega emas. Ushbu usulga qo'yiluvchi asosiy talablar sifatida fikrlarning berilish aniqligi va yorqinligi ko'rsatib o'tilib, ya'ni bu fikrlar mashq qiluvchilar xotirasida uzoq vaqt davomida saqlab qolinishi talab qilinadi. Bu o'tilgan materialning tezda va mustahkam o'zlashtirilishiimkonini beradi.

Suhbat. Suhbat usuli mashq qiluvchilarda oldin o'zlashtirilgan bilimlarning tizimlashtirilishi va ularning amaliyotda qo'llanilishini o'rganish maqsadlarida foydalaniladi. Ko'pgina vaziyatlarda suhbat usuli musobaqa qoidalarini muhokama qilish davomida, texnikani tahlil qilishda, amalga oshirilgan musobaqalarni tahlil qilishda, mashg'ulotlarning yakka tartibdagi rejalarini tuzib chiqish va hokazo holatlarda amalga oshiriladi. Suhbatni amalga oshirish rejasini tuzib chiqishda muhokama qilinuvchi masalalar doirasini belgilab olish, qanday savollarni kimga berish va qanday javoblar olinishi mumkinligini qayd qilish talab etiladi.

Bu usul mashq qiluvchilarning faollashishini ta'minlaydi, ularni ijodiy fiklashga undaydi, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida vujudga keluvchi turli xil savollarga to'g'ri javob berishni mustaqil holatda topa olishga turtki beradi, shuningdek, o'zlashtirilgan bilimlarning amaliyotda foydalanilish imkonini beradi. Suhbat usuli yangi materiallarning berilishi davomida ham amalga oshirilishi mumkin. Ushbu vaziyatda murabbiy tegishli savollarni berish orqali mashq qiluvchilarning ma'lum bir masalani hal qilish yo'nalishida faollashtirilishini vujudga keltiradi, ularni faollikka undaydi; sportchilar mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Agar o'rtaga tashlangan masalaning hal qilinishida sportchilar talab qilingan bilimlarga ega bo'lmasa,

u holda murabbiyning o‘zi ularga to‘g‘ri javob topishga yordamlashadi. Ushbu vaziyatda material amaliyot bilan tezbog‘lanishi amalga oshiriladi.

Namoyish qilish (ko‘rsatish). Bu usul yetakchi sport ustalari tomonidan bajariluvchi, va ayniqsa musobaqa janglari davomida turli xil sportchilar bilan amalga oshiruvchi usullari, mashqlar, mashg‘ulotlar to‘g‘ri ko‘rsatib berishini ifodalab beradi. Ko‘rsatib berish jarayoni davomida sportchilarga bunda ko‘rsatiluvchi harakatlar bo‘yicha ular nima qilishlari kerakligini tushintirish talab qilinadi yoki kuzatishlardan ular qanday xulosalarga kelishlari kerakligi tushuntiriladi.

O‘rganib olish. Bu usul ma’lum bir aniq harakatlarni bajarish ko‘nikmalarini ishlab chiqish maqsadlarida foydalaniladi. Taekvondoda bu usul usullarni, mashqlarni va boshqa harakatlarni o‘rganishda juda keng qo‘llaniladi.

Ushbu usulning asosiy vazifasi – sportchilarga usullar, himoyalar, qarshi usullar, turli xildagi taktik harakatlar, maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni singdirishga qaratiladi.

O‘rganib olish quyidagi ko‘rinishda tuzib chiqiladi:

– murabbiy sportchilar bajarishi talab qilinuvchi harakatlarni ko‘rsatib beradi va tushintiradi;

– mashq qiluvchilar o‘rganilgan harakatlarni bajaradi, murabbiy esa ularning bajarilishi to‘g‘riligini tekshirib boradi va talab qilingan vaziyatlarda yo‘l qo‘yilgan xatolarni tuzatadi.

O‘rganilayotgan harakatlarning murakkabligi va qiyinligi darajasiga bog‘liq holda mashq qiluvchilarning tayyorgarligida murabbiy tomonidan turli xil usullardan foydalaniladi. Bunda o‘rganib olishda nisbatan ikkita usul ko‘proq tarqalganligini ko‘rish mumkin (yaxlit tarzda va qismlar bo‘yicha). O‘z navbatida, bu ikki asosiy usul juda ko‘plab turli xilliklarga ega hisoblanadi, ayrim hollarda kompleks ko‘rinishda foydalaniladi.

Yaxlit tarzda o‘rganib olish usuli nisbatan oddiy usullar va mashqlarning o‘ganilishida foydalaniladi, qismlar bo‘yicha o‘rganib olish usuli esa nisbatan murakkab usullarni o‘rganishda qo‘llaniladi (oddiy mashqlar va usullar tushunchasi orqali

mashq qiluvchilarning bitta murakkab bo'lmagan koordinatsion element bo'yicha o'zlashtirishi qayd qilinuvchi mashq va usullar ifodalanadi; murakkab usul va mashqlar tushunchasi orqali esa sportchining koordinatsiya elementlari bo'yicha bir nechta noma'lum yoki murakkab usul va mashqlarni o'zlashtirishi nazarda tutiladi).

Yaxlit tarzda Umumiylik usulida usul va mashqlarning o'rganib olinishi 7-sxemada keltirilgan.

Murabbiyning harakatlari	**M a s h q qiluvchilarning harakatlari**
Guruhni tashkil qiladi (diqqat-e'tiborni qaratadi, ko'rsatiluvchi usulning yaxshiroq qabul qilinishi uchun qanday taqsimlanish kerakligini ko'rsatib beradi).	Murabbiy ko'rsatmasiga muvofiq holatda joylashadi va unga diqqat - e'tiborni qaratadi.
Atamashunoslik nuqtayi nazaridan usulni to'g'ri nomlashni va ko'rsatib berishni amalga oshiradi, uni bajarish uchun qulay hisoblangan sharoitlarni tushintirib beradi.	Ko'rsatib berilishni kuzatib boradi va murabbiyning tushintirishlarini tinglaydi.
Usulni ko'rsatib beradi va tushuntiradi: a) yaxlit tarzda; b) qismlar bo'yicha	Usulning bajarilishida nisbatan qulay sharoitni yuzaga keltiruvchi, qarshilik ko'rsatmaydigan holatdagi sherik bilan usulni amalga oshiradi.
Mashq qiluvchilarni maydonchaga joylashtiradi, usulning amalga oshiri-lishi yo'nalishini ko'rsatib beradi.	Har bir sportchi o'z vazifasini bajaradi.
Usulni amalga oshirishda talab qilinuvchi sportchilarning harakatlari ketma-ketligini ko'rsatib beradi (kim boshlaydi va rol almashinuvida necha marta urinib ko'radi).	Murabbiy signali bo'yicha rol almashinadi.
Yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatadi.	
Sportchilar uchun usulning bajarilishini qiyinlashtiruvchi shart-sharoitlarni belgilab beradi (joyni o'zgartirish, javob harakatlari).	
Rol almashinishi uchun signal beradi.	
Topshiriqning bajarilishini tekshirib boradi va yo'l qo'yilgan xatolarga tuzatish kiritadi.	

7-sxema. **Usullarning yaxlit tarzda o'rganilishi**

Keltirilgan sxemadan farqli ravishda o‘rganib olishda usulning elementlari bir-biridan alohida holatda o‘rganilishida boshqa bir sxemadan foydalanish amalga oshiriladi (8-sxema).

Bunda usulning elementlarini o‘rganib olish qavatlar bo‘ylab amalga oshiriladi. Dastlab keltirilgan sxemadagi kabi o‘rganib olish bajarilishi amalga oshiriladi, keyin esa usulning ikkinchi elementi birinchi elementi bilan birgalikda, yaxlit tarzda o‘rganiladi. Agar usul tarkibida ikkita element mavjud bo‘lsa, u holda ikki marta takrorlash asosida usul o‘rgatiladi; bunda usulning har ikkala elementlari bir butunlikda bajarilishi amalga oshiriladi.

Murabbiyning harakatlari	**Mashq qiluvchilarning harakatlari**
Mashq qiluvchilarga ko‘rsatib berish tashkil qilinadi (mashq qiluvchilarning usul ko‘rsatib berilishi yaxshi ko‘rinishi va tushuntirilishlar yaxshi eshitilishi imkonini beruvchi joyga joylashtirilishi uchun ko‘rsatmalar beriladi), sherik tanlanadi. Usul nomlanishi keltiriladi va ko‘rsatiladi, uni bajarish uchun qanday qulay sharoitlar mavjudligi ko‘rsatib o‘tiladi. Usul yaxlit tarzda ko‘rsatiladi. Usul elementlari bo‘yicha bo‘lingan holatda ko‘rsatiladi. Usulning birinchi elementi ko‘rsatiladi va uning qanday bajarilish kerakligi haqida ko‘rsatmalar beriladi.	Murabbiy ko‘rsatgandek shunga mos joylashish amalga oshiriladi va murabbiyning harakatlari va tushintirishlariga diqqat-e’tibor qaratiladi. Murabbiy ko‘rsatganidek usulni bajarish uchun qulay ko‘rinishda (tushintirishga mos holda) sherik o‘z joyini egallaydi. Ko‘rsatib berish va tushintirishlarga diqqat - e’tibor qaratadi. Sherik tanlanib, murabbiy ko‘rsatib o‘tgan holatga mos ko‘rinishda maydonda joylashishi amalga oshiriladi. Usulning 1 - elementi bajariladi.

Usulning elementini bajarish uchun mashq qiluvchilar tuzib chiqiladi (maydonchada joylashtiriladi, sherikni qanday tanlash ko‘rsatib beriladi, harakatlarning qanday yo‘nalishda bajarilishi, rol qachon almashtirilishi ko‘rsatiladi).	Murabbiy ko‘rsatmasiga mos holda ko‘rsatib berish va tushuntirishlari asosida joylashish amalga oshiriladi. Murabbiy ko‘rsatmasi bo‘yicha joylashish bajariladi.
Mashq qiluvchilarni kuzatish uchun tuzib chiqish amalga oshiriladi. Usulning ikkinchi elementi ko‘rsatiladi.	Sherik bilan maydonchada murabbiy ko‘rsatgan holatga mos ko‘rinishda joylashish amalga oshiriladi.
Mashq qiluvchilarni kuzatish uchun tizib chiqadi.Usulni ko‘rsatadi va uni qanday bajarish kerakligini tushuntirib beradi.	Usul bajariladi va rol almashinadi. Agar usul yomon holatda amalga oshirilsa, u holda murabbiydan yo‘l qo‘yilgan xatolarni aniqlab berish so‘raladi (agar o‘zlari aniqlashni uddalay olishmasa).
Mashq qiluvchilarni usulni bajarish uchun tizib chiqadi. Usulning bajarilishini kuzatib boradi va yo‘l qo‘yilgan xatolarga tuzatish kiritadi.	

8-sxema. **Usullarning qismlar bo‘yicha o‘rganilishi (usulda ikkita element mavjud holatda)**

Usullarni bajarishni o‘rganib olish kompleks usul bo‘yicha bajarilishi ham mumkin. Ushbu vaziyatda usulni yaxlit tarzda o‘rganishdan ish boshlanadi. Usulni bajarish jarayoni davomida yo‘l qo‘yilgan xatolar aniqlanadi, shuningdek, usulning alohida talab qilinuvchi elementlari ajratilishi bajariladi, ya’ni usul faqat ushbu elementlar asosida bajarilishi belgilanadi. Shundan keyin element to‘g‘ri o‘zlashtirilishdan so‘ngra usul yaxlit tarzda bajariladi.

Usulning bu ko'rinishda o'rganilishi butun guruh yoki usulni yaxshi bajara olmayotganlar uchun tashkil qilinishi mumkin. Mashq qilish usullari «Mashq qilish» bobida keltirilgan.

Bilimlar, ko'nikma va malakalarni tekshirish. Ushbu maqsadlarda pedagogik jarayonning kamchiliklari aniqlanadi va mashq qiluvchilar yo'l qo'ygan xatoliklarga oydinlik kiritiladi. tekshirishlar joriy va davriy ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Bilimlarni joriy tekshirish suhbat yoki kuzatish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Bunda murabbiy mashq qiluvchilarning o'rganib olish va jang davomida mashqlarni bajarishga urinishlari kuzatib boriladi.

Davriy ravishdagi tekshirishlar bilim, ko'nikma va malakalarning tizimlashtirilishi va mustahkamlanishi maqsadlarida amalga oshiriladi. Davriy ravishdagi tekshirishlar texnik tayyorgarlik bo'yicha imtihonlar, sinovlar, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha normativlarni topshirish va musobaqalar ko'rinishlarida amalga oshiriladi. Imtihon va sinovlarda mashq qiluvchilarning bilimlari tekshiriladi. Texnik tayyorgarlikni tekshirish jarayoni davomida texnik harakatlarni bajarish ko'nikmalari baholanadi. Musobaqalarda sparring ko'nikmalarining takomillashtirilishidarajasi tekshiriladi.

Usul va mashqlarning o'rganib olinishi davomida yo'l qo'yilgan xatolarning o'z vaqtida tuzatilishi texnikaning to'g'ri o'zlashtirilish imkonini beradi.

Yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish uchun uning kelib chiqish sabablarini aniqlash talab qilinadi. Bunda yo'l qo'yilgan xatoning sababini sportchining harakatni amalga oshirish jarayonini kuzatish orqali uning harakatni bajarish haqidagi fikrlarini tinglash yordamida aniqlash mumkin. Shuningdek, bunda nazoratning quyidagi obyektiv usullaridan foydalanish mumkin: jumladan, videotasvirga olish, fototasvirga olish va hokazo.

Amaliyotda usul va mashqlarning bajarilishi davomida xatolarning yuzaga kelishida quyidagi asosiy sabablar qayd qilinadi: ya'ni, harakatlar haqida noto'g'ri tasavvurlarga ega

bo‘lish (harakatlar tizimining buzilishida, uning tarkibiy qismlari, bog‘lanishlari, ritmi va hokazo jihatlari buzilishlarida namoyon bo‘ladi); mashq qiluvchilarda jismoniy rivojlanish yoki jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli bo‘lmasligi; usulning bajarilishi qiyinlashtirilishi bilan bog‘liq yuzaga kelgan vaziyat. Agar, sportchida harakatlar haqida noto‘g‘ri tasavvurlar hosil qilingan bo‘lsa, murabbiy bu holatni usulni takroriy ravishda ko‘rsatib berish va tushuntirish orqali tuzatishni amalga oshiradi. Bunda u noto‘g‘ri tasavvurlar hosil bo‘lgan harakatlarga (faza, usul qismi) alohida urg‘u berishni amalga oshiradi.

Harakat haqidagi tasavvurlarga aniqlik kiritish uchun quyidagi uslubiy usullardan foydalaniladi:

a) xatolikka yo‘l qo‘yilgan usul elementi alohida bajariladi;

b) usul yaxlit tarzda bajariladi, biroq bunda muvaffaqiyatsiz amalga oshirilgan harakatga alohida diqqat-e’tibor qaratiladi (diqqat-e’tiborning urg‘u berilishi);

d) sportchining harakatni to‘g‘ri bajarishi uchun usulning tizim ko‘rinishini o‘zgartirish. Ayrim vaziyatlarda sportchidan oldindan belgilangan ko‘rinishda usulning noto‘g‘ri bajarilishi talab qilinadi, biroq bu ko‘rinishdagi «xato» usulning dastlabki noto‘g‘ri bajarilishiga tuzatish kiritishga xizmat qiladi;

e) alohida harakat va kuchlanishlar yo‘nalishlariga nisbatan mo‘ljal olish ko‘rsatib beriladi;

f) xatoga yo‘l qo‘ygan sportchiga usulning murabbiy tomonidan bajarilishi ko‘rsatib berilishi. Xatoni ko‘rsatib berish orqali murabbiy nima uchun usul to‘g‘ri holatda amalga oshirilmaganligi sababini tushuntirib beradi. Mashq qiluvchilar sherikka qanday ta’sir ko‘rsatishni o‘zlarida his qilish orqali navbatdagi harakatlarni amalga oshirishi davomida, odatda, to‘g‘ri harakatni amalga oshirishlari qayd qilinadi;

g) murabbiy usulni uning o‘zida bajarishni taklif qiladi.

Usulning bajarilishida mashq qiluvchilarga yo‘l qo‘yilgan xato ko‘rsatib beriladi va uning yo‘nalishiga oydinlik kiritiladi, usulning to‘g‘ri holatdagi qaror toptirilishiga yordam beriladi.

Agar mashq qiluvchilar jismoniy jihatdan yetarlicha darajada rivojlanishga ega bo'lmasa, tegishli usulning o'rganilishi biroz muddatga kechga qoldiriladi, sportchilarga esa umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi, bu mashqlar ularda ortda qolishni bartaraf qilish va usulni o'rganish imkoniyatini yaratib beradi (murabbiy mashq qiluvchilarga sheriksiz holatda usulni imitatsiya orqali bajarishni tavsiya qiladi yoki ko'zgu oldida yoki snaryadlar bilan bajarish topshirig'i beriladi).

Agar yo'l qo'yilgan xato usul yoki mashqlarning bajarilishi murakkablashtirilishi natijasida yuzaga kelishi qayd qilinsa, u holda shart- sharoitlarni soddalashtirish choralari ko'riladi.

Shart-sharoitlarni soddalashtirish quyidagi usullar asosida bajarilishi mumkin:

a) sherikning tanlanishi asosida, ya'ni nisbatan yengilroq va kuchsizroq usulning bajarilishi uchun «qulay» bo'lgan sheriklar tanlab olinishi;

b) sherikka o'z o'rtog'iga usulni amalga oshirishga yordam berish ko'rsatmasi berilishi orqali. O'rganib olish jarayonida ko'pincha usulning bajarilish imkoni mavjud emasligi aynan, sherikning bunga yo'l qo'ymasligi (qarshilik ko'rsatish yoki, aksincha, bo'shashgan holat) natijasida yuzaga keladi.

Usullarning o'rgatilishida murabbiy asosiy diqqat-e'tiborni yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlash va ularni tuzatishga qaratadi.

Dastlab u butun guruhga diqqatini qaratadi, bunda kim xatoga yo'l qo'yayotganligini aniqlash amalga oshiriladi va guruhda qancha sportchi bir xil ko'rinishda xato bajarayotganligiga oydinlik kiritiladi. Bu holat mashqning birinchi marta bajarilishiga urinishdan keyin tezda aniqlanishi talab qilinadi.

Agar ko'pchilikda umumiy xato mavjudligi kuzatilsa, u holda o'rgatish jarayonini to'xtatish va usulning bajarilishini qaytadan ko'rsatib berish, xatoni bartaraf qilish amalga oshiriladi.

Agar ayrim sportchilarning xato qilayotganligi aniqlansa, u holda murabbiy butun guruhning usulni bajarishiga xalaqit

bermasdan, ularning xatolarini tuzatish bilan shug'ullanadi; buning uchun faqat dastlab kim nisbatan qo'pol xatoga yo'l qo'yayotganligini aniqlashi talab qilinadi, bunda sportchi bilan yakka tartibda xatoni bartaraf qilish ustida ish olib boriladi. Keyin esa mayda noaniqliklarga tuzatish kiritish amalga oshiriladi.

Asosiy e'tibor jarohatlanishga olib kelishi mumkin bo'lgan qo'pol xatolarni tezda bartaraf qilishga qaratiladi. Ushbu vaziyatda o'rgatish jarayonini to'xtatish va harakatlar tizmida buzilishga yo'l qo'yayotgan sportchilarda xatolar yuzaga keladi.

7.6.1. Dasturiy o'qitish usuli

Hayot amaliyotga yangi, o'qitishning taraqqiy topgan usullarini, ayniqsa dasturiy o'qitish texnik vositalaridan foydalanishga asoslaniluvchi usullarni tatbiq qilishni talab qiladi. Ma'lumki, o'qitish vositalari murabbiy va o'quvchi o'rtasidagi o'zaro aloqalarda (teskari aloqa) o'ziga xos kanal hosil qiluvchi vazifani bajaradi.

Teskari aloqa sxemasining ishlash aniqligi signalning o'quvchiga aniq uzatilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu holatda bog'liq ravishda, murabbiyning mavjud kamchiliklarni ko'rsatib berishi va o'quvchilarning harakatlarni amalga oshirishini nazorat qilishga qaratilgan harakatlari o'qitish jarayonida hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Ushbu nuqtayi nazardan taekvondoni o'qitish bo'yicha o'quv – mashg'ulotlar jarayoni murabbiy va sportchilar o'rtasidagi ma'lum bir signallarning doimiy ravishdagi sirkulatsiyasidan tashkil topadi.

Sportchi murabbiyning boshlang'ich harakatlarini o'zlashtirishi amalga oshiriladi va keyin uni xotira asosida takrorlaydi. Shu sababli o'quvchiga signalning uzatilish aniqligi qanchalik yuqori darajada bo'lishi o'quvchi tomonidan ushbu signalning to'g'ri ishlab chiqilishini belgilab beradi va bu holat mashg'ulotlar jarayoni amalga oshirilishi muvaffaqiyatini belgilab beradi. Shu sababli, murabbiy dasturni (kerakli topshiriqlar, kamchiliklarning

ko‘rsatib o‘tilishi) aniq ko‘rinishda va asoslangan holda ishlab chiqishi, uning asosida sport yo‘nalishidagi mahoratni o‘stirib borishni amalga oshirishda tegishli o‘zgarishlar kiritishi, sportchining berilgan topshiriqni to‘g‘ri qabul qilishni belgilab berishi talab qilinadi. Harakatlar orqali boshqarishda nisbatan muhim vazifalardan biri mashq qiluvchilarda harakatlar haqida aniq tasavvurlar shakllantirilishi bilan bog‘liq hisoblanadi. Harakat haqidagi tasavvurlarning shakllantirilishi va harakatlarning o‘zining o‘zlashtirilishi jarayonida yangi va samarali o‘qitish usuli sifatida dasturlashdan foydalanish mumkin.

Guruh holidagi o‘qitish bo‘yicha mavjud tizimda qayd qilinuvchi asosiy kamchiliklardan biri sifatida tashkiliylikning kuchsizligi va tezkor tarzdagi teskari aloqa mavjud emasligi bilan bog‘liq hisoblanadi (katta miqdorda kechikish qayd qilinadi). Yo‘l qo‘yilgan xatolar o‘z vaqtida ko‘rsatilmaydi va tuzatish amalga oshirilmaydi. Sportchilarda shakllanuvchi tasavvurlar va ko‘nikmalarning murabbiy tomonidan tekshirilishini kuzatish yordamida amalga oshirilishi qayd qilinib, bu usul yetarlicha darajada takomillashmagan usul hisoblanadi.

Hozirgi kunda fan va texnikaning qo‘lga kiritgan yutuqlari taekvondo sportida o‘qitish jarayonini samarali ko‘rinishda tashkil qilish imkonini beradi. Sportchi tomonidan bilim, ko‘nikma va malakalarning o‘zlashtirilish tizimini takomillashtirish mumkin.

Buning uchun dasturiy materialni vazifalarga bo‘lib chiqish talab qilinadi. Bu vazifa qisqa va elementar vazifalarni ajratish, siqilgan ko‘rinishda ixcham tuzib chiqishni talab qiladi.

Shuningdek, dasturlashtirish materialning oqilona tarzda berilish ketma - ketligini ham qarab chiqadi. Dasturiy o‘qitish darsliklar bo‘yicha mustaqil holatda o‘rganishni ham hisobga olishi mumkin.Sportchi tomonidan olinuvchi axborotlarning oshirilishi uchun mashg‘ulotlar joyida mavjud bo‘lgan va sportchilarga uyga beriluvchi topshiriqlarni bajarishi uchun beriluvchi turli xil qurilmalardan foydalaniladi. Bunda ma’ruzalar, suhbatlar yoki turli xil texnik va taktik harakatlarning tushintirilishi yozilgan

videotasmalar, videotasvirlardan foydalanilib, ular sportchilarga o‘z harakatlarini qarab chiqish va bu harakatlarni namuna ko‘rinishidagi harakatlar bilan solishtirish imkonini beradi; shuningdek, eng yaxshi sport ustalari tomonidan bajarilgan usullarni namoyish qilish imkonini beruvchi proyektorlar va hokazolardan foydalaniladi.

Bu ko‘rinishdagi moslamalar mashg‘ulotlar vaqtida murabbiy tomonidan ko‘rsatib o‘tilgan ko‘rsatmalar bo‘yicha har bir sportchining talab qilingan qaror topishlari, dars bo‘yicha kerakli axborotlarni olish imkonini berishi belgilanadi.

Dasturiy o‘qitish uchun aniq va tushunarli atamalar muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

7.7. Jarohat olishning oldini olish va gigiyena

Taekvondo sporti mashg‘ulotlarida o‘qitish va mashg‘ulotlar usullarining to‘g‘ri bajarilishiga amal qilish, gigiyena talablari, me’yoriy mehnat va turmush sharoitlari talablariga amal qilish odamning har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanish imkonini beradi, uning ish qobiliyatining uzoq yillar davomida saqlanishini ta’minlaydi.

Mashg‘ulotlar vaqtida mashqlarning mashq qiluvchilar organizmiga nisbatan qulay ta’sir ko‘rsatish shart-sharoitlarini ta’minlash talab qilinadi.Bunda kasalliklar va jarohatlanishlar kelib chiqishini bartaraf qilish alohida darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Gigiyena talablariga amal qilish sportchilarda kasalliklar kelib chiqishini bartaraf qilinishiga yordam beradi.

7.7.1. Shaxsiy gigiyena va sport rejimiga amal qilish

1. Tozalikka amal qilish. Terining tozaligi tananing qat’iy tartibda yuvib turilishi orqali ushlab turiladi.

Mashq qiluvchilar mashg‘ulotlarga qo‘llari va oyoqlari toza holatda kelishlari talab qilinadi. Mashg‘ulotlardan keyin albatta

dush qabul qilish va sovun bilan cho'milish kerak. Sochlar kalta olingan bo'lishi kerak. Sochlarga gel yoki boshqa surtmalar surtilishi tavsiya qilinmaydi. Tirnoqlarni muntazam olib turish talab qilinadi. Uzun tirnoqlar ko'pgina holatlarda terining jarohatlanishiga (tirnalish, timdalanish) sabab bo'ladi.

Shiddatli holatda mashq qilishda sport formasi (*tobok*) haftada kamida bir marta yuvilishi belgilanadi.

Sport oyoq kiyimi (*sogi*) har doim toza holatda bo'lishi kerak. Uni suv bilan yuvish tavsiya qilinmaydi, talab qilingan vaziyatlarda novshadil spirt eritmasi bilan artish amalga oshiriladi.

Kiyim va oyoq kiyimlarining kichik buzilish holatida ularni tezda tuzatish talab qilinadi. Yangi forma sportchiga aniq mos kelishi va belgilangan qoidalar talablariga muvofiq bo'lishi kerak. Bunda forma harakatlanishga xalaqit bermasligi belgilanadi yoki ortiqcha darajada osilib turishi kerak emas.

Sport formasini faqat taekvondo zalida mashg'ulotlar davomida kiyib yurish lozim. Sportchining boshqa sport turi bilan shug'ullanishi davomida kiyib yuruvchi sport formasida yoki kundalik kiyimida taekvondo sport turi bilan shug'ullanishga ruxsat etilmaydi. Mashg'ulotlar vaqtida kiyim qoidalarda belgilangan tartibda kiyilgan bo'lishi talab qilinadi. Oyoq kiyimining ipi eng yuqori qismigacha bog'langan bo'lishi, ip oxirgi qismi oyoq kiyimi ichki qismiga kiritilgan bo'lishi lozim.

Oyoq kiyimida va ustki kiyimlarda tugmalar, qalin ipli qismlar, metalldan yasalgan predmetlar (uchli iplar, ilmoqchalar va hokazolar) mavjud bo'lmasligi talab qilinadi, bu holatlar mashg'ulotlar davomida jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Mashg'ulotlar maxsus kiyimida (kostyum) janglarni amalga oshirish tana vaznini kamaytirish talab qilingan holatlarda faqat istisno tariqasida musobaqa oldidan maxsus tayyorgarliklar bosqichida ruxsat beriladi.

2. Mashg'ulotlar joyida ***gigiyena*** talablari. Zalni jihozlashda inshootning yig'ilishi – tozalanishi qulayligini hisobga olish talab qilinadi (chang va ifloslikларning tezda yo'qotilishi imkoniyatlari). Yordamchi inshootlarning joylashtirilishida sportchilarning sport

formasini kiyishlari va kiyinish – yechinish xonasidan tezda zalga kirishlari qulay bo'lishi hisobga olinishi talab qilinadi. Hojatxonani joylashtirishda sportchilarning sport formasini kiyganidan keyin emas, balki kiyinishdan oldin hojatxonaga borish tartibi hisobga olinishi kerak.

Zalda me'yoriy holatdagi mikroiqlim sharoiti vujudga keltirilishi talab qilinadi (harorat, namlik, kislorod va karbonat angidrid gazining doimiy tarkibi). Zalda havo harorati +16...+18°C atrofida bo'lishi talab qilinadi. Zalga maxsus chiroqlar o'rnatilishi tavsiya qilinadi. Bu ko'rinishdagi chiroqlar yordamida maydonlarning yoritilishida chiroqlar tag to'shamadan 3 metr balandlikda joylashtiriladi va bu chiroqlar havo tarkibidagi va maydon yuzasidagi kasallik tug'diruvchi mirkoorganizmlar miqdori kamayishini ta'minlaydi. Bu ko'rinishdagi natija kvarsli chiroqlar nurlanishidan foydalanilgan sharoitda ham vujudga keltiriladi. Agar nurlanish orqali dezinfeksiyalashning imkoni mavjud bo'lmasa, u holda dezinfeksiyalovchi vositalardan foydalanish tavsiya qilinadi. Shuningdek, qurilma va jihozlarni ham ushbu vositalar bilan artib turish talab qilinadi.

Taekvondo zalini har bir mashg'ulotdan keyin tozalash talab qilinadi. Dayang qismi nam latta yordamida artib olinadi. Agar maydon yuzasi maxsus dayang (mat) bilan qoplangan bo'lsa, u holda uni ham dezinfeksiyalovchi eritma bilan namlantirilgan latta bilan artib olish va qat'iy tartibda sovunli eritmada yuvib turish talab qilinadi. Zalga kirish oldidan nam gilamcha to'shalib, mashq qiluvchilar oyoq kiyimini artib kirishlari belgilanadi. Bunda ushbu gilamchaning g'ovakdor materialdan yasalgan bo'lishi juda muhim hisoblanadi.

7.7.2. Taekvondoda jarohatlanishlar

Taekvondoda jarohatlanishlar – bu yetarli darajada oddiy holat bo'lib, biroq ko'pgina holatlarda mashg'ulotlarga nisbatan oqilona tarzda yondashuvlarda jarohatlanishlardan qochish imkoniyati

mavjud hisoblanadi. Har qanday mashg'ulotlar o'z tarkibiga chigilyozdi mashqlari, cho'zilish mashqlari, xususiy kompleks, mashg'ulotlar mashqlari, shuningdek, mashg'ulotlardan keyin «to'xtalish» tipidagi mashqlarni qamrab olishi talab qilinadi.

Haddan ortiq yuklama ta'sirida jarohatlanish. Taekvondo bilan shug'ullanishda deyarli har qanday bo'g'imlarning jarohatlanishi vujudga kelishi mumkin. Haddan ortiq zo'riqishli yuklamalar ta'sirida jarohatlanish turlariga – bursit, tendenit, pay bo'g'imlarning cho'zilishi, muskullar va bog'lamlarning uzilishi, yorilishlar, sanchilib teshilish va sinishlar kiritiladi. Ushbu ko'rinishdagi jarohatlanishlarni oldini olish maqsadlarida mashg'ulotlarni chigilyozdi mashqlari bilan boshlash va, shuningdek, barcha bo'g'imlar uchun yozilish mashqlarini bajarish talab qilinishini esdan chiqarmaslik kerak.

Odatda, haddan ortiq zo'riqishli yuklamalar ta'sirida jarohatlanish yangi boshlovchilarda qayd qilinadi. Biroq bu holatlar musobaqa va kvalifikatsiya imtihonlarga juda yuqori darajada zo'r berishlar orqali tayyorlanuvchi sportchilar orasida ham ko'p uchrashi kuzatiladi.

Bu ko'rinishdagi jarohat olishlar kurashchilarning kuchi va quvvatini susaytirishi mumkin, bu holat musobaqa va mashg'ulotlar davomida qutulib bo'lmaydigan ko'rinishda o'z ifodasini topadi. Nisbatan ko'pgina vaziyatlarda bu ko'rinishdagi jarohatlanishlar u yoki bo'g'imlarning doimiy yuklama ta'siri ostida ushlanishida (ayniqsa, agar bu bo'g'imning ko'p vaqt davomida «faollik ko'rsatmasligi» qayd qilinsa) yuzaga kelishi kuzatiladi.

Tendenit (paylar yallig'lanishi) va brusit (bo'g'im xaltachasining yallig'lanishi) kabi bu ko'rinishdagi jarohatlanishlar tosson bo'g'imida og'riq his qilinishiga sabab bo'lishi mumkin, bu holat ayniqsa bo'g'imga aylanish davomida katta yuklama berilishida qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi jarohatlanishning oldini olish uchun mashg'ulotlar oldidan albatta cho'zilish mashqlarini bajarish talab qilinadi. Bundan tashqari, usulning

texnik jihatdan to‘g‘ri asosida bajarilayotganligiga ishonch hosil qilish zarur.

Agar siz aylanish orqali oyoq yordamida zarba berish usulini bajarayotgan bo‘lsangiz va bunda noto‘g‘ri qayrilish amalga oshirilsa, siz tizza va tos-son bo‘g‘imiga favqulotda yuklama tushishini yuzaga keltirasiz, bu vaziyatda pay boylamlarining cho‘zilishi yuzaga keladi, boylamlarning jarohatlanishi shakllanadi va o‘z navbatida, bu haddan ortiq zo‘riqishli yuklama ta’siridagi jarohatlanish holati shakllanishiga olib keladi.

Haddan ortiq zo‘riqishli yuklama ta’siridagi jarohatlanish yetarlicha darajada og‘riqli kechishi mumkin, jumladan ma’lum darajada dilsiyohliklarga sabab bo‘lishi kuzatiladi, biroq kam holatlarda vaqtinchalik noqulaylik va ma’lum bir aniq besaranjomlik yuzaga kelishi vaziyatiga nisbatan kattaroq oqibatlarga olib kelishi qayd qilinadi.

Ushbu ko‘rinishdagi muammoli masalani hal qilishda o‘z vaqtida dam olish, muzli kompress qo‘yish, yallig‘lanishga qarshi vositalardan foydalanish, masalan, ibuprofendan foydalanish yordam beradi. Agar, siz bu vositalar yordamida o‘zingizda yengillashishni his qilmasangiz, u holda shifokor sizga kortizon inyeksiyasi va (yoki) fizioterapiya kursini qo‘llashni tavsiya qilishi mumkin. Kortizon inyeksiyasi og‘riqli hisni yuzaga keltirmaydi va qandaydir asoratlar qoldirmaydi, bunda albatta siz ukol qilinishi davomida talab qilingan ko‘rinishda bo‘shashgan holatda turishingiz talab qilinadi. Biroq sizning sog‘lig‘ingizning holati vujudga kelgan jarohatlanishlarni davolash vaziyatiga nisbatan jarohatlanishdan ogohlantirish davomida yaxshiroq holatda bo‘lishi qayd qilinadi.

Haddan ortiq cho‘zilish ta’sirida uzilish. Haddan ortiq cho‘zilish ta’sirida uzilish oyoq yoki qo‘lning nishon yonidan «o‘tib ketishi» holatlarida yuzaga kelib, bu vaziyatda zarba bilan birgalikda bo‘g‘imlar ham harakatlanadi, ya’ni harakat to‘xtashi mo‘ljalga olingan nuqtadan o‘tib harakatni davom ettirishi hisobiga bu holat vujudga keladi.

Bor kuch bilan beriluvchi va yana nishonga tegmasdan, uning yonidan o'tib ketuvchi zarbalarda beriluvchi zarbaning kuch va quvvati amortizatsiyalanishi ta'siri ostida haddan ortiq darajada kuchli cho'zilishlar yuzaga keladi. Masalan, og'ir holatdagi noksimondan moslamada («*qop*») ishlashda bu ko'rinishdagi jarohatlanishlar yuzaga kelishi qiyin hisoblanadi, chunki bunda asosiy yuklama to'piq sohasi, tizza va tos-son bo'g'imiga beriladi va, shuningdek, hisobga olish kerakki, «*qop*» zarba energiyasini o'ziga yutadi va amortizatsiyani yuzaga keltiradi.

«Soya bilan olishuv» usulini bajarishda siz oyoqlar yordamida ko'p sonli zarbalarni berishni amalga oshirishingiz vaqtida yoki ko'zgu yonida mashq bajarishda sizning qarshingizda siz beruvchi zarba kuchini yutuvchi hech qanday to'siq mavjud bo'lmaydi (qop, yassi qo'lqop, sparring-sherik).

Haddan ortiq cho'zilishilardan ogohlantirish maqsadlarida tajribali jangchilar qo'l yoki oyoqni yengil tarzda bukilgan holatda ushlashni tavsiya qilishadi, bunda hech qachon bo'g'imni oxirigacha rostlash va hech qachon zarba berish vaqtida haddan ortiq zo'r berishga yo'l qo'ymaslik talab qilinadi.

Haddan ortiq cho'zilish ta'sirida uzilish tashxisini osonlik bilan qo'yish mumkin. Agar siz qandaydir usulni bajarishdan keyin bo'g'im sohasida kutilmagan og'riqni his qilsangiz, o'z navbatida, jarohatlangan qo'lingiz yoki oyog'ingizdan foydalanishga harakat qilgan barcha vaziyatlarda og'riq vujudga kelishi takrorlansa, bu aynan yuqoridagi vaziyat yuzaga kelganligini mustasno qilmaydi. Ushbu vaziyatda sizga dam olish, muzli kompress va yallig'lanishga qarshi vositalar yordam beradi.

Qattiq jarohatlanishlar. Muskullar, boylamlar va paylarning cho'zilishi, timdalanish va uzilishlar kelib chiqishiga ko'ra o'xshash holatlar hisoblanadi, shuningdek, ifodalanishiga ko'ra o'xshash ko'rinishga ega bo'ladi.

Haddan ortiq zo'riqish natijasida yuzaga keluvchi jarohatlanishlardan farq qilib, ma'lum bir vaqt oralig'ida bo'yinlarning zo'riqishida yuzaga keluvchi va kumulyativ

tavsiflarga ega deb nomlanuvchi turli xildagi cho'zilishlar, jarohatlanishlar, uzilishlar va qon quyilishlari qattiq jarohatlanish oqibatida va, o'z navbatida, kutilmaganda birdaniga yuzaga kelishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, bog'lamlarning cho'zilishi yerga noto'g'ri tushish va oyoqlarning qayrilishi natijasida yuzaga kelishi mumkin.

Ideal holatdagi egiluvchanlikka erishishga urinishlarda favqulot darajada haddan ortiq cho'zilishlar va uzilishlar shoshma -shosharlik va tayyorlanmaslik asosida bajarilgan harakatlar oqibatida yuzaga kelishi qayd qilinadi.

Cho'zilishlarning har xil turlari yengildan chegaraviy darajadagi og'ir va qattiq turlargacha diapazonda o'zgarib turadi. Yengil darajadagi vaziyatlarda yotib dam olish, aspirin qabul qilish yoki shunchaki muzli kompres qo'yishning o'zi davolash uchun yetarli hisoblanadi, nisbatan og'ir holatdagi jarohatlanishlarda esa sizga muzli bog'lamlar qo'yilishi, og'riq qoldiruvchi bog'lamlar va, shuningdek, to'shak rejimida davolanish tavsiya qilinadi, bunda qo'llar (oyoqlar) jarohatlanishida ularni ko'tarilgan holatda ulanishi talab qilinadi (Bu ko'rinishdagi davomlash kompleksi amerikalik sportchilar orasida *RISE,*ya'ni *rest* – dam olish, *ice* – muz, *somrgession* – bosish, eievation – ko'tarish ko'rinishida mashhur hisoblanadi).

Muskullarning cho'zilishi. Muskullarning cho'zilishi – bu maxsus jarohatlanish natijasi hisoblanadi. Muskullar uzilishining odatdagi namoyon bo'lishi og'riqlar, shish yoki g'urra bo'lish bilan belgilanadi. Agar muskul umuman qisqarmasa, tezda shifokorga murojaat qilish talab qilinadi: ya'ni, bunda muskul to'qimalarining parchalanishi yoki uzilishi amalga oshgan bo'lishi mumkin va bu vaziyatda sizga jarrohlik amaliyoti qo'llanilishi ehtimolligi mavjud hisoblanadi.

Muskullarning cho'zilishi – muskul to'qimlarining favqulotda darajada yuqori chegarada cho'zilishi natijasida yuza keladi. Bunda muskullar «ishlashda» davom etadi, haqiqatdan ham siz og'riqni his qilasiz va ayrim noqulayliklar yuzaga keladi.

Nisbatan og‘ir holatdagi muskullar cho‘zilishlarida muskullarning uzilishi qayd qilinadi, bu holat uzoq vaqt davomiyligidagi davolanish va to‘liq tinchlik holatiga o‘tishni talab qiladi.

Taekvondoda son muskullari va chov sohasi muskullarining cho‘zilishi nisbatan keng tarqalishi qayd qilinadi.

Cho‘zilishlarning katta qismi yetarlicha darajada tez davolanadi: odatda, jarohatlangan sportchilarga to‘shakda davolanish rejimi tavsiya qilinadi (sutka davomida to‘liq tinch holat), shuningdek, jarohatlanish sohasi 24 soat davomida muz bosilishi amalga oshiriladi; bir sutkadan keyin muzli kompress isitilgan kompress bilan o‘rin almashtiriladi. Ayrimlar muzli kompressni butun qayta tiklanish davri davomida qo‘llash maqsadga muvofiq deb hisoblashadi.

Odatda, to‘liq holatda davolanish uchun bir necha kun davomida dam olish yetarli hisoblanadi. Nisbatan og‘ir holatdagi cho‘zilishlar sharoitlarida yallig‘lanishga qarshi vositalar yoki muskulni bo‘shashtiruvchi, relaksant ta’sirga ega vositalar qo‘llaniladi.

Jarohatlanishlar vaziyatlaridan ogohlantirish uchun mashg‘ulotlarni chigilyozdi mashqlarisiz boshlamang va, shuningdek, cho‘zilish mashqlarini amalga oshirishni unutmang. Cho‘zilishlarning oldini olish maqsadlarida mashg‘ulotlar mashqlari dasturlari tarkibiga umumiy mustahkamlovchi mashqlar va qo‘shimcha mashqlar kiritilish talab qilinadi.

Boylamlarning cho‘zilishi. Boylamlarning cho‘zilishi ko‘pincha muskullarning cho‘zilishga nisbatan ishlatiladi.

Boylamlarning cho‘zilishi – bu muskullarning suyaklar bilan bog‘lanishini ta’minlovchi pay boylamlarining jarohatlanishi hisoblanadi. Agar siz kutilmagan holatda pastga tushsangiz, keskin harakatlarni yoki egilishlarni amalga oshirsangiz, cho‘zilishlar asosida qayta holatni egallashni amalga oshirsangiz, u holda pay boylamlarida favqulod darajada haddan ortiq yuklama natijasida cho‘zilishlar va hatto uzilish yuzaga kelishi mumkin.

Nisbatan ko‘pgina holatlarda, oyoq kafti, tovon va tizza bo‘g‘imlari sohalarida bog‘lamlarda cho‘zilish yuzaga kelishi qayd qilinadi. Tezda shish paydo bo‘lishi, harakatchanlikning cheklanishi va og‘riq yuzaga kelishi – bu boylamlar jarohatlanishining asosiy belgilari hisoblanadi. Agar jarohatlanish vaqtida siz qarsillash tovushini eshitsangiz, u holda og‘riq turgan sohaga muzli kompress qo‘yish talab qilinadi va tezda shifokorga murojaat qilish tavsiya etiladi. Bunda qarsillagan tovush bog‘lamning suyakdan uzilishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Bu vaziyatda favqulodda darajada haddan ortiq cho‘zilish natijasida pay boylamlari suyakdan ajraladi va qarsillagan tovush chiqarib, «sakrash» ko‘rinishida uzilishi amalga oshadi. Bu ko‘rinishdagi jarohatlanish vaziyatlarida jarrohlik amaliyoti amalga oshirilishi talab qilinadi.

Odatdagi cho‘zilish qayd qilingan vaziyatlarda holatni yaxshilash uchun og‘riq qoldiruvchi bog‘lam va muzli kompress yordam beradi. Bir yoki ikki kundan keyin jarohatlangan bo‘g‘imga ma’lum darajada yuklama berilishi mumkin, biroq bu davolash butunlay tugallanganidan dalolat bermaydi. Bu vaziyatda mashg‘ulotlar shiddati darajasini bir necha hafta davomida susaytirish talab qilinadi, ya’ni jarohatlanish darajasining kuchayib ketishining oldi olinishi amalga oshiriladi. Og‘ir darajadagi pay cho‘zilishi holatlarida yoki bo‘g‘imning noqulay holatda joylashishi vaziyatida jarohatlangan sohani shina yoki gips yordamida immobilizatsiyalash talab qilinadi.

Fizioterapiya sizga harakatlaringizning to‘liq holatda oldingi me’yoriy holatiga qaytarilishiga yordam beradi. Agar siz bitta bo‘g‘imning pay bog‘lamlarini doimiy ravishda cho‘zilishini amalga oshirsangiz, u holda bo‘g‘imning ushlab turilishi va bu sohada yuzaga keluvchi bo‘shashishlar va hatto buzilishlar rivojlanishining oldini olish maqsadlarida elastik holatdagi maxsus bog‘lamlardan foydalanishingiz mumkin.

Muskullar tortishishi. Muskullar tortishishi jarohatlanish darajasidagi holat hisoblanmaydi va, shuningdek, yetarlicha

darajada ko'p uchraydi va og'riq, ma'lum darajada noqulaylik yuzaga kelishi bilan birgalikda kechadi.

Tortishish kutilmaganda yuzaga keluvchi og'riq bilan kechadi va muskul to'qimasida yaxshi ko'rinuvchi yoki paypaslab ko'rilganda oson seziluvchi shish yoki qattiqlashish ko'rinishidagi soha yuzaga kelishi bilan namoyon bo'ladi.

Tortishish muskullarning jarohatlanishida yoki uning haddan ortiq zo'riqishi ta'sirida yuzaga keladi. Tortishishning vujudga kelishi charchash va organizmning suvsizlanishi natijasida ham qayd qilinishi mumkin. Odatda, muskullarning tortishishi faqat bitta noqulaylik yuzaga kelishiga sabab bo'ladi va hech qanday maxsus davolashlarsiz o'tib ketadi. Biroq, agar tortishish yetarlicha tez-tez va ko'pgina holatlarda uyqu vaqtida bezovta qilsa, u holda shifokor bilan maslahatlashish talab qilinadi. Ayrim vaziyatlarda garchi, bu holat yetarlicha darajada kam uchrasada, tortishish sababi sifatida asabning zo'riqishi yoki organizmda kaliy tanqisligi bo'lishi mumkin.

Tortishishni bartaraf qilish uchun og'riq yuzaga keluvchi sohani uqalab ko'ring. Bu siz uchun ma'lum darajada yengillashishga olib keladi. Muskullarni uqalashni intensiv holatda kuchaytirish asosida davom ettiring.

Shuningdek, isituvchi kompress va issiq hammom qabul qilish ham tortishishda yuzaga keluvchi og'riq hissi yo'qolishiga olib keladi. Ayrimlar muz solingan xaltachani og'riq sohasiga bosishni tavsiya qilishadi, bu ham og'riqni bosishda yaxshi yordam beradi. Muskullarning tortishishining oldini olish uchun mashg'ulotlar oldidan qizib olish va cho'zilish mashqlarini bajarish, mashg'ulotlardan keyin ko'p suyuqlik ichish, muskullarga haddan ortiq zo'riqish bermaslik talab qilinadi.

Timdalanish va lat yeyish. Timdalanish va lat yeyish taekvondo bilan shug'ullanuvchilar orasida nisbatan keng tarqalgan jarohatlanish turlari hisoblanadi. Odatda, bunday vaziyatlarda biroz muz bosish yoki bog'lash yetarli hisoblanadi. Nisbatan jiddiy vaziyatlarda shifokorning aralashishi talab qilinadi.

Agar burun jarohatlanishidan keyin qon oqishi to‘xtamasa va shish hosil bo‘lsa, tezda maslahat olish uchun va tekshirish maqsadida mutaxassisga murojaat qilish talab qilinadi. Darz ketish yoki sinish holatlarida nafas olish qiyinlashishi ehtimolligi mavjud bo‘ladi va ushbu vaziyatda faqat shifokor sizga to‘g‘ri davolanish tavsiyalarini bera olishi mumkin.

Lat yeyishlar tizzaning bukilishiga xalaqit berishi va muskullarning tortishishini keltirib chiqarishi mumkin. Barcha og‘riqlariga qaramasdan, bu ko‘rinishdagi lat yeyishlar maxsus davolashni talab qilmaydi va o‘z-o‘zidan o‘tib ketadi. Og‘riq hissini yo‘qotish uchun muz, bog‘lamlar va to‘shak rejimi yordam beradi, bunda jarohatlangan oyoqni ko‘tarilgan holatda ushlash talab qilinadi. Nisbatan og‘ir vaziyatlarda lat yegan oyoqqa yuklama tushishini maksimal darajada kamaytirish maqsadlarida sizga xassadan foydalanish yordam beradi. Lat yeyishlar ushbu ko‘rinishda davolanadi. Agar salomatlik holati yaxshilanmasa, u holda sinish yuzaga kelganligi taxmin qilishga asos mavjud bo‘ladi va siz endi jarohatlanishni tekshirish punktiga yo‘l olishingizga to‘g‘ri keladi.

Sinishlar. Sinishni deyarli tezda aniqlash mumkin, faqat alohida vaziyatlarda maxsus tashxis qo‘yish talab qilinadi. Ko‘pincha oddiy ko‘z bilan ko‘rish mumkin bo‘lgan, suyak to‘qimasining bir butunligini buzilishi va shishish, funksional harakatchanlikning cheklanishi, keskin og‘riq vujudga kelishi – bularning barchasi sinishning belgilari hisoblanadi. Agar ushbu sanab o‘tilgan belgilarning (*simptom*) kamida birortasi qayd qilinsa, u holda tezda jarohatlanish punktiga murojaat qilish talab qilinadi.

Og‘riq vujudga kelishi va simptomlariga ko‘ra jiddiy ko‘rinishdagi boylamlarning cho‘zilish belgilari, masalan, yopiq holatda sinishning belgilariga tashqi ko‘rinishidan o‘xshab ketadi, bunda yakuniy tashxis qo‘yish maqsadlarida, ehtimol, rentgen tekshiruvi talab qilinadi.

Sinish holatlari vujudga kelganda, masalan oyoq kafti yoki barmoqlar sinishida davolashning nisbatan samarali usuli sifatida

jarohatlangan sohani immobilizatsiyalash talab qilinadi. Ayrim vaziyatlarda singan qo'l barmoqlari yoki oyoq barmoqlari yonidagilari bilan qo'shib bint bilan bog'lanadi, ya'ni tayanch sifatida harakatlanmaslikni ta'minlash maqsadlarida ushbu ko'rinishda ish tutiladi.

Odatda, sinishni davolash uchun bir necha hafta yetarli hisoblanadi va alohida hollarda, og'ir vaziyatlardagina to'liq sog'ayish uchun bir necha oy talab qilinadi. Singan suyakning immobilizatsiyasi murakkab bo'lgan holatlarda to'shak rejimida davolanish tavsiya qilinadi, bu holat, odatda, tos suyaklarining sinishida amalga oshiriladi.

Sinishlarni davolash uchun fizioterapevtik muolajalar va protseduralardan foydalaniladi. Aksincha vaziyatlarda, muskullar o'z tonusini yo'qotadi va atrofiyaga uchraydi, sog'ayish jarayoni esa sezilarli darajada cho'ziladi.

«Stress» ko'rinishidagi sinishlar. Haddan ortiq zo'riqishlar ta'sirida yuzaga keluvchi bir qator boshqa turdagi jarohatlanishlar kabi «stess» ko'rinishidagi sinishlar ham «kumulyativ» jarohatlanish predmeti sifatida qayd qilinadi, bu ko'rinishdagi sinish ma'lum bir vaqt davomida organizmning charchash darajasi yig'ilib borishi davomida vujudga keladi. Ko'p marta takroriylikda zarba va amortizatsiya ta'siriga uchrovchi suyaklarda kichik darz ketish sohalari vujudga kelishi mumkin, bu esa o'z navbatida, turli xildagi sinishlarga olib keladi. Mana nima uchun yakkakurashchilar ko'pgina vaziyatlarda oyoq kafti yoki barmoqlarini sindirib olishining sababi oydinlashadi.

Bu ko'rinishdagi jarohatlanishlarning oldini olish uchun sizga to'g'ri yo'lga qo'yilgan texnika yordam beradi, bunda zarba yuklamalarini kamaytirish va zarba kuchi va shiddatli ustidan nazorat o'rnatish talab qilinadi. «Stress» holatidagi sinishlar yoki jarohatlanishlarning simptomlari haddan ortiq zo'riqish ta'siridagi sinish yoki jarohatlanishlarga o'xshash hisoblanadi.

Chiqishlar. Chiqish – bu qattiq jarohatlanish oqibati hisoblanadi. Chiqib ketishda suyaklarning bo'g'im uchlari sohasi

o‘zining odatdagi joylashish holatini o‘zgartiradi, bu holat og‘riq hissi bilan birgalikda kechadi, shuningdek, chiqish sohasida shish hosil bo‘ladi, bo‘g‘imning harakatchanlik xususiyati cheklanadi. Ayrim vaziyatlarda chiqib ketishda ushbu sohaga tutash bo‘lgan muskullar va pay boylamlari ham jarohatlanishi kuzatiladi.

Chiqib ketish holatida shifokorga murojaat qilish talab qilinadi, bunda jarohatlanishning chiqish yoki sinish ekanligiga aniqlik kiritish talab qilinadi.Faqatgina mutaxassis jiddiy jarohatlanishlarni aniqlay olishi, shuningdek, tutash to‘qimalarning navbatdagi jarohatlanishlaridan ogohlantirishi mumkin. Odatda, chiqib ketish osonlik bilan to‘g‘rilanadi, shundan keyin jarohatlangan bo‘g‘im sohasi bir necha kun davomida harakatsiz holatda immobilizatsiyalanadi. Shundan keyin harakatchanlik qayta to‘liq tiklanishi uchun fizioterapiya kursi tavsiya qilinadi.

Belgilangan davolash kursi tugamagunga qadar to‘liq kuch bilan mashq qilishga kirishilmaydi. Aks holda siz yana qaytadan bo‘g‘imning jarohatlanishiga sabab bo‘lishingiz mumkin, bu esa jiddiy kasallikka va hatto nogironlikka olib kelishi ehtimoli mavjud hisoblanadi. Shuningdek, fizioterapiya kursi jarohatlanish sohasiga tutash muskullar va pay boylamlarining mustahkamlanishiga yordam beradi va jarohatlanishning qaytalanishining oldini oladi.

Orqaning jarohatlanishlari. Tana orqa muskullarining cho‘zilishi va boshqa jarohatlanish turlari alohida darajada ehtiyotkorlik bilan davolashni talab qiladi, bunda umurtqa pog‘onasiga zarar yetkazmaslik talab qilinadi. Orqa miyaning jarohatlanishi deyarli barcha sport turlarida, jumladan, taekvondo sportida ham yetarlicha kam uchrovchi holat hisoblanadi. Albatta, ayrim vaziyatlarda bu ko‘rinishdagi jarohatlanishlar kelib chiqishi ayni haqiqat hisoblanadi, jumladan, umurtqalararo disklar jarohatlanishi ham kuzatilishi mumkin. Har qanday holatda orqada yuzaga keluvchi qattiq og‘riqlarni e’tibordan chetda qoldirmang!

7.7.3. Jarohatlanishlarning oldini olish

Jarohatlanishlarning sabablari va ularning oldini olish choralari. Taekvondo sportida mashg'ulotlar davomida jarohatlanishlarning vujudga kelishining sabablaridan biri – bu tag qoplama to'shamalarning holati qoniqarli darajada emasligi bilan bog'liq.

Dayang qoplamasi yuzasining tekis holatda emasligi va maxsus gilam (mat) ning farqlanishlari jarohatlanish (oyoq boldir-kaft va tizza bo'g'imlarida cho'zilish va pay boylamlari uzilishlari, boldir-kaft bo'g'imida chiqish va chiqishga olib keluvchi holatlar, tovon suyaklarining sinishi) kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Agar dayang yuzasi juda ham qattiq bo'lsa va maxsus gilamlar yaxshi holatda to'shalmagan bo'lsa yoki maydon devorlar va ustunlarga yaqin joylashtirilgan bo'lsa, shuningdek, zalda yumshoq devorlar mavjud bo'lmasa, bundan tashqari, isitish radiatorlari, mebellar, gimnastika snaryadlari, shtanga, sport toshlari, gantellar va boshqa sport jihozlari maydonga yaqin (2 metr yaqinda) joylashgan bo'lsa, u holda bu holatlarning barchasi mashq qiluvchilarda turli xildagi jarohatlanishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Agar maydoncha kichik bo'lsa, unda bir nechta juftliklar mashq qilsa, u holda mashq qiluvchilarning bir-biriga to'qnashishi natijasida lat yeyishlar yuzaga kelishi mumkin. Har bir mashq qiluvchiga maydonda 6 m^2dan kam bo'lmagan joy ajratilishi talab qilinadi. Buzilgan jihoz ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Devorga yaqin joylashtirilgan qop bilan mashqlarni bajarish mumkin emas: bu holatda sportchi nishonga noto'g'ri zarba berishi va lat yeyishi mumkin.

Sport jihozlarining (yassi qo'lqop, protektorlar, arg'amchi, rezina) eskirishi va yomon holatdaligi ham turli xildagi jarohatlanishlarga sabab bo'lishi mumkin. Gimnastika snaryadlarining (devor, turnik, halqa, arqon, brus) buzilishi,

odatda, mashq qiluvchilarning snaryaddan yiqilib tushishiga sabab bo'ladi.

Trenajyorlarning buzilmaganligini tekshirishda qotirilish va tortish sohalarining (tyaga), ya'ni ishqalanishga jalb qiluvchi alohida joylarning holatiga alohida e'tibor qaratish talab qilinadi, shuningdek, ushlash joylarining tozaligiga e'tibor berish kerak (temir tutqichlarning zang bosishi timdalanish yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin, shuningdek, ifloslanish ta'sirida flegmoniya kabi kasalliklar kelib chiqishi mumkin, snaryadlarning moy bosishi (yag'iri chiqishi) mashq qiluvchilarning snaryaddan yiqilib tushishiga sabab bo'ladi).

Sportchining tor kiyimda mashq qilishida harakatlarning erkin holatda amalga oshirilmasligi natijasida yiqilish, cho'zilish va chiqish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Agar sportchi uning oyog'iga mos kelmaydigan o'lchamdagi oyoq kiyimi kiygan yoki oyoq kiyimining iplari yaxshi bog'lanmagan bo'lsa, u holda bu ham barmoqlar va boldir-kaft bo'g'imida cho'zilishlar va uzilishlar kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Boshqa noqulay shart-sharoitlar ta'sirida yuzga keluvchi jarohatlanishlar. Havo haroratining pasayib ketishi tananing sovushi va muskullar va boylamlarda cho'zilishlar va uzilishlar kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Havo haroratining ortishi va namlik o'zgarishi sportchining tez charchab qolishiga sabab bo'ladi, harakatlar koordinatsiyasi va amalga oshiriluvchi harakatlarning aniqligi buziladi.

Juda ham yorqin yoritilish sharoiti ko'rish a'zolarining charchashiga va diqqat-e'tiborning susayishiga sabab bo'ladi, bu holatning uzoq vaqt davomiyligida ta'sir ko'rsatishi esa ko'z kasalliklariga olib kelishi mumkinligi qayd qilinadi. Yoritilish darajasining pastligi birinchi dastlaki bosqichda diqqat-e'tiborning kuchayishiga sabab bo'ladi, navbatdagi bosqichlarda esa charchash kuchayishiga olib keladi. Diqqat-e'tiborning susayishi mashq qiluvchilarning bir - biriga to'qnashishi va usullarning noto'g'ri bajarilishiga sabab bo'ladi.

Jarohatlanishlarning oldini olish uchun har bir dars oldidan mashg'ulotlar joyini tekshirish, qurollar va asbob-anjomlar, jihozlarning holatini ko'zdan kechirish talab qilinadi. Dayang va matlarning buzilmaganligini, mashq bajariluvchi snaryadlarning holatini tekshirish, havo harorati va namlik darajasini o'lchash, mashq qilish joyida yetarli shart-sharoitlarni vujudga keltirish talab qilinadi.

Jarohatlanishlarning oldini olishda mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil qilish katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Buning uchun quyidagi talablarga amal qilish talab qilinadi:

Mashg'ulotlarni ovqatlanish, o'qish yoki ishlab chiqarishda ishlashdan keyin kamida 1,5–2 soatdan keyin boshlash kerak va uyqudan 2 soatdan kam bo'lmagan vaqt oldin tugallash talab qilinadi.

Mashg'ulotlar orasidagi oraliqlar mashq qiluvchilarda qayta tiklanishga ulgurish uchun shart-sharoit yaratishi kerak. Amaliyot natijalarining ko'rsatishicha, haftasiga uch martalik mashg'ulotlar maqsadga muvofiq hisoblanadi. Katta yuklamalar bilan mashg'ulot o'tkazishdan keyin dam olishga ko'proq vaqt beriladi. Odatda, bu ko'rinishdagi yuklamalar ikki kunlik dam olishdan oldin amalga oshiriladi. Uzoq vaqt davomiyligidagi, qiyin musobaqa mashg'ulotlaridan keyin mashg'ulotlar kamaytirilgan yuklamalar asosida amalga oshiriladi. O'smirlar 1,5 soat, kattalar 2 soat, sport ustalari 2 soat 30 daqiqadan 4 soatgacha mashq qilishlari belgilanadi. Agar ushbu talablarga amal qilinmasa, u holda mashq qiluvchilarda charchash yig'ilib borishi va haddan ortiq mashq qilish holati yuzaga kelishi, harakatlar koordinatsiyasi buzilishi yuzaga kelishi mumkin va bularning barchasi, o'z navbatida, jarohatlanishlarga olib keladi.

Zalda mashg'ulotlar jadvali shunday holatda tashkil qilinishi kerakki, tanaffus vaqtida zalni yig'ishtirish, uni shamollatish, jihoz va qurilmalarda kichik ta'mirlashlarni amalga oshirish talab qilinadi.

Zalda mashg‘ulotlarni faqat bitta guruh bilan amalga oshirish talab qilinadi. Agar zalda bir nechta guruh turli xildagi sport turlari bo‘yicha mashq qilayotgan bo‘lsa, u holda bu vaziyat mashq qiluvchilarning diqqat-e’tibori bo‘linishiga sabab bo‘ladi va o‘z navbatida bu jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Guruhda 20 tadan ortiq mashq qiluvchi bo‘lmasligi kerak. Ushbu holatda murabbiy har bir mashq qiluvchiga yetarlicha darajada diqqat-e’tibor qaratishni amalga oshirishi mumkin, shuningdek, o‘z vaqtida yo‘l qo‘yilgan xatolarni ko‘ra olishi va tuzatishi mumkin. Esda saqlash kerakki, xatoga yo‘l qo‘yish bu jarohatlanishga olib keluvchi sabab bo‘lishi mumkin. Mashq qiluvchilar soni ko‘p bo‘lgan vaziyatlarda murabbiy tajribali sportchilardan o‘ziga yordamchi tanlab olishi tavsiya qilinadi (ommaviy – murabbiylar).

Guruhni shug‘ullanuvchilarning yoshi, jismoniy va sport yo‘nalishidagi tayyorgarlik darajasini hisobga olib jamlash talab qilinadi. Jang va mashqlarni juft holda amalga oshirishda turli xil darajada tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar ustida nazorat o‘rnatilmagan holatda ham jarohatlanishga olib keluvchi vaziyatlar ehtimolligi ortadi.

Qayta tiklanish chora-tadbirlari:

– o‘zgaruvchan dush qabul qilish, ustidan suv quyish (chayinish);
– o‘zgaruvchan dush, issiq dush qabul qilish;
– kislorod terapiyasi, kislorodli kokteyl ichish;
– bug‘li hammom, sauna qabul qilish;
– suvdagi o‘yinlar, cho‘milish, erkin suzish;
– tabiatda faol dam olish;
– segmentlar bo‘yicha mahalliy uqalash (massaj);
– bo‘shashtiruvchi hammom qabul qilish;
– umumiy uqalash;
– o‘z-o‘zini uqalash.
– hammomda ultrabinafsha va infraqizil nurlarini qabul qilish;
– suv ostidagi uqalash, vibro (tebranishli) uqalash, suv yordamida uqalash;

– kuchaytirilgan holatdagi ovqatlanish, tarkibi kreatin va fosfatga boy ovqatlar iste'mol qilish;

– oyoq (qo'l) muskullariga mahalliy baro ta'sir (bosim yordamida) ko'rsatish;

– yorqin ranglar uyg'unligidagi musiqa tinglash;

– toqqa sayrga chiqish, toqqa chiqish.

O'qish va mashg'ulotlar uslublari talablariga amal qilish. Mashq qiluvchilarga mashqlarni qanday to'g'ri bajarish kerakligini tushuntirish talab qilinadi. Usullar va mashqlarni ko'rsatib berishda jarohatlanishlarning oldini olish uchun sportchi qanday harakat qilishini tushuntirish kerak.

Yangi usul va mashqlarni o'rgatishda shug'ullanuvchilarda bajariluvchi harakatlar haqida to'g'ri tasavvurlar shakllantirish talab qilinadi. Harakatlar haqidagi noto'g'ri tasavvurlar qo'pol va havfli xatolarga olib kelishi mumkin.

Jarohatlanishlar sababi sportchining tayyorgarligida to'xtalishlar mavjudligi, mashg'ulotlarga muntazam qatnashmaslik natijasida kelib chiqishi mumkin.

O'rganish uchun guruhlarga kuchi yetadigan usul va mashqlarni tanlab olish talab qilinadi. Odatda, guruhning kuchi yetmaydigan usul va mashqlarning tanlab olinishi va bajarilishiga urinishlar jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Agar mashq qiluvchilar yetarli darajada tayyorgarliksiz musobaqalarga chiqishni amalga oshirsa, u holda jarohatlanishdan qutulib qolish mumkin emas. Malakatlarning yetarlicha darajada mustahakamlanmasligi, maydonda yomon holatda mo'ljal olish, usullar va qochishlarning noto'g'ri bajarilishi jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulotlar vaqti davomida sportchilar jarohatlanishining oldini olish maqsadida quyidagi talablarni mustahkam o'zlashtirishlari talab qilinadi:

a) agar bu holat sherikning yiqilishi yoki maydonchadan chiqib ketishiga sabab bo'lsa, u holda usulni maydoncha chetida amalga oshirish mumkin emas; sportchilar murabbiy tomonidan mashg'ulotlar uchun ajratilgan maydoncha chetiga chiqib qolgan vaziyatda usulni bajarish mumkin emas;

b) usullarni o'rgatishda maydonning markazidan chetiga tomon yo'nalishda harakat qilish talab qilinadi, bu holat to'qnashishlar ehtimolligining oldini oladi;

d) jang davomida band bo'lmagan sportchilar uchun maydonchaga orqasi bilan turish mumkin emas, bu hoatda sparring jangini olib boruvchilar tomonidan usul bajarilishida mashq qilmayotganlarga zarba berilishi ehtimolligi yuzaga keladi. Muvozanatni yo'qotgan yoki jang davomida usullarni bajarish vaqtida maydonchaga yiqilgan sportchi tezda o'z o'rnidan turishi talab qilinadi, chunki unga boshqa sportchilar kelib urilishi mumkin;

e) yetarlicha darajada bo'lmagan ishlash va nazoratsiz holatda usullarni bajarish mumkin emas, shuningdek usulni bajarish vaqtida favqulot darajada zo'r berish havfli hisoblanadi;

f) hujumga o'tish vaqtida raqib uchun xavfli vaziyat vujudga keladi, bu vaqtda usullarni bajarish va boshqa harakatlarni amalga oshirish havf darajasini oshirishi mumkin, shu sababli harakatlar bu vaqtda to'xtatilishi talab qilinadi. Bu talabga sportchi uchun havf tahdidi yuzaga kelishi natijasida vujudga kelgan holatlarda ham amal qilinadi. Havfli vaziyat ehtimolligi barcha sportchilarning birgalikda harakati evaziga bartaraf qilinishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Havfli vaziyat vujudga kelishini ko'ra olgan har qanday sportchi navbatdagi harakatlarni amalga oshirishni to'xtatish uchun tegishli signalni berishi talab qilinadi. Mashq qiluvchilarning havfli vaziyatlarning oldini olishi uchun murabbiy taekvondoda qanday vaziyatlar nisbatan havfli hisoblanishi va ularni qanday qilib bartaraf qilish mumkinligi haqida tushintirib berishi talab qilinadi.

Darsning to'g'ri tuzib chiqilishi jarohatlanishlar yuzaga kelishining oldini olishda katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Murabbiy mashq qiluvchilarga yuklamalarning ko'rsatuvchi ta'sirini kuzatib borishi va charchash holatlari qayd qilinganda esa ularni kamaytirishi talab qilinadi.

Darsni rejalashtirishda qanday mashqlarni bajarish davomida mashq qiluvchilarga jarohatlanish havfi tahdid solishi haqida o'ylab ko'rish va ushbu jarohatlanishlar vujudga kelishining oldini olish uchun qanday chora-tadbirlar qabul qilinishi ustida ishlash talab qilinadi.

Shifokor nazorati mashg'ulotlarda jarohatlanish yuzaga kelishining oldini olishga yordam beradi. Shifokor va murabbiy taekvondo sporti bilan shug'ullanishning mashq qiluvchilar salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatishiga aniqlik kiritadi va salomatlikni mustahkamlash uchun nisbatan samarali usullarni qo'llashni amalga oshiradi. Mashq qilganlik darajasini va sportchilarning salomatligi holatini nazorat qilish uchun vaqti-vaqti bilan shifokor ko'rigi amalga oshiriladi.

Seksiyada mashg'ulotlarni boshlashdan oldin mashq qiluvchilarning dastlabki tibbiy tekshiruvidan o'tishi sportchilarning salomatligi holatini va individual xususiyatlarini hisobga olish va mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri tuzib chiqish imkonini beradi.

Kasallikka chalingan yoki jarohatlangan sportchilar alohida tartibda shifokor nazorati ostida bo'lishi talab qilinadi. Kasallikka chalingan va kasallikdan keyin yetarlicha darajada sog'ligi holati mustahkamlanmagan sportchilarning tez charchashi kuzatiladi, ularda harakatlar koordinatsiyasi buziladi va bu holatlar jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Butunlay tuzalib ketmagan jarohatlanishlar qayd qilinishi sharoitida mashg'ulotlarga kirishishda ehtiyot bo'lish talab qilinadi, bunda sog'lom a'zolarga yuklama zo'riqishining ortish ehtimolligi mavjud bo'ladi. Bunda sportchi tanasining jarohatlangan sohasini ehtiyot qilishi, noodatiy ko'rinishdagi harakatlarni bajarmasligi, usullar va mashqlarning birlamchi tizimini buzmasligi va jang davomida havfli vaziyatlarni yuzaga keltirmasligi talab qilinadi. Favqulodda darajadagi yuklamalar ortishi zararli hisoblanadi.

Jarohatlanishlardan keyin bo'g'imlarda yuzaga keluvchi o'zgarishlar va boshqa asorat ko'rinishidagi holatlarning vujudga

kelishining oldini olishda erta muddatlarda tegishli shiddatidagi faol harakatlanishga o'tish – bu funksional davolashning asoslarini tashkil qiladi. Murabbiy va shifokor birgalikda jarohatlangan yoki kasallikka chalingan sportchilarda yuklamalarni belgilashni amalga oshirishlari talab qilinadi. Bunda mashq qiluvchilarda sog'ayish darajasini faqat shifokor aniqlashi mumkin.

Mashg'ulotlarning yangidan boshlanishidan oldin mashg'ulotlarda uzoq vaqt davomiyligidagi tanaffus qilgan sportchilar tibbiy ko'rikdan o'tishlari kerak. Shifokor murabbiyga sportchilarning mashq qilganlik darajasini aniqlashga yordam beradi va haddan ortiq charchash (haddan ortiq mashq qilish) ehtimolligini ko'rsatib beradi. Og'ir vaziyatlardagi haddan ortiq charchash holatida ichki a'zolarning bir me'yordagi funksiyasi buzilishi kuzatiladi, yurak faoliyatida yetishmovchilik va asab tizimida ayrim buzilishlar yuzaga kelishi qayd qilinadi. Mashg'ulotlar rejimining buzilishi, chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish, gigiyena talablariga amal qilmaslik ham haddan ortiq charchashga olib kelishi kuzatiladi.

Shuningdek, shifokor nazorati mashq qiluvchilarda infeksion va teri kasalliklar bor yoki yo'qligini aniqlashda ham yordam beradi. Kasallik mavjudligi taxmin qilingan vaziyatlarda murabbiy sportchini shifokor ko'rigiga jo'natishi talab qilinadi. Agar taxmin o'z tasdig'ini topsa, murabbiy va shifokor kasallikning tarqalishining oldini olish va kasallangan sportchini davolash choralarini ko'radi.

Jarohatlanishlarning oldini olishda tarbiyaviy ishlar katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Jarohatlanish sababi tartibga amal qilmaslik, mashg'ulotlar davomida ko'rsatma va talablarning bajarilmasligi, musobaqa qoidalarining buzilishi, bir-biriga nisbatan qo'pol munosabatda bo'lish kabilar bo'lishi ham mumkin. Mashq qiluvchilarda jang davomida va mashqlarni bajarishda o'z raqibi va sherigi havfsizligi haqida qayg'urish odatini ishlab chiqish talab qilinadi. Ayrim vaziyatlarda sportchilardan biri ongli tarzda yoki ehtiyotsizlik

oqibatida havfli usulni amalga oshirishi mumkin. Sportchining bu ko'rinishdagi xulq-atvori bartaraf va muhokama qilinishi talab qilinadi.

Sportchilar o'rtasida o'zaro munosabatlarda qo'pollikka yo'l qo'ymaslikka alohida diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi. Mashg'ulotlar davomida va undan tashqarida o'z o'rtog'iga nisbatan hurmatsizlik yuzaga kelishning har qanday ko'rinishlariga ruxsat etish mumkin emas. Sportchi o'z raqibini hurmat qilishi shart va g'alabaga taqiqlangan usullarni qo'llash orqali emas, balki faqat o'z texnik, taktik va jismoniy, ma'naviy-irodaviy ustunligi hisobiga intilishi talab qilinadi.

Turli xildagi kasalliklar va jarohatlanishlarning sababi tana vaznining noto'g'ri kamaytirilishi bo'lishi ham mumkin. Ovqatlanish tartibidagi keskin buzilishlar to'qima va a'zolarda turli xil kasalliklarga olib kelishi mumkin, moddalar almashinuvi buzilishi, asab tizimi faoliyatining turli xildagi izdan chiqishlari, tez charchab qolish, reaksiyalar tezkorligi susayishi va harakatlar koordinatsiyasining tuzilishi qayd qilinadi.

Tana vaznini qanchalik qisqa muddatda ko'proq tushirishga intilish kuzatilsa, uning oqibatlari shunchalik og'ir bo'lishi mumkin. Agar tana vaznini bir necha kun davomida 1–2 *kg* gacha kamaytirish talab qilinsa, u holda bu sportchi salomatligiga sezilarli salbiy ta'sir ko'rsatmaydi. Tana vaznining sezilarli darajada kamaytirilishi (6 *kg* va undan ortiq) 2–3 kun davomida amalga oshirilsa, bu holatda esa organizmning bir me'yordagi holati buzilishi qayd qilinadi. Bolalik va o'smirlik yoshi davrida tana vaznining kamaytirilishi ayniqsa, og'ir oqibatlarga olib kelishi mumkin.

7.7.4. Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam

Timdalanishda – tirnalish natijasida terining bir butunligi buzilishida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Agar timdalanish sohasi ifloslanmagan bo'lsa, u holda jarohatlangan joyga quruq

holatdagi sterillangan bog'lam qo'yiladi yoki 2–3 foizli vodorod peroksid eritmasi, steriallangan vazelin va boshqalar bilan bog'lam bog'lanadi. Agar timdalangan soha ifloslangan bo'lsa, u holatda jarohatlangan yuzaga vodorod peroksid bilan ishlov beriladi, keyin esa bog'lam bog'lanadi.

Lat yeyishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Tananing jarohatlangan sohasi balandga ko'tarilib, og'riqli sohani sovutish amalga oshiriladi. Sovutish uchun sovuq suv, muz xloretildan foydalaniladi, metall buyumlar bosilishi mumkin. Sezilarli darajada qon quyilishi (shish hosil bo'lishi) holatida lat yegan sohaga o'rtacha darajada siqib turuvchi bog'lam qo'yiladi. Ma'lum vaqt davomida jarohatlanish sohasida harakatlanishni cheklash talab qilinadi, chunki harakatlanish natijasida bu sohada qon quyilishi kuchayishi mumkin. Agar jarohatlanish joyida teri ostida suyak yaqin joylashgan bo'lsa, u holda ko'pgina vaziyatlarda zarbadan keyin suyak pardasi jarohatlanishi qayd qilinadi. Bunda ham birinchi tibbiy yordam ko'rsatish yuqoridagi ko'rinishda amalga oshiriladi.

Pay boylamlari va muskullarning cho'zilishi va uzilishida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

Simptomlari: og'riq, shish, ayrim holatlarda qon quyilishi va funksiya buzilishi.

Birinchi yordam ko'rsatish: jarohatlanish sohasiga sovuq bosish. Bo'g'imlarni balandga ko'tarish yengil holatda qisib turuvchi bog'lam qo'yish,jarohatlanish sohasida harakatlanishni cheklash. Keyingi kunlar davomida (ikkinchi – uchinchi kunda) uqalash, isituvchi kompress, hammom va ayniqsa qo'shilgan bo'g'imlarda faol harakatlanish tavsiya qilinadi.

Chiqishda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Nisbatan ko'pgina holatlarda chiqish sharsimon va bloksimon bo'g'imlarda roy beradi.

Simptomlari: og'iriq, bo'g'im sohasida deyarli to'liq holatdagi harakatsizlik, bo'g'imning odatdan tashqari notabiiy ko'rinishda

joylashishi. Bo‘g‘im sohasida shish va qon quyilishi qayd qilinadi. Jarohatlangan kishi bo‘g‘imni avaylaydi, unga tegishga yo‘l qo‘ymaydi va o‘zi uni ushlab oladi.

Birinchi yordam ko‘rsatish. Jarohatlangan bo‘g‘imning to‘liq holatda harakatsizligini ta’minlash, jabrlanuvchini nisbatan qulay holatda joylashtirish (garchi, funksiyalar nuqtayi nazaridan noqulay bo‘lsada). Buning uchun bo‘g‘imga qattiq ushlab turuvchi bog‘lam bog‘lanadi, uning ustidan shina (yaxshisi simli) qo‘yiladi. Jabrlanuvchi tezda shifokor – mutaxassis huzuriga jo‘natiladi.

Suyak va pay sohalaridagi sinishlar. *Simptomlari*: og‘riq va jarohatlanish vaqtida qarsillash. Harakatchanlikning cheklanishi yoki jarohatlangan bo‘g‘imning to‘liq holatda harakatsizlanishi. Sinish sohasida shish, qon quyilishi, sinish sohasi o‘qining konfiguratsiyasi o‘zgarishi, uning qisqarishi, suyaklar sohasida notabiiy ko‘rinishdagi harakatchanlik yuzaga kelishi qayd qilinadi.

Birinchi yordam ko‘rsatish. Jabrlanuvchini tekshirish juda ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi talab qilinadi. Barcha vaziyatlarda sinish, darz ketish yoki suyak pardasining timdalanishini o‘zaro bir-biridan farqlash qiyin hisoblanadi, bunda huddi singan holatdagi kabi ish tutish amalga oshiriladi.

Yopiq sinish holatida sinish sohasida shina qo‘yish yordamida harakatlarni cheklash talab qilinadi, bunda singan sohaning yuqorigi va pastki qismida joylashgan bo‘g‘imlarda harakatchanlik cheklanishi amalga oshiriladi. Shundan keyin jabrlanuvchi shifokor huzuriga jo‘natiladi.

Ochiq holatda sinish vaziyatlarida dastlab jarohatlanish sohasiga sterillangan bog‘lam bog‘lanishi, sinish sohada tegishi immobilizatsiyalash ta’minlanishi va jabrlanuvchini kasalxonaga olib kelish talab qilinadi.

Umurtqa pog‘onasi sinishida jabrlanuvchini 2–3 ta yog‘och to‘siqli doska yoki faner joylashtirilgan maxsus zambilga yotqizish talab qilinadi.

Umurtqa ostiga qatlangan adyol yoki palto qo'yiladi. Jabrlanuvchini qorni bilan yotqizgan holatda ham olib borish mumkin, biroq har qanday vaziyatda uni yoni bilan yotqizish mumkin emas.

5–6 bo'yin umurtqasi sinishi yoki chiqishi holatlarida orqa bo'ylab simli shina yordamida bosh va bo'yin umurtqasi sohasini qattiq ushlab turuvchi ta'minlanadi.

Umurtqa jarohatlanishida orqa miyaning jarohatlanish ehtimolligi asosiy havf hisoblanadi va buning natijasida falajlik kelib chiqishi mumkin. Shu sababli, bunda yaxshi ushlab turuvchi talab qilinadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Taekvondo sportini o'rgatish qanday jarayon hisoblanadi?

2. O'rgatish jarayonida sportchida qanday sifatlar rivojlantiriladi?

3. Taekvondo sportida o'rgatish jarayonining asosiy maqsadi nimalardan iborat?

4. Taekvondo sportida o'rgatish jarayonining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

5. Taekvondo sportini o'rgatish bo'yicha o'qitish jarayoni mos holatda qanday asosiy tamoyillarga asoslanadi?

6. Onglilik tamoyilini izohlab bering.

7. Faollik tamoyilini izohlab bering.

8. Ko'rgazmalilik tamoyilini izohlab bering.

9. Tizimlilik tamoyilini izohlab bering.

10. Qulaylik va barqarorlik tamoyillarini izohlab bering.

11. Pedagog-murabbiyning faoliyatiga qanday talablar qo'yiladi?

12. Taktik-texnik harakatlarning o'rganilish ketma-ketligini tavsiflab bering.

13. Texnikani to'g'ri o'zlashtirish omillari nimalardan iborat?

Adabiyotlar

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М., 1981, 224 с.

2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М., ФиС, 1987,с. 25-107.

3. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002, 320 с.

4. Дубровский В.И, Реабилитация в спорте. М., 208 с.

5. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997, 320 с.

6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977, 280 с.

7. Матвеев Л.П. Основа общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., 1999, 318 с.

8. Павлов С.В. Спортивное таэквондо /С.В. Павлов. Челябинск, УГАФК, 2003, 94 с.

9. Петерсон Л., Ренстрем П. Травмы в спорте, М., 1981, 272 с.

10. Соколов И.С. Основы таэквон-до. М., Советский спорт, 1994, 256 с.

11. Черный В.Г. Спорт без травм. М., 1988, 96 с.

VIII bob. MASHG'ULOTLAR



25-rasm. **Kyorugi mashg'ulotlari**

Sport mashg'ulotlari – bu tarbiyalash va o'qitish yo'li bilan yuksak sport natijalariga erishish va jismoniy jihatdan takomillashishni qo'lga kiritishga yo'naltirilgan, ko'p yillik, yil davomida muntazam amalga oshiriluvchi jarayon hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlari ma'lum bir tamoyillarga bo'ysinadi va gigiyena rejimiga amal qilish, shifokor nazorati va pedagogik nazorat amalga oshirilishi sharoitida bajariladi.

Mashg'ulotlarning maqsadi – jismoniy jihatdan takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishish hisoblanib, bu quyidagi vazifalarni hal qilish orqali amalga oshiriladi: taekvondo texnikasini mustahkamlash va takomillashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi taktikasida tegishli bilim, ko'nikma va

malakalarni takomillashtirish, mashq qiluvchilar organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish va ularda ma'naviy-irodaviy sifatlar va psixologik tayyorgarlikning mustahkamlanishi va takomillashtirilishi; nazariy bilimlarni takomillashtirish.

Bu vazifalar butun yil davomida parallel holda amalga oshiriladi. Tayyorgarlik davri va bosqichlariga bog'liq holda mashq qilganlik darajasi, sportchilarning mahorat darajasi va boshqa bir qator omillarning ayrimlariga ko'proq, boshqalariga esa kamroq e'tibor qaratiladi. Har bir vazifa mashq qiluvchilarda asta-sekin o'sib boruvchi talablar bo'yicha ketma-ketlikda hal qilinadi.

Sport natijalarining o'sib borishi va ularning barqarorligiga quyidagi ko'rinishda erishiladi: jumladan, mashg'ulotlarning muntazam, uslubiy jihatdan to'g'ri holatda tuzib chiqilishi asosida amalga oshiriladi.

8.1. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari

Har tomonlamalilik tamoyili. Har tomonlama tayyorgarlik jangda asl mahoratni o'zlashtirish va yuksak sport natijalariga erishish uchun asos hisoblanadi.

Sportchilar yaxshi holatdagi salomatlikka ega bo'lishlari, organizmning keng funksional imkoniyatlariga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, turli xildagi texnika va taktikani takomillashgan darajada egallash, irodaviy va ma'naviy-axloqiy sifatlarning yuqori darajada rivojlangan holatda egallanishi; jang nazariyasini yaxshi holatda bilish talab qilinadi.

Nisbatan qisqa muddat davomida sportchilarning har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorgarligi sport formasiga kirish orqali namoyon bo'ladi, bunda ushbu sport formasining uzoq vaqt mobaynida saqlab turilishi, katta hajmdagi mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarini amalga oshirish va sportchilarning ushbu yuklamalardan keyin tezda qayta tiklanishi qayd qilinadi.

Shu sababli yaxshi rivojlangan sifatlarni takomillashtirish

orqali sportchilar butun tana rivojlanishida orqada qoluvchi jihatlarga alohida e'tibor qaratishlari talab qilinib, bunda umumiy uyg'unlikda rivojlanishga intilish amalga oshirilishi shart bo'ladi. Har tomonlama rivojlanish va takomillashishning nisbatan muvaffaqiyatli ko'rinishda amalga oshirilishi nafaqat taekvondo mashg'ulotlari sharoitida ta'minlanadi, balki turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi va boshqa sport turlari mashqlarini bajarish ham talab qilinadi.

Bosqichma-bosqichlilik tamoyili. Ushbu tamoyilning bajarilish qat'iyligi har qanday jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida, organizmning funksional imkoniyatlari oshirilishida, taekvondo texnikasi va taktikasining takomillashtirilishida, irodaning tarbiyalanishida juda muhim rol o'ynaydi.

Bosqichma-bosqichlilik tamoyili turli xildagi toliqishning «yig'ilib qolishlarini» bartaraf qiladi, sportchining qisqa muddatlarda belgilangan vazifalarni o'z vaqtida uddalashga erishishi qayd qilinadi.

Mashg'ulotlarni uslubiy jihatdan to'g'ri rejalashtirishda mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddatining asta - sekin oshirib borilishi va kamaytirilishi muvofiqligi muhim o'rin tutadi, shuningdek, mashqlarni bajarish vazifalari shart-sharoitlarining asta-sekin, bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi amalga oshiriladi. Bu holat nafaqat sportchilarning mashq qilganlik darajasining uzluksiz tartibda o'sib borishini ta'minlaydi, balki uning sport yo'nalishidagi uzoq vaqt davomidagi faolligini ham ta'minlab beradi. Mashq qilganlik darajasiga mos kelmaydigan yuklamalarning keskin ortishi, shuningdek, jadal ish bajarishdan keyin keskin tarzda susayish holatlari sportchi organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yil davomida sport mashg'ulotlari va haftalik sikllarda yuklamalarning hajmi va shiddati, shuningdek, bir mashg'ulot davomida to'lqinsimon ko'rinishdagi egri chiziq shaklida aks ettirilishi mumkin. Bunda yuklama asta-sekin oshirib boriladi, keyin esa ushlab turiladi va so'ngra asta-sekin kamaytirib boriladi

(biroq, ko‘tarilishdagiga nisbatan tikroq ko‘rinishda) .

Individuallashtirish tamoyili. Yuklamalar darajasi va vazifalarning qiyinlik darajasini belgilashda sportchilarning individual (shaxsiy) xususiyatlariga e’tibor qaratish, ularning ushbu damdagi o‘zini his qilishi, mashq qilganlik darajasi va ular oldida bajarilishi belgilangan vazifalar hisobga olinishi talab qilinadi. Sport mashg‘ulotlarida nisbatan yuqori samaradorlik holatiga shunday vaziyatda erishiladiki, ya’ni bunda nafaqat yuklamalar, balki mashg‘ulotlarning turli xil vositalari, usullari va shakllari mashq qiluvchilarning individual xususiyatlariga qat’iy tartibda muvofiqlikda tanlanishi talab qilinadi.

Bir xil vazifa (yuklama) ayrim sportchilar uchun kuchiga yarasha bo‘lishi mumkin, boshqa biri uchun esa amalga oshirish imkoni mavjud bo‘lmasligi mumkin. Turli xildagi topshiriqlar qiyin ko‘rinishda bo‘lishi talab qilinib, shu bilan bir vaqtda amalga oshirish qulay bo‘lishi shart. Mashq qiluvchilarga individual yondashuvlar murabbiy tomonidan o‘z shogirdlarining xususiyatlarini yaxshi bilishi asosida, shuningdek, shifokor nazorati va sportchining o‘z-o‘zini nazorat qilishi ma’lumotlariga tayangan holatda amalga oshiriladi.

12-jadval

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat mashqlari va me’yoriy talablariga misol*

Nazorat mashqlari	Vazn toifalari (kg) bo‘yicha me’yoriy talablar			
	54–58	63–63	74–80	87 dan yuqori
1. Joyida turib sakrash (*m*)	2,25–2,30	2,30–2,35	2,35–2,40	2,40–2,45
2. 100 metrga yugurish (soniya)	12,0	12,5	13	13,5
3. 1500 metrga yugurish (daqiqa)	5,0	5,5	6	6,5

4. 10 soniya davomida oyoq bilan beriluvchi zarbalar	25	24	23	22
5. 30 soniya davomida oyoq bilan beriluvchi zarbalar	70	67	65	60
6. Turnikda tortilish	25	20	15	10
7. Bitta oyoqda 15 soniya davomida o'tirib-turish	16	15	14	13

O'zbekiston milliy terma jamoasi uchun ishlab chiqilgan.

13-jadval

Nazorat mashqlari	Vazn toifalari bo'yicha (*kg*) me'yoriy talablar			
	54–58	63–68	74–80	87 va undan yuqori
Rivojlanish uchun: 1. 30 metrga yugurish (soniya)	4,2	4,3	4,4	4,5
2. Yonlama turish holati (step) (20 soniya)	50	48	46	44
3. Mokisimon yugurish (4×12,5 *m*, soniya)	32	33	34	35

14-jadval

Nazorat mashqlari	Vazn toifalari bo'yicha (*kg*) me'yoriy talablar			
	54–58	63–68	74–80	87 va undan yuqori
Tezlikni rivojlantirish uchun: 1. 300 metrga yugurish (soniya)	55	60	62	65
2. Ikkita oyoqda o'tirib-turish (1 daqiqa)	70	67	65	62
3. Yotgan holatda qo'llar bilan tayanib turish (1 daqiqa)	60	58	55	50

15-jadval

Sportchining individual kundalik rejasini bajarishini nazorat qilish

Vaqtni hisoblash	Tayyorgarlik davrlari					
Mashg'ulotlar shakli	Tayyorgarlik	Asosiy davr				O'tish
		Boshlang'ich	Bevosita	Musobaqa bosqichi	Musobaqadan keyingi bosqich	
Faol dam olishni ham o'z ichiga oluvchi, tayyorgarlik davrlari va bosqichlariga ajratiluvchi kunlar	80	73	117	21	45	30
Mashg'ulotlar mashqlari	11	15	40	–	–	–
O'quv-mashg'ulotlari mashqlari	33	30	20	–	15	–
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlar	22	15	22	–	15	8
Jami mashg'ulotlar	66	60	82	–	30	8

8.2. Mashg'ulotlarni rejalashtirish

Mashg'ulotlarni rejalashtirish mashg'ulotlar maqsadi va vazifalari, musobaqalar tizimi, yuklamalarning hajmi va shiddati dinamikasi, mashg'ulotlar usullari va vositalaridan samarali foydalanish, shuningdek shifokor va pedagogik nazoratning nisbatan oqilona tartibda belgilanishini nazarda tutadi.

O'quv-mashg'ulotlar jarayonining rejalashtirilishida mashg'ulotlar tamoyillariga asoslanish talab qilinadi.

Mashg'ulotlar rejalarini tuzib chiqishda jamoa (sportchilar) ning erishgan sport yutuqlari va mahorati darajasini hisobga olish, pedagogik kuzatish va shifokor nazorati ma'lumotlariga tayanish talab qilinadi.

Tayyorgarlik jarayoni davomida sportchilar rejalashtirishning quyidagi uch shaklidan foydalanadi: istiqbolli (bir necha yillik),

joriy (yillik) va tezkor (davr, bosqich yoki mashg'ulotlar sikli uchun) rejalashtirish tuzib chiqiladi.

Mashg'ulotlar rejalari terma jamoa kabi sportchilar guruhlari va shuningdek, bitta sportchi uchun tuzib chiqiladi. Birinchi holatda umumiy va ikkinchi holatda esa (umumiy reja asosida) shaxsiy (individual) reja ishlab chiqiladi.

Umumiy reja tarkibida barcha sportchilar uchun tarqatiluvchi (belgilashlar)mavjud bo'ladi. Shaxsiy rejada umumiy har bir sportchiga nisbatan tatbiq qilinishi asosida aniqlashtiriladi. Shaxsiy rejaning aniq ishlab chiqilishi sport mahoratiga erishishning nisbatan to'laqonli va muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, takomillashtirilish imkonini beradi.

Shaxsiy reja umumiy istiqbolli reja bilan chambarchas bog'liqlikda bo'lishi talab qilinadi. Bu reja murabbiy tomonidan sportchi bilan birgalikda tuzib chiqiladi.

8.2.1. Istiqbolli rejalashtirish

Yirik xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalar o'tkazilishining darvlarga bo'linishi (Olimpiya o'yinlari, Universiadalar, Respublika birinchiligi, shahar, klublar birinchiligi) hisobga olingan holatda yetakchi sportchilar uchun istiqbolli mashg'ulotlar rejasi 4 yoki 2 yil uchun ishlab chiqiladi.

Istiqbolli reja bir nechta joriy (yillik) rejalarni mexanik tarzda o'zida aks ettirmasligi va yildan yilga o'tishda bir xildagi vazifalarni ifodalab bermasligi talab qilinadi. Bunda yillar bo'yicha mashg'ulotlar vazifalari, hajmi va shiddati, texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning boshqa jihatlari bo'yicha nazorat me'yorlaridagi o'zgarishlar kiritilishi qarab chiqilishi talab qilinadi.

Mashg'ulotlarning istiqbolli rejasi tarkibida tayyorgarlikning oldingi yildagi (bosqich) natijalari va sportchilarning musobaqalarda chiqish natijalari tahlil qilinishidan kelib chiqqan holda har yili tegishli o'zgartirishlar va qo'shimchalarning kiritilishi talab qilinadi.

Istiqbolli rejaning tarkibi va shakllari

I. Jamoaning (sportchilar) qisqacha tavsiflari. Jamoaning (sportchilar) sport mahorati bo'yicha tavsiflari, musobaqalardagi erishgan natijalari (16- va 17-jadvallar).

16-jadval

Musobaqa natijalari

Asosiy musobaqa-larning nomlanishi	Oldin ko'rsa-tilgan natijalar	Musobaqalarda natijalarga erishish bo'yicha istiqboldagi vazifalar va ularning bajarilishi							
		2014-yil		2015-yil		2016-yil		2017-yil	
		reja	bajarish	reja	bajarish	reja	bajarish	reja	bajarish

17-jadval

Texnik tayyorgarlik*

(Turish holatida va harakatlanishda texnik tayyorgarlikning tavsiflari va uning istiqbolda takomillashtirilishi)

Sportchi qanday usullar, qarshi usullar va tayyorgarlik usullarini o'zlashtir gan	Usullar, qarshi usullar va tayyorgarlik usullarini bajarishdagi asosiy kamchiliklar	O'rganish va takomil-lashtirish bo'yicha istiqboldagi vazifalar va nazorat topshiriqlar	2014-yil	2015-yil	2016-yil	2017-yil	Bajarilishi haqidagi qaydlar

Ushbu shaklga o'xshash holatda sportchining jismoniy, taktik, psixologik va nazariy jihatdan tayyorgarligi bo'yicha ma'lumotlar to'ldiriladi.

II. Ko'p yillik tayyorgarlikning yakuniy maqsadi va asosiy vazifalari. Ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsadi barcha tayyorgarliklar qaratilgan asosiy musobaqalarda sportchilarning

qo‘lga kiritgan natijalarida (ballar soni, egallangan o‘rin) o‘z ifodasini topadi.

Ko‘pyillikmashg‘ulotlarjarayonidahalqilinishitalabqilinuvchi jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik bo‘yicha asosiy vazifalar sportchilarning tayyorgarligi darajasi va yakuniy maqsadlardan kelib chiqqan holda aniqlanadi. Bu barcha ko‘rsatkichlar umumiy rejada jamoalar va alohida vazn toifalari uchun aniqlanishi talab qilinadi (16- va 17-jadvallar). Bir vaqtning o‘zida tayyorgarlik bosqichlarini, ularning davomiyligini, shuningdek, har bir bosqichdagi (sport yilidagi) markaziy musobaqalarni qayd qilish amalga oshiriladi.

III. Yuklamalar dinamikasi. Istiqbolli rejada mashg‘ulotlarning, dam olish va musobaqalarning umumiy kunlari soni, shuningdek, tayyorgarliklarga ajratilgan umumiy soatlar soni, yillar bo‘yicha mashg‘ulotlarning asosiy vositalari aniqlanadi (18-jadval).

18-jadval

Musobaqa va mashg‘ulotlar yuklamalari hajmining taqsimlanishi

Ko‘rsatkichlar	Tayyorgarlik yillari				Butun to‘rt yil davomida
	2014 -yil	2015 -yil	2016 -yil	2017 -yil	
1. Mashg‘ulotlar kunlari soni					
2. Mashg‘ulotlar soni					
3. Dam olish kunlari soni.					
4.Umumiy jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan umumiy kunlar soni: 1) sport o‘yinlari; 2) trenajyorlar; 3) yengil atletika					
5)					
6)					
7)					
8)					

Maxsus tayyorgarlikka ajratiluvchi umumiy soatlar soni: 1) maxsus mashqlar; 2) o'quv va o'quv-mashg'ulotlar janglari davomida texnika va taktikani takomillashtirish					
Amaliyotga ajratiluvchi umumiy soatlar soni: Nazariy mashg'ulotlarga ajratiluvchi soatlar					
Musobaqalar soni: Turnirlar Uchrashuvlar					
Musobaqa janglari soni					

IV. Nazorat me'yorlari. Tayyorgarlikning turli xil tomonlarini takomillashtirish dinamikasi, shuningdek, istiqbolli rejada jamoa (sportchilar) oldiga qo'yilgan vazifalar nazorat ko'rsatkichlarida o'z ifodasini topadi. Ularga quyidagilar kiritiladi:

- texnik tayyorgarlik bo'yicha – foydalaniluvchi texnik harakatlarning miqdori, sifati va turli xilligi;
- taktik tayyorgarlik bo'yicha – foydalaniluvchi taktik harakatlarning miqdori, sifati va turli xilligi;
- jismoniy tayyorgarlik – kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik bo'yicha umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning ma'lum bir aniq komplekslarining bajarilish natijalari.

Nazorat me'yorlari rejada belgilangan vazifalar bilan chambarchas bog'liq bo'lishi talab qilinadi.

V. Pedagogik va shifokor nazorati. Nazorat shakli, pedagogik nazoratni amalga oshirish muddatlari, shifokor tekshirishi va ularning usullari ko'rsatiladi.

To'rt yillik rejalashtirishning namunaviy dasturi.

1-yil: funksional va harakatlarga oid imkoniyatlarni kengaytirish va sportchilarning texnik-taktik arsenalini oshirish makrotsikli.

2-yil: texnik-taktik tayyorgarlikning variativligi va har

tomonlamaligini oshirish, musobaqa tajribasini egallash va raqiblarni o'rganishga yo'naltirilgan, chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik makrosikli.

3-yil: funksional imkoniyatlarni kengaytirish, texnik-taktik harakatlarning ishonchliligini oshirish, jangni olib borish taktik variantlarini ishlab chiqish, aniq turnirga tayyorlanish modelini muhokama qilish makrotsikli.

4-yil: texnik-taktik mahoratning yuksak darajasi va funksional jihatdan me'yordan oshishni ta'minlovchi, asosiy turnirga tayyorgarlik uchun yo'naltirilgan makrosikl.

1-yil

Umumiy jismoniy tayyorgarlik:

– salomatlikni mustahkamlash;

– aerob imkoniyatlarni oshirish va ushbu asosda organizmning moslashish imkoniyatlarini kengaytirish;

– kuch, tezlik-kuch va koordinatsion imkoniyatlarni kengaytirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

– maxsus ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar yuklamalarining katta hajmini o'zlashtirish;

– maxsus jismoniy sifatlarni (tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik) takomillashtirish;

– aerob va anaerob ish bajarish darajasini optimal uyg'unlashtirish yo'li bilan maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Texnik tayyorgarlik:

– harakat malakalari hajmini oshirish;

– barcha kvalifikatsion guruhlarda asosiy texnik usullarni o'zlashtirish;

– asosiy, sevimli usullarning samaradorligi va har tomonlamaligini oshirish;

– yangi sevimli usullarni takomillashtirish.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

– hujumga o'tish va himoya harakatlari taktik arsenalini kengaytirish;

– sevimli usullarni birlashtirish asosida yangi kombinatsiyalarni o‘zlashtirish.

Musobaqa tayyorgarligi:

– musobaqa tajribasini kengaytirish;

– yilning eng asosiy startiga olib keluvchi va nazorat musobaqalarining optimal uyg‘unligini izlab topish;

– tayyorgarlikning har tomonlama samaradorligini tekshirish.

Axloqiy-irodaviylikka oid tayyorgarlik:

– mustaqillikni tarbiyalash;

– psixik moslashish imkoniyatlarini kengaytirish;

– umumiy madaniyat darajasini oshirish.

Nazariy tayyorgarlik:

– gigiyena, o‘z-o‘zini nazorat qilish, sport mashg‘ulotlarining fiziologik asoslari bo‘yicha bilimlarni kengaytirish;

– musobaqa qoidalari va hakamlik uslubiyatini har tomonlama o‘rganish, mustaqil o‘qib-o‘rganish).

2-yil

Umumiy jismoniy tayyorgarlik:

– salomatlikni yanada mustahkamlash;

– maxsus ixtisoslashtirilgan yuklamalarni o‘zlashtirishda muhim hisoblanagan aerob ish unumdorligini oshirish;

– kuch, tezlik-kuch, tezlik va koordinatsion imkoniyatlarni keyingi bosqichlarda kengaytirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik:

– maxsus ixtisoslashtirilgan yuklamalarni maqsadga yo‘naltirish va samaradorligini oshirish;

– maxsus jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish;

– aerob ish unumdorligiga yetarlicha diqqat-e’tibor qaratilishi sharoitida sportchilarning maxsus chidamliligini, ayniqsa uning anaerob tarkibini oshirish.

Texnik tayyorgarlik:

– harakat malakalari hajmini kengaytirish;

– barcha kvalifikatsiya guruhlarida asosiy usullarni takomillashtirish;

– texnik arsenalni yanada kengaytirish;

– sevimli usullarning samaradorligi va ishonchliligini oshirish;
– yangi sevimli usullarni o‘zlashtirish va takomillashtirish.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

– hujumga o‘tish va himoya harakatlari taktik arsenalini kengaytirish va takomillashtirish;
– yaqinlashtiruvchi, niqoblash (*maskirovka*), manyovr olib borish bo‘yicha yangi kombinatsiyalarni o‘rganish va takomillashtirish;
– xavfli zonada jangni olib borish va sevimli usullar va kombinatsiyalarni amalga oshirish variantlari taktik arsenalini kengaytirish hamda takomillashtirish.

Musobaqa tayyorgarligi:

– turli xil turnirlarda ishtirok etish yo‘li bilan musobaqa tajribasini navbatdagi bosqichlarda kengaytirish;
– raqiblar haqida axborotlarni yig‘ish;
– yilning asosiy musobaqasiga yaqinlashtiruvchi turli xildagi variantlarni sinovdan o‘tkazish.

Axloqiy-irodaviylikka oid tayyorgarlik:

– mehnatsevarlik, mustaqillik, jamoaviylikni tarbiyalash;
– stressga moslashuvchanlikni keyingi bosqichlarda kengaytirish;
– madaniyat darajasini oshirish.

Nazariy tayyorgarlik:

– sport mashg‘ulotlari asoslari, gigiyena, sport fiziologiyasi bo‘yicha bilimlarni kengaytirish va takomillashtirish;
– uqalash va o‘z-o‘zini uqalash bo‘yicha ayrim usullarni o‘zlashtirish;
– psixologik tayyorgarlik bo‘yicha ayrim usullarni o‘zlashtirish;
– musobaqa qoidalari va hakamlik uslubiyatini har tomonlama o‘rganish.

3-yil

Jismoniy tayyorgarlik:

– sportchilarda aerob ish bajarish qobiliyatini oshirish hisobiga funksional imkoniyatlarni kengaytirish;

– umumiy va maxsus harakat sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) navbadagi bosqichlarda rivojlantirish;

– hajmi, shiddati va zo'riqish darajasi bo'yicha katta mashg'ulotlar yuklamalarini o'zlashtirish.

Texnik tayyorgarlik:

– usullar, qarshi usullar, «olib kelish», aldamchi harakatlar arsenalini kengaytirish va takomillashtirish;

– yangi sevimli usullarni o'zlashtirish va takomillashtirish;

–sevimli usullarni sayqallash; bo'sh o'zlashtirilgan usullar ustida ishlash.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

– hujumga o'tish va qarshi hujum harakatlarini takomillash-tirish;

– turli xil raqiblarga qarshi jang olib borishda sevimli usullarni amalga oshirish oldidan bajariluvchi aldamchi (yolg'on) harakatlar arsenalini kengaytirish.

Musobaqa tayyorgarligi:

– asosiy musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqish;

– musobaqalarga yaqinlashtiruvchi mashqlarning turli xil variantlarini sinovdan o'tkazish va ustida ishlash;

– musobaqa tajribasini kengaytirish.

Psixik tayyorgarlik:

–mashg'ulotlar mashqlarining zo'riqish darajasi bo'yicha oshirilishini o'zlashtirish;

–shiddatli mashg'ulotlar va musobaqa ta'sirlariga nisbatan stressga moslashish chegaralarini kengaytirish.

Nazariy tayyorgarlik:

– sport mashg'ulotlari asoslari, gigiyena, sport fiziologiyasi va biokimyosi bo'yicha bilimlarni kengaytirish va takomillashtirish;

– taekvondo taktikasi bo'yicha nazariy bilimlarni takomillashtirish;

– maxsus harakatlarga xos sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik) navbatdagi takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlik:

– asosiy usullarni bajarish ishonchiligi va barqarorligini oshirish;

– sevimli usullar, kombinatsiyalar, bog'lanishlar, olib kelishlarni sayqallash.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

–jang olib borishning individual manyovrlarini takomillashtirish;

– turli xil raqiblarga qarshi jang olib borish taktik variantlarini takomillashtirish;

– hujumga o'tish, qarshi hujum va himoya harakatlari ustida o'sib boruvchi charchash holatida ishlash;

– sevimli usullarga asoslaniluvchi bog'lanishlar, kombinatsiyalar ustida ishlash.

Musobaqa tayyorgarligi:

– asosiy musobaqalarda maksimal darajada muvaffaqiyatli chiqish qilish;

– musobaqalarga yaqinlashtirish variantlarini alohida qismlar bo'yicha ishlab chiqish;

– musobaqa tajribasini kengaytirish;

– taekvondoning turli xil maktablari vakillarining jang olib borish manyovrlari bilan tanishish.

Psixik tayyorgarlik:

–shiddatli musobaqa va mashg'ulotlar ta'sirlariga nisbatan stressga oid moslashish chegaralarini kengaytirish.

Nazariy tayyorgarlik:

– sport mashg'ulotlari asoslari, gigiyena, sport fiziologiyasi va biokimyosi bo'yicha bilimlarni kengaytirish va takomillashtirish;

–taekvondo taktikasi bo'yicha nazariy bilimlarni takomillashtirish;

– musobaqa qoidalari va hakamlik uslubiyatini har tomonlama o'rganish.

8.2.2. Joriy (yillik) rejalashtirish

Istiqbolli rejada belgilangan vazifalardan kelib chiqqan holda yilning asosiy sport musobaqasida ishtirok etish bo'yicha texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsad va vazifalari aniqlanadi.

Sportchilarning maqsadga yo'naltirilgan holda musobaqalarda ishtirok etishi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu holat yil davomidagi musobaqalar taqvimining to'g'ri tuzib chiqilishini belgilab beradi. Katta razryadga ega bo'lgan sportchilar sport yili davomida 7–9 ta musobaqalarda ishtirok etishlari tavsiya qilinadi va bunda turnirlar oralig'i 20 kundan kam bo'lmasligi belgilanadi.

Sport formasining rivojlanishi qonuniyatlariga muvofiq, shuningdek musobaqalar taqvim rejasiga mos holda sport yilining davrlari belgilanadi va bosqichlari o'tish, tayyorgarlik va asosiy davrlarga ajratiladi.

Har bir davr uchun mashg'ulotlarning vazifalari aniqlanadi. Mashg'ulotlar, dam olishga ajratilgan umumiy kunlar va, shuningdek, amaliyot va nazariy tayyorgarlikka ajratiluvchi umumiy soatlar, umumiy holdagi va har bir mashg'ulotlardagi asosiy vositalar belgilanadi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida tayyorgarlikning turli xil jihatlari bo'yicha me'yoriy talablar aniqlanadi, ularni bajarish muddatlari, shuningdek, shifokorlik va pedagogik nazorat muddatlari belgilanadi (18-jadvalga qarang).

Asosiy musobaqalar soniga mos holda musobaqa davri musobaqa sikllariga bo'linadi va ulardan har biri musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi, musobaqalarda ishtirok etish va musobaqa tugaganidan keyin faol holda dam olish bosqichlariga ajratiladi.

Namunaviy yillik mashg'ulotlar rejasi

O'tish davri (11-iyun 30-iyun)

Tayyorgarlik davri (11-iyun 31-avgust)

Musobaqa davri (1-sentabr 15-may)

Band (punkt)	O‘tish davri	Mashg‘ulotlar davri Tayyorgarlik davri	Musobaqa davri
Muddat	11.06–31.08	11.06–31.08	1.09 –15.05
Maqsadlar	Asosiy jismoniy mashg‘ulotlar va maxsus mashg‘u-lotlar: texnik mashg‘ulotlarga tayyorlaydi	Tananing mustahkam-lanishidan keyin maxsus malakalarning takomillashtirilishi	Maxsus malakalarni o‘zlashtirishdan keyin maxsus strategik turish holatlarini (*step*) mashq qilish
Mashg‘ulot-ning urg‘u berilishi	Asosiy jismoniy mashg‘ulotlar (50%) Maxsus mashg‘ulotlar (30%) Texnik mashg‘ulotlar (20%)	Asosiy jismoniy mashg‘ulotlar (20%) Maxsus mashg‘ulotlar (40%) Texnik mashg‘ulotlar (40%)	Asosiy jismoniy mashg‘ulotlar (10%) Maxsus mashg‘ulotlar (20%) Texnik mashg‘ulotlar (70%)
Asosiy jismoniy mashg‘ulotlar va maxsus mashg‘ulotlar	Muskullar kuchi: V/M A/M Chidamlilik: yo‘lak, M, kross Quvvat: to‘siqlar osha sakrash, sprint (10, 20, 30 *m*) Chaqqonlik: yonlama step, zigzagsimon yugurish, yugurish, Sherik bilan aldamchi harakatlarni mashq qilish Egiluvchanlik: gilamda mashqlar, egiluvchanlik va cho‘zilish mashqlari, guruh holidagi gimnastika, reaksiya bo‘yicha mashg‘ulotlar	Muskullar kuchi: A/M, o‘tirib-turish,qo‘llarni bukib yozish Chidamlilik: M Quvvat: to‘siqlar osha sakrash, egilishlar, sakrashlar, g‘oz qadam tashlash Chaqqonlik: yonlama step, zigzagsimon yugurish Egiluvchanlik: gilamda mashqlar, egiluvchanlik va cho‘zilish mashqlari	Muskullar kuchi: o‘tirib-turish, qo‘llarni bukib-yozish Quvvat: sprint, tashlanishlar, tizzani ko‘tarish Chaqqonlik: sherik bilan aldamchi harakatlarni mashq qilish, zigzagsimon yugurish, yonlama step Egiluvchanlik: gilamda mashqlar, egiluvchanlik va cho‘zilish mashqlari,

Mahorat amaliyoti	Oyoq bilan bazaga oid zarbalar Step-sparring Nishonga zarbalar (oyoqda beriluvchi bazaga oid zarbalarga urg'u beriladi) Oyoq yordamida step va zarbalar	Oyoq bilan bazaga oid zarbalar Step-sparring Uzluksiz step Oyoq bilan zarbalar Anjomlar bilan sparring Individual mashg'ulotlar	Oyoq bilan bazaga oid zarbalar Step – sparring (himoya) Sinov texnikasi (ball olish uchun mashg'ulot) Olg'a intiluvchi texnik mashg'ulotlar Tarkibiy sinov texnikasi

Izoh:

V/M – vaznga oid mashg'ulotlar;

O/M – oraliqli mashg'ulotlar;

A/M – aylanma mashg'ulotlar.

8.2.3. Tezkor rejalashtirish

Tezkor reja tarkibiga har kunlik mashg'ulotlarning asosiy tarkibi kiritiladi (20-jadval). Musobaqa davrida tezkor rejani haftalik sikl uchun tuzib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi; o'tish va tayyorgarlik davrlarida – to'liq vaqt kesimi yoki haftalik sikl bo'yicha tuzib chiqiladi.

19-jadval

Sport mashg'ulotlarining joriy rejasi

(Taqvim musobaqasi, unda ishtirok etish vazifalari, mashg'ulotlar yuklamalarining davrlar, bosqichlar va haftalik mashg'ulotlar sikli bo'yicha taqsimlanishi)

Tayyorgarlik davrlari	Yanvar				Fevral				Mart			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tayyorgarlik bosqichlari Davrlar bo'yicha vazifalar												
Mashg'ulotlar kunlari soni Dam olish va musobaqalarga borish-kelish kunlari soni												

Musobqalarda ishtirok etish (nomi, o‘tkazilish joyi, vazn toifasi, vazifalar)													
Amaliy tayyorgarlik uchun ajratilgan jami soatlar													
Maxsus mashqlar	Umumiy soatlar soni Maxsus mashqlar Sherik bilan mashqlarda texnika va taktikaning takomillashtirilishi Jangda mahoratning takomillashtirilishi												
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Umumiy soatlar soni 1. Sport o‘yinlari 2. Trenajyorlar 3. Yengil atletika 4. Gimnastika, akrobatika 5. Suzish 6. 7. 8.												
O‘rtacha shiddati Nazariy tayyorgarlikka ajratiluvchi soatlar soni Nazorat me’yorlari Shifokor va pedagogik nazorat													

Amaliyotda haftalik sikl asosida kunlar bo‘yicha rejalashtirish qabul qilinadi: mashg‘ulotlarning ma’lum bir tartibdagi ketma-ketligi har bir haftada takrorlanadi. Mashg‘ulotlarning haftalik sikli tarkibi, mashg‘ulotlardagi yuklamalar va ularning yo‘nalishi mashg‘ulotlar davrlari va bosqichlariga bog‘liq holatda o‘zgaradi va, shuningdek, bunda mashg‘ulotlar bosqichlari, sportchilarning mashq qilish darajasi va ularning sport mahorati darajasi hisobga olinadi.

Mashg‘ulotlar rejalarining sanab o‘tilgan shakllari, shuningdek, o‘z-o‘zini nazorat qilish shakli va boshqalar sportchining maxsus

kundaligi tarkibiga kiritiladi. Shifokor nazorat kartasi sport yo'nalishidagi shifokorlik dispanserida yoki ushbu jamoaga xizmat ko'rsatuvchi shifokor tomonidan to'ldiriladi.

20-jadval

Kunlar bo'yicha tezkor (ishchi) grafik-reja

Mashg'ulotlar tarkibi		Yanvar					
	1		2		3		
	Reja	Baja-rish	Reja	Bajarish	Reja	Bajarish	
Ertalabki chigilyozdi mashqlari							
Mashg'ulotlar oldidan chigil yozdi mashqlari							
Maxsus mashqlar	Mashg'ulotlar yo'nalishi						
	Hajm va shiddati						
Taktika va texnikani takomillashtirish, o'quv janglari	Mashg'ulotlar yo'nalishi						
	Hajm va shiddati						
O'quv, o'quv – mashg'ulotlar janglari	Mashg'ulotlar yo'nalishi						
	Hajm va shiddati						
Mashg'ulotlar janglari	Mashg'ulotlar yo'nalishi						
	Hajm va shiddati						
Musobaqa janglari							
Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar	Mashg'ulotlar yo'nalishi						
	Hajm va shiddati						
Nazariy mashg'ulotlar							
Sauna, uqalash (*massaj*)							
Faol dam olish							

21-jadval

Sportchining kundaligi

Son	O‘z - o‘zini nazorat qilish, shifokor va pedagogik nazorat					
	Tinch holatda tomir urishi (*urish/ daqiqa*)		Og‘irlik (*kg*)		O‘zini his qilish	Mashg‘ulotlar va musobaqada chiqish bo‘yicha qayd qilingan kamchiliklar
	Ertalab	Kechqurun	Mashg‘u-lotgacha	Mashg‘ulotdan keyin	Shifokor xulosasi	

Shifokor nazorati kartasi

To‘ldirilgan sana_____
(yil, oy, sana)

Xona_____Tuman_____KSJ
(qaysi tashkilot)

1. Oilada kasalliklar: *sil, asab kasalliklari, alkogolizm, so‘zak* (tagiga chizish orqali qayd qilish)

2. O‘tkazgan kasalliklari: a) *kasalliklar: qizamiq, qizilcha, bo‘g‘ma,bezgak, bod, angina* (tagiga chizish orqali qayd qilish)

Boshqa o‘tkazgan kasalliklarini qayd qilish_____

a) Jarrohlik _____

b)Jarohatlanishlar_____

3. Alkogol iste’mol qilish: tasodifiy, kam, ko‘p, ko‘pincha, iste’mol qilmaydi (tagiga chizish orqali qayd qilish)

Chekish: qaysi yoshdan boshlab kuniga _____ chekadi, chekmaydi
(donadan)
(tagiga chizish orqali qayd qilish)

5. Antropometrik ma'lumotlar										
Og'irlik		1-tekshirish Tekshirish sanasi		2-tekshirish Tekshirish sanasi		3-tekshirish Tekshirish sanasi		4-tekshirish Tekshirish sanasi	
Bo'y									
	Tik turgan holatda								
	Nafas olish holatida								
Ko'krak qafasining aylanasi	Nafas chiqarish								
	Tinim (pauza)								
	Quloch yozish								
Spirometriya									
6. Tashqi tekshirish ma'lumotlari									
Teri									
Yog'lar qatlami									
Muskullar									
Chov sohasining holati									
Ko'krak sohasi									
Orqa									
Oyoq kafti									
Oyoqlar									

7. Yaqinda o'tkazgan sport faoliyatida kasallik shikoyatlari						
	1-tekshirish Tekshirish sanasi	2-tekshirish Tekshirish sanasi	3-tekshirish Tekshirish sanasi	4-tekshirish Tekshirish sanasi	Qo'shimcha tekshirishlar va mutaxassis xulosasi	

8. Ichki a'zolarning tekshirilishi ma'lumotlari						
Shikoyatlar						
Yuqori nafas yo'llari						
O'pkalar						
Yurak	Chegaralari					
	Ko'ndalang o'lchami					

Auskultatsiya (eshitib ko'rish)						
Asab tizimi						
Siydik-tanosil tizimi						
Ko'rish a'zolari						
Eshitish a'zolari						
Qolgan a'zolar						
9. Yurak va o'pkaning funksional xususiyatlari						
Sana, oy, tekshirish yili						
Yuklamagacha	Nafas olish					
	Tomir urishi					
	Tomir urishi tavsifi					
	Qon bosimi					
Yuklamadan keyin	Tomir urishi 10					
	20					
	30					
	40					
	50					
	60					
	Qon bosimi					
	Nafas olish					
Tomir urishi tavsifi						
Auskultatsiya (eshitib ko'rish)	Tik turgan holatda					
	Yotgan holatda					
10. Xulosa						
Jismoniy rivojlanish						
Salomatlik holati						
Mashg'ulotlarga, musobaqaga ruxsat berish						
Taqiqlash						
Tavsiya qilish						
Takroriy aniqlash						
Mutaxassisga yo'llanma						
Ilovalar						
		Shifokor	Shifokor	Shifokor	Shifokor	

8.2.4. Sport mashg'ulotlari davrlari va bosqichlari

Har bir sport yili tayyorgarlik, musobaqa (asosiy) va o'tish davrlariga bo'linadi.

Sport mashg'ulotlari davrlari va bosqichlari sportchilarning individual xususiyatlari va musobaqalar taqvimini hisobga olgan holda sport formasi rivojlanishi qonuniyatlariga asosan aniqlanadi.

Sport formasining rivojlanish qonuniyatlari quyidagi uch fazaning uzluksizlikda alamashinishi bilan belgilanadi, ya'ni uning egallanishi, saqlanishi va vaqtinchalik yo'qotilishi. Keyin esa bu fazalar nisbatan yuqori va mustahkamlik asosida takrorlanadi. Mashg'ulot sport formasining rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

I. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik davri. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik davri taxminan 80 kun muddatga tuzib chiqilib, faol dam olishdan shiddatli maxsus ish faoliyatiga o'tishni ta'minlash, navbatdagi bosqichlarda jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi va taekvondo texnikasi va taktikasining o'zlashtirilishi hamda takomillashtirilishiga yo'naltiriladi.

Tayyorgarlik davrida oldinda turgan musobaqalar davrida sportchining muvaffaqiyatli faoliyati uchun mustahkam poydevor qo'yiladi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi: organizmning funksional imkoniyatlarini, uning ish qobiliyatini oshirish; umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish va sportchida talab qilingan jismoniy sifatlarni rivojlantirish; usullar, qarshi usullar, himoya va oldin o'rganilgan texnik va taktik harakatlarning yangi variantlarini o'zlashtirish; sevimli texnik va taktik harakatlarni yanada takomillashtirish va ularni amalga oshirishda mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish; jang olib borish taktikasi va musobaqalarda ishtirok etish taktikasiga oid bilimlar, ko'nikma va malakalarni kengaytirish; ma'naviy-axloqiy va

irodaviy sifatlarni tarbiyalash; sport mashg'ulotlari sohasida bilimlarni kengaytirish. Bu vaqt davomida taekvondo bo'yicha mashg'ulotlarning asosiy turli xilligi o'quv-mashg'ulotlar mashqlaridan tashkil topadi. Haftada bir yoki ikki marta jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari tashkil qilinadi. Tayyorgarlik davrida uncha yirik bo'lmagan musobaqalarni o'tkazish ham mustasno qilinmaydi, bu musobaqalar sportchilardan ularda ishtirok etish uchun maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Ish qobiliyatining oshirish uchun mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish orqali ta'minlanadi. Bu davrda shiddati bo'yicha yuklamalar o'rtacha, ularning hajmi esa katta qilib belgilanadi. Bu davrda mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, maxsus mashqlar, o'quv va o'quv-mashg'ulotlar janglari belgilanadi.

Umumiy rivojlantiruvchi, maxsus mashqlar va janglar nisbatlari bir xilda emas. Tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida (mashg'ulotlarning musobaqa davriga yaqinlashish bilan) maxsus mashqlar va janglarning solishtirma miqdori oshib boradi.

Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarning haftalik siklini rejalashtirishning namunaviy varianti

Dushanba – texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirishga, tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan, taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashqlari. Yuklama – o'rtacha.

Seshanba – jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar. Yuklama – kichik.

Chorshanba – texnika va taktikani o'rganish hamda takomillashtirishga, tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan, taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashqlari.

Payshanba – jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar. Yuklama – kichik.

Juma – texnika va taktikani o'rganish va takomillashtirishga, kuchni va chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan, taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashqlari. Yuklama – katta.

Shanba – bug'li hammom, uqalash (massaj). Yuklama – kichik.
Yakshanba – faol dam olish.

Haftalik sikl mashg'ulotlarning besh kunligi hisobga olinib taxminiy tuzib chiqiladi. Undan haftada uch kuni (taxminan, 1,3 va 5-kun) asosiy yo'nalishga ega hisoblanadi, ya'ni, texnika va taktikani takomillashtirish, ikki kuni esa (taxminan 2-kun va 4-kun) jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga ajratiladi. Haftalik sikl tarkibida 6-kun bug'li hammomga va uqalashga borishga bag'ishlanadi, 7-kun faol dam olish bilan o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davrining belgilangan vazifalari bajarilishini nazorat qilish davrning o'rtasida va oxirida, ya'ni ikki marta amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Buning uchun me'yoriy mashqlar bajariladi, har bir sportchining texnik va taktik, jismoniy darajasini aniqlashga mo'ljallangan obyektiv usullardan foydalaniladi, yakka tartibdagi kundalik – rejalar tahlil qilinadi. Ushbu maqsadlarda tayyorgarlik davrining ikkinchi yarmida musobaqalarni o'tkazishni rejalashtirish mumkin.

Mustahkamlovchi davr davomida jismoniy va texnik mashg'ulotlar

Maqsadlar	Yakka tartibdagi jismoniy sifatlarning (muskullar kuchi, chidamlilik, chaqqonlik, quvvat, egiluvchanlik va hokazo) yaxshilanishi va bazaga oid texnikani o'zlashtirish
Mashg'ulotlarga urg'u berilishi	Mashg'ulotlarda ongli ravishda ishtirok etish va muhitni tashkil qilish Iroda va psixikani rivojlantirish, ishning oxirigacha yetkazilishiga intilish Yassi qo'lqopga zarba berish orqali bazaga oid malakalarni egallash Yakka tartibdagi mashg'ulotlar vaqtida maxsus texnikani rivojlantirish

Mashg'ulotlar dasturi	Ertalabki mashg'ulotlar Chigilyozdi mashqlari 400 *m* × 10, kross (5 *km*) V/M, D/M Tananing yuqori va quyi qismlarini mustahkamlash Sakrash mashqlari Sprint 100 m, 50 m O'tirib – turish Nafas rostlash	Kundalik mashg'ulotlar Chigilyozdi mashqlari Asosiy jismoniy mashg'ulotlar Oyoq bilan bazaga oid zarbalarni bajarish Oyoq bilan kombinatsion zarbalar Step-sparring Yassi qo'lqopga zarba (zig-zag, qo'sh holatda, uchlik) Oyoq bilan yassi qo'lqopga erkin zarba Yakka tartibdagi mashg'ulotlar Nafas rostlash
Ilovalar	Og'irlikni qayd qilish Jarohatlanishning oldini olish Milliy terma jamoaga sportchilarni saralashga intilish	

Tayyorgarlik davri davomida jismoniy va texnik mashg'ulotlar

Maqsadlar	Mustahkamlovchi davr davomida erishilgan asosiy tayyorgarlikka qo'shimcha ravishda motor malakalarning kuchaytirilishi Oyoqlar bilan tezkorlikda bajariluvchi zarbalar orqali va takroriy ko'rinishdagi maxsus texnik mashg'ulotlar asosida yutish xususiyatini yaxshilash
Mashg'ulotlarga urg'u berilishi	Motor malakalarga qo'shimcha ravishda maxsus mahoratni rivojlantirish Oyoqlar bilan tezkorlikda bajariluvchi zarbalar orqali motor malakalarning kuchaytirilishi Hujumga o'tish va qarshi hujum mashg'ulotlari

Mashg'ulotlar dasturi	Ertalabki mashg'ulotlar Chigilyozdi mashqlari 400 *m* x 5 200 *m*, 400 *m*, I/M Narvonga chiqish Toqqa chiqish Kuchga oid mashqlar Moksimon yugurish Nafas rostlash	Kundalik mashg'ulotlar Chigilyozdi mashqlari Oyoq bilan bazaga oid zarbalarni bajarish Step+bazaga oid oyoqda bajariluvchi kombinatsion zarbalar Yakka tartibdagi sparring Yassi qo'lqopga tezlikka oid zarbalar Hujumga o'tish bo'yicha texnik mashg'ulotlar Bitta ballgacha sparring Nafas rostlash
Ilovalar	Og'irlikni qayd qilish Videotasvirlardan foydalanib yakka tartibdagi ustunliklarni va kamchiliklarni aniqlash Tungi mashg'ulotlar	

Texnik mashg'ulotlar davomida qarab chiqiluvchi masalalar;

–raqibning harakatlariga javob ko'rinishida intensiv holatdagi hujum va qarshi hujum amaliyoti. Kuchli qarshi hujumlar va raqibning birinchi bo'lib hujumga o'tishida sportchilarda o'ziga bo'lgan ishonchning mustahkamlanishi;

– aldamchi harakatlardan: ya'ni, amalga oshirilishi yordamida raqibning muvozanatni yo'qotishi, o'z navbatida osonlik bilan ball olinishi imkonini beruvchi harakatlardan foydalanish orqali sinov texnikasining rivojlantirilishi;

– raqibdan turli xil masofalarda hujumga o'tish va qarshi hujumga o'tish amaliyoti;

– oddiy va uzluksiz bo'lmagan hujumga o'tish kombinatsiyalari amaliyoti: raqibning yaqinlashishidan keyin raqibni sindirish uchun musht bilan zarba bajariladi va keyin esa qo'sh zarba bilan

hujumga o'tiladi yoki oyoq bilan pastdan yo'naltiriluvchi zarba bajariladi;

– musht va oyoqlar bilan kombinatsion zarbalar berishdan foydalanish orqali turli xildagi sinov texnikasining rivojlantirilishi va amaliyoti.

II. Mashg'ulotlarning musobaqa (asosiy) davri. Mashg'ulotlarning bu davri musobaqalarga tayyorgarlik va muvaffaqiyatli chiqish qilish maqsadlariga yo'naltiriladi. Uning davomiyligi 8 oy atrofida belgilanadi. Muhim hisoblangan musobaqalarga (bu ko'rinishdagi musobaqalar uchta bo'lishi mumkin) sportchi yaxshi darajada tayyorlanishi talab qilinadi. Yirik musobaqalarda chiqish davomida yaxshi natijalarni ko'rsatishga intilishda boshqa musobaqalarda chiqishlar ushbu asosiy maqsadga yo'naltirilgan tavsiflarga ega bo'lishi talab qilinadi.

Musobaqa davrining asosiy vazifalari quyidagilardan tashkil topadi: mashq qilganlik darajasining yuqoriligiga erishish; texnika va taktikaning yangi variantlarini o'zlashtirilishi, mustahkamlanishi va takomillashtirilishi; musobaqalarda ishtirok etishda jangni olib borish taktikasida bilim va ko'nikmalarni kengaytirish va mustahkamlash; taekvondoda talab qilinuvchi jismoniy, irodaviy va axloqiy-ma'naviy sifatlarning yuksak darajada rivojlantirilishiga erishish; nazariy bilimlarni kengaytirish.

Mashg'ulotlarning musobaqa davri amalga oshiriluvchi musobaqalar soniga bog'liq holda musobaqalarga boshlang'ich tayyorgarlik ko'rish davri, bevosita tayyorgarlik, musobaqalarda ishtirok etish va musobaqa tugaganidan keyin faol dam olish bosqichlariga ajratiladi.

1. *Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi* agar, ko'p vaqt mavjud bo'lsa, ushbu vaziyatda rejalashtiriladi, bu bosqich yaqinda o'tkaziluvchi musobaqada ishtirok etish uchun maqsadga yo'naltirilgan ko'rinishda bevosita tayyorgarlik ko'rishni ko'zda tutadi. Masalan, oldin o'tkazilgan va navbatdagi musobaqagacha

faol dam olish bosqichi davomiyligi 44 kunga teng bo'lsa, u holatda maxsus tayyorgarlik bosqichi uchun30 kun ajratilishi talab qilinadi. Ushbu vaziyatda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining davomiyligi ikki haftani tashkil qiladi.

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichining asosiy vazifalari texnik va taktik harakatlarning yangi variantlarini o'zlashtirish, sevimli texnika va taktikaning oldinda turgan chiqishlar vazifalarini hisobga olgan holda yanada takomillashtirish; oldingi musobaqada amalga oshirilishi davomida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish; jismoniy sifatlarning navbatdagi rivojlantirilishi; iroda va ma'naviy-axloqiy sifatlarning mustahkamlanishi kabilardan tashkil topadi. Mashg'ulotlarning ushbu bosqichining asosiy vositalari sifatida umumiy rivojlantiruvchi gimnasika mashqlari va yordamchi sport turlari mashqlari (sport o'yinlari, shtanga bilan bajariluvchi mashqlar, suzish, qisqa masofalarga yugurish, kross), snaryadlar bilan va snaryadlarsiz turli xildagi maxsus imitatsiyali mashqlar, sherik bilan ishlash kabilar ko'rsatib o'tiladi.

Bu davrda asosiy e'tibor o'quv-mashg'ulotlar janglariga qaratiladi.

Mashqlarning shiddati o'rtacha bo'lishi, hajmi esa o'rtachadan yuqori bo'lishi belgilanadi.

Ishlarni amalga oshirishning asosiy shakli o'quv-mashg'ulotlar mashqlaridan tashkil topadi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligidagi mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish uchun yordamchi sport turlari va boshqa umumiyrivojlantiruvchi mashqlar asosida maxsus mashqlar tashkil qilinadi.

Musobaqalarga boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida haftalik mashg'ulotlar siklining namunaviy varianti

Dushanba	Taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashqlari. Yo'nalish: texnika va taktika, tezkorlik va chaqqonlikni o'rganish va takomillashtirish. Yuklama –o'rtacha

Seshanba	Taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashqlari. Yo'nalish: texnika va taktika, tezkorlik va chaqqonlikni o'rganish va takomillashtirish. Yuklama – o'rtacha
Chorshanba	Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar. Yuklama – kichik
Payshanba	Taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar mashqlari. Yo'nalish: texnika va taktika, tezkorlik va chaqqonlikni o'rganish va takomillashtirish. Yuklama – o'rtacha
Juma	Taekvondo bo'yicha mashg'ulotlar mashqlari. Yo'nalish: jangda texnika va taktik mahoratni takomillashtirish, kuch va chidamlilikni rivojlantirish. Yuklama – katta
Shanba	Bug'li hammom, uqalash. Yuklama – kichik
Yakshanba	Faol dam olish

2. ***Bevosita tayyorgarlik bosqichi*** sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishirok etishiga yo'naltiriladi.

Ushbu bosqichning davomiyligi sportchilarning yakka tartibdagi xususiyatlariga bog'liq bo'lib, shuningdek, musobaqa ko'lami va uni amalga oshirish shart-sharoitlari (ishtirokchilarning soni va sifat tarkibi), jamoa va sportchilarning o'z oldiga qo'ygan vazifalariga bog'liq hisoblanadi. Maxsus tayyorgarlik davrining davomiyligi o'rtacha 20–30 kunni tashkil qiladi.

Bu bosqichning asosiy vazifasi: maxsus ish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish, ma'lum bir aniq raqiblarni hisobga olish bilan jang olib borish mahoratini takomillashtirish; sevimli texnika va taktikaning yanada mustahkamlanishi, musobaqa sharoitlarida asosiy raqiblarning tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy va irodaviy sifatlarini rivojlantirish; vazn toifasi bo'yicha tana vaznini me'yoriga keltirish; oldinda turgan musobaqaning xususiyatlarini va taxmin qilingan raqiblarning mahoratini o'rganish.

Asosiy vositalar mashg'ulotlar janglari va sherik bilan maxsus mashqlar hisoblanadi.

Bu bosqichda mashg'ulotlarning yetakchi shakli mashg'ulotlar mashqlaridan tashkil topadi.

Bevosita tayyorgarlik bosqichida sportchi sevimli texnika va taktikani takomillashtirishga diqqat-e'tibor qaratishi, ma'lum vaqt oldin o'rganilgan harakatlar yangi variantlarini o'zlashtirishga ajratilishi belgilanadi. Ushbu maqsadlarda mashg'ulotlar mashqlari bilan birgalikda haftasiga bir ikki marta o'quv-mashg'ulotlar mashqlari o'tkazilishi ko'zda tutiladi.

Musobaqalarga nisbatan to'laqonli tayyorlanish uchun mashq qilish talab etiladi, jumladan, tayyorgarlikning musobaqa shart-sharoitlariga yaqinlashtirish maqsadlarida yuklama va vositalar muvofiqlikda tanlab olinadi.

Turnirlar va uchrashuv musobaqalariga maxsus tayyorgarlik bir xilda amalga oshirilmaydi. Ushbu musobaqalardan har biri sportchining jismoniy va taktik jihatdan tayyorgarligiga turli xildagi talablarni qo'yadi. Uchrashuv jang musobaqalari faqat bitta jang ko'rinishida o'tkaziladi, bunda sportchining barcha jismoniy, texnik va taktik qobiliyatlari namoyon bo'ladi. Turnir musobaqalari nisbatan ko'proq jismoniy tayyorgarlik darajasini talab qiladi, ushbu ko'rinishda bu musobaqalar ketma-ket bir necha kun o'tkaziladi va ayrim vaziyatlarda sportchidan final kuni davomida to'rttagacha jang o'tkazishni talab qiladi.

Musobaqa shart - sharoitlariga yaqinlashtirishda sportchilarga individual yondashuv katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Har bir sportchi uchun yuklamalarning ma'lum bir tavsiflarini (hajmi va shiddati) aniqlashda uning jismoniy va irodaviy sifatlarini, taktik va texnik tayyorgarligini, organizmining ayni paytdagi holatini, shuningdek, uning mashg'ulotlar sifatida bajaruvchi kundalik yuklamalarini (kundalik ish davomida va kundalik maishiy turmushda) hisobga olish talab qilinadi.

Bevosita tayyorgarlik bosqichining boshlanishi davrida bajariluvchi ishlarning hajmi va shiddatini oshirib borish talab

qilinadi. 12–15 kun davomida ishlarning hajmi ma'lum darajada susaytiriladi, shiddati esa oldingi darajada qoldiriladi yoki oshirib borilishda davom ettiriladi.

Yuklamalarning asta-sekin oshirib borilishi, eng avvalo, maxsus mashqlarning bajarilish vaqtini uzaytirish va mashg'ulotlar jangi davomida mashg'ulotlarni uzaytirish hisobiga amalga oshiriladi. Bu bosqichning birinchi yarmida alohida janglarda musobaqa qoidalarida belgilangan vaqtga nisbatan vaqt birmuncha uzaytiriladi.

Bir vaqtning o'zida jangni olib borish vaqtining uzaytirilishi bilan birgalikda janglar davomida va maxsus mashqlarbajarilishida sur'atning oshirilishi talab qilinadi, shuningdek, mashqlar oralig'idagi tanaffuslarni qisqartirish hisobiga mashg'ulotlarning zichligi qiymatini oshirish belgilanadi. Musobaqa jangining yuqori sur'atda bo'lishi – bu zamonaviy taekvondoning nisbatan ko'proq o'ziga xos hisoblangan jihatlaridan biridir. Shu sababli sportchilarda tezlik chidamliligini tarbiyalashga alohida diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi.

Mas'uliyatli musobaqalarga sportchilarning tayyorlanishi tajribasining ko'rsatishicha, bu vazifa boshqa usullar bilan birgalikda oraliqli usuldan foydalanishda nisbatan samarali hal qilinadi.

Sportchining yaxshi darajada tezlikka oid chidamlilikni egallashidan keyin uning butun jangni yuqori sur'atda amalga oshirishiga mo'ljallangan topshiriq beriladi, ayniqsa bu holat har bir jang davrining so'nggi daqiqalarida va so'nggi bosqichida amalga oshirilishiga e'tibor qaratiladi. Bu holat tezlikka oid chidamlilikning yanada rivojlantirilishi va turli xil taktik vazifalarni hal qilishga tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida o'z-o'zini nazorat qilish, pedagogik va shifokor nazorati katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Sportchi, murabbiy va shifokorning hamkorlikdagi faoliyati yuklamalarnig to'g'ri tanlanishi va haddan ortiq mashq qilish va zo'riqish holatlarining oldini olish imkonini beradi.

Agar pedagogik kuzatish, o‘z-o‘zini nazorat qilish va shifokor nazorati ma’lumotlari yuklamalarni kamaytirish kerakligini ko‘rsatsa, u holda mashg‘ulotni faol holatdagi dam olishga almashtirish yoxud katta yoki maksimal yuklamalardan foydalanish asosida qarab chiqilgan rejalashtirish bilan birgalikda o‘rtacha va kichik yuklamalardan ham foydalanish zarur.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida rejimga rioya qilishga alohida diqqat-e’tibor qaratish va sportchi organizmining qayta tiklanishi haqida qayg‘urish talab qilinadi. Yuklama berilganidan keyin sportchi organizmining tezda va to‘laqonli qayta tiklanishi bug‘li hammom, uqalash (o‘z-o‘zini uqalash) va maxsus farmakologik dori-darmonlar, vitaminlardan foydalanish asosida amalga oshiriladi.

Dori-darmonlar va vitaminlar (shifokor tomonidan belgilangan dozalarda) organizmning qayta tiklanish jarayonlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va uning tashqi muhitning noqulay ta’sirlariga nisbatan qarshiligini oshiradi.

Janglar va maxsus mashqlar davomida mashg‘ulotlarni olib borish uchun sherik bilan bajariluvchi vazifalar shunday holatda tanlanishi talab qilinadiki, ya’ni bunda raqibning harakatlarini yaxshi modellashtirish ko‘zda tutiladi. Musobaqalarga tayyorgarlik oldidan taxmin qilinuvchi raqiblarning mahoratini muhokama qilish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazilishi tavsiya qilinadi. Bunda asosiy diqqat-e’tibor asosiy raqiblarga qaratiladi.

Raqibning ustunliklari va kamchiliklariga, taktik, texnik va irodagaviy jihatlaridagi o‘ziga xos tavsiflariga alohida batafsil to‘xtalib o‘tish talab qilinadi.

Murabbiy sportchining mahorati xususiyatlarini hisobga olgan holda unga taekvondoning qanday vosita va usullari tanlanuvchi raqibning ustunligini bartaraf etish uchun nisbatan samarali ekanligini ko‘rsatib berishi, ushbu raqib bilan jang davomida qanday usullar va vositalardan foydalanish kerakligi, shuningdek, musobaqagacha qolgan vaqt davomida sportchining qanday texnik va taktik harakatlar ustida ishlashi muhimligini belgilab berishi talab qilinadi.

Noma'lum raqib bilan uchrashuv jangiga tayyorlanishda jangni turli xildagi taktik sxemalar asosida olib borish ko'nikmalarini takomillashtirish talab qilinadi. Ushbu maqsadlarda o'quv-mashg'ulotlar va mashg'ulotlar janglari sherikning tavsiflari ma'lumotlari bo'yicha turli-tuman taktik sxemalar asosida amalga oshirilishi belgilanadi.

Musobaqaga 12–15 kun qolganda nazorat janglari uyushtiriladi. Bu janglarning soni sportchining qanday musobaqaga tayyorgarlik ko'rayotganligiga bog'liq hisoblanadi: jumladan, turnir yoki uchrashuv jang musobaqalari va ularga tayyorgarlik shart-sharoitlari, ya'ni uning ushbu davr davomida ish (o'qish) bilan bandligi e'tiborga olinadi. Turnir musobaqalariga tayyorgarlik davomida nazorat mashg'ulotlari bir yoki ikki kun ketma-ket tashkil qilinib, ulardan har birida sportchi ikkitadan nazorat jangini o'tkazishi belgilanadi. Uchrashuv jangi musobaqasiga tayyorlanishda bir kun davomida o'tkaziluvchi nazorat janglarida sportchi faqat bir marta ishtirok etishi ko'zda tutiladi.

Bu janglarni o'tkazgandan keyin albatta ularni tahlil qilish tashkil qilinishi belgilanadi, bunda qanday kamchiliklar va xatolarga yo'l qo'yilganligi va qolgan vaqt davomida ular ustida ishlash muhokama qilinadi. Nazorat janglari boshlanishiga bir-ikki kun qolganda va amalga oshirilganidan keyin mashg'ulotlar kichik yuklama bilan bajarilishi rejalashtiriladi.

Nazorat janglarini o'tkazgandan keyin faqat bartaraf qilish oson bo'lgan, asosiy yo'l qo'yilgan xato va kamchiliklarni tuzatish amalga oshiriladi. Mas'uliyatli musobaqalar boshlanishiga uncha ko'p vaqt qolmagan vaziyatda sportchilarni o'rgatish tavsiya qilinmaydi.

Nazorat mashg'ulotlaridan keyingi kunlar davomida mashg'ulotlar janglari musobaqa qoidalari asosida belgilangan tartib asosida o'tkaziladi. Bu holat musobaqagacha qolgan vaqt davomida «vaqtni his qila olish»ning nisbatan yuqori darajada nozik seza olish qobiliyatini rivojlantirish imkonini beradi, shuningdek, jangning alohida davrlarida kuchni taktik

jihatdan to‘g‘ri taqsimlay olish imkonini yaratadi. Bularning barchasi jangning oxirigacha turib bera olish ko‘nikmalari rivojlantirilishini ta’minlaydi.

Turnir musobaqalari boshlanishiga 2–3 kun qolganda va uchrashuv janglari musobaqalariga 1–2 kun qolganda mashg‘ulotlar yuklamalari o‘rtachadan yuqori bo‘lmasligi talab qilinadi. Nisbatan aniq yuklamalar sportchining individual (shaxsiy) xususiyatlari va uning o‘zini his qilishiga bog‘liq holda aniqlanadi.

Musobaqa oldidan sportchi ko‘proq vaqtini toza havoda o‘tkazishi kerak. Bunda toza havoda sayr qilish, hiyobonda sayr qilish juda foydali hisoblanadi, shuningdek kichik yuklamaga ega bo‘lgan sport o‘yinlari maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ma’lumki, musobaqada birinchi jang sportchilar uchun og‘ir kechadi. Bunda sportchilar o‘zlarining barcha imkoniyatlarini to‘liq ko‘rsata olishmaydi. Ayniqsa, o‘z vaznini kamaytirishga harakat qilgan sportchilarda bu holat qiyin kechadi.

Bundan qochish uchun musobaqalar arafasida mashg‘ulotlar mashqlarini chigilyozdi mashqlari bilan amalga oshirish talab qilinadi, ya’ni 10–15 daqiqa davomida sportchilar mustaqil ravishda chigilyozdi mashqlarini bajarishadi, keyin esa 8–10 daqiqa davomida to‘qnashuvsiz (kontakt) mashg‘ulotlarda ishtirok etishadi. Jang tugallanishi bilan hotirjam, tinch holatdagi yurish, nafas olish va bo‘shashish mashqlari bajariladi.

Nisbatan kichik vazn tiofasida musobaqalarga chiqishi belgilangan sportchilar uchun bevosita tayyorgarlik bosqichidagi eng muhim vazifalardan biri – bu tana vaznini talab qilingan me’yor darajasiga keltirish bilan bog‘liq hisoblanadi. Amaliyotda ko‘pgina vaziyatlarda musobaqalarga yaxshi darajada tayyorlangan sportchi, odatda, o‘z tana vaznini noto‘g‘ri usulda kamaytirishi natijasida o‘z imkoniyatlari darajasida chiqish qila olmaydi.

Musobaqa boshlanishiga ikki-uch hafta qolganida sportchi o‘z organizmining holatini hisobga olib, murabbiy va shifokor bilan

hamkorlikda og'irlik rejimi jadvalini tuzib chiqadi, bunda uning tana vazni qanday qiymatga ega bo'lishi kerakligi belgilanadi.

O'z tana vaznini kamaytiruvchi sportchiga so'nggi 2–3 ta mashg'ulotni shu maqsadda amalga oshirish tavsiya qilinadi, ya'ni uning musobaqada ishtirok etishi belgilangan vazn toifasiga muvofiq mashqlarni bajarish nazarda tutiladi.

Oxirgi (2–3) mashg'ulotlar sportchi musobaqada kiyib chiqishi belgilangan formada o'tkazilishi tavsiya qilinadi. Agar, musobaqa iqlim va vaqt mintaqalarida, ya'ni odatiy sharoitlarga nisbatan sezilarli farqli hududda o'tkazilishi belgilangan bo'lsa, u holda sportchining bu joyga moslashishi uchun musobaqadan oldinroq borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Sherik bilan amalga oshiriluvchi so'nggi mashg'ulotlarda bir-biriga nisbatan juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, ya'ni jarohatlanishdan ehtiyot bo'lish talab qilinadi.

Musobaqaning asosiy ishtirokchilari tarkibi aniqlanishida har bir sportchining mahorat darajasi, oldingi musobaqalarda erishgan natijasi, mashq qilganlik darajasi va oldinda turgan musobaqa sharoitlarida o'zining butun imkoniyatlarini to'laqonli namoyon qila olish xususiyatini hisobga olingan tarzda ish tutish talab qilinadi.

O'quv-mashg'ulotlar yig'ini sportchilarning yirik musobaqalarga tayyorgarligining tugallanishini belgilab beradi.

Yig'inning asosiy vazifasi oldinda turgan musobaqada muvaffaqiyatli chiqish qilish uchun sportchilarning yuqori darajada tayyorgarligiga erishish hisoblanadi.

Yig'inning muddati oldinda turgan musobaqa miqyosi va sportchilarning mashq qilganlik darajasi bilan belgilanadi. Odatda, yig'inlarning 15–20 kun davomiyligi tashkil qilinadi.

Yig'in uchun eng yaxshi joy shahar hududi tashqarisida joylashgan sport bazasi hisoblanadi. Yaxshi holatdagi tabiiy sharoitlar sportchilarga katta mashg'ulotlar yuklamalaridan keyin to'laqonli dam olish imkonini beradi, ularning organizmi esa tezda qayta tiklanadi. Bundan tashqari, sportchilar kross,piyoda

yurish, suzish va hokazo mashq vositalaridan ham foydalanishlari talab qilinadi.

Sport bazasida taekvondo bilan shug'ullanish uchun maxsus jihozlangan zal; yordamchi sport turlari (basketbol, voleybol, futbol, trenajyor, gimnastika, yengil atletika) bilan shug'ullanish joyi; nazariy mashg'ulotlarni amalga oshirish joyi va o'quv videofilmlarni namoyish qilish uchun joy; madaniy dam olish joyi (kino, kutubxona va boshqalar) mavjud bo'lishi talab qilinadi.

Rejalashtirilgan yig'inni amalga oshirish uchun quyidagi o'quv-uslubiy hujjatlar talab qilinadi: jumladan, o'quv rejasi, ishchi (darslar bo'yicha) reja (matn yoki jadval ko'rinishda), madaniy-tarbiyaviy ishlar rejasi; kun tartibi; yig'in bo'yicha navbatchilik grafik jadvali; jangda juftliklarni tuzib chiqish jadvali; ishlarni qayd qilish jurnali.

Yig'inni muvaffaqiyati amalga oshirish murabbiylar jamoasi tarkibiga bog'liq hisoblanadi. Yig'in davomida barcha ishlarning jamoaviy ko'rinishda tuzib chiqilishi murabbiylar kengashi tomonidan bajariladi: bu kengash murabbiylar, shifokor va psixologdan tashkil topadi. Murabbiylar, shifokor va psixolog musobaqaga tayyorgarlik ko'rayotgan har bir sportchining shaxsiy xususiyatlarini yaxshi darajada bilishi talab qilinadi.

Yig'inga uni amalga oshirish uchun tashkilotning eng kuchli sportchilari yig'iladi. Yig'inda ishtirokchilarning soni oldinda turgan musobaqaning tavsiflariga (jamoaviy, shaxsiy, alohida vazn toifasi bo'yicha uchrashuv janglari musobaqalari) bog'liq holda aniqlanadi.

Agar barcha vazn toifalari bo'yicha jamoani tayyorlash talab qilinsa, u holda ishtirokchilarning soni 16 kishidan (har bir vazn bo'yicha 2–3 kishidan) kam bo'lmasligi belgilanadi. Nisbatan yengil va og'ir vazn toifasida ko'p sonli sportchilar ko'rikdan o'tkazilishi maqsadga muvofiq.

Yig'inda ishlarni amalga oshirish sportchilar va murabbiylarning tashkiliy yig'ilishi bilan boshlanadi, bu yig'ilishda yig'inning maqsad va vazifalari qarab chiqiladi, o'quv-

mashg'ulotlar jarayonini rejalashtirish, madaniy-tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish rejalari (rejaning alohida bo'limlari uchun javobgarlar –mas'ullarni tanlab olish) muhokama qilinadi.

O'quv-mashg'ulotlar ishlarini amalga oshirishda asosiy hujjatlar sifatida sportchilarning umumiy va shaxsiy ishchi (darslar bo'yicha) mashg'ulotlar rejasi qayd qilinadi. Yig'inning umumiy ishchi rejasi murabbiylar kengashi tomonidan oldindan tuzib chiqiladi.

Odatda, ishchi reja haftalik sikl asosida tuzib chiqiladi. Haftalik sikl tarkibida har bir kun asosiy yo'nalishlarga ega hisoblanadi, ya'ni taekvondo bo'yicha mashg'ulotlar, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar va hokazo. Asosiy mashg'ulotlardan tashqari, kunning yo'nalishini o'zida ifodalovchi yuklamalar tarkibiga qo'shimcha mashqlar ham kiritiladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarning turi va miqdori asosiy yuklamalarga bog'liq holda aniqlanadi. Qo'shimcha mashg'ulotlar tarkibiga piyoda yurishlar, voleybol, basketbol, suzish, trenajyor va boshqalarni kiritish tavsiya qilinadi. Haftalik sikl tarkibida mashg'ulotlar kunlari miqdori 5–6 ni tashkil qilib, ulardan 2– 4 taekvondo bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladi, 2 kun jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari uchun va 1 kun nazariy mashg'ulotlarga ajratiladi.

Agar oldinda turnir musobaqasini amalga oshirish belgilangan bo'lsa, u holda, odatda, uchta mashg'ulot amalga oshiriladi, ya'ni ertalabki, kunduzgi va kechqurungi. Uchrashuv janglari musobaqasiga tayyorlanishda kun davomida quyidagi ko'rinishda ikkita mashg'ulot o'tkazilishi yetarli hisoblanadi: ertalabki va kunduzgi yoki kechqurungi.

Ertalabki mashg'ulotlar. Ertalabki mashg'ulotlarning davomiyligi va shiddati navbatdagi asosiy mashg'ulotlarning yuklamalariga bog'liq hisoblanadi: agar asosiy mashg'ulotlar yuklamasi katta bo'lsa, u holda 35 daqiqadan 40 daqiqagacha davomiylikda belgilanadi, agar asosiy mashg'ulotlar yuklamasi o'rtacha va kichik qiymatga ega bo'lsa, u holda ertalabki mashg'ulotlar davomiyligi 45–60 daqiqani tashkil qiladi.

Ertalabki mashg'ulotlar navbatchi murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi va safga tuzib chiqish, navbatchi ishtirokchining bayonnomasi bilan boshlanadi. Mashg'ulot boshlanishida murabbiy kun tartibining yo'nalishi va taqsimlanishini tushuntirib beradi va talab qilingan e'lonlarni eshittiradi.

Mashg'ulotlarning birinchi qismi (15–20 daqiqa) o'z tarkibiga quyidagilarni qamrab oladi: yurish – 500–800 *m*, yugurish, yurish bilan almashinuvchi yugurish (o'rtacha sur'atda) – 1000–1300 *m*; umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari.

Mashg'ulotlarning ikkinchi qismi (10 – 15 daqiqa) tarkibiga taekvondo texnikasi va taktikasini takomillashtirishga qaratilgan, sherik bilan va sheriksiz bajriluvchi maxsus mashqlarni qamrab oladi.

Mashg'ulotlarning uchinchi qismi (10 –15 daqiqa) tarkibiga alohida muskullar guruhlarini rivojlantirish mashqlari kiritiladi. Mashg'ulotlar bo'shashish mashqlari va hotirjam, tinch holatdagi yurish mashqlari bilan tugallanadi.

Taekvondo bo'yicha mashg'ulotlar. Mashg'ulotlarni nisbatan yaxshi darajada amalga oshirish uchun yig'in ishtirokchilari 8–12 kishidan tashkil topgan guruhlarga bo'lib chiqiladi, ya'ni 4–6 ta juftliklar tashkil qilinadi. Ulardan har birining maydonda mashg'ulot olib borish vaqti belgilanadi.

Mashg'ulotlarning bu ko'rinishda tashkil qilinishi sportchilarga nisbatan ko'proq darajada individual yondashuvni amalga oshirish imkonini beradi.

Turnir musobaqalariga (janglar kunduzi va kechqurun o'tkazilishida) tayyorgarlik ko'rish davomida taekvondo bo'yicha mashg'ulotlar vaqti haftalik siklda kunduzi va kechqurun navbat bilan o'tkazilishi belgilanadi, bunda sportchilarning nisbatan ish qobiliyati odatlanilgan mashg'ulotlar soatlari bilan mos kelishi kerak.

III. Musobaqalarda ishtirok etish bosqichi. Bunda sportchilar mahoratining navbatdagi takomillashuvi amalga oshiriladi. Bu bosqichning birlamchi vazifasi musobaqalarda muvaffaqiyatli

chiqish qilish va yuqori sport natijalarini ko'rsatish hisoblanadi.

Sportchilarning musobaqalarda chiqishining muvaffaqiyati sezilarli darajada uning to'g'ri amalga oshirilishi bilan belgilanadi. Musobaqalarda kuchni tejash, ortiqcha hayajonlanishlarni bartaraf qilish, har bir imkoniyatdan energiyani qayta tiklash uchun foydalana olish talab qilinadi.

Bu davrda kun tartibi odatdagidan keskin farqlanishi kerak emas. Yaxshi darajada o'zini his qilish uchun kechqurungi sayr va uyqu (8–10 soat) katta rol o'ynaydi. Sayrga chiqish asablarni tinchlantiradi va me'yoriy uyquni ta'minlaydi.

Rasmiy vazn o'lchash (tortish) boshlanishi oldidan o'z og'irligini tekshirib ko'rish talab qilinadi va tortish jarayoniga tortishdan keyin ovqat iste'mol qilish va jangning boshlanishi oralig'i vaqti kattaroq bo'lishini ta'minlash maqsadida imkoni boricha ertaroq borish talab qilinadi. Bu haqda «Musobaqalarda ishtirok etish taktikasi» bo'limini batafsil qarab chiqing.

IV. Musobaqadan keyingi bosqich. Musobaqalarda ishtirok etish jismoniy kuchning katta miqdorda sarf qilinishi va ayniqsa, asab energiyasining yo'qotilishi bilan bog'liq. Shu sababli musobaqada chiqish qilishdan keyin organizmda qayta tiklanish uchun va sport formasining saqlanishi maqsadlarida qisqa muddatli dam olish (2–7 kun davomida) rejalashtiriladi.

Faol dam olish musobaqa davomida sportchi amalga oshirgan yuklama qiymatiga bog'liq bo'ladi, shuningdek, sportchining musobaqadagi faolligi, uning o'zini his qilishiga bog'liq holda belgilanadi. Shunday qilib, agar sportchi uchrashuv jangi musobaqasida ishtirok etgan bo'lsa, dam olish uchun 1–3 kun yetarli hisoblanadi.

Yirik turnir musobaqalarida ishtirok etishdan keyin faol dam olish davomiyligi 3–7 kunni tashkil qilishi mumkin. Uchrashuv o'tkazilganidan keyin navbatdagi kun davomida bug'li hammom qabul qilish va uqalash tavsiya qilinadi.

Navbatdagi kunlar davomida jismoniy yuklamalarni ertalabki mashg'ulotlar va yordamchi sport turlari:suzish, sport o'yinlari,

velosipedda sayr qilish va hokazolar bilan cheklash tavsiya qilinadi, bu mashqlar o'rtacha darajadagi shiddatda va o'rtacha hajmda amalga oshiriladi. Sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish mashqlari qayta tiklanish jarayonining kechishini yaxshilaydi. Bu vaqt davomida mashqlarni ochiq havo sharoitida amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Yaqinda amalga oshirilishi belgilangan navbatdagi mashg'ulotlar oldidan faol dam olish davomida musobaqa yakunlarini chiqarish tavsiya qilinadi.

Sportchilarning musobaqada chiqishlarini tahlil qilishda izohlashlarni yorqin ko'rinishdagi misollar bilan tasdiqlash, ushbu nuqtayi nazardan jangning qiziqarli vaziyatlari yoki alohida epizodlariga nisbatan e'tibor qaratish va muhokamani amalga oshirish talab qilinadi.

Yo'l qo'yilgan kamchiliklarni ko'rsatib o'tish bevosita tavsiyalar va ko'rsatmalar bilan birgalikda amalga oshirilishi, ularni qanday yo'l bilan bartaraf qilish kerakligi, navbatdagi takomillashtirish jarayonida nimalarga e'tibor berish kerakligini tushintirib berish talab qilinadi.

Musobaqa davri davomida jismoniy va texnik mashg'ulotlar

Maqsadlar	Maxsus mashg'ulotlarni bajarish va har bir sportchining sinov ballari bilan belgilanuvchi qabul qilishlar orqali yuqori musobaqa darajasiga erishish imkoniyatlari belgilanadi
Texnik mashg'ulotlar	* Musobaqa oldidan sportchilarning pozitsiya rejasi va unga aniqliklar kiritish amalga oshiriladi * Maydon burchagida musobaqa mahoratini rivojlantirish * Sportchilarda samarali ko'rinishdagi qarshi hujum mahoratining egallanishi * Sportchilarning g'alaba qozonishga kuchli darajada qat'iy qaror qabul qilishini o'yg'otish

	Ertalabki mashg'ulotlar chigil yozdi mashqlari 400 *m* x 5(O/M) * 200 *m*, 400 *m* (ILG) *Egilishlar, step+yugurish * Sprint 20 *m*, 50 *m* *Oyoq bilan bazaga oid zarbalar *Harakatlar va step mashqlari * Qayta tiklanish	K e c h q u r u n g i mashg'ulotlar * Chigilyozdi mashqlari *Oyoq bilan bazaga oid zarbalar *Step+oyoq bilan erkin zarba * Yakka tartibdagi sparring *Oyoq bilan tezlikka oid zarbalar (himoya snaryajeniyalari bilan birgalikda) * Maxsus texnik mashg'ulotlar * Sparring (3 daqiqadan 3 raund) * Qayta tiklanish
Ilova	* Anglash orqali maksimal darajadagi musobaqaga oid sifatlarga erishish *Videotasvirlar orqali raqiblarni tahlil qilish va strategiyani shakllantirish * Tana vaznini nazorat qilish va tungi ishlab chiqish orqali belgilash	

Texnik mashg'ulotlar davomida ko'riladigan masalalar

Raqiblarning tipik holdagi strategiyasi. Raqib ortga chekingan holda uni chiziqqa siqib borish; aldamchi harakatlardan foydalanib, raqibni bir qadam orga chekinishga majbur qilish va keyin orqaga aylanish orqali oyoq bilan zarbani bajarish va sinov ballarini olishga intilish.

Maydon burchagida jang olib borish. Agar, raqib bilan siz sparring vaqtida chegarovchi chiziqqa tushib qolsangiz, u holda qarshi hujumni bajarish davomida chapga va o'ngga qayriling, bunda yana qaytadan markazni egallashga intiling. Ushbu ko'rinishda, ogohlantirish olishdan qochish mumkin.

Videotasvirlardan foydalanish orqali raqibni tahlil qilish va kontingent rejani ta'minlash. Bu jarayon raqibning ustunligi va kamchiliklarini aniqlash imkonini beradi.

V. Mashg'ulotlarning o'tish davri (faol dam olish)

O'tish davri yil davomidagi mashg'ulotlarning tarkibiy qismi hisoblanadi. Yil davomidagi siklda o'tish davri shiddatli mashg'ulotlardan keyingi musobaqalarda tizimli tarzda ishtirok etishlardan tashkil topgan asosiy davrdan so'ng keladi.

O'tish davri mashg'ulotlar yuklamalarini kamaytirish va organizm uchun faol dam olishga yo'naltiriladi. Bu davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha vazifalar hal qilinadi, shuningdek, organizmning chiniqtirilishi va salomatligining mustahkamlanishi amalga oshiriladi. O'tish davri sport formasining vaqtinchalik susayish fazasi hisoblanadi.

O'tish davrining davomiyligi taxminan 25–30 kunni tashkil qiladi va bu vaqt sportchilarning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi, ya'ni sportchilarning asosiy davrda mashg'ulotlar va musobaqalarni qanchalik darajada zo'riqish bilan amalga oshirganligi bilan belgilanadi.

Bu davr navbatdagi ta'til bilan yoki ta'til muddati bilan yaxshi mos keladi (odatda, o'tish davri yoz oylariga mo'ljallanadi).

Bu vaqtda yuklamalar mashg'ulotlar davrlarining boshqalariga nisbatan sezilarli darajada kamaytirilishi talab qilinadi. Bunda faoliyatning shakli va turini o'zgartirishga harakat qilish talab qilinadi, odatlanilgan mashg'ulotlar vaziyatining nisbatan qiziqarli va ijobiy emotsiyalarni qo'zg'atuvchi holatlarga o'rin almashtirilishi belgilanadi. Ushbu maqsadlarda o'tish davrida sportchilar ertalabki mashg'ulotlarni (*chigalyozdi*) qat'iy tartibda amalga oshirishni davom ettirishadi, boshqa sport turlari asosida umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulotlardan keng ko'lamda foydalaniladi, yozda – suzish, sport o'yinlari, sayrga chiqishlar, qishda esa chang'ida sayr qilish va hokazolardan foydalanish tavsiya qilinadi. Bunda yuklama unchalik katta bo'lmasligi lozim.

Mashg'ulotlarni haftasiga 3 martadan ko'p bo'lmagan holda tashkil qilish zarur. Boshqa sport turlari bilan shug'ullanish

orqali sportchi tomonidan nafaqat jismoniy yuklamalar qiymatini pasaytirish amalga oshiriladi, balki (juda muhim) asab tizimining dam olishi uchun qulay imkoniyat yaratadi. Bu vaqtdan organizmni chiniqtirish va salomatlikni mustahkamlash maqsadlarida maksimal darajada foydalanish talab qilinadi.

Agar sportchida jarohatlanish mavjud bo'lsa, bu vaqt davomida uni davolash amalga oshirilishi talab qilinadi. Alohida vaziyatlarda shifokor va murabbiy tavsiyasiga ko'ra ma'lum bir muddat davomida sust dam olish rejalashtirilishi mumkin. O'tish davrining to'g'ri amalga oshirilishi organizmning funksional imkoniyatlarining navbatdagi o'sishi uchun qulay sharoitni yaratib beradi, sportchining maxsus tayyorgarligi uchun zamin yaratadi.

8.3. Sportchi mahoratini takomillashtirish usullari

Sport mahorati sportchining qanday texnik va taktik vositalarni egallaganligi, uning umumiy va maxsus jismoniy mashq qilganlik darajasi qanday holatda ekanligi, psixologik va nazariy jihatdan tayyorgarlik holati qandayligini belgilab beradi. Mahoratning bu jihatlari o'zaro chambarchas bog'liq hisoblanadi.

8.3.1. Texnikani takomillashtirish

Texnika sportchining asosiy mahorati hisoblanadi, texnika ko'p jihatdan sportchining imkoniyatlari va toifasini belgilab beradi. Har bir sportchida mustahkam holatda o'zlashtirilgan va musobaqalarda muvaffaqiyatli qo'llaniluvchi o'ziga xos texnik harakatlar arsenali yig'ilib boradi, bu holat amaliyotda, odatda, sevimli usullar deb nomlanadi.

Sportchining har tomonlama texnik tayyorgarligi – bu taekvondo sportining zamonaviy rivojlanish darajasining juda muhim hisoblangan talablaridan biri sifatida qayd qilinadi. Har tomonlama tayyorgarlikka ega sportchi deb shunday sportchini

aytish mumkinki, ya'ni bunda musobaqa janglari davomida turli xil usullar va qarshi usullarni qo'llashni o'zlashtirgan, shuningdek, barcha hujum va qarshi hujumlarga qarshi himoya usullaridan foydalana oluvchi sportchi nazarda tutiladi.

Musobaqa jangi davomida usulning muvaffaqiyatli bajarilishi uchun faqatgina usulning texnik tizmini o'zlashtirishning o'zi yetarli hisoblanmaydi, bunda usulning taktika bo'yicha ma'lum bir bilimlar zaxirasi, ko'nikma va malakalar uyg'unlashtirilishi talab qilinadi. Shu sababli texnikada takomillashtirish taktikani takomillashtirish jarayoni bilan chambarchas bog'liqlikda amalga oshiriladi.

Sportchi mahoratini takomillashtirish yo'llari

Sportchi doimiy ravishda o'z texnikasi tarkibini yangi texnikalar bilan boyitib borishga intilishi, o'zlashtirilgan usullarni takomillashtirib borishi va oldin o'zlashtirilgan texnik harakatlarning yangi variantlari ustida ishlashi talab qilinadi. Bu holatda unga taekvondoning o'ziga xos jihatlaridan biriga amal qilish talabi qo'yiladi, ya'ni raqib nisbatan tezkorlikda (bir nechta uchrashuvdan keyin) sportchining hujumga o'tish harakatlarini oldindan anglay oladi va ularga qarshi himoyani o'zlashtiradi. Agar sportchi barcha musobaqalarda bir xildagi usuldan foydalansa, bu holat uning ustunlikka erishishi imkoniyatlarini kamaytiradi.

Usullar, qarshi usullar va himoyaning nisbatan samarali variantlarini o'zlashtirish talab qilinib, bu sportchning jismoniy xususiyatlari rivojlanishi, psixologik tavsiflari yig'ilib borishi va uning intilishlariga mos kelishi maqsadga muvofiq hisoblanadi; asosiy raqiblarning mahoratini hisobga olgan holda va ular bilan jang davomida nisbatan samarali natijalarga olib keluvchi texnik harakatlardan foydalanish; texnik tayyorgarlik tarkibida mavjud bo'lgan kamchiliklarni doimiy ravishda bartaraf qilishga intilish talab qilinadi.

Sportchining texnik tayyorgarligining takomillashtirilishi quyidagi yo'nalishlar bo'yicha amalga oshiriladi:

1) xatolarning tuzatilishi va usullar, qarshi usullar va oqilona himoya tizimi darajasining oshirilishi;

2) ko'p sonli barcha dinamik vaziyatlarda turli xil raqiblar bilan texnik harakatlarni amalga oshirish ko'nikmalarini egallash;

3) sevimli usullarning amalga oshirilishida ustuvorlikda ishtirok etuvchi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi;

4) sevimli usullarning muvaffaqiyatli ko'rinishda bajarilishida katta rol o'ynovchi, irodaviy sifatlarning (qat'iylik, qaror qabul qila olish va ishonch va boshqalar) mustahkamlanishi.

Sportchining texnikasi qanchalik oqilona bo'lsa, u individual xususiyatlarga (tana tuzilishi, jismoniy va psixik rivojlanish), jang davomida ma'lum bir aniq vujudga keluvchi vaziyatlarda tayyorlik darajasiga shunday to'liq javob beradi. Ushbu holatdan kelib chiqib, usulning asosiy tizimini o'zlashtirishda sportchi uni bajarishga tegishli o'zgartirishlarni kiritadi.

Ma'lumki, sevimli usullarning bajarilish texnikasi va alohida muskullarning rivojlanish darajasi o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud hisoblanadi.

Qandaydir usulning bajarilishida faol ishtirok etuvchi muskullar guruhlarining rivojlanishi ustida maqsadga yo'naltirilgan holda ishlash uning nisbatan to'liq takomillashtirilgan ko'rinishda bajarilishiga olib keladi. Shunday qilib, masalan, agar sportchi aylanma zarba berish mashqiga tavsif va tizimiga ko'ra yaqin bo'lgan sonning yozuvchi muskullarini, boldir-kaft bo'g'imining yozuvchi muskullarini va oyoq kaftining bukilishini ta'minlovchi muskullarning rivojlantirilishiga harakat qilsa, u holda bir vaqtning o'zida ushbu usulning bajarilishi va takomillashtirilishi amalga oshiriladi.

Texnikani takomillashtirish usullari

Taekvondo texnikasini takomillashtirishda bir qator usullar va uslubiy usullarning foydalanilshga to'g'ri keladi. Ulardan nisbatan samarali va ko'pincha qo'llaniluvchi turlari quyidagilardan tashkil topadi.

Takroriy usul. Bu usul bir xil sharoitda yoki o'zgaruvchan sharoitlarda, biroq bunda bu o'zgarishlarning harakatlarning

bajarilishini murakkablashishi yoki osonlashishiga sezilarli ta'siri qayd qilinmaydigan vaziyatlarda texnik va taktik harakatlarning (element) ko'p marta takroriylikda bajarilishini ifodalaydi. Bir xil sharoitlarda usulning ko'p marta takrorlanishi sportchiga o'z malakalarini qattiq mustahkamlashi, usulning avtomatizm darajasida bajarilishiga erishish imkonini beradi.

Sharoitni o'zgartirish usuli sportchining tegishli texnik usulni turli xil sharoitlarda va turli xildagi vaziyatlarda bajarishini belgilab beradi. Bu usul texnika va taktikaning mustahkamlanishi va navbatdagi takomillashtirilishida alohida darajada muhim rol o'ynaydi, shuningdek, mustahkam va, shu bilan birga, chalg'ituvchi omillar ta'siri sharoitida ko'nikmalarning ishlab chiqilishi imkonini beradi.

Bir xil sharoit ayrim vaziyatlarda nisbatan yengil va ba'zi hollarda nisbatan murakkab ko'rinishda qayd qilinishi mumkin. Bu holat bir qator omillarga bog'liq bo'lib, eng avvalo, sportchining tayyorgarlik darajasiga, uning o'zini his qilishi holatiga qanday texnik harakat bajarilayotganligiga va sportchining ushbu harakatni qanday darajada o'zlashtirganligiga, shuningdek, ushbu vaziyatda mashq bajaruvchining oldida qanday vazifani bajarish belgilanganligiga bog'liq hisoblanadi.

Usulning bajarilishi va uning taktikasida shart-sharoitlarni o'zgartirishning asosiy vositalariga quyidagilar kiritiladi.

Tashqi sharoitlarning o'zgartirilishi (mashg'ulotlarni amalga oshirish joyi va qurollarining o'zgartirilishi): masalan, ochiq havoda va turli xil havo haroratiga ega bo'lgan inshoot ichki qismida; yumshoq yoki qattiq dayang sharoitida; turli xil o'lchamdagi maydonchalarda (ishchi maydonning o'lchami shartli ko'rinishda belgilanishi mumkin), maydonning chekka qismlari turli xil masofada bo'lishi sharoitida.

Mashqlar turlarining o'zgartirilishi: turli xil og'irlik va o'lchamlardagi snaryadlar bilan va snaryadlarsiz maxsus imitatsion mashqlar (mashg'ulot qoplari bilan); sherik bilan maxsus mashqlar; turli xil tavsifdagi janglar: o'quv, o'quv-mashg'ulotlar, mashg'ulotlar, musobaqa janglari.

Jang tavsiflari sezilarli darajada sherikning qarshiligi va mashq bajaruvchining xulq-atvorini belgilab beradi («Taekvondoda mashqlar» bo'limida janglar haqida batafsil ma'lumotlar keltirilgan).

Turli xildagi sheriklar harakatlarning bajarilishi: jumladan, bo'yi va vazni bo'yicha; texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha; jismoniy tayyorgarligi bo'yicha (kuchli yoki kuchsiz, tezkor yoki sust, epchil yoki yomon koordinatsiyaga ega bo'lgan va hokazo); iroda tayyorgarligi bo'yicha (jasur, qaror qabul qila olmaydigan, qat'iy va hokazo).

Sherikka turli xildagi topshiriqlarning belgilanishi. Maxsus mashqlarda yoki janglarda texnik harakatlarning takomillashtirilishi uchun mashq qiluvchi oldida hal qilinishi belgilangan vazifani bajarishga mos keluvchi shaxsiy sifatlarga ega bo'lgan sherikni tanlab olishga har doim ham erishilmaydi. Ushbu vaziyatda murabbiy sherikka tegishli topshiriqlarni berishi orqali u tomonidan ko'rsatiluvchi harakatlar, xulq-atvorining sezilarli darajada maqsadga muvofiqligini ta'minlaydi. Masalan, murabbiy harakatni amalga oshiruvchi tomonidan mashqlarning bajarilishini osonlashtiruvchi yoki qiyinlashtiruvchi harakatlarni, ma'lum bir turish holatlarini amalga oshirishni belgilab berishi mumkin; belgilangan turish holatida vaqt davomiyligida turish orqali, berilgan vaqt davomiyligida va turli xil tezlik hamda kuch bilan harakatlarni amalga oshirish belgilanishi mumkin; shuningdek, sherik mashq qiluvchining harakatlarni bajarishiga nisbatan qarshilik ko'rsatmasligi yoki to'liq kuch bilan qarshilik ko'rsatishi belgilanadi.

Turli xil boshlang'ich holatlarda, turli xildagi psixik va funksional holatlarda harakatlarni bajarish. Sportchi tetik kuch bilan yoki charchagan vaziyatda harakatlarni bajaradi; noqulay vaziyatda (odatlanilmagan turish holatida, maydon chetiga orqa bilan turgan vaziyatida va hokazo) mashqni bajaradi; turli xil zarbalarni amalga oshiradi (yuqori, quyi); turli xil masofalardan (yaqin va uzoq) hujumga o'tadi.

Shart-sharoitlarning variantlari vositalari mashg'ulotlarda belgilangan vazifalarga bog'liq holatda foydalaniladi:

Namoyish qilish usuli *(kuzatish)* («O'qitish usullari» bo'limiga qarang).

Musobaqa usuli («O'qitish usullari» bo'limiga qarang).

Nazorat usuli («O'qitish usullari» va «Pedagogik nazorat» bo'limlariga qarang).

Bo'laklarga ajratish usuli (elementlar bo'yicha). Bu usul texnikaning yanada takomillashtirish uchun foydalaniladi. Bu usulda sportchi usulning qandaydir elementlarini (fazasi, qism) ajratishi va uni boshqalaridan alohida bajarishi ko'zda tutiladi. Bo'laklarga ajratish usuli, eng avvalo, sportchida orqada qoluvchi usul elementlari ustida ishlash maqsadlarida qo'llaniladi.

Diqqat-e'tiborga urg'u berish. Bu uslubiy usul mashq qiluvchining umumiy holatda qandaydir usulning elementini bajarishga e'tiborini jalb qilishi asosida texnik harakatlarning takomillashtirilishini ifodalaydi. Ushbu uslubiy usul ko'pincha ustida ish olib boriluvchi elementni ajratib olish imkoni mavjud bo'lmagan vaziyatlarda foydalaniladi.

Jang epizodlari. Bu uslubiy usul musobaqa amaliyotida muhim o'ringa ega bo'lgan (kutilmagan hujum, bog'lanishlar va hokazolar) u yoki bu dinamik vaziyatlarda texnik harakatlarning takomillashtirilishini ifodalaydi. Sportchi usulning bajarilishini taktik harakatlar bilan chambarchas bog'liqlikda amalga oshiradi va, eng avvalo, turli xil kombinatsiyalarda taktik tayyorgarlikning turli xil usullari bilan birgalikda bajarishi qayd qilinadi.

Ushbu uslubiy usuldan foydalanish orqali texnika va taktikaning takomillashtirilishini amalga oshiriluvchi asosiy mashqlar turi o'quv janglari va sherik bilan bajariluvchi mashqlardan tashkil topadi. Sherikning vazifasi mashq bajaruvchining o'z harakatlarini bajarishi uchun dinamik vaziyatni aniq va to'g'ri holatda yuzaga keltirishdan tashkil topadi.

Tahlil. Bu uslubiy usul videofilmlarni tomosha qilish, o'quv qo'llanmalari, fototasvirlar, musobaqa va mashg'ulotlarni

kuzatish, shuningdek, sportchining texnik va taktik tayyorgarligini obyektiv nazorat qilish usullaridan foydalanish natijasida olingan ma'lumotlar materiallari asosida harakatlarning takomillashtirilishida nazariy va amaliy jihatdan muhokamani amalga oshirishni nazarda tutadi («O'qitish usullari» va «Pedagogik nazorat» bo'limlariga qarang).

Tabaqalash. Bu uslubiy usul mashq bajaruvchining barcha qolgan vaziyatlarga diqqatni qaratmasdan, faqat sherik tomonidan vujudga keltiriluvchi ma'lum bir qat'iy tartibdagi, aniq qulay vaziyatga nisbatan o'z vaqtida javob reaksiyasini ko'rsatishini ifodalab beradi. Bu holatda sherikka quyidagi ko'rinishda topshiriq beriladi: usulni bajarish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishni ta'minlovchi harakatlar va turish holatlarini amalga oshirish bilan birgalikda mashq bajaruvchining javob qaytarishi kerak bo'lgan u yoki bu farqlanishlarga ega vaziyatlarni davriy ravishda vujudga keltirish talab qilinadi. Texnik harakatlarning amalga oshirilishida taktikani takomillashtirish davomida tabaqalash usuli alohida darajada muhim o'rin egallaydi, jumladan, raqibga hujumga (qarshi hujum) o'tish uchun qulay lahzalarni aniqlay olish va ulardan to'g'ri foydalanishni egallash ko'nikmalari rivojlantirilishida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tabaqalash uslubiy usuli sherik bilan bajariluvchi maxsus mashqlar va o'quv-mashg'ulotlar janglari davomida foydalaniladi.

To'xtash. Bu usul murabbiyning texnik harakatlar bajarilishini kuzatishi davomida shartli signal berish vositasida (chapak chalish, xushtak yoki «stop» ishorasi berilishi orqali) sportchilarning harakatlari to'xtatilishiga asoslaniladi. Shunday keyin ular signal berilgan paytda tana holatini harakatsiz ushlab turish orqali murabbiy aniq vujudga kelgan vaziyatni tahlil qiladi, bu holatda yo'l qo'yilgan kamchiliklarni ko'rsatib beradi va ushbu vaziyatda qanday harakat qilish kerakligini tushuntirib beradi.

Harakatni to'xtatish mashq qiluvchilarda ularning yo'l qo'ygan xatolarini yaqqol anglab yetishlari va harakatlarning alohida qismlarini qanday ko'rinishda to'g'ri bajarish kerakligini

tushunib yetishlari uchun imkon beradi («O'qitish usullari» bo'limiga qarang).

Bo'rttirib ko'rsatish (mubolag'a). Ushbu uslubiy usul sportchiga uning yo'l qo'yayotgan xatosini ko'rsatib berish uchun ataylab orqaga qaytarish topshirig'i berilishiga asoslaniladi. Masalan, agar sportchi qarshi hujum usuli bo'yicha harakatni bajarishda muddatidan oldin harakatni boshlashi qayd qilinsa va ko'p marta ko'rsatib berish takrorlangandan keyin ham ushbu bir xil xato takrorlansa, bu holatda sportchiga qarshi hujumni asl variantdan farqli ko'rinishda, ya'ni biroz kechroq amalga oshirish ko'rsatib berilishi foydali hisoblanadi.

Qo'shimcha mo'ljal olish. Bu usul mashq qiluvchilarning bir butun harakat davomidagi alohida harakatlarni vaqt va makonda to'g'ri bajarishlari uchun, shuningdek, o'z harakatlarini raqib harakatlari va atrofdagi predmetlar bilan uyg'unlashtirish uchun qo'shimcha, eshitish, ko'rish va teri-mushak qo'zg'atuvchilaridan foydalanishni ifodalab beradi.

Texnik usullarning mashqlantirish usullari:

– juft holda, yuzma-yuz turgan vaziyatda: signal yoki buyruq bo'yicha;

– to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanishda (oldinga, orqaga): sekin bajarish, tezlik bilan, bosqichli tarzda, murakkab (kombinatsiya) hujumga o'tishning bajarilishi;

– aylana bo'ylab harakatlanishda (oldinga, orqaga): steplar bo'yicha, kombinatsiyalar bo'yicha;

– ko'zgu oldida: erkin holatda, signal, kombinatsiyalar, steplar bo'yicha.

Malakalarning takomillashtirilishi va mustahkamlanishi

Ma'lumki, malakalar faqat tizimli ko'rinishda ko'p marta takrorlashlar sharoitidagina mustahkamlanishi mumkin. Bunda texnik harakatlarning bajarilishida zo'riqish holati bartaraf qilinadi va uning avtomatizm darajasida bajarilishi amalga oshiriladi. Takrorlash jarayonida sportchi oldida usulning bajarilishida yangi imkoniyatlar ochiladi.

Sevimli usullar, qarshi usullar va himoyalarning tizimli ko'rinishda takrorlanishida sportchi nisbatan muhim hisoblangan va murakkab texnik harakatlarga, shuningdek, hali yetarlicha darajada mustahkamlanmagan, ya'ni bajarilishi davomida u xatolarga yo'l qo'yishi qayd qilinuvchi harakatlarga (elementlarga) alohida diqqat-e'tibor qaratishi talab qilinadi.

Taekvondoda harakatlarga oid malakalar har safar turli xil sharoitlarda vujudga keladi. Shu sababli sportchi mahorati takomillashtirilishining vazifasi turli xil dinamik vaziyatlarda har xil boshlang'ich turish holatida texnik harakatlarni bajarishni egallashda o'z ifodasini topadi, shuningdek, qulay sharoitlarni tayyorlashning turli xil usullaridan foydalanish amalga oshirilishini nazarda tutadi.

Texnikani takomillashtirishga yo'naltiriluvchi maxsus mashqlar va janglarning katta qismi turli xil sheriklar bilan amalga oshirilishi tavsiya qilinadi, biroq bunda sherikning tana og'irligi sportchining og'irligiga teng bo'lishi yoki bitta vazn toifasiga farq qilishi belgilanadi.

Shu bilan bir vaqtda sharoitni murakkablashtirish uchun vaqti-vaqti bilan jangni nisbatan og'ir vaznli sheriklar bilan o'tkazish talab qilinadi. Nisbatan kuchsiz bo'lgan raqib bilan jang olib borishda sportchi turli xil texnik usullarni va ko'proq hujum usullarini keng ko'lamda qo'llash imkoniyatiga ega hisoblanadi. Kuchli raqib bilan jang davomida sportchi ko'proq himoya harakatlaridan foydalanishi qayd qilinadi.

Texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish orqali doimiy ravishda harakatlarni optimal tezlikda, yuqori aniqlikda ishlab chiqishga diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi.

Usulni bajarishda tezkorlikni oshirishda usulning oqilona tizimi saqlanishini kafolatlovchi malakaning mustahkamlanishi darajasida har safar asta-sekin oshirib borilishi talab qilinadi.

Tezkorlikni ishlab chiqish bilan bir vaqtda majburiylik asosida emas, balki o'z vaqtida harakatlarni amalga oshirishni rivojlantirish talab qilinadi.

Usulning mahoratli bajarilishi umumiy holatda sportchining ushbu usulni tashkil qiluvchi har bir elementni (qism) qanchalik yaxshi darajada o'zlashtirganligiga bog'liq hisoblanadi. Turli xil vaziyatlarda va har xil raqiblar bilan jang olib borish davomida usulning muvaffaqiyatli ko'rinishda bajarilishida uning har xil elementlarining (qism) bajarilishi holati hal qiluvchi o'rin tutishi mumkin. Usulni oson va oddiy ko'rinishda bajarish imkoniyatini beruvchi raqib bilan jang olib borish sharoitida usulning bajarilishi muvaffaqiyati sportchining oraliq masofani qisqartira olish san'atiga to'liq bog'liq hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, boshqa raqib bilan oraliq masofani qisqartirish qiyin amalga oshirilishi mumkin va aksincha, usulni osonlik bilan amalga oshirish mumkin.

Shunday qilib, murabbiy sportchilarning nafaqat usulni umumiylikda bajarishi takomillashtirilishiga e'tibor qaratishi, balki usulning alohida qismlari bajarilishi takomillashtirilishini ham e'tiborga olishi talab qilinadi.

Shuningdek, sportchining texnik va taktik mahorati sezilarli darajada uning usulning alohida qismlarini o'zgartirish talab qilingan vaziyatlarda bu holatni amalga oshira olish ko'nikmalari, usulni amalga oshirish davomida vujudga keluvchi qiyinchiliklarni yengib o'tishi va ushbu vaziyat lahzasida yuzaga kelgan holatdan harakatni to'liq o'z foydasiga amalga oshira olishi tavsiflariga ham bog'liq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi san'atni egallash uchun sportchi usulning asosiy tizimini mustahkam holatda o'zlashtirganidan keyin ishga kirishilishi talab qilinadi.

Vujudga kelgan aniq vaziyatlarda usulning alohida qismlarini o'zgartirish ko'nikmasini takomillashtirilishi sherik bilan bajariluvchi mashqlar davomida amalga oshiriladi. Sherik boshlang'ich turish holati (jumladan, maydon chetidagi turish holati), tegishli himoyaga o'tish yoki qarshi hujum harakatlarini bajarishi yordamida mashq qiluvchining shartli to'siq sharoitida usulning bajarilishi takomillashtirilishi uchun shart - sharoitlarni yaratib beradi.

Usulning tizimi o'zgartirilishi talab qilinuvchi sharoitlarda texnik harakatning bajarilishida murabbiy ushbu ko'rinishdagi belgilangan me'yordan chetga og'ish holatining haqiqatan ham talab qilinishi darajasini aniqlash uchun diqqat bilan kuzatib borish va aniq holatda vujudga keluvchi vaziyat xususiyatlariga uning muvofiqligini aniqlashni amalga oshiradi.

Ushbu ko'rinishda, sportchi o'zining sevimli texnik harakatlarini nisbatan oqilona tarzda amalga oshirishi uchun bir tomondan, usulni bajarishda doimiy ravishda o'zi odatlangan tizimni (usulning asosi) saqlab qolishga intilishi (bunda usulni bajarishning sportchining shaxsiy xususiyatlarga nisbatan to'liq holatda javob berishi nazarda tutiladi), boshqa tomondan esa ma'lum bir vujudga kelgan aniq vaziyatlarda usulni bajarishda uning alohida qismlariga o'zgartirishlar kiritilishi talab qilinishini hisobga olishi kerak bo'ladi. Malakalarning bu ko'rinishdagi mustahkamligi va plastiklik xususiyatiga o'zgaruvchan sharoitlarda harakatlarning takomillashtirilishining ko'p marotaba takroriylikda bajarilishi yo'li bilan erishiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida xatolarni tuzatish ustida muntazam ish olib borish talab qilinadi («O'qitish usullari» bo'limiga qarang).

O'z navbatida, texnika va taktikani takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni bajarish va janglarni amalga oshirish sportchi hali charchab qolmagan holatda, ya'ni yangi kuch bilan bajariladi. Buning uchun sportchilarning o'zlarini juda ham charchagan holatni his qilmasliklari uchun davriy ravishda dam olish maqsadlarida tanaffus e'lon qilinishi belgilanadi.

Sportchi harakatlarning muvaffaqiyatli ko'rinishda bajarilishidan keyin mashqni tugallashi – bu yaxshi holat hisoblanadi. Usulning muvaffaqiyatsiz ko'rinishda bajarilishidan keyin ko'pgina vaziyatlarda kuzatiluvchi ishonchsizlik, qoniqmaslik hissi, navbatdagi holatda ushbu harakatni bajarishga qaytishni xohlamaslik ko'rinishidagi vujudga keluvchi vaziyat usul muvaffaqiyatli bajarilishidan keyin qayd qilinmaydi va bu holatda

sportchida usulni bajarish haqida to‘g‘ri tasavvurlar saqlanib qoladi.

Mashg‘ulotlar davomida bajariluvchi texnik harakatlarda musobaqada yuzaga keluvchi vaziyatlarni muntazam sayqallab borish va mustahkamlash talab qilinadi.

Texnika va taktikani takomillashtirish asosan o‘quv-mashg‘ulotlar va mashg‘ulotlar mashqlarining asosiy qismida, sportchilarning musobaqalarda ishtirok etishi davomida, shuningdek, mustaqil mashg‘ulotlarda (uyga vazifa) bajariladi. Bundan tashqari, texnik va taktik malakalarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar sportchining ertalabki badantarbiya mashqlari ikkinchi qismi va jang oldidan bajaruvchi chigilyozdi mashqlarining tarkibiga kiritiladi.

Texnika va taktikani takomillashtirish sportchidan yuqori darajada mehnatsevarlikni, mashg‘ulotlarga nisbatan ijodiy yondoshuvni va belgilangan maqsadlarni qat’iy tarzda amalga oshirishga intilishni talab qiladi.

8.3.2. Taktikani takomillashtirish

Sportchi doimiy ravishda jangni olib borish va musobaqada ishtirok etish bo‘yicha tegishli o‘z bilim, ko‘nikma va malakalarini kengaytirishga intilishi talab qilinadi. Sportchining har bir jang va umumiy holda musobaqada qanchalik darajada taktik jihatdan chuqur va to‘g‘ri fikrlay olishi, shuningdek, uning turli xil vaziyatlarda qanchalik darajada tezkorlikda va aniqlikda javob reaksiyasini ko‘rsata olishi, o‘zining taktik jihatdan fikrlarini va qabul qilgan qarorlarini hayotda ro‘yobga oshira olish xususiyati ko‘p jihatdan uning sport yo‘nalishidagi erishgan yutuqlariga bog‘liq hisoblanadi.

Sportchi barcha bilim, ko‘nikma va malakalari kompleksini o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni va musobaqalarda ishtirok etish vaqtida asta-sekin egallab boradi.

Taktikani takomillashtirish uchun topshiriqlar usulidan

foydalaniladi. Masalan, sportchi notanish va aniq ma'lum bo'lgan raqib bilan jangni olib borish taktik rejasini tuzib chiqa olishi talab qilinadi. Shuningdek, sportchi maxsus mashqlarni bajarishda va jang olib borishi davomida ham tegishli topshiriqlarni olishi mumkin.

Ayniqsa, munosib sherikni tanlab olish imkoniyati mavjud bo'lmagan vaziyatda beriluvchi topshiriqlar maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu vaziyatda har qanday sherik mashg'ulotlar vaqti davomida murabbiy topshirig'i bo'yicha talab qilingan harakatlarni bajarishi mumkin (modellashtirish).

Maxsus topshiriqlar ma'lum bir musobaqada bajarish uchun ham berilishi mumkin. Bu ko'rinishdagi topshiriqlar sportchida taktika bo'yicha talab qilingan bilim, ko'nikma va malakalarni maqsadga yo'naltirilgan holda mustahkamlash va takomillashtirishga yordam beradi, sportchiga taktik jihatdan fikrlashni rivojlantirish imkonini beradi.

Sportchi jangning taktik rejasini tuzib chiqishni o'rganishi kerak. Tuzib chiqilgan reja bo'yicha jangni olib borish tavsiya qilinadi. Bu holat sportchiga o'zining taktik jihatdan fikrlashidagi barcha mavjud ustunliklar va kamchiliklarni seza olish imkonini beradi.

Tuzib chiqilgan rejalar va ularning bajarilishi davomida tahlil qilish va muhokama qilishni amalga oshirish talab qilinadi. Agar murabbiy tomonidan mashq qiluvchilarda faol holatdagi ijodiy muhokama qilish talabi bo'yicha yo'naltirishni amalga oshirilsa, u holda bu vaziyatda jangni tahlil qilish sportchi uchun ko'p jihatdan foydali hisoblanadi. Murabbiy har bir jangdan keyin yoki mashg'ulotlar yakunida yakuniy xulosalarni chiqaradi.

Mashg'ulotlarda sportchilar niqoblash, razvedka va boshqa taktik harakatlarni muntazam takomillashtirib borishlari talab qilinadi. Taktik tajriba tarkibini boyitib borishda ko'p jihatdan musobaqalarni kuzatib borish va ularda bevosita ishtirok etish foydali hisoblanadi. Bundan tashqari, taktika nazariy mashg'ulotlar: jumladan, ma'ruza va suhbatlar davomida o'rganiladi va takomillashtiriladi.

Taxmin qilinuvchi raqiblarning mahoratini va amalga oshirilgan musobaqalarni tahlil qilishda (bu ishtirokchi sportchilar va kuzatuvchi sportchilar tomonidan bajarilishi kerak) faol muhokama qilishda ishtirok etish orqali mashq qiluvchilarda taktik harakatlarning ahamiyatini chuqur anglab yetish shakllanadi, bunda o'rganish davomida taktik harakatlardan foydalanishning eng yaxshi yo'llari va mavjud taktik kamchiliklarni bartaraf qilish yo'llari aniqlanadi.

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda murabbiyning ortiqcha yo'l-yo'riq ko'rsatishlari, har bir vaziyat bo'yicha izohlash kiritib borishi zararli ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Agar sportchi mashg'ulotlar amalga oshirilishi vaqti davomida topshiriqlarni mexanik tarzda bajarishi qayd qilinsa, oldin egallangan tajribalardan foydalanmasa, u holda mashg'ulot kam samaradorlikka ega bo'lishi kuzatiladi. Bu sportchi musobaqalarda mustaqil holda taktik fikrlashni tez egallay olmaydi va taktik vazifalarni odatdagi jang sharoitlarida hal qilish qobiliyatiga ega bo'lmasligi kuzatiladi. Jangning odatdagi sharoitlaridan har xil chetga og'ishlar qayd qilingan vaziyatlarda esa bu sportchi sarosimaga tushib qolishi, yuzaga kelgan vaziyatdan chiqib ketish yo'llarini topa olmasligi, yutqazib qo'yish havfi tahdidi ostida qolib ketishi ehtimolligi vujudga kelishi mumkin.

8.3.3. Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirilishi

Yuqori darajadagi, barqaror natijalarga erishish uchun har tomonlama rivojlanish talab qilinadi.

Barcha jismoniy sifatlar o'zaro uyg'un holatda bir - biri bilan bog'liq hisoblanadi: ulardan birining takomillashtirilishi boshqasining yaxshi darajada namoyon bo'lishiga olib keladi. Masalan, kuchni o'stirishsiz tezkorlikni muvaffaqiyatli rivojlantirish mumkin emas. Bir xil shart - sharoitlarda sportchi tana vazni kichik bo'lgan raqib bilan jang davomida usulni tezkorlikda amalga oshira olishi mumkin, shuningdek, nisbatan tana vazni og'ir bo'lgan raqib bilan aynan ushbu usulni bajarishda

kattaroq jismoniy kuch sarflanishi talab qilinadi. O‘z navbatida, sportchi qanchalik kuchli bo‘lsa, u tezkorlik sifatini shunchalik yaxshiroq namoyon qila oladi.

Kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik bevosita taekvondo mashg‘ulotlarida rivojlantiriladi, shuningdek, bunda turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va boshqa sport turlari mashqlaridan foydalanish yo‘li bilan maqsadga erishiladi.

Biroq barcha umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ham sportchi uchun talab qilingan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga bir xilda ta’sir ko‘rsatmaydi. Ularning ko‘plab xillari orasidan faqat taekvondo bo‘yicha ixtisoslashtirishga ko‘proq mos keladiganlaridangina foydalanish talab qilinadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni sportchi ertalabki badantarbiya mashqlari davomida, taekvondo bo‘yicha mashg‘ulotlar va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha maxsus tashkil qilingan mashg‘ulotlar davomida bajaradi.

Mashg‘ulotlarning haftalik siklida har bir kun o‘ziga xos yo‘nalishga ega hisoblanadi, ya’ni bunda asosiy diqqat - e’tibor qandaydir jismoniy sifatning yoki sifatlar guruhining rivojlantirilishiga qaratiladi.

Sportchining maqsadga yo‘naltirilgan jismoniy tayyorgarligi butun sport yili davomida amalga oshiriladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarning davrlari va bosqichlariga bog‘liq holda tegishli vositalardan turli xilda foydalaniladi. Ushbu ko‘rinishda, asosiy davrda tayyorgarlik va o‘tish davrlariga nisbatan solishtirilganda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning solishtirma ulushi kamroq hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, asosiy davrda musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida, musobaqadan keyingi bosqichda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va boshqa sport turlari mashqlari musobaqalarga tayyorgarlik bosqichiga nisbatan ko‘p hajmda foydalaniladi.

Sportchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini tekshirish uchun nazorat mashqlaridan foydalaniladi.

Kuchning rivojlantirilishi

Sportchining kuchi – bu raqibning qarshiligini yengish yoki muskullarning kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko'rsatish xususiyati hisoblanadi.

Kuchning namoyon bo'lishi fiziologik o'lchamlar, muskullarning tizimi va asab jarayonlarining kechishi xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi.

Shuningdek, raqibga ta'sir ko'rsatish kuchi ko'p jihatdan sportchining irodaviy sifatlariga, uning o'zini yo'naltira olish qobiliyatiga, uning texnikasining qanchalik darajada takomillashganligi va oqilonaligiga, usulning bajarilishida diqqatning qanday jamlanishiga, o'z kuchini raqib kuchi bilan moslashtira olishni qanchalik darajada o'zlashtira olganligiga, o'z vaznidan foydalana olish va boshqa texnik harakatlarni amalga oshirish qonuniyatlarini qo'llay olishi darajasiga bog'liq hisoblanadi («Texnik harakatlarning biomexanik qonuniyatlari» bo'limiga qarang).

Ma'lumki, muskullarning kuchi nafas olish, chiqarish va nafasning ushlab turilishi davomida turli xilda ta'sir ko'rsatadi: jumladan, nafas ushlab turilishi va chiqarilishi lahzasida nisbatan yuqori darajada kuchlanishga erishish mumkin.

Taekvondoda muskullarning kuchlanish shiddati va tavsiflari doimiy ravishda o'zgarishi qayd qilinadi: bu yerda statik va dinamik muskullar kuchlanishi o'z o'rniga ega hisoblanadi, chegaraviy darajadagi kuchlanish lahzasi qisqa tanaffus vaqti bilan nisbiy bo'shashish davriga o'rin almashinadi va hokazo. Jang olib borilishi davomida sportchi kuchga oid harakatlarni bajarishi va bu harakatlarni turli xildagi vaziyatlarda amalga oshirishiga to'g'ri keladi, jumladan tananing turli xildagi turish holatlari, yangi kuch bilan va katta darajada charchash fonida bajarish talab qilinadi.

Usullar (qarshi usullar) amalga oshirilishi va qarshilik ko'rsatish harakatlarini bajarish uchun raqibdan har bir muskullar guruhlarining kuchi yuqori darajada rivojlanishi talab qilinadi.

Ko‘pgina holatlarda taekvondoda kuch portlash tavsiflariga ega bo‘lishi kuzatiladi, ya’ni kuch maksimal tezkorlikda, keskin tarzda bajariluvchi harakatlarda ifodalanadi. Bu barcha xususiyatlar kuchning rivojlantirilishi usullari va vositalarida o‘z ifodasini topadi.

Kuchni rivojlantirishda samarali vositalardan biri – bu og‘irlik bilan bajariluvchi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar hisoblanadi. Bunda og‘irlik sifatida mashq qiluvchilar tanasining shaxsiy vazni, sherik, qop, shtanga, trenajyorlar, gantellar, to‘ldirma qop, bloklar, espander, rezina amortizator va boshqa vositalardan foydalaniladi.

Sportchilarda kuchni rivojlantirish uchun samarali vosita sifatida katta kuch va katta miqdordagi og‘irlikka ega bo‘lgan sherik bilan jang olib borish va alohida usullarni bajarish ko‘rsatib o‘tiladi. Taekvondoda ***yengib o‘tish usuli*** yetakchi o‘rinni egallaydi. Bunda yengib o‘tish usuli kuchni rivojlantirishda bo‘sh kelish va izometrik usullar bilan birgalikda foydalanilganda yaxshi darajada samaradorlik qayd qilinadi.

Yengib o‘tish usuli bir nechta turlarga bo‘linadi.

«Oxirgi kuch qolguncha» usuli mashqlarni kichik (maksimalga nisbatan 40–60%) yoki o‘rtacha (maksimalga nisbatan 60–80%) og‘irlik yuklamasi bilan takrorlanuvchi seriyalar ko‘rinishida bajarilishini ifodalaydi. Har bir seriya oxirgi kuch qolguncha (charchagunga qadar) bajariladi. Mashqni bajarish qanchalik oson bo‘lsa, mashq seriyalar davomida bajarilishi shunchalik ko‘proq darajada takrorlanadi. Mashqlar seriyalari oralig‘ida sportchi dam olish uchun uncha katta bo‘lmagan (2–5 daqiqa) tanaffusni amalga oshiradi, bu vaqtda bo‘shashishga qaratilgan (muskullarni siltashlar) bir nechta mashqlar va bir nechta nafas olish mashqlari bajariladi. Mashq qilish darajasi oshib borishi bilan seriya tarkibida mashqlar miqdori oshirib boriladi, shuningdek, og‘irlik yuklamasi qiymati va seriyalar soni asta-sekin oshiriladi. Bu usul, eng avvalo, kuch chidamliligini rivojlantirish imkonini beradi.

Katta va maksimal kuchlanishlar usuli mashqlarning katta og'irliq qiymatida (maksimalga nisbatan 80–90%), maksimal og'irlikda (90–100%), qisqa seriyalarda (seriya davomida 1–3 ta mashq) (egilishlar, turtishlar, qo'llarni bukib-yozish, tortilish, o'tirib-turish, pasayish va boshqalar) takrorlanishi ko'rinishida bajarilishini ifodalaydi.

Ushbu usulning turli xilligi o'ta katta tezlikda, o'rtacha, katta va maksimal og'irlik bilan takrorlanishi asosida bajarilishi hisoblanadi (masalan, ko'krak oldida shtangani ikki qo'l yordamida siltash). Mashqlar qisqa oraliqlar bilan bajariladi va harakatlarning tezligi sezilarli darajada susayishigacha davom ettiriladi.

Bu usulning birinchi variantidan foydalanish kuchning rivojlantirilishda katta samaradorlikka ega hisoblanadi, ikkinchi variantida esa sportchining tezlik-kuch sifatlari rivojlantiriladi.

Ortib boruvchi og'irlik (qarshilik) usuli mashqlarning seriyalar ko'rinishida, kichik og'irlikdan (qarshilik) boshlab, oxirida katta yoki maksimal og'irlik bilan bajarilishini ifodalaydi.

Og'irlikning oshirib borilishi seriyadan navbatdagi seriyaga tomon yoki bitta seriyaning ikki yoki uch marta takrorlanishidan keyin amalga oshirilishi mumkin. Bu usul eng yetakchi, ilg'or usullardan biri hisoblanadi.

Izometrik usul. Bu usul qisqa vaqt kesimida (2–8 soniyagacha) tananing tegishli muskullarining qandaydir statik turish holatida (*poza*) ko'p marta takroriylikda (5–10 marta) ushlab turilishini ifodalaydi. Bu mashqlar snaryad bilan yoki snaryadsiz, snaryadlarda va, shuningdek, sherik bilan bajarilishi mumkin.

Statik kuchlanish bir qator texnik harakatlar uchun xos hisoblanadi. Shu sababli berilgan mashq va usulning bir butunlikda bajarilishi bilan bog'liq holatda turli xil turish holatlarida (*poza*) (boshlang'ich, yakuniy, xohlagan oraliq) maxsus mashqlarning bajarilishi sportchilar uchun juda foydali hisoblanadi. Bu usul yordamida texnik usullarni bajarish davomida asosiy yuklama tushuvchi orqa va oyoqlar muskullari kuchini rivojlantirish

mumkin. Buning uchun oyoqlarni turnikda yoki devorda ko'tarib turgan holatda, gavda va oyoqlarning turli xil (3–4) egilish burchagi asosida ushlab turilishi talab qilinadi.

Muskullarning statik kuchlanishi uchun umumiy rivojlantiruvchi (masalan, o'tirib-turish) mashqlardan foydalanish mumkin. Bunda takrorlashlar oyoqlarning turli xil burchak ostida egilishlari asosida 3–4 ta pozada amalga oshiriladi.

Ushbu usulning har bir variantida muskullar katta va maksimal qiymatdagi kuchlanishni his qilishi talab qilinadi. Turli xil turish holatlarida ish bajarish davomida turli xil muskullar guruhlari jalb qilinadi, bunda og'irlik bilan bajariluvchi mashqlarda og'irlik qiymati bir xilda bo'lmasligi talab qilinadi. Agar og'irlik yuki qiymatini kamaytirish amalga oshirilsa, u holda muskullarning kuchlanish vaqtini oshirish talab qilinadi.

Ushbu usulda kuchni rivojlantirish uchun maxsus qurilmalar va moslamalardan (snaryadlar) foydalanish mumkin.

Bu usuldan cheklangan tarzda ehtiyotkorlik asosida foydalanish talab qilinadi, chunki bu usul yurak-qon tomir tizimiga sezilarli darajada yuklama tushishiga sabab bo'ladi. Bu mashqlarni bajarishdan oldin diqqat bilan chigilyozdi mashqlarini bajarish talab qilinadi. Alohida mashqlar oralig'idagi tanaffus bo'shashish va muskullarni siltash mashqlari bilan to'ldiriladi.

Bo'sh kelish usuli. Kuchni rivojlantiruvchi bu usul mashq qiluvchining sherikning og'irlik bosimi yoki kuchlanishiga bo'sh kelish va bosim ko'rsatiluvchi tana qismini egish ko'rinishida amalga oshiriladi.

Masalan, qo'llar uchun: to'g'ri turgan qo'lga bosim ko'rsatuvchi shtangani (gantelni) sekin tushirish; sherikning qarshilik kuchlanishi ta'siri ostida qo'llarni egish. Qorin devori muskullari uchun: sportchi orqasi bilan yotgan holatda sherik uning oyoqlarini qisib oladi, va boldir qismini uning ko'krak sohasiga qo'yib, kuch bilan pastga bosadi, sportchi bu vaziyatda kuchlanish asosida asta-sekin yelkani tag to'shamadan uzishga harakat qiladi. Oyoqlarning muskullari kuchini rivojlantirish uchun balandlikdan sakrash mashqidan foydalanish mumkin.

Yengib o‘tish usuliga nisbatan bo‘sh kelish usulida ishlash davomida yuklamaning og‘irlik qiymati kattaroq hisoblanadi. Ushbu holatga bog‘liq ravishda, yuzaga kelishi ehtimolligi mavjud bo‘lgan jarohatlanishlarning oldini olish maqsadlarida kuchni rivojlantirishda sportchi jismoniy jihatdan yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan vaziyatlarda bo‘sh kelish usuli qo‘llaniladi.

Yuqorida sanab o‘tilgan usullar turli xil umumiyliklarda foydalaniladi. Og‘irlik bilan bajariluvchi mashqlar og‘irliksiz bajariluvchi mashqlar bilan birgalikda, ketma-ketlikda bajarilishi talab qilinadi. Maksimal kuchlanishni talab qiluvchi mashqlar uncha katta bo‘lmagan yuklama bilan bajariluvchi mashqlar bilan ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Uzoq vaqt davomiyligida bir xildagi muskullar guruhlari uchun mo‘ljallangan mashqlardan foydalanish tavsiya qilinmaydi.

Yuklamaning har safar turli xil muskullarga berilishini ta’minlash uchun mashqlarni navbat bilan amalga oshirish talab qilinadi.

Bir tomonlama mashg‘ulotlarga zo‘r berish mumkin emas. Uzoq vaqt davomida faqat kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchining tezkorlikni va teri-muskullarning sezgirligini sezilarli darajada yo‘qotishiga olib kelishi mumkin, bu mashqlarning bajarilishi davom ettirilganda esa, bu xususiyatlar asta-sekin yo‘qolib borishi mumkin. Agar kuchga qaratilgan mashqlar tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar bilan ketma-ketlikda amalga oshirilsa, shuningdek, ularning teri-muskul sezuvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan uyg‘unlikda bajarilishi ta’minlansa, u holda yuqoridagi salbiy vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinmaydi.

Kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar bajarilganidan keyin har doim ish bajaruvchi muskullarning cho‘zilishiga qaratilgan mashqlarni bajarish talab qilinadi.

Kuchni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar mashqlarini quyidagi ko‘rinishdagi ketma-ketlikda amalga oshirish tavsiya qilinadi: dastlab tezlik-kuch tavsiflariga ega bo‘lgan

mashqlar bajariladi, keyin esa kuch chidamliligini rivojlantirish mashqlari amalga oshiriladi.

Taekvondo bo'yicha alohida mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismi va umumiy holatda barcha mashg'ulotlar ustuvorlikda kuchni rivojlantirishga yo'naltirilishi ham mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari jangdan keyin tezda amalga oshirilishi kerak emas, balki yurak-qon tomir tizimi va nafas olish tizimi faoliyati me'yoriy holatga, nisbatan tinch holatga o'tganidan keyin bu ko'rinishdagi mashqlarni bajarishga kirishish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirish vositalari mashg'ulotlarning mashg'ulotlar davrlari va bosqichlariga bog'liq holda sezilarli darajada o'zgarishi qayd qilinadi. O'tish davrida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarning solishtirma ulushi kattaligi kuzatiladi. Asosiy (musobaqa) davrida maxsus mashqlarga sezilarli darajada o'rin ajratiladi. Musobaqalarga qanchalik yaqin qolgan bo'lsa, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar shunchalik maxsus mashqlarga o'rin beradi. Bunda turli xil mashqlarda kuchlanishlar portlash tavsiflariga ega bo'lib borishi qayd qilinadi.

Kuchni rivojlantirishda nisbatan kuchsiz hisoblangan muskullar guruhlariga alohida diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi. Ushbu maqsadlarda alohida muskular guruhlariga mahalliy ta'sir ko'rsatuvchi turli xil mashqlardan foydalaniladi («Taekvondoda mashqlar» bobida «Kuchni rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar» bo'limiga qarang).

Tezkorlikni rivojlantirish

Taekvondoda tezkorlik – bu sportchining harakatlar va usullarni imkoni boricha qisqa muddat davomida amalga oshirish qobiliyatidir.

Taekvondoda tezkorlik sifatining yaxshi darajada rivojlantirmasdan yuksak natijalarga erishib bo'lmaydi.

Ma'lumki, raqibdan hatto sesoniyaning yuzdan bir ulushlarigacha tezroq harakat qiluvchi sportchi raqibdan sezilarli darajada ustunlikka ega bo'lishi mumkin. Bu yerda tezkorlik

portlash tavsiflariga ega bo'lgan tezlik – kuchga ega bo'lishini ifodalaydi. Jang davomida sportchi harakatlarining katta qismi yuzaga kelgan murakkab vaziyatlarda raqibning harakatlariga nisbatan javob reaksiyasini ko'rsatishga qaratiladi. O'z navbatida, tezkorlik sifati javob reaksiyalarida harakatlarning bajarilishi tezligi asosida yig'ilib boradi.

Sportchining tezkorligi sezilarli darajada uning asab tizimi jarayonlari harakatchanligiga, unda raqibning kuchlanishlari va harakatlarida kichik o'zgarishlarni his qilishga qaratilgan sezgirlik qobiliyatining qanchalik darajada yuqoriligiga, jang davomida har safar bir zumda his qilish va vujudga kelgan vaziyatlarni to'g'ri baholay olishi, texnik harakatlarni o'z vaqtida va aniq amalga oshira olishi darajasiga bog'liq hisoblanadi.

Sportchining harakatlari tezkorligiga jang jarayoni davomida yuzaga kelgan dinamik vaziyatda nisbatan foydali hisoblangan holatni tanlay olish sezilarli ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi: jumladan, raqibning kuchlanishlaridan uning o'ziga qarshi qanchalik darajada to'laqonli foydalana olish, uning tanasi va qismlarining joylashish holati, kuch inersiyasi va hokazolardan foydalanish muhim o'ringa ega hisoblanadi («Texnik harakatlarning biomexanik qonuniyatlari» bo'limiga qarang).

Agar sportchi yetarlicha kuchga ega bo'lsa, muskullari egiluvchanligi va bo'g'imlarning harakatchanligi talab qilingan darajada bo'lsa, u holda tezkorlikning rivojlantirilishi muvaffaqiyatli amalga oshiradi.

Muskullarini bo'shashtira olmaydigan sportchilar tezkorlik bilan harakat qila olishmaydi.

Shuningdek, butun jang davomida tezkor va aniq harakatlarni amalga oshirish uchun yaxshi tezlik chidamliligiga ega bo'lish ham talab qilinadi.

Tezkorlik sifati turli xil usullar va uslubiy usullar yordamida takomillashtiriladi.

Osonlashtirilgan sharoitlarda mashqlarni bajarish usuli. Bu usulda harakatlar va alohida olingan harakatlarning

chegaraviy darajada tezlikda va osonlashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlanishi asosida bajarilishi amalga oshiriladi, masalan tezkorlikka urg'u bergan holda kichik vazn toifasidagi sherik bilan jang olib borish va usullarni bajarish bunga misol bo'la oladi. Shuningdek, nishablik bo'ylab yugurish mashqlari; uncha katta og'irlikka ega bo'lmagan shtanga bilan egilishlar va o'tirib-turish mashqlari va hokazolarni ko'rsatib o'tish mumkin.

Murakkablashtirilgan sharoitlarda mashqlarni bajarish usuli. Bu usulda sportchi musobaqa sharoitlarida to'qnash keluvchi vaziyatlarga nisbatan qiyin sharoitlarda, maksimal qiymatdagi tezkorlik asosida harakatlarning ko'p marta takrorlanishi amalga oshiriladi, masalan, nisbatan og'ir tana vazniga ega bo'lgan sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish, Dayanglarda jang olib borishni ko'rsatib o'tish mumkin. Ushbu sharoitlarda mashqlarning bajarilishida asab-muskul apparatining yo'naltirilishga tayyorligi darajasining egallanishi odatdagi sharoitlarga o'tilganda tezkorlik sifatining yaxshiroq namoyon bo'lish imkonini beradi.

Nazarda tutish kerakki, tezkorlik aniq vaziyatlarda namoyon bo'ladi, bu sifatning rivojlantirilishi faqat harakatlanish malakalarining takomillashtirilishi bilan chambarchas bog'liqlikda amalga oshirilgan vaziyatidagina to'liq samara berishi qayd qilinadi. Tezkorlikka yo'naltiriluvchi asosiy mashqlar tarkibi maxsus mashqlardan tashkil topgan bo'lishi, birinchi navbatda sherik bilan bajariluvchi mashqlardan iboratligi belgilanib, o'z navbatida tezlik-kuchga oid tavsiflarga ega mashqlardan iborat hisoblanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi keltirilgan mashqlar nisbatan foydali hisoblanadi: jumladan, sherik yoki mashq qiluvchining o'zi tomonidan yuzaga keltiriluvchi turli xil qulay vaziyatlarda usullar va qarshi usullardan va ularning elementlaridan ustuvorlikka erishish maqsadlarida foydalanish, shuningdek yuqori sur'atda turli xil bog'lanishlar va kombinatsiyalarni bajarish mashqlari samarali ta'sirga ega hisoblanadi.

Chegaraviy darajada tezkorlik bilan mashqlarning bajarilishi faqat mashqlarning o'sib boruvchi sur'atda 3–5 marta bajarilishidan keyin o'tilishi, sekin bajarish bilan boshlanishi talab qilinadi. Tezkorlikka qaratilgan mashqlar charchoq vujudga kelgunga qadar davom ettiriladi.

Chegaraviy darajadagi tezkorlik bilan bajariluvchi texnik harakatlarni bajarish yordamida tezkorlikning takomillashtirilishida usulning oqilona tizim buzilishiga yo'l qo'yish mumkin emas. Usulni aniq bajarishga harakat qilish talab qilinadi (bu yerda harakatning yo'nalishi to'g'ri bajarilishi, tananing alohida qismlari muskullarining kuchi, tananing og'irligidan foydalanish va hokazolarning muvofiqligi nazarda tutiladi).

Tezkorlikni rivojlantirish uchun snaryadlar bilan va snaryadlarsiz bajariluvchi imitatsion mashqlardan foydalanish mumkin. Snaryadsiz bajariluvchi imitatsion mashqlar faqat imitatsiyalanuvchi texnik harakatlarning mustahkam holda o'zlashtirilishi va sportchining bajariluvchi harakatlarning barcha alohida qismlarini xayolan butunlay aniq ko'rinishda to'liq tasavvur qila olishi shakllanganidan keyin bajarilishiga ruxsat etiladi. Imitatsion mashqlar va boshqa mashqlar keskin va o'sib boruvchi tezlik bilan bajarilishi kerak.

Kutilmaganda beriluvchi buyruq bo'yicha mashqlarni bajarish. Bunda murabbiy tomonidan kutilmaganda beriluvchi signalga (buyruq) javob ko'rsatish harakatlari bo'yicha mashqlarni maksimal tezkorlikda amalga oshirish nazarda tutiladi. Bu holda signalni ovoz yordamida, chapak chalish, xushtak bilan berish mumkin.

Biroq signal sifatida yaxshisi (buni amalga oshirish imkoni mavjud bo'lsa) qo'l, oyoq va gavdaning turli xil holatlari bilan belgilanuvchi ishoralar yordamida berish maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu holda signal mashq bajaruvchining eshitish sezgisiga emas, balki ko'rish analizatoriga beriladi va bu hol o'ziga xos jang vaziyatini yuzaga keltiradi. Ushbu maqsadlarda murabbiy (sherik) turli xil ketma-ketlikda, oldindan belgilangan,

kutilmagan ikki-uchta va undan ortiq miqdorda signallarni berishni amalga oshiradi, bu signallarning har biriga sportchi tegishli harakatlar asosida maksimal tezlikda javob qaytarishi talab qilinadi.

Nazarda tutish kerakki, tezkorlikni rivojlantirishda maxsus mashqlardan tashqari maksimal tempda turli xil umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan (20–30 metr qisqa masofalarga yugurish, yuqori sur'atda basketbol o'ynash) ham foydalaniladi.

Qayd qilib o'tish kerakki, sportchi tomonidan bajariluvchi mashqlarning ko'p qismi tezlik-kuchga oid portlash tavsiflariga ega bo'lishi talab qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda nisbatan uncha katta bo'lmagan dozada mashqlarni bajarish talab qilinib, bu mashqlar dam olish bilan ketma-ketlikda amalga oshirilishi belgilanadi. Tezkorlikni rivojlantirish mashqlarida darsning asosiy qismiga o'tishning boshlanishida tayyorgarlik amalga oshirilishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Mashg'ulotlarning haftalik siklida tezkorlik sifatining rivojlantirilish mashqlari, asosan, dam olishdan keyin yoki kam va o'rtacha qiymatdagi yuklamalar bilan bajariluvchi mashqlardan keyin amalga oshirilishi belgilanadi.

Tayyorgarlik davrida tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlari asosan umumiy va maxsus mashqlarni hisoblaniladi. Musobaqalar davrida – umumiy rivojlantiruvchi, maxsus mashqlardan foydalaniladi; o'tish davrida esa umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hisobiga amalga oshiriladi.

Chidamlilikni rivojlantirish

Sportchining chidamliligi – bu butun jang davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davomida bir nechta jangni yuqori shiddatda o'tkazish qobiliyatini ifodalab beradi. Chidamlilik organizmning berilgan yuklamadan keyin tezda qayta tiklanishi xususiyatiga chambarchas bog'liq. Chidamlilik, eng avvalo, organizmning vegetativ funksiyasiga, shuningdek, asab hujayralarining, nafas olish va qon aylanishi tizimining ish

bajarish qobiliyatiga bog'liq hisoblanadi. Chidamlilik asta-sekin yuklamalarning oshirib borilishi yo'li bilan hosil qilinadi.

Sport amaliyotida umumiy va maxsus chidamlilik o'zaro farqlanadi.

Umumiy chidamlilik – bu organizmning o'rtacha shiddatida uzoq vaqt davomiyligida jismoniy ish bajarish qobiliyatini ifodalaydi.

Maxsus chidamlilik esa sportchining uzoq vaqt davomiyligida (musobaqa jangida) yuqori sur'atda turli xil tavsiflarga ega bo'lgan harakatlarni har xil kuchlanish va tananing har xil holatlari sharoitida amalga oshirishini belgilab beradi. Taekvondoning zamonaviy rivojlanish darajasida jang davomida foydalaniluvchi ko'pgina harakatlar maksimal tezkorlikda amalga oshirilishi talab qilinadi, shu sababli sportchi tezlikka oid chidamlilik xususiyatini egallashi juda muhim va zarur hisoblanadi. Ma'lumki, maxsus chidamlilikni tarbiyalash umumiy chidamlilikning saqlab turilishi va navbatdagi takomillashtirilishi fonida amalga oshiriladi.

Umumiy va maxsus chidamlilik ma'lum bir aniq uslubiy ketma-ketlik asosida, tizimli tartibda rivojlantirilishi talab qilinadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi: bajariluvchi mashqlarning hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan – oraliqli, takroriy usullar.

Hajmni oshirish usuli mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tishda asta-sekin jismoniy mashqlarning bajarilish vaqti (jangni amalga oshirish vaqti) oshirib borilishini ifodalaydi. Bu usul mashg'ulotlar son miqdorini oshirib borishni ham nazarda tutadi.

Jang vaqti ma'lum bir aniq chegaragacha oshirib boriladi. Amaliyot natijalarining ko'rsatishicha, musobaqada 9 daqiqa (3 + 3 + 3) davomida jangni yuqori sur'atda olib borish qobiliyatini egallash uchun taxminan, mashg'ulotlarda 12–15 daqiqa davomida ushbu sur'atda jangni olib borishga mos energiya zaxirasiga ega bo'lish talab etiladi.

Shiddatni oshirib borish usuli mashg'ulotdan mashg'ulotga

o'tishda jismoniy mashqlarni (jang) bajarish sur'atining asta-sekin oshirib borilishi, shuningdek umumiy holda mashg'ulotlarning zichligini oshirib borishni ifodalab beradi.

Sportchi tomonidan jangning yuqori sur'atda amalga oshirilishida sur'atning befoyda va maqsadsiz harakatlarga qaratilishi qayd qilinmasligiga alohida diqqat-e'tibor berilishi talab qilinadi. Sur'at optimal holda bo'lishi talab qilinadi.

O'zgaruvchan usul. Bu yerda jismoniy mashq (jang)lar turli xil sur'atda bajariladi. Mashg'ulotdan mashg'ulotga o'tishda past sur'atda mashqlar bajarilishi bo'yicha vaqt kesimi qisqarib boradi, yuqori sur'atda bajariluvchi mashqlar bo'yicha vaqt kesimi esa ortib borishi qayd qilinadi. Shuningdek, o'z tavsiflariga ko'ra jang yuklamalariga yaqin bo'lgan oqim ko'rinishidagi, o'zgaruvchan usulda bajariluvchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish mumkin.

Shuningdek, jangda bu usul bitta jangdan boshqasiga o'tishda hujum qilishga qaratilgan usullar son miqdorining ortib borishi bilan ifodalanadi.

Oraliqli usul. Bu usul jismoniy mashqlarning sust va faol dam olish oraliq (tanaffus)lari bilan (seriyalar) bo'yicha amalga oshirilishini belgilab beradi. Mashg'ulotda belgilangan vazifaga, mashqlarning bajarilishi sur'ati va davomiyligiga, shuningdek sportchilarning mashq qilganlik darajasi va o'zini his qilishiga bog'liq holda ish bajarish va dam olish oraliqlari davomiyligi bo'yicha turli xilda bo'lishi belgilanadi.

Oraliqli usul jang davomida umumiy rivojlantiruvchi, maxsus va mashqlarni amalga oshirishda qo'llanilishi mumkin.

Ishlash va dam olishning turli xil oraliqlari, jang davomida har bir kesimlar bo'yicha ish bajarilishi sur'atlarining turli xilda ketma-ketligi tezda charchab qolishga sabab bo'ladi, shu sababli bu usul sportchilarning yaxshi mashq qilganlik darajasiga erishishlari sharoitida qo'llanilishi tavsiya qilinadi.

Takrorlash usuli sportchining mashqlarning bir xilda katta hajmda va shiddatida bir necha mashg'ulotlar davomida yoki bitta mashg'ulot davomida takrorlanishini ifodalaydi.

Bu maqsadda sportchilarning oqim ko'rinishida jangga chiqishidan foydalanish yaxshi qo'llaniladi, bu holda har bir jang davrida sportchi turli xil sheriklar bilan jang olib boradi.

Sport mashg'ulotlari jarayonida barcha usullar o'zaro turli xil umumiylashtirishlar asosida qo'llaniladi.

Jang sur'ati nafaqat mashq qiluvchiga bog'liq bo'lishi, balki sherikka ham bog'liqligini hisobga olgan holda chidamlilikni rivojlantirishda bu sifat yaxshi darajada rivojlangan sheriklarning tanlab olinishi ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Charchashni yengib o'tish uchun tegishli irodaning hosil qilinishi va o'zini maksimal darajada kuchlanishga yo'naltira olishni bilish talab qilinadi. Shuningdek, bu maqsadda sportchilar charchoqni yengib o'tishni talab qilinuvchi topshiriqlarni ham bajarishi kerak bo'ladi.

Musobaqa vaqtida yuqori darajada davomiylikda ish bajarish uchun jang davomida texnik va taktik harakatlarni nisbatan oqilona bajarish, kuchni tejash talab qilinadi. Kuchning kam sarflanishi sportchiga jangni nisbatan tetik holatda tugatish imkoniyatini beradi va, o'z navbatida, navbatdagi jangga tayyorgarlik tezroq va yaxshiroq amalga oshiriladi. Jang davomida davrlar o'tasidagi tanaffuslarda kuchni tezda qayta tiklash uchun sportchiga bir nechta bo'shashish va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlarini egallashi va amalga oshirishi talab qilinadi.

Chidamlilikning rivojlantirilishi uchun yuklamalar va dam olishning to'g'ri ketma-ketlikda joylashtirilishi, katta va kichik yuklamalardan foydalanishni bilish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Chidamlilik ustida ishlash mashg'ulotlarining tutgan o'rni va, shuningdek, uni takomillashtirish uchun tanlangan usul va vositalar mashg'ulotlarning davrlari va bosqichlariga bog'liq hisoblanadi. Mashg'ulotlarning tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikning rivojlantirilishiga diqqat-e'tibor asosiy davrga yaqinlashgan vaqtda kuchaytiriladi va ayniqsa, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida oshirilishi qayd qilinadi. Musobaqalar qanchalik yaqin qolgan bo'lsa, chidamlilikni

takomillashtirish uchun foydalaniluvchi vositalar orasida maxsus mashqlarga, jumladan yuqori sur'atdagi janglarga shu darajada ko'proq o'rin ajratiladi.

Umumiy chidamlilikni takomillashtirish vositalari tayyorgarlikning barcha davrlari va bosqichlarida haftalik mashg'ulotlar rejimi tarkibiga kiritilishi, ayniqsa tayyorgarlik davri va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishining belgilanishi talab qilinadi.

Turli xil musobaqalarda (masalan, uchrashuv janglari va turnir musobaqalarida) muvaffaqiyatli chiqish qilish uchun chidamlilikning turli xil darajada bo'lishi talab qilinadi. Bu holatni musobaqalarga tayyorgarlikda hisobga olish talab qilinadi.

Chaqqonlikning (epchillik) rivojlantirilishi

Sportchining chaqqonligi – bu harakatlarning koordinatsiyasi, jang davomida kutilmaganda o'zgaruvchan vaziyatlar sharoitida tez va aniq javob qaytarish qobiliyati hisoblanadi. Chaqqonlik xususiyatiga ega bo'lgan, taekvondo texnikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirgan va takomillashtirish holatida bo'lgan sportchi o'z harakatlarini tejamkorlik asosida bajarishi qayd qilinadi. O'z navbatida, bu ko'rinishdagi sportchilar bir harakatdan boshqasiga bir zumda o'ta olishda yuqori darajada topqirlikka ega bo'lishi qayd qilinadi, ular havfli vaziyatlardan osonlik bilan qocha olishlari, qat'iy harakat qilishlari, jasurlik va o'ziga ishonch bilan harakatni amalga oshirishlari kuzatiladi.

Sportchining chaqqonligi ko'p jihatdan unda harakat malakalarining qanchalik darajada turli xilligi va yuqori darajada ekanligi bilan bog'liq hisoblanadi.

Muskullar orqali sezishning yuqori darajada rivojlanganligi va harakatlar koordinatsiyasi ham katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Taekvondo mashg'ulotlari va eng avvalo keskin, kutilmagan, tezkor o'zgaruvchan vaziyatlarga boy bo'lgan janglar, ya'ni sportchilarning doimiy ravishda bir-biriga hujum qilishi va qarshi hujumlarni amalga oshirishi sharoitida ko'pgina vaziyatlarda qiyin vaziyatga tushib qolish va undan chiqib ketishda chaqqonlik yaxshi darajada rivojlantirilishi qayd qilinadi.

Shuningdek, turli xil boshlang'ich holatlarda, odatlanilmagan tomondan, kutilmagan holda yuzaga keltiriluvchi vaziyatlarda bajariluvchi texnik harakat va mashqlar (imitatsion, sherik bilan birgalikda) juda foydali hisoblanadi, bundan tashqari, sportchidan chaqqonlikni talab qiluvchi boshqa maxsus mashqlarning bajarilishi muhim o'rin tutadi (chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlarga misollar «Taekvondo bo'yicha mashqlar» bo'limida keltirilgan).

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar tayyorgarlik va o'tish davrlarida amalga oshirilishi rejalashtiriladi. Mashg'ulotlarning asosiy davrida chaqqonlikning takomillashtirilishi sportchi tomonidan xususiy va maxsus mashqlarni bajarish hisobiga amalga oshiriladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish

Egiluvchanlik – bu tana qismlarining harakalanish chegaralarini aniqlab beruvchi, tayanch - harakatlanish apparatining xususiyati hisoblanadi.

Egiluvchanlikning quyidagi ko'rinishdagi ikki shakli o'zaro farqlanadi:

– muskullar kuchlanishi natijasida mustaqil bajariluvchi harakatlar amplitudasi qiymatlari bilan tavsiflanuvchi faol egiluvchanlik;

– tashqi kuchlar ta'siri ostida erishiluvchi, harakatlarning amplitudasi maksimal tavsiflari bilan ifodalanuvchi sust egiluvchanlik.

Sust mashqlarda egiluvchanlikka harakatlar amplitudasi faol holatga nisbatan katta darajada erishilishi qayd qilinadi.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi bo'g'imlarning anatomik tuzilishi, muskullar va boylamlarning cho'ziluvchanligi, muskullar tonusi, organizmning umumiy funksional holati va tashqi sharoitlarga bog'liq hisoblanadi.

Mashg'ulotlarni rejalashtirish va tuzib chiqishda quyidagi omillarni hisobga olish talab qilinadi: ertalab egiluvchanlik darajasi susayadi, biroq bu vaqtda egiluvchanlikni rivojlantirish

uchun mashq qildirish juda samarali hisoblanadi; sovuq ob - havo sharoitida, tananing sovushi sharoitida egiluvchanlik darajasi susayadi, shuningdek, chigilyozdi mashqlarini bajarishdan keyin egiluvchanlik darajasi ortadi; charchash egiluvchanlik darajasini susaytiradi, biroq bunda nofaollik yuzaga kelishi mumkin.

Egiluvchanlik yoshga bog'liq hisoblanadi: tananing yirik bo'g'imlarining harakatchanligi 7 yoshdan 13–14 yoshgacha ortib boradi va 16–17 yoshda barqaror holatda erishadi, keyin esa susayib borishi qayd qilinadi. Shu bilan birgalikda, 13–14 yosh davridan keyin, agar cho'zilish mashqlari bajarilmasa, u holda egiluvchanlik hatto yoshlik davrida ham susayib borishi mumkinligi tasdiqlangan. Va aksincha, qat'iy tartibli mashg'ulotlardan keyin hatto, 35–40 yoshda ham egiluvchanlik darajasi ortib borishi va ayrim holatlarda yoshlik davridagiga nisbatan yuqori darajada bo'lishi kuzatiladi.

Egiluvchanlikni mashq qildirishning quyidagi asosiy ikkita usuli mavjud hisoblanadi:

1. Ko'p marta takroriylikda cho'zish usuli

Bu usul muskullarning harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib borilishi bilan birgalikda ko'p marta takrorlanish mashqlari davomida cho'ziluvchanlik xususiyati sezilarli darajada ortishiga asoslaniladi. Mashqlarning boshlanishida uncha katta bo'lmagan amplituda bilan bajariladi, keyin esa 8–12 marta takrorlashdan maksimal kattalikkacha oshiriladi. Mashqlarning takrorlanishi optimal chegarasi harakatlarning yoyilishini kamayishi boshlanishi bilan belgilanadi.

2. Statik cho'zish usuli

Bu usul cho'zish kattaligi va uning davomiyligi o'lchami o'rtasidagi bog'liqlik mavjudligiga asoslaniladi. Dastlab, bo'shashish talab qilinadi, keyin esa yakuniy holatni 10–15 soniyadan bir necha daqiqagacha ushlab turish orqali mashqlarning bajarilishi amalga oshiriladi. Cho'zish bo'yicha statik mashqlar kompleksini sherik bilan birgalikda bajarish ham mumkin.

Egiluvchanlik – bu sportchining katta amplituda bilan harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi.

Egiluvchanlik bo‘g‘imlardagi harakatchanlik bilan belgilanib, o‘z navbatida bir qator omillarga bog‘liq hisoblanadi: jumladan, bo‘g‘im xaltasining tuzilishi, muskullar va pay boylamlarning egiluvchanligi, ularning cho‘zilish xususiyati kabilar bilan ifodalanadi.

Egiluvchanlik sportchiga ko‘pgina texnik harakatlar va ularning elementlarini bajarish uchun talab qilinadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sherik bilan, snaryadlar yordamida va snaryadlarsiz umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarish talab qilinadi.

Egiluvchanlikning rivojlantirilishi sezilarli darajada texnik harakatlarning bajarilishi bilan, ayniqsa bunda sportchidan ushbu sifat namoyon qilinishini talab qiluvchi harakatlar bajarilishi asosida amalga oshiriladi: masalan, yuqori darajadagi zarbalar, usullar kombinatsiyalari va boshqalarning bajarilishi.

Muskullar va pay boylamlarining cho‘ziluvchanlik xususiyatining oshirilishiga qaratiluvchi mashqlar har kuni, tizimli tartibda amalga oshirilishi talab qilinadi, ushbu ko‘rinishda uncha katta davomiylikka ega bo‘lmagan tanaffus egiluvchanlikning ifodalanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Murabbiy quyidagi ko‘rinishdagi qoidaga amal qilishi talab qilinadi, ya’ni hech qachon mashq qiluvchilarga birdaniga to‘liq amplitudaga ega bo‘lgan mashqlarni bajarish topshirig‘ini berish kerak emas: agar, sportchi hali qizib olmagan bo‘lsa, u holda katta amplitudaga ega bo‘lgan harakatlar muskullar va pay bog‘lamlarida og‘riq hissi yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu ko‘rinishdagi mashqlarni harakatlar amplitudasining asta - sekin oshirib borilishi tartibida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Cho‘zilish mashqlari amplitudani oshirish yo‘nalishida bitta-ikkita qo‘shimcha harakatlarni bajarish orqali yaxshi amalga oshirilishi mumkin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar organizm

yetarlicha darajada qizib olganidan keyin ertalabki chigilyozdi mashqlari tarkibiga ham kiritilishi mumkin. Bu mashqlar darsning tayyorgarlik va yakunlovchi qismlarida ham bajarilishi belgilanadi.

Ma'lumki, hatto tananing nisbatan oddiy ko'rinishdagi harakatlari ham ko'pgina muskullarning o'zaro uyg'unlikda ishtirok etishi orqali amalga oshiriladi, bunda ulardan biri qisqaradi, boshqasi esa bo'shashadi yoki cho'ziladi. Biroq, ushbu sifatlardan har birining rivojlantirilishi uchun ularni alohida ajratilgan holatda qabul qilish va ustuvorlikka ega bo'lgan ta'sir ko'rsatish jihatlarini hisobga olish talab qilinadi.

Jismoniy mashqlarning cheksiz darajada turli xilligi asosida mo'ljal olishni qulaylashtirish uchun ularni amaliyotda mavjud bo'lgan ko'rinishda klassifikatsiyalashni (tasniflash) keltirib o'tamiz.

Klassifikatsiya tarkibidaga holatlar ma'lum bir aniq muskul guruhlari va hatto alohida muskullar uchun mashqlarning ajratilishida navbatdagi ajratib ko'rsatishlarni amalga oshirishni qarab chiqadi:

– anatomik belgisi bo'yicha;
– predmetlardan foydalanish belgisi bo'yicha;
–guruhning tashkillanishi belgisi bo'yicha;
–boshlang'ich holati bo'yicha;
–ta'sir belgisi bo'yicha.

Kuchga oid mashqlar Bu mashqlar qarshilikni yengib o'tish majburiyligi bilan belgilanib, bu holatda odamning kuchi qarshilikni yengib o'tish xususiyati sifatida qayd qilinadi.

Qarshilik rolini bajaruvchi sifatida nima o'rin tutishiga bog'liq holatda mashqlarni bir nechta guruhlarga bo'lib chiqish mumkin:

–xususiy tananing yoki uning qismlari og'irligini yengib o'tish mashqlari;
– og'irlik yuki bilan bajariluvchi mashqlar;
– sherikning qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlar;

–amortizatsiya beruvchi yoki blok qurilmalar bilan bajariluvchi mashqlar;

– boshqa predmetlar qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlar.

Harakat faoliyatida muskul kuchi turli xil shakllarda namoyon bo‘ladi.

An’anaviy tarzda muskullar ishining quyidagi ko‘rinishdagi uchta rejim ajratib ko‘rsatiladi:

– statik rejim – muskullar uzunligi o‘zgarmasdan kuchlanishi qayd qilinadi;

– yengib o‘tuvchi rejim – muskullar uzunligi qisqarishida kuchlanish rivojlanadi;

– chekinuvchi rejim – muskullar uzunligi ortishida kuchlanish rivojlanadi.

Muskullarning statik holati ushlab turilishida birinichi «rejim» ish bajaradi, tananing yoni uning alohida qismlarining makon bo‘ylab joyi o‘zgartirilishida esa ikkinchi va uchinchi rejim ish bajarishi qayd qilinadi.

Cho‘zish mashqlari. Bu mashqlarning nomidan ham ko‘rinib turganidek, mashqlar bajarilishida muskullar uzunligi oshirilishi va katta qiymatdagi elastikligiga erishish maqsadida ular mexanik cho‘zishga jalb qilinadi. Faol va sust holatdagi egiluvchanlik o‘zaro farqlanadi.

Egiluvchanlik faolligi ko‘rsatkichi sifatida bo‘g‘imda harakatlarning maksimal amplitudasi ko‘rsatib o‘tilib, bu qiymatga xususiy muskullarning kuchlanishi natijasida erishiladi, masalan: orqa bilan devorda turish, boshni maksimal balandlikka ko‘tarish. Sust egiluvchanlik ko‘rsatkichi sifatida tashqi kuchlardan foydalanib erishiluvchi, bo‘g‘imdagi harakatlarning maksimal amplitudasi xizmat qiladi, masalan: yuqorida ko‘rsatib o‘tilgan mashqda sherik oyoqni og‘riq hissi vujudga kelgunga qadar balandga ko‘tarishga yordamlashadi. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar ham faol va sust turlarga ajratiladi. Cho‘zishda *faol* holatdagi mashqlar tarkibiga quyidagilar kiritiladi:

– tananing alohida qismlarining erkin, silliq ko‘rinishdagi harakatlari (gavdaning aylantirilishi, egilishi, qayrilishi; bukish-yozish, uzatish-keltirish, qayrilishlar, oyoq va qo‘l bo‘g‘imlarining aylantirilishi);

–maksimal darajada erishilgan amplitudaning statik holatda ushlab turilishi;

– prujinasimon harakatlar;

–siltash.

Faol tavsifga ega bo‘lgan mashqlar og‘irlik yuklamasisiz, og‘irlik yuklamasi bilan yoki amortizator yordamida bajarilib, siltash va prujinasimon harakatlarda og‘irlik yuklamasi inertsiyasidan foydalanish harakat amplitudasini oshirish imkonini beradi. Bundan tashqari, og‘irlik yuklamasi bir vaqtning o‘zida harakatlarda ishtirok etuvchi muskullarda kuch xususiyatining rivojlantirilishi imkonini ham beradi va bu holat faol holatdagi egiluvchanlik tarkibida muhim qism hisoblanadi.

Cho‘zishda *sust* holatdagi mashqlar qo‘shimcha kuch hisobiga cho‘ziluvchi muskul va pay boylamlarida qarshilikni yengish bilan bog‘liq hisoblanadi. Bu guruhga kiruvchi mashqlar tarkibiga quyidagilar kiritiladi:

– o‘z tanasi yoki uning qismlari og‘irlik kuchi hisobiga bajariluvchi harakatlar (oyoqlarni bir chiziq bo‘ylab kerish (*shpagat*) yozish uchun pasayish, aralash holatda osilib turishda harakatlanish va hokazo);

– o‘zini tutib turish yoki qo‘shimcha tayanchdan foydalanib, tanasining boshqa qismlari kuchi hisobiga bajariluvchi harakatlar (gimnastika devoriga qo‘l va oyoqlar yordamida tayanib turgan holda, tanani shpagatga jalb qilish, qo‘llarni gavdaga, oyoqlarni gavdaga tegizish yoki oyoqlarni ko‘krak sohasiga tegizish va hokazo);

– sherik yoki murabbiyning faol holatda yordamlashishi orqali bajariluvchi harakatlar;

– blok qurilmalar yordamida bajariluvchi harakatlar.

Jarohatlanishdan qochish maqsadida barcha sust mashqlar

katta darajada ehtiyotkorlik bilan, sekin-asta va silliq ko'rinishda bajariladi. Bunda muskullarning cho'zilishida nafas chiqarilishi bilan birgalikda amalga oshirilishini ongli tarzda nazorat ostiga olish favqulodda darajada muhim hisoblanadi. Cho'zish davomida sust mashqlarni bajarishda sekin-asta bajariluvchi yakka harakatlar, yumshoq tarzdagi prujinasimon harakatlar va maksimal darajada erishilgan amplitudaning qayd qilinishidan foydalaniladi.

Cho'zish mashqlaridan foydalanishda esda saqlash kerakki, egiluvchanlik muskul kuchi bilan optimal nisbatda bo'lishi talab qilinadi, ushbu ko'rinishda bo'g'imlarni o'rab turuvchi muskullarning yetarlicha darajada rivojlanmaganligi sharoitida bo'g'imlarning favqulodda darajada yuqori harakatchanligi va, o'z navbatida, umumiy holatda tananing harakatlaridagi buzilishlar kelib chiqishi mumkin. Shu sababli ma'lum bir aniq bo'g'imda harakatchanlik ustida ish olib borish davomida uni o'rab turuvchi muskullarni mustahkamlash ham talab qilinadi.

Cho'zish mashqlarini bajarish oldidan bir nechta qizib olish mashqlarini bajarish talab qilinadi. Ma'lumki, cho'zish mashqlarining samaradorligi ulardan foydalanishning davomiyligi katta bo'lgan holatda yuqori bo'lishi qayd qilinadi.

Bo'shashish mashqlari. Har bir butunlikdagi mashqlarda yoki alohida muskullar guruhlarining harakatlarida muskullar nafaqat qisqarishi qayd qilinadi, balki ular bo'shashishi ham kuzatiladi. Har bir texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan mashqlarda muskullarning bo'shashish fazasi maxsus mashqlar guruhlarining ajratilishiga sabab bo'lib, bu mashqlarning maqsadi alohida muskullar guruhlarining ongli va ixtiyoriy ravishda bo'shashtirilishiga qaratiladi. Bu ko'rinishdagi ko'nikmalar muskullarning turli xil darajada kuchlanishi imkonini beruvchi va navbatdagi bosqichlarda ularni ixtiyoriy ko'rinishda tartibga keltirishda foydalaniluvchi ko'p miqdordagi mashqlarni bajarish davomida shakllanadi.

Bu xususiyatni egallash quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

–muskullarning kuchlanishi va bo‘shashish holatini aniq farqlash asoisda his qila olish;

–boshqa muskullarning kuchlanishi sharoitida ayrim muskullarni bo‘shashtirish ko‘nikmasini shakllantirish;

–tananing bo‘shashtirilgan qismini boshqa qismlarning faol harakatlanishi asosida inersiya yo‘li bilan harakatlantirish ko‘nikmalarini egallash;

– yakuniy bosqich – harakatlar siklida dam olish fazasini mustaqil holatda aniqlashni o‘rganish va unga mos holatda muskullarni bo‘shashtirish.

8.3.4. Ma’naviy-axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash

Mashq qiluvchilarning tarbiyalanishi bo‘yicha murabbiyning vazifasi shundaki, ya’ni bunda sportchilarning har birida ma’naviy-axloqiy tamoyillar xulq-atvor me’yori sifatida qaror toptirilishi talab qilinadi.

Ma’naviy-axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashning asosiy usuli – bu ishontirish usuli hisoblanadi. Sportchini ishontirish davomida murabbiy amaliyotdan yorqin misollarni ko‘rsatib beradi.

Shuningdek, tarbiyalash jarayonida ishontirish usuli bilan bir qatorda rag‘batlantirish va majburlash usullari ham muhim rol o‘ynaydi.

Murabbiy sportchilarning har bir xatti-harakatini, kichik yoki katta bo‘lishidan qat’iy nazar e’tiborga olishi talab qilinadi.

Tarbiya usullarini tanlashda qat’iy tartibda individual yondashuv talab qilinadi, chunki kim uchundir foydali hisoblangan holat kim uchundir zararli ta’sirga ega bo‘lishi mumkin.

Bitta sportchi uchun qat’iy tartibdagi tanbeh berish yoki mashg‘ulotlardan chiqarib yuborish amalga oshirilsa, boshqa bir sportchi uchun esa tanqidiy koyishning o‘zi yetarli hisoblanadi. Ayrim vaziyatlarda maqtov ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ya’ni rag‘batlantiradi va ilhom beradi, kim uchundir esa o‘z kuchiga

ortiqcha baho berish ta'siri ostida salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin, bu vaziyatda manmanlik, o'ziga ortiqcha ishonch kayfiyati vujudga kelishi mumkin.

Murabbiy va jamoa manmanlik, sport rejimining buzilishi, maishiy turmush, oila, maktab va ishlab chiqarishda salbiy holatlarga nisbatan murosasizlikka chaqirilishi talab qilinadi.

Do'stlik va o'zaro hurmat kabi sifatlarning namoyon bo'lishida o'quv-mashg'ulotlar jarayoni davomida sportchilarning jangda o'z sherigiga nisbatan yorqin ko'rinishda insoniy munosabatda bo'lishi, musobaqa qoidalariga qat'iy amal qilish, o'quv materialini o'zlashtirishda o'zaro bir-biriga ko'maklashish va bir-birini qo'llab-quvvatlash ruhiyati shakllantirilishi talab qilinadi.

Mashq qiluvchilarda ijtimoiy mulkka, sport jihozlari va qurilmalariga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lishni tarbiyalash muhim hisoblanadi.

Har qanday mashg'ulot sportchilarda estetik jihatdan tarbiyalanishga qaratilishi, ularda go'zallikka oshuftalik hissini rivojlantirishi talab qilinadi. Mashg'ulotlar toza va ozoda, yorug' zalda amalga oshirilishi, jihozlar did bilan joylashtirilishi, muhitda ozodalik va tartib hamda shunga o'xshash holatlar hukmronlik qilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Murabbiy mashq qiluvchilarning mashg'ulotlarga taribli ko'rinishda, yaxshi sport kiyimida kelishlari va mashg'ulotlardan keyin esa zalda mavjud bo'lgan barcha sport jihozlarini tartibga keltirishlarini nazorat ostiga olishi belgilanadi.

Tarbiyalashda murabbiyning shaxsiy namuna bo'la olishi katta rol o'ynaydi, shu sababli u o'z o'quvchilari uchun barcha jihatdan namuna bo'la olishi talab qilinadi. Faqatgina ushbu vaziyatdagina uning aytgan so'zi asosiy qurolga aylanadi, uning talablariga sportchilar jiddiy holatda yondashishlari va ko'rsatmalari salmoqqa ega bo'lishi qayd qilinadi.

Murabbiyga barcha tarbiyaviy ishlarni amalga oshirishda jamoa sezilari darajada yordam beradi.

Albatta, o'zaro do'stona jamoani tashkil qilishga har doim ham

tezda erishish qiyin. Guruh tarkibida boshqalar bilan chiqisha olmaydigan fe'l-atvorga ega sportchilar bo'lishi mumkin, bu ko'rinishdagi sportchilarda manmanlik, o'ziga bino qo'yish, o'ta zich saqlovchi va hokazo xususiyatlar qayd qilinishi mumkin. Biroq bu ko'rinishdagi vaziyatlarda murabbiy bardoshli va chidamli bo'lishi talab qilinadi. Har bir sportchiga yaqinlasha olish – bu muvaffaqiyatga erishish garovi hisoblanadi.

Sportchining irodaviy sifatlari, ya'ni maqsadga intiluvchanlik, qaror qabul qila olish, jasurlik, qat'iylik, olg'a intilish, chidam-bardosh, tashabbuskorlik, mustaqillik, o'ziga bo'lgan ishonch va o'z-o'zini qo'lga ola bilishning rivojlanishi ko'p jihatdan sportchida boshqa xususiyatlarning namoyon bo'lishini belgilab beradi. Shu bilan bir vaqtda, irodaviy sifatlari sportchining texnika va taktika, jismoniy sifatlari takomillashtirilishiga bog'liq hisoblanadi. Sportchi mahoratining ushbu jihatlari qanchalik darajada takomillashtirilgan bo'lsa, u shunchalik darajada o'ziga ishonch bilan, jasur va tashabbuskorlik asosida harakat qilishi qayd qilinadi.

Sportchining irodaga oid tayyorgarligi muvaffaqiyatli amalga oshirilishida onglilik tamoyiliga qat'iy amal qilish katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Agar sportchi ushbu holga ongli tarzda yondoshmasa, agar u yaxshi darajadagi irodaviy tayyorgarlik mahoratning hal qiluvchi jihatlaridan biri ekanligiga chuqur ishonch hosil qilmasa, u holda murabbiyning barcha urinishlari talab qilingan muvaffaqiyatlarga olib kelmasligi mumkin.

Irodaviy sifatlarining tarbiyalanishi sportchining tartibga amal qilishi tarbiyalanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, uning mashg'ulotlarga muntazam qatnashi va o'z vaqtida kelishi, jangni tegishli belgilangan qoidalarga amal qilgan holda boshlashi va yakunlashi, musobaqalarda tartibli xulq - atvorni namoyon qilishi bilan belgilanadi.

Irodaning tarbiyalanishi va sportchining irodaviy kuchlanishlari rivojlantirilishi ko'p jihatdan uning belgilangan

maqsadga munosabati, maqsadning aniqligi va tushunarliligi, unga erishishga bo'lgan intilish va xohish, o'z kuchiga bo'lgan ishonch va bu yo'lda tegishli vosita hamda usullarning to'g'ri tanlanishiga bog'liq hisoblanadi.

O'ziga bo'lgan ishonch, jasurlik va qat'iylikning tarbiyalanishida muvaffaqiyat o'quv-mashg'ulotlar jarayonining qanchalik darajada to'g'ri tuzib chiqilganligiga, jumladan, o'quv-mashg'ulotlar materialining qiyinlik ketma-ketligi tartibiga bevosita bog'liq hisoblanadi.

Sportchi bir sharoitda u yoki bu harakatlarni bajarishga qodirligiga qat'iy tartibda to'liq ishonch hosil qilmasdan turib, bu shart-sharoitlarni murakkablashtirmaslik talab qilinadi. Kamroq darajada murakkablikdan ko'proq darajada murakkablikka o'tishda ortiqcha darajadagi shoshma-shosharlik sportchida o'ziga bo'lgan ishonch va jasurlikning rivojlantirilishiga zarar keltirishi mumkin. Masalan, o'quv-mashg'ulotlar janglari davomida sportchining tegishli usulni amalga oshirish ko'nikmalarini yaxshi darajada mustahkamlamasdan turib, sportchining bu usulni musobaqada qo'llashga harakat qilishi muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Oqibatda esa vahimaga tushish hissi va ushbu usuldan kelgusida foydalanishni xohlamaslik istagi paydo bo'lishi mumkin. Hatto o'qitish uslubiyatida to'g'ri bajarishning (qarshi hujumda) sezilarsiz darajadagi buzilishlari ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin va oqibatda o'rganiluvchi usullarning bajarilishi oldidan sportchida qo'rqinch hissi paydo bo'lishi mumkin.

Ko'pincha yetarlicha darajada jasurlikka ega bo'lmagan sportchilarda murakkab jang vaziyatlarida o'zining sevimli usullarini amalga oshirishdan qo'rqish yuzaga kelishi qayd qilinadi, bu holatda ular mashg'ulotlar davomida yuzaga keluvchi qiyinchiliklarni yengib o'tishlari, katta darajada irodaviy kuchlanishga ega bo'lishlari talab qilinadi: bunda o'z harakatlarini qiyin sharoitlarda amalga oshirish, turli xil turish holatlari va har xil vaziyatlarda bajarish, xavfli vaziyatlarga tushib qolish va

undan chiqib ketish va hokazo holatlar sinovdan o'tkazilishi talab qilinadi.

Sportchi foydalanuvchi jihoz va qurilmalarning talabga javob bermasligi natijasida ham sportchida o'ziga ishonmaslik, qo'rqinch hissi shakllanishi mumkin. Hatto ko'pincha sport inshootidagi yaroqsizlik, maydonning Dayang qoplamalarining talabga javob bermasligi natijasida yuzaga keluvchi unchalik katta darajada bo'lmagan jismoniy jarohatlanishlar psixik jarohatlanishga olib kelishi mumkin: bunday holatlarda texnik harakatlar yoki elementning bajarilishi oldidan ushbu usuli bajarishda jarohat olganligini esga tushirishi orqali sportchi qo'rqinch hissini his qiladi va uni takrorlamaslikka o'zini majburlashi mumkin. Bu ko'rinishdagi hisni yengib o'tish uchun, albatta, ko'p vaqt va kuch sarflashga to'g'ri keladi.

Sportchida o'z kuchiga ishonch hissini mustahkamlashda murabbiy bir vaqtning o'zida sportchilarning o'ziga bo'lgan ishonch chegaralarining manmanlik, o'ziga haddan ortiq baho berish bilan o'rin almashinishini qat'iy nazorat ostiga olib borishi talab qilinadi. O'z navbatida, bu ko'rinishdagi holatlarda sportchilarda raqibiga nisbatan e'tiborsizlik, nazar-pisand qilmasdan munosabatda bo'lish, janglarni amalga oshirishda yetarli bo'lmagan darajada diqqat-e'tibor qaratilishi, o'z xatti-harakatlarini niqoblash, jumladan, qisman mashg'ulotlarga nisbatan e'tiborsizlik asosida munosabatda bo'lishi shakllanishi mumkin. Murabbiyning vazifasi – bu ko'rinishdagi salbiy holatlarni barcha chora-tadbirlardan foydalangan holatda (belgilanuvchi topshiriqlarning qiyinlik darajasini oshirish, mashg'ulotlar janglari davomida nisbatan kuchliroq sheriklarni tanlash, jamoa oldida muhokama qilish va hokazo usullar yordamida manmanlik qusurining xato ko'rinishdagi holat ekanligini o'z vaqtida ko'rsatib berilishi) bartaraf qilishga qaratilishi zarur.

Sportchida jasurlik, qat'iylik va mavjud havf ehtimolligiga nisbatan ongli munosabatda bo'lishni tarbiyalashda butun jang

davomida sportchining maksimal darajada hushyor bo'lishi, raqibning harakatlarini diqqat-e'tibor bilan kuzatib borishi jang davomida yuzaga keluvchi vaziyatlarda har safar to'g'ri baholay olishni amalga oshirishni tarbiyalash haqida qayg'urish talab qilinadi.

Irodaviy sifatlarining takomillashtirilishi ayniqsa sportchining musobaqalarda ishtirok etishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jangovar vaziyat, tomoshabinlarning mavjudligi sportchiga yuqori talablarni qo'yadi, unda mas'ullik hissining oshishiga olib keladi, o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon qilishga yo'naltirilishni yuzaga keltiradi.

Musobaqalarda kam ishtirok etuvchi, ya'ni musobaqalardan o'zini olib qochuvchi sportchining irodaviy sifatlari, odatda, maydonga hakamlar va tomoshabinlar qarshisiga ko'p chiquvchi sportchilarning irodaviy sifatlariga nisbatan orqada qolishi qayd qilinadi. Ayrim holatlarda mashg'ulotlar jarayonida eng qiyin jang vaziyatlarida ham ajoyib tarzda harakat qiluvchi sportchi musobaqa sharoitida vaziyatni ushlay ololmasligi va o'z imkoniyatlari darajasidan sezilarli darajada past natijalar ko'rsatishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi sportchi uchun mashg'ulotlar tarkibiga nazorat janglarini ko'proq kiritish, bunda vaziyatning chegaraviy darajada musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Shuningdek, bu sportchiga tomoshabinlar mavjud holatda musobaqalarda ishtirok etishga ko'nikish uchun ko'rgazmali chiqishlarda ko'proq ishtirok etish tavsiya qilinadi.

Barqarorlik, o'zini tuta olish, qat'iylik va olg'a intila olishni tarbiyalash uchun charchoqni yengib o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish samarali vosita hisoblanadi. Masalan, sportchiga quyidagi ko'rinishda topshiriq beriladi: ya'ni, sportchi charchoq hissini his qilgan vaziyatda, jangning so'nggi daqiqalarida yuqori sur'atda harakat qilish; musobaqalardagiga nisbatan uzoqroq jang olib borish; jangning uchinchi bosqichida yangi sherik bilan yuqori sur'atda faol holatda jang olib borish

uchun o‘zida kuch topa olish; shartli ravishda jangning so‘nggi daqiqalarida sportchining bir yoki ikki ballga yutqazayotganligi e’lon qilinishi va yo‘qotilgan ballarning qaytarib olinishiga yoki ustunlikka erishish uchun intilish ko‘rinishidagi topshiriqlar belgilanadi. Mashq qiluvchilarga cheklangan holatlardan chiqib ketish topshirig‘ini berish ham foydali hisoblanadi. Nisbatan kuchli yoki tana vazni og‘ir bo‘lgan sherik bilan jang olib borish davomida sportchi doimiy bosim va og‘riqni his qilishga ko‘nikishi amalga oshiriladi.

O‘zini tuta bilish, barqarorlik va qat’iy tura bilishning tarbiyalanishida o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni tarkibiga musobaqa elementlarining kiritilishi ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu ko‘rinishda, masalan «ariza» bo‘yicha mashqlarning bajarilishida (kim mashqni ko‘p marta takroriylikda bajara oladi) sportchi maksimal darajada yo‘naltiriladi, charchoqni yengib o‘tishga intiladi,o‘z o‘rtoqlaridan ortda qolmaslikka va belgilangan maqsad sari intiladi.

Sportchilarda qat’iy tura bilish va o‘zini tuta bilishni tarbiyalashda hotirjamlikni saqlay olish va muvaffaqiyatsizlikka uchragan holatda yoki kutilmagan g‘alabaga erishishda, hakamlar va tomoshabinlar tomonidan turli xilda munosabat bildirilishida xulq-atvorning bir xil to‘g‘ri chiziq bo‘ylab ushlanib egallanishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Katta mehnat sarf qilmasdan turib, yuqori sport natijalariga erishish ma’noga ega emas. Shu sababli sport yo‘nalishida mehnatsevarlikni tarbiyalash birinchi darajali ahamiyatga ega. Bu holat barcha o‘quv topshiriqlarini bajarishga tayyorlik va mashg‘ulot mashqlarini bajarishda vujudga keluvchi qiyinchiliklarn yengib o‘tishda o‘z ifodasini topadi. Sportchiga faqat tizimli va qat’iy tartibdagi mehnatgina uning o‘z tayyorgarligi darajasini yaxshilashiga erishishiga olib kelishini va belgilangan maqsad amalga oshirilishini ta’minlash tushintirib berilishi talab qilinadi.

Sportchilarda yildan-yilga bir xil kamchilikning takrorlanishining asosiy sababi (ko'pincha yagona sabab) sporchilarning mavjud qiyinchiliklarni yengib o'tishda o'zini yo'naltira olishni egallay olmaganligi, barqaror va qat'iy tartibda mehnat qilish istagining mavjud emasligi hisoblanadi.

Agar mashg'ulotlar jarayoni davomida mashq qiluvchilar faqat oson texnik harakatlarni (elementlar) o'zlashtirishsa, o'zlarini kamchiliklar ustida mashaqqatli ish olib borishdan avaylashsa, o'z navbatida, ular jangning qiyin vaziyatlarida usullar, qarshi usullar va himoyaning takomillashtirilishidan qochishsa, u holda barqarorlik, qat'iy tura olish, qaror qabul qila olish va boshqa irodaviy sifatlarning ortda qolishi qayd qilinadi.

Mustaqillik, faollik va tashabbuskorlikning tarbiyalanishi uchun doimiy ravishda sportchilarning nazariy va uslubiy bilimlarini kengaytirib borishlari ustida qayg'urish talab qilinadi. Sportchilarni musobaqalarni tahlil qilish, texnika va taktikani muhokama qilish vaqtida faol tarzda ishtirok etishga jalb qilish talab qilinadi.

Ushbu maqsadlarda o'quvchilarga mashg'ulotlarni olib borish, mashqlarni bajarish, mashg'ulotlar rejalarini tuzish, o'rtoqlari janglarini kuzatib borish va keyin ularning amalga oshirgan janglarida kamchiliklarni tanqidiy ko'rsatib berishni amalga oshirish uchun mustaqil topshiriqlar berilishi talab qilinadi. Shuningdek, mashg'ulotlar kundaligi va o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritish malakalari shakllantirilishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Irodaviy sifatlarning takomillashtirilishida murabbiyning ortiqcha ko'rsatmalari ham sezilarli darajada zarar keltirishi qayd qilinadi.

Agar barcha qiyin masalalarni uning uchun faqat murabbiy hal qilsa, agar va kelgan qiyin vaziyatlardan chiqib ketishni murabbiy ko'rsatib berishiga sportchi ko'nikib qolgan bo'lsa, u holda sportchining harakatlarni amalga oshirishda tashabbuskorligi, qat'iyligi haqida nima ham deyish mumkin? Sportchilarga,

ayniqsa katta razryaddagi sportchilarga yetarlicha darajada mustaqillik va faollik imkoniyatini berish talab qilinadi.

Irodaning takomillashtirilishiga sezilarli darajada o'z-o'zini tarbiyalash orqali erishiladi.

Sportchi uni rivojlantirishda nimalar zarurligiga chuqur ishonch hosil qilishi talab qilinadi.

Umumiy psixologik barqarorlikni baholash

Umumiy psixologik barqarorlik tushunchasi orqali kuchli darajada charchash va turli xildagi noqulay ta'sirlar sharoitida psixik jarayonlarning barqarorlik saqlanish qobiliyati tushuniladi.

Umumiy psixologik barqarorlikni baholash katta qiymatdagi jismoniy yuklamalardan keyin (masalan, 1 yoki 3 km masofadagi krossdan keyin, vestibulyar yuklama, emotsional siqilishlar va hokazo) harakatlar koordinatsiyasi, diqqat-e'tibor, tezkorlikka qaratilgan qandaydir mashqlarning natijalarini solishtirish yo'li bilan amalga oshirilishi mumkin.

Barqarorlikni iroda sifatida baholash. Barqarorlik – bu qiyinchiliklar va to'siqlarga qaramasdan, belgilangan maqsad sari qat'iy tarzda intilish sifatida turli xildagi jismoniy mashqlar bajarilish jarayonini kuzatish, kross va «step-test» funksional sinov namunalari va statik barqarorlik bo'yicha mashqlar natijalarini maxsus solishtirish usullari yordamida baholanadi.

«Step-test» funksional sinov namunalari skameykaga (taburetka) chiqishni bajarish va 2 *s* davomida bir-ikki va uch-to'rt ko'rinishida sanash orqali (jami 3 daqiqada 180 marta chiqib tushishlar) amalga oshiriladi. Yuklama tugallanganidan keyin, 2, 3 va 4-daqiqalar davomida tomir urishi sanaladi. Keyin esa, **Indeks = 18000/(P2+ PZ + 2P4)** formuladan foydalanib, «step-test» hisoblanadi. Bu formulada P2+ PZ + P4 – bu 2, 3 va 4-daqiqalar davomida 30 *s* vaqt bo'yicha tomir urish sur'ati qiymatini ifodalaydi, 18000 – doimiy son qiymati hisoblanadi. Me'yorlar quyidagicha belgilanadi, ya'ni 125 va undan ortiq – «a'lo», 110–124 – «yaxshi», 83–109 – «qoniqarli», 67–82 – «yomon», 66 va undan past – «juda yomon».

Sinov bir vaqtning o‘zida rahbar buyrug‘i ostida katta tekshiriluvchilar guruhi bilan amalga oshirilishi mumkin. Buning uchun, masalan, guruh 2 qismga bo‘linadi: ulardan bir qismi mashq bajaradi, boshqa bir qismi esa rahbar buyrug‘i bilan ularning tomir urishini hisoblashni bajaradi va natijalarni qayd qilib boradi.

«Step-test» bo‘yicha yuqori natijalarga (a’lo va yaxshi) ega bo‘lgan sportchilar (ularda yuqori darajadagi imkoniyatlar mavjudligini ko‘rsatadi) va kross davomida past ko‘rsatkichlarga ega bo‘lgan sportchilar (ya’ni, imkoniyatlari ro‘yobga oshirilmagan), odatda, irodaviy sifatlari pastligi bilan ajralib turadi (agar, nazarda tutilsa, ular yetarlicha darajada yugurish uchun motivatsiyaga ega hisoblanadi). Aksincha, yugurish davomida yuqori natijalar ko‘rsatuvchi va «step-test» bo‘yicha past ko‘rsatkichlarga ega sportchilarda jismoniy yuklamalar belgilanishida faoliyatning bajarilishida barqarorlik va qat’iy olg‘a intilish sifatining yuqori darajada rivojlanganligidan dalolat beradi. Shuningdek, barqarorlik haqida bukilgan qo‘l bilan osilish statik mashq natijalari bo‘yicha ham xulosalar chiqarish mumkin. O‘rindiqqa (skameyka) tayanib, yuz bilan pastga yoki yuqoriga qarab, gorizontal holatni ushlab turgan ko‘rinishda mashq bajariladi.

Nafasni ushlab turish va boshqa holatlarda olingan namunalar sinovlar natijalari bo‘yicha va, shuningdek, kuchli darajada charchash fonida krossning yakuniy masofasida tezlashish xususiyati bo‘yicha tahlil amalga oshiriladi.

Irodaviy sifatlar (jasurlik, qat’iy qaror qabul qila olish) haqida sinaluvchilar tomonidan gimnastika mashqlari, ayniqsa sakrash mashqlarining bajarilishini kuzatish orqali xulosa chiqarish mumkin, bundan tashqari, erkin tanlash vaziyatlarini yaratish yo‘li bilan ish tutiladi, bunda nisbatan yaqinroq yo‘l ko‘proq havfli (masalan, tor tayanch bo‘yicha arqon orqali o‘tish yoki sakrash), uzunroq yo‘l esa kamroq darajada havfli (ehtimol to‘siqlarni aylanib o‘tish) qilib belgilanishi amalga oshiriladi.

Murakkab musobaqa sharoitlarida asosiy psixik mexanizmlarning funksiya bajarish barqarorligi sifatida qarab chiqilishida sportchining psixik jihatdan ishonchliligi quyidagi ko'rinishda bir qator komponentlardan tashkil topadi: musobaqaga oid emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish, motivatsion-energetik tarkib, barqarorlik va shovqinlarga chidamlilik. Psixik ishonchlilikning har bir komponenti tipik hisoblangan ko'rsatkichlar yig'indisidan iborat.

Musobaqaga oid emotsional barqarorlik ko'rsatkichi musobaqa oldi va musobaqa davriga tegishli emotsional qo'zg'aluvchanlik va uning tebranishlari shiddati hamda davomiyligi, uning musobaqadagi chiqishga ta'siri tavsiflari va hokazolarni belgilab beruvchi holat hisoblanadi.

O'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlari: o'zining emotsional holatini to'g'ri anglay olish va baholay olish qobiliyati, unga ta'sir ko'rsata olishni bilish, jumladan so'zlar orqali o'z-o'ziga buyruq bera olish, sport jangi davomida qayta tashkillanish, o'z xatti-harakatlari ustidan o'z-o'zini nazorat qilish funksiyasini rivojlantirish va hokazolarda ifodalanadi.

Motivatsiya muhiti ko'rsatkichlari: sportga va, umuman olganda, o'z sport faoliyatiga bo'lgan muhabbat, har qanday shakldagi musobaqa janglariga intilish, mashg'ulotlar va musobaqlarda o'zini baxsh qila olish va hokazo holatlarni belgilab beradi.

Barqarorlik va shovqinlar ta'siriga chidamlilik ko'rsatkichi: ichki funksional holatning barqarorligi, harakatlarga oid malakalar va sporttexnikasining barqarorligi, turli xildagi keskin yuzaga keluvchi shovqinlar ta'siriga nisbatan chidamlilik va hokazolar bilan belgilanadi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, psixik ishonchlilik komponentlarining o'rtacha guruhga oid qiymati (motivatsion komponentdan tashqari) sport mahorati ortib borishi bilan o'sib borish qonuniyati qayd qilinadi.

Sportchilarda irodaning o'zi tomonidan tarbiyalanishi vositalariga quyidagilar kiritiladi:

1) jismoniy mashqlarni bajarish davomida to‘siqlar va qiyinchiliklar tizimini aniqlash va rejalashtirilgan iroda sifatlariga erishishda tegishli to‘siqlarni yengib o‘tish:

– charchash holatida davomiylikdagi jismoniy yuklama;

– qarorlarni qabul qilish va ro‘yobga oshirishda havf hamda tavakkal, vaqtning cheklanishi;

– harakatlarni bajarishda yuqori mas’ullik;

– shaxsiy tashabbuskorlik asosida harakat qilish talabi;

2) qiyinchilik va to‘siqlarni yengib o‘tish bo‘yicha faollikka turtki beruvchi jismoniy mashqlarni bajarish uchun qulay holatdagi shart-sharoitlarni qarab chiqish:

– chiroyli joyda mashg‘ulotni amalga oshirish;

– yordam va maslahat;

– mashg‘ulotlarning musobaqa va o‘yin usullari;

3) iroda kuchlanishiga qaratilgan yo‘nalishda o‘z-o‘ziga turtki berish uchun yaroqli bo‘lgan individual usullarni ishlab chiqish va foydalanish:

– belgilangan harakatlarni (o‘z-o‘zini ishontirish, burch hissiga munosabat) bajarish zaruriyatini mantiqiy asoslab beruvchi, bevosita harakat qilishga majbur qiluvchi (o‘z-o‘ziga buyruq berish) yo‘naltiruvchi usullar;

– diqqat-e’tiborni jamlash, taqsimlash, jalb qilish va chetga tortish bilan bog‘liq bo‘lgan va nafas olishni boshqaruvchi tashkiliy usullar;

4) o‘zi uchun majburiy bo‘lgan xulq-atvor qoidalarini belgilab olish, masalan, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalash (maqsadni belgilash – unga erishish uchun qat’iy tartibda olg‘a intilish), barqarorlik va qat’iy tura olish (to‘siq va qiyinchiliklar buning uchun mavjud va ularni yengib o‘tish talab qilinadi), qaror qabul qilish va jasurlik, qat’iylik (agar, qaror qabul qilgan bo‘lsang – bajar), qat’iy tura olish va o‘z-o‘zini boshqara olish (o‘zingni boshqarishni o‘rgan), mustaqillik va tashabbuskorlikni namoyon qilish (o‘zing uchun eng qattiqqo‘l hakam bo‘l);

5) belgilangan vazifalarni hal qilishda nisbatan kvalifikatsion yechimlarni qabul qilishda o‘z bilimlarini tarkibiy to‘ldirish (maxsus adabiyotlarni va boshqa sportchilarning tajribalarini o‘rganish, kuzatish, tajriba qo‘yish, maslahat olish).

Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning motivatsiyasi

Maqsad: mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning ko‘p xildagi motivatsiya yo‘llarini o‘rganish. Motivatsiya arsenalini kengaytirish, murabbiyning kasbiy mahorat darajasini belgilab beruvchi, ish faoliyatining muhim jihatlarini ro‘yobga oshirish davomida jarayonning alohida qismlar bo‘yicha o‘ylab chiqilishi.

Sportchi motivatsiyasi yo‘llari

1.Maqsadlarni belgilash: istiqbolli (Olimpiya siklida, yil davomida); oraliq (mavsumda, aniq musobaqalarda); yaqindagi (bir oy davomida, haftalik); ishchi holatda (mashg‘ulotlarda, aniq vazifalar bajarilishida).

2.Muvaffaqiyatga erishish yechimlarini shakllantirish va ushlab turish: sportda sog‘lom holatdagi izzattalablikni rivojlantirish; ommaviy axborot vositalarida (OAV) va guruh doirasida erishilgan muvaffaqiyatlarning targ‘ib qilinishi.

3.Rag‘batlantirish va jazolashlarning optimal nisbatlari: yig‘inlar, musobaqalar, safarlar; maqtov yorliqlari, ko‘krak nishonlari, unvonlar; yutuqlar, sport formasi, oziq - ovqat; moddiy yordam.

4.Jamoaning an’analarini rivojlantirish: mashg‘ulotlardan tashqari birgalikda tadbirlarni amalga oshirish; marosimlar harakatlarini o‘rganish va ulardan foydalanish.

5. Emotsional mashg‘ulot mashqlari: sparring – sheriklik; o‘yinlar; musiqa; uslubiy turli xillik.

6. Murabbiy shaxsining xususiyatlari: optimizm; oldindan ko‘ra bilish; maishiy kundalik turmushda, mehnat sharoitlarida, mashg‘ulotlar, musobaqalari sharoitida muloqotlarga kirisha olish; ijobiy namuna bo‘la olish; shogirdlarda ishonch uyg‘ota olish; sportchilarga bo‘lgan munosabatlarda talabchanlik – hurmat asosida munosabatda bo‘lish.

8.3.5. Yuklamalar dinamikasi

Taekvondo sporti amaliyotida mashg'ulotlar mashqlari davomida yuklamalar kichik, o'rtacha va katta hajmda bo'lishi mumkin.

Yuklama sportchining mashg'ulotlar jarayonida bajaruvchi barcha mashqlar kompleksi umumiyligidan tashkil topadi. Shu sababli faqat sportchining mashg'ulotlar davomida chidamlilikka qaratilgan holatda bajarishi talab qilingan yuklamalarni hisobga olish xato hisoblanadi. Shuningdek, sportchining butun mashg'ulotlar davomida bajaruvchi yuklamalarini hisobga oshish talab qilinadi.

Mashq qiluvchilar uchun yuklamalarni belgilash chuqur holatda individual yondashuvni talab qiladi. Yuklamalarni aniqlashda sportchining psixik holatini va ishni bajarish davomidagi vaziyatni hisobga olish talab qilinadi.

Psixik holat organizmning bir xil hajm va shiddatda ish bajarishi sharoitida yuklamalarni oshirishi yoki susaytirishi mumkin.

Ma'lumki, emotsional ko'tarinkilik vaziyatida organizm kayfiyat tushkun vaziyatga nisbatan solishtirilganda kamroq yuklamani his qiladi. Bu holat murabbiyni doimiy ravishda darsning emotsional ko'tarinkilik vaziyatida o'tishi haqida qayg'urish kerakligini belgilab beradi, bunda mashg'ulotlar shakli va vositalar turli xilda bo'lishi va mashq qiluvchilarda qiziqish o'yg'otish talab qilinadi. Yuklamalarning rejalashtirilishida sportchi va murabbiy, odatda, belgilangan asosiy vazifalardan: masalan, jismoniy sifatlar darajasini oshirish va funksional imkoniyatlarni oshirishdan kelib chiqib ish tutadi. Ushbu vaziyatda yuklamalar katta va maksimal hajmlarda rejalashtiriladi; mashq qilganlikning yetarlicha darajasi ushlab turilishi uchun yuklamalar umumiy holatda o'rtacha va katta bo'lishi talab qilinadi; mashq qilganlik darajasini susaytirish uchun esa kichik va o'rtacha yuklamalardan foydalaniladi.

Maksimal yuklama sharoitiga organizm birdaniga o'tkazilishi kerak emas, balki asta-sekin, bajariluvchi ishlarning hajmi

va shiddati oshirib borilishi yo'li bilan o'tish talab qilinadi. Yuklamalarning asta-sekin oshirib borilishi tushunchasi orqali uning o'sib boruvchi chiziq bo'ylab uzluksiz holatda emas, balki to'lqinsimon ko'rinishda ortib borishi tushuniladi, ya'ni maksimal va katta yuklamada bajariluvchi mashg'ulotlar kunlari o'rtacha va kichik yuklamalardagi mashg'ulotlar kunlari bilan ketma-ketlikda joylashtirilishi, shuningdek faol holatdagi dam olish kunlari hisobga olinishi talab qilinadi.

Yuklamalarning ketma-ketligini mashg'ulotlarning haftalik siklida saqlab qolish talab qilinadi. Kichik va o'rtacha yuklamalar bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish haftasi katta yoki maksimal yuklama bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish haftasiga o'rin almashinadi, keyin esa yana qaytadan yuklamaning biroz kamaytirilishi amalga oshiriladi, navbatdagi haftada esa yuklamalar yana oshiriladi.

Organizmning ish bajarish qobiliyati butun yil davomida bir xilda, yuqori darajada bo'lishi mumkin emas. Mashg'ulotlarning turli xil davrlari va bosqichlarida organizmga mashg'ulot yuklamalari bir xilda belgilanmaydi, ya'ni ayrim holatlarda katta va ayrim holatlarda kichik yuklamalar amalga oshirilishi belgilanadi.

Yuklamalarning navbat bilan o'rin almashtirilishida har bir navbatdagi yuklama, ya'ni kichik, o'rtacha va maksimal yuklamalar oldingi yuklamalarga nisbatan biroz yuqoriroq darajada bo'lishi talab qilinadi. Bu holat organizmning umumiy va maxsus mashq qilganlik darajasi oshirib borilishi bilan kerakli talab darajasi ham ortishini ta'minlab beradi.

Sport yilining boshlanishida mashg'ulotlarning hajmi va shiddati darajasi to'lqinsimon ko'rinishda oshirilishi qayd qilinadi va, o'z navbatida, sportchilarning ish bajarish qobiliyati darajasi ham ortadi.

Faqat mashg'ulotlarning hajmi va shiddat darajasi to'g'ri ko'rinishda optimal birlashtirilishi, kun davomidagi, haftalik sikl, davr, bosqich va yil davomida mashg'ulotlarda turli

xil darajadagi yuklamalarning faol dam olish bilan ketma-ketlikda joylashtirilishigina sportchi organizmining funksional imkoniyatlari oshirilishi imkonini beradi va uning ish bajarish qobiliyati darajasi ortadi.

Alohida mashg'ulotlar, kun, haftalik sikl va hokazo holatlar davomida faol dam olish uchun ajratilgan tanaffuslarning davomiyligi sportchilarning mashq qilganlik darajasi, ular tomonidan bajarilgan yuklamalar va belgilangan, navbatdagi bajarilishi kerak bo'lgan yuklamalarga, shuningdek, faol dam olish shart-sharoitlariga bog'liq. Bevosita katta (maksimal) yuklamalar belgilanishi oralig'ida davomiylik ham mashq qilganlik darajasiga bog'liq.

Shu sababli oldindan tuzilgan (hatto, juda muvaffaqiyatli bo'lsa ham) mashg'ulotlar rejalariga ko'r-ko'rona amal qilish kerak emas. Har bir alohida vaziyatda yuklamalarning kamaytirilishi, oshirilishi yoki o'zgarishsiz saqlanishi haqidagi masalani hal qilishda shifokor-pedagogik nazorat va o'z-o'zini nazorat qilishga asoslangan holda ish yuritish talab qilinadi.

8.3.6. Og'irlik rejimi va og'irlikni kamaytirish

Har bir sportchi o'zining og'irlik rejimini qat'iy nazorat qilishi kerak. Tana og'irligi, asosan, iste'mol qilinuvchi ovqat tarkibi, miqdori va kaloriyasi qiymati hamda organizmning energiya sarfi qiymati bilan tartibga solinadi. Ushbu ko'rinishda, agar iste'mol qilinuvchi ovqatlarning kaloriya qiymati energiya sarfi qiymatidan ortib ketsa, o'z navbatida, tana vazni ortadi va, aksincha, holat kuzatilishi mumkin.

O'z tana og'irligini nazorat qilish uchun sportchiga qat'iy tartibda (haftada 2–3 marta) bir vaqtda, yaxshisi ertalab, och qorin bilan torozida tortilish tavsiya qilinadi.

Har bir sportchida o'ziga xos «jangovar og'irlik» deb nomlanuvchi tana vazni mavjud bo'lib, bu og'irlik qiymati mashq qilgan organizmda ortiqcha yog' va suyuqliklar zaxirasi

bo‘lmagan og‘irlikni ifodalaydi. «Jangovar og‘irlik» sharoitida sportchi o‘zini yengil va erkin his qiladi, u yig‘ilgan holatda, harakatchan va harakatlanishda tezkor holatda bo‘lishi qayd qilinadi. Ortiqcha tana og‘irligi sportchiga ortiqcha noqulaylik tug‘diradi, uning jang davomida harakatlari qiyinlashishiga sabab bo‘ladi.

Kuch jihatidan ustunlikka erishish maqsadida sportchilar musobaqalarda o‘z tana vazniga nisbatan kichikroq vazn toifalarida (kategoriya) jangga chiqishga harakat qilishadi. Ushbu maqsadda ko‘pgina sportchilar tana og‘irligini su’niy ravishda kamaytirishga intilishadi. Og‘irlikning kamaytirilish jarayoni chuqur individual tavsifga ega hisoblanadi. Biroq, barcha uchun bajarilishi majburiy bo‘lgan ayrim bir qator umumiy qoidalar ham mavjud hisoblanadi.

Tana og‘irligini kamaytirish faqat alohida darajada muhim hisoblangan musobaqalarda, yil davomida 3–4 martadan ko‘p bo‘lmagan vaziyatda amalga oshirilishi belgilanadi. Sezilarli darajada katta bo‘lmagan vaqt oraliqlarida tana og‘irligining takroriy holda kamaytirilishi sportchi organizmida oldingiga nisbatan kattaroq yuklama his qilinishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli bir yarim-ikki oydan kam bo‘lgan davr davomida tana og‘irligini ikki marta kamaytirish tavsiya qilinmaydi. Sportchi tanasida yog‘ qavati qanchalik kam bo‘lsa, uning tana vaznini kamaytirishi shunchalik darajada qiyin kechadi.

Amaliyotda tana vaznini pasaytirishning bir nechta usullari mavjud hisoblanadi. Ulardan asosiylari quyidagilar: jismoniy mashqlarni bajarish, iste’mol qilinuvchi ovqatlarning miqdori va kaloriyasini kamaytirish, iste’mol qilinuvchi suyuqliklar va tuz miqdorini kamaytirish, bug‘li hammom qabul qilish, yorug‘lik-issiqlik hammomi (elektr chiroqlari bilan isitiluvchi maxsus xona) qabul qilish.

Tajriba natijalarining ko‘rsatishicha, jismoniy mashqlarni bajarish bilan birgalikda ovqat va tuz – suv rejimidan birgalikda foydalanish, shuningdek,bug‘li hammom (yoki issiqlik hammomi) qabul qilish nisbatan oqilona usul hisoblanadi.

Musobaqagacha ikki-to'rt kun qolgan vaqt davomida uncha katta bo'lmagan og'irlikka (2–3 *kg*) tana vaznini kamaytirish uchun iste'mol qilinuvchi ovqatlarning miqdori va kaloriyasini kamaytirish, shuningdek, suyuqlik va tuz miqdorini qisqartirishning o'zi yetarli hisoblanadi. Musobaqa arafasida hammomga tushish va yengil bug'da o'tirish mumkin.

Tananing og'irligini katta qiymatda kamaytirishda musobaqagacha 15–20 kun davomida sportchi 1,5–2 *kg* vazn yo'qotishini ta'minlovchi tartibda ovqatlanish va suyuqlik, tuz iste'moli rejimi belgilanishi talab qilinadi. Tana og'irligini 1,5–2 *kg* ga kamaytirish osonlik bilan amalga oshiriladi.

Bunda belgilangan rejimga amal qilishda sportchi katta qiyinchilikni his qilmaydi va uning organizmi yangi og'irlikka nisbatan tezda moslashadi. Yakuniy holatda ortiqcha tana og'irligining kamaytirilishiga sportchi musobaqa boshlanishiga taxminan 7–10 kun qolganda kirishadi. Tana og'irligi asta-sekin kamaytirib boriladi – bunda jismoniy mashqlarni bajarish, iste'mol qilinuvchi ovqat, suyuqlik va tuz miqdorini kamaytirish yo'li bilan ish tutiladi.

Sportchi shunday hisob-kitobga amal qilishi talab qilinadiki, ya'ni musobaqagacha 2–3 kun qolganda uning organizmida ko'pi bilan 1,5–2 *kg* ortiqcha vazn qolishiga erishish kerak. Bu ortiqcha og'irlik odatda, bug'li hammom qabul qilish va boshqa issiqlik muolajalari qabul qilinishi asosida yo'qotiladi. Agar bug'li hammom qabul qilish imkoni mavjud bo'lmasa, sportchi talab qilingan me'yoriy tana og'irligiga erishish uchun navbatdagi vaqt davomida iste'mol qilinuvchi ovqat, suyuqlik miqdorini qisqartirish va ter ajralishi uchun qulay shart-sharoitdagi jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan ish olib boradi.

Bug'li hammomni yaxshisi musobaqaga ikki kun qolganda qabul qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi, chunki bundan keyin yuzaga keluvchi ayrim bo'shashish va o'zini lohas his qilishlar yo'qolishiga ulgurish talab qilinadi. Hammom qabul qilishda tana og'irligi talab qilingan me'yor qiymatigacha yoki unchalik katta

farqlanishsiz qiymatda, ya'ni 300–600 grammgacha kamaytirilishi amalga oshiriladi. Ushbu lahzadan boshlab, rasmiy tarozida tortish boshlanishiga qadar va navbatdagi musobaqa jarayoni davri davomida sportchi o'z tana vaznini alohida darajada qat'iy tartibda nazorat qilishi, har bir kun davomida qancha miqdorda ovqat va suyuqlik iste'mol qilishi talab qilinishini aniq bilishi, nima qilsa, nima hisobiga qancha tana vazni yo'qotilishini bilishi talab qilinadi.

Buning uchun sportchi o'z organizmini yaxshi o'rganib chiqishi, qanday hollarda (sayr vaqtida, jang davomida, yugurishda va hokazo) uning organizmida qancha miqdorda og'irlik yo'qotilishini bilishi zarur. Ovqat iste'mol qilinishi oldidan sportchi tarozida tortilishi va u qancha miqdorda ovqat va suyuqlik iste'mol qilishi kerakligini aniq hisoblay olishi talab qilinadi.

Musobaqada yaxshi darajada hisoblangan tana og'irligi bo'yicha tortishdan o'tish uchun rasmiy tortish arafasida o'z tana vaznining muvofiqligini tekshirib ko'rish talab qilinadi. Bu holat tasodifiy xatoliklardan holi bo'lish imkonini beradi.

Tana og'irligini shunday darajada yo'qotish talab qilinadiki, ya'ni rasmiy tortish vaqtida sportchining vazni o'zining vazn toifasi yuqori chegarasidan 100–200 gramm kamroq bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar, ovqatlanish va tuz-suv iste'moli rejimiga amal qilish yordamida tana og'irligining kamaytirilishi va ushlab turilishi. Ko'p ter ajralishi uchun muskullar ish bajarishi talab qilinadi. Issiqlik qon tomirlarni kengaytiradi, bu holda ter bezlaridan zich holatda ter oqimi hosil bo'ladi, muskullarning ish bajarishi esa qon aylanishini tezlashtiradi. Qon aylanishining ortishi ko'p miqdorda ter ajralishiga olib keladi. Ushbu ko'rinishda, +20°C harorat sharoitida, odatda, odam organizmi ter ajralishi hisobiga o'rtacha bir soat davomida 80 gramm og'irligini yo'qotadi, +40°C harorat sharoitida esa 421 gramm vazn yo'qotishi aniqlangan.

Katta bo'lmagan shiddati qiymatida ish bajarish davomida (me'yoriy holatda ob-havo harorati sharoitida) tana og'irligining yo'qotilishi soatiga 726 grammgacha ortishi qayd qilinadi.

Mashg'ulotlarda yuklamalarning shiddati va hajmi oshirilishi tana og'irligi yo'qotilishiga olib keladi. Bir mashg'ulot davomida sportchi o'rtacha 0,4–2 *kg* gacha tana og'irligini yo'qotadi. Shuningdek, tana og'irligining yo'qotilishi bundan ham kattaroq qiymatda bo'lishi mumkin. Buning uchun issiq mashq kostyumida chigil yozdi mashqlarini bajarish talab qilinadi, jang tugallanishida esa yana qaytadan ushbu mashq kostyumini kiyish va bir qator jismoniy mashqlarni bajarish (yugurish, arg'amchida sakrash, sherik bilan ishlash va hokazo) belgilanadi, keyin boshni sochiq bilan o'ragan yoki boshga xalatni yopingan holatda o'tiriladi. Ushbu ko'rinishda uzoq vaqt davomida kuchli terlash holatini ushlab turish mumkin.

Og'irlikni pasaytirish uchun kross, basketbol o'yini, gimnastika va akrobatika mashqlari, vestibulyar apparat bilan bog'liq bo'lgan mashqlar: keskin egilishlar, gavdani aylantirish va boshqalar alohida samara berishi qayd qilinadi.

Tana og'irligini pasaytiruvchi sportchilar uchun ovqat kaloriyasi sutka davomida oqsillar miqdorini (130–180 gramm) saqlab qolgan sharoitda, yog'larni 60–80 grammgacha kamaytirish, uglevodlarni 200–300 grammgacha kamaytirish hisobiga odatdagi qiymatidan 50–65% gacha kamaytiriladi.

Iste'mol qilinuvchi suyuqlik miqdori odatdagi sharoitda 2–2,5 litrni tashkil qilgan vaziyatda 0,5–1 litrgacha qisqartiriladi (jumladan, birinchi ovqat, sharbat, choy, ma'danli suv va boshqalar).

Hatto juda keskin vaziyatlarda ham ovqat va suyuqlik iste'molining cheklanishi tarkibda organizmning hayot faoliyati uchun talab qilinuvchi qandaydir oziq-ovqat mahsulotlarining to'liq holatda qisqartirilishi hisobiga amalga oshirilishi kerak emas, masalan, osh tuzini butunlay cheklash funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Tana og'irligini kamaytiruvchi sportchining ovqat ratsioni tarkibiga yog'siz go'sht (yaxshisi, qoramol lahm go'shti, tovuq go'shti), baliq, meva va sabzovotlar kiritilish, shuningdek, sharbatlar iste'mol qilishi mumkinligi belgilanadi. Sportchi har kuni 150–200 gramm qand iste'mol qilishi kerak. Bu mahsulotlar bilan birgalikda donador baliq uvildirig'i (ikra), tuxum, ilitib pishirilgan tuxum, o'tkir ta'mga ega bo'lmagan pishloq, saryog', tvorog va smetana tavsiya qilinadi, shuningdek me'yoriy holda ovqat hazm bo'lishi uchun uncha ko'p bo'lmagan miqdorda javdar unidan pishirilgan non, sabzavotlar (ko'k no'xot, karam) va yorma (grechka, gerkules) garnirlar iste'mol qilinishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Og'irlik kamaytirilish davrida ichaklarning me'yoriy holda ishlashi uchun quruq holatdagi qoraqat – tabiiy bo'shashtiruvchi vosita ijobiy ta'sirga ega hisoblanadi.

Uzoq vaqt davomida butunlay birinchi ovqatdan voz kechish noto'g'ri hisoblanadi. Agar sportchi har kuni yoki kunora 150–200 gramm miqdorida bulyon yoki boshqa birinchi ovqat iste'mol qilsa – bu yaxshi holat hisoblanadi.

Og'irlikni kamaytirish davrida sportchi ovqat ratsionidan undan (xamir) tayyorlangan ovqatlar chiqarib tashlanishi va osh tuzi cheklanishi (0,3–0,7 gramm) talab qilinadi. Iste'mol qilinuvchi tuz miqdorining kamaytirilishi hisobiga organizmda suv kamroq ushlanishi qayd qilinadi.

Ovqatning sutkalik kaloriyasi o'rtacha 3000–5000 va undan ortiq kaloriyani tashkil qiladi. Chanqoqni qondirish uchun og'izni chayish, limon bo'lakchasini so'rish tavsiya qilinadi. Ayrimlarga chanqoqni bosishda yalpiz ta'mli yoki nordon konfetlar shimish yordam beradi. Issiq choyni limon bilan ichish chanqoqni yaxshi qondiradi.

Og'irlikning kamaytirilishi jarayonida vitaminlar muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Musobaqalar oldidan og'irlikning tortilishidan keyin hajmi ko'p bo'lmagan ovqat (600–1200 gramm) iste'mol qilish, biroq ovqat yuqori kaloriyali va oson

o‘zlashtiriluvchi tarkibga ega bo‘lishi talab qilinadi. Masalan, bir stakan limonli qaynoq choy, go‘sht bo‘lagi (100–120 gramm) yoki 2–3 dona ilitilib pishirilgan tuxum, donador baliq uvildirig‘i surilgan non (25–30 gramm), saryog‘ (15–20 gramm), bir stakan yangi meva sharbati (yaxshisi, uzum sharbati) yoki yangi mevalar (apelsin, olma, nok) (200–250 gramm) iste’mol qilishi belgilanadi.

Ovqat ratsioni tarkibiga 250–300 *mg* askorbin kislota kiritilishi foydali hisoblanadi. Agar tortish tushlikdan oldin amalga oshirilsa, u holda tushlikda 150–200 gramm quyuq holatdagi go‘shtli yoki tovuq sho‘rvasi (bulyon) ichish yaxshi hisoblanadi. Ovqat qabul qilishdan navbatdagi tortishgacha hajmi va shiddati bo‘yicha sportchi kamroq ish bajarishi belgilansa, u kamroq ovqat iste’mol qilishi talab qilinadi.

Qo‘shimcha ovqatlanish

– oqsilli biskvit, pechenye;
– meva-rezavorlar sharbati;
– oqsilli-glukozali vitaminli sharbat;
– limon va asalli na’matak damlamasi;
– vitamin yig‘malari;
– uzum sharbati;
– qora qorag‘at sharbati;
– mandarin sharbati;
– uglevodli – ma’danli sharbat;
– mevalar;
– eleuterokok ekstrakti;
– jenshen preparati;
– vitaminlarga boyitilgan sharbatlar;
– qahva;
– shakar bilan kefir;
– ma’danli suv;
– choy.

Bug‘li hammomda og‘irlikni pasaytirish. Bug‘li hammomda ter ajralishi uchun nisbatan qulay ta’sir +60...+80°C harorat sharoitida qayd qilinadi. Juda yuqori harorat yoqimsiz

subyektiv hislarni qo'zg'atadi va ter ajralishi kamayishiga olib kelishi mumkin. Bug'li hammom qabul qilishda teri toza holatda bo'lishi talab qilinadi. Bug'li hammomga kirishda tezda yuqorigi taxmonga chiqib olish tavsiya qilinmaydi. Dastlab tanani suv bilan qizdirish kerak (bunda bosh ho'llanmaydi) va 4–6 daqiqadan keyin yuqoriga 10–12daqiqaga ko'tariladi. Supurgi bilan bug'lashda turib yurgan holatda yoki bitta joyda turgan holatda bir nechta gimnastika mashqlarini bajarish mumkin.

Shundan keyin pastga tushiladi va 3–5 daqiqa davomida yuriladi, keyin esa hammom oldi maxsus xonasida dam olishga o'tiladi. Dam olishda issiq xalat kiyib olish, odeyal yoki choyshabga o'ranib olish tavsiya qilinadi. Agar imkoni mavjud bo'lsa, yotgan holatda dam olish yaxshiroq hisoblanadi.

20–30 daqiqa davomida dam olishdan keyin bug'li xonaga qaytiladi, biroq bunda yuqoriga ko'tarilmaydi, ushbu ko'rinishda bir necha daqiqa pastda turilgan holatda yana ter kuchli darajada ajralishi boshlanadi.

15–20 daqiqa o'tganidan keyin yana qaytadan maxsus dam olish xonasiga o'tilishi kerak va keyin bug'li xonaga qaytiladi va shu ko'rinishda muolaja takrorlanadi. Bug'li xonaga har bir yangidan kirish oldidan sportchi o'z og'irligini tekshirib boradi.

Chanqoqni bosish, kuchni qayta tiklash va jadal holatda ter ajralishini ushlab turish uchun hammom qabul qilish vaqtida 100–150 gramm limonli qaynoq choy yoki uzum sharbati iste'mol qilish tavsiya qilinadi.

Bug'li hammom umumiy uqalash bilan yaxshi darajada uyg'unlashadi, bunda uqalashni hammomda dam olish vaqtida amalga oshirish mumkin.

Bug'li hammom qabul qilish orqali tana og'irligini ushbu ko'rinishda kamaytirish usuli organizmning yurak-qon tomir tizimi va boshqa tizimlari faoliyatiga kam darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tana og'irligini har qanday usulda kamaytirish – bu jiddiy, mas'uliyatli va chuqur individual tavsifga ega bo'lgan jarayon

hisoblanadi. Shu sababli tana og'irligini kamaytiruvchi sportchi doimiy holatda shifokor va murabbiy kuzatuvi ostida bo'lishi talab qilinadi. Bu davrda asab qo'zg'aluvchanligi ortishi murabbiy va boshqa sportchilarni ushbu sportchiga alohida e'tibor bilan munosabatda bo'lish zarurligini talab qiladi.

Salomatlikni saqlash uchun nafaqat og'irlikning qanday yo'l bilan va qanday usulda pasaytirilishi muhim hisoblanishi, balki musobaqa yakunlanganidan keyin uning qanday qilib qayta tiklanishi ham muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Tana og'irligining qisqa muddatda keskin oshirilishiga ruxsat etilmaydi.

8.3.7. Nazariy tayyorgarlik

Sportning zamonaviy rivojlanish darajasi sportchilarning intellektual sifatlariga, ularning tafakkurlash asosida, ijodiy mashq qilishlari, mustaqilligi va tashabbuskorligini namoyon qilishlariga yuqori talablarni qo'yadi. Shu bilan bir vaqtda o'quv-mashg'ulotlar jarayonida ishtirok etishda unga nisbatan ongli ravishda yondashuv yetarlicha darajada nazariy dunyoqarashsiz amalga oshirilishi mumkin emas («Mashg'ulotlarning tarkibi va uni tashkil qilish» bo'limiga qarang).

Nazariy tayyorgarlikning namunaviy mavzulari:

1.Shaxsiy gigiyena va sport rejimiga amal qilish.

2.Jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va umumiy tamoyillari.

3. Jismoniy tarbiya va sportning roli.

4. Taekvondo bo'yicha terma jamoaning eng yaxshi sportchilari va ularning erishgan yutuqlari.

5. Mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatishni tahlil qilish.

6. Jismoniy tarbiya tizimining umumiy tavsiflari.

7. Taekvondo bo'yicha musobaqa qoidalari.

8. Himoyalar, qarshi usullar, kombinatsiyalar. Taekvondoda taqiqlangan usullar.

9. Taekvondoda maxsus jismoniy tayyorgarlik.

10. Jismoniy tarbiya jarayonida shaxsning yo'naltirilgan holatda shakllantirilishi (ahloqiy, aqliy, estetik va mehnatsevarlik).

11. Taekvondoda texnik usullarning biomexanik qonuniyatlari.

12. Musobaqalarni amalga oshirish tizimining shakllari, tavsiflari va tizimi.

13. Hakamlikni tashkil qilish va musobaqalarni o'tkazish.

14. Sportchining qat'iy tura olishi va jasurligini tarbiyalash usullari.

15. Uqalashning odam organizmiga fiziologik ta'siri.

16. Sport yo'nalishidagi uqalash uslubiyati va texnikasi.

17. Chidamlilik masalasining holati.

18. Charchoq va chidamlilik.

19. Sportchilarning aerob ish bajarish qobiliyati.

20. Sportchilarning anaerob ish bajarish qobiliyati.

21. Sportchilarning umumiy o'lchamlari bilan ularning aerob va anaerob ish bajarish samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish.

22. Tezkorlik va tezlik xususiyatlarining tavsiflari.

23. Oddiy va murakkab harakat reaksiyalarining rivojlantirilishi.

24. Taktikaning umumiy asoslari.

25. Taktikani o'qitish uslubiyati.

26. Taekvondo bo'yicha musobaqalar taktikasi.

27. Sportchining yillik mashg'ulotlar siklida maxsus chidamlilikni tarbiyalash uslubiyati.

28. Maxsus chidamlilikning boshqa jismoniy sifatlar bilan o'zaro bog'liqligi.

29. Taekvondo taktikasi.

30. Maksimal yuklamalar yo'nalishi va asta-sekin, bosqichlilikning bir butunligi.

31. Taekvondo taktikasining elementlari.

32. Taktik maqsadlarda maydonning havfli zonalaridan foydalanish.

33. Harakatlarga oid ko'nikma va malakalarning shakllantirilish

qonuniyatlari va mexanizmlari haqida usullarni tayyorlashda taktik harakatlar.

34. Taekvondoni boshlang'ich o'rganib olish bosqichi.

35. Taekvondo texnikasining mustahkamlanishi va navbatdagi takomillashtirilishi.

36. Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi.

37. Sportchilarning chidamliligini takomillashtirish.

38. Sportchilarning umumiy chidamliligini rivojlantirish usullar va vositalari.

39. Sportchilarning maxsus chidamliligini takomillashtirish usullari va vositalari.

40. Taekvondoda musobaqa jangini tadqiq qilish usullari.

41. Harakatlar tezkorligini tarbiyalashning xususiyatlari.

42. Tezkorlikni tarbiyalash jarayonida kuchga oid va texnik tayyorgarlik.

43. Oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish.

44. Kislorod iste'moli va energiya sarfi.

45. Sport texnikasining sportchining jismoniy rivojlanishi bilan o'zaro bog'liqligi.

46. Ishlash vaqtida va undan keyin kislorod iste'moli.

47. Kislorodning maksimal iste'moli va ish qobiliyati.

48. Qon aylanishi.

49. Harakatlanishga oid malakalarda tormozlanishning ahamiyati.

50. Harakat malakalarining vujudga kelish fazalari.

51. Taekvondo texnikasining klassifikatsiyasi (tasniflanishi).

52. Texnik-taktik ko'rsatkichlarning qayd qilinishi.

53. Mashg'ulotlarning psixologik va ijtimoiy jihatlari.

54. Sportchilarning model tavsiflari.

55. Musobaqalar, mashg'ulotlar, qayta tiklanish tizimi.

56. Mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarining hisobga olinishi.

57. Mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalarini tahlil qilish.

58. Tog'-kengliklarda tayyorgarlik.

59. Qayta tiklanish tadbirlari.
60. Sportchining ovqatlanishi.
61. Iqlim-vaqtga nisbatan moslashish
62. Ish bajarish jarayonida ish bajarish qobiliyatining o'zgarishi.
63. Mashg'ulotlar fiziologik jarayon sifatida.
64. Tinch holatda mashq qilganlikning namoyon bo'lishi.
65. Standart holatdagi ish bajarishda mashq qilganlikning namoyon bo'lishi.
66. Chegaraviy darajadagi yuklamalarda mashq qilganlikning namoyon bo'lishi.
67. Murakkab usullarni bajarish texnikasini tahlil qilish.
68. Aylanish bilan bajariluvchi usullarni tahlil qilish.
69. Sakrashda bajariluvchi usullar texnikasini tahlil qilish.
70. Steplarni bajarish texnikasini tahlil qilish.
71. Qochishlarni bajarish texnikasini tahlil qilish.
72. Kuch va tezkorlik yordamida raqibga bosim o'tkazishning taktik variantlari.
73. Musobaqa janglarini rejalashtirish.
74. Mashg'ulotlar yuklamalarini baholash.
75. Katta yuklamalarda ish bajarish qobiliyatining qayta tiklanishi uchun jismoniy omillardan foydalanish.
76. Sportchi shaxsining individual xususiyatlari.

8.4. Ilmiy tadqiqotlar usullari

8.4.1. Pedagogik tajribani o'rganish va uning ahamiyati

Sporchilarni tarbiyalash va tayyorlashda yangi qonuniyatlarni bilishning asosiy manbalaridan biri – bu pedagogik tajriba hisoblanib, ayniqsa bunda ilg'or murabbiylarning tajribasi alohida o'rin tutadi. O'rgatish, mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida usullar, uslublar va texnik usullarni va hokazolarni takrorlash yo'llarini topish talab qilinadi. Bu holat sportchilarni tayyorlashda muhim qonuniyatlarni qidirib topish imkonini beradi.

Ushbu bo'limning maqsadi – taekvondo sohasida tadqiqotlarning ilmiy - pedagogik uslubiyatiga, shuningdek,

pedagogik nazorat usullari qisqacha tavsif berishdan tashkil topadi.

Sportchilarning sportga oid mashg'ulotlarining turli xil jihatlarini sifatli va nisbatan batafsil holatda o'rganish ushbu hodisaning nisbatan sezilarli tomonlarini ajratib olish va navbatdagi bosqichda olingan natijalarni sintezlash yo'li bilan muhokama qilish asosida amalga oshiriladi. Mana, nima uchun har qanday tadqiqotlar nafaqat dalil sifatidagi materiallarning olinishida muhimligi, balki uni tushintirib berish uchun ham muhim o'rin tutishi oydinlashadi.

8.4.2. Tadqiqot masalasini (mavzu) tanlash

Tadqiqot vazifalari, usullari va uni tashkil qilish tanlangan masalaning holati, uning dolzarbligi, ishlab chiqilish darajasi, shuningdek, taekvondo amaliyotida unga bo'lgan talab darajasi bilan belgilanadi. Shu sababli berilgan masala bo'yicha mavjud pedagogikaga oid adabiyotlarni va tutash fan sohalari bo'yicha tegishli ma'lumotlar holatini o'rganish, taekvondo bo'yicha murabbiy va murabbiylarning ish faoliyati tajribasini tahlil qilish tadqiqot masalasini yoki mavzusini aniqlash, ishchi farazni ishlab chiqish va tadqiqot vazifalarini belgilash uchun asos sifatida xizmat qilishi mumkin.

8.4.3. Tadqiqot masalasini (mavzu) ishlab chiqish

Tadqiqot masalasiga oydinlik kiritib olinganidan keyin ***ishchi faraz*** – izohlaniluvchi qandaydir hodisaning ilgari surilayotgan, ilmiy jihatdan oldindan ko'ra olishga oid holatlari ishlab chiqiladi.

Ishchi fazani ishlab chiqishga taxminiy rejani keltirib o'tamiz. Ma'lumki, analizatorlar o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud bo'lib, markaziy asab tizimi orqali boshqariladi. Ulardan birortasining ishdan uzilishi boshqa birining tutgan o'rni dolzarblashishiga olib keladi.

Mavjud adabiyot ma'lumotlari bo'yicha va hayotda ham ma'lumki, tegish sezgisi va muskullar orqali sezish ko'zi ojiz va qulog'i eshitmaydiganlarda yuqori darajada rivojlanadi. Bu holat taxmin qilish imkonini beradiki, ya'ni harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, jumladan, sportchining texnik mahoratini takomillashtirishda sportchilarda analizatorlarning ishdan uzib qo'yilishi tajribasiga e'tibor qaratish talab qilinadi.

Bu ko'rinishdagi boshlang'ich materiallar asosida tadqiqotlar masalasiga aniqlik kiritiladi, masalan, sportchining analizatorlari va uning texnik mahorati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash belgilanadi, shuningdek, mazmun-mohiyati quyidagicha bo'lgan ishchi faza ilgari suriladi: ya'ni, ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida sevimli usullarni takomillashtirish sharoitida muskullar orqali hal qilish sezgisi yaxshilanadi.

Ilgari suriluvchi, nazariy jihatdan asoslangan taxmin navbatdagi bosqichlarda tasdiqlanadi yoki tajribalar qo'yish usulida inkor qilinadi.

Tadqiqot vazifalarini ishlab chiqish. Tadqiqotni amalga oshirishda masalaga to'g'ri yondashish, tadqiqot vazifalari va usullarini ishlab chiqish alohida darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tadqiqot vazifalari shunday aniqlanadiki, ya'ni bunda ushbu vazifalar pedagogik yo'naltirilishga ega bo'lib, o'rganilayotgan mavzu bo'yicha belgilangan masalani hal qilib berishi talab qilinadi, ya'ni ishchi fazani tasdiqlash yoki inkor qilish uchun xizmat qilishi kerak.

Tadqiqot usullarini tanlash. Tadqiqot vazifalari tadqiqotni tashkil qilishda talab qilinuvchi usullarning tanlanishini belgilab beradi.

Tadqiqot usullari shunday tanlanishi kerakki, ya'ni bunda ular belgilangan vazifalarni ishonchi darajada yoritib bera olishi lozim. Talab qilingan usullar jamlamasi tarkibida yetakchi usullar aniqlanadi.

Tadqiqotning kompleksligi. So'nggi yillarda amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari tajribasi taekvondo bo'yicha

tutash fan sohalari (sport fiziologiyasi, tibbiyot, biomexanika, psixologiya, matematika va boshqalar) bilan birgalikda pedagogik yo'nalishda tadqiqotlar amalga oshirilishi talabi yuzaga kelganligidan dalolat beradi.

Bu holat sportchini tayyorlash bo'yicha o'rganilayotgan masalaning tub mohiyatiga chuqur kirib borish imkonini beradi, bunda hodisaga pedagogik nuqtayi nazardan nigoh tashlashda yashirin jihatlar oydinlashtirilish va ilmiy yo'nalishlar bo'yicha birgalikda sportchilarning tayyorgarligi jarayonini tarkibiy boyitish va yaxshilash, tezlashtirish imkoniyati vujudga keladi.

8.4.4. Tadqiqot materiallarni qayta ishlash

Ish bajarish jarayonida turli xil grafik usullar, shuningdek, matematik statistika usullaridan foydalanish talab qilinadi. Bu holat olingan materillarni to'g'ri tushintirib berishga yordam beradi. Ko'pgina holatlarda olingan materiallarni qayta ishlashda o'rtacha arifmetik qiymat bilan cheklaniladi. Biroq bu faqatgina materiallarning navbatdagi qayta ishlanishi jarayonida boshlang'ich bosqich hisoblanadi, xolos.

Jumladan, o'rtacha kvadrat og'ish qiymati, korrelyatsiya koeffitsiyenti, ishonchlilik mezoni va boshqa qiymatlarni ham hisoblash talab qilinadi.

Tadqiqotlarni amalga oshirish davomida ularning sifatida baholash mezonlariga ega bo'lishi talab qilinadi.

Ilmiy ishning xulosalari belgilangan pedagogik vazifalarga javob berishi zarur. Bir tomondan, ular umumiy nazariy tavsiflarga ega bo'lishi kerak, boshqa tomondan esa tasdiqlashda katta darajada aniqligi bilan ajralib turishi (amaliy jihatdan yaroqlilik) bo'lishi talab qilinadi. Xulosalar muhokama qilinuvchi materiallardan kelib chiqishi kerak. Bunda olingan aniq ma'lumotlar asosida nisbatan keng miqyosdagi umumlashtirishlarni chiqarishga o'tishda juda ehtiyot bo'lish talab etiladi.

Ish davomida belgilangan vazifalarni hal qilishga yondashishda yangilik va originallik juda muhim hisoblanadi, shuningdek,

tadqiqot usullarini ishlab chiqish va ulardan foydalanish muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, ishmiy tadqiqot ishining rejasini batafsil, chuqur va aniq ishlab chiqish, mavjud materiallar, adabiyotlarning tahlil qilinishi va hokazo holatlar hisobga olinishi talab qilinadi.

Ko'pincha (agar, bu nazariy tadqiqot ishi hisoblanmasa) ilmiy tadqiqot ishi amaliyotga joriy qilinish rejasiga ega bo'lishi zarur. Olingan natijalarning amaliyotga tatbiq etilishi nafaqat maqolalarni nashr qilish yo'li bilan amalga oshirilmasdan, balki murabbiy va murabbiylarga ish faoliyatida bevosita yordam berishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

8.4.5. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba – bu taekvondo sportida foydalaniluvchi asosiy va eng samarali usullardan biri hisoblaniladi.

Bu usul o'qitish va mashg'ulotlar jarayonini oldidan belgilangan holda o'zgartirishlar asosida alohida qismlari bo'yicha o'rganish imkonini beradi. Bunda bu o'zgarishlar variantlarini turli xil shart-sharoitlarda va bir necha marta takroriylikda tekshirish talab qilinadi.

Eksperimentni (tajribani) amalga oshirishga kirishishdan oldin ishchi farazni ishlab chiqish, reja tuzib chiqish, amalga oshiriluvchi tadqiqot davomida nisbatan muhim hisoblangan ko'rsatkichlarni aniq darajada qayd qilishga tayyorgarlik ko'rish talab qilinadi.

Tajribalarning ikkita asosiy tipi mavjud. Bunda ularning birinchisiga faqat tajriba guruhi mavjud bo'lgan, ya'ni nazorat guruhi mavjud bo'lmagan yoki uni hayolan mavjud deb tasavvur qilinuvchi sharoitda bajariluvchi tajribalar kiritiladi. Ikkinchi tipdagi tajribalar esa bitta yoki bir nechta nazorat va tajriba guruhlar mavjudligi bilan tavsiflanadi.

Tajribalarning birinchi tipining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, ya'ni bunda tadqiqotchi uchun ikkinchi tipdagi

tajribalardagi kabi nazorat va eksperiment tajriba guruhlari tarkibini o'zaro solishtirish ehtiyoji mavjud emas.

Tajribalarning birinchi tipi, odatda, yuqori malakali sportchilar ustida amalga oshiriluvchi tadqiqotlarda foydalaniladi, ya'ni bunda bir xil, teng holatdagi ko'rsatkichlar qiymatlariga ega bo'lgan sportchilar juftliklarini tanlab olishda katta qiyinchilik tug'ilishi vaziyatlarida (masalan, tadqiqotchi usullarning takomillashtirilishida ikkita yoki bir nechta variantlarning samaradorligini tadqiq qilishni istash sharoitida) bu tipdagi tajribalardan foydalaniladi.

Buning uchun mashq qiluvchilarda texnik tayyorgarlik bo'yicha talab qilingan testlar yordamida boshlang'ich ko'rsatkichlar baholanadi, keyin esa usullarning takomillashtirilish variantlaridan biri qo'llaniladi. Ma'lum bir vaqt oralig'idan keyin tadqiqotchi yana qaytadan (test bo'yicha) mashq qiluvchilarda tegishli usulning bajarilishi natijalarini baholashni amalga oshiradi va boshlang'ich va yakuniy natijalar solishtirib ko'rilishi natijasida mashg'ulotlarning ushbu varianti qo'llanilishi ta'sirida siljishlar qiymatlariga aniqlik kiritiladi. Ma'lum bir vaqt o'tganidan keyin esa ushbu usul yordamida navbatdagi variantlar sinovdan o'tkaziladi, ularning tekshirilishi bir necha marta (turli xil guruhlarda) amalga oshirilishi belgilanadi.

Sportchilarning texnik tayyorgarligida vujudga kelgan o'zgarishlar asosida eng yaxshi variant aniqlanadi.

Quyidagi ko'rinishda ish tutish mumkin: ya'ni, umumiy uslubiyatdan qo'llaniluvchi mashq qiluvchilar guruhida qandaydir mashqlar kompleksining samaradorligi tekshirilishi mumkin.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan mashg'ulot variantlari qo'llanilishida sportchilarning tayyorgarligida kuzatiluvchi o'zgarishlar umumiy qabul qilingan uslubiyat asosida mashq qiluvchi sportchilar natijalari bilan solishtiriladi.

Odatda, tajribalarning ikkinchi tipi past malakali sportchilar ustida tadqiqotlar olib borishda foydalaniladi, bunda tayyorgarlik

darajasi bo‘yicha taxminan bir xilda bo‘lgan katta miqdordagi sportchilarni tanlab olish imkoniyati qayd qilinadi.

Katta darajada obyektiv natijalarni olish uchun tajribalar «kesishish usulida o‘rganish» yo‘li bilan amalga oshirilishi tavsiya qilinadi, bu holatda yangi usullar turli xil guruhlarda o‘zaro bog‘liqlikda tadqiq qilinadi (masalan, birinchi guruhda birinchi usul, ikkinchi guruhda – ikkinchi usul o‘rganiladi, keyin esa birinchi guruhda ikkinchi usul va ikkinchi guruhda esa - birinchi usul tekshiriladi).

Tajriba davomida olingan natijalarning obyektivlik darajasi ko‘p jihatdan o‘rganilayotgan ko‘rsatkichlarning qayd qilinishi usullariga bog‘liq hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda taekvondoda pedagogik jarayon davomida kuzatiluvchi hodisalarni o‘lchash va qayd qilishning quyidagi usullaridan foydalaniladi: jumladan, nazorat sinovlari va sport musobaqalarini baholash; kuzatishlarning pedagogik sxemasida mashg‘ulotlarning qayd qilib borilishi; videotasvirga olish va hokazo.

O‘lchashlar va kuzatishlar natijalari sana, tadqiqotni amalga oshirish vaqti, sinaluvchilar tarkibi va boshqa tegishli ma’lumotlar ko‘rsatilishi zaruriyligiga amal qilgan holatda, bayonnoma tarkibida qayd qilib boriladi; olingan ma’lumotlarning qayta ishlash natijalari jadval, chizma,

xemalar ko‘rinishida aks ettirilishi mumkin.

Tajriba amalga oshirilishi jarayoni davomida aniqlangan ma’lumotlarga nisbatan tanqidiy yondashish talab qilinadi. Bir marta takroriylikda amalga oshirilgan, qisqa muddatli tajriba davomida olingan natijalar nisbiy natijalar hisoblanadi. Amaliyot va tajriba natijalarining o‘zaro chambarchas bog‘lanmasligi, ularni takroriy ravishda tekshirishlarsiz holatda yakuniy xulosalar chiqarilishi mumkin emas.

Faqatgina pedagogik tajriba natijalari va boshqa tadqiqot usullari yordamida aniqlangan natijalarning umumiylikda birlashtirilishigina sport mashg‘ulotlarining qonuniyatlarini har

tomonlama batafsil, chuqur holatda oydinlashtirib berilishiga olib kelishi mumkin.

Model sifatidagi tajriba. Bu tadqiqot usuli taekvondo bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarida ko'p ishlatiladi. Model – bu hodisaning navbatdagi bosqichlarda o'rganilishi yoki undan foydalanish maqsadlarida ma'lum bir shart-sharoitlarda su'niy yaratilgan holatda ishlab chiqilishi hisoblanadi. Model tajribada tahlil qilinuvchi hodisani talab qilingan darajada ko'p marta takrorlash imkoni mavjud hisoblanadi. Model soddalashtirilgan ko'rinishda ishlab chiqilishi mumkin, biroq nisbatan aniq shaklda ishlanishi mumkin, masalan sportchilarning yuklamalar yoki jang davomida vujudga keluvchi chalg'ituvchi omillar bilan ta'sirlashishi va hokazo holatlar modellashtirilishida ushbu holatni qayd qilish mumkin.

Model tajribada tadqiqotning chuqurlashtirilgan usullaridan foydalanish imkoniyati tug'iladi va, o'z navbatida, aniqlangan qonuniyatning nisbatan batafsil holatda oydinlashtirilishi amalga oshiriladi.

Modelning sezilarli belgilari quyidagilardan tashkil topadi: ya'ni, yaqqol ko'rinib turish, ma'lum bo'lgan holatlarning diqqatni jalb qilishdan chetga olinishi, ilmiy va ijodiy fantaziya elementlari, haqiqiy amaliyot faoliyati bilan o'xshashlikda foydalanish.

Tajribalarda modellardan foydalanish davomida uning alohida jihatlari silliqlanadi, aniqlashtiriladi.

Tajribaning boshlang'ich birlamchi variantiga tuzatishlar kiritiladi. Bunda yangi variant huddi ikkilamchi, uchlamchi va hokazo tartibdagi ko'rinishga o'zgartiriladi. Yakuniy holatda esa model sportchi tayyorgarligining qandaydir jihatlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashg'ulotlar usuli yoki shakli sifatida xizmat qilishi mumkin.

Hozirgi vaqtda pedagogika sohasida modellashtirishdan foydalanish hali faqat sportchiga ta'sir vositalarini tadqiq qilish yo'nalishigagina tegishli usul hisoblanadi. Masalan, jang davomida sportchiga texnik harakatlarni bajarish uchun xalaqit

beruvchi holatlar o'rganilishi mumkin. Buning uchun usullarning amalga oshirilishida ayrim shovqinlarning (masalan, masofa o'zgarishlari) qanday ta'sir ko'rsatishini aniq belgilashda quyidagi ko'rinishdagi modeldan foydalaniladi. Dinamografik platformada sportchi qop yordamida 60–70 *sm*, 90–100 *sm* ko'rinishdagi turli xil masofalar bo'yicha, shuningdek, turli xil kuchlanish asosida tegishli usulni bajarishni amalga oshiradi. Bunda muskullarning biotoklari, nafas olish tavsiflari, harakatlar shakli qayd qilinadi.

Laboratoriya sharoitida amalga oshiriluvchi pedagogik tajriba. Laboratoriya sharoitida amalga oshiriluvchi tajribalar musobaqa sharoitlaridan alohidalangan ko'rinishda va yuqori darajada aniqlikda, nisbatan oddiy hisoblangan hodisalarni o'rganish imkonini beradi.

Bu shart-sharoitlar hodisaning nisbatan qiziqarli jihatlarini ajratib olish va uni talab qilingan son miqdorida ishlab chiqish imkonini vujudga keltiradi. Masalan, sportchida muskullar guruhlarining kuchi va tezkorligini o'rganish uchun laboratoriya sharoitida turli xil tadqiqot usullaridan foydalanish mumkin.

8.5. Pedagogik nazorat

Amaliyotda har qanday rejaning samaradorligi tekshiriladi. Bu vazifaning hal qilinish yechimlari sifatida pedagogik nazorat xizmat qiladi. U mashg'ulotlar vositalarining tanlanishi va foydalanishining to'g'riligini tekshiradi, shuningdek, mashg'ulotlar mashqlarining tashkil qilinishi shakli va amalga oshirilishi usullarini tekshirib, mashg'ulotlar vazifalari hal qilinishida nisbatan samarali hisoblangan yo'lni aniqlab beradi.

Sportchining mashg'ulotlari jarayoni tizimli ko'rinisha nazorat qilish uning texnik, taktik jihatdan tayyorgarligi darajasini, umumiy va maxsus jismoniy rivojlanishi darajasini kuzatib borish imkonini beradi. Pedagogik nazorat ma'lumotlarini tahlil qilish murabbiyga nafaqat mavjud dalillarni qayd qilib borish, balki o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga faol aralashish va uni takomillashtirish imkonini beradi.

Olingan natijalarni solishtirish va tahlil qilishni amalga oshirish mumkin bo'lishi uchun pedagogik nazorat davomida mashg'ulotlarning bir xil davrlari va bosqichlari olinishi amalga oshiriladi.

Hozirgi vaqtda sportchi faoliyatini baholashning bir qator usullari mavjud.

Sportchining musobaqalarda chiqish qilishi natijalari asosida uning sport mahorati o'sayotganligi yoki susayganligini aniqlash mumkin. Bunda nafaqat uning egallagan o'rni hisobga olinadi, balki uning raqiblari soni, ularning malakasi, qur'a tashlash natijalari va hokazolar ham qayd qilinadi.

Musobaqalarda hisobga olish qiyin bo'lgan turli xil vaziyatlar vujudga kelishini e'tiborga olgan holda sport mahoratining o'sishini nisbatan ko'proq obyektiv ko'rinishda aniqlash uchun natijalarni hisobga olish bilan birgalikda sportchining texnik-taktik, jismoniy tayyorgarligini va uning funksional imkoniyatlarini alohida baholashni amalga oshirilishi talab qilinadi.

8.5.1. Sportchining yuklamalarini baholash

Sportchining yuklamalarini qayd qilish uchun mashg'ulot janglari davomida mashg'ulot shiddatini (tegishli ballar hisobida) uning hajmiga (mashg'ulot, jang vaqti va hokazolar) ko'paytirish talab qilinadi.

Masalan: yuklama (maxsus birliklarda qayd qilinadi) mashg'ulotlar shiddati qiymatining uning hajmi qiymatiga ko'paytmasiga teng hisoblanadi.

Bunda olingan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda, mashg'ulotlarda yuklamalar darajasini aniqlash (sportchilarning tayyorgarligi, mahorati darajasi va boshqa holatlarga bog'liq ravishda) amalga oshiriladi.

Masalan, yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar uchun kichik yuklamalar 150–200 birlik, o'rtacha yuklamalar – 200–260 va katta yuklamalar 260–320 birlik oralig'i doirasida joylashadi.

8.5.2. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni baholash

Sportchining texnik mahoratining o'sishini kuzatib borish uchun olingan materiallarning turli xil shakldagi qayd qilish va qayta ishlash usullaridan foydalanish mumkin.

Foydalaniluvchi usullarning (bir xildagi) miqdori va ularni bajarish uchun olingan ballarning ketma-ketlikda qiymati ortib borishi (bitta musobaqadan boshqasiga tomon) asosida ushbu usullarning bajarilishi yaxshilanib borishi haqida xulosa chiqarish mumkin.

Agar sportchi tomonidan musobaqada bajariluvchi usullarning son miqdori ortishi yangi texnik harakatlardan foydalanish hisobiga amalga oshsa, bu holatda sportchining texnik arsenali kengayishi haqida xulosa chiqariladi.

Sportchilarning texnik jihatdan o'sib borishini tahlil qilish natijalari bitta musobaqa asosida olinmasligi kerak, balki butun bir musobaqalar seriyalari asosida olinishi talab qilinadi. Sportchilarning taktik mahoratidagi o'zgarishlarni aniqlashda texnik tayyorgarlik o'zgarishlarini aniqlashda qo'llanilgan usullardan qo'llaniladi.

Agar musobaqa jangi davomida usulni amalga oshirishda taktik tayyorgarlik usullarini aniqlash qiyin bo'lsa, u holda murabbiyga uni sportchilar orasida so'rov o'tkazilishi yo'li bilan aniqlash tavsiya qilinadi.

Taktik tayyorgarlikni qayd qilish usullari quyidagi ko'rinishda amalga oshiriladi: texnik harakatlarning bajarilishi uchun qo'yilgan ballar qatoriga kuzatish bayonnomasi tarkibida taktik tayyorgarlik usulining qisqacha nomlanishi yozib boriladi (22-jadval).

22 - jadval

Musobaqalarda sportchining taktik-texnik mahoratini baholash

Musobaqa nomi: Koreya Respublikasi elchisi sovrini uchun O'zbekiston kubogi

Sana: 2013-yil 11-mart

<table>
<tr><td colspan="2">A sportchi
B sportchi</td><td colspan="4">Sportchi va uning raqibining familiyasi</td></tr>
<tr><td colspan="2">2x3</td><td colspan="4">Jang vaqti (8 daqiqa)</td></tr>
<tr><td>Oldingi</td><td>Yonlama</td><td>Qayrilish bilan birgalikda oldinga, orqaga yonlama</td><td rowspan="2">Steplar</td><td rowspan="5">Tak-tik usul-lar</td><td rowspan="19">Tex-nik va tak-tik usul-lar</td></tr>
<tr><td>3</td><td>4</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td>Tizzaning ko'tarilishi</td><td>Gavda bilan harakatlanish</td><td>Oyoq va gavdadan foydalanish orqali</td><td>Aldamchi harakatlar</td></tr>
<tr><td></td><td>4</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td></td><td>Chorlash</td><td>Qo'sh aldash, turish holatini o'zgartirish, chorlash</td><td>Boshqa harakatlar</td></tr>
<tr><td></td><td>3</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td>Ti chagi</td><td>Neryo chagi</td><td>Neryo chagi, ti chagi, chirigi</td><td>Frontal zarbalar</td><td rowspan="6">Hu-jum</td></tr>
<tr><td></td><td>5</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td></td><td>Dollyo chagi</td><td>Dollyo chagi, momdollyo chagi</td><td>Aylana zarbalar</td></tr>
<tr><td></td><td>4</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td></td><td>Tubon dollyo chagi</td><td>Usullar kombinatsiyalari</td><td>Sakrash kombinat-siyalari</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td></td><td>Neryo chagi</td><td>Neryo chagi, ti chagi, yop chagi</td><td>Frontal zarbalar</td><td rowspan="4">Qar-shi hu-jum va hi-mo-ya</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td>Ti xuryo chagi</td><td>Dollyo chagi</td><td>Dollyo chagi, ti xuryo chagi, momdollyo chagi</td><td>Aylana zarbalar</td></tr>
<tr><td>5</td><td>4</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
<tr><td>Tuyo ti chagi</td><td>Ap chirigi</td><td>CHirigi, pada chagi, tuyo chagi</td><td>Boshqa harakatlar</td></tr>
<tr><td>4</td><td>3</td><td>Baholash ballarda</td></tr>
</table>

Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash maxsus ishlab chiqilgan nazorat mashqlari va me'yoriy talablarini bajarishni qayd qilish usulida, shuningdek, mashg'ulotlar va musobaqa janglarini pedagogik kuzatish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarini ishlab chiqishda taekvondoning o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek, sportchilarning jismoniy jihatdan rivojlanishi xususiyatlari (jumladan, vazn toifasi) e'tiborga olinadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha umumiy nazorat mashqlaridan tashqari tezkorlik, tezlik chidamliligi, chaqqonlik va hokazolar bo'yicha nazorat mashqlaridan ham foydalaniladi.

Nazoratning asosiy turlaridan biri – bu o'quv-mashg'ulotlar jarayonining tarkibi bajarilishini kuzatish hisoblanadi. Mashg'ulotlar vaqtida mashg'ulotlar rejasining bajarilishi nazorat qilinadi, shuningdek, uslubiy tavsiyalar, mashg'ulotlar ishlarining hajmi va shiddati, sport formasining rivojlantirilishi, texnik va taktik harakatlarning bajarilishi to'g'riligi va hokazo holatlar kuzatib boriladi.

Belgilangan vazifaga bog'liq holda kuzatishlarning pedagogik shakllari ishlab chiqiladi.

Mashg'ulotlar jarayonida yetakchi o'rindagi muhim nazorat omillaridan biri sportchilarning yakka tartibdagi mashg'ulotlar rejasini bajarishni tahlil qilish hisoblanadi. Bu tahlilning maqsadi – mashg'ulotlar jarayonini kuzatish natijalarini qayta ishlash va solishtirish; foydalaniluvchi vositalarning samaradorligini aniqlash; rejalashtirilgan yo'lning to'g'riligiga oydinlik kiritish va, shuningdek, sportchining sport mahoratini oshirish zaxiralarini topishga qaratiladi.

Sportchining sport formasi rivojlanishida amalga oshiriluvchi nazorat shakllaridan biri – maxsus shifokor-pedagogik sinovi hisoblanadi.

Murabbiy sinov oldidan chigilyozdi mashqlarning samarasini aniqlaydi (qopning og'irligi tanlanishi sportchi og'irligiga

muvofiq bo'lishi talab qilinadi), sinov vaqtida esa bajariluvchi usullarning soni va sifatini tekshirib boradi.

Buyruq bo'yicha sportchi maksimal darajada tezkor sur'atda, 20 soniyadavomida qopga zarba berishni amalga oshiradi.

Zarbalar berilishi tugallanganidan keyin tezda shifokor ushbu sportchida 3 daqiqa davomida qayta tiklanish davrini o'rganadi. 3-daqiqaning oxirida sportchi yana qaytadan qopga yuqoridagi dastur bo'yicha takroriy zarbalarni berishni amalga oshiradi.

Ikkinchi standart yuklamadan keyin qayta tiklanish davri ham 3 daqiqaga cho'ziladi.

Bir vaqtning o'zida ma'lum bir og'irlikka ega bo'lgan qopga ushbu sinov vaqti davomida berilgan zarbalarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi (aniqligi) nazorat qilinadi va bu holat sportchi uchun odatlanilgan yuklamalarni standartlashtirish imkonini beradi.

Sportchining tayyorgarligi murabbiy tomonidan keltirilgan, sportchining ish bajarish qobiliyati (20 soniya davomida berilgan zarbalarning soni asosida, ularning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishida 4 yoki 5 ball belgilanadi) va shifokorning sportchi organizmining yuklamaga moslashuvchanligi haqidagi xulosalari (funksional tekshirish) asosida baholanadi.

Bu sinov musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladi.

Videotasvirlar yordamida murabbiy bajariluvchi usul haqida to'g'ri bajarilishi to'g'risidagi ma'lumotlarni olishi va umumiy holda ushbu texnik harakatlarning takomillashtirilishi jarayonini nazorat qilish mumkin.

Sportchi navbatdagi bir nechta zarbalarni amalga oshirishidan keyin usul haqidagi o'zining subyektiv his qilishlarini (bajarilish tezligi, zarbaning kuchi, gavdaning burilishi va hokazo) murabbiyga so'zlab beradi. Sportchi tavsif beruvchi usulning ushbu, barcha alohida qismlari videotasmada aniq holatda qayd qilinadi.

Sportchiga obyektiv ma'lumotlarni solishtirish asosida tushintirishda murabbiy sportchining tegishli usulni qanchalik darajada yaxshi o'zlashtirganligini baholashi, shuningdek usulning bajarilishida ayrim qismlarning o'zgartirish kiritilishi talab qilinishi haqida sportchining fikrlarini nazorat qilish mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Sport mashg'ulotlari qanday jarayon hisoblanadi?
2. Sport mashg'ulotlari qanday sharoitda amalga oshiriladi?
3. Sport mashg'ulotlarining maqsadi nimalardan iborat?
4. Sport mashg'ulotlarining tamoyillarini tasniflab bering.
5. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari va me'yoriy talablarini izohlab bering.
6.Mashg'ulotlarni rejalashtirishni tasniflab bering.
7. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish maqsadi nimalardan iborat?
8. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning vazifalari nimalardan iborat?
9. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni izohlab bering.
10. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni izohlab bering.
11. Texnik tayyorgarlikni izohlab bering.
12. Taktik tayyorgarlikni izohlab bering.
13. Psixik tayyorgarlikni izohlab bering.
14. Nazariy tayyorgarlikni izohlab bering.
15. Sport mashg'ulotlari qanday davrlarga bo'linadi?
16. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari nimalardan iborat?

Adabiyotlar

1. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. Изд.: Психология в спорте.Омск, 1998, с.13-15.

2. Карас Е. Техника таеквондо. Кишинев, 1999, 143 с.

3. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997, 320 с.

4. Лигай В. Таэквондо – путь к совершенству. Т., Шарк, 1994, 159 с.

5. Матвеев Л.П. Основа общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., 1999, 318 с.

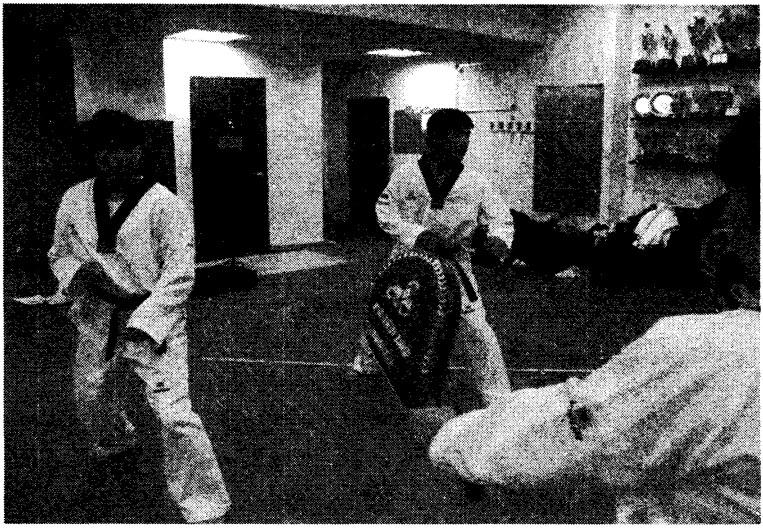
6. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М., 1981., 278 с.

7. Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. К., 1995, 320 с.

8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997, 583 с.

9.Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. К., 1998, 334 с.

IX bob. O‘SMIRLAR BILAN ISHLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI



26-rasm. **Sport anjomlari bilan ishlash**

Taekvondo sporti hozirgi vaqtda o‘smirlar orasida keng tarqalgan. Bu holat o‘smirlarning kuchli va sog‘lom bo‘lishga intilishlari, o‘zini himoya qilishga, o‘z - o‘zini tartibga amal qilishga o‘rgatishga intilishlari bilan izohlaniladi.

Taekvondo sporti bilan o‘smirlik davrida shug‘ullanish yaxshi jismoniy rivojlanish imkonini beradi.

Ushbu yosh davrida sport mahoratining navbatdagi o‘sishi uchun poydevor hisoblangan tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlar rivojlantirish jarayoniga osonlik bilan jalb qilinadi. Bundan tashqari, o‘smirlar katta darajada taqlid qilish xususiyatini namoyon qiladi. Bu holat sportchining tayyorgarligida ijobiy ta’sirga ega. Ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi

omillar bilan bir qatorda yosh sportchilarni tayyorlashda pedagogik jarayonni qiyinlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lgan omillar ham mavjud.

O'smirlar organizmi shakllanish va rivojlanish holatida bo'lib, ularda charchash tez amalga oshadi, shuningdek diqqat - e'tibor jamlanishi sustroq namoyon bo'ladi, muskullar kuchi yetarlicha darajada rivojlanmagan, ular turli xil qo'zg'atuvchilarga nisbatan katta darajada javob reaksiyasini ko'rsatishi qayd qilinadi.

9.1. Yoshga xos xususiyatlar

Taekvondo sporti bilan o'smirlar 12 yoshdan 17 yoshgacha shug'ullanishlari mumkin.

Bu davrda organizmning navbatdagi o'sishi davom etadi, bunda organizmning jadal ravishda rivojlanishi amalga oshadi.

Rivojlanishning shiddati turli xil darajada bo'lib, unga xos bo'lgan qonuniyatlarga bo'ysinadi. Organizmda a'zolar va a'zolar tizimlarining rivojlanishi bir - biridan alohidalangan ko'rinishda amalga oshmasdan, balki o'zaro chambarchas holatda bog'liqlikda, bir butunlik, yagona jarayon sifatida rivojlanishi qayd qilinadi.

Alohida olingan a'zolar va a'zolar tizimlarida o'sish jarayonida faqat miqdoriy o'zgarishlar qayd qilinib, biroq shu bilan birgalikda sezilarli darajada sifat o'zgarishlari ham amalga oshadi.

Bundan tashqari, bir xil yosh davrida ma'lum bir sezilarli darajada individual rivojlanish bo'yicha o'zaro farqlanishlar o'z o'rniga ega hisoblanadi, bu holat organizmda fiziologik jarayonlarning bir xil bo'lmagan sur'atda amalga oshishi bilan izohlaniladi. Shu sababli biz odamlarda jismoniy jihatdan turli xildagi rivojlanish, o'zaro farqlanuvchi temperament va tana vaznini kuzatishimiz mumkin. Bularning barchasi turli xil yosh davrlaridagi o'smirlar o'rtasidagi chegaralarni aniqlashni va guruhlarni jamlashni ko'pincha qiyinlashtiradi.

Amaliyot natijalarining ko‘rsatishicha, taekvondo bilan shug‘ullanish uchun o‘smirlarni ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi ko‘rinishdagi uch guruhga ajratib chiqish nisbatan maqsadga muvofiq hisoblanadi: jumladan, o‘smirlik davri – 12–13 yosh, kichik yoshlik davri – 14–15 yosh va katta yoshlik davri – 16–17 yosh.

12–17 yoshdagi davr jinsiy jihatdan voyaga yetish davriga mos keladi. Bu davrda jinsiy yetilish bilan bog‘liq bo‘lgan o‘zgarishlar jarayonlari butunorganizmga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. 12–15 yosh oralig‘i davrida tananing bo‘y uzunligi jadal ravishda o‘sishi qayd qilinadi, bu holat ham gipofiz va qalqonsimon bezning funksiyasi kuchayishi bilan mos keladi. O‘smirlarning tanasi bo‘yining o‘sishi asosan quvursimon (ichi kovak) suyaklarning o‘sishi bilan bog‘liq bo‘lib, bunda ularning o‘sishi yil davomida 9–10 *sm* gacha yetishi mumkin. Biroq bu davrda umurtqa pag‘onasi, ko‘krak qafasi, tos sohasi va oyoq-qo‘llarning suyak skeletining qotish jarayoni hali tugallanmagan bo‘ladi. Pay boylamalari apparati nisbatan egiluvchan holda bo‘lib, bu davrda kuch va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanishda nisbatan ehtiyotkorlik talab qilinadi. Bu ko‘rinishdagi mashqlardan o‘ta cheklangan darajada foydalanish suyaklarning o‘sishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi va qad-qomatning shakllanishi buzilishi mumkin.

16–17 yosh davrida o‘sish sur’ati sekinlashadi va o‘smirlar yil davomida (taxminan) 3 *sm* ga o‘sadi. Suyaklarning bo‘yiga o‘sishi sekinlashishi va ularning ossifikatsiya jarayoni katta miqdordagi og‘irlik yuklamalari bilan mashqlarni bajarishga o‘tish imkoniyatini beradi.

Shuningdek, o‘smirlarda muskul to‘qimasi ham 12–15 yosh davrida eniga nisbatan bo‘yiga jadal holatda o‘sishi qayd qilinadi va 15 yosh davrida butun tananing umumiy og‘irligining taxminan 32% ni tashkil qiladi. O‘smirlarda muskul tizimining funksional imkoniyatlari voyaga yetgan, katta yoshlilarga nisbatan pastroq darajada hisoblanadi. Bu yerda esa kuch va chidamlilik

mashqlaridan foydalanishda qat'iy tartibga rioya qilish va yuklamalarga moslashib borish nuqtayi nazaridan oshirib borish ketma-ketligiga amal qilish talabi kelib chiqadi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, 13–15 yosh davrida harakat analizatorining shakllanishi tugallanadi. Shunga bog'liq holda, taxminan 15 yosh atrofida kuchni maqsadga yo'naltirilgan holda rivojlantirish imkoniyati yuzaga keladi. Bu holat tananing ko'ndalang yo'nalishda o'sish imkonini beradi.

Muskul to'qimalari bu davrda o'sishd davom etadi. 16–17 yosh davrida o'smirlarda yuqori energiyaga ega bo'lib, muskullar butun tana og'irligining taxminan 44% ni tashkil qiladi, bu sezilarli darajada jismoniy zo'riqishlarni talab qiluvchi texnik harakatlarni o'rganish imkonini beradi. Shu bilan birgalikda o'smirlarda pay boylamlarining nisbatan kuchsizligi va, ayniqsa, qorin oldi muskullari boylamlarining sust rivojlanganligi qayd qilinadi. Bu holat yuqori darajadagi cho'zilishi bilan bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanishda ehtiyot bo'lish talabini yuzaga keltiradi, ushbu ko'rinishdagi mashqlar ta'sirida ichki a'zolarning joyidan siljishi, qorin sohasida oqish chiziq ko'rinishidagi defekt va chov halqasining kengayishi kabi sabiy holatlar kelib chiqishi mumkin.

Shuningdek, o'smirlar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar uslubiyatida ularning yurak-qon tomir tizimi xususiyatlarni alohida darajada hisobga olish talab qilinadi. Jumladan, yurakning o'sishi bilan bog'liq holda ushbu yosh davrida arteriyalarning ichki bo'shlig'i o'sishi nisbatan sekin amalga oshishi, bundan tashqari, yurak-qon tomir tizimining asab tizimi orqali boshqarilishi takomillashmaganligi qayd qilinadi. O'smirlar va yoshlarda qon bosimining yuqoriligi kuzatiladi. Eng katta yuklamalardan foydalanilganda ularda aritmiya va bosh aylanishi yuzaga kelishi mumkin. Ularda charchash holati osonlik bilan vujudga keladi.

Tizimli ko'rinishdagi mashg'ulotlar natijasida esa bu ko'rinishdagi salbiy holat asta-sekin yo'qoladi.

Katta darajada chidamlilikni talab qiluvchi mashqlardan foydalanish ham yurakning qisqarish funksiyasi moslashuvchanligi ortishi qayd qilinmasligi bilan bog'liq holda yurak gipertrofiyasiga (muskullari qalinligi ortishi) sabab bo'lishi mumkin. Yurakning me'yoridan ortiq zo'riqishlarini bartaraf qilish uchun yuklamalar qiymatini qat'iy tartibda asta-sekin oshirib borish talab qilinadi.

Katta yoshdagi o'smirlarda yurak faoliyatini boshqarishda asab tizimining ish bajarishi nisbatan takomillashadi. Tomir urishi kamayishi, yurakning urish hajmi katta yoshdagilarda kuzatiluvchi qiymatga yaqin bo'lishi qayd qilinadi. Ko'rsatib o'tilgan o'zgarishlar maxsus chidamlilikning rivojlantirilishi uchun boshlang'ich darakchilarni vujudga keltiradi.

O'smirlar organizmi uzoq vaqt davomiyligida yuqori darajada ish bajarish qobiliyatini ushlab turish xususiyatiga ega bo'lmaydi. O'smirlar tezda charchaydi, biroq o'z kuchini tezda qayta tiklashi kuzatiladi. Bunda o'smirlar organizmi faqat kichik va optimal yuklamalarda ish bajarishdan keyin tezda qayta tiklanishi qayd qilinadi.

Mashq qiluvchilarda kuchning qayta tiklanishi moddalar almashinuvining ortishi hisobiga amalga oshadi. Shu sababli butun mashg'ulotlar davri davomida ish qobiliyatining ushlab turilishi uchun dam olish uchun tez-tez tanaffus belgilanishi talab qilinadi.

Eng yuqori darajadagi yuklamalarda mashq qiluvchilarda kuchning qayta tiklanishi susayadi. Shu sababli katta yoshlilarda amaliyotda qo'llaniluvchi katta yuklamalar o'smirlarga berilishiga ruxsat etilmaydi.

O'smirlarda nafas olish a'zolari ham o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Bunda uning o'ziga xos xususiyatlaridan biri ko'krak qafasi aylanasi o'lchamining (*perimetr*) tananing bo'yiga o'sishiga nisbatan sekinroq amalga oshishi bilan belgilanadi. Bu holat nafas tizimining rivojlanishi cheklanishini belgilab beradi. Nafas olish tizimining boshqarilishi takomillashmaganligi sababli

mashg'ulotlarda katta yuklamaga ega bo'lgan mashqlarni bajarish nafas olish ritmining buzilishiga olib kelishi mumkin.

O'smirlarda kislorod iste'moli darajasining maksimal qiymatda uzov vaqt davomiyligida ushlab turilishi xususiyati, garchi ushbu darajaga yetkazilishi mumkin bo'lsada, kattalarga nisbatan sezilarli darajada past hisoblanadi.

Nafas olish a'zolarining bu ko'rinishda o'ziga xos xususiyatlari chidamlilikni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlarga asta-sekin o'tish talabini qo'yadi, shuningdek, sport bilan shug'ullanishda o'smirlarda gigiyena talablariga qat'iy amal qilish zarur hisoblanadi.

Qarab chiqilayotgan yosh davrida bolalarning psixikasi ham sezilarli darajadagi o'zgarishlarga uchraydi. Jumladan, psixikaning navbatdagi voyaga yetish jarayoni amalga oshadi. 12–15 yosh davrida bolalar kattalarga o'xshashni istashadi, mustaqillikka intilishadi, o'zlarida erkaklarga xos xislatlarni namoyon qilishga urinishadi. Ularda mantiqiy fikrlash, o'z xatti-harakatlari va xulq-atvori xususiyatlarini umumlashtirish va tahlil qila olish kabi yuksak psixik qobiliyatlarga ega bo'lib borish shakllanadi va rivojlanadi. Katta bo'lishga intilish o'smirlarning fe'l-atvorida ayrim salbiy belgilarning paydo bo'lishiga ham olib kelishi mumkin: jumladan, qo'zg'aluvchanlik, odobsizlik, qo'pollik va hokazo holatlar namoyon bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi.

Murabbiyning vazifasi mashq qiluvchilarda ijobiy xususiyatlarning rivojlantirilish o'yg'otilishi, ularga kerakli to'g'ri yo'nalish ko'rsatib berishdan tashkil topadi. Shu bilan bir vaqtda, ular yuzaga keluvchi salbiy holatlarni maksimal darajada bartaraf qilishga kuch-g'ayrat sarflashlari talab qilinadi. Esdan chiqarmaslik kerakki, ya'ni o'smirlarni qandaydir faoliyatga jalb qilishda ular uchun ruxsat etilgan me'yorni nazorat qilishni yo'qotib qo'yishlari qayd qilinadi. O'smirlar o'z kuchiga ortiqcha baho berish, ularning jismoniy rivojlanish darajasiga muvofiq bo'lmagan mashqlarni bajarishga intilishga moyil hisoblanishadi.

Ular iloji boricha kattaroq yukni ko‘tarishga, musobaqalarda ko‘proq ishtirok etishga, tegishli tayyorgarliklarsiz murakkab usullarni bajarishga ko‘proq intilishlari kuzatiladi. Shu sababli o‘smirlar ustida qat’iy tartibdagi pedagogik nazorat o‘rnatilishi talabi yuzaga keladi.

O‘smirlik davrining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri – bu markaziy asab tizimining yuqori bo‘limlari faoliyatida asab jarayonlarining qayishqoqligi va harakatchanligi bilan bog‘liq hisoblanadi. Bu holat ularning chaqqonlikni talab qiluvchi mashqlarni tezroq o‘zlashtirish imkonini beradi.

12–15 yoshli o‘smirlarda qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining beqarorligi qayd qilinadi. Bunda qo‘zg‘alish jarayonlari tormozlanish jarayonlari ustidan ustunlik qilishi kuzatiladi. Ushbu holatga bog‘liq ravishda, o‘smirlarda kattalarga nisbatan belgilangan tartiblarga amal qilishning ko‘proq darajada buzilishi aniqlanadi. Asab tizimi jarayonlarining yetarlicha darajada barqaror emasligi kayfiyatning tezkor tarzda o‘zgarishlari va asab tizimining nisbatan tezda charchashiga sabab bo‘ladi. Ushbu holatni hisobga olgan tarzda, murabbiy mashg‘ulotlarni emotsional holatda tashkil qilishi, ko‘pincha mashq qiluvchilarning faoliyatini o‘zgartirib turishga ahamiyat berishi talab qilinadi.

16–17 yoshdagi o‘smirlarda yuqori asab bo‘limlarining funksional rivojlanishi davom etadi. Bu yosh davrida ular nisbatan hotirjam tortib qolishadi, barqarorlik kuchayadi. Ularda onglilik darajasi ortishi qayd qilinadi.

Ular oldida belgilangan vazifalarni anglay olish va ularning shaxsiy takomillashishga intilishlari, o‘rtoqlik hissini namoyon qilishlari, bir - biriga ko‘maklashishlari, o‘z bilimlarini orqada qolayotganlarga berishga harakat qilishi kabi tavsiflari faollashadi. Bu holat ular bilan o‘quv-tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish jarayonini osonlashtiradi. Katta yoshdagi yoshlar o‘z rivojlanish darajasiga ko‘ra katta yoshlilarga yaqin hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda, o'smirlar o'zlarining rivojlanish jarayonida ularning yoshiga xos bo'lgan xususiyatlar va tavsiflarga ega hisoblanadi. Shu sababli ular bilan mashg'ulotlarni bajarishda ushbu xususiyatlarni hisobga olish talab qilinadi. Yoshga xos xususiyatlarni hisobga olish murabbiyga nafaqat sportchilarni yaxshiroq tayyorlash imkonini beradi, balki sportchilar organizmida yuzaga kelishi ehtimolligi mavjud bo'lgan patologik o'zgarishlardan qochish imkoni ham tug'iladi. Bunga jismoniy tarbiya tizimining asosiy vazifasi hisoblangan sog'lomlashtirishga yo'naltirish orqali erishiladi.

9.2. O'qitish va mashg'ulot usullari

Taekvondo sporti bo'yicha o'smirlarni o'qitish va mashq qildirish tegishli tasdiqlangan dasturlarga muvofiq amalga oshiriladi (bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda klublari dasturlariga qarang).

Dastur materiallari yetarlicha darajada keng ko'lamli va qiyin hisoblanadi. Ko'pincha uning o'smirlar tomonidan o'zlashtirilishi katta yoshlilarga nisbatan solishtirilganda uzoqroq vaqtni talab qiladi.

Dastur materiallarining nisbatan muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi uchun mashg'ulotlar har doim tarbiyaviy tavsiflarga ega bo'lishi zarur.

O'smirlik yosh davrida bilim, ko'nikma va malakalarning jadal, ongli ravishda yig'ilib borishi, xulq-atvor, mehnat va jamoaga nisbatan qarashlarning qaror topishi qayd qilinadi. Tarbiyalashga qaratilgan vazifalarning qanday hal qilinishiga bog'liq holda yoshlarning navbatdagi faoliyat holati belgilanadi.

Mashq qiluvchilarda belgilangan maqsad va vazifalarning to'g'ri anglab yetilishi, ularni hal qilishga qaratilgan yo'llar va vositalarni belgilay olish, erishilgan yutuqlar va kamchiliklarni tahlil qilishni o'rgatish muhim hisoblanadi. Istiqbolli, belgilangan maqsadlar bilan birgalikda, yaqin vaqt davomida hal qilinishi

belgilangan vazifalarni aniqlash ham nisbatan muhim hisoblanadi, masalan, ma'lum bir usul texnikasini egallash, sherik bilan katta miqdordagi usullarni bajarish ustida ishlashni amalga oshirish va hokazo holatlar belgilanishi muhim o'rin tutadi.

Albatta, istiqbolni belgilab beruvchi maqsadlar qanchalik darajada qiziqtiruvchi, masalan, chempion bo'lish belgilanishiga qaramasdan, biroq o'smirlarning o'z mehnati samarasini oldindan ko'ra olmasliklari, ma'lum bir qiyinchiliklar duch kelishi natijasida asta-sekin ularning sport faoliyatidan sovib borishi vujudga kelishi ham mumkin.

Yaqin vaqt davomida bajarilishi belgilangan vazifani, masalan, qandaydir usulning bajarish texnikasini o'zlashtirishda uning nima uchun talab qilinishini murabbiy sportchilarga ko'rsatib o'tishi talab qilinadi. Uncha katta bo'lmagan vaqtdan keyin o'smirlar ushbu belgilangan usul texnikasini o'zlashtirgandan so'ngra, unda o'z mehnatidan qoniqish hissi paydo bo'ladi va bu holat navbatdagi mashg'ulotlarni amalga oshirish uchun turtki vazifasini bajaradi. Bu yerda oldingi natijalar bilan solishtirish katta ahamiyatga ega hisoblanadi: ya'ni, «oldin buni bajara olmas edim, hozir esa, osonlik bilan bajara olaman», «oldin uch marta tortila olardim, xolos, endi esa besh marta tortila olaman, barakalla» va hokazo holatlar muhim o'rin tutadi.

Belgilangan vazifalarning hal qilinishida ularning o'zaro yaqin ko'rinishda, ketma-ketlikda bajarilishi o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar katta yoshlilarga nisbatan o'zlari erishgan yutuqlardan va, shuningdek, muvaffaqiyatsizikka uchrashlardan ko'proq darajada ta'sirlanishadi, siqilishadi. Shu sababli ularni o'z harakatlarini to'g'ri baholay olishga o'rgatish muhim hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, taktik tayyorgarlikning takomillashtirilishida o'smirlarda havf tahdidi xatolarga yo'l qo'yishga olib keladi: o'z navbatida, notabiiy holatda natijaga erishish yuzaga kelmaydi. Agar, o'smir muvaffaqiyatsizlikka olib keluvchi sababni aniqlay olmasa, u holda murabbiy unga to'g'ri javobni bera olishi talab

qilinadi, masalan, boshqa bir usul bo‘yicha o‘xshash holatlarni ko‘rsatib berishi mumkin.

Ayniqsa yutqazib qo‘yish vaziyatida o‘smirlarning kuchli darajada siqilishi kuzatiladi. Shu sababli murabbiy unga muvaffaqiyatsizlik sabablarini oydinlashtirishga yordam berishi va navbatdagi musobaqalarda g‘alabaga erishish uchun oldinda turgan mashg‘ulotlarda nima qilish kerakligini ko‘rsatib berishi talab qilinadi.

Ushbu ko‘rinishda, mashq qiluvchilarda asta-sekin o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishga ko‘nikib berishlari shakllantiriladi.

O‘smirlarning yoshga xos xususiyatlarini bilish orqali murabbiy ko‘rgazmali o‘qitishdan ko‘proq darajada foydalanishi talab qilinadi. Ayniqsa, kichik yoshdagi o‘smirlar materialning batafsil holatda og‘zaki ko‘rinishda bayon qilinishiga nisbatan yaqqol ko‘rgazmali, timsolli tarzda tushintirib berishlarga ko‘proq darajada moyil hisoblanishi qayd qilinadi.

Texnik harakatlarni namunali ko‘rinishda, to‘g‘ri holatda ko‘rsatib berish, uning alohida qismlarini timsolli ko‘rinishda tushintirib berish talab qilinadi. Aksincha vaziyatlarda, o‘smirlar harakatlarni noto‘g‘ri tushinishlari va noto‘g‘ri ko‘nikmalar hosil bo‘lishi mumkin.

Murabbiy o‘quv materialning o‘quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligini hisobga olishi talab qilinadi. Agar o‘quv materiali sezilarli darajada jismoniy kuchlanishlarni talab qilsa, mashq qiluvchilar esa bu holatga tayyor bo‘lishmasa, u holda o‘rganish jarayonini nisbatan kechroq muddatlarga qoldirish talab qilinadi (masalan, sakrash holatida zarbalarning berilishini o‘rganishda). Boshqa vaziyatda mashq qiluvchilar koordinatsiya bo‘yicha murakkab bo‘lgan usullarni o‘zlashtirish xususiyatiga ega bo‘lib, bunda jismoniy kuchlanishlar sezilarli darajada talab qilinmaydi, masalan, oyoq bilan aylanma zarba berishda. Bu usulni mashg‘ulotlarning birinchi oyi davomida o‘rganib olish mumkin. O‘smirlarni ularning tayyorgarligini hisobga olgan holda musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berish talab qilinadi.

O‘smirlarni taekvondoda o‘qitish tizimli tartibda va ketma -ketlikda amalga oshirilishi belgilanadi. O‘quvchilardan mashg‘ulotlarga muntazam ravishda ishtirok etishlarini talab qilish muhim hisoblanadi. Bu eng avvalo, shartli bog‘lanishlarning hosil bo‘lishi uchun zarur.

Takrorlashlarda oldin o‘rganilgan materiallarning amalga oshirilishi aniqligiga va aniqlangan kamchiliklarni o‘z vaqtida to‘g‘rilashni amalga oshirishga e’tibor berish talab qilinadi.

Mashg‘ulotlarga yaxshi darajada muntazam qatnash mashq qiluvchilarning taekvondo texnikasini salomatligi darajasini yo‘qotmasdan o‘zlashtirishi imkonini beradi, bunda murabbiy ularning salomatligi holatiga alohida darajada e’tibor qaratishi, kuzatib borishi belgilanadi.

O‘smirlik yosh davrida jismoniy tayyorgarlik birlamchi darajada ahamiyatga ega hisoblanadi. Uning tarkibiga quyidagi holatlar kiritiladi: qad-qomatning to‘g‘ri shakllantirilishi, har tomonlama jismoniy rivojlanish, harakat malakalarining shakllantirilishi, texnik harakatlarni egallash bo‘yicha jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi, yetarlicha darajada rivojlantirilmagan sifatlarning takomillashtirilishi. Bu barcha vazifalarning hal qilinishi salomatlikning mustahkamlanishi zamirida amalga oshirilishi mumkin.

Ma’lumki, 12–14 yosh davrida tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik rivojlanishga yaxshi darajada jalb qilinadi, 15–16 yosh davrida esa kuch rivojlanishga yaxshi darajada jalb qilinishi qayd qilinadi. Bu davrda o‘smirlarda tezlik-kuchga oid mashqlarni bajarish qobiliyati shakllanadi.

16–17 yosh davrida sezilarli darajada kuch va tezlikni talab qiluvchi mashqlar osonlik bilan o‘zlashtiriladi, bunda chidamlilikning rivojlantirilishi uchun boshlang‘ich darakchi holatlar shakllantiriladi. Bu ko‘rsatmalar yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida hisobga olinishi talab qilinadi.

Ushbu holatga bog‘liq ravishda, o‘smirlar uzoq vaqt davomiyligidagi mashqlar bo‘yicha topshiriqlarga nisbatan

hatto jadal, qisqa vaqt davomiyligidagi vazifalarni yetarlicha darajada osonlik bilan bajarishlari qayd qilinadi, agar, hatto ular birinchi qarashda oddiy va oson ko'rinsada, turli xildagi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi uchun mashqlarning solishtirma vazni turli xilda namoyon bo'ladi. Shunday qilib, o'smirlar guruhlarida tezkorlikni rivojlantirish oson kechadi, biroq bu sifatga chidamlilikka nisbatan kattaroq diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi.

Chidamlilikni rivojlantirishda yuklamalar yilning oxirida o'smirlar mashg'ulotlar janglarini 6 daqiqa davomida, jangning 3 daqiqaidan keyin 1 daqiqa tanaffus belgilanishi asosida, o'rtacha tempda amalga oshirishlari hisobga olinishi bilan asta-sekin oshirib borilishi talab qilinadi.

Katta o'smirlik yosh davri guruhida ushbu sifatlarning rivojlantirilishi boshqacha holatda amalga oshiriladi. Bunda tezkorlikning navbatdagi rivojlantirilishiga alohida e'tibor qaratiladi. Maxsus chidamlikni rivojlantirishda o'smirlarda bir mashg'ulotda musobaqa qoidalari bo'yicha mashq qilish, ya'ni har 3 daqiqadan keyin 1 daqiqa tanaffus belgilanishi asosida, 6 daqiqadan 2 ta jang amalga oshirilishi hisobga olinishi bilan amalga oshirilishi belgilanadi.

Qayd qilib o'tish kerakki, o'smirlarda chidamlilikning rivojlantirilishi boshqa jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi bilan bir vaqtda parallel holatda amalga oshiriladi. Bu yosh davrida uzoq vaqt davomiyligidagi va bir tomonlama mashg'ulotlarni amalga oshirishda o'smirlarga xos bo'lgan tezlikka oid yuklamalarga nisbatan moslashuvchanlik darajasi susayishi qayd qilinadi.

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun har bir mashg'ulotda tegishli mashqlardan foydalanish belgilanib, bu sifatlarni yo'qotib qo'yish juda tez, rivojlantirish esa juda qiyin amalga oshiriladi.

O'smirlar va kichik yoshlilarda tezkorlik hamda chaqqonlikning rivojlantirilishida sezilarli darajadagi og'irlik yuklamalaridan foydalanish tavsiya qilinmaydi.

O‘smirlik yosh davrida kuchning rivojlantirilishi, asosan, tezlik-kuchga oid tavsiflarga ega bo‘lgan mashqlar yordamida amalga oshirilishi talab qilinadi. Kuchning rivojlantirilishi amalga oshirilishida kuchaytirilgan usuldan foydalanish va, shuningdek, katta og‘irlikdagi mashqlarni bajarish harakatchanlikning cheklanishi va tezkorlikning yo‘qotilishiga olib kelishi mumkin.

12–15 yosh davridagi o‘smirlarda kuchning rivojlantirilishi asosan og‘irlik yuklamalari yordamida amalga oshirilishi belgilanadi, jumladan tananing xususiy og‘irligi, gantellar, to‘ldirma to‘p, gimnastika tayoqchalari, sherik bilan bajariluvchi mashqlar va gimnastika anjomlaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

16–17 yosh davrida kuch snaryadlarning og‘irligi oshirilishi, boshlang‘ich holatning o‘zgartirilishi, mashqlarni bajarish vaqtining uzaytirilishi, mashqlar oralig‘idagi dam olish vaqtining kamaytirilishi va hokazolar yordamida amalga oshiriladi. Og‘irlik yuklamalari sifatida toshlar, turli xil og‘irlikdagi shtanga, turli xil tana vazniga ega bo‘lgan sheriklardan foydalanish mumkin.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarining ko‘rsatishicha, o‘smirlar va yoshlarda muskullarning kuch ko‘rsatkichlari darajasida 1 *kg* xususiy tana vazniga nisbatan muvofiqlik 13–15 yosh davrida yaqinlashadi, kuchning maksimal darajadagi ko‘rsatkichlari esa 16 –17 yosh davrida erishiladi.

O‘smirlar va kichik yoshli o‘smirlarda chidamlilikni rivojlantirishda alohida darajada ehtiyot bo‘lishi talab qilinadi, bunda uncha katta bo‘lmagan dozalarda (seriyalar) belgilangan, o‘rtacha kuchlanish qiymatidagi mashqlar yordamida yoki dam olish uchun tanaffus belgilanuvchi o‘quv-mashg‘ulotlar janglari yordamida ish olib borish tavsiya qilinadi. Yuklamalarga nisbatan moslashuvchanlik darajasiga bog‘liq holatda, asta-sekin dam olish davri qisqartirib boriladi (masalan, 2 + 2 ko‘rinishidagi jang davomida 3 daqiqalik dam olish tanaffus vaqti asta-sekin 1 daqiqagacha qisqartirib boriladi). Keyin esa mashqlarning bajarilishi vaqti uzaytiriladi, ya’ni 1 daqiqalik tanaffus vaqti bilan 3 + 3 daqiqagacha oshiriladi va, nihoyat, jang sur’atini oshirish

mumkin. Agar, mashq qiluvchilar belgilangan yuklamalarga nisbatan osonlik bilan moslashishlari qayd qilinsa, ma'lum bir aniq topshiriqlar bilan birgalikda qo'shimcha jang belgilanishi tavsiya qilinadi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda 16–17 yoshli o'smirlarda bitta mashg'ulot davomida 2 ta jang amalga oshirilishi belgilanadi (masalan, birinchisi 1 daqiqalik tanaffus bilan 3 – 3 daqiqa davomiyligida belgilanashi, 15 daqiqadan keyin dam olishdan so'ngra ikkinchi jang amalga oshirilishi belgilanadi, ikkinchi jangning vaqtini murabbiy sportchilarning holatiga bog'liq ravishda aniqlaydi).

Chidamlilikni rivojlantirishda turli xil sharoitlarda amalga oshiriluvchi janglar katta ahamiyatga ega hisoblanadi: jumladan, chegaralangan joy sharoitida, bir tomonlama qarshilik ko'rsatish asosida, hujumdan keyin qarshilik ko'rsatish asosida, yon tomonlarga qochish yoki orqaga chekinish va hokazo shart-sharoitlarda jang olib borilishi belgilanadi. Bu ko'rinishdagi topshiriqlar o'smirlarning jang davomida yuzaga keluvchi har qanday vaziyatlarda chiqib keta olish imkonini yaratib beradi.

Bunda, shuningdek, bo'g'imlarda egiluvchanlik va harakatchanlikning rivojlantirilishiga alohida katta e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, 13 yoshdan boshlab, bo'g'imlarda harakatchanlik xususiyatining yangi ko'rsatikichlari o'sib borishi qayd qilinadi, 15 yoshda esa bu ko'rsatkichlar nisbatan yuqori qiymatga erishishi kuzatiladi. Navbatdagi davrlarda, 16–17 yoshda bo'g'imlardagi harakatchanlik ko'rsatkichlari kamayib borishi qayd qilinadi. Shu sababli katta o'smirlik yoshi davomida murabbiy bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakatchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga e'tiborni susaytirmasligi talab qilinadi. 12–15 yosh davrida o'smirlarda bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakatchanlik predmetlarsiz mashqlar yordamida, faol, sust mashqlar va uncha katta bo'lmagan og'irlik yuklamalari yordamida (gimnastika tayoqchasi, to'ldirma to'p, gantellar va hokazolar) amalga oshirilishi belgilanadi.

Mashq qiluvchilarning katta o'smirlik yosh guruhiga o'tishlari bilan og'irlik yuklamalarining vazni asta-sekin oshirib boriladi. Bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakatchanlikni rivojlantirish uchun toshlar, shtanga va sherik yordamida bajariluvchi mashqlardan ham foydalanish mumkin.

Alohida darajada qayd qilish kerakki, ya'ni turli xil mashqlar yordamidagi ikki tomonlama o'rganish jarayoni zarur hisoblanadi. O'smirlarda jismoniy rivojlanishning uyg'un holatda amalga oshirilishi uchun tananing chap va, shuningdek, o'ng tomoni uchun belgilangan mashqlardan foydalanish tavsiya qilinadi; bundan tashqari, o'ngga va chapga burilish mashqlari; sherikdan o'ng va chap tomon bo'ylab bajariluvchi mashqlar amalga oshirilishi tavsiya qilinadi. Shunday qilib, o'smirlik yosh davrida jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi uchun keng miqyosdagi vositalardan foydalaniladi, bularning barchasi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik amalga oshirilishini ta'minlashga qaratiladi.

O'smirlar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda yoshi kattalarga nisbatan katta darajada qad-qomatning to'g'ri shakllantirilishiga qaratilgan mashqlardan, harakatli o'yinlar, estafetalar va oddiy jang shakllaridan keng foydalaniladi.

O'smirlar bilan ishlash davomida ushbu mashqlardan foydalanishning dastlabki vaqtida ularning uncha katta bo'lmagan miqdorda foydalanilishi belgilanadi: ya'ni, mashg'ulot davomida dam olish uchun bir necha marta qisqa muddatli tanaffus belgilanishi amalga oshiriladi. Moslashib borish bilan mashg'ulotlar uzaytiriladi va ular oralig'idagi tanaffus, dam olish vaqti qisqartib boriladi. Jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi bilan birgalikda murabbiy tomonidan mashq qiluvchilarda tizimli tartibda irodaviy sifatlar: jumladan, jasurlik, qat'iy tura olish, ishonch, tashabbuskorlik, turib bera olish va boshqalar tarbiyalanishi amalga oshiriladi. Iroda sifatlari ma'lum bir qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonida namoyon bo'ladi. Bu ko'rinishdagi qiyinchiliklarga snaryadning og'irlik

qiymati kattaligi, raqibning kuchliligi, bloklash bilan qochish davomida og'riq his qilinishi, usulning odatlanilmagan holatda bajarilishi yoki murakkab usulning bajarilishi, musobaqa vaziyatlarini oldindan ko'ra bilmaslik va boshqa ko'plab holatlar bilan belgilanishi mumkin. Qiyinchiliklarning tizimli tartibda yengib o'tilishi irodaviy sifatlarning tarbiyalanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Murakkab usullarni yoki mashqlarni bajarishda murabbiy yordam berishi yoki ehtiyotlashni amalga oshirishi mumkin va bu bilan mashq qiluvchilarda o'z kuchiga nisbatan ishonch ishlab chiqilishi mumkin, bu esa ularda irodaviy sifatlarning tarbiyalanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – bu mashq qiluvchilar uchun talab qilinuvchi mashqlarni tanlab olish. Irodaviy sifatlarning tarbiyalanishida boshqa bir vazifa mashq qiluvchilarga o'z-o'ziga buyruq bera olish, ularni bajarishni nazorat qilishni o'rgatish hisoblanadi. O'z-o'ziga beriluvchi buyruqlar irodaviy sifatlarni rivojlantirishda ilk darakchi sifatida qayd qilinishi mumkin, biroq ularni bajarishda sezilarli darajada g'ayrat talab qilinadi.

Irodaning tarbiyalanishida birinchi talab shaxsiy uyushqoqlik, tartiblarga amal qilish va intilish bilan belgilanadi. O'smirlik davrida bu holatga nisbatan barqaror, qat'iy tartibda diqqat-e'tibor berish juda muhim hisoblanadi.

O'smirlarni taekvondoda o'qitish ularning musobaqa davomida kimo'zar mashqlarini bajarishlari (dinamik barqarorlik, tezkor tarzda joyini qayta o'zgartirishlar, tezkor javob reaksiyalari, iroda namoyon bo'lishi va hokazo);yoki jang davomida foydalaniluvchi mashqlar (sakrash, tezkor ko'rinishdai burilishlar, egilishlar), yoxud taekvondo texnikasini egallash bilan bog'liq bo'lgan mashqlar (koordinatsiya va tegishli muskul guruhlarining rivojlantirilishi uchun talab qilinuvchi mashqlar) bajarilishidan boshlanishi talab qilinadi. Bu barcha mashqlar dastlabki vaqtda ustuvorlikka ega bo'lishi talab qilinadi. Ular o'qitish jarayonining

kechki muddatlarida ham o'z ahamiyatini yo'qotmasligi, biroq ularning solishtirma qiymati kamayishi belgilanadi.

Bir vaqtning o'zida maxsus mashqlarni o'rganish bilan birgalikda mashq qiluvchilar taekvondo texnikasini ham o'zlashtirishlari amalga oshiriladi: ya'ni,asosiy qoidalar, joyini qayta o'zgartirish, egilishlar va qochish harakatlari o'rganib boriladi. Usullarni o'rganish joyida turib bajarish bilan boshlanadi. O'smirlar uchun bu holat juda muhim hisoblanib, odatda, ko'pgina usullarni bajarish joyida turgan holatda harakatlangan holatga nisbatan solishtirilganda osonlik bilan amalga oshiriladi (yarim statik holat, bu yerdan harakatlarning koorinatsiyasiga nisbatan kamroq darajada talab qo'yilishi kelib chiqadi). Bundan tashqari, mashq qiluvchilar nisbatan murakkab va qiyin bo'lgan texnik harakatlarni o'rganishda talab qilinuvchi jismoniy rivojlanishga ega bo'lib borishlari qayd qilinadi.

Usullarning o'zganilishining o'ziga xosligi shundaki, o'smirlarda maxsus mashqlar, usullarning alohida qismlari va ayniqsa, o'zaro qarshilik shart-sharoitlarida usullarning bajarilishi malakalarining mustahkamlanishi nisbatan katta vaqt davomiyligini talab qiladi. Taekvondoda murakkab usullar texnikasining o'rganilishida dastlab sport jihozlaridan (qop va boshqalar) foydalanish tavsiya qilinadi.

Agar tegishli jihoz mavjud bo'lmasa, u holda mashq qiluvchilarning taekvondoda murakkab usullarni o'zlashtirishlari qiyinlashadi.

Taekvondo texnikasini o'rganish ketma-ketligi shunday holatda bo'lishi kerakki, bunda tizimi bo'yicha o'xshash usullar ulardan birining mustahkam holatda o'zlashtirilishidan keyin boshqalari o'rganilishi amalga oshirilish belgilanishi talab qilinadi. Agar, masalan, mashq qiluvchilarning yonlama zarba (*yop chagi*) usulini o'zlashtirishi, biroq mustahkam holatda o'zlashtirilmasligidan keyin orqadan beriluvchi zarba (*ti chagi*) o'rganilishiga o'tilsa, u holda yonlama zarbani bajarish texnikasining buzilishi yuzaga keladi (ushbu usullarning bajarilishi nozik holatda o'zaro

farqlanishlarga ega hisoblaniladi). Shu sababli ushbu usullarning o'rganilishi yetarlicha darajada vaqt oraliqlari bo'yicha ajratilishi talab qilinadi.

Murabbiy oldida turgan muhim vazifalardan biri o'smirlarni to'g'ri nafas olishga o'rgatish hisoblanadi. U yoki bu mashqlarni bajarishni o'rgatish jarayoni davomida murabbiy qanday nafas olish kerakligini ko'rsatib berishi talab qilinadi. Dinamik mashqlarni bajarishda to'g'ri holatda nafas olish – bu, demak ko'krak qafasining siqilishida nafasni chiqarish va kengaytirilishida esa nafasni olishni ifodalaydi. Har doim hisobga olish kerakki, hatto sportchi qiyin vaziyatda turgan holatda ham nafasni ushlab turish tavsiya qilinmaydi. Agar shart-sharoit imkon bersa, u holda chuqur nafas olish, bunda nafasni burun orqali va uncha katta bo'lmagan sur'atda olish tavsiya qilinadi. Biroq, jangning tezkor sur'atda amalga oshirilishida, «bog'lanishlarni» bajarishda va hokazo vaziyatlarda og'iz orqali ham nafas olishga to'g'ri keladi.

Shuningdek, butun usulni bajarish davomida nafas olishning katta ahamiyatga ega ekanligi qayd qilinadi. Mashq qiluvchilar nafas olishning ushlab turilishisiz sharoitida usulning bajarishlarini kuzatib borish talab qilinadi. Faqatgina usulning maksimal darajada kuchlanish bilan bajarilishi lahzasida nafas ushlanishi amalga oshiriladi.

O'smirlarda nafas olishni maxsus mashq qildirish talab qilinadi. Ushbu maqsadlarda o'pkaning tiriklik sig'imini oshirish va nafas olish muskullarining kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalaniladi. Bundan tashqari, sportchining mavjud turgan holatiga bog'liq ravishda, ko'krak qafasi, diafragmaga oid (qorin orqali) yoki aralash turdagi nafas olishdan foydalaniladi.

Taekvondo texnikasini ketma-ketlikda o'rganishda esda saqlash kerakki, yoshi kattalar uchun tavsiya qilinishi dastur tarkibida bir qator usullar o'smirlar uchun bir xil muddatlarda o'rgatishga mos kelmaydi. Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni o'smirlarda hali jismoniy tayyorgarlik darajasi tegishli qiymatga

ega emas. Bundan tashqari, ayrim usullar yetarlicha darajadagi tayyorgarliksiz amalga oshirilgan vaziyatlarda jarohatilanishga sabab bo'lishi ham mumkin.

Orqaning mustahkamlanishi uchun bajariluvchi mashg'ulotlarga alohida darajada e'tibor qaratish talab qilinadi. Ushbu mashqlarni qat'iy tartibdagi ketma-ketlikda bajarish talab qilinib, ko'pgina usullar kattalar bilan amalga oshiriluvchi mashqlarning o'rganilishiga nisbatan ko'proq vaqt davomiyligida o'rganiladi. 12–15 yosh davriga ega bo'lgan o'smirlar bilan ko'prik holatida statik turish holati mashqlarini bajarishdan qochish tavsiya qilinadi.

O'smirlar uchun taktik tayyorgarlik katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bu eng avvalo jangni olib borish uslubining qaror topishida amal qilinishi ko'rsatib o'tiladi. Ular uchun jang o'yin hisoblanadi. O'yinda g'alabaga erishish uchun esa qoidalarda ruxsat beruvchi vositalardan har tomonlama batafsil foydalanishni o'rganish talab qilinadi. O'z navbatida, o'yin (jang) sharoitlari asta-sekin murakkablashtirib boriladi, murabbiy ushbu ko'rinishda mashq qiluvchilarni sport yo'nalishidagi takomillashtirilishiga yo'naltirishni amalga oshiradi. Bu maqsadlarda o'smirlarda taekvondo texnikasini to'g'ri o'rganilishiga katta e'tibor qaratiladi.

O'smirlar uchun texnikaning o'zlashtirilishi asosiy vazifa hisoblanadi. Qandaydir usulning texnikasini o'zlashtirish orqali o'smirlar taktik tayyorlanishda 1–3 ta usulni amalga oshirishadi, jumladan, oddiy kombinatsiyalar o'rganiladi. Katta yoshdagi o'smirlar guruhlarida taktik tayyorgarlik kengaytiriladi. Biroq, qayd qilib o'tish kerakki, bitta usul bo'yicha taktik tayyorgarlikka butunlay qiziqib qolish tavsiya qilinmaydi. Mashq qiluvchilar faqat ular uchun qulay bo'lgan bir nechta usullarni takomillashtirish ustida ishlashlari talab qilinadi.

Usullarning taktik tayyorlanishida usullarning o'rganilishi bilan bir qatorda murabbiy mashq qiluvchilarni jangni faol

holatda o‘tkazishga o‘rgatadi, ularda aniq va boyitilgan texnik harakatlar bilan jangni kengaytirishga chaqiradi, faqat kuchga urg‘u berish orqali namoyon qilinuvchi qo‘pol ko‘rinishdagi jang olib borilishining maqsadga muvofiq emasligini uqtiradi.

O‘smirlarni ma’lum bir aniq belgilangan taktik vazifalarni hal qilishga o‘rgatish uchun murabbiy ularga tegishli topshiriqlarni berishni amalga oshiradi. Masalan, jang davomida qandaydir usulni bajarish; raqibning maydonga nisbatan orqasi bilan turish holatida jang maydonining chekka qismida jangni olib borish; aldamchi harakatlarni amalga oshirishdan keyin ushlanib qolmasdan, tezda boshqa usulni bajarishga o‘tish; masofani qisqartirishdan keyin tezda texnik usulni amalga oshirish va hokazo topshiriqlar beriladi.

Murabbiy asta-sekin mashq qiluvchilarga raqibning o‘ziga xos individual tavsiflarini hisobga olgan holda jangni olib borishga o‘rgatadi. Buning uchun u dastlab mashq qiluvchilarni turli xil raqiblar bilan jang rejasini tuzib chiqish asoslari bilan tanishtiradi, keyin esa bu ko‘rinishdagi rejani sportchilarning o‘zlari tuzib chiqishadi. Shunday qilib, murabbiy asta-sekin sportchilarda mustaqil holatdagi ijodiy fikrlashni shakllantiradi.

Taktikaning boshqa masalalariga nisbatan razvedka va niqoblanish batafsil qarab chiqiladi. Musobaqalarga chiqish boshlanishida o‘smirlar musobaqada ishtirok etish taktikasi bo‘yicha asosiy bilimlarni o‘zlashtiradilar (tortish vaqtidagi xulq-atvor, jangga tayyorgarlik, kun tartibiga amal qilish, ovqatanish tartibi va hokazolarga amal qilish).

9.3. Musobaqalarni tashkil qilish

Taekvondo sporti bo‘yicha musobaqalar o‘smirlarning asosiy faoliyat turi sifatidagi mashg‘ulotlar: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi maktabda, ishlab chiqarishda, kasbiy-hunar o‘quv yurtlarida va hokazo mashg‘ulotlar bilan bandligi hisobga olinishi bilan rejalashtirilishi talab qilinadi.

Musobaqa usuli o‘smirlar bilan amalga oshiriluvchi mashg‘ulotlarda eng keng tarqalgan usuli sifatida qaror topishi talab qilinadi. O‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida musobaqalar turli xildagi shakllarda amalga oshiriladi: jumladan, turli xil mashqlarni bajarishda (kim ko‘proq, kim aniqroq, kim tezroq bajaradi); umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me’yorlashni topshirishda; g‘alabaga erishish yoki o‘rin egallash maqsadlarida sportchilarning musobaqada bahslashishlari mashqlari ko‘rinishda qo‘llaniladi.

O‘smirlar ishtirok etuvchi musobaqalar yuqori darajada tashkil qilinishi va madaniy saviyasi yuksak bo‘lishi (inshootning bezatilishi, aniq holatda tashkil qilinishi, hakamlarning yuqori malakaga ega bo‘lishi) talab qilinadi. Musobaqalarning yaxshi darajada tayyorlanishi va aniq tartibda o‘tkazilishi o‘smirlarni to‘g‘ri tarbiyalash va ularda taekvondoga nisbatan muhabbat o‘yg‘onishiga yordam beradi. Musobaqalar alohida zo‘riqishlarsiz o‘tkazilishi, majburlash ko‘rinishida emas, balki o‘zaro do‘stona vaziyatda, hotirjam, sog‘lom muhit asosida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Rasmiy musobaqalarda chiqish uchun o‘smirlarga yetarlicha darajada jismoniy, irodaviy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo‘lish talab qilinadi. Musobaqalarga yaxshi darajada tayyorlanish va ishtirok etish o‘smirlar bilan ishlashda navbatdagi o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni amalga oshirilishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bu yerda murabbiy eng avvalo, rasmiy musobaqaga o‘smirlarni olib chiqishi, ularning tayyorgarligi darajasini har tomonlama sinovdan o‘tkazishi, keyin esa o‘smirning musobaqalarda chiqish qilishi vaqti kelganligi yoki hali erta ekanligi masalasini hal qilishi belgilanadi. Musobaqalarga ruxsat berish mezoni sifatida mashq qiluvchilarning tegishli dastur materiallarini o‘zlashtirish darajasi xizmat qiladi.

Mashq qiluvchilar dastur tarkibidagi materiallarni o‘rganishi davomida keng ko‘lamdagi texnik va taktik malakalarni

egallashadi, bu ularga murakkab jang vaziyatlarida yaxshiroq mo'ljal olish va bitta-ikkita usulni emas, balki ularning butun bir kompleksini takomillashtirish imkonini beradi.

Keng ko'lamdagi usullarning o'zlashtirilishi nafaqat hujum qiluvchi uchun muhim hisoblanadi, balki hujumni qabul qiluvchi uchun ham muhim o'rin tutadi. Noma'lum bo'lgan usulni qo'llovchi raqib bilan ro'para kelgan vaziyatda hujumni qabul qiluvchi yomon darajada mo'ljal oladi, noto'g'ri holatda himoyaga o'tishni amalga oshiradi va foydali ko'rinishda bo'lmagan qochishlarni qo'llaydi, bularning barchasi esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Amaliyot natijalarining ko'rsatishicha, alohida darajada yaxshi holatda jismoniy va texnik jihatdan tayyorlangan o'smirlarning mashg'ulotlar dasturi tarkibida ko'rsatilganidan sezilarli darajada muddatidan oldin rasmiy musobaqalarda ishtirok etishga ruxsat berilishi qayd qilinadi. Biroq bu musobaqalar o'quv-mashg'ulotlar jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi talab qilinadi.

Musobaqalar sharoitida amalga oshiriluvchi jang undan tashqaridagi sharoitdagiga nisbatan yuqori darajada qiyin hisoblanadi, ushbu ko'rinishda musobaqa vaziyati bir qator qo'zg'atuvchi ta'sirga ega holatlar bilan tavsiflanadi (tomoshabinlar, hakamlar; tantanali vaziyat va hokazo), bu esa o'smirlarning jang davomida va, ayniqsa, janggacha bo'lgan vaqt davomida diqqatini o'ziga jalb qilishi kuzatiladi. Bu vaziyat ortiqcha darajada asabiylashishga olib keladi. Shu sababli rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik bosqichma-bosqich ko'rinishida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Dastlab mashq qiluvchilar o'z kuchlarini o'quv-mashg'ulotlar mashqlari davomidagi o'z guruhlari tarkibida janglarda sinovdan o'tkazishadi, keyin esa boshqa jamoa a'zolari bilan janglarda ishtirok etadi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarda taekvondo bo'yicha o'rtoqlik uchrashuvi janglari tashkil qilinadi, bunda jang g'olibi nisbatan ko'proq usullarni qo'llagan sportchiga yoziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari yosh sportchilarning tayyorgarligidagi

ijobiy va salbiy jihatlari haqida xulosalar chiqarish imkonini beradi, shuningdek, g'alabaning razryad olish (belbog' sohibi bo'lish) orqali qayd qilinishi bilan bog'liq bo'lgan musobaqalar orqali o'smir sportchilarning bosqichma-bosqich o'tib borishlari amalga oshiriladi.

Keyin esa mashq qiluvchilarning tayyorgarlik darajasi klub ichida rasmiy musobaqalarda tekshiriladi. Bu ko'rinishdagi uchrashuvlarda mashq qiluvchilar tomoshabinlarsiz 1–2 ta jangni amalga oshirishadi. Shundan keyin sportchilar ochiq musobaqalarga taklif etiladi, bu musobaqalar turli xil klublar seksiyalari o'rtasida tashkil qilinadi. Ochiq musobaqalar vaqti davomiyligi 3 soatdan oshmasligi va kechqurungi soat 20^{00} dan kech tugamasligi lozim.

Shahar va respublika miqyosidagi musobaqalarda ishtirok etishda 3-*kipa* (qizil belbog') darajasidan past bo'lmagan sportchilar uchun ruxsat etiladi.

Ayrim ustozlar musobaqalarda ishtirok etish uchun o'z shogirdlari orasidan 3 oylik mashg'ulotlardan keyin, ayrim vaziyatlarda esa undan ham erta muddatlarda musobaqada ishtirok etish uchun ruxsat berishi qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi qaror qabul qilish o'qitish jarayoniga nisbatan yondoshuvda yaqqol xato usul hisoblanadi. Birinchidan, bu holat pala-partishlikka sabab bo'ladi; ikkinchidan, yetarlicha darajada tayyorgarlikka ega bo'lmagan mashq qiluvchilarda jarohatlanishga uchrash havfi ehtimolligi darajasi ortadi; uchinchidan, yetarlicha darajada tayyorgarlikka ega bo'lmagan mashq qiluvchilar, odatda, yutqazadi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchni yo'qotadi. Ular bu vaziyatda sportchi bo'lishga o'zlarini munosib his qilmasliklari haqida o'ylashni boshlashadi, bu esa ularning sport yo'nalishida navbatdagi takomillashishi jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ko'rinishdagi o'smirlar mashg'ulotlarga qatnashni ko'pgina holatlarda to'xtatishadi.

Shuningdek, ayrim yosh boshlovchi sportchilar taekvondo bo'yicha musobaqalar davomida havfli usullarni, masalan, sakrash

holatida aylanma yoki orqadan beriluvchi zarbalarni bajarishga urinishlariga alohida diqqat-e'tibor qaratish talab qilinadi. Bu usullar hatto mashg'ulotlarning ikkinchi yili davomida ham dasturlar tarkibida o'rganilishi qarab chiqilmaydi. Shu sababli, ushbu usullarni yangi boshlovchi sportchilar ishtirokidagi musobaqalarda qo'llashga ruxsat etilmaydi, bu ularning texnik va jismoniy jihatdan rivojlanishi darajasiga muvofiq kelmaydi.

O'smirlar musobaqalarida havfli usullardan foydalanish ayrim ustozlarning razryadchilarni tayyorlash rejasini bajarishning ketidan quvishi oqibatida kelib chiqib, ular, odatda, samarali hisoblangan minimum miqdordagi usullarni mashq qiluvchilarga o'rgatishi, ularning g'alabasini ushbu usulda ta'minlashga intilishlari qayd qilinadi. Bu ko'rinishdagi yondashuvni zararli ta'sirga ega deb tan olish mumkin, bunda malakalarga ega bo'lishning tor doirasi o'smirlarning navbatdagi sport yo'nalishi bo'yicha davr davomida takomillashish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mashg'ulotlarning ikkinchi yilidan boshlab o'smirlar muntazam tartibda musobaqalarda ishtirok etish uchun qabul qilinadi. Musobaqalarda chiqish qilish mashq qiluvchilarga sport razryadlarini tezda olish imkonini beradi, bu esa ularning sport yo'nalishida navbatdagi takomillashishlari uchun turtki beradi.

Kichik o'smirlar guruhlari uchun musobaqalar 1,5 oy davomida bir martadan ko'p bo'lmagan sonda o'tkazilishi belgilanadi. Katta yoshdagi o'smirlar yil davomida 4–5 ta musobaqalarda ishtirok etishi qabul qilingan. Kichik va katta yoshdagi o'smirlar guruhlari uchun musobaqalarni alohida holatda o'tkazish tavsiya qilinadi.

Musobaqalarda alohida vaziyatlarda 17 yoshga kirgan o'smirlar ishtirok etishiga ruxsat etiladi, bu shifokor, murabbiy va musobaqani tashkil qiluvchi tashkilot qarori asosida amalga oshiriladi. Bu o'smirlar uchun yaxshi darajada jismoniy jihatdan rivojlanganlik va texnik tayyorgarlikka ega bo'lish talab qilinadi. Kichik yoshdagi o'smirlar uchun faqat shaxsiy tavsifga ega bo'lgan musobaqalar tashkil qilinadi, katta yoshdagi

o‘smirlar uchun esa shaxsiy vashaxsiy-jamoaviy tavsiflarga ega musobaqalar tashkil qilinishi belgilanadi.

Yangi boshlovchi sportchilar orasida musobaqalarda ishtirok etish uchun maxsus tayyorgarlik amalga oshirilmaydi. Katta razryadga (3-*kipa* darajasidan boshlab) ega bo‘lgan o‘smirlar uchun musobaqaga tayyorgarlik uchun 2 hafta oldin maxsus tayyorgarlik amalga oshiriladi. Qayd qilib o‘tish kerakki, kichik yoshli o‘smirlar uchun musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish davomida tana vaznining su’niy ravishda (ovqatlanishning cheklanishi, bug‘li hammom qabul qilish) pasaytirilishi qat’iy ravishda taqiqlanadi.

Tana og‘irligining su’niy ravishda kamaytirilishi ayniqsa, yetarlicha miqdordagi oziq-ovqat moddalari iste’molini talab qiluvchi o‘smirlarning o‘suvchi organizmiga alohida darajada kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Tana og‘irligining kamaytirilishida yuzaga kelishi ehtimolligi mavjud bo‘lgan salbiy oqibatlar (harakatlar koordinatsiyasi muvofiqligining buzilishi, moddalar almashinuvining izdan chiqishi, tezda charchab qolish, me’yoridan ortiq mashq qilish ta’siri va boshqalar) haqida mashq qiluvchilarga so‘zlab berish, tushuntirish talab qilinadi. Faqatgina katta yoshli o‘smirlar uchun tana og‘irligini 1–2 *kg* atrofida pasaytirishga ruxsat etilishi mumkin.

O‘smirlarni musobaqada ishtirok etish uchun faqat ularning o‘quv-mashg‘ulotlar mashqlariga muntazam qatnashi, maktabda yaxshi o‘zlashtirishi tasdiqlanishi va sinchiklab amalga oshirilgan shifokor ko‘rigidan keyingina amalga oshirilishi mumkin.

Hozirgi vaqtda o‘smirlar uchun taekvondo sporti bo‘yicha xalqaro miqyosidagi musobaqalarni o‘tkazish tasdiqlangan. Bunda ushbu musobaqalarni tashkil qilishdan kelib chiqqan holatdagi asosiy maqsad ularning sinchiklab tayyorlanishi bilan bog‘liq hisoblanadi.

Bu ko‘rinishdagi uchrashuvlar asosida nisbatan iste’dodli sportchilar saralanadi.

9.4. Tarbiyaviy ishlar

O‘smirlarga taekvondo sportini o‘rgatish ularda tegishli yuksak axloqiy sifatlarning tarbiyalanishi zamirida amalga oshiriladi.

Tarbiya vazifasini muvaffaqiyatli hal qilish uchun murabbiy o‘z shogirdlarining fe’l-atvorini, kuchsiz va kuchli jihatlarini, mehnat va turmush sharoitlarini, o‘zlashtirish darajasi va hokazo jihatlarini bilishi talab qilinadi.

Murabbiy o‘z shogirdini qanchalik yaxshi bilsa, uni tarbiyalashning usullari va vositalari shunchalik darajada samarali bo‘lishi qayd qilinadi.

Tarbiyaviy ishlarda murabbiyga sog‘lom, jips holatdagi jamoa katta yordam beradi. Shu sababli mashg‘ulotlar boshlanishida u belgilangan vazifalarni hal qilish uchun imkon beruvchi jamoani tuzib chiqishga harakat qilishi talab qilinadi.

O‘zaro bahamjihat jamoani tashkil qilish uchun guruh oldiga qo‘yilgan umumiy yagona maqsad katta rol o‘ynaydi. Ushbu maqsadga erishish uchun ulardan birgalikda g‘ayrat-shijoat ko‘rsatish, o‘zaro bir-biriga yordamlashish, o‘zaro bir-biriga ko‘mak qo‘lini cho‘zish talab qilinadi. Masalan, kichik yoshdagi sportchilarning tayyorgarligiga ko‘maklashish talab qilinadi. Birgalik ish faoliyati bolalarni jipslashtiradi, ularning bir-birini yanada yaxshiroq tushuna olish imkonini beradi. Har bir sportchi o‘zini jamoaning or-nomusi uchun umumiy ishga o‘z mehnati bilan hissasini qo‘shishga mas’ul deb hisoblashi kerak. Agar jamoaning a’zolaridan kimdir yordamga muhtojlik sezsa, u holda jamoaning har bir a’zosi uchun unga ko‘maklashish, ya’ni o‘z o‘rtog‘iga yordam qo‘lini cho‘zish burch sifatida hisoblanishi talab qilinadi.

Sog‘lom va mustahkam, do‘stona jamoani tashkil qilishda jamoning barcha a’zolarining o‘zaro iliq munosabatlari (musobaqalarda, birgalikda kino tomosha qilishda, teatr, muzeylarga borish, kitoblar, alohida maqolalarning muhokama qilinishi va hokazo) katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tashkil qilingan jamoani mustahkamlash uchun uning tarkibida sport rejimi va tartibi buzilishiga sabab bo'luvchilarga nisbatan murosasizlik muhitini rivojlantirish talab qilinadi. Agar yoshlardan kimdir tartibga amal qilish qoidalarini jiddiy tarzda buzishga yo'l qo'ygan bo'lsa, u holda uning bu xatti-harakatini umumiy majlisda muhokama qilish talab etiladi. Bunda muhokama taftish jarayoni halol va tamoyillarga amal qilinish holatida amalga oshirilishi belgilanadi. Albatta, tanqid ostiga olinuvchini adolatli tarzda muhokama qilish jarayoni unga nisbatan zaxarli ta'sirga ega bo'lmasligi kerak. Uning mazmun -mohiyati o'z o'rtog'iga yordam berish, uni ijobiy tomonga tuzalishi uchun ko'maklashishdan iborat.

Agar aybdor hisoblangan o'smir o'zi yo'l qo'ygan xatolarni tuzatishga so'z bersa, u holda uni kuzatish belgilanadi, ya'ni uning o'z va'dasini bajarishi tekshiriladi. Aybdor sportchiga ishonmaslik va uni shubha ostiga olish unda butun jamoaga nisbatan ishonchsizlik hissini vujudga keltiradi. Bu holat esa bu ko'rinishdagi sportchi bilan o'quv-mashg'ulotlar va tarbiyaviy ishlarni olib borishni qiyinlashtiradi. Yorqin munosabatlar, jamoaning o'rtog'iga yordam ko'rsatishga intilishi, u bilan noqulay va qiyin vaziyatda birga bo'la olish va uning bu yomon vaziyatdan chiqib ketishiga ko'maklashishi talab qilinadi.

O'smirlarni tarbiyalashda jamoada tashkil qilingan an'analar katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Masalan, test sinovlaridan muvaffaqiyatli o'tgan yangi, boshlovchi sportchi o'smirlarni tantanali kutib olish, esdalik sovg'alari yoki maqtov yorliqlari bilan taqdirlash va hokazolarga amal qilish muhim hisoblanadi.

Kamtarlik o'smir sportchilarning eng muhim sifatlaridan biri hisoblanadi. Kamtarlik o'ziga nisbatan qat'iy talabchanlikka asoslaniladi. Kamtarlik sportchini tortinchoqlik, o'z kuchiga ishonmaslik holatlariga olib kelmasligi kerak. Kamtarlik – bu qatordan chiqarib tashlanishni emas, balki aksincha, faollik, mashg'ulotlarga nisbatan ijodiy yondashuv va hokazo ijobiy jihatlarni ifodalab berishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jamoada o‘zaro hurmat va g‘amho‘rlik asosidagi munosabatlarni vujudga keltirish talab qilinadi, bu holat nafaqat o‘rtoqlariga nisbatan, balki sport yo‘nalishidagi raqiblariga nisbatan ham namoyon qilinishi muhim hisoblanadi. Bir vaqtning o‘zida ushbu o‘smirlarda o‘z seksiyasi, klubi, shahari va respublikasi bilan g‘ururlanish hissini rivojlantirish kerak.

Ushbu maqsadlarda klub, shahar, xalqaro miqyosdagi musobaqalar bo‘yicha chempionlari, jahon birinchiligi g‘oliblari hisoblangan yetakchi sportchilarining mavjud qiyinchiliklarni yengib, o‘z mamlakati dovrug‘ini olamga yoyishini misol, namuna va ibrat sifatida keltirish talab qilinadi.

Jamoaning jipslashishida uning faollari ijobiy rol o‘ynaydi. Mashq qiluvchilar orasidan seksiya uchun javobgar-mas’ullarni, stajyor-hakamlarni va stajyor-murabbiylarni saylab olish amalga oshirilishi kerak. Faollar atrofida asta-sekin butun jamoa shakllanadi. Bunda faollar qanchalik darajada oqilona saylanishi bevosita butun jamoaning qiyofasini belgilab beradi.

Yaxshi faollar faoliyati sharoitida murabbiy yoshi katta o‘smirlarga kichik yoshli o‘smirlar uchun musobaqalarni o‘tkazish yoki o‘quv-mashg‘ulotlar mashqlarini va, shuningdek, boshqa tadbirlarnii amalga oshirishni ishonib topshira oladi.

Bu ko‘rinishdagi topshiriqlar o‘smirlarni faollashtiradi, ularda mustaqillik sifati rivojlanishini ta’minlaydi, ularni o‘z xatti-harakatlari, faoliyatini baholash imkonini beradi. Bu topshiriqlarning qimmati shundaki, bunda mashq qiluvchilar nafaqat yo‘riqchilik malakalarini egallashlari mumkin, balki shu bilan bir qatorda, bu topshiriqlar o‘smirlar jamoalarining jipslashishiga ham olib keladi. Barcha topshiriqlarni, ayniqsa dastlabki vaqtda murabbiy nazorat ostiga olishi, keyin esa batafsil holatda tahlil qilib chiqishi talab qilinadi.

Murabbiyning tarbiyachi sifatidagi roli, asosan, taekvondo mashg‘ulotlari jarayonida amalga oshiriladi. Bu mashg‘ulotlarda asosiy vazifalardan biri ongli tarzda tartibga amal qilishning tarbiyalanishi bilan bog‘liq hisoblanadi. Bu holat o‘smirlarda

faollikni ta'minlashi va shaxsiy jihatdan aqliy hamda jismoniy takomillashishga intilishni rivojlantirishi qayd qilinadi. Mashg'ulotlarga nisbatan ongli munosabatda bo'lish yangi materiallarning tezda o'zlashtirilish va o'tilgan materialning takomillashtirilish imkonini beradi. Tarbiyalashda ongli tartibga amal qilishga mashg'ulotlarga muntazam qatnashish, mashg'ulotlarning aniq va ravshan holatda tashkil qilinishi va o'tkazilishi kabilar katta ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar safga tuzish bilan boshlanishi, ishtirok etuvchilar ro'yxat bo'yicha tekshirilishi va har doim bu jarayon bir xil vaqtda bajarilishi belgilanadi. Bu mashq qiluvchilarda tartibga amal qilishni shakllantiradi.

Biroq o'smir sportchining kechikib kelishi va mashg'ulotlar davomida tartiblarga amal qilmasligi, murabbiy tomonidan topshiriqlarning berilishiga e'tiborsizlik qilishi va o'z navbatida mashg'ulot borishiga xalaqit berish vaziyatlari ko'p uchraydi. Tartibga amal qilmayotgan sportchilarni ogohlantirish, bu holat takrorlanganda esa mashg'ulotlardan vaqtinchalik chetlashtirishgacha jazolash mumkin. Murabbiy hech bitta, hatto mavjud belgilangan tartibning sal buzilishlarini ham e'tibordan chetda qoldirmasligi talab qilinadi.

Mavjud belgilangan tartibga amal qilishning buzilishi darajasiga bog'liq holda ushbu vaziyatda ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi, nisbatan yaxshi samara beruvchi ta'sir usullarini tanlash talab qilinadi. Tarbiyalash maqsadlarida murabbiy tanbeh berish, koyish, mashg'ulotlardan sportchini chiqarib yuborish, ma'lum bir muddat davomida sportchini mashg'ulotlarga qatnash huquqidan mahrum qilish, musobaqalarda ishtirok etish huquqidan mahrum qilish va oxirgi chora sifatida seksiyadan haydash choralarini ko'rishi qayd qilinadi.

Qo'llaniluvchi jazolash choralarining belgilangan maqsadda amalga oshirilish samaradorligi, agar o'smir sportchi o'zi yo'l qo'ygan noto'g'ri xatti-harakatni anglab yetsa, uni noto'g'riligini chuqur his qilsagina qayd qilinadi.Buning uchun jazolash

choralarini tushintirish va ishontirish choralari bilan birgalikda amalga oshirish talab qilinadi. Ishontirish – bu tarbiyalash ishlarida keng ko'lamda foydalanishga tatbiq etilishi talab qilinadi.

Tarbiyalash ishlarida, garchi murabbiy jazolash usullaridan foydalanish yo'lini tanlasada, biroq uning asosiy diqqat-e'tibori ijobiy, ibratli namunalarga qaratilishi talab etiladi. Rag'batlantirish maqsadlarida u, masalan, «huddi shunday», «to'g'ri» kabi rag'batlantirishlardan foydalanishi mumkin. Rag'batlantirishning navbatdagi darajasi – bu maqtov hisoblanib, «yaxshi», «barakalla» kabi og'zaki so'zlar bilan ifodalanishi mumkin. Nihoyat, maqtov yorlig'i, kubok va hokazo ko'rinishlardagi mukofotlar shaklida rag'batlantirish amalga oshirilishi mumkin.

Tarbiyalashning u yoki bu usullari va vositalaridan foydalanish asosida murabbiy o'smirlarning individual (shaxsiy) xususiyatlaridan kelib chiqishi talab qilinadi. Bir xildagi tarbiyalash choralari turli xil sportchilarda har xil ta'sirga ega bo'lishi mumkin. Musobaqalarda yaxshi darajada chiqish qilganlik uchun rag'batlantirish bitta sportchi o'smirga navbatdagi takomillashish uchun turtki vazifasini bajarsa, boshqasi uchun esa o'z-o'ziga bino qo'yish, manmanlikka olib kelishi mumkin. Ushbu holatdan kelib chiqib, o'ziga bino qo'yishga va manmanlikka moyil bo'lgan sportchilarni eng sipo ohangda rag'batlantirishga harakat qilish kerak. Jazolash choralari haqida ham shunday fikr bildirish mumkin: ya'ni, masalan, bitta sportchiga saf oldiga chiqarib qo'yib tanbeh berish ta'sir qilsa, boshqa bir sportchiga yakka tartibda tushuntirishlar yaxshi samara berishi mumkin.

Tarbiyalash ishining qiyinligi shundaki, ya'ni o'smirlar ularni doimiy ravishda tarbiyalayotganliklarini sezishmaydi. Aynan ushbu hol amalga oshirilishiga murabbiy harakat qilishi talab qilinadi. Jonga tegadigan darajadagi, ming'ir-ming'ir pand-nasihatlar yo'li bilan tarbiyalash faqatgina salbiy natijalarga olib kelishi mumkin.

Ongli ravishda tartibga amal qilishni tarbiyalashning yaxshi vositasi sifatida musobaqalar ko'rsatib o'tilib, bunda aniq tashkil

qilingan va qat'iy tartibda hayotga joriy qilingan musobaqa qoidalari muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Murabbiy oldida hal qilinishi talab qilinuvchi vazifalardan biri – bu o'smirlarning uyushqoqlikka o'rgatilishi hisoblanadi. Buning uchun mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnash bilan birgalikda, mashg'ulotlarga o'z vaqtida kelish, mashg'ulotlar mashqlari bajarilishida murabbiyning ko'rsatmalari va topshiriqlarini o'z vaqtida bajarish, o'smirlarning o'z sport formasini doimiy ravishda kuzatib borishlari, jihozlarning ishga tayyorlanishi va yig'ib, tozalanishi, zalda tozalikka amal qilish kabilar amalga oshirilishi talab qilinadi.

O'smirlarning alohida diqqat-e'tibori sport jihozlari va anjomlari, qurilmalariga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lishiga qaratilishi zarur, ya'ni bunda faqat ulardan foydalanish emas, balki taekvondo sporti bilan shug'ullanishni xohlovchi hali ko'plab sportchilar ulardan foydalanishlari kerakligini ham hisobga olish muhim hisoblanadi.

Qayd qilib o'tish kerakki, zalning tozaligi, jihozlarning maqsadga muvofiq holda joylashtirilishi sportchilarning estetik jihatdan tarbiyalanishini ta'minlaydi.

O'smirlarda mehnatga bo'lgan to'g'ri munosabatlar shakllantirilishi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Yuqori natijalarga erishish uchun o'smirlar muntazam va ko'p mehnat qilishlari talab qilinadi. Buning uchun ularda mehnatsevarlik sifatini rivojlantirish zarur hisoblanadi. Murabbiy u yoki bu topshiriqlarni bajarishda ko'p kuch-g'ayrat sarflovchi sportchilarni har tomonlama rag'batlantirishi talab qilinadi.

Mashg'ulotlarning ma'lum bir davri bo'yicha yakuniy xulosalarga kelishda baholashning asosiy mezoni sifatida belgilangan maqsadlarga erishish uchun sarflangan mehnat o'rin tutishi kerak. Murabbiy o'z shogirdlarining nafaqat taekvondo sportida erishgan yutuqlariga e'tibor qaratishi, balki ularning o'qish yoki ishlab chiqarish faoliyatidagi yutuqlarini ham raqbatlantirishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. O'smirlarni

sport zalining tozalanishi, sport jihozlarini tozalash va tuzatish, jihozlarni tayyorlash (gimnastika tayoqchasi, arg'amchi va hokazo) kabi mehnatga jalb qilish talab qilinadi.

Barcha tarbiyalash ishlarida birlamchi rolni aynan murabbiy o'ynaydi. Agar u mashq qiluvchilar orasida obro'-e'tibor va nufuzga ega bo'lsa, u holda sportchilar barcha jihatlardan undan namuna olishga harakat qilishadi. Shu sababli, murabbiyning o'zi barcha jihatdan hammaga namunali o'rnak, ibrat bo'la olishi, mashg'ulotlarni qat'iy tartibdagi jadval asosida amalga oshirishi, so'z yordamida va ko'rsatib berish asosida usullarni ifodalashni yaxshi darajada egallagan bo'lishi talab qilinadi. Agar murabbiyning o'zi mashg'ulotlarga kechikib kelsa, u holda u o'z shogirdlarining hech qachon mashg'ulotlarda yaxshi darajada qatnashishlarini ta'minlashga erisha olmaydi.

Shuningdek, murabbiy darsni qiziqarli, to'g'ri va emotsional holda o'tishni bilishi, mashq qiluvchilarda mashg'ulotga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirilishi, ularning mashg'ulotdan zavq olishlari, yaxshi kayfiyatda mashqlarni amalga oshirishlariga erishish qobiliyatiga ega bo'lishi talab qilinadi. Bu holat belgilangan talablarning mustahkamlanishiga va, o'z navbatida, murabbiyning nufuzini oshirishga xizmat qiladi. O'z shogirdlari orasida nufuz va obro'ga erishish uchun murabbiy doimiy ravishda o'zini takomillashtirib borishi, barcha yangiliklardan xabardor bo'lishi, taekvondo sportida va boshqa sport turlarida, shuningdek, tutash fan sohalarida: jumladan, fiziologiya,psixologiya, anatomiya va hokazo sohalarda tegishli bilimlarga ega bo'lishi va yangi erishilgan yutuqlardan xabardor bo'lishi talab qilinadi.

Murabbiy o'z nufuzidan foydalana olishni bilishi ham kerak. U o'z shogirdlariga beriluvchi topshiriqlarni sinchiklab o'ylashi talab etiladi. Agar o'smirga belgilanuvchi mashq topshiriqlari uning kuchiga mos kelmasa, bu holat sportchining o'z kuchiga va, o'z navbatida, o'ziga bo'lgan ishonchi susayishiga olib kelishi mumkin.

Tarbiyalash jarayonining boshlanishida o'smirlarni tartiblarga

amal qilish, gigiyena talablariga amal qilishga ma'lum darajada majburlash amalga oshiriladi, biroq keyinchalik asta-sekin bu talablarga amal qilish ular uchun odatlanilgan ko'nikmaga aylanadi va alohida darajada qiyinchilik tug'dirmaydi.

Murabbiyning tarbiyalashdagi kuch-g'ayratining ko'rsatkichi sifatida uning shogirdlarining jamiyatdagi (omma orasidagi) xulq-atvori ko'rsatib o'tiladi. Qayd qilib o'tish kerakki, tarbiyalashning muvaffaqiyati murabbiy, ota-onalar va maktab jamoasining birgalikdagi faoliyatiga bog'liq hisoblanadi. Shu sababli murabbiy ota-onalar va maktab o'rtasida doimiy aloqa o'rnatishi va doimiy ravishda ushlab turishi talab qilinadi.

Murabbiy ota-onalar bilan aloqani o'rnatish uchun ular bilan yig'ilish tashkil qilishi kerak. Ushbu majlisda seksiyaning vazifalari tushintiriladi, rejimning ahamiyati tavsiflanadi, ota -onalar tomonidan qanday ko'mak hojatligi haqida gapiriladi, birgalikda bolalarga qo'yiluvchi talablarga kelishib olinadi va boshqa masalalar muhokama qilinadi. Maktab bilan o'zaro aloqalar o'rnatish jarayoni maktabga tashrif buyurish, sportchi o'smirlarning kundaliklarini tekshirish, murabbiylarni mashg'ulotlarga taklif qilish va hokazo usullarda bajariladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1.O'smirlar bilan ishlashning o'ziga xos xususiyatlarini tasniflab bering.

2.Taekvondo sporti bilan o'smirlar necha yoshdan shug'ullanishlari mumkin?

3.O'smirlik davrida rivojlanishning shiddati qanday jarayon sifatida rivojlanishi qayd qilinadi?

4.Taekvondo sporti bo'yicha o'smirlarni o'qitish qanday hujjatlar asosida amalga oshiriladi?

5.O'smirlarning yoshga xos xususiyatlarini tasniflab bering.

6.Murabbiy o'quv materialining o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga muvofiqligini hisobga olishi talab qilinadi.

7.O'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlarini izohlab bering.

8. O'qitish va mashg'ulotlar usullari qanday hujjatlar asosida amalga oshiriladi?

9.O'smirlik yosh davrida tarbiyalashga qaratilgan qanday vazifalar belgilanadi?

10.O'smirlarning yoshga xos xususiyatlarini bilish orqali murabbiy qanday o'qitish usullaridan ko'proq darajada foydalanishi talab qilinadi?

11.O'smirlarda va kichik yoshlilarda tezkorlik va chaqqonlikning rivojlantirilishida qanday yuklamalardan foydalanish tavsiya qilinmaydi?

12.Taekvondo texnikasini o'rganish ketma-ketligi qanday amalga oshirilishi talab qilinadi?

13.Taekvondo sporti bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar

1. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010, 88 с.

2. Иванов, А.Л. Искусство таэквондо / А.Л. Иванов. М., 2000, 236 с.

3. Калашникова Е.В. Применение игровых заданий различнойнаправленности на этапе начальной подготовки юных тхэквондистов.Методические рекомендации для тренеров-преподователей. М.,Издательство ВНИИФК, 2003, 28 с.

4. Федулов, С.М. Таэквондо: основы и принципы / С.М. Федулов, Чой Мен Чер. Липецк Ориус, 1991, 72 с.

X bob. MASHG'ULOTLAR JOYINI JIHOZLASH VA SPORT JIHOZLARI

Sport zali. Sport zali tushunchasi orqali o'quv-mashg'ulotlari mashqlari amaliyoti o'tkazilish uchun maxsus jihozlangan inshoot tushuniladi. Uning o'lchamlari 20–25 nafardan kam bo'lmagan sportchilar guruhi bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish imkonini berishi talab qilinadi.

Zalning balandligi 5–6 metrni tashkil qilishi belgilangan. Zalning devorlari pastdan 1,5–2 metr balandlikkacha moyli bo'yoq yordamida bo'yalgan bo'lishi, uning ustidagi changlarning nam latta bilan artib olinishi uchun imkoniyati mavjud bo'lishi talab qilinadi. Devorlar va shiftning rangi yorqin tusda bo'lishi kerak. Past qismi kema palubasi tipidagi yog'och material bilan qoplanadi. Uni maxsus moy material bilan ishlov berish tavsiya qilinmaydi, balki yuvish orqali tozalanadi, uning ustiga maxsus dayang(*mat*) to'shaladi. Derazalar keng bo'lishi kerak. Su'niy yoritkichlar (elektr yoritkich) yuqoriga (yorug'lik qaytuvchi holatda) o'rnatiladi.

Inshoot yaxshisi ikkita-uchta elektr yordamidagi shamollatkichlar (havoni kiritish va haydash qurilmalari) shamollatilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Zalda havoning harorati +18...+20°C doimiy holatda bo'lishi ta'minlanadi.

Zalda jihozlarni saqlash uchun omborxona mavjud bo'lishi talab qilinadi. Sporchilarning shaxsiy jihozlari tarkibiga tobok, mashg'ulotlarda kiyiladigan oyoq kiyimi, mashg'ulotlar kostyumi, sochiq, bandaj, qo'l va oyoqlarga to'siqlar, bosh kiyimi (*shlem*), protektor kabilar kiritiladi.

Zal bilan birgalikda quyidagi yordamchi inshootlar qurilishi va jihozlanishi talab qilinadi: ustki kiyimlarni saqlash uchun yechinish-kiyinish xonasi, cho'milish xonasi, uqalash xonasi,

murabbiylar xonasi, hojatxona. Agar hojatxona yechinish-kiyinish xonasi yonida joylashgan bo'lsa yana ham yaxshi hisoblanadi. Hojatxonaga kirish-chiqish joyiga oyoqlarni artish uchun gilamcha to'shaladi, shuningdek, hojatxonaga sport oyoq kiyimida kirish taqiqlanadi.

Zalda dori-darmon qutichasi (aptechka) mavjud bo'lishi ta'minlanadi. Uning ichida: yod, novshadil spirti, kaliy permanganat eritmasi, vodorod peroksidi, vazelin, bog'lash materiali, paxta, bint, doka, fanera shinalar, muz solish uchun idish va qaychi bo'lishi talab qilinadi. Barcha tibbiy dori vositalari ustki qismida tegishli yorliqlar va, shuningdek, ulardan foydalanish bo'yicha shifokor ko'rsatmasi bo'lishi talab qilinadi.

Dayang. Dayang silliq holatda bo'lishi talab qilinadi. Uning birikish joylarida botiqlar yoki bo'rtiq sohalar mavjud bo'lmasligi talab qilinadi.

Dayangga chiqish joyiga sportchi oyog'ini artish uchun gilamcha to'shalishi kerak.

Dayang ishchi maydoni atrofida ehtimolligi mavjud bo'lgan lat yeyishlardan saqlash maqsadida ustki qismi yumshoq to'shama bilan qoplangan holatda, gimnastika gilami (*mat*) yordamida hoshiya tashkil qilinadi. Bu hoshiya sohasining kengligi 1 metrdan kam bo'lmasligi, qalinligi 5 sm dan kam bo'lmasligi belgilanadi.

Dayang balandligi 1 *m* gacha bo'lgan maxsus taxta supacha sohasiga joylashtiriladi. Supaning yon tomonlari tashqi tomoni bo'ylab 45° burchak hosil qiladi.

Mashg'ulotlardan keyin inshootni shamollatish, Dayang va qurilma-anjomlarni artib chiqish talab qilinadi. Gilamlar va tashqi hoshiya gilamlari qattiq cho'tka bilan artilishi talab qilinadi. Umumiy foydalanishga mo'ljallangan joyni issiq suv bilan yuvish va talab qilingan vaziyatlarda yengil holatda xlor eritmasi bilan ishlov berish zarur.

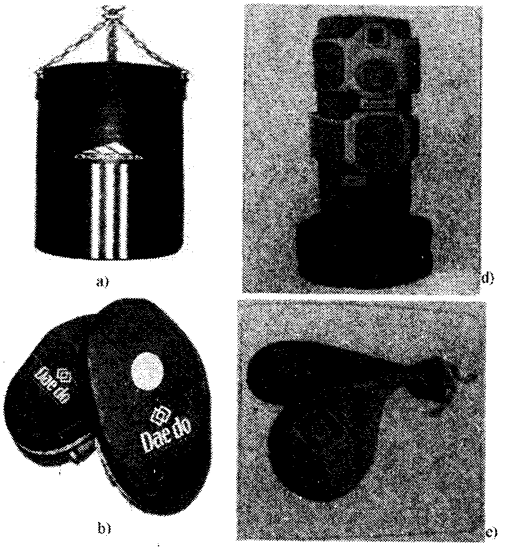
Taekvondo qoidalariga muvofiq dayang 12 × 12 *m* o'lchamga ega bo'lishi talab qilinadi. Uni alohida qismlardan tayyorlab chiqiladi. Dayang birlashtirish quyidagi ikkita usulda amalga

oshirilishi mumkin: uchma-uch birlashtirish (har bir qismi perpendikular holatdagi yon tomonlarga ega hisoblanadi) yoki «g'isht terish» usulida birlashtiriladi. Dayangning barcha alohida qismlari ularning chetki qismida mavjud bo'lgan maxsus biriktirish sohalari yordamida birlashtiriladi. Bundan tashqari, odatda, dayang chekka sohalari bo'ylab yog'ochdan yasalgan reykalar yordamida aylantirib chiqiladi (umumiy rama ko'rinishida). Zalning o'rta qismida joylashtiriluvchi dayang kengligi 1 *m* ni tashkil qiluvchi yumshoq to'shama bilan o'rab chiqiladi, ular o'zaro rezina tasma yordamida birlashtiriladi. Bu dayangdan yiqilib tushgan holatda lat yeyishdan himoya qiladi. To'shamalarning rangi dayangning rangidan farqlanib turishi belgilanadi.

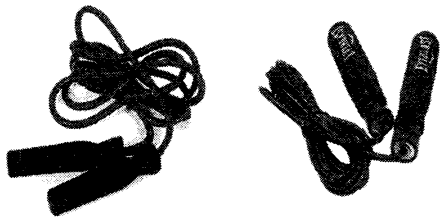
Maxsus gilamlarni (*mat*) birlashtiriluvchi rama yig'ma ko'rinishda, yog'och reykalardan yasaladi. Ularning uzunligi dayangning o'lchamlariga bog'liq bo'lib, kengligi 10 *sm*, eni 4–5 *sm* ni tashkil qiladi. Reykalar qovurg'a sohalari bo'ylab joylashtirilib, yuqorigi qismi yassilanadi.

Dayangni tezda o'rnatish va yig'ib olishni amalga oshirish uchun uning har bir qismlarini raqamlab chiqish talab qilinadi.

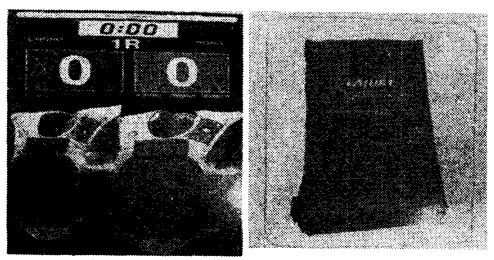
10.1. Asosiy jihozlar



27-rasm. a-qop; b-yassi qo'lqop; d–elektron protektor; e–lapa,



a)



b) d)

28-rasm. a-arg'amchi; b-protektor; d-yostiqli katta lapa



29-rasm. **Tobok – taekvondo maxsus kiyimi**

Taekvondoda mashg'ulotlar jarayonida vomida foydalaniluvchi turli xil materiallardan har biri o'ziga xos foydalanishga mo'ljallaniladi. Ulardan nisbatan keng tarqalganlari maxsus yassi qo'lqop (*lapa*), arg'amchi, og'ir qop, protektor (himoya moslamasi), yumshoq to'siq, og'irlik yukiga ega nimcha, bilaklar uchun og'irlik yuki kabilar hisoblanadi.

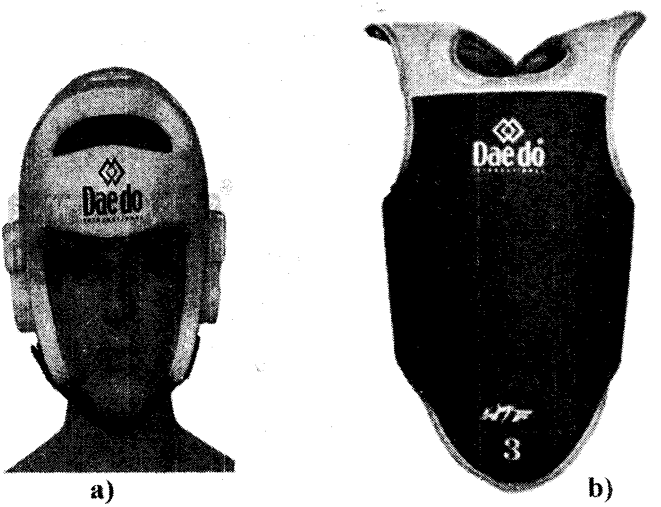
Tobok (sportchi kostyumi) belgilangan namuna asosidagi ko'ylak va shimdan tashkil topgan. Mashg'ulot mashqlari va sayrga chiqish uchun ko'ylak va trikodan tashkil topgan yengil sport kostyumidan foydalaniladi. Bu ko'rinishdagi kostyumda issiqlik yaxshi saqlanadi, ter ajralishi yaxshi amalga oshiriladi.



30-rasm. **Sogi–maxsus oyoq kiyim.**

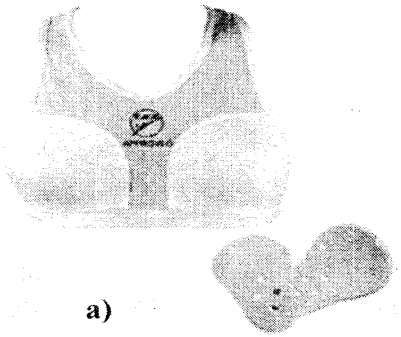
Mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan oyoq kiyimi (sogi). Mashg'ulotlarda sportchi maxsus oyoq kiyimi (*shippak*) kiyadi. Botinkaning yuqorigi qismi yumshoq, lekin mustahkam teri yoki teri o'rnini bosuvchi materialdan ishlanadi; patak va tagcharm qismi yumshoq bo'lishi talab qilinadi. Barmoqlar qismi kuchaytiriladi. To'liq holatda tag charm tikib chiqiladi. Tagcharm qismi yeyilmaydigan rezinadan ishlanadi. Tag charm qismida egiluvchanlik ta'minlanishi maqsadida o'yiqchalar qoldiriladi.

Protektor sportchining zaruriy atributlaridan biri bo'lib, nafaqat tanani himoya qilish vazifasini bajaradi, balki mashg'ulotlarda mashq qiluvchilarning musobaqaga oid sifatlarini oshirish maqsadlarida ham foydalaniladi. Masalan, bandaj taekvondo mashg'ulotlari va musobaqalari vaqtida sportchilarning jinsiy a'zolarini jarohatlanishdan saqlash maqsadida foydalaniladi.

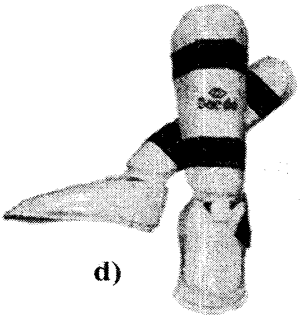


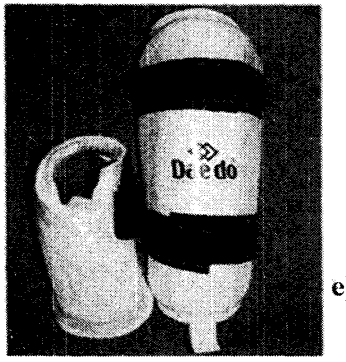
a) b)

31-rasm. a) *shlem*–maxsus bosh kiyim
b) *protektor*–maxsus tana himoyalovchi vositada

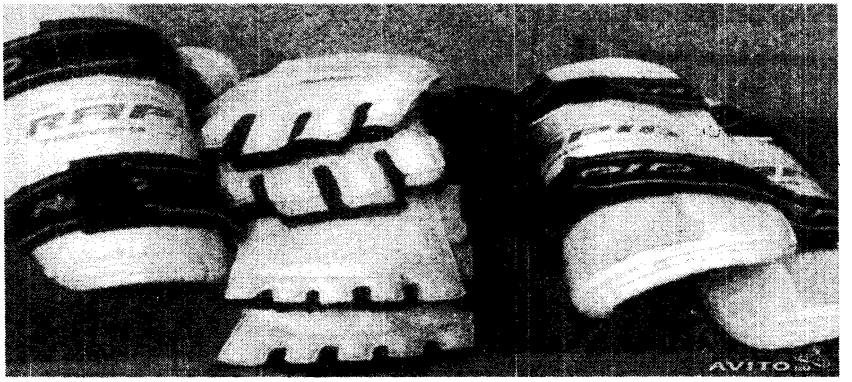








32-rasm. a–ayollar uchun ko'krakka taqiluvchi moslama, b–erkaklar uchun bandaj, d–oyoqlar uchun maxsus to'siq, e–bo'ldir suyagini himoyalovchi vosita



33-rasm. **Qo'lning bilak va panja qismlarini himoyalovchi vositalar.**

Yassi qo'lqoplar nisbatan keng miqyosda foydalaniluvchi yordamchi predmetlar hisoblanadi, ular oyoq va qo'llar yordamida zarba berishda nishon sifatida xizmat qiladi.

Shuningdek, yumshoq to'siq ham nishonga beriluvchi zarbalar uchun nishon sifatida foydalaniladi.

Og'ir qop. Sport tovarlari bilan savdo – sotiq qiluvchi magazinlar turli xildagi ko'plab qoplarni taklif qiladi. Ular teri, vinil yoki brezent materialdan ishlangan bo'lishi mumkin. Teridan yasalgan qoplar qimmat turadi, biroq ular uzoq vaqt davomida xizmat qiladi.

Albatta, vinil materialdan ishlangan qoplar teridan ishlangan qoplar singari talab darajasidagi sifatga ega bo'lmasada, biroq narxi nisbatan arzon turadi.

Brezentdan yasalgan qoplar yana ham arzon bo'lib, biroq ulardan foydalanilganda noaniq zarbalar berilishi davomida qo'llarda va oyoq tovonida «kuygan joy» yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Oyoqlar bilan zarba berishda juda ham og'ir qopni tanlamang. Agar qop juda og'ir bo'lsa, sizning zarba texnikangizda tezlik turtki berishga (qopni siljitishga harakat) sarflanishi mumkin. Yengil qoplar nishonga zarba berishni his qilish uchun yaxshi hisoblanadi.

10.2. Yordamchi jihozlar

Arg'amchi sportchida chaqqonlik, chidamlilik va harakatchanlikni rivojlantiradi. Arg'amchi qalinligi 10 *mm*, uzunligi 2 *m* 80 *sm* ni tashkil qiluvchi arqondan tayyorlanadi.

Arqonning o'rta qismiga, tag to'shma bilan teguvchi sohasiga (20–30 *sm*) og'irlashtirish uchun material qoplanadi.

Arqonning oxirgi uch qismlariga yog'ochdan dastak o'rnatiladi, bunda arqonning erkin holatda aylanishini ta'minlash uchun dastakka aylanuvchi holatda o'rnatiladi yoki uning ustki qismi yumshoq material bilan qoplanadi.

Arg‘amchi bilan sakrash mashqlari amaliyotda foydalanish uchun oddiy va juda ommalashgan mashqlardan biri bo‘lib, shunindek, kundalik hayotda, xohlagan joyda va xohlagan vaqtda foydalanish mumkin bo‘lgan, nisbatan arzon va qulay sport vositasi hisoblanadi.



34-rasm



35-rasm



36-rasm

34 - rasm arg‘amchi; 35 - rasm rezinadan yasalgan amortizator; 36 - rasm elastik bint

Arg‘amchidan foydalanib bajariluvchi mashg‘ulotlar usullari:
– ikki oyoqda sakrash;
– tananing holatini o‘zgartirish orqali (yonga burilish) sakrash;
– bitta oyoqda sakrash;
– tizzani ko‘tarib sakrash;
– qo‘sh holatda sakrash.

To‘ldirma to‘p turli xil mashqlar va o‘yinlarni bajarish uchun foydalaniladi.

Bu to‘pning og‘irligi 5–10 *kg* ni tashkil qiladi. Hajmi tiqmaning solishtirma og‘irligiga bog‘liq hisoblanadi.

Taekvondo zali uchun asosiy snaryad va qurilmalarning taxminiy ro'yxati (20–25 kishidan tashkil topgan guruh bilan mashg'ulotlarni amalga oshirish uchun)

№	Qurilma va jihozlar	Son miqdori
	Dayang	2
	Mashg'ulot qoplari	2
	Protektorlar (himoya nimchalari)	20
	Pashshaqo'rigich shaklidagi yassi qo'lqoplar	20
	Qo'lqop – lapalar	10
	To'siq – lapalar	2
	Rezinali amortizatorlar	10
	Uzunligi 2 *m* 80 *sm* ni tashkil qiluvchi arg'amchilar	10
	Og'irlashtiruvchilar (1–3 *kg* og'irlikda)	5
	To'ldirmato'plar (5–10 *kg* og'irlikda)	10
	Gimnastika devori	2–3
	Osilib chiqish uchun arqon	1
	Gimnastika o'rindig'i	2
	Yig'iluvchi shtanga (20–60 *kg* og'irlikda)	2
	Gantellar (2–5*kg* og'irlikda)	20
	Tibbiy yordam qutichasi (aptechka)	1
	Ko'zgu	5
	Sport kostyumi va sochiq osish uchun osish moslamasi	20
	Suv solish uchun idish (grafin)	1
	Sekundomer	2
	Tarozi	1

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Taekvondo sport zali tushunchasini izohlab bering.

2. Taekvondo sport zali o'lchamlariga qo'yiladigan talablarni tavsiflab bering.

3. Taekvondo sport zalining jihozlanishiga qo'yiladigan talablarni izohlab bering.

4. Taekvondoda mashg'ulotlar jarayoni davomida keng foydalaniluvchi turli xil materiallarni sanab bering.

5. Taekvondo mashg'ulotlar jarayonida keng foydalaniluvchi dangni tavsiflab bering.

6. Taekvondo sportchilar uchun belgilangan namuna asosidagi mashg'ulotlarga mo'ljallangan kiyimi qanday nomlanadi?

7. Mashg'ulotlar uchun mo'ljallangan oyoq kiyim qanday nomlanadi?

8. Yordamchi jihozlarni izohlab bering.

Adabiyotlar

1. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997, 320 с.

2. Павлов С.В. Спортивное таэквондо /С.В. Павлов. Челябинск, УГАФК, 2003, 94 с.

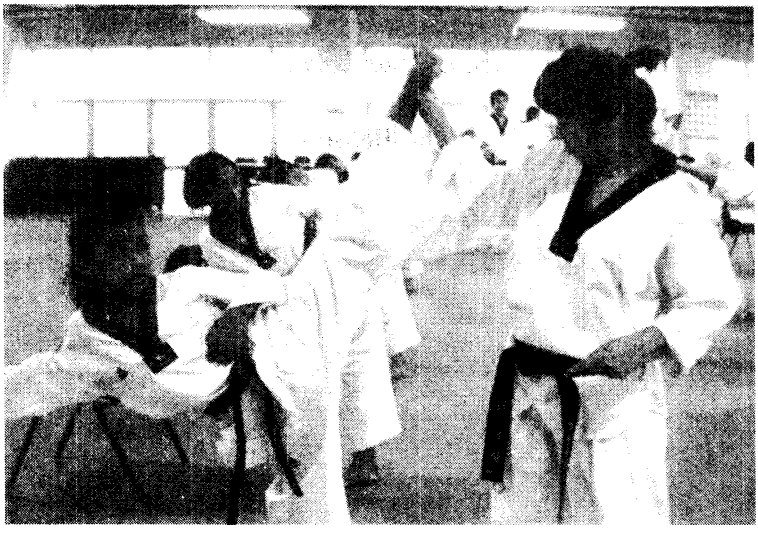
3.Сафонкин С.Н. Таэквондо. СПб:ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,2001, 182 с.

4 Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993, 762 с.

II QISM. TAEKVONDO TEXNIKASI VA TAKTIKASI

XI bob. TURISH HOLATI VA STEPLARDA ISHLASH TEXNIKASI

11.1.Taekvondoda turish holatlari tushunchasi



37-rasm. **Texnik harakatlarga o'rgatish.**

Hujumga o'tish va himoya harakatlarining kuchi va chiroyliligi ko'p jihatdan foydalaniluvchi turish holati bilan belgilanadi, bunda turish holati – bu taekvondoda har bir harakatni bajarishda boshlang'ich holat hisoblanadi. Bu holatda muvozanat, tezkorlik, qat'iy tura olish va egiluvchanlik kalit omillar hisoblanadi.

Har qanday jang turish holatidan boshlanadi, bu vaziyatda sportchilar vertikal holatda turishi qayd qilinadi. Shu sababli sportchi harakatlanishda muvozanatni saqlash qonuniyatlarini hisobga olishi talab qilinadi.

Hujumga o'tish harakatlarini bajarishda sportchilardan bittasi usulni bajarish uchun o'z raqibini muvozanatdan chiqarishga intiladi, boshqa sportchi esa muvozanatni saqlash va raqibiga qarshi hujumni amalga oshirishga harakat qiladi. Biroq hujum qiluvchi sportchi texnik harakatni amalga oshirishi davomida muvozanatini yo'qotadi yoki, boshqacha aytganda, muvozanatni yo'qotishsiz holatda amalga oshirish mumkin bo'lmagan harakatni amalga oshiradi. Ushbu ko'rinishda, jang davomida har ikkala sportchi uzluksiz ravishda muvozanat holatini yo'qotishi va uni qayta tiklashi amalga oshiriladi.

G'alabaga erishishga yo'naltirilgan, birinchi vaziyatda sportchining harakatlarni amalga oshirilishida tayanchni saqlab qolish talab qilinadi. To'liq tushunarliki, jang vaqti davomida har ikkala sportchi ham tayanchga ega bo'ladi, biroq uning holati va darajasi turli xilda ifodalanishi mumkin. Ushbu tayanchning barqarorlik darajasi sportchi tomonidan qabul qilingan turish holatiga (og'irlik markazining joylashish holati balandligi, tayanch maydonining qiymati, tayanch maydonida tik chiziqning joylashish holati), shuningdek, ushbu holatni saqlab turuvchi muskullarning harakatlariga bog'liq hisoblanadi.

Tajriba yo'li bilan tasdiqlanishicha, odam tanasining og'irlik markazi tik turish holatida birinchi va beshinchi dumg'aza umurtqasi sohasida joylashadi.

Umumiy og'irlik markazi og'irlik kuchining qo'yilishi (bir xil ta'sir ko'rstauvchi) nuqtasi hisoblanadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, umumiy og'irlik markazi odam tanasidagi moddiy nuqta hisoblanmaydi, balki u uning tanasidan tashqarida joylashadi (kuchli darajada egilish yoki yiqilish holatida). Raqib bilan texnik harakatlarni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lmagan holatda sportchining umumiy og'irlik markazining joyi o'zgartirilishi taekvondoda juda ham katta ta'sirga ega emas: amaliy jihatdan umumiy og'irlik markazi sportchi tanasining quyi qismida joylashishiga ruxsat etiladi (38-rasm).

Sportchining tik turish holatida tayanch maydoni tovonning tayanch yuzasi va ular oralig'idagi soha bo'ylab vujudga

keladi. Ko'pincha jang jarayoni davomida sportchilar tayanch maydonining o'zgarishlarini ko'rish orqali nazorat qilishadi. Ushbu vaziyatda tayanch maydoni har ikkala tovon yuzasi va ular orasidagi sohani o'z ichiga oladi.

Tabiiyki, tayanch maydoni qanchalik katta bo'lsa, barqarorlik darajasi shunchalik yuqori bo'ladi (sportchi muvozanat buzilmasdan, umumiy og'irlik markazi joyini o'zgartirishda katta imkoniyatga ega hisoblanadi) (38 – rasm). Umumiy og'irlik markazining tik turish chizig'i tayanch maydoni chegarasiga yaqinlashganda va undan chiqib ketgan vaziyatlarda muvozanat buziladi. Joyini o'zgartirishda og'irlik markazining tik chizig'i tayanch maydonining markaziga yaqin joylashishi – bu tananing barqarorligini ta'minlash uchun qulay holat hisoblanadi.

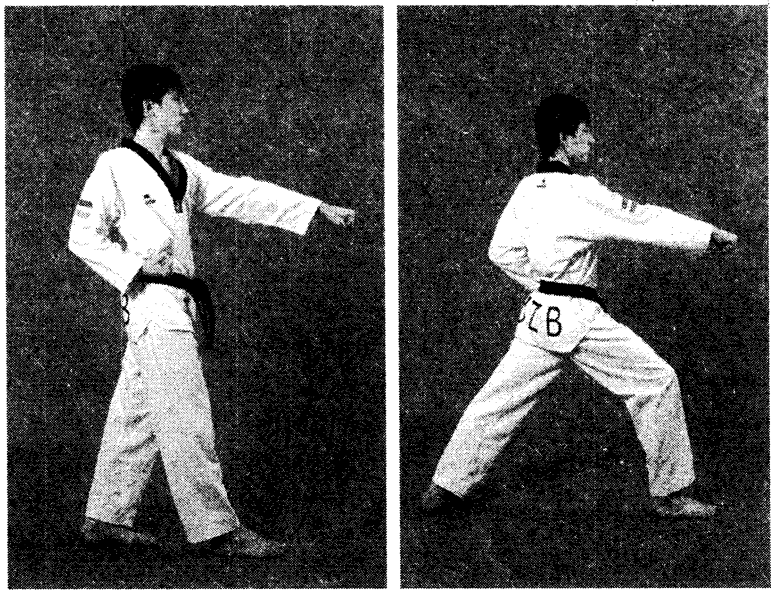
Sportchi barqarorligi darajasi ma'lum bir yo'nalishda barqarorlik burchagi bilan tavsiflanadi. Barqarorlik (turg'unlik) burchagi sifati og'irlik tayanch chizig'i bilan tananing barqarorligi darajasini belgilab beruvchi tomondan tayanch maydonining chekkasini birlashtiruvchi chiziq o'rtasida hosil bo'luvchi burchak ifodalanadi. Ushbu ko'rinishda, barqarorlik burchagi (α) tananing og'irlik markazi pasayishi bilan, tayanch maydoni ortishi va tayanch maydoni chetidan og'irlik tayanch chizig'ining uzoqlashishi bilan o'sib boradi (38-rasm).

Jang vaqtida tanani nisbatan ko'proq barqaror holatda ushlash uchun oyoqlarni keng qo'yish va ularni bukish yetarli hisoblanadi. Biroq, juda keng holatda qo'yilgan yoki bukilgan oyoqlar sportchi tanasining tezkorlikda joyini o'zgartirishi darajasini susaytiradi.

38 - rasmda ko'rinib turganidek, juda ham keng holatda qo'yilgan oyoqlar barcha yo'nalishlarda yaxshi darajadagi barqarorlikni ta'minlay olmaydi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlarda muvozanat holatidan osonlik bilan chiqib ketish mumkin bo'lgan kamida ikkita «xavfli yo'nalish» yuzaga keladi, ya'ni tananing og'irlik tik chizig'i tayanch maydoni chekkasiga yaqinlashadi. Frontal turish holatida – bu yo'nalishlar oldinga va orqaga yo'nalgan bo'lib, oyoqning oldinga qo'yilishida yonlama

yo'nalishda, diagonal turish holatida qarama-qarshi diagonal bo'yicha yo'nalishda vujudga kelishi qayd qilinadi.

Muvozanatni saqlash sa'nati – tayanch maydonini tezkorlikda o'zgartirishni bajara olish va barqarorlik burchagini «havfli yo'nalish»da kattalashtira olishni ta'minlovchi harakatlarni bajara olishda o'z ifodasini topadi, shuningdek, raqibning kuchlanishini neytrallash yoki amortizatsiyalash uchun alohida muskullarni kuchlantirish yoki bo'shashtirishni bilish talab qilinadi.



38-rasm. **Umumiy og'irlik tayanch markazining joylashishi.**

A– yuqori turish holatida (ap sogi) umumiy og'irlik markazining tik chizig'i joylashishi; *B* – quyi turish holatida (ap kubi) barqarorlik chizig'i va barqarorlik burchagining joylashish holati.

Taekvondoda bu ko'rinishdagi harakatlar uchun nisbatan maqsadga muvofiq hisoblangan boshlang'ich holat *turish holati* (*sogi*) deb nomlanadi. Bu holat quyidagicha amalga oshiriladi:

oyoqlar yelkadan biroz kengroq joylashtiriladi, bitta oyoq (o‘ng yoki chap) bitta oyoq kafti uzunligida oldiga qo‘yiladi; oyoqlar tizza bo‘g‘imidan yengil holatda bukiladi, muskullar zo‘riqish holatida emas va har qanday yo‘nalishda tezkorlikda joyning o‘zgartirilishi uchun tayyor holat saqlanadi; gavda vertikal holatda joylashadi, qo‘llar esa tirsak bo‘g‘imidan yarim bukilgan holatda, gavdaning oldingi va yon qismlarini qoplab turadi. Bunda umumiy og‘irlik markazining holatiga alohida e’tibor qaratish talab qilinadi, bunda u tayanch maydonining o‘rta qismida (ikkita oyoqlarning kafti oralig‘ida) joylashtirilishi talab qilinadi (38-rasmga qarang), mustasno tariqasidagi vaziyatlarda hujum harakatlarini bajarish vaziyati qayd qilinadi.

«Havfli yo‘nalishda» barqarorlik burchagining oshirilishi orqada joylashgan oyoqning oldinga yoki oldinga qo‘yilgan oyoqning orqaga tashlanishi, ushbu holatda turish holatining saqlanishi, «havfli yo‘nalish» esa qarama-qarshi tomonga yo‘naltirilishi oqrali amalga oshirilishi mumkin.

Odatda, turish holatida harakatlanishda harakatlarning birinchi lahzasi og‘irlik markazining oldingi chegarasi vertikal holatda chiqarilishi bilan bog‘liq bo‘lib, bunda muvozanat bo‘lishi kuzatilishi mumkin. Biroq taekvondoda tananing joyi o‘zgartirilishi harakatlarida muvozanatning kichik darajadagi yo‘qotilishi ham raqib tomonidan hujumga o‘tish maqsadlarida foydalanilishi mumkin va shu sababli og‘irlik va tananing tayanch maydoni chegarasida qo‘yilishida alohida darajada ehtiyot bo‘lishi talab qilinadi. Agar ular hujum bilan bog‘lanmagan bo‘lsa, oyoqlarning barcha qo‘yilishlarida quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi: jumladan, joyini o‘zgartirish harakatlari har doim harakatlanish yo‘nalishiga yaqin tomondagi oyoqdan boshlanadi, bunda oyoqni shunday holatda qo‘yish kerakki, butun tanani tezda unga o‘tkazish kerak emas. Bu holatni asta-sekin amalga oshirish talab qilinadi: oyoqning qo‘yilishi lahzasida turish holatini ushlab

turish uchun umumiy og'irlik markazi qarama-qarshi qo'yilgan oyoqqa tashlanadi.



39-rasm. **Ap chagi zarbasi**

Turish holatida joyni qayta o'zgartirish harakatlarida harakatlarning birinchi lahzasi, odatda, og'irlik markazining tayanch maydonining oldingi chegarasi vertikal chizig'idan chiqish asosidagi muvozanat buzilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Biroq taekvondoda tananing joyini o'zgartirish harakatlari amalga oshirilishida muvozanatning kam darajada yo'qotilishi asosida bajarilishi talab qilinadi: ya'ni, bunda raqibga hujum qilish uchun tana va og'irlikning tayanch maydoni chegaralariga olib chiqilishida juda ehtiyotkor bo'lishi talab qilinadi. Agar bu holat hujum qilish bilan bog'liq bo'lmasa, oyoqlarning barcha qo'yilishlari quyidagi qoidalarga amal qilish asosida bajarilishi

talab qilinadi: jumladan, joyni o‘zgartirish harakatlarini har doim harakat yo‘nalishi tomonida joylashgan oyoqdan boshlash, bu holatda oyoqni shunday qo‘yish kerakki, ya’ni bunda barcha tana og‘irligi unga birdaniga o‘tkazilmasligi kerak. Bu jarayonni asta-sekin bajarish talab qilinadi: ya’ni, oyoqni qo‘yish lahzasida turish holatini egallash uchun umumiy og‘irlik markazi qarama-qarshi qo‘yilgan oyoqqa tashlanishi talab qilinadi.

Bu ko‘rinishdagi oyoqlarning joyini o‘zgartirish usulida oldindan joyni o‘zgartirish harakatlari yo‘nalishida barqarorlik burchagi qiymatini oshirish imkoniyati yaratiladi, o‘z navbatida, turish holatining qayta o‘zgartirilish harakati davomida yo‘qotilgan muvozanat tezda qayta tiklanadi.

Barcha vaziyatlarda ikkinchi oyoqni boshqa oyoqqa juda yaqin qo‘ymaslik tavsiya qilinadi yoki joyni o‘zgartirish harakatlarini amalga oshirish davomida harakatlanish tomoniga nisbatan oyoqlarning kesishgan holatda qo‘yilishi natijasida «havfli yo‘nalish» vujudga kelishi mumkinligini hisobga olish talab qilinadi, bu vaziyatda o‘z navbatida muvozanatning tezkorlikda yo‘qotilishi yuzaga keladi va uni qayta tiklash qiyinlashadi.

Sportchining to‘g‘ri holatda turishi va o‘z joyini to‘g‘ri ko‘rinishda qayta o‘zgartirishi qarshi hujumga o‘tishda va, shuningdek, hujum qilishda faol harakatlanish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirish imkonini beradi.

Sportchi hujumni boshlashida, odatda, uni o‘zining taktik harakatlari bilan tayyorlashni amalga oshiradi. To‘g‘ri turish holatida bu ko‘rinishdagi hujum qilishda hujum qiluvchi uchun muvozanatni saqlash osonlashadi, aksincha raqib uchun qiyin vaziyat yuzaga keltiriladi. Raqibga hujum qilish lahzasida hujum qiluvchi turish holatini quyidagi ko‘rinishda saqlashni amalga oshirishi mumkin:

1) kutib olish ko‘rinishidagi qarshi hujumni amalga oshirish;

2) yon tomonga yoki orqaga tomon (qochish) joyini o‘zgartirish harakatlarini amalga oshirish orqali.

Alohida vaziyatlarda raqibning kuchlanishini neytrallanishida tananing alohida qismlarini (qo'l, gavdaning quyi qismi) bo'shashtirish yo'li bilan kuchlanishni amortizatsiyalash usulidan foydalanish mumkin.

Yaxshi holatdagi tayanchga ega bo'lgan vaziyatda, oyoqlar va gavdaning to'g'ri holatda joylashtirilishi bu barcha harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltiradi. Hujum qiluvchi o'zining barcha hujumlarini raqibning muvozanatni yo'qotishi va saqlashini hisobga olgan holatda tuzib chiqishi talab qilinadi. Ko'pgina usullarning bajarilishi hujumga o'tuvchi sportchining muvozanatni yo'qotishi bilan bog'liq hisoblanadi. Muvozanatning bu ko'rinishda yo'qotilishi usulning bajarilishi yo'nalishida harakatlar kuchlanishi uchun qulay vaziyatni vujudga keliradi. Bunda albatta raqibning muvozanati barqarorligi darajasini hisobga olish va usulni shunday yo'nalishda amalga oshirish talab qilinadiki, ya'ni bu yo'nalishda raqibning barqarorlik burchagini zabt etishga muvaffaq bo'lish belgilanadi.

Shuningdek, himoya harakatlari ham muvozanatning yo'qotilishiga asoslanadi. Bu vaziyatda hujum qiluvchi himoyaga o'tishida hujum yo'nalishida qarama-qarshi tomon bo'ylab muvozanatning yo'qotilishi hisobiga yengib o'tib bo'lmaydigan barqarorlik burchagi yuzaga keltiriladi. Sportchining usulni bajarishdan keyin tezda qarshi hujumlarni yoki manyovrlarni muvaffaqiyatli o'tkazish maqsadida tezda turish holatiga o'tish ham katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

To'g'ri turish holatida qabul qilingan asosiy qoidalar:

– kam holatlardagi mustasnolar hisobga olinmaganda, orqa to'g'ri tutilishi talab qilinadi;

– yelkalar bo'shashgan holatda bo'lishi kerak;

– qorin oldingi devori muskullari kuchlanish holatida bo'lishi talab qilinadi;

– tananing to'g'ri holatdagi mo'ljal olinishini qabul qilish talab qilinadi.Sportchining raqibga tomon yuzi bilan yarim burilish yoki yonlama holatda turish holatlari o'zaro farqlanadi;

– poza (turish holati) qulay bo‘lishi talab qilinadi;

– tizza bo‘g‘imida prujinasimon harakatlardan to‘g‘ri foydalanish talab qilinadi.

Jangovar turish holati

Sharqda shunday hikmatli ibora mavjud: «Kimki yaxshi tayanchga ega bo‘lsa, uni yiqitish qiyin». Shu sababli, yaxshi holatdagi turish holatiga qo‘yiluvchi birinchi talab – bu barqarorlik va mustahkamlik hisoblanadi. Shunday ko‘rinishda turish holatini tanlash talab qilinadiki, ya’ni bunda mustahkam holatda turish va joyini o‘zgartirish harakatlarining oson amalga oshirilishi ta’minlanishi kerak. Quyidagi holat yuzaga keladi: ya’ni, tayanch maydoni katta bo‘lgan (yiqilmaslik uchun) simmetrik bo‘lmagan turish holati va yengil holatda oyoqlar bukilgan holat (bir joydan ikkinchi joyga osonlik bilan harakatlanish uchun). Mustahkam holatda turish va qulay ko‘rinishda joyini o‘zgartirish harakatlarini amalga oshirish uchun og‘irlik markazi har ikkala oyoqqa bir xilda taqsimlanishi talab qilinadi, bunda oldinda turgan oyoq 45° burchak ostida qo‘yiladi, orqada turgan oyoq esa 60–110° burchak ostida joylashtiriladi, tizzalar 120–30° burchak ostida bukiladi. Gavda tik holatda joylashadi. Chuqur ko‘rinishdagi to‘g‘ri turish holati (ya’ni, sportchining oldingi oyog‘i tagidan orqa oyog‘i tagigacha masofa) oddiy va yaqqol ko‘rinishda aniqlanadi.

Orqada joylashgan oyoqning tizzasini bukish yetarli bo‘lib, uning Dayang tegib turuvchi qismi raqibdan shunday mosofa uzoqligida turishi talab qilinadiki, ya’ni bunda oldinda turgan oyoq panjalarigacha bo‘lgan masofa ta’minlanishi kerak.

Turish holatining kengligi ham yelkalar kengligida bo‘lishi belgilanadi. Qo‘llar haqida fikr bildirish mumkinki, odatda, odamning o‘ng qo‘li nisbatan tezkor va chaqqon bo‘lishi kuzatiladi. Demak, uni o‘ziga yaqinroq tutib turish talab qilinadi: ya’ni, baribir bu qo‘l raqibgacha talab qilingan vaqt davomida yetib borishga ulguradi. Ushbu holatda chap qo‘l biroz oldinda joylashtiriladi. Yelkalar ham mos holatda 45° burchak ostida buriladi.

Bu holatda biz qanday ustunlikka ega bo'lamiz?

Oyoqlar deyarli bir tekisda joylashtirilgan bo'lib, ularning har biri hujumga o'tish va, shuningdek, himoyaga o'tish harakatlari uchun ishlatilishi mumkin. Yarim burilish holatida joylashgan gavda qismiga (korpus) zarba berish yetarlicha darajada qiyin masala hisoblanadi. Qo'llar deyarli bir xilda ish bajarishi davomida nafaqat spotchining o'z boshini himoya qilishni kafolatlashi ta'minilanadi, balki raqibning xavfsizligiga jiddiy xavf tug'dirish uchun ham asosli vaziyat vujudga keltiriladi.

Oyoqlarning joylashiga bog'liq turish holati o'ng tomonlama va chap tomonlama yo'nalishga ega hisoblanadi: o'ng tomonlama turish holatida – chap oyoq oldinda, o'ng oyoq orqada joylashadi, chap tomonlama turish holatida esa aksincha joylashtiriladi. Sparring davomida raqibning turish holatiga bog'liq ko'rinishda yopiq va ochiq turish holatlari o'zaro farqlanadi: yopiq turish holati – raqibning turish holatiga o'xshash hisoblanadi, ochiq turish holati – raqibga qarama - qarshi turish holatini ifodalaydi (40-rasmlar).



A



B)

40-rasm. (A) **Ochiq va (*B*) yopiq turish holati.**

11.2. Turish holatida joyini qayta o‘zgartirish (steplar)

Jang borishi davomida manyovrlarni bajarish(steplar) muhim o‘rin egallaydi. Ular sportchiga quyidagi ko‘rinishdagi bir necha vazifalarni hal qilishga yordam beradi:

– hujum qilish va himoyaga o‘tish uchun qulay pozitsiyani egallash;

– raqibning texnik, taktik, shuningdek, jismoniy jihatdan tayyorgarlik darajasini ishonchli holatda aniqlash;

– tasodifiy zarbalardan jarohat olish ehtimolligini kamaytirish.

Joyini qayta o‘zgartirish harakatlarini amalga oshirish samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining harakatchanligiga,

uning uddaburonligi va manyovrlarni amalga oshirishda erkin harakatlanishiga bog'liq hisoblanadi. Biroq nafaqat tegishli texnikani bilish muhim hisoblanadi, balki jang amalga oshishi jarayonida ushbu qoidalarga amal qila bilish ham muhim o'rin tutadi. O'z joyini qayta o'zgartirishda tezkorlik va bir vaqtning o'zida silliqlik talab qilinadi. Manyovrlarni amalga oshirishda e'tibor berish kerakki, ya'ni sizning turish holatingizda qandaydir bo'sh tirqishlar mavjud bo'lmasligi, himoyaning kuchsizlanmasligi muhim hisoblanadi. O'z joyingizni qayta o'zgartirishni tezkorlikda amalga oshirishdan keyin darhol barqaror turish holatiga o'ting.

Hatto yorqin ko'rinishdagi texnika ham bitta joyda turib qoluvchi sportchini mag'lubiyatga uchrash havfidan holi qila olmaydi. Boshqa tomondan, harakatchanlik qulay va foydali pozitsiyalarni bilish imkonini beradi, raqibning hujumlaridan o'z vaqtida qochishni amalga oshirish, zarba berish uchun optimal masofalarni tanlay olish pozitsiyasiga chiqib borish yoki qarshi zarba yo'llash uchun qulay vaziyatni topa olishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Taekvondoda joyini qayta o'zgartirish harakatlari tizimi yetarlicha darajada murakkab bo'lib, dastlab alohida ravishda maxsus ishlab chiqishlarni talab qiladi, keyin esa oyoq va qo'llar bilan birgalikda zarbalar berish o'rganilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, steplarni sparring jarayonida amaliyotga tatbiq etish bundan ham murakkab va shu bilan birgalikda uzoq davomiylikdagi jarayon bo'lib, bunda ularni qo'llashda haqiqiy tezlik va foydalanish sohalarini aniqlash, charxlash, sayqallash talab qilinadi.

Shuningdek, steplar va mikro (kichik o'lchamdagi) joyini o'zgartirish harakatlari barqarorlikni saqlash, sportchi uchun muvozanatni ta'minlashda muhim hisoblanadi. Mikrosiljishlar (yuqori darajada turish holati bilan birgalikda, oyoqning tag qismi yordamida joyini qayta o'zgartirishlar, sakrashlar kuchliligi va o'tishlar sharotida) yuqori darajada manyovrlarni amalga oshirish

va taekvondoda sparring jarayonida talab qilinuvchi tezlikni namoyon qila olish imkonini beradi.

Taekvondoda tegishli natijalarni olish uchun, eng avvalo, raqibni qulatuvchi sohasiga zarba berish talab qilinadi, bunda dastlab unga nisbatan talab qilingan taxminiy masofaga chiqib borish amalga oshiriladi. Taekvondo texnikasida harakatlarni amalga oshirish mexanizmi asosida raqibning ochiq sohalariga zarba berish imkonini beruvchi harakatlar yotadi. Himoyaga o'tish yoki ortga qochishni amalga oshirishda raqib tanasining harakatlanish yo'nalishiga bog'liq holatda hujum qiluvchi sportchining amalga oshiruvchi harakatlari shakli va mexanizmlari belgilanadi. O'z navbatida, raqib tanasigacha yetib borish uchun eng qisqa yo'l tanlanadi.

Raqibga nisbatan to'g'ri yo'nalishda hujumga o'tish maqsadga muvofiq hisoblanadi: jumladan, bunda sof holatda nishonga yetib borish imkoniyati kattalashadi.

Biroq, odatda, raqib bu holat yuzaga kelishiga qarshilik ko'rsatadi: ya'ni, orqaga egiladi, oyoqlarini ortga tashlaydi yoki yon tomonlarga qochishni amalga oshiradi. Bu ko'rinishdagi holatda sportchi boshqa yo'nalishda harakatni davom ettirish imkoniyatiga ega hisoblanadi: ya'ni, yonlama yoki oldinga harakatlanish amalga oshiriladi.

Raqibga zarba berish tezda amalga oshirilishi juda qiyin, ushbu ko'rinishda u zarbadan qochishi, himoyalanishi va qarshi hujumga o'tishga shaylanishi qayd qilinadi.

Shunga bog'liq ravishda dastlab step, aldamchi harakatlar bajarilishi va keyin esa bevosita texnik usul amalga oshirilishi usullaridan keng miqyosda foydalanish ishlab chiqilgan.

Steplar ko'ndalang, bo'ylama va qiyalik bo'ylab yonlama o'q yo'nalishi holatlarida bajariladi, ko'pgina vaziyatlarda yonlama va oldingi yonbosh yo'nalishida bajariladi. Jumladan, steplarning beshta nisbatan maqsadga muvofiq hisoblangan yo'nalishlari mavjud.

Turli xil yo'nalishlarda tezkorlikda joyini qayta o'zgartirish turli xil usullarni amalga oshirish, jumladan hujum qiluvchining qo'l va oyoqlari, gavdasi harakatlari bajarilishi uchun qulay imkoniyatni vujudga keltiradi. Hozirgi vaqtda taekvondoda turish holatlarida taxminan 30 atrofida asosiy harakatlar (usullar guruhlari) mavjud hisoblanadi. Bunda texnik harakatlarning navbatdagi tabaqalanishi va texnikasi tarkibi boyitilishi jarayoni uzluksiz ravishda amalga oshirilmoqda.

Taekvondoning barcha usullari samaradorlikning biomexanikaviy tamoyillariga, kuchning tejalishi va harakatlarning oddiyligiga asoslaniladi. Taekvondo texnikasini tahlil qilish asosida u yoki bu harakatlar yoki usullarda raqib tanasining ma'lum bir yo'nalishda burilishi talab qilinishi vaziyatini yuzaga keltiradi. Taekvondo usullarida harakatlar mexanizmi quyidagi ko'rinishda uchta asosiy guruhda ajratilishi mumkin:

1) hujum;
2) himoya;
3) qarshi hujum.

Steplar modellari:

1) Oldingi step:
– o'q holatidagi oldingi oyoq tagi bilan harakatlanish;
– har ikkala oyoq tagi bilan harakatlanish.
2) Orqa step:
– orqadagi oyoq tagi bilan harakatlanish;
– har ikkala oyoq tagi bilan harakatlanish.
3) Yonlama step:
–o'q holatidagi oldingi yoki orqadagi oyoq tagi bilan harakatlanish;
– har ikkala oyoq tagi bilan harakatlanish.
4) Orqaga qayrilish bilan bajariluvchi step:
– o'q holatidagi oldingi oyoq tagi bilan harakatlanish.
5) Tortish bilan amalga oshiriluvchi step:
– oldingi oyoq tagini orqadagisi tomonga tortish;
–orqadagi oyoq tagini oldingisi tomonga tortish.

Steplar bilan usullarning nisbatan samarali holatda qo'llanilishi

Taekvondoda asosiy steplar			
Oldingi step	Orqa step	Yonlama step	Aylanish bilan step
Momtom ti chagi	*Ti chagi*	*Dollyo chagi*	*Dollyo chagi*
Dollyo chagi	*Dollyo chagi*	Xuryo chagi	Xuryo chagi
Ti xuryo chagi	*Ti xuryo chagi*		*Ti xuryo chagi*
Neryo chagi			

Steplarning mashq qilish usullari:

1) to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanishda;

2) bir-biriga yuzma-yuz turish holatida (2 × 1), to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanishda;

3) 20 kishi bo'lib, bir - biriga yuzma - yuz holatda (2 × 1) safda yonma-yon turish;

4) o'zining harakatlarini kuzatish bilan va yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish orqali, ko'zgu oldida kuzatishni amalga oshirish;

5) yengil musiqa sadolari ostida bajarish.

11.3. Yolg'ondakam (aldamchi) harakatlar

Taekvondo texnikasida yolg'ondakam (aldamchi) harakatlardan ham ko'p foydalaniladi. Ular jang davomida haqiqiy hujum harakatini amalga oshirish oldidan maqsadga qaratilgan holatda belgilangan harakatlarni tashkil qiladi.

Aldamchi harakatlar taktik maqsadlarda raqibning nozik joyini aniqlash uchun qaratilgan samarali texnikalardan biri sifatida belgilanishi mumkin.

Psixologik jang vositasi sifatida aldamchi harakatlarning asosiy mo'ljallanilishi raqibning fikrlash holatini uqib olishga yo'naltiriladi.

Aldamchi harakatlar modellari

1. Gavda va oyoqlardan foydalanish: raqibning nozik joyini ko'rsatishi uchun majburlashda gavda yoki oyoqlari yordamida harakatlar amalga oshiriladi va yuzaga kelgan vaziyatdan navbatdagi holatda hujumga o'tishda foydalaniladi.

2. Yolg'ondakam hujumga o'tish harakatlari: raqibning harakatlarini o'zgartirish maqsadida hujumni imitatsiyalovchi harakatlarni bajarish va vujudga kelgan vaziyatdan hujumga o'tish maqsadlarida foydalanish.

3. Raqibni hujumga o'tishga chorlash (uyg'otish): raqibni hujum harakatlarini amalga oshirishga o'tish uchun chorlash (uyg'otish) orqali o'ziga hujum qilish uchun qulay sohalarning ochilishini ta'minlash amalga oshiriladi.

Nisbatan ko'p foydalaniluvchi aldamchi harakatlar:

1)oldingi oyoq bilan *dollyo chagi* + orqada turgan oyoq bilan olgul dollyo chagi;

2)orqada turgan oyoq bilan *momtom dollyo chagi* + oldingi oyoq bilan *momtom dollyo chagi.*

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1.Taekvondoda turish holatlari tushunchasini izohlab bering.

2.Sportchi barqarorligi darajasi qanday tavsiflanadi?

3.Taekvondoda turish holati qanday nomlanadi?

4.Turish holatida harakatlanishda qanday talablar qo'yiladi?

5.To'g'ri turish holatida qabul qilingan asosiy qoidalarni sanab bering.

6.Jangovar turish holatini izohlab bering.

7.Turish holatida joyini qayta o'zgartirish (steplar)ni izohlab bering.

8.Taekvondo usullarida harakatlar mexanizmining asosiy guruhlar nechaga ajratiladi?

9.Steplar modellarini sanab bering.

10.Steplar bilan usullarning nisbatan samarali holatda qo'llanilishini tavsiflab bering.

11.Steplarni mashq qilish usullarini izohlab bering.

12. Aldamchi harakatlarni izohlab bering.

Adabiyotlar

1. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. М., 1991, 191 с.

2. Карас Е. Техника таеквондо. Кишинев, 1999, 143 с.

3. Кьонг Ли, Новицкий Д. Таэквондо. Варшава, 1988, 174 с.

4. Лигай В. Таэквондо – путь к совершенству. Т., Шарк, 1994, 159 с.

5. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993, 762 с.

6. www.wikipedia.org

XII bob. HUJUM VA QARSHI HUJUM USULLARI



a) *b)*

41-rasm. A-hujum, B-qarshi hujum

Taekvondo texnikasi – bu g'alabaga erishishga yo'naltirilgan ma'lum bir harakatlar tizimi hisoblanadi. Taekvondo amaliyoti nisbatan samarali harakatlarni ishlab chiqishni ajratib ko'rsatish imkonini berib, odatda, bu harakatlar hujum, himoya va qarshi hujum harakatlariga bo'linadi. Texnik mahoratning o'stirilishi uchun nisbatan muhim hisoblangan harakatlar – bevosita hujum harakatlaridan tashkil topadi.

12.1. Oyoq yordamida beriluvchi asosiy zarbalar

Frontal zarba (ap chagi)

Ap chagi harakatini bajarishda tizza ko'tariladi, zarba to'g'ri chiziq bo'ylab oyoq tagi bilan bajariladi. Ap chagi zarbasini berishda muvozanatni saqlash uchun gavda biroz orqaga

tashlanadi, zarba beruvchi oyoq tezkorlikda rostlanadi, tayanch holidagi oyoqning tizzasi biroz bukiladi, tayanch oyoqning tag qismida aylanish amalga oshiriladi (41-rasmga qarang).

Bunda yo'l qo'yiluvchi tipik xatolar quyidagilardan tashkil topadi:

1) zarba butun oyoqning tag sohasi bilan beriladi;

2) zarba to'g'ri holatdagi oyoqda beriladi;

3) tayanch holatidagi oyoqning tag qismi boshqa tomonga qayriladi;

4) zarba berish vaqtida zarba beruvchi oyoqning tizzasi yarim bukilganholatda qoladi;

5) zarbani amalga oshirishda gavda oldinga yoki yon tomonga egiladi;

6. nigoh pastga qaratiladi.



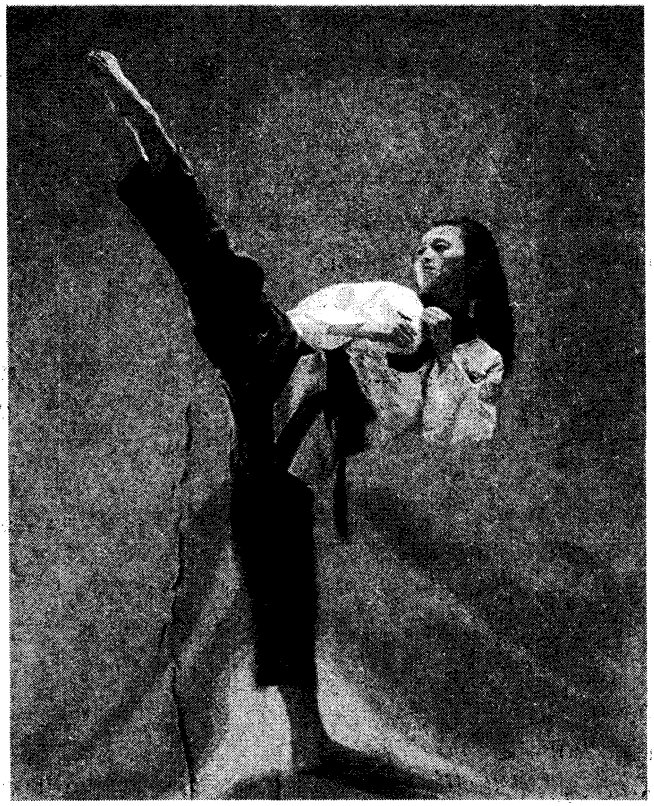
42-rasm. **Frontal zarba (ap chagi).**

Taktik tayyorgarlik. Zarba o'rta (*momtom*) yoki yuqori (olgul) darajada bajariladi. Sparringda texnik usul jarohatlanish havfi yuqoriligi sababli juda kam vaziyatlardagina foydalaniladi.

Aylanma zarba (*dollyo chagi*)

Dollyo chagi zarbasini amalga oshirishda tizza ko'tariladi, bir vaqtning o'zida gavda ichkari tomonga, oldinda turgan oyoq tag qismi bo'yicha aylantiriladi, nishonga tomon zarba oyoqning tag qismini ko'tarish orqali amalga oshiriladi.

Dollyo chagi zarbasini berishda gavdaning muvozanatini saqlash uchun gavda tayanch holatidagi oyoq tomoniga biroz egiladi, zarba beruvchi oyoq *ap chagi* zarbasidagiga o'xshash ko'rinishda ko'tariladi, gavda biroz bukilgan holatdagi tayanch oyoq tag qismi bo'ylab aylantiriladi (43-rasm).



43-rasm. **Aylanma zarba (*dollyo chagi*).**

Bu zarbani bajarishda xos bo‘lgan yo‘l qo‘yiluvchi xatolar quyidagilardan tashkil topadi:

1) zarba oyoq barmoqlari sohasi bilan beriladi;

2) zarba to‘g‘ri holatdagi oyoqda beriladi;

3)tayanch holatidagi oyoqning tag qismi ichkariga aylantirilmaydi;

4) zarba berish lahzasida zarba beruvchi oyoqning tizzasi to‘liq holatda tekislanmaydi;

5) hujum qiluvchining tos sohasi yetarlicha darajada burilmaydi.

Taktik tayyorgarlik. Bu usul taekvondoda sparring jarayonida nisbatan ko‘p qo‘llaniluvchi texnikalardan biri hisoblanadi. Bu usulning boshqa ko‘plab usullar bilan kombinatsiyalangan variantlari mavjud hisoblanadi. Bu usul *momtom* yoki *olgul* darajasida bajariladi. Ko‘pgina vaziyatlarda samarali hisoblangan oddiy va murakkab hujum va qarshi hujumlar uchun foydalaniladi.

Pastga yo‘naltiriluvchi zarba (*neryo chagi*)

Neryo chagi zarbasi oldinda turgan oyoqning tag qismi yordamida bajariladi, zarba beruvchi oyoqning tizzasi dastlab yig‘iladi, keyin esa oyoq bosh ustida ko‘tariladi va pastga tushiriladi. *Neryo chagi* zarbasi masofaga bog‘liq holatda ichki – *an neryo chagi* va tashqi – *pakkat neryo chagi* ko‘rnishlarida qo‘llaniladi, har ikkala holatda tizza kuchli yig‘iladi, keyin esa to‘g‘rilanadi (44-rasm).

Bu zarbani bajarishda xos bo‘lgan yo‘l qo‘yiluvchi xatolar quyidagilardan tashkil topadi:

1) tayanch holatidagi oyoq tag qismi ko‘tarilmaydi;

2) oyoq yetarlicha balandlikka ko‘tarilmaydi;

3) oyoq yetarlicha darajadagi bo‘lmagan kuch bilan pastga tushiriladi;

4) nigoh pastga qaratiladi.

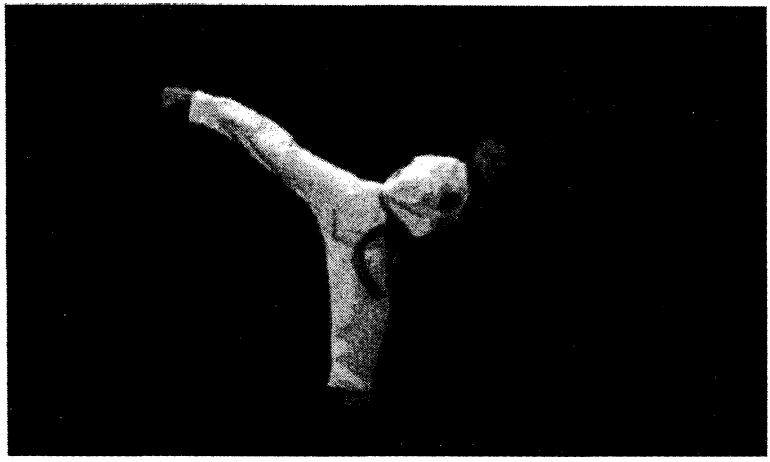
Taktik tayyorgarlik. Agar bu texnika jang davomida raqibning dam olishga chog‘lanishi lahzasida tezda bajarilsa, yuqori darajada muvaffaqiyatli ehtimolligidagi texnika hisoblanadi.



44-rasm. **Pastga yo'naltiriluvchi zarba (*neryo chagi*).**

Turtki beruvchi zarba (*miro chagi*)

Miro chagi zarbasi bajarilishida rostlangan tizza yuqoriga ko'tariladi, zarba to'g'ri chiziq bo'ylab oyoq tagi bilan, turtki beruvchi harakat ko'rinishida beriladi. *Miro chagi* zarbasini bajarishda muvozanatni saqlash maqsadida gavda biroz orqaga tashlanadi va keyin boshlang'ich zarba berish holatiga qaytiladi: oyoq tezda rostlanadi, tayanch holatidagi oyoqning tizzasi biroz bukiladi, tayanch holidagi oyoqning tag qismi aylanish harakatini bajaradi (45-rasm).



45-rasm. **Turtki beruvchi zarba (*miro chagi*).**

Bu zarbani bajarishda xos bo‘lgan yo‘l qo‘yiluvchi xatolar quyidagilardan tashkil topadi:

1) zarba beruvchi oyoq tizzasining yetarli darajada ko‘tarilmasligi;

2) zarba to‘g‘ri holatdagi oyoq bilan beriladi;

3) tayanch holatidagi oyoqning tag qismi aylantirilmaydi;

4) zarba trayektoriyasi yuqoridan pastga yo‘naltiriladi;

5) zarbani amalga oshirish davomida gavda oldinga yoki yon tomonga egiladi;

6) nigoh pastga qaratiladi.

Taktik tayyorgarlik. Zarba *momtom* darajasida bajariladi. Sparringda bu texnika raqibdan ilgarilab ketish va uni to‘xtatib qo‘yish taktik usuli sifatida foydalaniladi, shuningdek, raqibning muvozanatni yo‘qotishiga olib keluvchi vosita sifatida qo‘llaniladi.

Yonlama zarba (*yop chagi*).

Yop chagi zarbasini bajarishda gavda tayanch holatidagi oyoq tagi bo‘ylab buriladi, keyin esa rostlangan holatdagi oyoq to‘g‘ri chiziq bo‘ylab oyoq tagi chekka qismi va barmoqlar sohasi bilan

zarba beriladi, tayanch holatidagi oyoqning tizzasi biroz bukiladi, nigoh nishonga qaratiladi (46-rasm).

Bu zarbani bajarishda xos bo'lgan yo'l qo'yiluvchi xatolar quyidagilardan tashkil topadi:

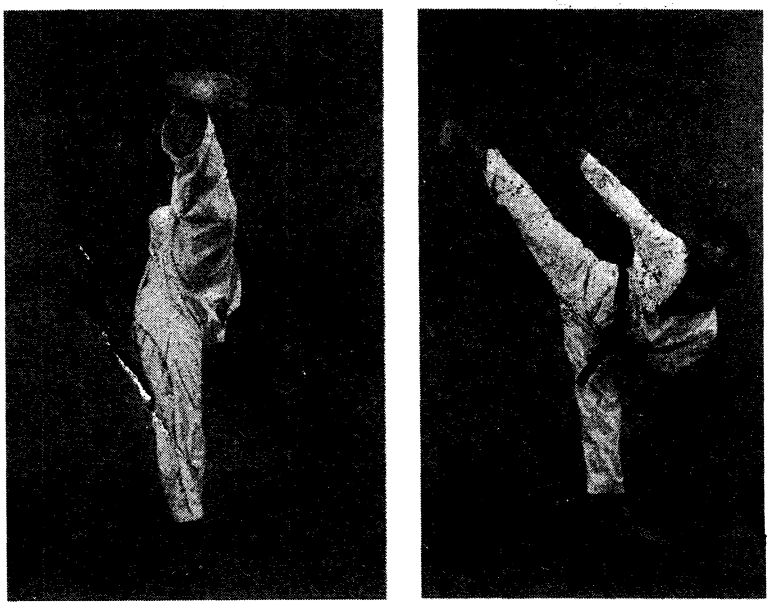
1) tayanch holatidagi oyoqning tag qismi aylantirilmaydi;

2) zarba berish lahzasida zarba beruvchi oyoq to'liq holatda rostlanmaydi;

3) zarba oyoqning tag qismi bilan beriladi;

4) gavda yon tomonga egiladi.

Taktik tayyorgarlik. Bu zarba kutib olinuvchi himoya yoki qarshi hujum texnikasi sifatida nisbatan samarali foydalaniladi.

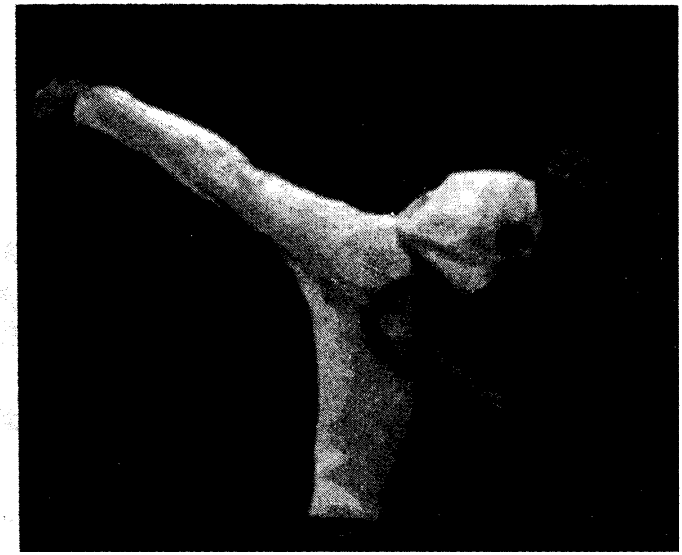


46-rasm. **Yonlama zarba (*yop chagi*)**

Orqadan beriluvchi zarba (***ti chagi*).**

Ti chagi zarbasini bajarishda og'irlik markazi oldinda turgan oyoqqa tashlanadi, gavda 180° ga buriladi, yozilgan tizza ko'tariladi va oyoq barmoqlari sohasi bilan orqaga yo'nalishda

zarba beriladi. *Ti chagi* zarbasini amalga oshirishda muvozanatni saqlash uchun gavda egiladi, keyin zarba beruvchi oyoq tezda ko'tariladi va qayrilish bajarilib, boshlang'ich holatga qaytiladi (47-rasm).



47-rasm. **Orqadan beriluvchi zarba (*ti chagi*)**

Bu zarbani bajarishda xos bo'lgan yo'l qo'yiluvchi xatolar quyidagilardan tashkil topadi:

1) oyoqni ko'tarishda tizza yon tomonga ketib qolishi;

2) tayanch holatidagi oyoqning tag qismi yetarli darajada buralmasligi;

3) nigohning raqib tomonga qaratilmasligi;

4) zarba beruvchi oyoqning to'liq bo'lmagan holatda rostlanishi;

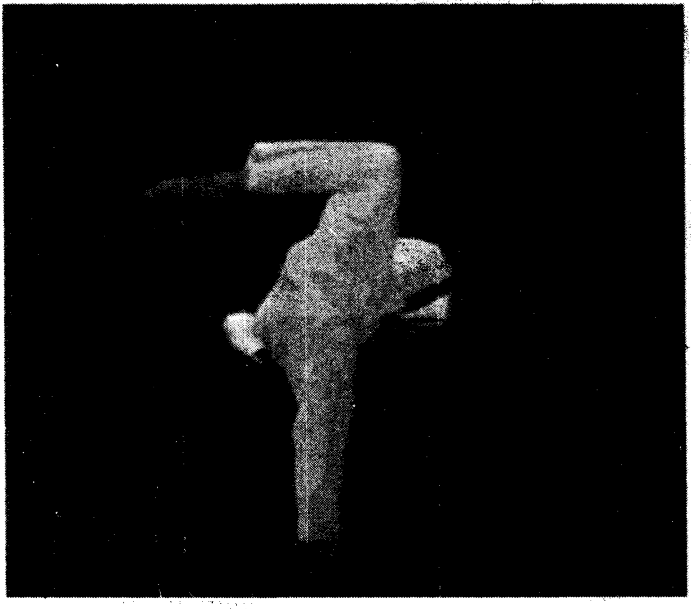
5) tayanch oyoqning bukilmasligi.

Taktik tayyorgarlik. Bu usul taekvondoda eng kuchli texnikalardan biri hisoblanadi. Bu texnika qarshi hujum va tashabbuskor hujum vaziyatlarida muvaffaqiyatli qo'llaniladi.

Jumladan, uzun holatdagi zarbalar – tashabbuskor hujumda, qisqa zarba – qarshi hujum vaziyatida foydalaniladi. Qarshi hujum sharoitida ham ko'pgina vaziyatlarda *tue ti chagi* (sakrashda) usuli qo'llaniladi.

O'ruvchi zarba (*xuryo chagi*).

Xuryo chagi zarbasi tayanch holatidagi oyoqning tag qismi aylanishi asosida bajarilib, zarba beruvchi oyoqning tizzasi yig'iladi, keyin siltovchi aylanish harakati bilan tizza rostlanadi va oyoqning tovoni yoki barmoqlari sohasi bilan yuz sohasiga zarba beriladi. *Xuryo chagi* zarbasi oldingi va, shuningdek, orqa oyoq yordamida ham bajariladi (48-rasm).



48-rasm. **O'ruvchi zarba (xuryo chagi).**

Bu zarbani bajarishda xos bo'lgan yo'l qo'yiluvchi xatolar quyidagilardan iborat:

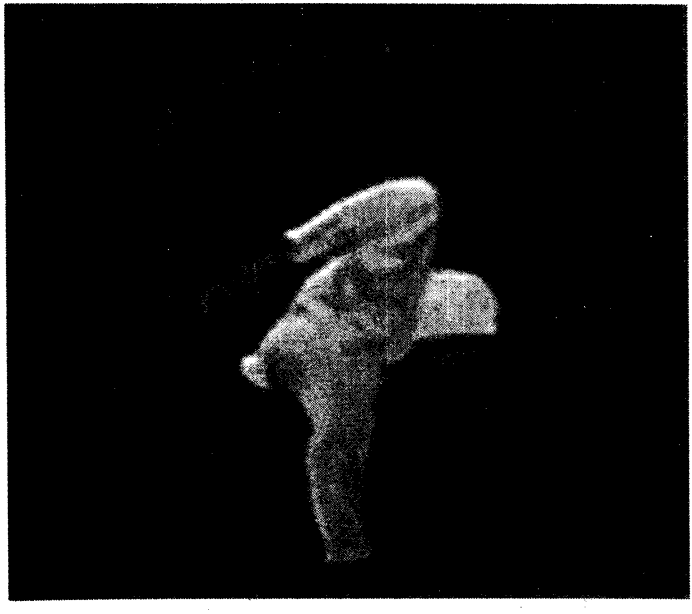
1) zarba beruvchi oyoqning tizzasi yetarlicha darajada yig'ilmaydi;

2) gavdaning reversiv harakatlaridan foydalanilmaydi;

3) tayanch holatidagi oyoq burilmaydi.

Taktik tayyorgarlik. Zarba *olgul* darajasida bajariladi. Ko'pgina holatlarda murakkab hujum harakatlarida yoki oddiy qarshi hujumda foydalaniladi.

Orqadan beriluvchi o'ruvchi zarba ***(ti xuryo chagi)*** (49-rasm)



49-rasm. **Orqadan beriluvchi o'ruvchi zarba (ti xuryo chagi).**

Ti xuryo chagi oldinda turgan oyoqning tag qismi bilan bajariladi, bunda gavda 360° ga qayriladi, zarba beruvchi oyoqning tizzasi bukiladi. *Ti xuryo chagi* zarbasini burishda nigoh qayrilishgacha va undan keyin hujum qilinuvchi nishonga qaratiladi (49-rasm).

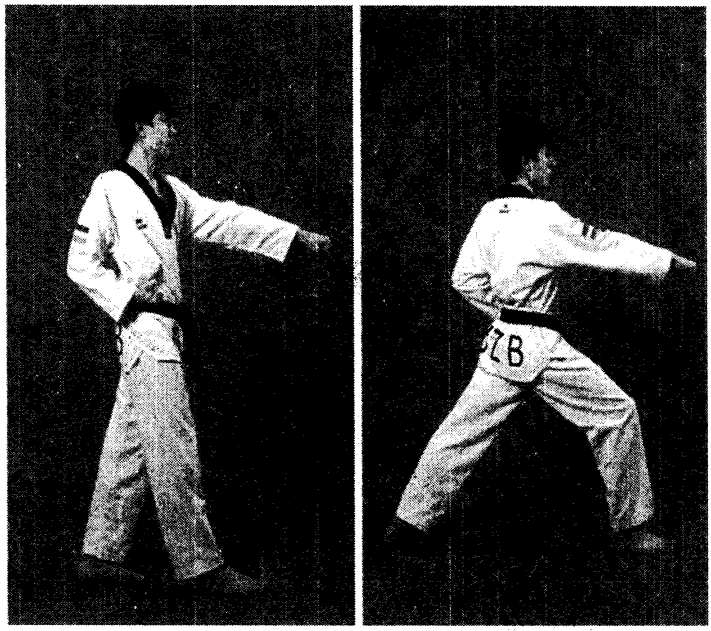
Bu zarbani bajarishda xos bo'lgan yo'l qo'yiluvchi xatolar quyidagilardan iborat:

1) tayanch holatidagi oyoqning tag qismi yetarlicha qayrilmaydi;

2) zarba beruvchi oyoqning vaqtidan oldin harakatlanadi;

3) bosh raqib tomonga o'z vaqtida burilmaydi.

Taktik tayyorgarlik. Bu zarba ko'pgina vaziyatlarda qarshi hujumlarda foydalaniladi. Uning nisbatan murakkab variantlaridan biri *tue ti xuryo chagi* texnikasi bo'lib, bunda maxsus egiluvchanlik va bajarish mahorati talab qilinadi (50-rasm).



50-rasm **Qo'l bilan zarba berish (chirigi).**

Shuningdek, taekvondo bo'yicha sparringlarda qo'l bilan zarba berish texnikasiga ruxsat beriladi. Bunda usul mushtning frontal qismi bilan bajariladi. O'z navbatida, sparring davomida qo'l bilan bajariluvchi quyidagi ikkita turdagi zarba shakllaridan foydalaniladi: *tvit djumok chirigi* – orqada joylashgan qo'l mushti yordamida zarba berish va *ap djumok chirigi* – oldinda joylashgan qo'l mushti yordamida beriluvchi zarba.

Bu zarbani bajarishda xos bo'lgan yo'l qo'yiluvchi xatolar quyidagilardan iborat:

1) mushtning yetarlicha darajada siqilmasligi;

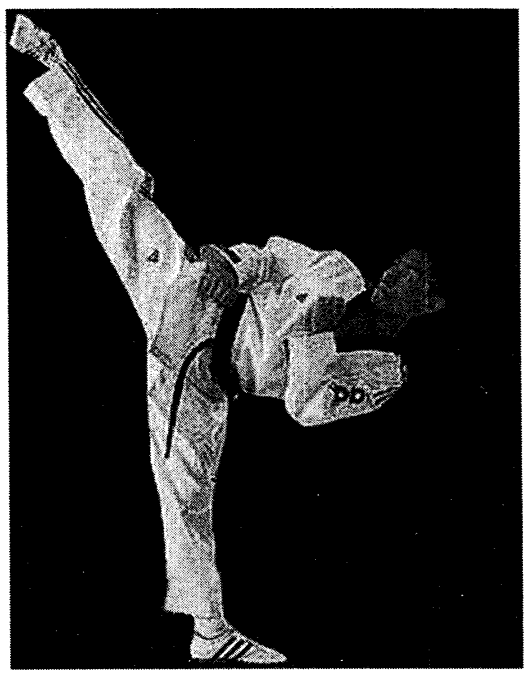
2) zarba berish lahzasida turish holatining barqaror holatda emasligi;

3) zarba berilishida gavdaning kuchidan foydalanmaslik;

4) qo'l va yelkaning reversiya ko'rinishidagi harakatlanishlarining mavjud emasligi;

5) zarbaning talab qilingan darajada berilmasligi.

Taktik tayyorgarlik. Bu zarba ko'pincha qarshi hujum va himoyada, *dollyo chagi* va *neryo chagi* zarbalari bilan birgalikda kombinatsiya ko'rinishida, shuningdek, turli xil qochish holatlarida bloklash bilan birgalikda amalga oshiriladi (51-rasm).



51-rasm. **Oyoq bilan zarbalarni bajarish variantlari.**



52-rasm. **Ap djumok chirigi.**

1. *Oyoq bilan bazaga oid, to'xtovsiz zarbalar berish*:

a) xayolan raqib oldida turgan holatni tasavvur qilish orqali harakat va steplardan foydalanib, oyoq bilan zarba berishni amalga oshiring;

b) bitta harakat, ikkita harakat, uchta harakat va hokazo ko'rinishda oyoqlar bilan turli xil kombinatsiyalarda texnik zarbalarni bajarish.

2. *Aylana trayektoriya bo'yicha harakatlanishda oyoqlar bilan erkin zarbalar berish*:

a) o'ngga va chapga tomon yo'nalish harakatlanish va aylanishda murabbiy rahbarligida oyoqlar yordamida turli xildagi erkin zarbalarni bajarishni amalga oshiring;

b) jang chegara zonalarida (10 × 10 *m*) oyoqlar bilan erkin zarba berish;

d) erkin holat va tezkorlikda jang chegara zonalarida (10 × 10 *m*) oyoqlar bilan zarba berishni amalga oshiring;

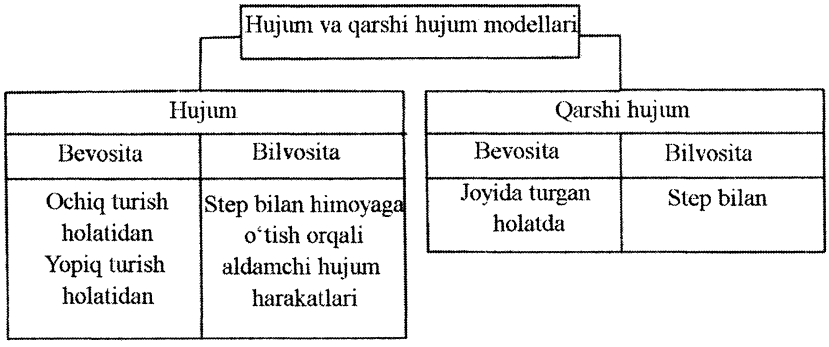
e) usulni 30 soniyadan 1 daqiqagacha bajaring. Ko‘p marta mashq qilish samarali hisoblanadi;

f) Individual sparring;

g) hujum qiluvchi uchun oldingi hujum va boshqa sportchilar uchun qarshi hujum bajarilishi belgilanadi. Murabbiy qarshi hujumga o‘tuvchilarning orqa tomonida turishi va sportchi bajarishni xohlayotgan hujum tipi bo‘yicha tegishli signal berishi talab qilinadi. Bu holat murabbiyga haqiqiy jang muhitini yuzaga keltirishni amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, bu holat erkin holatdagi sparringdan farqli ravishda jarohatlanishlarning oldini olish imkonini beradi.

12.2. Hujum, qarshi hujum va himoya modellari

Hujum va qarshi hujum bevosita va bilvosita, shuningdek, hujum qilinuvchi nishonning hayolan tasavvur qilinganidan keyin raqibga tomon amalga oshiriluvchi turlarga tasniflanadi.



Hujum qilish texnikasi bevosita (oddiy) va bilvosita (murakkab) hujumlarga ajratiladi. Bunda u aldamchi harakatlar va steplar bilan birgalikda, kombinatsiya ko‘rinishida foydalaniliganda nisbatan samarali hisoblanadi.

Hujum shakllari jangning rivojlanishiga bog‘liq holatda o‘zgaradi, shu sababli bu yerda jismoniy va texnik omillarni

hisobga olish va raqib harakatlarining o'ziga xosligini tushuna bilish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bevosita hujum bajarilishining o'ziga xosliklari:

1) ochiq turish holatidan hujumga o'tish: masofa 1 metr;

2) yopiq turish holatidan hujumga o'tish: masofa 1,5 metr, harakat tezkorlikda, kutilmaganda, tayanch holatidagi oyoqning sirpanma harakatlari asosida bajariladi.

Bilvosita hujum bajarilishining o'ziga xosliklari:

1) aldamchi harakatlardan keyin amalga oshiriluvchi hujum: aldamchi harakatlarga qaramasdan, egallagan joyini o'zgartirmaydigan va egilmaydigan raqib bilan samarali hisoblanadi;

2) himoya harakatlari bilan amalga oshiriluvchi hujum: bloklash yoki egilishdan keyin.

Oddiy hujumlar:

–ap (tvit) pal dollyo chagi (momtom, olgul) ti chagi;

–ti xuryo chagi;

–ap (tvit) pal neryo chagi ap (tvit) djumok chirigi tvit pal xuryo chagi ap (tvit) pal miro chagi.

Qo'llar bilan oddiy hujum harakatlari texnikasi

Zarba berishning asosiy tamoyillari. Tos va qorin oldingi devori harakatning boshlanishida sekin-asta harakatga keltiriladi. Tos sohasining nisbatan yirik muskullari guruhlarini, qorin oldingi devori va oyoqlar muskullarini faollashtirish uchun tos sohasi tananing boshqa qolgan qismlariga nisbatan biroz oldinroq harakat qilishni boshlaydi.

Qo'lga maksimal darajada tezlashish berish uchun uni aylantirish talab qilinadi.

Raqib tanasi bilan tegish lahzasida qorin oldingi devori muskullarini keskin nafas chiqarish yo'li bilan kuchlantirish talab qilinadi.

Raqibning qo'li bilan tutib qolishi ehtimolligining oldini olish va yangi harakatlarni boshlash uchun raqib tanasi bilan tegish

amalga oshirilganidan keyin tezda qo'lni boshlang'ich holatiga qaytarish talab qilinadi.

Hujum qiluvchi oldida turgan raqibning hujum qilishi davomida qo'llar va yelka teng tomonli uchburchak hosil qilishi talab qilinadi.

Hujum qilish va himoya harakatlari nafas ushlab turilishi bilan birgalikda amalga oshirilishi kerak.

Qarshi hujum harakatlari, texnikasi, asosan ortga chekinish yoki joyida nofaol holatda turgan vaziyatda bajariladi, shu sababli sportchidan qat'iy qaror qabul qila olish sifatini talab qiladi.

Qarshi hujumni amalga oshirish oldidan dastlab, qarshi hujumning jang vaziyati talablariga javob beruvchi texnikasi aniqlab olinadi va baholanadi. Keyin esa aldamchi harakatlar, steplar yoki kombinatsiyalangan harakatlar yordamida raqibni hujumga o'tishga chorlanadi (uyg'otiladi).

Oddiy qarshi hujumlar:

– ap (tvit) pal dollyo chagi (momtom, olgul);
– *ti chagi, tue ti chagi;*
– *ti xuryo chagi;*
– ap (tvit) djumok chirigi;
– *ap (tvit) pal neryo chagi;*
– ap pal yop chagi;
– ap pal xuryo chagi.

Murakkab qarshi hujumlar.

– *tvit djumok chirigi + dollyo chagi;*
– *tvit djumok chirigi + tvit pal neryo chagi.*

Himoya harakatlari texnikasi (makki). Himoya texnikasi (bloklash) raqibning hujumidan himoyalanish maqsadlarida foydalaniladi. Ushbu holatdan kelib chiqib, mashq qiluvchilar himoya harakatlarini amalga oshirish sa'natini egallashlariga intilishlari talab qilinadi.

Biroq himoya harakatlari o'z tarkibida hujum elementlarini ham qamrab oladi. Aynan shu sababli himoya va hujum harakatlari koordinatsiyasi aniqlanadi.

Himoya usullaridan biri – raqibning hujumidan qochish orqali himoyalanish hisoblanadi.

Ko'pincha havfli vaziyatlarda eng samarali o'z-o'zini himoya qilish usullaridan biri qochish ekanligi ta'kidlanadi. Bundan tashqari, mahoratli sportchi uchun raqibning bevosita hujumi sharoitida bloklash texnikasini qarshi qo'ya olishni bilish juda muhim hisoblanadi.

Himoya malakalari yaxshi rivojlangan odam uchun hatto, u so'zsiz ravishda g'alaba qozonishga asosli tarzda ega bo'lsada, jang davomida g'alamislik qilishga ehtiyoj tug'ilmaydi. Boshqa tomondan esa himoya ko'nikmalari yetarli darajada bo'lmagan odam, agar u jang davomida jasorat ko'rsatishga intilsa, u holda o'zining nodonligini tasdiqlaydi.

Agar raqib faqat hujum qilish harakatlarini davom ettirsa, u holda sportchining hujumdan o'zini himoya qilish harakatlari jang finaligacha o'zini oqlamasligi mumkin, o'z navbatida, raqibning hujumini kuchsizlantiruvchi texnikadan ham foydalanish talab qilinadi.

Agar siz himoya texnikasi bo'yicha mashq qilayotgan bo'lsangiz va hatto u juda kuchli, tezkor va yuqori texnika asosida amalga oshiriluvchi bo'lishiga qaramasdan barcha hujum harakatlarga qarshi tura olsangiz, u holda sizda g'alaba qilish uchun yaxshi imkoniyat mavjud bo'ladi. Biroq agar hujum qilish davom etsa, u holda muvaffaqiyatni osonlik bilan qo'ldan chiqarish ham mumkin.

Shu sababli ko'pgina bloklovchi texnika harakatlari nafaqat himoya maqsadlari uchun foydalaniladi, balki qo'l va oyoqlarining ish bajarish qobiliyatini susaytirish uchun raqibning nozik nuqtalariga zarba berish (bilak va kaftning qirrasi bilan) ham nazarda tutiladi.

Ushbu ko'rinishda, bloklovchi texnikani shunday mashq qildirish talab qilinadiki, bunda u hujum bilan birgalikda olib boriluvchi malaka sifatida qaror topishi talab qilinadi.

Shu bilan birgalikda, har bir lahza raqibning tashabbuskorlikdagi hujumga o'tishi orqali g'alabaga erishishi ustunligiga olib keluvchi sifatida emas, balki unga jarohat yetkazmasdan, oddiy himoya texnikasi asosida uning ustidan ustunlikka erishish sifatida namoyish qilinishi talab qilinadi. Bu taekvondoni o'rganishi mumkin bo'lgan odamning haqiqiy haqqoniy ustunlik yo'li hisoblanadi.

Himoya harakatlari jamg'armasi bloklashlar va qochishlarga ajratiladi.

Himoyaning asosiy tamoyillari:

– kam holatdagi mustasnolar bilan raqibga yaqinlashish va uzoqlashishlarda har doim unga nisbatan yarim aylana holatida turish talab qilinadi;

– har doim qulay holatdagi turish holatini saqlash talab qilinadi;

– har doim hushyor turish kerakki, bunda birinchi imkoniyat tug'ilgandayoq qarshi hujumga o'tish talab qilinadi.

12.3. Hujum va qarshi hujumning bajarilish samaradorlik yo'llari

Ushbu usullarning muvaffaqiyatli ko'rinishda foydalanilishi uchun texnik elementlar bilan birgalikda, tegishli harakatlarga oid sifatlarni ham rivojlantirish, masofani to'g'ri baholay olish, hujum uchun kuchlanishni to'g'ri aniqlashni o'rganish va raqibning harakatlarga nisbatan tezkorlikda javob reaksiyasini ko'rsatish rivojlantirilishi talab qilinadi. Bundan tashqari, sportchida kuch yaxshi rivojlangan bo'lishi, ayniqsa usulni bajarishda asosiy ishni ta'minlovchi muskullar guruhlarining kuchli bo'lishi muhim hisoblanadi. Tegishli texnik usullarni o'rganish va takomillashtirish uchun mashqlar yordamida talab qilingan dinamik barqarorlik, harakatchanlik va boshqa sifatlarni rivojlantirish zarur hisoblanadi.

Oyoq va gavda qismlarini yozuvchi muskullar kuchining rivojlantirilishi uchun sportchi nafaqat ularning kuchga xos

ko‘rsatkichlarini oshirishi, balki usulning nisbatan mas’uliyatli fazasida o‘zida kuchlanishni konsentratsiyalay olishni ham egallashi talab qilinadi.

Harakatchanlik darajasini oshirish uchun sportchilarda oyoqlarning harakatlanish tezkorligi va kuchini oshirishga qaratilgan mashqlar yordamida maqsadga erishish mumkin (bitta yoki ikkita oyoqda o‘tirib-turish, o‘tirgan holatda yoki yarim o‘tirgan holatda harakatlanish, egilishlar, qayrilishlar, sherik bilan va sheriksiz holatda va boshqa mashqlar).

Oyoq yordamida beriluvchi zarbalar sportchidan harakatlar aniqligini (ayniqsa, oyoqlar harakatlari) talab qiladi, shuningdek, muvozanatning talab qilingan yo‘nalishda o‘z vaqtida qayta tiklanishiga e’tibor qaratish muhim o‘rin tutadi. Shu sababli asosiy diqqat-e’tibor qo‘l va oyoqlarning harakatlari koordinatsiyasiga qaratilishi tavsiya qilinadi.

Zarba berish oldidan sportchilar tayyorlanish mashqlarini bajarishadi: ya’ni, boldir-kaft bo‘g‘imida harakatchanlikni rivojlantirish uchun (sportchi oyoq tovonini kerakli yo‘nalishda bura olishni o‘rganishi zarur) (*revers*). Bundan tashqari, oyoqlarning harakatchanligi yaxshi rivojlangan bo‘lishi, ayniqsa tos-son bo‘g‘imi harakatchanligi muhim o‘rin tutadi, boldir-kaft va tizza bo‘g‘imlarida pay boylamlarining mustahkamlanishi bo‘yicha boshlang‘ich ishlarni amalga oshirish, shuningdek, oyoq va qo‘l muskullarining kuchini oshirishga qaratilgan ishlarni bajarish amalga oshiriladi.

Aylanma zarbalar guruhini o‘rganishda boshlang‘ich ishlarni umurtqa pog‘onasining harakatchanligini rivojlantirish, oyoq va qorin muskullarining mustahkamlanishiga qaratish talab qilinadi. Ayniqsa, gavdaning burilishi amalga oshirilishida ishtirok etuvchi, qorin va boshqa muskullarning rivojlantirilishiga katta e’tibor berish zarur hisoblanadi.

Quyida keltirilgan javdaldagiga mos holatda texnik harakatlarni bajarish namunalari va hujumlarni amalga oshirish usullari keltirilgan.

Texnik usullarni bajarish usullari

№	Bajarish usuli	Hujumda	Himoyada	Qarshi hujumda
	Yakka holatdagi harakat	+	+	+
	Himoyaga qaratilgan harakat	+	+	+
	Qo'l bilan zarba berish	+	+	+
	Joyida turib orqa oyoqda	+	+	+
	Oldingi step bilan	+	-	-
	Orqa step bilan	-	+	+
	Joyida turib oldindagi oyoqda	+	+	+
	Turish holati o'zgartirilishi bilan	+	+	+
	Oldinga qayrilish bilan	+	-	-
	Orqaga qayrilish bilan	-	+	+
	Yonlama step bilan	+	+	+
	Aldamchi harakatdan keyin	+	+	+
	Sakrash holatida	+	+	+
	Kombinatsiyada	+	+	+

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Taekvondo texnikasi tushunchasini tavsiflab bering.

2. Taekvondo texnikasi qanday harakatlarni o'z ichiga oladi?

3. Oyoq yordamida beriluvchi asosiy zarbalarni izohlab bering.

4. Frontal zarba (ap chagi)ni tavsiflab bering.

5. Ap chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

6. Aylanma zarba (dollyo chagi)ni tavsiflab bering.

7. Dollyo chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

8. Pastga yo'naltiriluvchi zarba (neryo chagi)ni tavsiflab bering.

9. Neryo chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

10. Turtki beruvchi zarba (miro chagi)ni tavsiflab bering.

11. Miro chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

12. Yonlama zarba (yop chagi)ni tavsiflab bering.

13. Yop chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

14. Orqadan beriluvchi zarba (ti chagi)ni tavsiflab bering.

15. Ti chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

16. O'ruvchi zarba (xuryo chagi)ni tavsiflab bering.

17. Xuryo chagi harakatini bajarish ketma-ketligini sanab bering.

18. Orqadan beriluvchi o'ruvchi zarba (ti xuryo chagi)ni tavsiflab bering.

19.Ti xuryo chagi harakatining bajarish ketma-ketligini sanab bering.

20.Qo'l bilan zarba berish (chirigi)ni izohlab bering.

Adabiyotlar

1. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами. Ростов на-Дону, Феникс, 2003.

2. Карас Е. Техника таеквондо. Кишинев, 1999.

3. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997.

4. Соколов И.С. Основы таэквондо. М., Советский спорт, 1994.

5. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.

XIII bob. SPORT ANJOMLARIDAN FOYDALANISH UCHUN MASHG'ULOTLAR



53 -rasm. **Sport anjomlari bilan mashq bajarish**

13.1.Yassi qo'lqop bilan mashg'ulotlar

Yassi qo'lqoplar nisbatan keng qo'llaniluvchi yordamchi predmetlar hisoblanib, oyoq va qo'llar yordamida zarbalarni bajarishda nishon sifatida xizmat qiladi. Ular hujum qilish texnikasining yaxshilanishi, tezkorlik, zarbalarni berish, hujumlarning aniqligi, masofani to'g'ri tanlay olish, moslashish rivojlantirilishi va hokazo maqsadlarda foydalaniladi.

Foydalanish maqsadlari

1)texnika, tezlik va kuchga oid sifatlarning yaxshilanishi maqsadlarida;

2)chaqqonlik, reaksiya tezligi, aniqlik, diqqat-e'tiborni jamlash, koordinatsiya, masofani his qila olish va vaqtni seza olishni rivojlantirish;

3)steplar va turli xildagi texnikadan foydalanish orqali nishonga qaratilgan hujumni amalga oshirish amaliyoti.

Mashg'ulotlar modellari

1) Nishonga qaratilgan zarbalar;
2) Oldinga – orqaga harakatlanish bilan beriluvchi zarbalar;
3) Step bilan beriluvchi zarbalar;
4) Mokisimon zarbalar;
5) Sparring shaklida (*kyorugi*) zarbalar;
6) Tuzilgan holatda beriluvchi zarbalar;
7) Buyruq bo'yicha, signal bo'yicha zarbalar;
8) Kombinatsion texnika;
9) Texnikaning o'zgartirilishi, masofa, daraja, shiddati, holat o'zgartirilishlari.

Tuzib chiqish usullari

1) Bir-biriga yuzma-yuz holatda, juftliklarda, buyruq bo'yicha, reglament bo'yicha, kyorugi shaklida		
◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊		Assistentlar
Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ		Bajaruvchilar
2) 3 × 1 ko'rinishda tuzishda: step, hujum, qarshi hujum, kombinayailar bilan		
◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊		Assistentlar
Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ		Bajaruvchilar
◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊		Assistentlar
3)Zigzag		
◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊		Assistentlar
◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊		Assistentlar
Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ		Bajaruvchilar
Qator saf ko'rinishida 2 – 4 kishidan (oldinda va orqada): hujum, qarshi hujum, sekin-asta, tez		
◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊ ◊		Assistentlar
Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ		Bajaruvchilar

13.2. Himoya anjomlari bilan mashg‘ulotlar

Uning qimmati shundaki, u mashg‘ulotlarda haqiqiy jang bilan juda o‘xshash vaziyatga diqqatni jamlashni talab qiladi.

Mashg‘ulotlar modellari

1. Oyoqlar bilan galma-galdan bajariluvchi zarbalar:

–sherik bilan sportchilar hujum va qarshi hujumga o‘tish bo‘yicha maxsus texnikani amaliyotda sinovdan o‘tkazishadi;

–oddiy harakatlar va harakatlar kombinatsiyasini bajarish uchun foydalaniluvchi steplar;

2. Qator bo‘ylab safda qarshi hujum:

–10–15 kishi safda qator bo‘ylab joylashadi. Har biri navbat bilan aniq sherikka hujumni amalga oshiradi.

Bu holat saf qatorida barcha hujum qiluvchilarga qarshi hujumni amalga oshirib bo‘lmagunlarigacha davom ettiriladi.

Ushbu ko‘rinishda, ushbu usul qarshi hujum amaliyoti uchun samarali hisoblanishi bilan farqlanadi.

3. Oyoqlar bilan tezkor zarbalar:

– bu yerda hujum va qarshi hujum amaliyoti vaqtida sportchi o‘zi va raqibi o‘rtasidagi masofaga bog‘liq holatda qadam tashlashni amalga oshiradi;

– sherik bilan sportchilar iloji boricha o‘z hujumlarini, qarshi hujumlari va harakatlar kombinatsiyasini (hujum + qarshi hujum) bir joyda turgan holatda va oldinga harakatlangan holatda tezroq amalga oshiradi.

4.Bir ballgacha sparring:

–bir ballgacha yutish maqsadida oyoqlar yordamida beriluvchi zarbalar asosida hujum va qarshi hujum amaliyoti sinovdan o‘tkaziladi.

5.Doira chegarasida erkin hujum – mashq qiluvchilar harakatsiz kichik doira aylana tashqarisida tezkor harakatlanishni amalga oshirishadi.

Bajarish usullari:
1) step va aldamchi harakatlar bilan;
2) joyida turgan holatda;
3) harakatlangan holatda;
4) tezlik bilan;
5) hujum, qarshi hujum;
6) kombinatsiyalar;
7) navbat bilan;
8) signal bo'yicha.

Tuzish usullari

1) bir-biriga yuzma-yuz holatda, juftliklar bo'yicha	
Dollyo chagi, *Tuyo ti chagi*	*Neryo chagi,* *Ti xuryo chagi*

1) Saf qatorida 2– 4 kishidan

Assistent	**Bajaruvchi**
Ap pal dollyo chagi	*Tue ti chagi* Ap djumok chirigi *Ap pal miro chagi + neryo chagi*
Tvit pal dollyo chagi	*Tvit pal dollyo chagi* *Ap (tvit) palneryochagi*
Ap pal miro chagi	*Tvit pal neryo chagi*
Tue ti chagi	Ap pal miro chagi + tvit pal dollyo chagi
Tubon dollyo chagi	*Tuyo ti chagi*
	Ap pal dollyo chagi+ djumok chirigi
	Ap pal dollyo chagi + olgul dollyo chagi
Tvit djumok chirigi	*Tvit pal neryo chagi*
Ap djumok chirigi	*Tuyo ti chagi*
Ap pal dollyo *chagi*	*Ti xuryo chagi*

Yassiqo'lqop va himoya anjomlaridan foydalanish bilan bajariluvchi mashg'ulotlar

Tuzib chiqish usullari:

1) Bir-biriga yuzma-yuz holatda, juftliklar bo'yicha;
2) Saf qatorida 2–4 kishidan

Neryo chagi	Olgul dollyo chagi
Ti chagi	*Tuyo ti chagi*

Yassi qo'lqopga zarba berish	**Himoya anjomiga (*protektor*) zarba berish**	**Yassi qo'lqopga** zarba berish
Ap pal dollyo chagi Dollyo chagi	*Ti chagi* *Momdollyo chagi* *Dollyo chagi* *Tue ti chagi*	Ap pal xuryo chagi *Dollyo chagi*

13.3. Qop bilan mashg'ulotlar

Qop bilan mashq qilish – bu sizning texnikangizning tezligi va shiddatini oshirishning bebaho yo'li hisoblanadi.

Oyoq bilan zarba bajarilishi ustida ishlash davomida qopni tebratish va uning markazga qaytishi lahzasida zarba berish foydali hisoblanadi. Bu sizning xronometrajingiz uchun juda yaxshi mashq hisoblanadi.

O'rtacha yoki og'ir qopga barmoqlar bilan zarba berish tavsiya qilinmaydi, shuningdek, bunda harakatsiz holatdagi obyektga zarba berishda sizning tizza bo'g'imingiz jarohatlanishi mumkin. Oyoq bilan bajariluvchi tezkorlikdagi zarbalarni yengil yassi qo'lqop yordamida amaliyotda sinovdan o'tkazish talab qilinadi.

Siz ish olib borishni bir necha raundlarga bo'lish orqali amalga oshirishingiz mumkin.

Bunda raund vaqtini 1,5 daqiqadan boshlab, asta-sekin oshirib borish va uch daqiqalik raundga yetkazish belgilanadi. Bu holat

siz uchun kuch va chidamlilikni sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Qo'l yordamida texnika ustida ishlash davomida qo'llarni jarohatlanishdan ehtiyot qilish maqsadlarida qo'lqopdan foydalanish, jumladan ayniqsa brezentdan yasalgan qoplar ustida mashg'ulotlar olib borishda ushbu tartibga amal qilish tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlar modellari:

1) qator safda;
2) 2 × 1;
3) 3 × 1;
4) kyorugi;
5) hujum, qarshi hujum;
6) tezlikka oid mashqlar;
7) steplar bilan.

Oddiy	Murakkab
Ap (tvit) pal dollyo chagi (momtom, olgul) *Ti chagi* *Tue ti chagi* *Ti xuryo chagi* *Tvit pal neryo chagi* *Djumok chirigi*	*Dollyo chagi + dollyo chagi* *Tuyo ti chagi + tue ti chagi*

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Yassi qo'lqop tushunchasini tavsiflab bering.

2. Mashg'ulotlarda qanday maqsadda yassi qo'lqoplardan foydalaniladi?

3. Himoya anjomlari bilan mashg'ulotlarni olib borishda qanday talab qo'yiladi?

4.Mashg'ulotlar modellarini sanab bering.

5.Mashg'ulotlarda yassi qo'lqoplar yordamida bajarish usullarini tavsiflab bering.

6.Yassi qo'lqop va himoya anjomlaridan foydalanish bilan bajariluvchi mashg'ulotlarni izohlab bering.

7.Qop bilan mashq qilish – qoplar ustida mashg'ulotlar olib borish tartibini va mashg'ulotlar modellarini tavsiflab bering.

Adabiyotlar

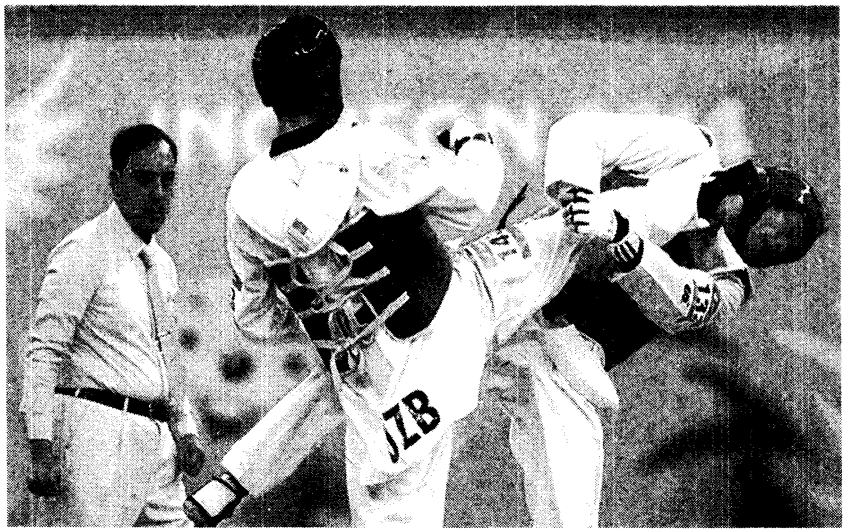
1. Кьенг Ли, Новицкий Д. Таэквондо. Варшава, 1988.

2. Соколов И.С. Основы таэквондо. М., Советский спорт, 1994.

3. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.

4. www.wikipedia.org

XIV bob. USULLAR KOMBINATSIYALARI



54-rasm. **Texnik harakatlarning kompleks kechishi**

Kombinatsion hujum qilish texnikasining ketma-ketlikda berilishi, bunda bir nechta texnikadan foydalanish talab qilinishini ifodalaydi. Bu texnika raqib bilan jang olib borishning o'ziga xos tavsiflariga mos kelishi talab qilinadi, shuningdek, hujum qiluvchining xususiy jismoniy xususiyatlari hisobga olinadi.

14.1. Usullar kombinatsiyalarini tuzib chiqishning umumiy tamoyillari

Kombinatsiya bir nechta usuldan tashkil topadi: odatda, ikkita – uchta, kam holatlarda undan ko'p sondagi usullar asosida tuzib chiqiladi.

Usullar kombinatsiya tarkibida birlashtirilishida jang davomida birinchi usul vaziyatni yuzaga keltirish uchun mos kelishi, ya'ni navbatdagi usulni bajarish uchun qulaylik yaratib berishi talab qilinishi hisobga olinadi. Bu holatda raqib birinchi usuldan himoyalanishga harakat qilishi davomida navbatdagi usulning bajarilishi uchun qulay shart - sharoit yaratiladi. Ushbu holatga bog'liq ko'rinishda, kombinatsiya tarkibi uchun tegishli usullar tanlab olinadi va ularning bajarilish ketma - ketligi aniqlanadi.

Kombinatsiyalarning bir nechta turi o'zaro farqlanadi:

1) ketma-ketlikda bajariluvchi usullar kombinatsiyasi;

2) steplar va usullar bajarilishi kombinatsiyasi;

3) aldamchi harakatlar bajarilishi va usulning bajarilishidan tashkil topgan kombinatsiyalar.

Taxminiy kombinatsiyalar	
A sportchi	*B* sportchi
Orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*	are makki + momtom chirigi
Orqadagi oyoq bilan olgul dollyo chagi	olgul makki + momtom chirigi
Orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*	Orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*
Orqadagi oyoq bilan *neryo chagi*	Orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*
Orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*	*ti chagi*
ti kurigi	Oldingi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*
Orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*	Orqa step + orqadagi oyoq bilan *momtom dollyo chagi*

14.2. Kombinatsion usullardan foydalanish samaradorligi

Nisbatan kombinatsion hujum usullari ko'p qo'llaniladi. Ular ko'rinishi o'zgartirilgan bo'lishi mumkin, shuningdek modernizatsiyalanishi va har bir sportchining xususiyatlariga

muvofiq holatda takomillashtirilgan bo‘lishi mumkin. Amaliyotda haqiqiy jang davomida hujum seriyasi tarkibida 3 tadan ko‘p bo‘lmagan texnikaning kombinatsiyalanishidan samarali ko‘rinishda foydalaniladi.

Ikkita texnikadan samarali foydalanishga misollar:

1) *tvi pal momtom dollyo chagi + ap pal olgul dollyo chagi;*
2) *tvi pal momtom dollyo chagi + ap pal momtom tvi chagi;*
3) *tvi pal momtom dollyo chagi + ap pal momtom dollyo chagi.*

14.3. Kombinatsion texnika asosida mashg‘ulotlar turlari

Kombinatsiyalarni tuzib chiqish modellari

***Ikkita harakat*:**

1) hujum + hujum;
2) hujum + qarshi hujum: *dollyo chagi + ap pal xuryo chagi*

Olgul dollyo chagi + ti chagi	*Ti xuryo chagi – pada chagi*
Tfit pal dollyo chagi + miro chagi	*Tvi pal neryo chagi+pada chagi*

3) qarshi hujum + hujum:
– ap pal dollyo chagi + tvit pal dollyo chagi;
– ap pal miro chagi + tvit pal olgul dollyo chagi;
– ap pal miro chagi + neryo chagi.
4) qarshi hujum + qarshi hujum:
– tvit pal dollyo chagi + dollyo chagi

***Uchta harakat*:**

1) hujum + hujum + hujum;
2) hujum + hujum + qarshi hujum;
3) hujum + qarshi hujum + hujum;
4) hujum + qarshi hujum + qarshi hujum;
5) hujum + hujum + hujum;
6) qarshi hujum + hujum + qarshi hujum;
7) qarshi hujum + qarshi hujum + hujum;
8) qarshi hujum + qarshi hujum + qarshi hujum;

Raqib bilan	Raqibsiz
– «soya bilan olishuv»; – buyruq yoki ishora bo'yicha bajarish; – yassi qo'lqop, protektordan foydalanish bilan; – shartli sparring	– hujum va qarshi hujum texnikasi; – steplardan foydalanish bilan texnika; – aldamchi harakatlardan foydalanish bilan texnika; – qop, ko'zgudan foydalanish bilan texnika

Raqib bilan ishlash usullari

Model	A sportchi	B sportchi	Ilova
1)1:1	*Tvi dolpyo chagi*	*Tvi chagi*	Ochiq turish holati
2)2:1	*Tvi chagi+dollyo chagi*	Orqa *step+neryo chagi*	Yopiq turish holati
3)1:2			
4)1:1:1			
5)2:1:1			
6)1:1:1:1			

Raqibsiz ishlash usullari

Model

1) tasavvur qilinuvchi raqibga qarshi oyoqlar yordamida ketma-ketlikda zarbalar berish ustida ishlash;

2) doira bo'ylab harakatlanishda oyoqlar bilan zarba berish ustida erkin holatda ishlash;

3) dayang chekkasida oyoqlar bilan zarba berish ustida erkin holatda ishlash.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Kombinatsion hujum qilish texnikasining ketma-ketlikda berilishida qanday talab qo'yiladi?

2. Kombinatsiya tushunchasini izohlab bering.

3. Kombinatsiyalarning o'zaro farqlanishini tavsiflab bering.

4. Kombinatsion usullardan nisbatan qanday usullar ko'p qo'llaniladi?

5. Amaliyotda haqiqiy jang davomida hujum seriyasi tarkibida nechadan ko'p bo'lmagan texnikaning kombinatsiyalanishidan samarali ko'rinishda foydalaniladi?

6. Ikkita texnikadan samarali foydalanishga misollar keltiring.

7. Kombinatsion texnika asosida mashg'ulotlar turlarini sanab bering.

8. Kombinatsiyalarni tuzib chiqish modellarini izohlab bering.

9. Raqib bilan ishlash usullari nimalardan iborat?

10. Raqibsiz holatda ishlash usullari nimalardan iborat?

Adabiyotlar

1.Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. М., 1991.

2. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002.

3.Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997.

4.Лигай В. Таэквондо – путьк совершенству. Т., Шарк, 1994.

5.Павлов С.В. Спортивное таэквондо /С.В. Павлов. Челябинск, УГАФК, 2003.

6.Сафонкин С.Н. Таэквондо. СПб:ГАФК им. П.Ф.Лесгафта,2001.

XV bob. O‘Z-O‘ZINI HIMOYA QILISH USULLARI TEXNIKASI



55-rasm. **Dollyo chagi zarbasining kyorugida bajarilishi.**

Taekvondo o‘z tarkibiga o‘z-o‘zini himoya qilish maqsadlarida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan usullar qismini ham qamrab oladi. Taekvondo sporti qoidalari bo‘yicha bir qator usullar foydalanilishi taqiqlangan bo‘lib, biroq ulardan o‘z-o‘zini himoya qilish maqsadlarida foydalanishga ruxsat beriladi. Hujum tavsiflarga bog‘liq holatda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari tanlab olinadi.

O‘z-o‘zini himoya qilish usullari quyidagi ko‘rinishda tasniflanadi:

1) himoyalar va tutib turishlardan ozod bo‘lish;

2) qo‘l va oyoqda zarba berishda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari;

3) predmetlar (tayoq va hokazo) bilan zarba berishda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari;

4) pichoq, to‘pponcha, miltiq (qurollangan holatda) bilan hujum qilishda o‘z-o‘zini himoya qilish usullari.

15.1. O‘qitish va mashg‘ulotlar usullarining o‘ziga xos xususiyatlari

Taekvondo seksiyalarida o‘z-o‘zini himoya qilish usullari taekvondo sporti usullari bilan birgalikda, parallel holatda rasmiy shakldagi komplekslar (*pumse)* va shartli sparringlar (*xanbon, sebon, machyo kyorugi*) shakllaridagi mashg‘ulotlarda o‘rganiladi. Biroq o‘z-o‘zini himoya qilish usullari kompleksi (*xosinsul*) taekvondoning alohida bo‘limi sifatida uchinchi o‘quv yilida o‘rgatiladi.

O‘z-o‘zini himoya qilish usullari quyidagi ketma-ketlikda o‘rganiladi. Dastlab, sportchilar o‘z-o‘zini ehtiyotlash va kafolotlash usullari bilan tanishadi, keyin esa o‘z-o‘zini himoya qilish harakatlari tarkibiga kiruvchi ko‘plab elementlar (javob ko‘rinishidagi ushlashlar, javob zarbalari va boshqalar) o‘rganiladi.

Shundan keyin, qurollanmagan holatdagi hujum qilish (tutish, bo‘g‘ishga intilish, qo‘l bilan zarba berish, oyoq bilan zarba berish va hokazo) turli xil hamlalarga qarshi usullarni o‘rganishga kirishiladi. Keyin esa qurolli hujum sharoitida (sovuq qurol bilan, turli xil predmetlar, o‘qotar qurollar bilan) qarshi o‘z-o‘zini himoya qilish usullari bilan tanishiladi.

Sherik bilan amalga oshiriluvchi, maxsus usullardan foydalanilgan holda bajariluvchi mashg‘ulotlar mashq qiluvchilarning o‘z havfsizligini ta’minlashga qaratilishimashqlari bilan bir vaqtda talab qilingan malakalarning takomillashtirilishi ham bajariladi. Jumladan maxsus anjomlar: himoya nimchasi,

niqob, elastik materialdan ishlangan pichoq, nayzalar va boshqalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

O'tkaziluvchi janglar qoidalari yuqori darajada mashg'ulotlarda mashq qilish talablari asosida tuzib chiqiladi. Asosiy maqsad sof g'alabaga erishishga qaratiladi, ikkilamchi darajadagi harakatlarga esa jarima solinadi. Usullarni bajarishda yuksalishga erishish uchun turli xil raqiblar bilan ko'p sondagi musobaqa janglarini o'tkazish talab qilinadi.

O'qish va mashg'ulotlar jarayoni davomida mashq qiluvchilarga qachon o'z-o'zini himoya qilish usullaridan foydalanish mumkin va qachon foydalanish mumkin emasligini tushintirish talab qilinadi.

Usullarni o'rgatishda quyidagi talablarga amal qilish belgilanadi. Jumladan, o'qtuvchi tomonidan ko'rsatib o'tilgan barcha taqiqlangan harakatlarni amalga oshirishga (asoslanmagan holda chiqib ketishga urinish, qarshi hujumlar, favqulotda darajada qarshilik ko'rsatish) ruxsat berilmaydi. Usullarning navbatdagi bajarilishi davom ettirilishi sherikning signalidan keyin tezda to'xtatilishi talab qilinadi.

Murabbiy qanday usulning qaysi lahzalarida bajarilganda alohida havf vujudga kelishini tushintirib berishi talab qilinadi. Mashg'ulotlarda ko'rsatib o'tilgan qoidalarga amal qilmaslik mashq qiluvchilar orasida jarohatlanishlarga sabab bo'lishi mumkin.

Taekvondoda foydalaniluvchi tananing qismlari

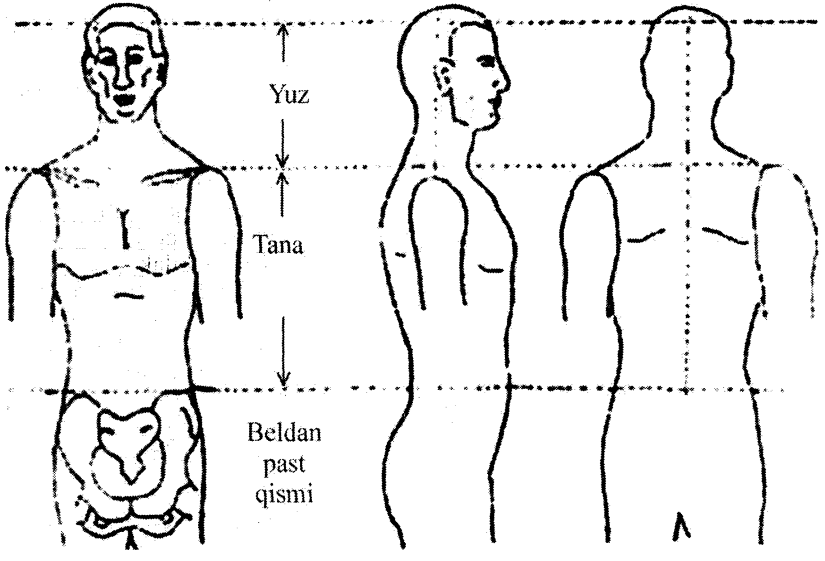
Taekvondo mashg'ulotlarida quvvat (zarba quvvati) raqibga zarba beriluvchi gavda, qo'l va oyoqlar, qisman oyoq kafti va tovoni yordamida beriladi. Bukilgan yoki chiqarilgan ko'rinishdagi oyoqning tovon ostki qismi, to'piq sohasi va yuqoriga qayrilgan panjalar uchi qismi bilan oyoqning tag qismi samarali hujum qilish quroli vazifasini bajaradi, oyoqning boshqa uzun va qalin sohalari himoya texnikasi maqsadlarida foydalaniladi. Quyida qo'l barmoqlari uchi qismidan tortib oyoqlar panjalari uchigacha bo'lgan tana qismlarining foydalanilishi nomlari keltirilgan.

Tizim	Qo‘l barmoqlari	Musht	*Djumok*	Musht
			Din djumok	Mushtning tashqi tomoni
			Me djumok	Mushtning asosi (bolg‘a)
			Pxyon djumok	Yassi musht
			Pham djumok	Bo‘g‘imlari chiqib turuvchi musht
			Chipkyo pham djumok	Bo‘g‘imlari bo‘rtib turuvchi musht (changal)

	Tasniflash	Tip	Atama	Izohlash
Tizim	Qo‘l	Musht	*Chipkyo djumok*	Musht – changal
		Barmoqlar	*Sonnal*	Qo‘l – pichoq
			Sonnal din	Orqa qo‘l – pichoq
			Son din	Mushtning orqa qismi
			Pxyonsonkit	Yassi kaftning uchlari
			Kavisonkit	Qaychi ko‘rinishidagi uchlar
			Xansonk*it*	Kaftning uchlari
			Moinsonkit	Barmoqlar uchlarining yig‘ilishi
			Mointusonkit	2barmoqning yig‘ilgan uchi
			Moin sesonkit	3 ta barmoqning yig‘ilgan uchi
			Pomson	Ayiq changali
			Patanson	Kaft yostiqchasi
			Agvison	Urchuqsimon qo‘l
			Chipkyoson	Changal – qo‘l
			Gupxinsonmok	Yozilgan bilak
		Qo‘l	*Pakkat palmok*	Yelkaning tashqi tomoni
			Anpalmok	Yelkaning ichki tomoni
			Tinpalmok	Yelkaning orqa tomoni
			Mitpalmok	Yelkaning asosi
			Palgup	Tirsak
	Tovon va oyoq	Tovon	*Palkit*	Barmoqlar uchi
			Apchuk	Oyoq tagining oldingi qismi
			Tvichuk	Oyoq tagining orqa qismi

Tizm	Tasniflash	Tip	Atama	Izohlash
	Oyoqning kafti		*Palnal*	Oyoq tagining chetlari
			Palnaldin	Oyoq chetlarining ichki qismi
			Palpadak	Oyoqning tagi
			Paldin	Oyoq tagining orqa sohasi
			Tvikumchi	Panjalar
		Tovon	*Ch*ongan'i	Boldir
			*Ch*andanji	Boldir muskullari qismi
			Og*im*	Tizzaning bukilish joyi
			Murip	Tizza

15.2. Hujum sohalari va nozik nuqtalar



Taekvondo o‘z-o‘zini rivojlantirish uchun jangovar sa’nat hisoblanadi, bo‘sh qo‘ldan foydalangan holatda, o‘lchamsiz kuch va tezlikda havoda texnikani namoyon qilish, ruhiyatni rivojlantirish vositasida ruhiy integratsiya asosida predmetda energiyani jamlay olishni ko‘rsatib berish imkonini beradi.

Har bir sportchi musht va oyoq bilan beriluvchi zarbalar, himoya va boshqa texnikadan to‘g‘ri va kuchli darajada foydalanishga o‘zining bor kuch - g‘ayratini jalb qilishi talab qilinib, o‘z navbatida, taekvondo texnik harakatlari bo‘yicha mashq qilish uchun bevosita nishonlarni belgilay olishni bilishi kerak. Bevosita nishonlar tananing nozik nuqtalari bo‘lib, bu sohaga juda yengil tarzda zarba berilganda ham asab tolalarining teri qavatiga yaqin joylashganligi sababli kuchli og‘riq hissi yuzaga kelishi qayd qilinadi. Hujum nishoni sifatida zarba berish imkoni mavjud bo‘lgan tananing nozik nuqtalari 280 ga yaqin hisoblanadi. Biroq bu bobda odamning tanasi 3 ta yirik qismlarda ajratiladi, jumladan – bosh, gavda va tananing quyi qismi. Nisbatan muhim hisoblangan nozik nuqtalar sifatida yuz, qorinning tutash muskullar sohasi va qorin bo‘shlig‘i markazining pastki qismi belgilanadi. Mashg‘ulotlar jarayonida taekvondo bo‘yicha texnik harakatlarni amalga oshirishda har bir sportchi raqib sifatida jang amaliyotida tasavvur qilingan holatda, uchta eng muhim nozik sohalarga zarba berish va raqib sifatida tasavvur qiluvchi sherik tomonidan beriluvchi bu ko‘rinishdagi zarbalardan himoyalanishni o‘rganishlari talab qilinadi.

Tananing nozik nuqtalari va hujum nishonlari:

- biqinning (bel) yonbosh qismi;
- tirsak;
- bilakning tashqi qismi;
- tizzaning yuqorigi chekkasi;
- yuz (burun-lab burmasi);
- qorin (qorin old qismi);
- qorin bo‘shlig‘ining markazi;
- son;
- boldir.

15.3. O‘z-o‘zini himoya qilish usullari

Qo‘llarni tutib qolishdan ozod bo‘lish va himoyalanish:

1) bitta qo‘l bilan ushlab turishda qo‘l yordamida bo‘shatib olish: ya’ni, katta barmoq tomoniga qayirish orqali usulni bajarish;

2) ikkita qo‘l bilan tutib turishda qo‘lning bo‘shatib olinishi: o‘z qo‘lini kaftning tepasidan (quyi qismidan) tutish bilan.

Qo‘llarni tutib turishdan bo‘shatish va himoyalanish:

1) aylanish bilan;

2) egilish bilan;

3) boshni pastga egish bilan.

Belni tutib turishdan bo‘shatish (ozod qilish):

1) tirsak richagi yordamida;

2) boshni pastga egish bilan;

3) qo‘lda zarba berish bilan;

4) oyoqda zarba berish bilan.

Kiyimdan oldingi tomondan tutib turishdan bo‘shatish va himoya:

1) qo‘l bilan yon tomonga sidirish orqali;

2) yelka oldini yuqoriga ko‘tarish, qo‘l kaftini pishang qilish yordamida;

3) ichki blok qo‘yish orqali;

4) qo‘lda zarba berish orqali;

5) oyoqda zarba berish orqali;

6) boshni pastga egish bilan.

Bo‘yin sohasini oldindan ushlashdan bo‘shatish va himoya:

1) ichki blok qo‘yish orqali;

2) qo‘lni ponasimon ko‘rinishda tiqib sidirish orqali;

3) qo‘l bilan pishang ko‘rinishida harakatlanish orqali;

4) qo‘lda zarba berish orqali;

5) oyoqda zarba berish orqali.

Gavdani oldindan tutib turishdanbo‘shatish va himoya:

1) yelka oldi orqali tirsakni pishang qilish yordamida;

2) sapchish (tashlanish) orqali;

3) qo'lda zarba berish orqali;

4) oyoqda zarba berish orqali.

Qo'lda tutib turish bilan:

1) egilish bilan qo'lni bo'shatish orqali;

2) sapchish (tashlanish);

3) oyoqda zarba berish orqali.

Gavdani orqa tomondan quchoqlab tutib turishdan chiqib-ketish va himoyalanish:

qo'llar tutib turilmagan vaziyatda:

1) katta barmoq bilan ushlash orqali;

2) qo'l kaftlar pishangi yordamida;

3) qo'lda zarba berish orqali (tirsak, oyoqlar oralig'iga kaft yordamida);

4) oyoqda zarba berish orqali (boldir, tizzada);

5) oyoqlar bilan tutib turish orqali sapchish.

qo'llar tutib turilgan vaziyatda:

1) egilish bilan qo'llar yordamida bo'shatish;

2) oyoqlar bilan tutib turgan holatda sapchish;

3) oyoqlar yordamida boldirga zarba berish bilan, qo'llar yordamida ushlash va sapchish;

4) oyoqlar oralig'ida tirsak bilan zarba berish.

Bo'yinni orqa tomondan ushlab turilishidan ozod bo'lish va himoya:

1) qo'l bilan yelkadan ushlab, oyoq bilan boldirga zarba berish orqali;

2) tos sohasini yon tomonga chiqarish, oyoqlarning teskari tutib turilishi va sapchish.

Oyoqlarni oldingi tomondan tutib turishdan ozod bo'lish va himoya:

Sapchish bilan.

Musht bilan to'g'ridan beriluvchi zarbadan himoyalanish:

1) bokschilarga xos;

2) ichki blok qo'yish;

3) yaqinlashishda sapchish;
4) oyoq yordamida zarba berish.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1. O‘z-o‘zini himoya qilish tushunchasini tavsiflab bering.

2. O‘z-o‘zini himoya qilish usullari qanday ko‘rinishda tasniflanadi?

3. O‘qitish va mashg‘ulotlar usullarining o‘ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?

4. Rasmiy shakldagi komplekslar "Pumse" tushunchasini izohlab bering.

5. Shartli sparringlar "Xanbon va Sebon, Machyo kyorugi" tushunchalarini izohlab bering.

6. O‘z-o‘zini himoya qilish usullari kompleksi "Xoshinsul" tushunchasini izohlab bering.

7. Taekvondoda foydalaniluvchi tananing qismlarini sanab bering.

8. Hujum sohalari va nozik nuqtalarini sanab bering.

9. Qo‘llar yordamida himoyalanishni izohlab bering.

10. Musht bilan to‘g‘ridan beriluvchi zarbadan himoyalanishni izohlab bering.

Adabiyotlar

1 Иванов, А.Л. Искусство таэквондо / А.Л. Иванов. М., 2000.

2 Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.

3 Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростовна-Дону, Феникс, 2003.

XVI bob. TAEKVONDO STRATEGIYASI VA TAKTIKASI



56-rasm. **Individual mashg'ulot o'tkazish uslubi.**

Sparringga tayyorgarlik ko'rishda bevosita uslubiy jihatdan tahlil qilishga o'tish uchun jangning umumiy va xususiy qonuniyatlarini, sportchilar ustidan g'alabaga erishish usullari va uslubiyatlari qonuniyatlarini o'rganishni talab qiladi. Shu sababli, ushbu bob davomida ularni bilishsiz va to'g'ri holatda foydalanishsiz jang maydonida g'alaba qozonish mumkin bo'lmagan omillar tizimlari tavsiflanadi.

Bu ko'rinishdagi omillarga quyidagilar kiritiladi: jumladan, ishonchli strategiya va taktika, to'g'ri nafas olish, emotsional barqarorlik va kuchli psixikaga ega bo'lish, yaxshi holatdagi

bazaga oid texnikaga ega bo'lish va uni amalga oshirishda tezkorlik, joyini tez va su'niy ravishda o'zgartirishlar, mikrosiljishlarni amalga oshirish.

Strategiyani jangovar tizim va jang taktikasining umumiy g'oyasi (konseptsiya) sifatida taqsimlash mumkin, ya'ni bu yerda nisbatan kam kuch sarflash va yutuqqa erishishning nisbatan yuqori ehtimolligi mavjud bo'lgan shart-sharoitda jangni olib borishning aniq uslubi nazarda tutiladi. Taekvondo strategiyasi haqiqiy mavjud jangovar tizim sifatida raqibni to'liq holatda sindirishga yo'naltiriladi.

Raqibning psixik himoyasini buzib o'tish, uning g'alabaga bo'lgan irodasini sindirish, bunda uning chalg'ishi va sarosimaga tushishi, shok holatiga kirib qolishini ta'minlash, o'z navbatida, nokautga uchratish – bu taekvondo sportchisining asosiy strategik vazifasi hisoblanadi. Shu sababli asosiy strategik tamoyil sifatida chegaraviy darajadagi jangovar ruhiyat (garchi, ma'lum darajadagi ayyorlik va o'ylangan holatda harakatlarni amalga oshirishdan holi bo'lmasada) holatining psixik va jismoniy jihatlar bilan uyg'unlashtirilishi startegiyaning asosini tashkil qiladi.

Taekvondoning taktik g'oyasi sof holatda hujumga yoki himoyaga o'tish hisoblanmaydi. So'zsiz ravishda, taekvonododa hujumga o'tish shiddati juda kuchli namoyon bo'ladi. Hujum harakatlari qo'l va oyoqlar yordamida bajariluvchi zarbalar seriyalaridan tashkil topadi.

Bu zarbalar shiddatli va juda dinamik tavsiflarga ega bo'lib, yuqori tezlikka egaligi va portlash tarzida bajarilishi bilan ajralib turadi (ya'ni, bo'shashgan holat keskin darajada tezlikda ish bajarish holatiga o'rin almashinadi). Faol holatda jangga kirishish aniq va harakatchan holatdagi himoya bilan uyg'unlashadi. Sportchining o'z joyini qayta o'zgartirishi va mikrosiljishlarda uning juda yuqori darajada harakatchanligi ta'minlanadi, buning natijasida esa sportchining raqib zarbalaridan aniq holatda qochishi, qo'llar bilan minimal darajada himoyani kafolatlash yuzaga keltiriladi. Ushbu ko'rinishda, bir tomondan, tezkor va

portlash ko‘rinishdagi hujumga o‘tish, ikkinchi tomondan esa, zararlanishzonasidanchiqibketishnibelgilabberuvchiharakatchan holatdagi himoyaga o‘ta olish – mana bu taekvondoning taktik g‘oyasining asosiy jihatlari hisoblanadi.

Bularning barchasi taekvonodo sparringining o‘ziga xosliklarini istisno qilmaydi, bunda ushbu o‘ziga xoslik ikkita so‘z bilan quyidagicha ifodalanishi mumkin, ya’ni ilgarilovchi qarshi hujum. Raqibning tajovuzkor, tahdid tug‘diruvchi harakatlariga qarshi javob reaksiyasini ko‘rsatishda hujumni ikkinchi bo‘lib boshlash amalga oshiriladi, ammo jangni birinchi bo‘lib tugatishga harakat qilinadi, ya’ni g‘alabaga erishish amalga oshiriladi. Nishonni raqibdan oldin va kuchliroq mo‘ljalga ola bilish, aynan talab qilingan vaziyatni topa bilish bilan belgilanadi. Raqib hotirjamlikni yo‘qotishi, hujumga o‘tish bilan band bo‘lib qolishi yoki raqibning zarba berish davomida bitta oyog‘idan foydalanishi va, natijada, bitta oyoqda turib qolishi vaziyatida, qandaydir soniyaning ulushlarida barqaror holatdagi dinamik muvozanatni yo‘qotishi lahzasida hujumga o‘tish talab qilinadi. Mana aynan ushbu o‘tish ko‘prigi holati, ya’ni hujum harakatlaridan himoyaga o‘tish lahzasida, hatto faol holatda hujumga o‘tayotgan raqibdan qochish lahzasida himoyaning samarali hujum harakatlariga o‘rin almashtirilishini ta’minlab beradi. Sportchi qarshi hujumga o‘tish orqali raqibning hujum harakatlarini osonlik bilan sindirishi mumkin, uni o‘zi uchun noqulay shart-sharoit va vaziyatda jangni olib borishga majbur qilish, uning kuchli jihatlarini kuchsiz tomonga o‘zgartirish amalga oshiriladi hatto, aytish mumkinki, taekvondoda himoyaga o‘tish yoki faol ko‘rinishdagi himoya harakatlari bajarilishi vaziyati aynan qarshi hujum orqali ta’minlanishi mumkin.

Hujum va qarshi hujumni muvaffaqiyatli ko‘rinishda uyg‘unlashtira olish, ularni bir - biriga osonlik bilan o‘rin almashtira olish xususiyati – bu sportchining asl mahoratini aniqlab beradi.

16.1. Nafas olish

Nazorat qilinuvchi nafas olish nafaqat hayotiy kuch va harakatlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, balki raqibning zarbasiga qarshi gavdaning turib bera olish xususiyatini ta'minlaydi va, shuningdek, beriluvchi zarbalarning kuchini oshirish imkonini beradi.

Zarba berish paytida keskin tarzda nafas chiqarilishi, shuningdek, qarshi hujum vaqtida nafasning ushlab turilishi qorin muskullarini kuchlanishiga olib keladi, bu esa kuchlanishning maksimal to'planishining vujudga kelishi imkonini beradi. Navbatdagi holatda sekin-asta nafas chiqarilishi keyingi harakat amalga oshirilishi uchun tayyorgarlik ko'rilishiga yordam beradi.

Quyidagi qoidani esda saqlash muhim hisoblanadi: ya'ni hech qachon blok qo'yishda nafas olmang yoki raqibga zarba berishda nafas olmang. Bu holat nafaqat harakat amalga oshirilishiga xalaqit berishi, balki kuchning yo'qotilishiga ham olib kelishi mumkin.

Har qanday charchash belgilarini niqoblash maqsadlarida yashirin nafas olishdan foydalanish tavsiya qilinadi. Tajribali sportchilar, odatda, raqibning aynan charchagan vaziyatida hujumga o'tishni kuchaytirishi qayd qilinadi.

Har bir harakat davomida harakatlar bog'lanishlarini mustasno qilgan holatda, bitta nafas olish – chiqarish amalga oshiriladi.

Jang bir tekisdagi sur'at bilan emas, balki uzilishga ega ritm bilan tavsiflanadi, o'z navbatida bir maromda nafas olish ta'minlanmaydi. Bu holat sparring uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik, gimnastika, atletika va hatto bazaga oid maxsus tayyorgarliklar ham ba'zan yetarli bo'lmasligi sababi hisoblanadi.

Jangni amalga oshirish uchun mos holatdagi chidamlilikni mashq qildirish uchun faqat jangning o'zidagina amalga oshirilishi mumkin. Sparring davomida nafas olishga nisbatan qo'yiluvchi asosiy talablar – bu tabiiylik va qat'iy tartiblilik bilan belgilanadi. Hech qanday holatda chuqur nafas olish va keskin

tarzda nafas chiqarish holatida nafasni ushlab turish kerak emas, bu holat ko'pincha go'yoki o'pkani mashq qildirish sifatida tavsiya qilinishi ham mumkin. Bu ko'rinishdagi vaziyatda qonning kislorodga juda ham to'yinishi yoki, aksincha, kislorod tanqisligi yuzaga kelishi mumkin, har ikkala holat ham ijobiy hisoblanmaydi. Kislorod yutish doimiy holatda bo'lishi talab qilinadi: ya'ni, harakatlar sur'atga bog'liq holatda kam yoki ko'p bo'lishi belgilanadi.

Ushbu ko'rinishda, nafas olish birinchidan bir tekisda bo'lishi va ish bajarish shiddati bilan muvofiqlik nisbatda amalga oshirilishi talab qilinadi, ikkinchidan bu nisbat tabiiylik va o'z-o'zidan bo'lishini talab qiladi. O'z-o'zidan tartibga solinuvchi nafas olishni ta'minlash uchun esa yana sparring davomida bevosita maxsus va kuchli tayyorgarlik amalga oshirilishi talab qilinadi. Maqsadga muvofiq holatda belgilangan nafas olish ko'rsatkichi sifatida uning jang davomida chalg'ishga olib kelmasligi, jang davomida bir necha daqiqa davomida bu jarayonga xalaqit bermasligi ko'rsatib o'tiladi.

Nafas olishning umumiy gavda kuchlanishlari bilan o'zaro bog'liqlik holatlari qiziqarli hisoblanadi. Sir emaski, keskin holatda nafas chiqarilishi gavda muskullariga kuchli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin, o'z navbatida, bu holat nafas olishda uzilishlar yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sparring davomida iloji boricha o'zingizni bo'sh qo'ygan holatda ish bajarishga harakat qiling, to'liq ko'krak qafasi bilan yengil va erkin holatda nafas oling.

Nafas olishning yaxshi darajadagi boshqaruvchisi sifatida texnik harakatlar bajarilishi davomida tovushlar chiqarish yoki zarba berilishi bilan birgalikda bajariluvchi qichqirishlar qayd qilib o'tiladi. Harakatchan urg'u bilan chiqariluvchi "a", "pa", "cha" kabi ko'rinishda qichqirishlar ikkita qismdan tashkil topgan bo'lib, o'zgaruvchan ohangda ifodalanadi, bo'g'izni majburlash, o'pkaga ta'sir ko'rsatish orqali kiritiluvchi va chiqariluvchi havo portsiyasini bajariluvchi u

yoki bu ko'rinishdagi harakatlarga muvofiqlashtirish amalga oshiriladi. Siz og'zingizni zich holatda yopib turish orqali nafas olishni tejayman deb o'ylamang. Hamma gap maxsus odatlanishlarda, odatlanishlar esa faol holatda takrorlashlar natijasi hisoblanadi. Jang davomida qichqirishni unutmang.

16.2. Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslik

Bu bo'limning mazmunini tushinish uchun yuqori darajadagi emotsional holat salbiy ta'sir ko'rsatishi oqibatida a'zolar va oyoq-qo'llarda funksiya buzilishiga olib kelishi haqida bilish talab qilinadi. Bu ta'sir natijasi psixofiziologik buzilishlar bilan tenglashtirilishi mumkin. Shu sababli jang davomida o'zini to'liq hotirjamlik holatida tuta olish, faqat raqibni vahimaga solish yoki aldash maqsadlarida shiddat yoki qo'rqinch hissini namoyon qilish talab qilinadi. Sovuqqonlilik asosida olg'a intilishni o'rganish talab qilinib, bu holat o'z navbatida jang tajribasi asosida shakllantiriladi.

Kuchli darajadagi psixika – bu jang vaqtida hotirjamlikni saqlashni bilish, ushbu holatni kuzatib borish orqali qanday jihatlarni ishga qo'shish – qo'shmaslik hal qilinadi.

Psixikani chiniqtirish faqat qat'iy tartibda, muntazam sparring janglari amalga oshirilishi asosidagina amalga oshirilishi mumkin. Jang tajribasi yig'ilib borish davomida asab buzilishlari va o'ziga bo'lgan ishonch hissiy yengil tarzdagi turtki beruvchi hayajonlanishga o'z o'rnini almashtirib berishi mumkin. Biroq, ko'pgina vaziyatlarda janglar davomida asab tizimining ishdan chiqishi, sizni muvozanatlashmagan holatga olib kelishi va bu holat uyqusizlikka sabab bo'lishi ham qayd qilinadi. Psixik-jismoniy muvozanatni qayta tiklash davrini mustasno qilgan holatda, psixikani haddan ortiq emotsional zo'riqishlar bilan chiniqtirish tavsiya qilinmaydi. Esdan chiqarmang, to'qnashuvli jang bir butun uzoq muddat davomida yagona maqsad sari intilish

asosida kuch, malakalar, tajriba va mahorat yig'ilib borishidan tashkil topgan maxsus mashg'ulotlar piramidasining eng yuksak cho'qqisi hisoblanadi.

Tayyorgarliklar ortda qoladi, jarohatlanishlar va ehtimol afsuslanishlar ham ortda qolar, ayni damda yagona maqsad va barchasini o'z ichiga qamrab oluvchi qaror topish – bu raqibni qulatish, bu jarayoni aqlli tarzda va shubhasiz muqarrar holatda amalga oshirishga qaratiladi. Yaxshi sportchi jang davomida emotsional va jismoniy jihatdan portlay olishni bilishi talab qilinadi. Kutilmagan, bir zumda namoyon bo'luvchi portlash navbatdagi janggacha, ya'ni quvvatning navbatdagi otilishi, quyilib kelishigacha hotirjamlik va bo'shashish bilan o'rin almashinadi. Musobaqalar oralig'idagi uzilishar davomiyligi ikki-uch oydan kam bo'lmasligi belgilanadi.

16.3. Taktikaning umumiy asoslari

Taekvondo sporti taktikasi musobaqalarda va jang davomida vujudga keluvchi aniq vaziyatlarda raqibning xususiyatlarini hisobga olib, sportchining texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan o'ylangan holatda foydalanishni bilishi hisoblanadi.

Taekvondo sporti taktikasi usluksiz holatda rivojlanib borishi qayd qilinadi. U bevosita musobaqalar qoidalari asosida belgilanadi. Agar ularga qandaydir o'zgartirishlar kiritilsa, u holatda taktika ham yangilanishi qayd qilinadi: qandaydir bitta taktik harakatlar o'z samaradorligini yo'qotishi, boshqa bittasining esa o'zlashtirilishi, ushbu ko'rinishda jangning yangi taktik variantlari vujudga kelishi kuzatiladi.

Sportchining taktik mahorati texnik, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi bilan chambarchas holatda bog'liq hisoblanadi. Texnikaning rivojlanishi taktikani yangilanishi va tegishli o'zgartirishlar kiritilishiga olib keladi, yangi taktik harakatlar

vujudga keladi, uning takomillashtirishi uchun boshlang'ich darakchilar hosil qilinadi. Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Sportchining texnik jihatdan qurollanishi sezilarli darajada uning taktikasini belgilab beradi.

Sportchining taktik imkoniyatlari ko'p jihatdan uning jismoniy qobiliyatlari bilan aniqlanadi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilikning yuksak darajada rivojlanishi sportchiga har safar g'alabaga erishish uchun nisbatan foydali hisoblangan yo'lni tanlashni amalga oshirish imkonini beradi.

Sportchining taktik imkoniyatlariga texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jasur va tashabbuskor sportchi taktik jihatdan fikrlashning to'la qimmatliligi va originalligi bilan farqlanib turadi, raqibni o'zining jang olib borish shart-sharoitlariga yo'naltira olishi kuzatiladi. Sovuqqonlilik, qat'iy tura olish, barqarorlik, o'zini tuta olish va boshqa irodaviy sifatlari sportchi uchun jangning keskin vaziyatlarini o'zi uchun topa olish, nisbatan foydali taktik manyovrlarni tanlay olish va ularni amalga oshira olish imkonini beradi.

Murakkab, doimiy ravishda o'zgaruvchan jang vaziyatlarida to'g'ri qarorlarni tezda qabul qila olish, o'z vaqtida va aniq ko'rinishda vujudga keluvchi vaziyatlarga nisbatan javob ko'rsata olish orqali sportchi mantiqiy fikrlay olishi, har bir taktik manyovrlarni chuqur mulohazakorlik asosida belgilay olishi talab qilinadi. Taktik fikrlashning muhim hisoblangan xususiyatlaridan biri – bu oldindan ko'ra olish hisoblanadi. Oldindan ko'ra olish, demak, bu hayolan oldinda turgan hodisalar manzarasini tasavvur qila olish, uning tarkibida asosiy holatlarni belgilay olish, jang va umumiy holatda musobaqada erishiluvchi natijalariga bog'liq bo'lgan qarorlar qabul qila olishni ifodalaydi.

Sportchiga jang va umumiy holatda musobaqaning rivojlanish ehtimolligini oldindan ko'ra olish imkonini beruvchi taktik fikrlay olishi asosida, eng avvalo, taekvondo sporti bo'yicha chuqur bilimlarni egallash yotadi. Raqibning mahorati tavsiflarini

hisobga olish, o‘zini raqibning o‘rniga qo‘ya olish va uning amalga oshirishi ehtimolligi mavjud bo‘lgan harakatlarini oldindan ko‘ra olish talab qilinadi.

Taktika qolip (oldindan belgilangan namuna) ko‘rinishida bo‘lishi kerak emas. Bir xildagi taktik manyovrlardan ko‘p foydalanish eng yaxshi natijaga erishish imkoniyatlarini qiyinlashtiradi, ushbu ko‘rinishda raqiblar tezkorlikda moslashish va qarshilik choralarini ko‘rishlari amalga oshirilishi mumkin.

Har qanday taktik vazifalar yechimiga nisbatan ijodiy yondashuvlar, yangi yo‘llarni qidirish – muvaffaqiyatga erishishning ajralmas sharti hisoblanadi.

16.3.1. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi

Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlardan o‘ylangan holatda foydalana olish, turli xildagi taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanib, ushbu ko‘rnishdagi shart-sharoitlarni yarata olishni belgilab beradi.

Sportchi bu ko‘rinishdagi shart-sharoitlardan qanchalik yaxshiroq foydalana olsa, har qanday raqib bilan jang olib borish davomida u o‘zining sevimli usullarini amalga oshirish uchun shu darajada ko‘proq imkoniyatlarga ega bo‘lishi qayd qilinadi. Bunda u kamroq darajada kuch va energiya sarflashi orqali kattaroq samaradorlikka erishishi kuzatiladi.

Qulay shart-sharoitlarni tavsiflab beruvchi omillar. Jang vaqtida sportchilarning holati (turish holati) doimiy ravishda o‘zgarishi kuzatiladi, ularning bir-biriga nisbatan joylashishi, kuchlanishlar darajasi va yo‘nalishlari o‘zgarishi amalga oshadi. Shuningdek, sportchilarning jismoniy va psixik holatlari ham o‘zgarishi qayd qilinadi. Bu omillar, asosan, jangning har bir lahzasida aniq turdagi vujudga keluvchi vaziyatlar bilan belgilanadi (bu vaziyatlar u yoki bu usullarni, qarshi usullarni amalga oshirishni qulaylashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin).

Musobaqa janggi davomida ular, odatda, o'zaro turli xil umumiyliklarda namoyon bo'ladi.

Turish holati sportchilar tomonidan jang jarayoni borishi davomida qabul qilinadi, bunda turish holati ayrim usullarning bajarilishi uchun katta yoki kichik darajada qiyinchilik tug'dirishi, ayrim, boshqa usullar va texnik harakatlarning esa bajarilishiga yordam berishi qayd qilinadi.

Barchasi raqibning qo'llari, oyoqlari, gavda va boshi qanday holatda joylashishiga, uning joylashgan oraliq masofasiga bog'liq hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, agar raqib uzoq masofada turgan bo'lsa va qo'llarini ko'tarib turgan holatda yoki pastga tushirib turgan holatda tursa, u holda bu turish holati hujumga o'tish harakatlarini bajarish uchun qulay vaziyat hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, bu ko'rinishdagi turish holati himoya va qarshi hujumga o'tish harakatlarini amalga oshirishni, tezkor tarzda manyovrlarni amalga oshirishni qiyinlashtiradi. Taekvondoda ko'pgina texnik harakatlar va elementlar raqibning muvozanatdan chiqarilishi asosida tuzib chiqiladi (aldamchi yiqilishlar, tahdidlar va boshqalar). O'z navbatida, ularni amalga oshirish uchun raqibning har bir usulni (elementlar) bajarish yo'nalishida kamroq darajada barqarorlikka ega bo'lishi ko'rinishidagi turish holati tanlanadi.

Raqibning zo'r berishi. Bu harakatlar bitta usulni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirsa, boshqa usulni (qarshi usul) bajarish uchun esa qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Agar usul raqibning zo'r berishi yo'nalishida bajarilsa, u holda uni amalga oshirish uchun shart-sharoitlar qulay bo'lishi qayd qilinadi. Shunday qilib, raqib o'z kuchini oldinga yo'naltiradi (oldinga harakatlanadi), uning gavdasining holati esa tegishli usulning bajarilishi uchun qulay ko'rinishda joylashadi, u holda bu vaziyat qarshi hujum harakatlarini joyida turgan holatda, egilishlar bilan, qochish bilan (qo'llarning harakatlantirilishi va harakatlantirilmasligi), aylanish va sakrash yordamida bajariluvchi usullarni amalga oshirish uchun qulay hisoblanadi.

Raqibning zo‘r berishlari orqaga tomon yo‘naltirilsa (o‘zining orqasiga tomon) yoki u orqaga joyini o‘zgartiruvchi harakatlarni boshlasa, bu vaziyat qo‘llar bilan va qo‘llardan foydalanmasdan amalga oshiriluvchi turli xil harakatlar kombinatsiyalarini qo‘llash uchun qulay hisoblanadi.

Raqibning u yoki bu ko‘rinishdagi harakatlarni bajarishida vujudga keluvchi inersiya kuchi natijasida qulay vaziyat shakllantirilishi mumkin. Ushbu ko‘rinishda, masalan oldinga harakatlanishda yoki sakrash holatida frontal zarba berishda vujudga keluvchi inersiya kuchi raqibning harakatlari sur’atida yon tomonga qochish bilan bajariluvchi kutib olinuvchi zarbadan tashkil topgan qarshi hujum usulini bajarish uchun qulaylik yaratib beradi.

Ayniqsa, taekvondoda foydali vaziyatlarni vujudga keltirishda hujum qiluvchi sportchining gavda og‘irligining ma’lum bir aniqlikda joylashishi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Steplar yoki aldamchi harakatlardan keyin, agar hujum qiluvchi oyog‘i tomoniga raqibning o‘tishi yoki tana og‘irligni tashlashi kuzatilsa, bajariluvchi turli xildagi usullar va oyoqlarning boshqa harakatlari muvaffaqiyatli chiqishi qayd qilinadi.

Jang davomida raqibning ko‘rsatuvchi zo‘r berishlari, shuningdek, uning tana og‘irligi joylashish holati samarali hisoblangan qarshi usullarni bajarish uchun qulay shart-sharoitni vujuga keltiradi (bu haqda

Raqibning jismoniy jihatdan kuchsizlanishi. Charchagan raqib diqqat-e’tibori teranligini, kuch, tezkorlik va chaqqonlik xususiyatini yo‘qotadi.

Natijada esa u to‘liq kuch bilan, yuqori shiddatda himoyalanish va qarshi hujumga o‘tish qobiliyatiga ega bo‘lmaydi. Raqibning bu ko‘rinishdagi holati hujumga o‘tish va qarshi hujum harakatlarini bajarish uchun imkon yaratib beradi.

Kuchsiz psixik tayyorgarlik. Musobaqalarda ishtirok etishga yetarlicha darajada psixik jihatdan tayyorgarlikka ega bo‘lmagan

raqib bilan jangni olib borish davomida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyat vujudga keladi. Agar raqib o'z raqibi hisoblangan sportchining imkoniyatlarini haddan ortiq baholashi qayd qilinsa, u holda psixik jihatdan sustlik, qo'rqoqlik va qat'iyatlilik yetishmasligi, uchrashuv jangi natijalarini o'ylab ortiqcha siqilish vaziyati yuzaga keladi, o'z navbatida, u jangni erkin holatda amalga oshira olmaydi, faolligini yo'qotadi, xatolarga yo'l qo'yadi va o'zining jismoniy sifatlarini, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini to'liq holatda namoyon qila olmaydi.

Jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlar. Agar sportchilar tomonidan amalga oshiriluvchi jangni shartli ravishda uni tashkil qiluvchi asosiy tarkibiy qismlarga ajratib chiqilsa, u holda hujum qilish va qarshi hujum harakatlari, himoya harakatlari, shuningdek, manyovrlarni (barcha imkoniyati mavjud bo'lgan o'z joyini qayta o'zgartirishlar, harakatlanishlar, egilishlar va hokazo) amalga oshirishga asoslaniluvchi turli xildagi tayyorgarlik harakatlari ajratib ko'rsatilishi mumkin.

Jang davomida himoyalanishda vujudga keluvchi qulay vaziyatlar. Qandaydir usulning (qarshi usul) bajarilishiga nisbatan raqib tomonidan ko'rsatiluvchi deyarli har qanday himoya bir vaqtning o'zida ma'lum bir darajada boshqa usullarning amalga oshirilishi uchun imkon yaratib beradi.

Masalan, taekvondoda hujum qiluvchi tomonidan frontal tepadan pastga yo'naltiriluvchi zarba (*neryo chagi*) amalga oshirilishida hujumni qabul qiluvchi himoyaga o'tishi davomida qo'llarini ko'taradi, bunda qo'l bilan frontal zarbani bajarish yoki qisqa ko'rinishdagi yonlama zarba bajarilishi uchun qulay vaziyatni vujudga keltiradi; raqib qandaydir hujumni amalga oshirishi davomida o'zida qoniqish hosil qilishida ma'lum bir lahza davomida hushyorligini yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari, raqib himoyaga o'tish harakatlarini bajarishda kuchlanishidan keyin biroz kuchsizlanadi. Agar, muvaffaqiyatsiz urinish amalga oshirilgandan keyin tezda hujum harakati takrorlansa, u holda bu

hujum kutilmagan ko'rinish oladi va muvaffaqiyatli tugallanishi mumkin; ko'pgina himoya harakatlarini amalga oshirishda sportchilar o'z tanasi (tana qismlarini) holatini sezilarli darajada o'zgartirishlari qayd qilinadi. Odatda, raqib hujumni qaytarishi amalga oshirilishidan keyin yana qaytadan boshlang'ich holatga qaytadi. Ushbu lahzada unda nafaqat hushyorlik darajasi kuchsizlanadi, o'zini hujum qilish uchun ochib beradi.

Hujumga o'tuvchi sportchining hujum harakatlaridan keyin raqibning javob ko'rinishida himoyaga o'tish harakatlarini amalga oshirishi holatida jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlar, odatda, tahdid solish, muvozanatdan chiqarish va turtish ko'rinishdagi maxsus tayyorgarlik usullaridan foydalanish yo'li bilan ham vujudga keltirilishi mumkin.

Har qanday hujum (qarshi hujum) harakatlari ham sportchining o'z raqibi ustidan sof g'alabaga erishish imkonini bermaydi. Agar hujumni qabul qiluvchi mudofaaga o'tsa, birinchi lahzada u juda turli xildagi turish holatlarini egallashi mumkin, bunda hujum qiluvchiga u yoki bu usullarni amalga oshirish uchun qulay vaziyat vujudga keladi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlardan unumli foydalanish, raqibning qulay va barqaror holatni egallashi va jangni davom ettirishi uchun vaqt qoldirmasdan, hujumga o'tishni amalga oshirish talab qilinadi.

Qandaydir usuldan foydalanib, amalga oshirilgan hujumni qabul qilib oluvchi raqib, o'z navbatida, dastlab oyoq va qo'llarining joylashish holati harakatlarida qandaydir sarosima va tartibsizlikka yo'l qo'yishi qayd qilinadi. Agar ushbu lahzada uning o'ziga kelib olishi uchun imkon bermasdan usullarni (yoki usullar seriyasini) amalga oshirish bajarilsa, u holda hujumni olib borish oson kechadi, bu vaziyatda hujum qiluvchi hech qanday ortiqcha zo'r berishlarni amalga oshirmaydi va, o'z navbatida, bu holat muvaffaqiyatga olib kelishi mumkin. Agar ushbu lahzada nafaqat raqibning turish holati hujumga o'tish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishi, balki uning psixik holati ham hujum samaradorligiga ko'maklashishi mumkin.

Qulay vaziyatlarda turli xil turish holatlarida (joyida turgan holatda, yon tomonga va orqaga qochish asosida) birin-ketin, uzluksiz ko'rinishda amalga oshiriluvchi usullar, qarshi usullar va ularning elementlari birgalikda bog'lamlar deb nomlanadi.

Raqibning hujum qilishi (qarsh hujum) vaqtida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlar. Raqib hujumga o'tish (qarshi hujumga o'tish) harakatlarini amalga oshirishi davomida, odatda, ushbu usulni bajarishga diqqat-e'tiborini jalb qiladi va birinchi lahzada barqaror bo'lmagan holatda turib qolishi va o'zini ochib berishi qayd qilinadi. Bu vaziyat kutib olinuvchi hujum zarbasini amalga oshirish uchun qulay lahza hisoblanadi. Agar usul raqibning zo'r berishi yo'nalishida bajarilsa, raqibning hujum qilishi vaqtida vujudga keluvchi qulay vaziyatdan nisbatan to'liq foydalanish amalga oshiriladi.

Sparring davomida hujum qiluvchining bajargan muvaffaqiyatsiz chiqqan usulidan keyin boshlang'ich holatga qaytishida bu ko'rinishdagi vaziyatlar ko'p marta yuzaga kelishi mumkin. Bu lahzada u oldingi holatdagiga o'xshash, barqaror bo'lmagan holatda turib qoladi va o'zini ochib beradi. Bu yerda yuzaga kelgan qulay vaziyat shu bilan tavsiflanadiki, raqib hujumga o'tishi davomida sezilarli darajada jismoniy va psixik zo'r berishlarni yo'naltirilishdan keyin uning holati ma'lum darajada bo'shashish holatiga o'tishga o'rin almashinishi qayd qilinadi.

Ko'pincha raqib raqibning usulni endigina tugallagan vaqtda (masalan, frontal zarbani bajarishda) uning diqqat-e'tibori ma'lum lahza davomida so'nggi amalga oshirilgan harakatga yo'naltirilgan bo'lishi asosida sportchining unga hujumga o'tishi usun qulay vaziyat shakllanadi; bundan tashqari, raqib hujum usulini bajarishi bilan bog'liq holatda zo'r berishdan keyin biroz kuchsizlanishi qayd qilinadi.

Shuningdek, raqibning bitta hujumga o'tish harakatidan ikkinchisiga o'tishi lahzasida usullar va qarshi usullarni bajarish uchun qulay shart-sharoit vujudga kelishi kuzatiladi.

Sparring davomida kutib olish va javob ko'rinishidagi qarshi hujum harakatlarini amalga oshirish uchun qulay sharoitni vujudga keltirishda sportchi barcha ko'rinishlardagi chorlashlar sifatidagi taktik tayyorgarlik usullaridan keng foydalanishi mumkin.

Raqibning yo'l qo'ygan xatosi natijasida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlar. Jang jarayoni davomida raqib texnik va taktik tavsiflarga ega bo'lgan turli xildagi xatolarga yo'l qo'yishi mumkin, natijada esa umumiy holatda taktik qulay fon yuzaga kelishi yoki ma'lum bir aniq turdagi usullarni bajarish uchun qulay vaziyat yaratilishi qayd qilinadi.

Muvaffaqiyatli ko'rinishda hujumni amalga oshirish uchun raqibning yo'l qo'ygan xatolaridan foydalana olish va uning tegishli harakatlariga nisbatan o'z vaqtida javob reaksiyasini ko'rsata olishni o'rganish talab qilinadi.

Sportchi takroriy hujum, qaytadan chorlash, qo'shaloq aldash kabi taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanish yordamida sportchi uchun kerakli bo'lgan vaziyatlarni vujudga keltirishga intilishi talab qilinadi, ya'ni bunda raqibning xatoga yo'l qo'yishga majbur qilinishi va susaytirilishi amalga oshiriladi.

Jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlardan foydalanishda sportchining taktik vazifasi – vaziyatni bir zumda baholay olish va tezda, qat'iy ko'rinishda nisbatan muvofiqlikdagi texnik harakat asosida javob qaytarishni amalga oshirishi bilan belgilanadi.

Bu ko'rinishdagi qaror qabul qilinishining qiyinligi shundaki, qulay vaziyat kutilmaganda va tezkorlikda vujudga keladi.

Muntazam mashg'ulotlar yordamida bu qiyinchilikni yengib o'tish uchun jang davomida vujudga keluvchi turli xildagi qulay vaziyatlar asosida mashq qilish bo'yicha amalga oshiriladi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash taktik usullari – bu sportchining maqsadga yo'naltirilgan harakati bo'lib, uning amalga oshirilishi natijasida sportchi raqibning javob reaksiyasiga (harakat yoki turish holati

va hokazo) erishadi, bu holat esa oldindan belgilangan texnik harakatni bajarish uchun imkon yaratib beradi.

Taekvondo sportining o'ziga xos farqlanuvchi jihatlaridan biri shundaki, ya'ni har bir sportchining sparringdagi amalga oshiruvchi harakatlari va xulq-atvori ko'pincha raqibining xulq-atvori va javob reaksiyasi asosida namoyon bo'ladi.

Raqibning javob reaksiyasidan ma'lum bir aniq harakatlarni amalga oshirishda foydalanish ko'pincha usullar, qarshi usullar va himoyani amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash taktik usullari asoslari tarkibiga kiritiladi.

Texnik harakatlarni amalga oshirishga tayyorgarlikning barcha taktik usullari nafaqat mustaqil holatda amalga oshirilishi mumkin, balki birgalikda amalga oshirilishi ham mumkin, ya'ni bunda bitta emas, bir nechta, bir-birini tarkibiy to'ldiruvchi usullarni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi. Ularni amalga oshirishda asosiy vosita sifatida aldamchi harakatlar, turish holatlari va boshqa harakatlar amalga oshiriladi.

Raqibning javob reaksiyasi natijasida texnik harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishda foydalaniluvchi usullar quyidagi ko'rinishda ajratiladi:

1)raqibining himoyalanish reaksiyasini amalga oshirishga erishishga qaratilgan usullar: tahdid, hamla qilish, muvozanat holatidan chiqarish;

2)raqib tomonidan faol reaksiya ko'rsatilishi natijasida sportchi uchun qulay vaziyat yaratilishi: ya'ni, chorlash;

3)amalga oshirilishi natijasida raqib sportchining ma'lum bir harakatlariga javob ko'rsatmasligi yoki kuchsiz himoya bilan yoki bo'shashish bilan javob ko'rsatuvchi harakatlar. Ularga takroriy hujum qilish, qaytadan chorlash, ikki karra aldash kabilar kiritiladi.

Tahdid – bu taktik tayyorgarlik usullaridan biri bo'lib, uning yordamida sportchi faol harakatlarni (usullar, qarshi usullar) ko'ra olish vaziyatini yuzaga keltiradi va raqibni himoyaga o'tishga

majbur qiladi, bu esa sportchi tomonidan o'ylab qo'yilgan usul, qarshi usulni amalga oshirish imkonini beradi.

Bu harakatni amalga oshirish uchun aldamchi usullardan foydalanish, turli xil joyini o'zgartirish harakatlari amalga oshiriladi.

Raqibning chalg'itilishi uchun tajribali sportchilar raqibga qandaydir harakatlar bilan ko'p marta tahdid solishni amalga oshirishadi, raqibning ushbu usuldan himoyalanishiga majbur qilishadi va shundan keyingina o'ylab qo'yilgan harakatni amalga oshirishga kirishishadi.

Hamla qilish – bu ham taktik tayyorgarlik usuli bo'lib, uning amalga oshirilishida raqib harakatlar erkinligidan mahrum bo'ladi va himoyaga o'tishga majbur bo'ladi, bu esa usul va uning elementlarini amalga oshirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Hamla qilish bilan raqibning harakatlarini cheklab qo'yuvchi, qulay vaziyatni tayyorlash uchun raqibning harakatlarini chegaralovchi, uning harakatlarida sarosimalikni yuzaga keltiruvchi hujum harakatlaridan foydalaniladi. O'z diqqat-e'tiborini himoyaga qaratish orqali, o'zining boshqa harakatlarini nazorat ostidan chiqarib yuborishi, o'z navbatida, raqibning ochilishiga olib keladi va hujum qiluvchi sportchi hujum harakatlarini muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Muvozanat holatidan chiqarib yuborish. Bu taktik tayyorgarlik usuli amalga oshirilishi natijasida sportchi raqibning himoya harakatlari ko'rinishidagi javob reaksiyasiga erishadi, bu harakatlar qarshi hujumdan keyin barqarorlikni saqlashga yo'naltiriladi, o'z navbatida, bu holat sportchi tomonidan ma'lum bir usullarning qo'llanilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Bu usulning amalga oshirilishi uchun yolg'ondakam egilishlar, manyovrlarni amalga oshirish, barcha imkoni mavjud bo'lgan steplarni amalga oshirishdan foydalaniladi.

Qulay shart-sharoitlarni tayyorlash taktik usullari orasida muvozanat holatidan chiqarib yuborish shunisi bilan samarali hisoblanadiki, ya'ni bu holat sportchiga raqibning muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan yoki oldin gavdaning egallab turgan turish holatini egallashga qaratilgan himoya harakatlariga zo'r berishi harakatlaridan foydalanish imkonini beradi.

Chorlash – taktik tayyorgarlikning usuli bo'lib, sportchi raqibini faol harakat qilishga chorlashi orqali o'zi uchun hujum qilishga qulay vaziyatni yuzaga keltirishga qaratiladi, bunda yuzaga keltirilgan vaziyat oldindan belgilangan usul va qarshi usullarni bajarishda foydalaniladi.

Raqib faol harakatlardan egilish va butunlay himoyaga yotib olishga qochishi vaziyatida chorlash katta rol o'ynaydi.

Bu usulni amalga oshirish uchun aldamchi turish holatlari (poza), aldamchi usullar, joyini o'zgartirish harakatlari va o'zini charchaganga solishni namoyish qilish harakatlaridan foydalaniladi.

Sportchi o'ylangan holatda harakatlarini amalga oshirish uchun raqibning qulay vaziyatga chiqib borishi holatini kutadi. Raqibning javob reaksiyasini amalga oshirganidan keyin ochilishi lahzasida sportchi raqibning hujumini bartaraf qilish asosida o'zining o'ylagan rejasini amalga oshiradi.

Agar sportchi notanish bo'lgan raqib bilan uchrashsa, u holda ushbu vaziyatda ortga chekinish orqali chorlashdan foydalanishi mumkin.

Bunda sportchi o'ylangan holatda o'zini qo'rqayotgan holatga solishi, raqibidan vahimaga tushayotgandek bo'lib ko'rinishi va ortga chekinish amalga oshiradi hamda ortga tomon harakatni amalga oshiradi.

Agar bu holatda raqib ushbu vaziyatni qo'rqish sifatidagi harakat deb qabul qilsa va unda faol harakatga kirishish istagi tug'ilsa, o'z navbatida, u olg'a intiladi va hujum qilish harakatlarini amalga oshirishga urinadi. Bunda qulay lahzani topa olish bilan sportchi qarshi hujumga o'tishni amalga oshiradi.

Jangning so'nggi daqiqalarida raqibni faol harakatlarga chorlash charchashni namoyish qilish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Turli xildagi aldamchi harakatlar (yuz qiyofasi orqali; nigoh orqali, hansirab nafas olish, harakatlarni sustlashtirish, maydonning chekkasiga qochish va jangda o'rta qismga qaytishni sekin amalga oshirish) asosida kuchli sportchilar yetarlicha darajada bu holatni ishonchli darajada ko'rsata olishadi. Bu holat esa raqibning qayta tashkillanishiga olib keladi, u faol harakatlarni amalga oshirishga uyg'onadi va jangni yuqori sur'atda olib borishga intiladi.

Raqibning bu ko'rinishda adashishi natijasida hujum harakatlarini boshlashi esa uning hushyorlikni yo'qotishiga sabab bo'ladi. Bu vaqtda sportchi o'zining sevimli usulini qo'llash uchun nisbatan eng qulay vaziyatni tanlay olishi talab qilinadi. Chorlash jangda raqibning mudofaaga o'tib olish taktikasidan chiqarishda yetakchi vositalardan biri hisoblanadi.

Takroriy hujum qilish. Bu taktik tayyorgarlik usuli sportchining ikki marta (yoki undan ko'proq sonda) ketma -ketlikda bir xil usulni amalga oshirishi bilan ifodalanadi. Bu holatda so'nggi qo'llaniluvchi usuldan boshqa, birinchi va qolgan usullar aldamchi usullardan tashkil topadi. Hujum qiluvchi bu usullarga uncha katta bo'lmagan kuch sarflaydi va keskin holatda amalga oshirmaydi, ya'ni bu usullar yordamida raqibning qayta tashkillanishini yuzaga keltiradi. Hujum qiluvchi katta kuch sarflamasdan bu ko'rinishdagi harakatlarni amalga oshirishi natijasida raqibning ham ushbu ko'rinishdagi sust sur'atda qarshi himoya harakatlarni amalga oshirishiga yo'l ochib beradi. Biroq hujum qiluvchi sportchining harakatlar yakunida asl haqiqiy amalga oshiruvchi harakati raqibning sust holatdagi himoyasini yorib o'tishga qodir bo'lgan, tezkorroq va nisbatan kuchliroq zo'r berish ko'rinishida yuzaga chiqadi va raqibni qulatuvchi ko'rinishda ifodalanadi. Bu ko'rinishdagi hujumga o'tishning muvaffaqiyatli chiqishida harakatlarni amalga oshirishning kutilmaganligi asosiy rol o'ynaydi.

Qo'sh aldash – bu taktik tayyorarlik usuli bo'lib, sportchi oldindan o'ylangan holatda, aldamchi harakatlarni amalga oshirishi natijasida raqibning himoyaga tayyorligi darajasini susaytirishi natijasida usulni bajarish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishidan tashkil topadi.

Ko'pincha sportchining o'ylangan ko'rinishda, bitta usuldan boshqasiga o'tishi davomida qo'sh aldashni amalga oshirishga erishishi qayd qilinadi. Taktik tayyorgarlikning bu ko'rinishdagi usuli oraliq masofani qisqartirishdan keyin amalga oshiriladi.

Raqib hujum qiluvchi sportchining harakatlari butunlay aldamchi harakatlardan tashkil topganligiga ishonch hosil qilganidan keyin uning bu ko'rinishdagi harakatlariga butunlay javob ko'rsatmaydi yoki to'liq kuch bilan e'tibor qaratmaydi, aynan ushbu lahzada tugallovchi hujumni amalga oshirish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi. Masalan, hujumga o'tuvchi sportchi usullar kombinatsiyasini amalga oshirish uchun oraliq masofani qisqartirishda stepharakatlarini amalga oshirish davomida o'ylangan holatda raqibiga frontal yuqoridan pastga tushuvchi zarbani (*neryo chagi*) amalga oshirish istagini namoyish qilishdan yonlama zarbani (*dollyo chagi*) bajarishga o'tishi mumkin. Raqib *neryo chagi* zarbasini aldamchi harakat sifatida qabul qilishi natijasida unga nisbatan kuchsiz himoyalanishni namoyon qiladi va bir vaqtning o'zida xohlagan lahzada kuchli darajada yonlama zarbani qabul qilishi mumkinligiga qarshi tayyorlik holatiga o'tkazadi. Bu ko'rinishda vujudga kelgan vaziyat esa sporchiga raqibning butun diqqat-e'tiborini *neryo chagi* zarbasiga chalg'itish imkoni vujudga keladi.

Qo'sh aldashni amalga oshirishga o'tishda qulay vaziyatni tayyorlash uchun o'ylagan fikrni yashirish talab qilinadi: ya'ni, turish holati (*poza*) va nigoh yordamida boshqa harakatlarni amalga oshirishga harakat qilayotgandek bo'lib ko'rinish amalga oshiriladi. Aksincha vaziyatda esa, hujum qiluvchining harakatlaridan kutilgan javob reaksiyasi amalga oshirilishini kutish qiyin hisoblanadi. Taktik tayyorgarlikning bu usuli, agar

ushbu usul bilan birgalikda tahdid solish usuli ham qo'llanilsa, aldamachi harakat sifatida sportchi bajarishni o'ylab qo'ygan usulidan foydalansa, bu holatda nisbatan yuqori muvaffaqiyatli vaziyat yuzaga keltirilishi mumkin.

Qaytadan chorlash sportchining qandaydir jang lahzasini oldindan o'ylangan holatda faol ko'rinishdagi raqibga nisbatan harakat qilishni to'xtatishi va natijada esa raqib tomonidan ham ushbu ko'rinishdagi javob reaksiyasi amalga oshishiga erishishi (raqib bo'shashadi) qayd qilinishiga qaratiladi. Bu vaziyatdan foydalanib sportchi hujumga o'tadi.

Ushbu usul yordamida qandaydir aniq usullarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash mumkin.

Ushbu ko'rinishda, raqibdan yaqin masofada turish orqali o'z kuchlanish harakatlarini sezilarli darajada susaytirish bilan zarbani imitatsiyalashni bajarish mumkin. Bu ko'rinishdagi bo'shashish holati raqib tomonidan hujum qilishga istak mavjud emasligi sifatida qabul qilinishi mumkin. Odatda, bu holat raqibning diqqat-etibori va zo'r berishlari susayishiga olib keladi. Aynan ushbu lahzada hujumga o'tish amalga oshiriladi.

Ma'lum bir vaqt davomida sekinlashgan sur'atda harakat qilish orqali, nisbatan butunlay bo'shashgan holatda hujum qilish urinishlari holatida raqib sportchining asl maqsadini bila olmasligi va imkoniyatlarini noto'g'ri baholashi kelib chiqadi. Ushbu ko'rinishda raqib qayta tashkillanadi va uning hushyorligi yo'qoladi, sportchi kutilmaganda oldindan o'ylangan usulni kutilmagan tarzda, maksimal kuch bilan amalga oshirishga kirishadi. Jang vaziyatining bu ko'rinishdagi o'zgarishida ko'pincha raqib yashin tezligida hujumga o'tish xususiyatini namoyon qila olmasligi qayd qilinadi.

Raqibga kuch bilan ta'sir ko'rsatish yo'li orqali qulay vaziyatni tayyorlash. Usulni amalga oshirish uchun qulay vaziyat nafaqat taktik tayyorgarlik usullari yordamida, raqibning javob reaksiyasiga asoslangan holatda tashkil qilinishi mumkin, balki bevosita kuch yordamida ta'sir ko'rsatish orqali ham

shakllantirilishi mumkin. Bu holatda, eng avvalo, usul(yoki usul qismlari)ning bevosita amalga oshirilishidan oldin sportchi tegishli harakatlarni amalga oshiradi va natijada u hujum qilish uchun raqibning qulay holatga chiqishini ta'minlaydi. Masalan, raqib yuqori turish holatida jangni olib boradi. Bunda usulni bajarish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishda sportchi raqibning javob reaksiyasi kutiluvchi qandaydir taktik tayyorgarlikni amalga oshirishi shart emas. Sportchi chap yoki o'ng oyoqni siltash bilan raqibni oldindan o'ylangan usulni bajarish uchun qulay vaziyatga olib chiqishi mumkin.

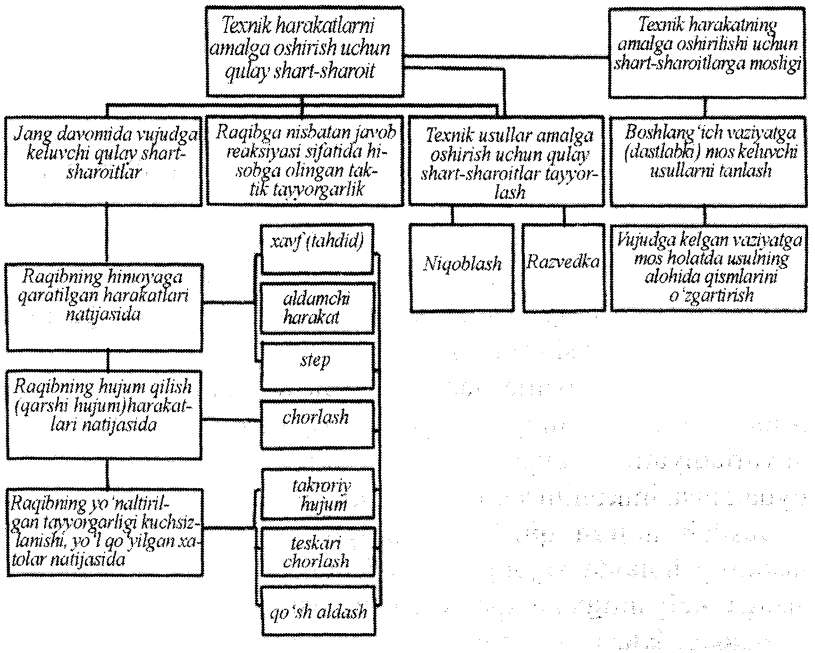
Bog'lamlar ko'rinishidagi usullarni to'laqonli amalga oshirish uchun hujum qiluvchining tor ko'rinishdagi turish holatini egallashi va tana og'irligini oldinga qo'yilgan oyoqqa tashlashi vaziyatini yuzaga keltirish talab qilinadi. Hujum qiluvchi sportchi raqib tomonga tezkor hamla qilishni amalga oshiradi va raqibning barqaror bo'lmagan turish holati yoki turish holatini o'zgartirishga kirishish vaziyatida oyoq bilan keskin zarba berishni amalga oshiradi. Boshqa bir vaziyatda esa ushbu maqsadlarda turtki yoki raqibning to'xtatilishidan foydalanish mumkin.

Ushbu qulay vaziyatlar raqib tanasining inersiyasi va qulay turish holati natijasida vujudga kelishi mumkin.

Umumiy holatda, texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishning ushbu yo'li raqibning javob reaksiyasini ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullariga nisbatan kamroq darajada samarali hisoblanadi.

Ushbu holatga bog'liq ravishda raqibga bevosita kuch bilan ta'sir ko'rsatish yo'li orqali qulay vaziyatni vujudga keltirish, agar raqibning boshqa taktik tayyorgarlik usullariga nisbatan javob ko'rsatmasligi kuzatilsa, ushbu vaziyatlardagi nisbatan ko'proq qo'llanilishi qabul qilinadi. Shunday qilib, usullarning turli xil qismlarini amalga oshirish uchun taktik tayyorgarlikning turli xil usullaridan foydalanilish mumkin, bunda raqibning javob reaksiyalari va sportchining o'z kuchidan foydalanishi hisobiga ushbu vaziyatlar yuzaga keltiriladi.

12-sxema. **Texnik harakatlarni amalga oshirishda taktik tayyorgarlik usullarining tasniflanish**



Texnik harakatlarni amalga oshirish shart-sharoitlariga muvofiqligi.

Turli xil usullardan foydalanib, jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni bilish va ularni yuzaga keltirishni o'rganish – bu faqat texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasining bir qismi hisoblanadi.

Uning boshqa bir qismi ushbu shart-sharoitlardan o'ylangan holatda foydalanish bilan bog'liq hisoblanadi, ya'ni texnik harakatlarni o'z vaqtida bajarish va yuzaga kelgan vaziyatga (aniq raqibning xususiyatlari va jang davomida har safar yuzaga keluvchi vaziyatlarni hisobga olish asosida) nisbatan to'liqroq javob beruvchi ko'rinishdagi variantlarda amalga oshirish nazarda tutiladi.

Agar sportchi to‘g‘ri holatda va o‘z vaqtida yuzaga kelgan vaziyatdan foydalana olsa, u minimal qiymatdagi kuch va energiya sarflash orqali yaxshiroq natijaga erishishi qayd qilinadi.

Odatda, jang davomida qulay dinamik vaziyat shu darajadagi sur’at bilan kechadiki, ya’ni bunda ushbu vaziyatga nisbatan ko‘proq darajada mos keluvchi texnik harakatlarni tanlash va ularni faqat avtomatik tarzda bajarishga harakat qilinadi.

Sparring davomida usulni bajarish shart-sharoitlari sportchilarning o‘zlari tomonidan vujudga keltiriladi, bunda u ushbu vaziyatning oldindan belgilangan harakatlarga to‘liq holatda javob berishini ta’minlashga intiladi.

Agar qulay vaziyatlar tasodifiy holatda vujudga kelib qolsa, ushbu haqiqiy vujudga kelgan vaziyatda sportchi hujumni muvaffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatidan to‘liq holatda foydalanish imkonini beruvchi usulni tanlay olishi talab qilinadi.

Dastlab hujum qilish uchun qulay vaziyat qanday qilib (tasodifiy holatda vujudga kelishi yoki maxsus tayyorlanishi) yuzaga kelganligidan qat’iy nazar, usulni amalga oshirishda navbatdagi lahza va vaziyat davomida o‘zgarishi hamda hujum harakatining davom ettirilishiga xalaqit berib qolishi ham mumkin. Odatda, bu ko‘rinishdagi vaziyat raqibning himoyaga o‘tish javob reaksiyasi amalga oshirilishi va qarshi hujum ko‘rinishida hujumga o‘tishni boshlashi yoki sportchining pozitsiyasi maydon chekkasidan joy olib qolishi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Har doim ham turish holatini maqsadga muvofiq holatda doimiy yaxshilashga erishilmaydi. Bundan tashqari, ayrim vaziyatlarda usulning bajarilishi davomida taktik jihatdan maqsadga muvofiq bo‘lmagan o‘zgarishlar bu ko‘rinishdagi holatga olib kelishi mumkin. Bu vaziyatlarda hujumni samarali yakunlash uchun yo‘lda uchrovchi to‘siqlarni bartaraf etish, qiyinchiliklarni yengib o‘tish uchun usulning tizimiga tegishli o‘zgartirishlarni kiritish talab qilinadi. Bunda eslatib o‘tish kerakki, bu barcha o‘zgarishlar faqat usulning

alohida qismlariga (tezkorlik, harakatlar yo'nalishlari va amplitudasi) tegishli bo'lishi mumkin.

Vujudga kelgan dinamik vaziyatga nisbatan to'liq holatda mos keluvchi usullar variantlarini tanlashda ularni o'z vaqtida amalga oshirishga kirishish va ushbu usullarning texnik tizimiga uni amalga oshirish jarayoni davomida maqsadga muvofiq ko'rinishda o'zgartirishlar kiritish talab qilinib, sportchi bunda yaxshi darajada chaqqonlik, tezkorlik va qat'iy qaror qabul qila olish, qat'iyatga ega bo'lishi, yetarli darajada tajribaga ega bo'lishi, jang davomida yuzaga kelgan vaziyatlarni bir zumda anglay olishi va to'g'ri baholay olishni bilishi talab qilinadi. Texnik harakatlarni bajarish malakalari mustahkam va egiluvchan tavsiflarga ega bo'lishi talab qilinadi, bunda sportchilar turli xil dinamik vaziyatlarda usullarni qo'llashni bilishi uchun vujudga kelgan vaziyatda avtomatik tarzda javob reaksiyasi ko'rsata olishi talab qilinadi (bu haqda «Mashg'ulotlar» bobida batafsil ma'lumotlar berilgan).

Maydonning chekka qismida jang olib borish taktikasi

Agar raqib maydonning chekka qismida orqasi bilan turgan holatda jangni olib borish san'atini egallamagan bo'lsa, uni aynan ushbu holatga kirishga majburlash talab qilinadi. Maydonning chekka qismiga orqasi bilan turish holatida raqib o'zini sarosimaga tushgan vaziyatda his qiladi, u manyovrlarni amalga oshirishga qiynaladi.

Bu lahzada sportchi uning zo'r berishlaridan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi, ya'ni raqibning maydonda qulay turish holatini egallay olmasligiga yo'naltirilgan holatda o'z qulay vaziyatni egallashi amalga oshiriladi. Bu turish holati ko'pgina samarali usullar va kombinatsiyalarni amalga oshirish uchun qulay hisoblanadi.

Sportchi maydonning chekkasida orqasi bilan turish holatida ham turli xilda hujum qilish imkoniyatlaridan mahrum hisoblanmaydi. Bu turish holatidan hujumga o'tish uchun amalga oshiriluvchi usulning tizimiga o'zgartirish kiritish, ya'ni maydon chekkasida emas, balki maydonda joylashgan raqibga

nisbatan ushbu usulni qo'llay olishni bilish talab qilinadi. Bu ko'rinishda usulni bajarishni egallay olgan sportchi boshlang'ich holatda raqibning uni havfsiz deb o'ylashi yoki bu hujumning muvaffaqiyatli chiqmasligiga ishonch hosil qilishi vaziyatida bajara olishi kuzatiladi. Shunday qilib, kutilmagan harakat omili vujudga keladi, bu hujum qiluvchini muvaffaqiyatga erishishga sabab bo'ladi.

Chegara chizig'ida jangni olib borish usullari.

- Raqib bilan qat'iy tarzda yaqin kelish, shu bilan birga uning harakatlarini bartaraf etish.
- Steplar va aldamchi harakatlar yordamida raqib hujumga o'tishga chorlanadi, keyin esa qarshi hujum bajariladi.
- Raqibning hujumga o'tishida bir vaqtning o'zida oldingi oyoqning tutrki berish harakati asosida qarshi hujumga o'tish, o'z navbatida, bunda raqibning hujumi uzib qo'yiladi, yaxshisi raqibning hujumini musht yordamida uzib qo'yish va keyin unga yaqinlashishni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

16.3.2. Jangni olib borish taktikasi

Taktika turlari.

Sportchining taktikasi ko'p jihatdan uning individual xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi. Amaliyotda biz har bir malakaga ega bo'lgan sportchi faqatgina ungagina xos bo'lgan jangni amalga oshirish manyovrlarini egallashlarini kuzatishimiz mumkin.

Biroq barcha sportchilar uchun foydalanuvchi asosiy taktika turlari ham mavjud hisoblanadi. Ularga hujumga o'tish, qarshi hujum va himoyaga o'tish taktikalari kiritiladi. Sportchi jangni qat'iyat va jusurlik bilan raqibga hujum qilish asosida o'tkazishi talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi taktika uchun quyidagi tavsiflar xos hisoblanadi: bevosita o'zini erkin his qiluvchi turish holati; jangni erkin holatda olib borish manyovri; o'zining sevimli usullarini amalga oshirish bilan uyg'unlashtirilgan holatda bajariluvchi turli xildagi taktik manyovrlardan tashkil topgan kombinatsion harakatlar.

Tajribali raqibga nisbatan muvaffaqiyatli jang olib borish – bu oddiy ish emas. Bunda ikkita imkoniyat mavjud hisoblanadi: ulardan birinchisi, kuchga tayanilgan manyovrga mustahkam himoyani to'qnash ko'rinishda ro'para qilish; ikkinchisi – aldamchi harakatlar asosida raqibning ochilishi, uning xatoga yo'l qo'yishiga majburlash. Sanab o'tilgan oxirgi variant nisbatan samaraliroq hisoblanadi va jismoniy jihatdan baquvvat, shuningdek, kuchsizroq sportchilar bilan ham foydalanilishi mumkin.

Hujumga o'tish taktikasi sportchidan a'lo darajadagi jismoniy va psixik tayyorgarlikni talab qiladi, bunda turli xil ko'p sondagi texnik vositalar va taktik kombinatsiyalardan foydalanish talab qilinadi. Bu holat ikkita turga ajratiladi: taktik jihatdan uzluksiz hujumga o'tish va epizodlar ko'rinishidagi hujumga o'tishlar.

Uzluksiz hujumga o'tish taktikasi shu bilan tavsiflanadiki, bunda sportchi tashabbusni o'z qo'liga olishi, jangni yuqori sur'atda amalga oshirishi, doimiy ravishda jangni keskinlashtirishi qayd qilinadi. Sportchi bu holatda o'ylangan tarzda xavfni yuzaga keltirishi, raqibga hujum qilishga intilishi asosida sun'iy ravishda aldamchi harakatlardan haqiqiy harakatlar bilan birgalikda foydalanishi, o'zining sevimli usullarini amalga oshirishi qayd qilinadi.

Doimiy ravishda hujum qilish – bu o'ylanmagan holatda raqibga tashlanaverish degani emas. Uzluksiz jang taktikasi behuda, o'ylanmagan tarzdagi harakatlar bilan hech qanday umumiy xususiyatlarga ega emas, ayrim vaziyatlarda bu ko'rinishda harakatlar natijasida raqibning maydon chekkasiga chiqarilishiga harakat qilinadi va bu bajariluvchi hujumni ko'ra olish vaziyatini yuzaga keltiradi. Uzluksiz jang taktikasi bilan qurollanish orqali jangni olib borishda kombinatsion holda raqibning barcha imkoniyatlarini kuzatib borish imkoniyatidan to'liq foydalanish amalga oshirilishi mumkin. Bunda bir xildagi usul va kombinatsiyalarga uzoq vaqt davomiyligida yopishib olish tavsiya qilinmaydi. Boshqacha aytganda, jangning yuqori sur'atda amalga oshirilishi yo'qotilishi mumkin, bu esa raqibning

o‘ziga kelib olishi va mo‘ljal ola bilishiga erishishini ta’minlab berishi mumkin.

Uzluksiz jang taktikasi jangning dastlabki daqiqalarida o‘zining ustunligini ko‘rsatib qo‘yish maqsadlarida qo‘llanilishi mumkin, bunda raqibni jismoniy jihatdan bosib qo‘yish, uning irodasini sindirish va, o‘z navbatida, jangda yutib chiqish maqsadi ko‘zlanadi.

Bu ko‘rinishdagi taktika yetarlicha darajada qarshi hujumni amalga oshira olmaydigan va himoyalanish yaxshi darajada bo‘lmagan sportchilar uchun alohida darajada samarali hisoblanadi.

Epizod ko‘rinishidagi jang olib borish taktikasida sportchi alohida vaqt oraliqlarida epizod ko‘rinishida jangga kirishishi kuzatiladi.

Hujumga o‘tishlar oralig‘ida sportchi raqibni diqqat bilan kuzatib boradi va manyovrlarni amalga oshiradi, u yoki bu ko‘rinishdagi aldamchi harakatlarni amalga oshiradi, ba’zan o‘ylangan holatda faol ko‘rinishda jang olib borishdan voz kechishi, shuningdek, raqibning diqqatini jalb qiluvchi taktik harakatlarni amalga oshirishi qayd qilinadi.

Epizod ko‘rinishidagi jang olib borish taktikasi jangni past, o‘rta va yuqori sur’atda amalga oshirish fonida qo‘llanilishi mumkin.

Agar sportchi past va o‘rtacha jang sur’ati fonida hujum harakatlarini amalga oshirsa, u holda bu vaziyat sportchiga kuch va quvvatni tejamkorlikda sarflash imkonini beradi, ushbu ko‘rinishda hujumga o‘tishlar oralig‘ida sportchi ma’lum darajada qayta tiklanishga ulguradi.

Yuqori sur’atdagi jangni amalga oshirish davomida maqsadga muvofiq yo‘nalishdagi hujumga o‘tishni ajratib ko‘rsatish yetarlicha darajada murakkab masala hisoblanadi. Bunday sifat faqat boshqa sifatlar bilan birgalikda tezlikka oid chidamlilik a’lo darajada shakllangan sportchilardagina samarali namoyon bo‘lishi kuzatiladi.

Yuqori sur'atdagi jang fonida epizod ko'rinishidagi hujum harakatlaridan foydalanishning ustuvorligi shundaki, bu vaziyatda raqib ketma-ketlikdagi hujumlarda charchashi natijasida borgan sari kamroq darajada himoyaga o'tishi kuzatiladi. Ushbu qoidadan foydalanib, bu ko'rinishdagi taktikaga amal qiluvchi sportchi ikkinchi yoki uchinchi hujum qilishda barchasini hal qilib qo'ya qolishi mumkin.

Epizod ko'rinishidagi hujum turlari musobaqalarga yetarlicha darajada tayyorlanishga ega bo'lmagan va chidamlilik va chaqqonlik yuqori darajada rivojlanmagan raqiblarga qarshi samarali qurol sifatida xizmat qiladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan har ikkala turdagi jang olib borish taktikasi – bu g'alabaga tomon ishonchi yo'l hisoblanadi. Tashabbuskorlikni o'z qo'liga olish, raqibini o'z irodasiga bo'ysindirish orqali sportchi o'zining texnik, taktik va jismoniy qobiliyatlaridan yetarlicha darajada to'liq holatda foydalanishni amalga oshiradi. Dunyoning eng yaxshi sportchilari yaqqol ko'rinishda ifodalanuvchi jang olib borish uslubiga ega hisoblanishadi.

Qarshi hujumga o'tish taktikasida sportchi kutib olinuvchi va javob hujumlarini tuzib chiqishni amalga oshiradi, bu maqsadlarda raqib tomonidan faol holatda harakat qilish asosida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlardan foydalaniladi.

Qarshi hujum taktikasi ayniqsa, tezkorlik bo'yicha raqibidan ortda qoluvchi sportchilar uchun samarali hisoblanadi.

Har qanday raqib ham o'z harakatlari bilan qarshi hujum harakatlarini amalga oshirishga yo'l qo'yib beravermaydi, bunda sportchi barcha imkoni mavjud bo'lgan chorlash usullaridan foydalanish taktikasini qo'llashiga harakat qilishi kuzatiladi. Sportchi o'z raqibidan kutilgan faol harakatni amalga oshirishga erishganidan keyin, uni usulni qo'llashga majburlaydi va qulay vaziyatni tanlab olish asosida kutilmaganda raqibga qarshilik ko'rsatish bilan hujum yoki qarshi hujum harakatini amalga oshiradi.

Tanlanuvchi qarshi hujum taktikasi yuqori darajada tezkor reaksiya, chaqqonlik, aniq texnika, qat'iylik, jasurlik, aniq hisobga ola bilish asosida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Qarshi hujum taktikasidan foydalanuvchi sportchilar uchun qarshi hujumni amalga oshirishda boshlang'ich darakchi sifatida xizmat qiluvchi himoya usullaridan foydalanish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Himoyaga o'tish taktikasi shu bilan tavsiflanadiki, ya'ni bunda sportchi o'zining barcha diqqat-e'tiborini himoyaga qaratadi, jangda faollikni namoyon qilmaydi va faqatgina raqibning xatoga yo'l qo'yishi vaziyatlaridagina hujumga o'tishga harakat qiladi.

Yakkakurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlashda himoya usullari ustida ishlash alohida o'ringa ega hisoblanadi.

Sportning ushbu ko'rinishdagi turlaridan biri hisoblangan taekvondoda ayrim vaziyatlarda zarba texnikasida bitta zarbani o'tkazib yuborishning o'zi, demak, yutqazishni belgilab berishi qayd qilinishi mumkin.

To'g'ri va mustahkam turish holatida sportchi deyarli raqibiga samarali darajada hujum qilish uchun imkoniyat qoldirmaydi. Shu sababli himoyaga o'tuvchi raqib ochilishga majbur bo'ladi, o'z muvozanatini yo'qotadi, bu vaziyatda uning himoyasida hujum qilishga qulay bo'lgan tirqishlar yuzaga keladi.

Himoyalanish san'atining o'ziga xosligi shundaki, raqibning siquviga tushib qolmaslik uchun uning barcha harakatlarini diqqat bilan kuzatib borish talab qilinadi. Jumladan, bir-biringizga ta'zim qilish orqali salomalashishdan boshlab, o'z sherigingizning barcha ko'z qarashlari, nigohini uzluksiz holatda kuzatib borishga harakat qiling, bu sizga uning amalga oshirishni rejalashtirayotgan harakatlarini «uqib olish» va tegishli holatda, mos keluvchi qarorlarni qabul qilish imkonini beradi. Himoya turish holatida taktik jihatdan aniq zarba berish lahzasini kutib turish ham tavsiya qilinadi.

Bu ko'rinishdagi taktika sportchini to'liq holatda raqibining harakatlariga bog'lanishiga olib keladi.

Bundan tashqari, agar sportchi bu turdagi taktikaga butun jang davomida qat'iy tarzda amal qilsa, o'z navbatida, bu holat uni muqarrar mag'lubiyatga olib kelishi ehtimoli yuqori hisoblanadi. Boshqacha aytganda, ehtiyotkorona holatda, sinchiklab ishlab chiqilgan mudofaaga butun jang davomida amal qilish bari bir g'alabani kafolatlab bermaydi, chunki raqib jangda qat'iy holatda va jasurlik bilan hujum qilishi va oqibatda esa himoyani yorib o'tishga va o'z maqsadiga erishishga muvaffaq bo'lishi qayd qilinadi.

Faqatgina raqibni xato qilishi vaziyatlarida «tutib olish»ga qaratilgan, ortiqcha darajadagi ehtiyotkor himoya taktikasi – bu juda ham ibtidoiy taktika hisoblanadi. Bu taktikaga jang davomida raqibning hujumga o'tishi oldidan kuchni qayta tiklab olish maqsadlarida, qisqa muddat davomiyligida amal qilinishi, shuningdek, raqibni hujumga o'tish uchun majburlash maqsadlarida, faol harakatga chorlash uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Himoya taktikasidan foydalaniluvchi sportchi raqibning harakatlarida sarosimalikka olib keluvchi himoya, manyovrlar, aldamchi harakatlar, siltashlar va turtkilardan foydalanishi talab qilinadi.

Individual psixik, jismoniy xususiyatlarga muvofiq holatda sportchilardan bittasi hujumga o'tish harakatlarini (uzuksiz va epizod ko'rinishidagi hujum harakatlari) afzal hisoblashi, boshqa biri esa qarshi hujumni usutvor o'ringa qo'yishi qayd qilinadi.

Biroq taekvondoning zamonaviy rivojlanish darajasi sporchilarning taktikaning barcha turlarini egallashlarini va ulardan maqsadga muvofiq foydalana olishlarini, shuningdek, ularni o'zaro birgalikda, uyg'unlikda va raqibning xususiyatlari bilan mos holatda qo'llay olishlari, jang va musobaqaning ma'lum bir aniq vaziyatlariga nisbatan o'zlarining tayyorgarlik darajalarini takomillashtirishlari talab qilinadi.

Uzluksiz hujum taktikasida katta darajada ustunlik mavjudligiga qaramasdan, bir qator sabablarga ko'ra, ayrim

vaziyatlarda qandaydir boshqa texnikalardan foydalanish nisbatan oqilona bo'lishi ham mumkin. Masalan, agar hujum qiluvchi sezilarli darajada kuchsiz holatda qayd qilingan vaziyatda uzluksiz hujum uyushtirilishi uning hushyor tortishi va o'zining barcha kuchini va diqqatini himoyaga yo'naltira olishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunda tashkil qilingan himoya shu darajada mustahkam bo'lishi mumkinki, bu vaziyatda hujum qiluvchi ushbu himoyani yorib o'tishni osonlik bilan uddalay olmasligi, uning barcha urinishlari behudaga ketishi qayd qilinishi mumkin. Bu vaziyatda epizod ko'rinishdagi hujum taktikasi yoki raqibning faol harakatlanishga turli xildagi chorlanishlaridan foydalanish asosidagi qarshi hujum taktikasi ko'proq samarali ish berishi mumkin.

Nafaqat turli xildagi raqiblar bilan uchrashuvlarda, balki yakkakurashda bitta raqibning o'zi bilan bir necha marta jang olib borishning o'zida ham jangning turli xil bosqichlari davomida turli xil taktikadan foydalanish, jumladan, uzluksiz hujum harakatlaridan himoyagacha samarali foydalanish talab qilinadi, ya'ni ushbu vujudga kelgan vaziyatga nisbatan ko'proq mos keluvchi taktika qo'llanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jangni amalga oshirish taktik rejasini tuzib chiqish

Jang davomida yaxshiroq natijaga erishish uchun sportchi oldinda turgan uchrashuvda amalga oshirlishi talab qilinuvchi o'z harakatlarini oldindan (janggacha) rejalashtirishi talab qilinadi.

Jangning taktik rejasi tarkibida jangni olib borishning asosiy lahzalari o'z ifodasini topadi.

O'z navbatida, jangni olib borish taktik rejasi tarkibida – jangning maqsadi, ushbu maqsadga erishish vositalari va usullari, hal qiluvchi texnik harakatlar, taktik tayyorgarlik usullari va jang davomida kuchning taqsimlanishi (jangning alohida vaqt kesimlarida sur'at) kabilar ko'rsatilishi talab qilinadi. Talab qilingan vaziyatlarda sportchining turish holati va oraliq masofalar tanlanadi. Taktikaning qanchalik darajada to'g'ri belgilanishi ko'p jihatdan jangning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini aniqlab beradi. Jangning taktik rejasini tuzib chiqishda jangning borishi

bo'yicha nisbatan ehtimollik darajasi yuqori bo'lgan variantlarini oldindan ko'ra olish va ularning har biri uchun o'zining xatti-harakatlarini belgilay olish talab qilinadi.

Sportchi jang davomida bajarilishi kerak bo'lgan, o'z oldiga qo'yuvchi vazifalar, ularning belgilanishi shakli, jangni olib borish usullari va vositalari albatta sportchining imkoniyatlari darajasiga muvofiq kelishi talab qilinadi.

Notanish raqib bilan jang rejasi jang maydoniga chiqishdan uncha ko'p bo'lmagan vaqt davomida tuzib chiqiladi va bunda sportchining o'zi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda ish olib boriladi (uning taktik, texnik, jismoniy va irodaviy jihatidan tayyorgarligi hisobga olinadi), shuningdek, bunda musobaqada vujudga keluvchi aniq vaziyatlardan kelib chiqib qarorlar qabul qilinadi.

Notanish raqib bilan jang olib borishda oldindan tuzib chiqilgan jangni olib borish rejasi chuqur taxminiy tavsiflarga ega hisoblanadi. Shu sababli asosiy vazifalardan biri – bu bevosita jang borishi davomida sportchining o'zi uchun sevimli bo'lgan usullari amalga oshirilishi uchun nisbatan qulay vaziyatlarni yaratib beruvchi taktik harakatlarni razvedka qilish yo'li orqali aniqlash bilan bog'liq hisoblanadi.

Tanish bo'lgan raqib bilan jangga tayyorgarlik ko'rishda sportchi oldindan jangni olib borishning nisbatan yetarlicha darajada aniq taktik rejasini tuzib chiqish imkoniyatiga ega bo'ladi va bu rejada belgilangan maqsadlarga erishish yo'nalishida mashq qiladi. Shuningdek, jang maydoniga chiqishdan ancha oldin sportchi o'zini uchrashuvga tayyorlab boradi, hayolan jangning alohida lahzalari bo'yicha rejalarni o'ylab chiqadi.

Tanish bo'lgan raqib bilan jangni olib borish taktik rejasini tuzib chiqishda o'zining xususiyatlarini raqibning xususiyatlari bilan (uning jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatdan tayyorgarligi darajasi) solishtirib ko'rishi talab qilinadi. Bunda raqibning jangni olib borish taktik rejasi va jangni qanday amalga oshirishini oldindan aniqlashga harakat qilish talab qilinadi, o'zining kuchli jihatlaridan raqibning mahoratidagi

kamchiliklardan foydalanishga yo‘naltira olish belgilanadi. Ushbu maqsadlarda sportchi o‘zi uchun qulay bo‘lgan, raqib uchun esa noqulay bo‘lgan shart - sharoitlarni ishonchli holatda tashkil qila olishi kerak.

Faol kurashuvchi raqib bilan jangni olib borish:

1) o‘zingizning ko‘zlagan maqsadingizni aldamchi harakatlar va turli xil shakldagi hujum qilish harakatlari bilan yashirishga harakat qiling;

2) harakatlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajaring;

3) hujum va qarshi hujumni o‘z vaqtida qo‘llang;

4) masofani nazorat ostida ushlang.

Sust kurashuvchi raqib bilan jangni olib borish:

1) hujum qilish taktikasidan foydalaning;

2) qarshi hujumlar va qochishlarni o‘z vaqtida bajaring;

3) hujumdan keyin yopiling;

4) oldinda turgan oyoqdan foydalaning;

5) himoya harakatlari yoki qochishlardan keyin qarshi hujumdan foydalaning;

6) qarshi hujumlarda yakka ko‘rinishdagi yoki ketma-ketlikdagi beriluvchi oyoq zarbalaridan foydalaning.

Bo‘yi baland sportchi bilan jangni olib borish:

1) step yoki aldamchi harakatlardan foydalaning;

2) tezkor qarshi hujum va hujumga qarshi qochishlardan foydalaning;

3) qisqa masofalarni saqlang;

4) sizning hujum harakatingizdan keyin yopiling yoki yaqinlashing;

Bo‘yi past sportchi bilan jangni olib borish:

1) raqibning tezkor tashlanishlari va hamlalaridan ehtiyot bo‘ling;

2) oldinda turgan oyoqdan va kutilmagan qarshi hujumdan foydalaning;

3) masofani saqlang;

4) step va aldamchi harakatlardan foydalaning.

Masofani saqlovchi sportchi bilan jangni olib borish:

1) raqibni psixologik jihatdan sindirishga harakat qiling;
2) step va aldamchi harakatlardan foydalaning;
3) keskin tarzda va kutilmagan hujumlardan foydalaning;
4) qochish bilan birgalikdagi hujumdan foydalaning.

Taktikaga qat'iy amal qiluvchi sportchi bilan jangni olib borish:

1) o'zingizning ustun tomonlaringizdan foydalaning;
2) raqibni maydonning chekkasiga siqing;
3) step va aldamchi harakatlardan foydalaning;
4) raqibning qarshi hujumga tayyorligini his qiling;
5) ketma-ketlikdagi hujum va qarshi hujumlardan foydalaning.

Taktik rejani tuzib chiqishda hisobga olinuvchi asosiy omillar.

Jang maqsadini aniqlash. Jangning maqsadini aniqlashda o'zingizning imkoniyatlaringiz va raqibingizning imkoniyatlarini hisobga olinishgiz talab qilinadi. Shunday qilib, nisbatan kuchsiz holatdagi raqib bilan jang olib borish davomida sportchi o'z oldiga sof g'alabaga erishishni maqsad sifatida belgilaydi; kuchli raqib bilan jang davomida esa asosiy maqsad ballar hisobi farqi bilan g'alabaga erishish ko'rinishida qayd qilinadi.

Ma'lum bir aniq jangning maqsadi muobaqa jarayoni davomida vujudga keluvchi vaziyatlarni hisobga olmasdan turib belgilanishi mumkin emas, jumladan sportchilarning (jamoa) holati va ularning turnir jadvalidagi asosiy raqiblari e'tiborga olinadi. Bu qoidaga amal qilish har doim ham faqat sof g'alabaga erishish yoki yaqqol ustunlikda g'alabaga erishishni ifodalab bermaydi.

Ayrim vaziyatlarda jang davomida sportchi ballar hisobiga g'alabani qo'lga kiritishdan qoniqish hosil qiladi, ayrim vaziyatlarda esa jangni texnik ustunlik bilan yoki durang natija bilan yakunlashga to'g'ri keladi.

Texnik harakatlarning tanlanishi, ularning tayyorlanish usullari, joyi va hal qiluvchi harakatlarni amalga oshirish vaqti. O'zining tayyorligini hisobga olgan holatda sportchi uning

oldida amalga oshirilishi belgilangan maqsadlar hal qilinishi uchun nisbatan to'liq holatda mos keluvchi va berilgan raqib bilan jangni olib borishda nisbatan samarali hisoblangan texnik harakatlar va tayyorgarlik usullarini tanlashni amalga oshiradi.

Usullar va variantlar, eng avvalo, raqiblarning kuchsiz tomonlarini hisobga olgan holda tanlanadi. Bunda asosiy diqqat-e'tibor sportchining raqib himoyasini yorib o'tishiga imkon beruvchi texnik va taktik harakatlarga qaratiladi. Masalan, raqibidan jang davomida himoyda turish holati bilan ustunlikka ega bo'lgan sportchi, tabiiyki jangni aynan ushbu holatga asoslanib amalga oshirishga intiladi. Biroq raqibning kuchli va kuchsiz tomonlarini bilmasdan turib, jangni himoyda turish holati asosida o'tkazishda raqibning qandaydir lahzada himoya holatiga o'tishida asosiy harakatlarni amalga oshirishni belgilab olishi talab qilinadi.

Sportchining usullar va ularning taktik tayyorlanish usullari variantlarining tanlanishiga nafaqat raqibning himoyaga o'tish bilan bog'liq bo'lgan kuchli va kuchsiz tomonlari ta'sir ko'rsatishi, balki bunda ushbu harakatlarning bajarilishi xususiyatlari ham muhim o'rin tutadi. Raqibning himoyaga o'tish reaksiyasini bilib olish orqali sportchi nisbatan samarali bo'lgan qarshi hujum va himoya usullarini tanlashda usullarning tuzilmasi va ularning alohida elementlaridagi o'zgartirishlar kiritilishini oldindan ko'ra olishi, nisbatan qulay vaziyatni yuzaga keltiruvchi usullar va kombinatsiyalarni rejalashtirishi talab qilinadi.

Texnik va taktik harakatlar hamda ularning variantlarini tanlashga sportchi va uning raqibining jismoniy jihatdan tayyorgarligi ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Qandaydir jismoniy sifatlari bilan o'z raqibidan ustun bo'lgan sportchi o'zining ustunligini namoyish qila olish imkonini beruvchi texnik harakatlarni bajarishga intilishi talab qilinadi.

Musobaqalar bo'yicha mavjud bo'lgan qoidalar asosida jang davomida hal qiluvchi harakatlarning amalga oshirilish o'rni

va vaqtini rejalashtirishda sportchi quyidagi holatlardan kelib chiqqan holatda ish tutishi talab qilinadi, ya'ni yutuq ballarini birinchi bo'lib egallashga harakat qilish, ushbu asosda nisbatan foydali turish holatini egallash yoki 1 daqiqalik tanaffus bilan birgalikda 3 daqiqa + 3 daqiqa + 3 daqiqa formula bo'yicha ishlash asosida ustunlikni saqlab turish, oddiy holatda yo'l qo'yilgan kamchiliklarning o'rnini to'ldirish, yo'qotilgan ballarni ishlab olish va oldinga o'tib olishni amalga oshirish.

Ushbu holatdan kelib chiqib, jangni tuzib chiqish an'ana jangning birinchi bosqichidayoq g'alabaga erishish yoki ballar hisobiga ustunlikka erishish talab qilinadi.

Nisbatan kuchsiz yoki yaxshi darajadagi chidamli bo'lgan raqib bilan ishlash davomida yaxshisi jangning boshlanishidayoq hal qiluvchi hujumlarni amalga oshirishni rejalashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jangning birinchi yarmisida qat'iy holatda harakat qilish, tashabbuskorlikni o'z qo'liga olish va raqibga hujum qilish, qarshi hujumlarni uyushtirish maqsadga muvofiq hisoblanib, bunda o'zining sust raqibidan ilgarilab ketish vazifasi belgilanadi, ushbu ko'rinishda tezkorlik sifati yaxshisi jangning boshlanishida, hali kuchlar sarflanmagan vaqtda namoyon qilinishi talab qilinadi.

Agar sportchi o'zining chidamlilik sifati bo'yicha ustunligini namoyish qilishni istasa, u raqbini aldamchi harakatlar bilan chalg'itishi va faqat shunan keyingina hal qiluvchi harakatlarga o'tishi talab qilinadi.

Jang davomida hal qiluvchi harakatlarni amalga oshirish vaqti sportchi va uning raqibining psixik holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Jang davomida psixik holat sezilarli darajada o'zgaradi. Ayrim sportchilar bunda o'zlarida psixik kuch sifatlari zaxirasi ko'pligi hisobiga jasurroq bo'lib boradi, ayniqsa ular 1–2 ball farqi bilan yutuqqa erishishlari vaqtida yuqori darajada g'ayrati oshib ketishi qayd qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, raqibning olg'a chiqib olishi vaqtida ayrim sportchilar o'zlarining yaxshi sifatlarini yo'qotib qo'yishlari kuzatiladi. Musobaqalarda bu ko'rinishdagi raqib bilan jang olib borishda sportchi o'zining imkoniyatlaridan

maksimal darajada foydalanishi, jang boshlanishida eng bo'lmaganda bir ball oldinga o'tib olishga intilishi talab qilinadi. Tezlikka oid chidamlilikni talab qiluvchi usullarning amalga oshirilishini yaxshisi jangning boshlanishi bosqichida rejalashtirish ma'qul hisoblanadi. Usullar va ularning taktik tayyorlanishi usullari (aldamchi harakat, chorlash, kombinatsiya va hokazolar) raqibning charchashi va terlab ketishi qayd qilingan vaqtida bajarilishi osonlashadi. Bu ko'rinishdagi usullarning bajarilishi jangning ikkinchi yoki uchinchi bosqichlarida amalga oshirish belgilanishi mumkin.

Jang sur'atini aniqlash. Yaxshi darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan, chidamli sportchi uchun yetarlicha darajada chidamlilikka ega bo'lmagan, biroq kuch va texnikasiga ko'ra ustunlikka ega bo'lgan raqib bilan jang olib borishi davomida jangni yuqori sur'atda amalga oshirishga katta e'tibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Odatda, jangni yuqori tempda olib borish raqib ustidan ruhiy ustunlikka ega bo'lish, uning irodasini sindirish vazifasini bilan birgalikda bajariladi.

Jang davomida tezkor o'zgaruvchan vaziyatlarda yomon darajada mo'ljal oluvchi, kuchli va chidamli raqib bilan olishuvda sportchi yuqori sur'atni tanlashi mumkin. Jang davomida vaziyatlarning tez-tez o'zgarishlari raqibdan chidamlilik bilan birgalikda bir zumda javob reaksiyasini ko'rsatishni ham talab qiladi.

Chidamlilik sifati ustun hisoblangan sportchi bilan jang olib borishda sportchi o'zining quvvatini tejamkorlik asosida sarflashi zarur. To'xtash harakatlari va manyovrlarni amalga oshirish, raqibga jangni davom ettirish imkonini bermaslik harakatlarini bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi jangda sportchining o'zini erkin tutishi, ortiqcha kuchlanishlar va zo'r berishlarga yo'l qo'ymasligi juda muhim hisoblanadi. Bu holatlar o'z navbatida sportchiga kuchni saqlab qolish va shu bilan bir vaqtda sustkashlikdan qochish, butun jang davomida hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish chun qulay hisoblangan kichik imkoniyatlardan ham foydalanish imkonini yaratib beradi.

Turish holati va masofani tanlash. Turish holatini tanlash singari masofani ham tanlashda ushbu holat va masofalarning sportchi tomonidan u yoki bu belgilangan texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulaylik yaratib berishi va raqib uchun esa noqulaylik holatini yuzaga keltirishi hisobga olinadi.

Agar sportchi raqibining qanday tomondan o'zining sevimli usulini bajarishini, qanday turish holati uning uchun noqulayligini va jangni olib borishda odatlanilmaganligini bilsa, ushbu asosda boshlang'ich himoya yoki qarshi hujumni bajarish uchun samarali turish holatlaridan foydalanishni amalga oshiradi.

Raqibning taktik maqsadini hisobga olish. G'alabaga tomon nisbatan ishonchli va samarali yo'lni tanlash uchun sportchi raqibining amalga oshirish ehtimolligi mavjud bo'lgan taktik maqsadini oldindan seza olishi va uni hisobga olishi, uning harakatlarini amalga oshish yo'nalishlarini taxmin qilishni bila olishi talab qilinadi. Faqat ushbu holatdagina, sportchi o'z raqibini taktik jihatdan yenga olishni uddalaydi.

Sportchi raqib tomonidan amalga oshirilishi belgilangan harakatlar uchun vaziyatni qiyinlashtirishi, oldindan qarshi chora usullarini ko'rishi va shu bilan bir vaqtda uni o'z taktikasiga jalb qila olishi talab qilinadi, ya'ni raqib kutmagan vaziyatda unga kutilmagan sovg'a hozirlay olishi, ushbu ko'rinishda g'alabaga erishishga intilishi belgilanadi.

Raqibning mo'ljal olishlari bo'yicha fikrlashlarini uqib olish, uning mavjud bo'lgan ehtimollikdagi harakatlarini sezish va sportchining o'z rejasi tarkibiga ushbu harakatlarga nisbatan qarshi choralar belgilanishi muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu holat, agar sportchining o'zini raqibi o'rniga qo'yib ko'rishni va uning taktik maqsadini taxmin qilish amalga oshirilsa, ushbu vaziyatda aniqlanishi kuzatiladi. Bunda sportchi raqib haqidagi o'z bilimlariga tayanishi, musobaqa vaziyatlarini hushyor holatda hisobga olishi va o'z imkoniyatlarini baholay olishi talab qilinadi.

Yaxshi sportchilar tomonidan to'plangan tajriba natijalarining ko'rsatishicha, jang oldidan o'z harakatlari va ularga nisbatan

xulq-atvorini rejalashtira olish juda muhim hisoblanadi. Agar ishlab chiqilgan reja sinchiklab o'ylab chiqilgan bo'lsa va haqiqiy mavjud imkoniyatlarga asoslanilsa, u holatda bu reja nafaqat jang davomida teng kuchli raqiblar ustidan muvaffaqiyatga erishishni ta'minlashi, balki texnik va jismoniy jihatdan ustunlikka ega bo'lgan raqibni ham yenga olishga olib kelishi qayd qilinadi.

Jangning taktik rejasiniing ro'yobga oshirilishi. Hatto jangning eng aniq rejasini ham ro'yobga oshirishni bilish kerak. Jang jarayonida oldindan belgilangan harakatlarni amalga oshirishni murakkablashtiruvchi lahzalar yuzaga kelishidan qochib bo'lmaydi. Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi sustligi, irodasi kuchsizligi yoki yetarlicha tajribaga ega bo'lmasligi sharoitida ko'pincha vaziyatlarda oldindan belgilangan reja asosida harakat qilmaslik, sportchining tartibsiz ko'rinishda jang olib borishi, o'z navbatida, buning oqibatida raqibga yutqazib qo'yishi kuzatilishi mumkin.

Harakatlarning taktik rejasini ro'yobga oshirish – bu raqibni o'z irodasiga bo'ysindirish demakdir. Shu sababli sportchida mavjud bo'lgan butun iroda, kuch-g'ayrat va qat'iyat jang davomida vujudga keluvchi murakkabliklar va to'siqlarni yengib o'tishga va raqibni o'z taktikasiga bo'ysindirishga yo'naltirilishi talab etiladi.

Buning uchun, eng avvalo, amalga oshirilishi oldindan belgilangan, egallangan texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish talab qilinadi. Jang davomida o'ylangan holatda havfni yuzaga keltirish va faol tarzda harakat qilish kerak, boshqacha vaziyatda esa raqib ustidan ustunlikka erishish uchun qulay vaziyatlarni qo'ldan boy berish, oldindan belgilangan reja esa haqiqiy mavjud vaziyatga muvofiq kelmay qolishi mumkin.

Jang bosqichlari oralig'idagi tanaffus vaqtida sportchi o'z harakatlarini tahlil qila olish imkoniyatiga ega bo'lishi, vaziyatni tanqidiy baholay olishi va talab qilingan vaziyatlarda jang taktikasi rejasi tarkibiga navbatdagi jang bosqichi bo'yicha tegishli tuzatishlarni kiritishi belgilanadi. Agar bunda sportchiga jang

borishini diqqat bilan kuzatib borayotgan murabbiy yoki jamoa tarkibidagi nisbatan tajribali sportchilardan kimdir yordam bersa, bu juda yaxshi holat sifatida baholanadi. Bu holda ko'rsatmava maslahatlar qisqa, aniq, cheklangan darajada ravshan bo'lishi talab qilinadi. Sxema ko'rinishida bu taxminan quyidagicha ifodalanishi mumkin:

Jangning birinchi bosqichini baholash:

• raqibda qanday kuchsiz joy mavjudligi va nimadan ehtiyot bo'lishi kerakligi;

• jangning qolgan vaqti davomida o'zini qanday tutish kerak va qanday harakat qilish kerakligi.

Turli xil vaziyatlarda taktika. Jang davomida har ikkala sportchi o'z oldiga g'alabaga erishish vazifasini qo'yadi va tabiiyki, jang davomida ulardan biri boshqasiga nisbatan yaxshiroq natijaga erishadi.

Jangning qandaydir bosqichida yutuqqa erishish holatida har qanday vaziyatda ham jang hal bo'ldi deb hisoblash va qayta yo'naltirilishni amalga oshirish (hotirjamlikka berilish) mumkin emas.

Sekundomerchi hakamning final qo'ng'iroq signaligacha sportchi diqqat-e'tiborli va har qanday kutilmagan vaziyatlarga tayyor turishi kerak.

Sportchining yutuqqa erishgan holatida deyarli har doim raqib butun kuch-g'ayratini yo'naltirishi va hujum uchun kichik imkoniyatlarni ham qo'ldan chiqarmaslikka intilishi kuzatilishini hisobga olgan holda, sportchi o'ta e'tiborli bo'lishi, raqibining hujumi uning uchun kutilmagan vaziyat sifatida namoyon bo'lmasligi uchun intilishi talab qilinadi. Bir vaqtning o'zida raqibga tashabbusni egallash imkoniyatini bermaslik kerak. Ushbu maqsadlarda sportchi manyovrlarni amalga oshiradi, turish holatini va jangni olib borish sur'atini o'zgartiradi, to'xtatuvchi usullardan foydalanadi va raqibga mo'ljal olish va usulni bajarishga tayyorlanish uchun imkon bermaslikka intiladi. Shuningdek, raqibning tashabbusni o'z qo'liga olishi uchun

xalaqit berishda aldamchi harakatlardan ham foydalaniladi. Haqiqiy harakatlarni amalga oshirishdan oldin sportchi aldamchi harakatlarni bajarishi orqali raqibni himoyaga o'tishga majbur qiladi.

Yo'qotilgan holatlarning o'rnini to'ldirishga harakat qiluvchi raqib bilan jang olib borishda uning o'zining faolligidan foydalanish, ya'ni raqibning ball yutib olish orqali ustunlikka erishish yoki sof g'alabaga erishishda o'zi uchun havf ehtimolligi mavjud bo'lgan holatda harakatlanishidan foydalanish amalga oshiriladi.

Agar sportchi yutqazayotgan bo'lsa, u holda jangning oxirgi soniyaga qadar vujudga kelgan vaziyatni to'g'rilash uchun bor bo'lgan barcha imkoniyatlar, choralardan foydalangan holatda harakat qilishi talab qilinadi. Cheklangan vaziyatda eng asosiysi – bu ruhiyatni cho'ktirmaslik, qo'llarni pastga tushirmaslik, aksincha o'zida qat'iyat topa bilish, iroda va diqqat-e'tiborni qolgan vaqt davomida yo'qotilgan vaziyatlarni tiklashga harakat qilishga qaratish talab etiladi. Shoshma-shosharlik, behudaga zo'r berish, asabiylashish holatlari faqatgina jangning navbatdagi kechish jarayonini yomonlashtiradi. Raqib nima uchun ustunlikka erishganligiga oydinlik kiritib olish zarur (qanday turish holati, qanday vaziyatda, qanday texnik va taktik harakatlar va qarshi harakatlar asosida ustunlikka erishishini bilish orqali navbatdagi vaqt davomida unga ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarni yaratib bermaslikka intilish talab qilinadi).

Yutqazib qo'yish vaziyatida o'z harakatlarini faollashtirish, hujumga o'tish va tashabbusni o'z qo'liga olishga intilish zarur. O'ylangan ko'rinishda havfni yuzaga keltirgan holda raqibining himoyasida aniqlangan bo'sh sohalarga kirib borishdan o'zining sevimli usulini qo'llash uchun foydalanish talab etiladi.

Agar raqib himoyaga o'tib olsa, uning harakatlarini faollashtirish maqsadida chorlashning barcha shakllaridan foydalanish tavsiya qilinadi.

Jangning o‘ta keskin vaziyatlarida, agar yuzaga kelgan holat sportchi foydasiga hal bo‘lmayotgan bo‘lsa, u o‘zining kuch-g‘ayratini maksimal darajada yo‘naltira olishi, talab qilinuvchi harakatlarni to‘liq holatda bajarishga intilishiga nisbatan mo‘ljal olishi belgilanadi.

16.3.3. Musobaqalarda qatnashish texnikasi

Musobaqalarda ishtirok etish taktikasi eng yaxshi natijaga erishish uchun sportchining (jamoa) barcha imkoniyatlardan o‘ylangan holda foydalanishda o‘z ifodasini topadi. Musobaqa arafasida har bir uchrashuvning maqsadi aniqlanadi, taekvondoda jismoniy, taktik va texnik vositalaridan nisbatan oqilona darajada foydalanish belgilanadi. Bunda ushbu musobaqaning o‘ziga xos xususiyatlari (uning miqyosi, amalga oshirilish shart-sharoitlari) va aniq yuzaga kelgan vaziyatlar hisobga olinadi.

Hatto bir xil tavsiflarga ega bo‘lgan musobaqalarda ham sportchining taktikasi turli xilda namoyon bo‘lishi qayd qilinib, bunda shart-sharoitlar o‘zgarishlari har safar uning o‘zgarishini talab qiladi.

Shu bilan bir vaqtda, sportchilarning taktik harakatlarida umumiy qoidalar ham mavjud hisoblanadi.

Sportchi murabbiy bilan birgalikda turnir boshlanishigacha musobaqa jangi davomidagi maqsad va vazifalarni belgilab oladi. Tortish va qur’a tashlashdan keyin sportchi musobaqa ishtirokchilari va kim qanday raqam ostida turnir jadvalidan o‘rin egallashi haqidagi ma’lumotlar bilan tanishib chiqadi. Bu holat sportchilarning yutqazib qo‘ygan holatda chiqib ketishlari asosida sportchi turnirda tegishli o‘rinlarni egallashi uchun bosib o‘tishi talab qilinuvchi, taxminan amalga oshiriluvchi davralar son miqdorini aniqlash imkoni tug‘iladi; shuningdek, dastlabki ikkita jang davomida kim bilan jang olib borishini sportchi yetarli darajada aniq bila olishi, bitta-ikkita jang davomida o‘zining raqiblarini taxminan bila olishi mumkin.

Ushbu musobaqada sportchi oldida belgilangan maqsad har bir jang oldidan alohida, aniq aks ettirilishi talab qilinadi. Shu sababli boshlang'ich, taxminiy rejada musobaqada chiqish qilishning umumiy manfaatlaridan kelib chiqib, sportchi taxminan u qanday janglarni sof g'alaba yoki yaqqol ustunlik bilan yutib chiqishi kerakligi yoki mumkinligini, ballar hisobiga g'alabaga erishish yoki durang vaziyatda texnik ustunlik asosida yutish ko'rinishidagi minimum vazifani bajarishi kerakligini belgilab oladi. Shuningdek, sportchi qaysi janglar undan zo'r berishlarni maksimal darajada yo'naltirishni talab qilishiga oydinlik kiritib oladi.

Taktik jihatdan to'g'ri harakat qilish uchun har bir davra tugallanishi bo'yicha turnir jadvalida o'zining turgan holatini va raqiblarining holatini baholash talab qilinadi: ya'ni, kim kim bilan uchrashganligi va har bir raqiblarning qanday hisob bilan g'alaba qozonganligi; ushbu musobaqa davrasida juftliklar tarkibi qanday tuzilganligini bilish; oldinda turgan uchrashuvlarning taxminiy natijalarini oldindan ko'ra olishi talab qilinadi.

Mavjud vaziyatni baholash uchun yaqinda amalga oshiriluvchi davra juftliklari tarkibini oldindan taxminiy aniqlash va janglarning ehtimollikdagi natijalarini belgilash muhim o'rin tutadi.

Bu ko'rinishdagi oldindan ko'ra olishlar raqiblar haqidagi bilimlarga ega bo'lish, musobaqa qoidalarini yaxshi bilish, hisobga olish va yutqazgan sportchilarning chiqarib yuborilishi tartibini bilishga asoslaniladi. Yaxshi mo'ljal olish uchun o'z vazn toifasi bo'yicha musobaqa jadvalini yuritib borish tavsiya qilinadi.

Musobaqa davomida vujudga kelgan vaziyatni tahlil qilish sportchiga har bir jangni rejalashtirishda musobaqa davomidagi o'tkazilgan barcha janglarning umumiy yakuniy xulosalaridan kelib chiqqan holda ish tutish imkonini beradi.

Turnir musobaqasi sportchidan har bir jangda yaxshi natija ko'rsatish uchun barcha imkoniyatlarini maksimal darajada

foydalanishni talab qiladi, ushbu ko'rinishda egallangan o'rin barcha janglarning umumiy natijasi asosida aniqlanadi. Har bir uchrashuvda eng yaxshi natijaga erishish uchun intilish har qanday vaziyatda ham salomatlik uchun zararli bo'lmasligi, sportchining haqiqiy mavjud imkoniyatlarini aniq baholash va raqiblarning kuchini o'ylangan holatda aniqlay bilish asosida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Har bir vazn toifasi bo'yicha ko'p sondagi ishtirokchilar (taxminan 25 ta va undan ortiq sonda) mavjud bo'lgan vaziyatda sportchi, eng avvalo, finalgacha yetib kelishi uchun kamida to'rt marta jang olib borishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlarda o'z raqiblari ustidan texnika bo'yicha sezilarli ustunlikka erishish mumkin, biroq faqat ballar bo'yicha g'alabaga erishish birinchilikni qo'lga kiritish uchun imkoniyatni qo'ldan chiqarishga sabab bo'lishi mumkin.

Ushbu ko'rinishda, sportchidan kamida bitta jangda sof g'alabaga erishish yoki ikkita jang davomida yaqqol ustunlikda g'alaba qozonish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish talab qilinadi.

Agar, sportchi 1–2-raundlar tugallanishi bo'yicha jarima ballariga ega bo'lsa, u holda navbatdagi raundda uning musobaqani davom ettirishi uchun imkoniyat beruvchi natijaga erishishi rejalashtirilishi belgilanadi. Masalan, 4 ta ogohlantirish olgan sportchi jang yakunini ballar bo'yicha g'alabaga erishishdan kam bo'lmagan darajada tugatish imkoniga ega bo'lish sifatida belgilashi mumkin.

Ikki yarim jarima baliga ega bo'lgan holda sportchi faqat nokaut bilangina sof g'alabaga erishishi mumkin. Birinchi va ikkinchi vaziyatlarda ayrim mustanolar ham ko'zda tutiladi. Ushbu ko'rinishda, agar jang finalga chiqish huquqi uchun amalga oshirilsa yoki finalda eng yaxshi o'rinni egallash uchun borsa va bunda asosiy raqiblar turnir jadvalida yomonroq o'rinlarda turgan bo'lsa, u holda sportchi uchun nisbatan past natija ham qoniqarli hisoblanadi.

Sportchi o‘zining raqiblari uchrashuv janglaridan keyin jangga chiqsa, tabiiyki, oldinda turgan jangning maqsadlarini aniqlab olishda mo‘ljal olish oson kechadi. Bu ko‘rinishdagi ustunlik ayniqsa, finalga chiqish va bevosita final janglarida o‘tkir holatda his qilinadi.

Turnir davomida sportchining katta yuklamani bosib o‘tishini hisobga olgan holda ortiqcha jismoniy va asab zo‘riqishlaridan qochish talab qilinadi. Bunda u yoki bu jangni o‘tkazishda zo‘r berishlarni to‘g‘ri holatda aniqlab olish katta rol o‘ynaydi, bunda sportchining musobaqa davomidagi xatti-harakatlari va sarflangan quvvatni qayta tiklash qobiliyati ham muhim o‘rin tutadi. Agar sportchi musobaqa jarayoni davomida o‘zini noto‘ri tutsa: jumladan, rejimga amal qilmasa, jang oralig‘ida yaxshi dam olmasa, u holda yaxshi natijalarga erishishi qiyinlashadi.

Shaxsiy-jamoaviy va jamoaviy musobaqalarda sportchining taktikasi. Bu musobaqalar o‘ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi. Jamoa tarkibidagi ishtirokchilarni aniqlashda ularning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini hisobga olish, shuningdek, har bir sportchining tajribasini e’tiborga olish, uning oldingi musobaqalarda chiqishlari natijalarini qarab chiqish, mashq qilganlik darajasi va aniq raqiblar bilan qarshi jangga chiqish davomida o‘zini tutishi, namoyon qila olishi kabilar hisobga olinishi talab qilinadi.

Ishtirokchilarning zaxira tarkibiga ehtiyotlovchi ishtirokchi talab qilingan vaziyatlarda vazn toifalari bo‘yicha sportchilar kiritiladi (masalan, asosiy ishtirokchi katta og‘irlik vaznini pasaytirishi sharoitidagi vazn toifasi), shuningdek, unga yaqin vazn toifasi bo‘yicha jangga chiqishga tayyor bo‘lgan sportchilar hisobga olinadi.

Jamoaviy musobaqalarda har bir uchrashuv oldidan murabbiy taxminiy taktik rejani tuzib chiqadi.

Ushbu maqsad bilan u barcha vazn toifalari bo‘yicha

raqib jamoa tarkibini sinchiklab tahlil qilib chiqadi va o'z jamoasi sportchilari imkoniyatlari bilan solishtirishni amalga oshiradi, alohida janglar va umumiy jamoaning ishtiroki bo'yicha ehtimollikdagi natijalar bo'yicha taxminiy hisob-kitoblarni amalga oshiradi. Keyin ushbu hisoblashlar asosida musobaqa turnir jadvalida o'z jamoasi va raqiblar jamoalarining egallagan o'rnini hisobga olgan holda tegishli tuzatishlar kiritiladi.

Oldinda turgan uchrashuvlar uchun taxminiy rejani tuzib chiqishda murabbiy reja bilan barcha jamoa a'zolarini tanishtirib chiqadi va jamoa oldiga umumiy maqsadni qo'yadi va, shuningdek, har bir sportchi uchun alohida vazifalar belgilanadi.

Agar, jamoaviy musobaqa ishtirokchilarning zaxira tarkibi bilan o'tkazilsa, u holda murabbiy har bir uchrashuvga jamoani to'g'ri jamlash vazifasini amalga oshiriadi. Asosiy va zaxira ishtirokchilar tarkibidan foydalanishning ketma-ketligini tuzib chiqishda rejalashtirilgan natijalarni qo'lga kiritish uchun barcha uchrashuvlarda sportchilarning nisbatan mas'uliyatli usrashuvlar uchun kuchini saqlab qolish hisobga olinishi asosida ish tutish talab qilinadi.

Agar oldinda nisbatan kuchsiz raqib bilan jang o'tkazilishi belgilansa va musobaqada yuzaga kelgan vaziyat maksimal natijaga erishishni talab qilmasa, u holda eng avvalo ko'proq darajada kerakli bo'lgan barcha sportchilarga (jamoaning asosiy tarkibdagi) dam berish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Jamoa tarkibiga zaxira sportchilar jalb qilingan vaziyatlarda ehtimollikdagi tasodifiylik va ulardan himoyalanish muqarrarligi qarab chiqilishi talab qilinadi.

Birinchi yutqazishdan keyin ishtirokchining chiqarib yuborilishi belgilangan musobaqada har bir uchrashuvda albatta yutib chiqishga harakat qilish talab qilinadi.

Uchrashuv janglari musobaqasida sportchi bor-yo'g'i bitta uchrashuv o'tkazadi va uning vazifasi barcha texnik va taktik vositalarning butun bir arsenalidan foydalanish, jangda yutib

chiqish uchun jismoniy va psixologik qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon qilinishi bilan belgilanadi.

Uchrashuv janglari, shaxsiy va jamoaviy musobaqalarda agar sportchi yutqazib qo'yish holatida bo'lsa (qanday ball farqi bilan bo'lsada, jangda yutib chiqish juda muhim bo'lgan vaziyatda), u o'ta jasurlik va qat'iyat bilan hujum harakatlarini amalga oshirishi, g'alabaga erishish uchun, hatto, havf yuzaga kelishi ehtimolligi sharoitida ham har qanday imkoniyatlardan foydalanishi talab qilinadi.

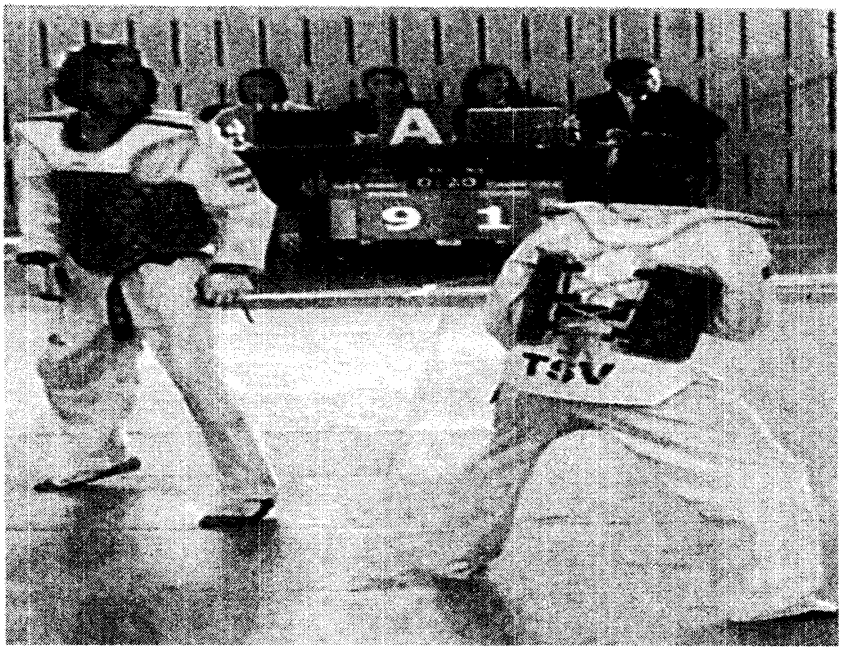
16.3.4. Niqoblanish (*maqsadni yashirish*)

Niqoblanish (*maqsadni yashirish*) – bu taktik harakat bo'lib, sportchi o'z raqibidan o'zining asl maqsadlarini yashiradi, razvedka qilishga to'sqinlik qiladi va uni chalg'itishni amalga oshiradi, o'zining tayyorgarligi haqida aldamchi tasavvurlarni uyg'otadi.

Nisbatan kuchsiz darajadagi raqib bilan (agar u ushbu janggacha kuchli raqib bilan jangga chiqqan bo'lsa) uchrashuvda sportchi kuchli raqiblarni yengishni mo'ljallagan texnik imkoniyatlarini talab qilingan vaziyatlar mavjud bo'lmasa ochib bermasligi, oshkor qilmasligi talab qilinadi.

Shuningdek, raqib oldida o'zining haqiqiy asl holatini yaqqol ko'rsatib bermaslikni o'rganish, ya'ni raqibning bundan foydalanishiga yo'l qo'ymaslik muhim hisoblanadi.

Yuzaga kelgan vaziyat va taktik mo'ljalga olishlarga bog'liq holatda jangda o'zini charchaganga solish, tetiklikni namoyish qilish, kuch va quvvati mavjudligini ko'rsatish yoki, aksincha, har qanday xohlagan daqiqada hujumga o'tishni yashirish, ya'ni bo'shashish va chidamlilikka ega emaslik ko'rinishlarini namoyon qilish orqali niqoblanishni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.



57-rasm. **Kyorugi taktikasi**

O'ylangan holatdagi, aqlli niqoblanish ko'p jihatdan sportchining kashfiyotchiligiga, uning kuzatuvchanligi va tajribasiga bog'liq hisoblanadi. Niqoblanishda bir xildagi usullardan doimiy ravishda foydalanish natijasida raqibning sportchining asl maqsadini, mo'ljal olishlarini nisbatan tezda payqab qolishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli niqoblanishga katta e'tibor qaratishi va bu sa'natni doimiy ravishda takomillashtirib borishi talab qilinadi.

16.3.5. Razvedka

Muvaffaqiyatli tayyorlanish va musobaqalarda chiqish qilishning asosiy shart-sharoitlaridan biri sifatida ushbu musobaqa xususiyatlarini va taxmin qilinuvchi raqiblarning mahoratini yaxshi bilish talab qilinadi.

Musobaqa va raqiblar haqida sportchi tegishli ma'lumotlarni razvedka yordamida oladi, bu jarayon oldindan va bevosita jang jarayoni davomida amalga oshiriladi.

Musobaqaning o'ziga xos xususiyatlari haqidagi ma'lumotlar. Oldinda turgan musobaqaning qoidalari bilan oldindan tanishish orqali sportchi musobaqaning maqsadi, miqyosi, tavsiflari (turnir yoki uchrashuv), amalga oshirilish usullari, hisobga olish xususiyatlari, o'tkazilish joyi va vaqti haqidagi ma'lumotlar bilan tanishadi.

Ushbu ma'lumotlarga ega bo'lishi orqali sportchi unga o'zini tayyorlashni nisbatan muvofiq holatda rejalashtiradi. Ushbu ko'rinishda, masalan musobaqa miqyosini bilish orqali (klub, shahar, respublika birinchiligi va hokazo), uning o'tkazilish usullari va unda kimlar ishtirok etishiga ruxsat berilishi va ishtirokchilarning soni va sifat tarkibi haqida bilish orqali kimlar nisbatan havfli raqiblar hisoblanishini va shunga o'xash muhim omillarni taxmin qilish mumkin.

Raqiblar haqidagi ma'lumotlar. Sportchiga taxmin qilinuvchi raqiblar haqidagi, ularning mahorati haqidagi ma'lumotlar qanchalik darajada batafsil yetkazilsa, uning musobaqaga tayyorgarligi shu darajada oqilona amalga oshiriladi. Hatto raqib haqidagi arzimas ma'lumotlar ham qandaydir darajada uning mahorati haqidagi tasavvurlarning shakllantirilishiga yordam beradi.

Raqib haqidagi ma'lumotlar sportchi tomonidan boshlang'ich razvedka asosida yig'iladi. Boshlang'ich razvedka maqsadlarida turli xil manbalar, jumladan, ommaviy axborot nashrlari, sportchini yaxshi biluvchi kishilar bilan suhbatlashish, jang maydonida u bilan uchrashgan yoki jangni kuzatib borgan kishilar bilan suhbatlashish asosida olinishi mumkin.

Taxmin qilinuvchi raqiblarning texnika va taktikasini boshlang'ich holatda o'rganishda eng muhim vosita sifatida u tomonidan amalga oshirilgan janglar yozib olingan videotasmalar va fotomateriallar ko'rsatib o'tiladi.

Musobaqalarning nomlanishi, o'tkazilish joyi va muddatlari (vazn toifalari)

Sportchi va uning raqibining familiyasi	Yoshi, turish holati, jismoniy, psixik tayyorgarligi va jang sur'ati	Texnik va taktik harkatlarni amalga oshirish va ularni bajarishga bo'lgan haqiqiy urinishlar. Jangni olib borish taktikasi

Sportchi (agar uning o'zi bu musobaqada ishtirok etmasa) yoki murabbiy musobaqada boshlang'ich razvedkani to'laqonli amalga oshirish uchun sportchilarning chiqish janglarini kuzatib borishda video- va fototasvirga olishdan foydalanishlari tavsiya qilinadi. Shuningdek, qiziqarli ma'lumotlarni yozib olish mumkin.

Tez yozib olish uchun bunda qisqartmalardan foydalaniladi.

Raqib haqida nisbatan batafsil holatdagi ma'lumotlar bilan sportchi bevosita sparring jangi davomida tanishadi. Razvedka asosan jangning boshlanishida amalga oshiradi. Sportchi jangning har bir alohida holatlarida raqibining faqat ma'lum bir aniq sifatlari va xususiyatlari bilan qiziqadi, har bir jang davomida razvedka o'ziga xos alohida vazifalarga ega bo'lishi qayd qilinadi. Biroq ko'pgina holatlarda razvedka raqibning sevimli hujum usullari va qarshi usullarini aniqlashga, uning taktik tayyorgarlik usullariga, raqibning u yoki bu harakatlarga javob reaksiyasi, shuningdek, raqibining jang davomidagi taktik mo'ljal olishlarini uqib olishga qaratiladi.

Raqibning qanday usullarni afzal ko'rishini bilib olish orqali sportchi uni chorlashga o'tishi va u yoki bu usulni bajarish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishi mumkin.

Bu yetarli darajada samarali hisoblangan razvedka yo'li bo'lib, biroq undan faqat raqibning hujumi qaytarilishi uchun sportchida to'liq ishonch mavjud bo'lgan vaziyatdagina foydalanish tavsiya qilinadi.

Raqibni qiziqtiruvchi javob reaksiyasi aniqlanishi (har qanday usulni amalga oshirish uchun favqulodda darajada muhim) uchun sportchi sparring jarayoni davomida aldamchi harakatlardan foydalanishi mumkin.

Shuninglek, razvedkani amalga oshirish maqsadlarida manyovrlardan ham foydalanish mumkin: ya'ni, sportchi turish holatlarini o'zgartirishi, raqibdan qochishi, jang maydoniga nisbatan munosabatini o'zgartirishi orqali raqibning bu harakatlarga nisbatan ko'rsatuvchi javob reaksiyasini kuzatib boradi va uning taktikasini tahlil qiladi, uning qanday turish holatini ma'qul ko'rishi, istashi, qanday turish holatlarida uning harakatlarni amalga oshirishi uchun qiyinchilik tug'dirish mumkin, uning harakatlarda sarosimalikni vujudga keltirish mumkinligi haqida xulosalar chiqaradi.

Bevosita razvedka nafaqat raqibning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumotlarni olish imkonini beradi, balki uning iroda sifatlari ham oydinlashtiriladi. Masalan, o'ylangan holatda, aldamchi hujum harakatlarini amalga oshirishda xatoga yo'l qo'yish orqali sportchi raqibining bu ko'rinishdagi vaziyatlardan foydalanishga intilishi yoki shunchaki tahdid soluvchi usullardan himoyalanish usullarini qidirishini aniqlab oladi.

Razvedka yetarlicha darajada mashaqqatli va murakkab ish bo'lib, vaqt,chidam va malakani talab qiladi. Shu sababli har safar musobaqa oldidan musobaqa haqida yoki jang haqida yangidan ma'lumotlarni to'plash noto'g'ri hisoblanadi. Bunda raqibning oldin o'tkazgan uchrashuvlarini ham o'rganib chiqish talab qilinadi. Shundan keyingina navbatdagi jang bo'yicha razvedkaga kirishish, diqqat-e'tiborni yetarli bo'lmagan ma'lumotlarni to'plashga qaratish mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1.Sparringga tayyorgarlik ko'rishda qanday qonuniyatlarni o'rganishni talab qiladi?

2.Strategiya tushunchasini izohlab bering.

3.Taekvondo sportchisining asosiy strategik vazifasi nimalardan iborat?

4.Taekvonodoning taktik doktrinasining asosiy jihatlari nimalardan iborat?

5.Qanday holatda nafas olib bo'lmaydi?

6.Sparring davomida nafas olishga nisbatan qo'yiluvchi talab qanday belgilanadi?

7.Nafas olishning yaxshi darajadagi regulatori sifatida qanday qayd qilib o'tiladi?

8.Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslikni tavsiflab bering.

9.Taktikaning umumiy asoslari nimalardan iborat?

10.Sportchining taktik, texnik mahorati nimalarga bog'liq?

11.Qulay shart-sharoitlarni tavsiflab beruvchi omillar nimalardan iborat?

12.Raqibning zo'r berishini izohlab bering.

13.Raqibning jismoniy jihatdan kuchsizlanishini izohlab bering.

14.Kuchsiz psixik tayyorgarlik tushunchasini tavsiflab bering.

15.Jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni tavsiflab bering.

16.Jang davomida himoyalanishda vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni tavsiflab bering.

17.Raqibning hujum qilishi (qarsh hujum) vaqtida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlarni tavsiflab bering.

18.Texnik harakatlarning ularning amalga oshiriluvchi shart - sharoitlariga muvofiqligini tavsiflab bering.

19.Maydonning chekka qismida jang olib borish taktikasiga qo'yiladigan talablarni sanab bering.

20.Jangni amalga oshirish taktik rejasini tuzib chiqing.

21.Jang davomida yaxshiroq natijaga erishish uchun sportchidan qanday rejalashtirish talab qilinadi?

Adabiyotlar

1. Батурин Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности. Изд.: Психология в спорте.Омск, 1998 с.

2. Вопросы тактической подготовки в таэквондо: Сборник научно-методических статей / Под ред. В.М. Игуменова. М., 2000.

3. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002.

4. Кьонг Ли, Новицкий Д. Таэквондо. Варшава, 1988.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К., 1997.

6. Соколов И.С. Основы таэквон-до. М., Советский спорт. 1994.

7. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.

8. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. К., 1998.

9. http://kwonmaster.ru.

XVII bob. TAEKVONDODA MASHQLAR



58-rasm. **Qat'iy tartiblashtirilgan mashq**

Taekvondoda sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi bilan bog'liq masalalarni samarali ko'rinishda va maqsadga yo'naltirilgan tarzda hal qilishda o'quv-mashg'ulotlar jarayonida foydalaniluvchi mashqlar – saflanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus, asosiy (xususiy) mashqlarga ajratiladi.

17.1. Saflanish mashqlari

Bu mashqlar (safga tuzish, buyruqlarni bajarish, joyini qayta o'zgartirish harakatlari) taekvondo bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish uchun qo'llaniladi. Uning vazifasi qad-qomatini to'g'ri shakllantirish, tartibga amal qilishni tarbiyalash va guruh

ichida o'zaro sog'lom munosabatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Saf qatorlari usulidagi mashqlar darsning kirish va tayyorgarlik qismida guruhni tashkil qilish, safga tuzib chiqish va mashqlarni bajarish uchun qayta tuzib chiqish maqsadlarida foydalaniladi.

17.2. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Bu mashqlar guruhiga gimnastika tavsiflariga ega bo'lgan oddiy mashqlar (og'irlik yuklamasi va usiz, premetlar va predmetlarsiz va, shuningdek, sherik bilan birgalikda bajariluvchi, qo'l va oyoqlar, gavdaning turli xildagi harakatlari) kiritiladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakatlar malakalarini kengaytiradi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi, uning ish qobiliyati qayta tiklanishiga yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xilligi tarkibidan taekvondo mashqlarida organizmning ishlash rejimi va asab-muskul tizimining kuchlanishlari tavsiflari bo'yicha o'zaro o'xshash bo'lgan mashqlardan eng afzal hisoblanganlarini tanlab olish talab qilinadi.

Oddiy mashqlar va yordamchi sport turlaridan olingan mashqlar ularning tavsiflari va bajarilish shart-sharoitlariga bog'liq holatda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan turli xildagi pedagogik vazifalarni hal qilishda foydalanilishi mumkin. Masalan, og'irlik yuklamasi (gantellar, rezina espander, shtanga va hokazo) bilan gimnastika mashqlarining ko'p marta takrorlanishi kuchga oid chidamlilikni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu mashqlarni maksimal tezlikda, biroq davomiylikda bo'lmagan seriyalar bo'ylab bajarish tezkorlik va kuch va hokazo sifatlarning rivojlantirilishini belgilab beradi.

Shu bilan bir vaqtda, har bir mashqlar alohida holatda ma'lum bir aniq sifatlar yoki ularning guruhlarini rivojlantirishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, shtanga bilan bajariluvchi mashqlar,

tortilish va yotgan holatda qo'llar yordamida tayanib, o'zining tana og'irligidan foydalanib, qo'llarni bukish va yozish mashqlari kuchni rivojlantirish uchun yaroqli hisoblanadi; past-balandlik ko'rinishidagi joyda yugurish (*kross*) mashqlari – chidamlilikni rivojlantirishi; maksimal qiymatda tezkorlikda bajariluvchi gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – tezkorlikni rivojlantirishi; basketbol o'yini chaqqonlikni, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirishi va hokazo holatlar qayd qilinadi.

Shartli ravishda mashqlarni: kuch, chidamliliki, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarga ajratib chiqish mumkin.

Uncha katta qiymatga ega bo'lmagan shiddatidagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yuqori darajada emotsional qo'zg'aluvchanlik sharoitida bajarish organizmning ish qobiliyatining tezda qayta tiklanishiga yordam beradi va ayniqsa bunda, taekvondo bo'yicha asab quvvatining zo'riqish mashqlari bajarilganidan keyin bu mashqlar ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ertalabki chigil yozdi mashqlarida foydalaniladi, shuningdek, mashg'ulotlarda (taekvondo bo'yicha mashg'ulotlarning birinchi yarmisida tayyorgarlik qismida va asosiy qismining yakunida) foydalaniladi. Bundan tashqari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida maxsus mashqlar tashkil qilinadi.

Katta qiymatdagi jismoniy yuklamalarni bajarishdan keyin organizmning nisbatan tezroq qayta tiklanishi, uning nisbatan hotirjam, tinch holatga o'tkazilishi uchun har bir mashg'ulot mashqlarida bo'shashish va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlarini bajarish (chegaraviy darajadagi bo'shashtirilgan muskullarning silkitilishi harakat mashqlari, ko'krak qafasini kengaytirish uchun chuqur nafas olish va to'liq holatda nafas chiqarilishi mashqlari) tavsiya qilinadi.

Mashg'ulotlarning davrlari va bosqichlariga bog'liq holatda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xilda foydalaniladi:

jumladan, tayyorgarlik davrida, asosiy davrning boshlang‘ich va musobaqa bosqichlarda, ayniqsa o‘tish davrida foydalaniladi (bu davrda bu mashqlarga mashg‘ulotlarning boshqa davrlariga nisbatan katta e’tibor qaratiladi).

Taekvondo bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida foydalaniluvchi jismoniy mashqlarning tasniflanishi

Bu mashqlar sportchilarning malakasi bo‘yicha ham turli xilda foydalaniladi. Ushbu ko‘rinishda, bir xildagi barqaror shart-sharoitlarda kichik razryadga ega bo‘lgan sportchilarda katta razyardli sportchilarga nisbatan bu yo‘nalishdagi mashqlar ko‘proq qismni tashkil qiladi.

17.2.1. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar

Qo‘l va bilak sohasi uchun mashqlar. Yotgan holatda, brusda, devorga qo‘l kafti bilan suyanib turgan holatda qo‘llarni bukilishi va yozilishi mashqlari. Qo‘llarni to‘g‘ri holatda uzatib, sekin-asta va tezkorlikda yuqoriga ko‘tarish, yon tomonlarga yoyish, og‘irlik yuklamasi: gantel, shtanga bilan orqaga yo‘naltirish, bukish va yozish mashqlari, shuningdek, bunda qarshilikni yengib o‘tish, rezina amortizatordan foydalanish va boshqa maxsus sanaryadlar va yuklardan foydalanish tavsiya qilinadi. Halqa va turnikda tortilish. To‘ldirma to‘pni tashlash va tutib olish, ikki qo‘l va bitta qo‘lda uzoqlikka va balandlikka uloqtirish. Gimnastika halqasida kuch bilan ko‘tarilish. Oyoqlardan foydalanmasdan, bitta qo‘lda arqon bo‘ylab harakatlanish. Shtanga bilan bajariluvchi mashqlar: turgan holatda, shtangani to‘g‘ri yozilgan qo‘llar yordamida oldinga va yuqoriga ko‘tarish; ushbu holatda, shtangani qo‘llarni bukish yordamida tirsak bo‘g‘imida, pastdan tutib turgan holatda ko‘tarish; ushbu holatda, yuqoridan tutib turgan ko‘rinishda mashqni bajarish; shtangani ko‘krak sohasida ko‘tarish; shtangani boshdan yuqoriga ko‘tarish (boshni pastga egish); turgan

holatda, shtangani ko‘krak sohasi balandligi darajasi siltash bilan ko‘tarish. Turgan holatda gantelni bir qo‘lda yoki ikki qo‘l yordamida bosh atrofida aylanma harakatlantirish; orqa bilan yotgan holatda shtangani ko‘tarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og‘irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Qiya narvon bo‘ylab qo‘llar yordamida osilib chiqish: siltanish harakatlari va hokazo ko‘rinishda tortilish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Bitta va ikkita oyoqda o‘tirib turish; bitta yoki ikkita oyoqda sakrash mashqlari; o‘tirgan holatda sakrash mashqlari; tizzada – oyoq osti bilan va teskari yo‘nalishdagi holatda sakrash; suvda yugurish, qorda yugurish (barcha sanab o‘tilgan mashqlar og‘irlik yuklamasi bilan birgalikda bajarilishi mumkin). Tizzani ko‘tarish. Bukilgan oyoqlarda boldir bilan qopni tepaga ko‘tarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og‘irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Shtanga bilan o‘tirib turish, ko‘p marotaba hakkalab sakrash. Bir oyoqdan ikkinchisga sakrash. To‘siqlarsiz holatda sakrash. Pillapoya bo‘ylab yugurish. 800 metrga (1000 metr, 2000 metr) yugurish. O‘rmonda, xiyobonda kross mashqlarini bajarish.

Gavda uchun mashqlar. Gavdani oldinga egish, og‘irlik yuklamasini (shtanga, sherik) yelkada tutib turish. O‘rindiqda turgan holatda va shtangani bukilgan qo‘llar bilan tutib turgan vaziyatda gavdani oldinga egish; belni rostlash orqali yerdan shtangani ko‘tarib olish. Qo‘llarni bosh orqasida tutib turish holatida yotib, oyoqlarni ushlab turgan holatda gavdani oyoqlarga tomon bukish; ushbu mashqni og‘irlik yuklamasi bilan bajarish; yotgan holatda oyoqlarni bosh tomonga ko‘tarish; turnikda aylanma holatda ko‘tarilish, ushbu mashqni og‘irlik yuklamasi bilan bajarish; ushbu mashqni turnik, halqada bajarish; ushbu mashqni og‘irlik yuklamasi bilan bajarish; gavdaning harakatlantirishi bilan birgalikda, gantelni bosh atrofida aylantirish, yelkada shtanga tutib turgan holada gavdani burish harakatlarini bajarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni

bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Qisqa masofaga suzish. Og'irlik yuklamasi (sherik bilan, o'z-o'zini ehtiyotlash usullarining ishga qo'shilishi bilan) bilan akrobatik mashqlarni bajarish.

17.2.2. Qarshilik ko'rsatish mashqlari

Bu mashqlarning maqsadi – sportchini zo'r berishga o'rgatish, turli xil holatlarda qarshilik ko'rsatishni amalga oshirishga o'rganishdan tashkil topadi. Bu mashqlar guruhdagi sherik bilan birgalikda bajariladi.

Oyoqlar uchun mashqlar. Bir-biriga yuzma-yuz holatda turish orqali, qo'llar yelkaga qo'yiladi, oyoqlar oldingan to'g'ri yoziladi va o'zaro tegiziladi, oyoqlarni sherik tomonga itariladi.

Yerga o'tirgan holatda (bir-biriga yuzma-yuz holatda) qo'llar bilan yerga tayanib, oyoqlar ko'tariladi, ularning 20 *sm* balandlikka shunday holatda ko'tarish talab qilinadiki, bunda bitta sportchining har ikkala oyog'ining tag qismi boshqa bir sportchining oyoq tag qismi oralig'ida joylashadi. Oyoqlari ikkinchi sportchining oyolari orasida turgan sportchi ularni yon tomonlarga kerishga harakat qiladi, ikkinchi sportchi esa, aksincha, teskari yo'nalishda zo'r berishni amalga oshiradi.

Sportchilar yonma-yon holatda, chap tomonibilan yotadi, boshlar qarama-qarshi tomonda, bir-birining qo'llarini tutib turgan holatda joylashadi. Har ikkalasi chap oyog'ini ko'tarib, bir-biriga tekkizadi va bir-birini sherikining boshi orqali aylantirishiga harakat qilinadi.

Qo'llar uchun mashqlar. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida, ikkala qo'llar bilan tutib turiladi. Navbat bilan itarish amalga oshiriladi: ya'ni, sherikning bitta qo'li bukiladi, ikkinchisi esa sherikning harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Sherik esa qarama-qarshi yo'nalishda harakatni bajaradi.

Chap tizza bilan bir-biriga yuzlangan holatda turiladi. Tizzalar to'g'ri burchak ostida joylashtiriladi. O'ng qo'lning tirsagi bilan

o‘z oyog‘ining tizzasiga tiraladi va sherikning bilagidan ushlanadi. Sherikning qo‘lini tutib turgan holatda tizzadan tirsakni olmasdan oxirigacha itariladi.

Yotgan holatda qo‘llarga tayanib turish, oyoqlar alohida holatda, bir - biriga o‘ng yelka bilan tiralib turiladi. Bir-birini ma’lum bir chiziq bo‘ylab itarish amalga oshiriladi, bunda qo‘l va oyoqlardan foydalaniladi.

Guruh qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlar. Bitta qator bo‘ylab tuzilgan sportchilar qo‘lma-qo‘l ushlashgan holatda bitta qator bo‘ylab turgan sportchilarga yuzma-yuz holatda joylashadi, ularga zich holatda yaqinlashadi. Ko‘krak sohasi bilan tiralish asosida bir-birni belgilangan chiziq bo‘ylab itaradi. Sportchilar bu ko‘rinishdagi mashqni bir-biriga yelkama-yelka holatda bajarishlari mumkin.

Anjomlardan (snaryad) foydalanish bilan bajariluvchi qarshilik ko‘rsatish mashqlari. Sheriklardan biri estafeta tayoqchasining oxiridan tutib turadi. Boshqa biri esa ikkinchi tomonidan tutib turadi va har qanday usulda uni tortib olishga harakat qiladi. Dayanga o‘tirgan holatda bir-biriga oyoqlar osti bilan tiralib turgan holatda, ikki qo‘l bilan tayoqchani tutib turishadi. Ushbu ko‘rinishda sherikni o‘ziga tomon tortish mashqi bajariladi.

Arqon yoki tayoq (xoda) tortish mashqi.

To‘ldirma to‘pni har xil usullarda, o‘tirgan holatda, yotgan holatda uloqtirish mashqi.

17.2.3. Qarshilik bilan bajariluvchi o‘yinlar

«Chavandoz bilan olishuv» mashqi. Ikkita guruhga ajratilgan holatdagi sportchilar chiziq yoni bo‘ylab joylashadi. Har bir guruh «otlar» va «chavandozlarga» ajratiladi. «Chavandozlar» «otlar»ning ustiga chiqib olishadi. Berilgan signal bo‘yicha «chavandozlar» bir-birini «otdan» yiqitishga harakat qilish mashqini bajarishadi.

Doira uchun kurash. Ikkita sportchi aylana diametri o‘lchami 3–4 metr bo‘lgan aylana doirada bir-birini itarib chiqarish

mashqini bajaradi. Har ikkala oyoqda turish holatida turiladi. Qo'llar erkin holatda joylashadi.

«Xo'rozlar jangi». Sportchilar bir-biriga qarma-qarshi holatda joylashadi va bitta oyoqda turish holatini egallashadi, qo'llar yelkada. Bir-biriga yelka bilan sakrash va itarish mashqi bajariladi, ya'ni raqibning ikkala oyoqda turib qolishga majburlashga harakat qilinadi.

To'ldirma to'p yordamida basketbol o'ynash. 5–8 kishidan ikkita jamoa tuzib chiqiladi. Koptokning og'irligi 5 *kg* ni tashkil qiladi. O'yin maydonda o'ynaladi. Koptok ortidan yugurishda xohlagancha qadam tashlash mumkin va koptokni otish bilan sherigiga uzatiladi. Koptokni raqibidan xohlagan usulda tortib olish, raqibni to'xtab qolishga harakat qilish talab qilinadi. Koptokni yerga belgilangan maxsus joyga bosib turish talab qilinadi.

17.2.4. Ehtiyotlash va o'z-o'zini ehtiyotlash uchun mashqlar

Taekvondo usullarini bajarish davomida ayrim vaziyatlarda yerga yiqilib tushish kuzatiladi. Odatda, usullarni katta tezlik va kuch bilan bajarish talab qilinadi. Usulni to'g'ri bajarishni amalga oshira olmaslik vaziyatida yiqilish ta'sirida jarohat olish mumkin.

O'z-o'zini ehtiyotlash va ehtiyotlashni amalga oshirish uchun to'g'ri holatda yiqilishni maxsus usulda o'rganish talab qilinadi.

O'z-o'zini ehtiyotlash va ehtiyotlashni amalga oshirish uchun namunaviy mashqlar.

Guruhlash uchun mashqlar

Gilamga o'tirgan holatda, oyoqlar yig'iladi, tizza ko'krak sohasiga yaqinlashtiriladi, ko'krak sohasiga iyak tegiziladi, qo'llar oldinga uzatiladi, orqa yoysimon holatda egiladi. Ushbu turish holati saqlangan holatda orqa bilan dumalash usulida harakatlaniladi. Dumalash vaqtida to'g'ri holatdagi qo'l bilan gilamga tayaniladi. Qo'llar gavdaga nisbatan 45° burchak ostida joylashadi. Ushbu mashq o'tirgan va turgan holatda bajariladi.

O‘ng yon tomon bilan yotish. O‘ng oyoqning tizzasi bukiladi va uni ko‘krak sohasigacha ko‘tariladi. Chap oyoq o‘ng boldir oldiga qo‘yiladi. Gavda bukiladi va iyak sohasi ko‘krak sohasiga tekkiziladi (guruhlash). O‘ng qo‘l gilamga tegilizib, gavdaga nisbatan 45° burchak ostida joylashadi. Chap qo‘l yuqoriga ko‘tariladi. Chap va o‘ng yon bilan dumalash amalga oshiriladi, bunda qo‘llar bilan gilamga urilish bajariladi.

O‘tirgan holatda umbaloq oshish mashqi. Tizzalar bitta joyda joylashtiriladi. Qo‘llar gilamga tushiriladi. Guruhlanish amalga oshiriladi. Oyoqlar bilan siltanish va bosh orqali umbaloq oshish mashqi amalga oshiriladi. Umbaloq oshish oldinga, biroq yelka orqali bajariladi.

Shuningdek, ushbu umbaloq oshish mashqi bosh va yelka orqali bajariladi.

Ko‘krak bilan yiqilish mashqi. Ko‘krak bilan yotiladi va qo‘llar yig‘ib olinadi. Qo‘llar bo‘shashgan holatda va ko‘krak, qorin sohasi tomonga yiqilish amalga oshiriladi. Turish holatida joylashiladi. Odinga egilish va ko‘krak sohasi bilan yiqilish amalga oshiriladi, bunda qo‘llar amortizatsiya vazifasini bajaradi. Ushbu mashq tik turgan holatda bajariladi.

Orqa bilan orqa tomonga yiqilish mashqi. Bunda yiqilish vaqtida qayrilish amalga oshiriladi va ko‘krak sohasi bilan tushishga harakat qilinadi. Bu mashqni sakrash bilan birgalikda bajarish mumkin.

Umbaloq oshishdan keyin yon tomon va orqa bilan yiqilish mashqi. Ayrim vaziyatlarda umbaloq oshish bilan yiqilish va guruhlanishni amalga oshirish mumkin emas. O‘z-o‘zini ehtiyotlash uchun dastlab umbaloq oshish va keyin esa yon tomonlama yoki orqa bilan yiqilish amalga oshiriladi.

Orqa va yon tomon bilan to‘siq osha yiqilish. Orqa bilan sherik tutib turuvchi nishab holida joylashtirilgan tayoq (xoda) yoniga turiladi. Tayoq o‘ng qo‘l bilan pastki qismidan tutib turiladi. Guruhlanish amalga oshiriladi va chap yon tomon bilan yiqilish bajariladi, bunda chap qo‘l bilan gilamga zarba berish

orqli o‘zini ehtiyotlash amalga oshiriladi (gavdaning kuchlanishi va yiqilish amortizatsiyalanishi uchun). Yiqilishni umbaloq oshish va sakrash, tayoqqa yuz tomon bilan turish orqali ham bajarish mumkin.

To‘rt oyoqlab turgan holatdagi sherikka yuzma-yuz turish holatida guruhlanish bajariladi va oldinga sherik orqali yiqilish amalga oshiriladi, bunda qo‘l bilan gilamga zarba berishi orqali himoyalanadi bajariladi.

Bu mashqni sherik bilan bajarishda dastlab turtki berish, keyin esa kuchli tebranishdan sug‘urtalash maqsadida qo‘ldan tutish orqali bajarish ham mumkin.

Sakrash bilan yiqilish mashqi. O‘ng qo‘l bilan sherikning o‘ng qo‘li tutib turiladi. Sakrash amalga oshiriladi, guruhlanish bajariladi va yon tomonga yiqilish amalga oshiriladi, bunda qorin bilan o‘ng tomonga aylanish holatida tushiladi. Bu mashq sherik bilan ehtiyotlash va ehtiyotlashsiz bajarilishi mumkin.

17.2.5. Tezkorlik uchun namunaviy mashqlar

Kutilmagan holatda beriluvchi buyruq bo‘yicha gavdaning turish holati tezkorlikda o‘zgartirish amalga oshiriladi (tirish, turish, yotish va hokazo). Tezkorlik harakatlarini o‘ta yuqori tezlikda bajarishni ta’minlash uchun buyruqlar bitta harakat oldindan beriladi. 20–30 metr masofaga odatdagi yugurish va to‘siqlar oqrali yugurish mashqlari. Turli xidagi start holatidan yugurish.

17.2.6. Chaqqonlik va koordinatsiya uchun namunaviy mashqlar

Yonlama step. Zigzagsimon ko‘rinishda yugurish. Sakkiz raqami shaklida yugurish. Mokisimon yugurish. Boshqa sport turlari mashqlari. Akrobatika mashqlari: bosh orqali umbaloq oshish, oldinga va orqaga umbaloq oshish; orqa bilan yotgan

holatda egilish orqali turish; bir va ikki qo‘l yordamida oldinga va yon tomonlarga qayrilishlar; qo‘llar orqali orqaga qayrilishlar; bosh orqali orqaga qayrilishlar; katta balandlikdan turli xil usullarda sakrash, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va otish: tennis, basketbol, voleybol, futbol. Maxsus sakrash uchun sim to‘r (*batut*) yordamida sakrash. Harakatli o‘yinlar. Arg‘amchi bilan bajariluvchi mashqlar.

17.2.7. Egiluvchanlikka namunaviy mashqlar

Amaliyotda qat’iy tartibda cho‘zilish mashqlari tanani optimal darajada ish bajarish qobiliyati bilan mashq bajarishga tayyorlash uchun va muskullarning kuchlanishida jarohatlanish ehtimolligi yuzaga kelish darajasini minimallashtirish maqsadlarida chigil yozdi mashqlari ko‘rinishida bajarish mumkin. Siz mashq qilishingizda har safar cho‘zilish mashqlarini bajaring. Sizning egiluvchanligingizni yaxshilashning yagona yo‘li – ketma-ketlikda bajariluvchi cho‘zilish mashqlari hisoblanadi. Har bir muskul – bu miotatik refleksning (cho‘zilish refleksi) subyekti hisoblanadi va bunda ayniqsa kutilmagan, chegaraviy darajadagi o‘zgarishlarda muskullarning uzunligi o‘zgarishiga qarshilik qayd qilinadi. Muskullar ma’lum bir darajada chegaraviy qiymatda cho‘zilgan holatda miotatik refleks muskullarning qisqarishi va uning uzunligi kaltalashishini qo‘zg‘atadi. Bu kuchlanishni siz muskullarning cho‘zilishi vaqtida his qila olasiz.

Miotatik refleks foydali ta’sirga ega hisoblanadi, chunki bu refleks ko‘pincha vaziyatlarda muskullarning zo‘riqishi va uzilishdan himoya qiladi. Bu reflekssiz holatda sizning muskullaringiz favqulodda darajada cho‘zilishi va osonlik bilan uzilishi mumkin. Biroq bu refleks sizning o‘z tanangizdan to‘liq holatda foydalanishingizda to‘sqinlik qilishi orqali yoqimsiz ta’sirga ham ega hisoblanadi.

Cho‘zish yo‘li bilan biz miotatik refleksni o‘z o‘rnini egallashni o‘rgatishimiz mumkin. Bunda siz muskullarga yangi cho‘zilish

chegara darajasiga moslashishni o'rgatishni amalga oshirasiz. Mana, nima uchun cho'zish mashqlari asta-sekin va ketma-ketlikda amalga oshirilishi talab qilinishi sababi oydinlashadi. Agar, siz me'yoridan ortiq darajada cho'zilishni amalga oshirgan bo'lsangiz va muskullarda jarohatlanish yuzaga kelgan bo'lsa, u holda siz egiluvchanlikning oldingi darajasiga qaytishingiz va hammasini boshidan boshlashingizga to'g'ri keladi. Eng yaxshi natijaga erishish uchun cho'zish mashqlarini hafta yoki oy davomida, biroq bir kunda emas, asta-sekin amalga oshirishni rejalashtiring.

Cho'zishning quyidagi ko'rinishdagi uch tipi mavjud hisoblanadi: ***statik, dinamik va ballistik.***

Ballistik cho'zish o'tirish, sakrash yoki kerakli muskullarning cho'zilishi uchun ayrim harakatchan tortilish tipidagi mashqlardan foydalanishni ifodalab beradi. Ballistik cho'zish, odatda, tavsiya qilinmaydi, chunki bu mashqlar miotatik refleksni faollashtiradi va muskullarda bo'shashishga nisbatan zo'riqishni vujudga keltiradi. Ballistik cho'zish mashqlarida jarohatlanishga olib kelishi havfi ehtimolligi yuqori hisoblanadi.

Dinamik cho'zish muskullarning amplituda bo'yicha to'liq holatda harakatlanishini ifodalaydi. Dinamik cho'zish harakatlarda yaxshi darajadagi egiluvchanlikni ta'minlab beradi, biroq juda ehtiyotkorlik bilan bajariladi, ya'ni ballistik cho'zish holatiga o'tib ketmaslik ta'minlanadi. Dinamik cho'zish mashqlarini to'g'ri holatda ushlab turish uchun silliq va bir tekisdagi harakatlarni amalga oshirishga nisbatan mo'ljal oling, ya'ni muskullarni shok holatiga tushirib qo'ymang. Masalan, dinamik cho'zish mashqlari o'z tarkibiga tizzani ko'tarish, oyoqlarni ko'tarish, qo'llarni aylanma harakatlantirish va gavdani aylantirish harakatlarini qamrab oladi.

Statik cho'zish – bu nazorat qilinuvchi holatdagi cho'zishni ifodalab beradi. Spetsifik muskullar yoki muskullar guruhlari yengil darajada og'riq his qilingunga qadar cho'ziladi va ushbu holatda 10 soniyadan 60 soniyagacha ushlab turiladi. Statik

cho'zish vaqtida kerakli muskullarning bo'shashishiga diqqatni jamlang, chuqur nafas oling.

Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni to'yingan holdagi faol harakatlardan keyin va qon aylanishi kuchayganidan keyin bajarishga kirishing. Qon aylanishining kuchayishi muskullarning egiluvanligini yaxshilaydi. Bo'g'imlar ustida ishlash mashqlaridan keyin muskullarning harakatchanligini oshirish maqsadida dinamik cho'zish mashqlari bajarilishi boshlanadi. Agar siz faqat egiluvchanlikni rivojlantirish yo'nalishida mashq qilayotgan bo'lsangiz, u holda navbatdagi bosqichda statik cho'zish mashqlarini bajarishni amalga oshiring. Agar siz mashq bajarayotgan bo'lsangiz, u holda statik cho'zish mashqlarini butun mashg'ulotlar davri bo'yicha taqsimlab chiqishingiz talab qilinadi, chunki bunda bir qator harakatlar tananing qizib olishga yordam beradi. Sizning muskullaringizni bo'shashtirish va sof tetiklik bag'ishlash maqsadida har bir bajarilgan ishdan keyin yengil holatda statik cho'zish mashqlarini bajaring.

Ehtiyotkorlik chora-tadbirlari:

– me'yoridan ortiqcha zo'riqishni bajarmang. Tegishli muskullarda yengil tarzda tortilish yoki jimirlash his qilinishi talab qilinadi. Bu his yoqimsiz bo'lishi , ammo chidab bo'lmaydigan darajada bo'lishi kerak emas;

– cho'zish mashqlarini bajarish vaqtida sakrash harakatlarini bajarmang. Sakrash mashqlari muskullarning qisqarishiga olib keladi va jarohatlanish havfi darajasi ortadi;

– mashqlarni bajarish ko'rsatmalariga diqqat bilan amal qiling. Har bir muskul uchun cho'zishning to'g'ri va noto'g'ri yo'llari mavjud hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun yaxshi holatdagi mashqlar jarohatlanish havfi minimal bo'lgan sharoitda maksimal cho'zishni ta'minlovchi mashqlardan tashkil topadi;

–cho'zishni qo'shimcha og'irlik yuklamasi yordamida bajarishda ehtiyot bo'ling va bu mashqlarni faqat chigil yozdi mashqlaridan keyingina bajaring.

Tana og'irligini jalb qilish orqali cho'zish mashqlariga oyoqni kerish (*shpagat*) singari mashqlar kiritilib, bunda bosim va cho'zishni yuzaga keltirish maqsadida tana og'irligidan foydalaniladi.

Siz cho'zish vaqtida hech qachon bo'g'imlarda og'riqni his qilmasligingiz talab qilinadi. Agar siz bu ko'rinishdagi og'riqlarni his qilsangiz, u holda darhol to'xtang va mashq bajarishni tugallang.

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish vaqtida qorin sohasi egiladi, har doim son sohasidan boshlab egishni amalga oshiring, belning quyi qismini emas. Belning quyi qismi jarohatlanishga nisbatan favqulodda darajada moyil hisoblanadi.

Egiluvchanlikni har doim cho'zish bilan bir vaqtda kuchaytirib boring.

Cho'zish mashqlarini chuqur nafas olish bilan tugallang.

Qo'llar va yelka bo'g'imi uchun mashqlar

Joyida turgan holatda va yurish vaqtida quyidagi harakatlarni bajarish talab qilinadi:

– to'g'ri holatda uzatilgan qo'llarni ko'tarish va navbat bilan yuqoriga pastga harakatlantiring, pastga-orqaga harakatlantirish va yon tomonlarga yoyish harakatlarini bajaring;

– qo'lning kaftini yelka-bilak bo'g'imida va yelka bo'g'imida aylantirish;

– qo'llarni yelka bo'g'imida orqaga qayirish, tayoqchaning oxirgi uchidan yoki turli xil uzunlikdagi arg'amchidan (arqon) tutib turgan holatda«aylantirish»;

– gimnastika ko'prikchasi holatida qo'llarni bukish va yozish.

Oyoqlar uchun mashqlar.

– oyoqning tashqi va ichki chekka qismlari bilan yurish: chalkashtirilgan oyoqlarda, yarim o'tirgan holatda va o'tirgan holatda;

– oyoqlar tag qismi bilan birgalikda, qo'llar va tizzada, oyoqlarni 45° boshlang'ich holatga burish orqali mashqni bajarish

(uch marta takrorlang). Tizzalarni soat mili yo'nalishi bo'yicha, keyin soat mili yo'nalishiga qarama-qarshi holatda aylantiring (× 3).

O'tirgan holatda, oyoqlarning tag qismi chov sohasiga tekkiziladi, oyoq tagi birlashtiriladi. Gavdani oldinga eging, tirsakning ichki qismi bilan oyoq kafti yonda iyak sohasiga tegishga harakat qiling.

Ilova: orqa va bo'yinni egmaslikka harakat qiling.

Chov muskullari uchun mashqlar

1. Keng yozilgan tizza bilan turgan holatda, bitta oyoq panjalari sohasi bilan o'tiring, keyin boshqasi bilan bajaring: boldir orasiga o'tirib, gavdani orqaga qayiring va bosh bilan yerga tegishga harakat qiling (egilish) – rostlaning.

2. O'tirgan holatda, oyoq tag qismini qorin sohasiga ko'taring (tizza tashqi tomoni bilan), ushbu mashqni bajarishda oyoqlarni shpagat ko'rinishida boshlarga tekkizing (yarim shpagat).

3. O'tirgan holatda, oyoqlar to'g'rilangan, oyoqlarning tagi yuqoriga yo'naltirilgan, chap oyoq bukilgan va chov sohasiga tekkiziladi.

4. O'ng oyoqning tag qismi tekkunga qadar egiling (× 3).

5. Ushbu mashqni chap tomon bilan bajaring.

Qanot mashqlari

1. O'tirgan holatda, oyoqlar iloji boricha keng yoziladi, oyoqning tag qismi vertikal holatda joylashadi. O'ng qo'l o'ng oyoqning kaftiga, chap qo'l boshga tekkiziladi, gavdani ushbu holatda o'ngga va keyin esa chapga tomon egiltiring (× 2). Keyin chap qo'l o'ng tizzaga tegilizib, bosh pastga, o'ng tizzaga egiladi, chap tomon bo'ylab takrorlanadi. Markaz bo'ylab oldinga egiling va gavdani yozilgan qo'llar bilan buking – bunda ehtiyot bo'ling, orqani egmang. Oyoqlarni markazga tomon olib keling va sonni uqalash harakatini bajaring.

Qanotlar va bukish muskullari uchun mashqlar

1. Oyoqlar ko'tarilgan holatda, son qo'llar bilan ushlangan holatda velosiped pedalini aylantirish harakatini bajaring.

2. Tizzada turish holati, oyoqlarning tag qismi orqaga yo'naltirilgan, qo'llar sonda. Boshni pastga, orqaga, o'ngga, chapga va yon tomonlarga egish.

3. Yuz bilan pastga yotish holatida, qo'llar boshda. Oyoq panjalari sohasini ko'taring, keyin orqa tomon bo'ylab oyoq barmoqlarining orqaga tegizilgunigacha eging (× 3).

Axil paylari, oyoq ostki qismi uchun mashqlar.

1. Oldinga va yon tomonlarga shpagat ochish.

2. Bitta oyoqda turgan holatda, oyoq bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga siltash mashqini bajarish, bunda harakatlarni maksimal qiymatgacha oshirish.

3. Turish holatida, qo'llarni oldinga bukish. Qo'llar va gavdani aylana holatida aylantirish, keyin teskari yo'nalishda ushbu mashqlarni bajarish (× 3).

Sonning bukuvchi muskullari uchun mashqlar

Boshqa muskullar uchun mashqlar:

1. Qo'llar yerga teggunga qadar gavdani o'ngga va chapga qayirish.

2. Gavdani o'ngga va chapga egish.

3. Gavdani kaftga tekkunga qadar egish.

4. Gavdani qayirish va o'ng qo'lni chap oyoqning panjalariga tekkizish va aksincha, teskari yo'nalishda ushbu mashqni bajarish.

5. Gavdani, tos sohasini burish.

6. Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va oyoqning tag qismini boshga tekkizish.

7. Orqaga egilish, tizzada turish holatida va qo'llarni yerga tekkizish mashqni bajarish.

8. Gimnastika devorida orqaga egilish va gimnastika ko'prigi mashqini bajarish.

9. O'tirgan holatda, oyoqning tag qismi bitta joyda, oyoq tag qismini bosh ustiga ko'taring va orqa tomondan omoch ko'rinishidagi pozitsiyaga kiriting (× 3). Boshlang'ich turish holatiga qayting.

10. Orqa bilan yotgan holatda, tizza ko'krak qafasi sohasiga tekkiziladi, bosh oldinga qaratiladi, tizza chap tomonga, yelka

orqali tushiriladi. Boshqa tomonga qarab ushbu mashqni bajarish amalga oshiriladi (× 3).

Orqaning quyi qismi va bo‘yin uchun mashqlar

1. Orqa bilan yotgan holatda, oyoqlarning tag qismi bitta joyda. O‘ng tizzani ko‘krak sohasiga tomon ko‘tarish va uni ikkala qo‘l bilan tutib turish amalga oshiriladi. Bu mashqni chap tomon bo‘ylab takrorlash bajariladi (× 3).

Orqaning quyi qismi uchun mashqlar.

1. Qorin tomonga qayrilish holatida, oyoqlarning tag qismi quyiga qaratilgan, qo‘llar qorin darajasida. Qo‘llar bilan orqaga kobra holatida siltanish(× 3).

Orqaning quyi qismi, qorin muskullari uchun mashqlar.

1. Yuz bilan pastga qaragan holda yotgan holda, qo‘llar tirsak pastga qaragan ko‘rinishda yon tomonlarda joylashadi. Tayanch sifatida qo‘llardan foydalanib, tizzani yerdan uzib olish (× 3).

Orqaning quyi qismi uchun mashqlar.

1. Turish holatida, oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar boshda. Yon tomonlarga egilishlar.

Tashqi yonbosh muskullar uchun mashqlar

1. Turish holatida, qo‘llar 45°burchak ostida bukilgan. Qo‘llarni tirsak bo‘g‘imi bo‘yicha soat millari va teskari yo‘nalishda aylantiring (× 4).

Umumiy egiluvchanlikni mashq qildirish uchun statik mashqlar kompleksi (barcha mashqlar o‘ng va chap tomon bo‘ylab bajariladi):

1. Qo‘llar chalishtirilgan holatda, qo‘llar tirsak bilan birgalikda boshning ustki tomoniga ko‘tariladi. Oyoqning panjalarni yerdan uzish orqali yuqoriga harakatlaniladi; qo‘llar chalishtirilgan holatda, tirsak bilan birgalikda bosh yuqorisiga ko‘tariladi. Oyoqning panjalarni yerdan uzilmagan holatda yuqoriga harakatlantiriladi.

2. Qo‘llar orqada qulf ko‘rinishida chalishtiriladi va tirsakdan to‘g‘rilanadi, ko‘krak sohasi oldinga chiqariladi va qo‘llar ko‘tariladi.

3. Chap qo‘l yuqoriga ko‘tariladi va tirsak bukiladi, qo‘llar

kafti belga qo'yiladi. O'ng qo'l tirsakdan qayrilgan, chap qo'l pastga osilgan holatda. Qo'llar bosh usida ko'tariladi, chap qo'l bilan o'ng bilak tutib turiladi, asta-sekin yon tomonga egiladi. Tirsaklarni bukmasdan va frontal tekislik bo'ylab chetga og'masdan mashqni bajarishga harakat qilinadi.

4. Ko'rak qafasi oldida chap qo'l bukiladi, uni pastki tomondan o'ng qo'l bilan ushlab turiladi va o'ng qo'lning bilagi bilan chap qo'l o'ziga tomon itariladi.

5. Oyoqlar bitta joyga qo'yiladi, oyoqlarning panjalari sohasi yerdan uzilmagan holatda o'tiriladi, kaft yerga tekkilizadi. Kaft yerdan uzilmagan holatda, oyoqlar rostlanadi.

6. Bitta oyoqda turgan holatda, ushbu tomondagi qo'l bilan boshqa oyoqning kaftidan ushlanadi va oyoq barmoqlari sohasi dumba sohasiga tekkiziladi.

7. Qo'l kaftini yerga tekkizgan holda, ikki tomonidan bukilgan oyoqlar joylashadi, qo'l kafti yerdan uzilmagan holda tizzalar rostlanadi. Oyoq kaftlari bitta chiziq bo'ylab joylashadi, yerga zich holtda tiralib turgan ko'rinishda, oyoqlarning tag qismi bitta tomonga qaratiladi.

8. Oyoqlar keng yoyilgan holatda, tizzalar bukilgan va yon tomonlarga kerilgan, qo'llar tizzaga tiralgan holatda. Tizza bukiladi va tirsak yerga tekkiziladi.

9. O'ng oyoqqa o'tirilgan holatda oyoq panjalari yerga tekkiziladi. Chap oyoq yon tomonga keriladi, oyoq tag qismi o'ziga tomon buriladi. Qo'llar kafti yerga tekkiziladi.

10. Yerga o'tirgan holatda oyoqlar iloji boricha ko'proq keriladi. Oldinga ko'krak sohasi yerga tomon egiladi.

11. Yerga o'tirgan holatda o'ng oyoq bukilgan ko'rinishda, oyoqning tag qismi o'ziga tomon burilgan holatda joylashadi. Chap oyoq tizzasidan bukilgan holatda, oyoq panjalari chov sohasiga yaqinlashtiriladi. Oldinga egiladi va qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanadi.

12. Yerga o'tirgan holatda, o'ng oyoqni yon tomonga cho'ziladi, chap oyoq bukiladi va oyoq panjalari sohasi chov

sohasiga yaqinlashtiriladi. O‘ng qo‘l chap songa tegiziladi, chap qo‘l boshdan yuqoriga ko‘tariladi va o‘ng oyoqqa tomon yon tomonga egilish amalga oshiriladi, chap qo‘l bilan o‘ng oyoq kaftini ushlanadi.

13. O‘ng boldirni yerga tekkizib, chap oyoq orqaga uzatiladi. Chap tizza va oyoqning tag qismi yerga bosiladi. Chap qo‘l bilan o‘ng to‘piq sohasi ushlanadi, o‘ng qo‘l orqa tomondan belga tekkiziladi. Egilib, o‘ng tomonga qayrilish amalga oshiriladi.

14. Oldingi boshlang‘ich holatdan turib, oldingan egilish bajariladi va ko‘krak sohasi bilan yerga yotgan holatda, qo‘llar oldinga uzatiladi.

15. Yerga qorin sohasi bilan yotgan holatda qo‘l kafti yerga, yelkalar darajasida tekkiziladi. Ushbu holatda tana old qismi egiladi.

16. Yerga o‘tirgan holatda o‘ng oyoq bukiladi va uning panjalari chap dumba sohasi tagiga tekkiziladi.

17. Chap oyoq yerga qo‘yilib, tizza orqali unga o‘ng oyoq joylashtiriladi. O‘ng qo‘l chap tizzadan ushlanib, chap tomonga aylantirish amalga oshiriladi.

18. Boshlang‘ich holat yuqoridagi kabi ko‘rinishda bajariladi. Chap qo‘l chap oyoq tizzasini ushlagan holda o‘ng tomonga aylantiriladi.

19. Yerga o‘tirgan holatda tizza bukiladi va oyoq kaftlari birlashtiriladi. Qo‘l bilan oyoq kaftlari ushlanib, oldinga egilish amalga oshiriladi va bunda orqa egilmaydi.

20. Yerga o‘tirgan holatda chap oyoqni oldinga uzatib, qo‘llar bilan o‘ng oyoqning kafti ushlanadi va asta-sekin uni ko‘krak sohasiga tomon ko‘tarish amalga oshiriladi.

21. Yerga o‘tirgan holatda chap oyoq oldinga uzatiladi, qo‘llar bilan o‘ng oyoqning kafti ushlanib, asta-sekin tizza bukilmagan holatda tepaga ko‘tariladi.

22. Qorin bilan yotgan holatda qo‘llar bilan to‘piq ushlanadi, egilish bajariladi.

23. Orqa bilan yotgan holatda qo‘llar yon tomonlarga tashlanadi, qo‘l kafti yerga tekkiziladi. Oyoqlar ko‘tariladi va ularni boshga tekkiziladi va oyoq tagi bilan yerga tekkunga qadar qaytariladi.

24. Boshlang‘ich holatda yuqoridagi kabi ko‘rinishda bajariladi. O‘ng oyoq vertikal holatda yuqoriga ko‘tariladi va uni chap tomonga oyoq kafti yerga tekkunga qadar tushiriladi. Oyoqlar tana korpusiga nisbatan perpendikular holatda joylashadi. Qo‘llar yerdan uzilmaydi.

25. Oyoq panjalarida o‘tiriladi, qo‘llar yuqoriga ko‘tariladi va orqaga qayriladi, yerga yotiladi.

26. Tizzada turish holatida, oyoqlar yelka kengligida ochiladi, boldirlar parallel holatda. Yelkaga tayangan holatda oldinga egilish amalga oshiriladi.Chap qo‘l tirsagi pastga qayriladi.

27. Qo‘llar bosh ustida ko‘tarilib, chap qo‘l bilan o‘ng bilak ushlanadi, asta-sekin yon tomonga egilish amalga oshiriladi. Bunda frontal tekislikdan chetga og‘maslikka va tirsakni bukmaslikka harakat qilinadi.

28. Ko‘krak oldida chap qo‘lni uzatish amaga oshiriladi, uni quyi tomondan o‘ng qo‘l va o‘ng qo‘lning bilak sohasi bilan o‘rab olinadi va chap qo‘lni o‘ziga tortish bajariladi.

29. Oyoqlarni bitta joyga qo‘yiladi, oyoq panjasini yerdan uzmasdan o‘tiriladi, qo‘l kafti yerga tekkiziladi. Qo‘l kaftini yerdan uzmasdan, oyoqlarning to‘g‘rilanishi amalga oshriladi.

30. Bitta oyoqda tik turish orqali ushbu tomonda joylashgan qo‘l bilan boshqa oyoqning kafti ushlanadi va oyoq kafti dumba sohasiga tekkiziladi.

17.2.8. Bo‘shashish uchun namunaviy mashqlar

Sportchi uchun harakatlarda ishtirok etmayotgan muskullarni shuningdek, qisqa vaqt oraliqlarida dam olish vaqtida muskullarni bo‘shashtirish mashqlarini o‘rganish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

1. Orqa bilan yotgan holatda, qo‘llarni oldinga ko‘tarish, ularni

silkitish va bo'shashgan holatda pastga tashlash amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi mashqlar oyoqlar uchun ham bajariladi.

2. Yotgan holatda butun tananing barcha muskullarini to'liq bo'shashgan holatga keltirish mumkin.

3.Oyoqlar yelka kengligida: qo'llarning muskullari bo'shashtiriladi va pastga osiltiriladi; qo'llar, yelka va bo'yin muskullarini bo'shashtiruvchi siltash orqali ritmik ko'rinishdagi sakrash amalga oshiriladi.

4. Oyoqlar yelka kengligida, gavda yengil holatda oldinga egilgan ko'rinishda va qo'llar yon tomonga ko'tarilgan: oyoqlarni tizza bo'g'imidan prujinasimon ko'rinishda bukish va yozish orqali harakat qilinadi, bo'shashtirilgan qo'llarni pastga osiltiriladi va inersiya bo'yicha ularni qaytadan oldingi holatiga keltiriladi.

5. Oyoqlar yelka kengligida: gavda bo'shashtirilgan holatda oldinga egiladi va bir vaqtning o'zida oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi.

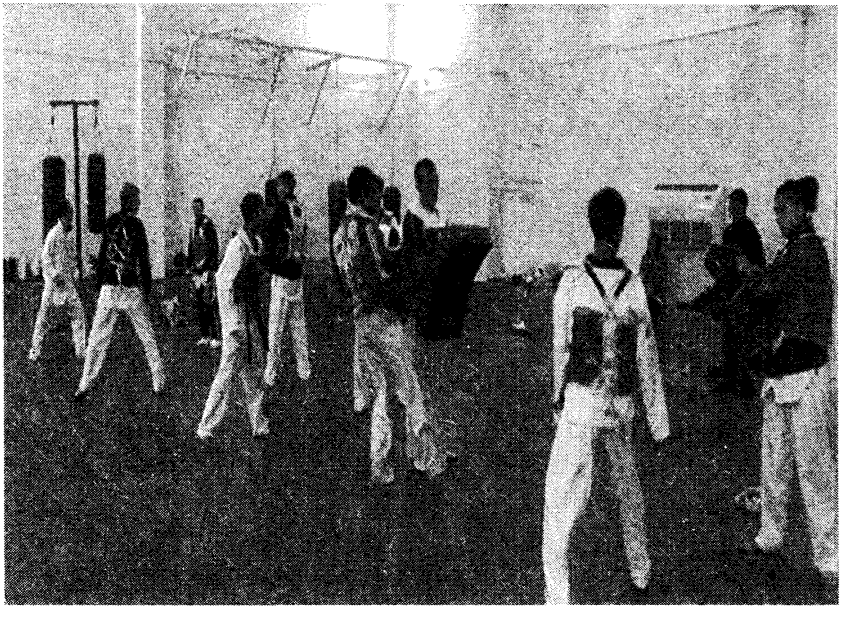
17.3. Maxsus mashqlar

Maxsus mashqlar maxsus – tayyorgarlik (olib keluvchi) va imitatsion mashqlarga ajratiladi.

Maxsus– tayyorgarlik (olib keluvchi) mashqlariga tavsiflar va harakatlar tuzilmasi bo'yicha texnik va taktik harakatlarga sezilarli darajada juda o'xshash bo'lgan mashqlar kiritiladi. Bu guruh tarkibiga taekvondo elementlari, steplar va oddiy usul shakllari kiritiladi.

Bu mashqlar talab qilinuvchi jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish maqsadlarida bajariladi, shuningdek, murakkab usullar texnikasini nisbatan yuqori darajada egallash uchun foydalaniladi.

Ular anjomlar (*snaryadlar*) yordamida (yassi qo'lqop, og'irlashtirilgan qop, rezina amortizatorlar, gantellar va hokazolar) va, shuningdek, sherik yordamida bajarilishi mumkin.



59-rasm. **Maxsus mashqlar**

Chigilyozdi uchun maxsus mashqlar:

– egilishlar, gavdaning pastga qayrilishlari va boshqalar;

– siltashlar + yugurish (oldinga, orqaga);

– steplar + yugurish (oldinga, orqaga);

– tizzani ko'tarish, sakrash;

– oyoq kaftini ushlagan holatda sakrashlar, ikkala oyoqda sakrashlar;

– K/T-1 – qo'llarni bukib-yozish, o'tirib-turish, sakrashlar;

– K/T-2 – egilishlar va oyoqning tag qismini burish orqali – stepning oyoq tagiga almashinishlari;

– mokisimon yugurish;

– sprint;

– sherik bilan aldamchi harakatlarni mashq qilish;

– cho'zish mashqlari;

– egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari.

17.3.1. Imitatsion mashqlar

Imitatsion mashqlar – bu taekvondo usulari va ularning elementlarining anjomlar bilan (yassi qo'lqop va qop) va anjomlarsiz holatda bajarilishini o'z ichiga oladi.

Mashqlarning bu turi usullarni amalga oshirish texnikasi va taktikasini o'zlashtirish va takomillashtirish imkonini beradi.

Anjomlarsiz holatda bajariluvchi imitatsion mashqlarni faqat sportchining ushbu usulning tuzilmasini o'zlashtirib olganidan keyin, ya'ni ushbu usulning amalga oshirilishida barcha alohida qismlar bo'yicha to'g'ri bajarishni hayolan tasavvur qila olishni egallaganidan so'ngra bajarish tavsiya qilinadi.

Anjomlar bilan bajariluvchi imitatsion mashqlar ayniqsa, sherik bilan bajarishda usullar va ularning alohida elementlarini ko'p marotaba bajarish qiyinligi yuzaga kelgan vaziyatlarda (masalan, qarshi usullarning ko'p marta takroriylikda bajarilishida) foydalaniladi.

Biroq usullar ustida yassi qo'lqop (qop) yordamida ishlashga butunlay berilib ketish tavsiya qilinmaydi, chunki usullarning anjomlar yordamida va sherik bilan ishlashda bajarilish tuzilmasi turli xilda bo'lishi qayd qilinadi.

Imitatsion mashqlar tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadlarida ham foydalaniladi. Bundan tashqari, anjomlar bilan bajariluvchi mashqlar chidamlilik va kuchning rivojlantirilishi uchun vosita sifatida xizmat qiladi. Ushbu ko'rinishda, nisbatan og'ir qop bilan hujum qilish texnikasi elementlarini imitatsiyalashda, sakrash bilan bajariluvchi orqadan zarbani (*ti chagi*) bajarishda sportchi bir vaqtning o'zida oyoqlar va orqa muskullarining kuchini rivojlantirish texnikasini takomillashtirishni amalga oshiradi. Imitatsion mashqlarning uzoq vaqt davomiyligida va jadal bajarilishi chidamlilik sifati rivojlanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Yangi boshlovchi sportchilar va kichik razryadga ega bo'lgan

sportchilar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda maxsus tayyorgarlik (olib keluvchi) va imitatsion mashqlar ko'pincha murakkab usullarni o'zlashtirish uchun kompleks (majmua) ko'rinishida foydalaniladi.

Katta razryadga ega bo'lgan sportchilar mashg'ulotlar jarayoni davomida o'rganish nisbatan kam o'ringa ega bo'lib, ular koordinatsiyasi bo'yicha murakkab usullarni o'zlashtirish uchun yetarli darajada tayyorgarlikka ega bo'lishlari qayd qilinadi, bunda ushbu sportchilar maxsus – tayyorgarlik va imitatsion mashqlarni, asosan, talab qilinuvchi jismoniy sifatlarni navbatdagi maqsadga yo'naltirilgan rivojlantirish uchun, taekvondo texnikasi va taktikasini takomillashtirish va shuningdek, aniqlangan xatoliklarni tuzatish maqsadlarida foydalanishlari kuzatiladi.

Bu mashqlar, asosan, ertalabki chigilyozdi mashqlari mashg'ulotlarining ikkinchi yarmisida va darsning tayyorgarlik qismida (jang oldidan chigilyozdi mashqlari davomida), shuningdek, mashg'ulotlarning asosiy qismining turli xil vaqti davomida foydalanishi mumkin. Sport yili davomida turli xildagi maxsus mashqlar butun mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy davrlari bo'yicha qo'llaniladi.

Quyida maxsus – tayyorgarlik (olib keluvchi) mashqlarga namunaviy misollar keltiramiz.

17.4. Sportchining asosiy mashqlari

Bu ko'rinishdagi mashqlarga sherik bilan birgalikda amalga oshiriluvchi va turli xil jang tavsiflariga ega bo'lgan texnik va taktik harakatlarni (ularning elmentlarini) amalga oshirish mashqlari kiritiladi.

Sherik bilan bajariluvchi mashqlar bajariluvchi texnik va taktik harakatlarning barcha alohida qismlarini nozik holatda his qila olish imkonini beradi, shuningdek, usulning optimal darajada va aniq, tekorlikda bajarilishiga yordam beradi.

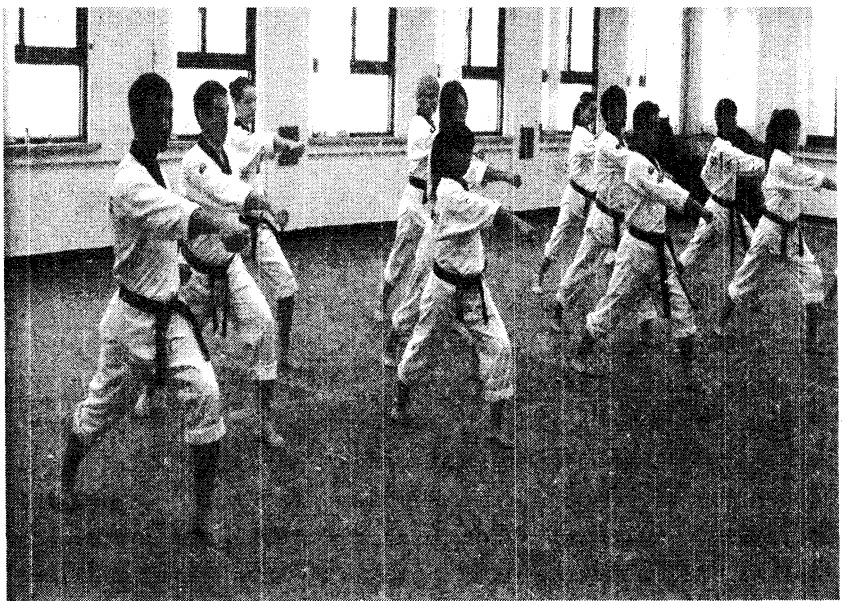
Biroq bu holatga faqat sherikning to'g'ri holatda xatti-

harakatlari asosidagina erishiladi: ya'ni, u berilgan vaziyatni aniq yuzaga keltira olishi va har safar aynan kerakli holatda, talab qilingan darajada qarshilik ko'rsatishi zarur hisoblanadi. Mashq qiluvchining oldida belgilangan vazifalarga bog'liq holatda sherik kuchsiz darajada qarshilik ko'rsatishi (boshqacha aytganda, nisbatan qarshilik ko'rsatmasligi) yoki kuchli darajada qarshilik ko'rsatishi, shuningdek, butun kuch-g'ayrati bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Belgilangan topshiriqlarni butunlay qarshilik ko'rsatilmaydigan vaziyatda bajarish mashq qiluvchiga foyda keltirmaydi, ushbu ko'rinishda bu holat faqat usul tuzilmasining siqilib qolishiga olib kelishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha namunaviy topshiriqlar.

Ishlash va o'rganish:

– usullar, kombinatsiyalar va xohishga ko'ra o'tishlar;
– yangi usullar, kombinatsiyalar, bog'lamlar;
– sevimli usullarni bajarish uchun olib keluvchi mashqlar.



60-rasm. **Texnik mashqlarni takomillashtirish**

Takomillashtirish:

–«sevimli» va kuchsiz darajada o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalar, bog'lamlar;

–sevimli usullarni bajarish uchun olib keluvchi kombinatsiyalar;

– ehtimolligi mavjud bo'lgan raqiblarga nisbatan qarshi hujum va himoyaga o'tish harakatlari;

– yangi kombinatsiyalar, bog'lamlar, olib kelishlar;

– sevimli va kuchsiz o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalar, kuchli va kuchsiz sheriklar bilan bog'lamlarni amalga oshirish;

– sheriklarni almashtirish bilan sevimli usullarni bajarish texnikasi;

– sheriklarning ko'p marta takroriylikda hujum qilishi sharoitida sevimli usullarni bajarish;

– nisbatan yengil vaznli sheriklar bilan sevimli usullar va kuchsiz o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalarning bajarilish tezkorligi;

– sevimli kombinatsiyalar, usullar, bog'lamlar;

– sevimli usullar, bog'lamlar, yangi variantlardagi kombinatsiyalar;

– aldamchi harakatlar;

–sevimli usullar, bog'lamlar, asosiy raqiblarning xususiyatlarini hisobga olgan holda kombinatsiyalar;

– jangning birinchi yarmisida uzluksiz hujumga o'tishlar sharoitida sevimli usullarni bajarish texnikasi.

17.5. Taktik tayyorgarlik usullari

Taktik tayyorgarlik usullarining takomillashtirilishida shartli holatdagi sherikning qarshiligi talab qilinadi.

Sherikni tanlashda uning xususiyatlari mashq qiluvchi oldida belgilangan vazifalarni amalga oshirishga mos kelishini hisobga olish kerak. Ushbu ko'rinishda, agar vazifa qandaydir usulda qarshi hujumni amalga oshirishga qaratilsa, u holda sherik ushbu usulni yaxshi o'zlashtirgan bo'lishi talab qilinadi.

Alohida taktik epizodlar fonida sherik bilan mashq bajarishda usullarni bajarilishi shart-sharoitlari musobaqa shart-sharoitlariga yaqinlashtiriladi.

Sherik bilan bajariluvchi mashqlar sportchiga talab qilingan jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi uchun samarali ko'rinishda foydalanilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik bo'yicha namunaviy topshiriqlar

Takomillashtirish:

– sevimli usullar va kombinatsiyalar amalga oshirilishida jangni havfli zonada olib borish taktik variantlari arsenalini takomillashtirish va kengaytirish;

– yutqazish vaziyatida jangni olib borish taktik variantlari arsenalini takomillashtirish va kengaytirish;

– teng hisob bilan jangni olib borishda taktik variantlar arsenalini takomillashtirish va kengaytirish;

– turli xildagi raqiblar bilan jangni olib borishda taktik variantlar arsenalini takomillashtirish va kengaytirish;

– sezilarli darajadagi charchash sharoitida texnik-taktik harakatlarning ishonchliligi;

– xohish bo'yicha kombinatsiyalar va birlashtirishlar;

– jangni olib borish, hujum qilish ustida ishlash, qarshi hujum va himoya harakatlarining individual manyovrlari;

– turli xil raqiblarga qarshi jangni olib borish bo'yicha yangi taktik variantlarining o'zlashtirilishi va takomillashtirilishi;

–oldinda turgan musobaqalarda asosiy raqiblarning xususiyatlarini hisobga olgan holatda texnik-taktik mahorat;

– sezilarsiz darajadagi yutuq qo'lga kiritilishi sharoitida jangni olib borish taktikasi arsenalini kengaytirish va takomillashtirish;

– yakka tartibdagi reja bo'yicha texnik-taktik mahorat.

Yaxshilab o'rganish:

–oyoqlarning muskullari sezilarli darajada charchashi sharoitida jangni olib borish texnik-taktik variantlarini yaxshilab o'rganish;

–turli xil raqiblar bilan jangni olib borishning taktik variantlarini yaxshilab o'rganish.

O'quv janglari:

–sevimli usullar uchun yangi kombinatsiyalarni takomillashtirish;

–sevimli usullardan keng miqyosda foydalanishni tuzib chiqish;

–maksimal darajada tezkorlikda usullarni bajarishni qaror toptirish;

–sevimli usullarning kombinatsiyalarda bajarilishini amalga oshirish;

–sevimli usullar va kombinatsiyalarning amalga oshirilishi oldidan bajariluvchi aldamchi (yolg'ondakam) harakatlar arsenalini kengaytirish;

–maksimal sur'atda hujumga o'tish usullari seriyalarini bajarish topshirig'i asosida o'quv janglari;

– uzluksiz hujum qilish asosida o'quv janglari;

– yangi kombinatsiyalarni o'rganib olishga qaratilgan o'quv janglari;

– jang sur'atini oshirish va jang so'ngida hujumlar son miqdorini oshirish topshirig'i asosida o'quv janglari;

– o'zaro qarshilik sharoitida kutib oluvchi hujum va qarshi hujum harakatlarini bajarish asosida o'quv janglari;

– himoya harakatlarini takomillashtirish (bir tomonlama hujumga o'tish janglari asosida);

– bir tomonlama hujumga o'tish va sheriklarning almashtirilishi asosida o'quv janglari;

– jangni qarshi hujum va hujumni qaytarish asosida olib borish;

– mudofaa taktikasini qo'llash asosidagi o'quv janglari;

– faqat chap tomon bilan sevimli usullarni amalga oshirishni qaror toptirish;

– qarshi hujum harakatlarini bajarish maqsadida raqibni «surib qo'yish»;

– aldamchi (yolg'ondakam) harakatlardan keng foydalanuvchi raqib bilan jang olib borish;

– jang yakunida faollashuvchi raqib bilan jang olib borish;

– jang yakunida muvaffaqiyatli hujum harakatlari son miqdorini oshirishni qaror toptirish;

– usulning bajarilishi oldidan manyovrlarni amalga oshirish;

– taktik rejani qo'llash – jangni olib borishda ustunlikning namoyon qilishi vaziyatini yuzaga keltirish;

– aniq belgilangan taktik reja asosida jangni olib borish;

– so'nggi 2 daqiqa davomida g'alaba qozonishga intiluvchi raqib bilan jangni olib borish;

– 3 daqiqa davomida uzluksiz hujum qilishdan foydalanish;

– bo'yi baland va past sportchilarga qarshi jang olib borish;

– jangni faol boshlovchi sportchilar bilan jang olib borish;

– jangning birinchi daqiqalaridayoq g'alabaga erishishni qaror toptirish;

– jangning har bir davrining so'ngida faol holda jang olib borishni qaror toptirish.

O'quv-mashg'ulot janglari:

–«uzuq-yuluq» sur'atda amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar janglari;

– tajribasiz (bo'sh) raqib bilan amalga oshiriluvchi o'quv - mashg'ulotlar janglari;

– kombinatsiyalarni bajarishga qaratilgan o'quv - mashg'ulotlar janglari;

– usullar seriyalar bilan hujumga o'tishni bajarish bilan amalga oshiriluvchio'quv-mashg'ulotlar janglari.

Mashg'ulotlar (erkin) janglari:

– sevimli va kuchsiz o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalar, bog'lamlarni takomilashtirish uchun kuchsiz sheriklar bilan jang mashg'ulotlari;

– sevimli usullar kombinatsiyalari va unga olib keluvchi usullarni takomillashtirishga qaratilgan jang mashg'ulotlari;

– o'ta tezkorlikda bajariluvchi, sevimli usullar bilan yakunlanuvchi kombinatsiyalarni bajarishga qaratilgan jang mashg'ulotlari;

– taktik topshiriq bo'yicha belgilangan jang mashg'ulotlari;

– o'sib boruvchi charchash fonida hujumga o'tish, qarshi

hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan jang mashg'ulotlari;

–tezkor tarzda o'zgaruvchan kombinatsion harakatlar asosidagi jang mashg'ulotlari;

–kombinatsiyalar ustida ishlashga qaratilgan jang mashg'ulotlari;

– portlash ko'rinishidagi hujumga o'tish seriyalarini bajarishga qaratilgan jang mashg'ulotlari;

– o'zaro qarshilik sharoitida hujum va qarshi hujum harakatlarini bajarishga qaratilgan jang mashg'ulotlari;

– qarshi hujum va ilgarilab ketish asosida jang olib borish;

– jang yakunida tempni oshirish va hujumlar sonini oshirish topshirig'i asosida jang mashg'ulotlari;

– sheriklarning almashtirilishi asosidagi jang mashg'ulotlari;

– katta davomiylikdagi jang mashg'ulotlari;

– bir tomonlama qarshilik asosidagi jang mashg'ulotlari;

– kuchsiz sherik bilan sevimli usullar va kuchsiz darajada o'zlashtirilgan usullarni bajarish;

– sevimli usullarni bajarish jang mashg'ulotlari;

– maydonning xavfli zonasida usullar va kombinatsiyalarning to'g'ribajarilishi;

–jangni olib borish taktik variantlari arsenalini takomillashtirish va kengaytirish;

–jang davomida faollikning namoyon qilinishini tashkil qilishni o'rganish;

–turli xil raqiblarga qarshi (sherik kombinatsiyalarni bajarishdan keyin o'zgartiriladi) kombinatsiyalarni bajarish;

– jangning birinchi daqiqalarida uzluksiz hujum harakatlaridan foydalanish;

–sevimli usullarni kombinatsiyalar asosida amalga oshirish;

– turli xil masofalarda, turish holatlarida, raqibining joyini o'zgartirishi harakatlari asosida jangni olib borishni o'rganish;

– kombinatsiyalar va birlashtirishlar ustida ishlash;

– yuqori darajadagi quvvat qiymatida jang olib borish;

– ma'lum bir aniq taktik vazifalarni hal qilish;

–xohishga ko'ra jang olib borish.

Musobaqa janglari:

–sheriklarning o'zgartirilishi asosida;

– doira tizimi bo'yicha (g'olib birinchi amalga oshirilgan usuldan keyin aniqlanadi);

– amalga oshirilgan usullar soni ko'pligi bo'yicha.

Qochish bilan qarshi hujumga o'tish uchun sherik bilan namunaviy mashqlar ustida ishlash

Sportchilar bir-biriga yuzma-yuz holatda jangovar turish holatida joylashadi. Sportchi (birinchisi) frontal yuqoridan pastga yo'natiriluvchi zarba (*neryo chagi*) bilan hujumga o'tadi. Sherik (ikkinchisi) raqib tomonidan qochadi va unga yonlama zarba (*dollyo chagi*) bilan qarshi hujumni amalga oshiradi.

Chorlash ustida ishlash mashqlari raqibdan o'zib ketish (kutib oluvchi hujum) asosida tuzib chiqiladi. Bunga o'xshash mashqlar jang davomida boshqa texnik harakatlar ustida ishlash uchun belgilanishi mumkin.

Sparringlarda texnik va taktik ko'nikma hamda malakalarning o'zlashtirilishi va navbatdagi mustahkamlanish vazifasi hal qilinadi; shuningdek, sportchi uchun talab qilingan jismoniy va irodaviy sifatlar tarbiyalanadi; yuqori darajada mashq qilganlik holatiga erishish va uni ushlab turish vazifasi belgilanadi.

Sanab o'tilgan vazifalardan har biri bo'yicha amalga oshiriluvchi janglar o'ziga xos tavsiflar va ruxsat etishlarga ega hisoblanadi: jumladan, o'quv, o'quv-mashg'ulotlar, mashg'ulotlar va musobaqa janglari.

O'quv janglari taekvondo texnikasi va taktikasi bo'yicha yangi materialni o'zlashtirishga qaratiladi. Bu janglar berilgan topshiriq bo'yicha amalga oshiriladi. Bu holatda jang davomida sherik to'liq kuch bilan qarshilik ko'rsatmaydi, ya'ni u mashq qiluvchi uchun belgilangan usulni bajarishga qulaylik yaratib beruvchi, davriy ravishda qulay vaziyatlarni vujudga keltiradi (topshiriq asosida).

O‘quv janglarining vazifasiga qandaydir bitta usulni (element) yoki ikki-uchta usullar yig‘indisini o‘zlashtirish kiritiladi. Bu usullar bitta-ikkita qadam (agar, bog‘lamni o‘rganish vazifasi belgilangan bo‘lsa) bo‘yicha amalga oshiriladi. O‘z harakatlarini nazorat qilish uchun sekin yoki o‘rtacha sur’at tanlanadi. Harakatlarning bajarilish tezkorligi turli xilda bo‘lishi mumkin. Jang 9 daqiqaga cho‘zilishi mumkin. Sportchilar charchab qolmasligi talab qilinadi, bunda ushbu holat usulning to‘g‘ri o‘zlashtirilishiga xalaqit berishi mumkin. Ushbu maqsadlarda sparring alohida vaqt kesimlariga ajratib chiqiladi, ular oralig‘ida esa dam olish vaqti belgilanadi.

Topshiriqni bajarish uchun yetarli bo‘lmagan vaziyatlarda sparringda xatolarni tuzatish uchun to‘xtalishlar amalga oshiriladi. O‘quv sparringi davomida sherik sportchiga belgilangan topshiriqni bajarishga yordam berishi talab qilinadi.

Bu sparringlar darsning asosiy qismi boshlanishida amalga oshirilishi belgilanadi. Bu sparringlardan, asosan, tayyorgarlik davrida va asosiy davrga boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida foydalaniladi.

O‘quv-mashg‘ulotlar janglari. Bu ko‘rinishdagi janglar, asosan, taekvondoda texnika va taktikaning navbatdagi o‘zlashtirilishi va takomillashtirilishi vazifasini hal qilishga qaratiladi va bunda jang sharoitlari musobaqaga nisbatan sezilarli darajada osonlashtiriladi. Bu janglar turli xil topshiriqlar bo‘yicha, yo‘nalishlarda texnik va taktik harakatlarni navbatdagi mustahkamlash maqsadlarida, mavjud kamchiliklarni bartaraf qilish, jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi va aniq raqiblar bilan jangni olib borishda u yoki bu texnik manyovlarning ishlab chiqilishi asosida amalga oshiriladi. Masalan, bir vaqtning o‘zida ikkita sportchiga qarshi jang olib borish topshirig‘i belgilanishi mumkin. Bitta sportchi oldida hujum qilish usullarini takomillashtirish vazifasi belgilanadi, boshqa biriga esa qarshi hujum bilan qochishga e’tibor qaratish vazifasi belgilanadi.

O‘quv-mashg‘ulotlar janglarida sportchi usullarni, qarshi

usullar va himoyani har tomonlama silliqlashni amalga oshiradi. U juda turli xil turish holatlarini sinovdan o'tkazishi, mavjud vaziyatlar asosida to'g'ri chiqish yo'lini tanlay olishi talab qilinadi; turli xildagi holatlarda texnik harakatlarni amalga oshirish; turli xil raqiblar bilan jang olib borishda barcha imkoni mavjud bo'lgan taktik harakatlar va mo'ljal olishlar, manyovrlarni amalga oshirishni bajarishi talab qilinadi.

Agar sportchi oldida maxsus topshiriq, ya'ni himoyani takomillashtirish vazifasi belgilanmasa, u holda sportchining butun intilishlari usullar va qarshi usullarni bajarishga qaratilishi talab qilinadi. Sportchi bu holatda o'tkir vaziyatlarni vujudga keltirish va ulardan hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirishda foydalanish imkoniyatlaridan ko'proq foydalanishlari talab etiladi.

Agar o'quv-mashg'ulot janglari davomida amalga oshirilgan usul (qarshi usul) natijasida sportchilardan biri sinov zarbasini o'tkazib yuborishi qayd qilinsa, u o'tkazib yuborilgan usulni qaytadan bajarishi talab qilinadi, hujum qiluvchi esa tezkor tarzda to'g'ri ko'rinishdagi boshlang'ich holatga qaytishi, amalga oshirilishi mumkin bo'lgan qarshi hujumni o'tkazib yubormaslik choralarini ko'rishi talab qilinadi.

O'quv-mashg'ulot janglari turli xil formulalar asosida tuzib chiqiladi (faqat cheklangan sondagi usullar yoki cheklangan maydon bo'ylab jangning amalga oshirilishida turli xildagi ketma-ketliklar bilan). Bu janglar turli xildagi sur'atda amalga oshirilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulotlar sparringlari o'quv janglari singari talab qilingan vaziyatlarda yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatib o'tish uchun uzib qo'yilishi mumkin, biroq bu holatni suiste'mol qilish yaramaydi.

O'quv-mashg'ulotlar sparringlarini o'tkazish vaqtida darsda turli xildagi mashg'ulotlardan foydalaniladi. Agar o'quv-mashg'ulotlar mashqlari amalga oshirilayotgan bo'lsa, u holda o'quv-mashg'ulotlar sparringi darsning asosiy

qismida o'tkazilishi belgilanadi; agar mashg'ulotlar mashqlari amalga oshirilayotgan bo'lsa, u holda uning yakuniy qismida, sportchilarning mashg'ulotlar sparringlarini tugatib, biroz dam olishganidan keyin amalga oshirilish belgilanadi.

Nisbatan ko'pgina holatlarda o'quv-mashg'ulotlar janglari tayyorgarlik davri davomida belgilanadi, shuningdek, musobaqalarga boshlang'ich va bevosita tayyorgarlik bosqichlarida, asosiy davrda (musobaqa davrida) amalga oshirilishi qayd qilinadi.

Mashg'ulot janglari. Mashg'ulotlar janglarida sportchilar texnika va taktikani takomillashtirish, musobaqa jangi sharoitlariga yaqin bo'lgan shart-sharoitlarda jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish kabi vazifalarni hal qilishadi. Barcha amalga oshiriluvchi harakatlar to'g'ri bajarilishi bo'yicha yuqori darajada ma'suliyat va javobgarlik asosida bajariladi. Albatta, bu janglarda sportchi yutqazib qo'yishdan qo'rqmasligi talab qilinadi. Jang o'tkazilishida sportchi faqat himoyaga yotib olishi uning sevimli usullari va qarshi usullarini takomillashtirishiga zarar keltirishi mumkin.

Mashg'ulotlar sparringlari topshiriqlarsiz (erkin sparring) bajarilishi mumkin. Bunda jangning umumiy vaqti belgilanadi va sportchilar jangni jang davomida yuzaga keluvchi vaziyat asosidagi manyovr bo'yicha o'tkazishadi.

Erkin sparringlarni amalga oshirishda sportchilar iloji boricha ko'p sondagi sevimli usullar va qarshi usullarni bajarishlari talab qilinadi. Bunda turli xildagi, yaxshi darajada o'zlashtirilgan usullar va jang davomidagi yuzaga keluvchi qulay vaziyatlardan foydanish talab qilinadi.

Mashg'ulotlar sparringi yo'l qo'yilgan xatolarni ko'rsatish uchun to'xtatilishi mumkin emas. Chegaraviy vaziyatlardagina sparring amalga oshirishi davomida bu holatni qayd qilish mumkin. Ko'rsatib o'tiluvchi kamchiliklar aniq va ravshan bo'lishi, sporchilarni jangni olib borishdan chalg'itmasligi talab etiladi.

Mashg'ulot janglarining turli xilligi tarkibiga to'qnashuvsiz sparring ham kiritiladi. Agar qandaydir sabablarga ko'ra jangni himoyalanish moslamalari bilan o'tkazish imkoni mavjud bo'lmasa (masalan, dala sharoitida), ushbu usulda amalga oshirish belgilanadi. Bu ko'rinishdagi sparringlar musobaqa boshlanishi oldidan sportchining jarohat olishlaridan qochish maqsadlarida ham tashkil qilish mumkin. To'qnashuvsiz sparring jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari tarkibiga ham kiritilishi mumkin.

Mashg'ulot janglari, asosan, musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida foydalaniladi.

Musobaqa sparringi. Bu yerda sportchilar o'zlarining texnik, taktik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan foydalanib, raqib ustidan g'alabaga erishishga intilishadi. Musobaqa sparringi davomida texnik va taktik mahoratning navbatdagi takomillashtirilishi amalga oshiriladi, shuningdek, nisbatan qiyin sharoitlarda sportchining jangovar sifatlari takomillashtiriladi. Bu janglarni sportchi musobaqa davrida o'tkazadi (musobaqalarda ishtirok etish bosqichida). Bu janglar mashg'ulotlarning tayyorgarlik davrida ham foydalanilishi mumkin, biroq sportchidan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydigan, kamroq darajada ahamiyatga ega musobaqalarda qo'llaniladi.

Sportchi oldida turgan vazifalar va jangni amalga oshirish tavsiflari, shart - sharoitlariga bog'liq holda maxsus va asosiy mashqlar texnik, taktik mahoratning turli xil jihatlarini va, shuningdek, jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun xizmat qiladi.

Agar sportchi orqadan beriluvchi zarbani (*ti chagi*) sherik bilan yassi qo'lqop yordamida bajarishi amalga oshirsa, bunda uning diqqat-e'tibori zarbaning alohida qismlarining bajarilish aniqligiga qaratilishi asosida texnikaning takomillashtirilishi qayd qilinadi. Agar bu ko'rinishdagi mashqlarni sportchi og'ir qop yordamida bajarsa, u holda eng avvalo zarbaning kuchi va aniqligi rivojlantirilishiga erishiladi.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar

1.O‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida foydalaniluvchi mashqlar necha turga ajratiladi?

2.Saflanish mashqlarini izohlab bering.

3.Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tavsiflab bering.

4.Sportchini har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilaydigan, harakat malakalarini kengaytiradigan, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradigan mashqlar qanday mashqlar?

5.Oyoqlar uchun mashqlarni sanab bering.

6.Gavda uchun mashqlarni sanab bering.

7.Sportchini zo‘r berishga o‘rgatish, turli xil holatlarda qarshilik ko‘rsatishni amalga oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar qanday mashqlar?

8.Guruh qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlarni izohlab bering.

9.Anjomlardan (snaryad) foydalanish bilan bajariluvchi qarshilik ko‘rsatish mashqlarini tavsiflab bering.

10.Qarshilik bilan bajariluvchi o‘yinlarni sanab bering.

11.Tezkorlik uchun namunaviy mashqlarini izohlab bering.

12.Chaqqonlik va koordinatsiya uchun namunaviy mashqlarni izohlab bering.

13.Egiluvchanlik uchun namunaviy mashqlarni izohlab bering.

14. Bo‘shashish uchun namunaviy mashqlarni izohlab bering.

15.Maxsus mashqlar deb qanday mashqlarga ajratiladi?

16.Chigilyozdi maxsus mashqlarini sanab bering.

17.Maxsus – tayyorgarlik (olib keluvchi) mashqlarini tavsiflab bering.

18.Qanday mashqlar imitatsion mashqlar deyiladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010.

2.Зациорский М.В. Физические качества спортсмена. М., Физическая культура, 1970.

3.Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 1997.

4.Лигай В. Таэквондо – путь к совершенству. Т., Шарк, 1994.

5.Платонов В.Н., Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена. К., 1995.

6.Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. М., ФиС, 1981.

7. Цой Хонг Хи. Таэквондо. М., 1993.

8. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.

MUNDARIJA

MUQADDIMA.....3

I QISM. TAEKVONDONING NAZARIY VA USLUBIY ASOSLARI

I bob. TAEKVONDO SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI (G.B.Abdurasulova)

1.1. Butunjahon taekvondo federatsiyasining (WTF) xalqaro miqyosdagi sport tashkilotlari bilan aloqalari.....20
1.2. An'anaviy taekvondoning rivojlanish jihatlari.....22
1.2.1. Sparringlar (kyorugi).....22
1.2.2. Rasmiy komplekslar (Pumse).....24
1.2. 3. Sindirish (kyokpa).....26
1.3. O'zbekistonda taekvondo.....27
1.4. Taekvondo sporti bo'yicha musobaqalar qoidalari evolutsiyasi.....31
1.5. Taekvondo bo'yicha WTF tomonidan o'tkaziluvchi rasmiy tadbirlar.....34
1.6. Taekvondo sporti klassifikatsiyasi.....35

II bob. TAEKVONDODA TASNIFLASH, TIZIMLASHTIRISH VA ATAMASHUNOSLIK (SH.N.Nuritdinova)

2.1. Texnik usullarning tasniflanishi va sohaga oid atamalar.....41
2.2. Taekvondoning bazaga oid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya).....54
2.3. Taekvondo texnikasi va taktikasida mavjud ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish.....55
2.4 .Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari.....57

III bob. TAEKVONDONING NAZARIY ASOSLARI (SH.N.Nuritdinova)

3.1. Texnik harakatlarning biomexanikaviy qonuniyatlari.....61
3.1.1. Usullar elementlari, fazalari va tizimi.....62
3.1.2. Taekvondo texnik usullarining qo'llanilishi.....68
3.1.3. Texnik harakatlar samaradorligi omillari.....71

3.2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish.....78
3.2.1. Sportchilarning murakkab texnik harakatlari asosidagi aniqlik.....78
3.2.2. Murakkab harakatlarda (usullar) ritm.....80
3.2.3. Sportchining jismoniy jihatdan rivojlanishi va sport texnikasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.....82
3.2.4. Texnik harakatlar va analizatorlar.....84
3.2.5. Texnik harakatlarning variativligi va barqarorligi.....85
3.2.6. Muskullarning kompensator ish bajarishi.....89
3.2.7. Texnik harakatlar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.....90
3.2.8. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.....91
3.2.9. Ayrim nazariy ma'lumotlardan amaliyotda foydalanish.....95

IV bob. MASHG'ULOTLARNING TARKIBI VA ULARNI TASHKIL QILISH SHAKLLARI (SH.N.Nuritdinova)

4.1. Amaliyot mashg'ulotlari.....101
4.2. Nazariy bilimlar.....119
4.3. Instruktorlar (sport yo'riqchilari) va sport hakamlarini tayyorlashda mashg'ulotlarni amalga oshirishning ayrim o'ziga xos xususiyatlari.....122
4.4. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning darsdan t ashqari shakllari.....124

V bob. O'QUV-SPORT ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTRISH VA HISOBGA OLISH (G.B.Abdurasulova)

5.1. Sport yo'nalishidagi taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish.....134
5.2. Sport taekvondosi seksiyalari ishlarini rejalashtirish.....138
5.3. O'quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish.....140
5.3.1. O'quv rejasi.....144
5.3.2.Dastur.....146

5.3.3. O‘quv rejasi jadvali.....147
5.3.4. Ishchi reja.....147
5.3.5. Ommaviy-sport tadbirlari taqvimi.....149
5.3.6. Mashg‘ulotlar jadvali.....150
5.3.7. Dars konspekti.....151
5.3.8. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish.....152

VI bob. SPORT TAEKVONDOSI BO‘YICHA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH (SH.N.Nuritdinova)

6.1. Musobaqalarning ahamiyati.....156
6.2. Musobaqalarni o‘tkazish shakllari, tavsiflari va tizimlari.....158
6.3. Musobaqalarga tayyorgarlik va uni tashkil qilish.....161
6.4. Musobaqa hakamligini tashkil qilish va o‘tkazish.....166

VII bob. TAEKVONDO SPORTINI O‘RGATISH USLUBIYATI (S.S.Tajibayev)

7.1. O‘rgatish jarayonining maqsad va vazifalari.....178
7.2. O‘qitishning tarkibi.....179
7.3. O‘qitish tamoyillari.....180
7.4. Texnikani o‘rganish qonuniyatlari.....188
7.4.1. Texnik harakatlarning o‘rganilishi.....193
7.5. Murakkab jang sharoitlarida usulni bajarish uchun malakaning shakllantirilish ketma-ketligi.....197
7.5.1. Texnik harakatlarni o‘rganish ketma-ketligi.....199
7.6. O‘qitish usullari.....204
7.6.1. Dasturiy o‘qitish usuli.....213
7.7. Jarohat olishning oldini olish va gigiyena.....215
7.7.1. Shaxsiy gigiyena va sport rejimiga amal qilish.....215
7.7.2. Taekvondoda jarohatlanishlar.....217
7.7.3. Jarohatlanishlarning oldini olish.....228
7.7.4. Jarohatlanishda birinchi tibbiy yordam.....236

VIII bob. MASHG'ULOTLAR

(SH.N.Nuritdinova S.S.Tajibayev)

8.1. Sport mashg'ulotlarining tamoyillari....242
8.2. Mashg'ulotlarni rejalashtirish....246
8.2.1. Istiqbolli rejalashtirish....247
8.2.2. Joriy (yillik) rejalashtirish....256
8.2.3. Tezkor rejalashtirish....258
8.2.4. Sport mashg'ulotlari davrlari va bosqichlari....264
8.3. Sportchi mahoratini takomillashtirish usullari....285
8.3.1. Texnikani takomillashtirish....285
8.3.2. Taktikani takomillashtirish....296
8.3.3. Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirilishi....298
8.3.4. Ma'naviy-axloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash....321
8.3.5. Yuklamalar dinamikasi....334
8.3.6. Og'irlik rejimi va og'irlikni kamaytirish....336
8.3.7. Nazariy tayyorgarlik....344
8.4. Ilmiy tadqiqotlar usullari....347
8.4.1. Pedagogik tajribani o'rganish va uning ahamiyati....347
8.4.2. Tadqiqot masalasini (mavzu) tanlash....348
8.4.3. Tadqiqot masalasini (mavzu) ishlab chiqish....348
8.4.4. Tadqiqot materiallarni qayta ishlash....350
8.4.5. Pedagogik tajriba....351
8.5. Pedagogik nazorat....355
8.5.1. Sportchining yuklamalarini baholash....356
8.5.2. Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni baholash....357

IX bob. O'SMIRLAR BILAN ISHLASHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI (G.B.Abdurasulova, N.SH.Nuritdinova)

9.1. Yoshga xos xususiyatlar....364
9.2. O'qitish va mashg'ulot usullari....370
9.3. Musobaqalarni tashkil qilish....382
9.4. Tarbiyaviy ishlar....388

X bob. MASHG'ULOTLAR JOYINI JIHOZLASH VA SPORT JIHOZLARI (N.SH.Nuritdinova)

10.1. Asosiy jihozlar....400
10.2. Yordamchi jihozlar....404

II QISM. TAEKVONDO TEXNIKASI VA TAKTIKASI

XI bob. TURISH HOLATI VA STEPLARDA ISHLASH TEXNIKASI (N.SH.Nuritdinova)

11.1.Taekvondoda turish holatlari tushunchasi.....408
11.2. Turish holatida joyini qayta o'zgartirish (steplar) 418
11.3. Yolg'ondakam (aldamchi) harakatlar 422

XII bob. HUJUM VA QARSHI HUJUM USULLARI (N.SH.Nuritdinova)

12.1. Oyoq yordamida beriluvchi asosiy zarbalar 425
12.2. Hujum, qarshi hujum va himoya modellari 438
12.3. Hujum va qarshi hujumning bajarilish samaradorlikyo'llari.....442

XIIIbob. SPORT ANJOMLARIDAN (SNARYAJENIYA) FOYDALANISH BILAN MASHG'ULOTLAR (N.SH.Nuritdinova)

13.1.Yassi qo'lqop bilan mashg'ulotlar.....446
13.2. Himoya anjomlari bilan mashg'ulotlar.....448
13.3. Qop bilan mashg'ulotlar.....450

XIV bob. USULLAR KOMBINATSIYALARI

14.1. Usullar kombinatsiyalarini tuzib chiqishning umumiy tamoyillari.....453
14.2. Kombinatsion usullardan foydalanish samaradorligi 454
14.3. Kombinatsion texnika asosida mashg'ulotlar turlari.....455

XV bob. O'Z-O'ZINI HIMOYA QILISH USULLARI TEXNIKASI

(N.SH.Nuritdinova)

15.1. O'qitish va mashg'ulotlar usullarining o'ziga xos xususiyatlari.....459

15.2. Hujum sohalari va nozik nuqtalar.....462
15.3. O'z-o'zini himoya qilish usullari 464

XVI bob. TAEKVONDO STRATEGIYASI VA TAKTIKASI (N.SH.Nuritdinova)

16.1. Nafas olish 470
16.2. Kuchli psixika va emotsional jihatdan ishga qo'shilmaslik.....472
16.3. Taktikaning umumiy asoslari 473
16.3.1. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi 475
16.3.2. Jangni olib borish taktikasi 492
16.3.3. Musobaqalarda qatnashish texnikasi.....509
16.3.4. Niqoblanish (maqsadni yashirish).....514
16.3.5. Razvedka.....515

XVII bob. TAEKVONDODA MASHQLAR (S.S.Tajibayev)

17.1. Saflanish mashqlari.....521
17.2. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.....522
17.2.1. Kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar.....524
17.2.2. Qarshilik ko'rsatish mashqlari.....526
17.2.3. Qarshilik bilan bajariluvchi o'yinlar.....527
17.2.4. Ehtiyotlash va o'z-o'zini ehtiyotlash uchun mashqlar.....528
17.2.5. Tezkorlik uchun namunaviy mashqlar.....530
17.2.6. Chaqqonlik va koordinatsiya uchun namunaviy mashqlar.....530
17.2.7. Egiluvchanlikka namunaviy mashqlar.....531
17.2.8. Bo'shashish uchun namunaviy mashqlar.....540
17.3. Maxsus mashqlar.....541
17.3.1. Imitatsion mashqlar.....543
17.4. Sportchining asosiy mashqlari.....544
17.5. Taktik tayyorgarlik usullari.....546
Foydalanilgan adabiyotlar.....557

GULBAXOR BURXONOVNA ABDURASULOVA
SHAHLO NURITDINOVNA NURITDINOVA
SOYIBJON SAMIJONOVICH TAJIBAYEV

TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Muharrir X.Po'latxo'jayev
Rassom J.Badalov
Dizayner Z.Shukurxo'jayev
Musahhih B. Tuyoqov

Original maket «***IJOD-PRINT***» ***MChJ***
texnik va dasturiy vositalar bazasida tayyorlandi.
Toshkent shahar, Navoiy ko'chasi, 30- uy.

Nashriyot litsenziyasi AI № 223, 16.11.12
Bosishga 24.07.2015 y. ruxsat etildi. Bichimi 60x84$^{1}/_{16}$
"Times New Roman" garniturasi. Ofset bosma usulda bosildi.
Shartli b. t. 32,8. Nashr t 35. Adadi 120 nusxa.
23-sonli buyurtma

«TURON-MATBAA» MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent. Olmazor tumani, Talabalar ko'chasi, 2-uy.

ISBN 978-9943-14-338-8