

Юсупова Н. Ш.,
Рахматов Б. Ш.

ТАЭКВОНДО НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ



ЎҚУВ ҚУЛЛАНМА

25.2.2022
712

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

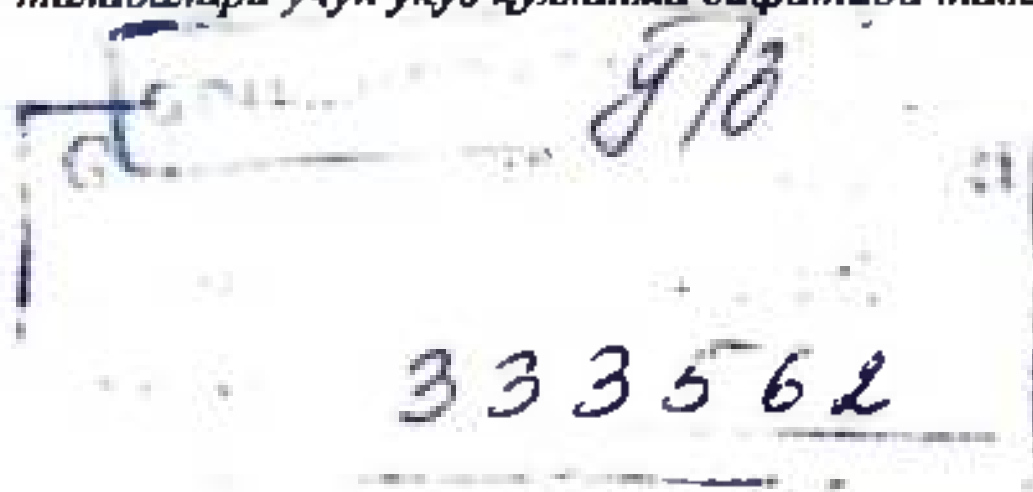
ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ

ЮСУПОВА НАРГИЗА ШАКИРОВНА
РАХМАТОВ БЕКТОШ ШОМУРОДОВИЧ

ТАЭКВОНДО НАЗАРИЯСИ ВА **МЕТОДИКАСИ**

Ўзбекистон Республикаси Олий ва урта махсус таълим вазирлиги
томонидан 5610500 – “Спорт фаолияти” (фаолият турлари бўйича)
ёналишининг талабалари учун ўқув қўлланма сифатида тавсия этилган



ТОШКЕНТ – 2022

УДК: 796
КБК: 75.59
Т-12

Юсупова Н. Ш., Рахматов Б. Ш. Тазквондо назарияси ва методикаси
“Спорт фаолияти” (фаолият турлари бўйича) йўналиши талабалари учун
ўқув қўлланма - Ташкент, 2022-200 б

Муаллифлар:

Юсупова Наргиза Шакировна

Гулистон давлат университетининг “Жисмоний маданият назарияси ва
методикаси” кафедраси уқитувчиси

Рахматов Бектош Шомуродович

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “тазквондо,
карате назарияси ва услубияти” кафедра мудири

Такриччилар:

Баирбеков М. Ғ.

Гулистон давлат университети “Жисмоний маданият назарияси ва
методикаси” кафедра дотценти, педагогика фанлари номзоди

Ражабова Ғ. Қ.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Бокс,
киличболик назарияси ва услубияти” кафедра дотценти, педагогика фанлари
бўйича фалсафа доктори (PhD)

*О'қув қўлланма Ўзбекистон республикаси Олий ва о'рта махсус та'лими
вазирлигининг 2022-йил 19-йулдаги 233-сонли buyrug'i bilan chop etishga ruxsat
berilgan*

АННОТАЦИЯ. Уқув қўлланмада тазквондо назарияси ва методикаси фанининг тазквондо жисмоний тарбия ва касбий тайёргарлик тизимининг бир қисми сифатида, Жисмоний тарбия тизимида тазквондонинг кўп функционаллиги, тазквондонинг пайдо бўлиш ва ривожланиш тарихи, Тазквондонинг Олимпия спорт тури сифатида замонавий ҳолати ва ривожланиш тенденциялари, Ўзбекистон Республикасида тазквондо тизими, тазквондо техника ва тактикаси, тазквондода техник ҳаракатлар, манёвр билан ҳимоя, қучли зарбалар билан шиддатли ҳужум қилувчи тазквондочига қарши кураш, тазквондочиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлашда замонавий технологияларни қўлланилиши ҳақида маълумотлар берилган.

АННОТАЦИЯ В учебном пособии рассмотрены теория и методика тазквондо как части системы физического воспитания и обучения тазквондо, многофункциональность тазквондо в системе физического воспитания, история возникновения и развития тазквондо, современное состояние и развитие тазквондо как олимпийский вид спорта, тенденции, система тазквондо в Республике Узбекистан, приемы и тактика тазквондо, технические действия в тазквондо, маневренная защита, борьба с атакующими тазквондоистами сильными ударами, использование современных технологий в определении физической подготовленности тазквондистов.

ANNOTATION. The textbook discusses the theory and methodology of taekwondo as part of the system of physical education and training of taekwondo, the multifunctionality of taekwondo in the system of physical education, the history of the emergence and development of taekwondo, the current state and development of taekwondo as an Olympic sport, trends, the taekwondo system in the Republic of Uzbekistan, techniques and tactics of taekwondo, technical actions in taekwondo, maneuverable defense, fight against attacking taekwondo wrestlers with strong blows, use of modern technologies in determining the physical fitness of taekwondo wrestlers.

МУҚАДДИМА

Ушбу ўқув қўлланма жисмоний машқларнинг ҳар томонлама ривожлантирувчи турлар таркибига кирувчи – таэквондо спорт турига бағишланган.

Ўзбекистон Республикаси ҳудудларида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш, аҳолининг барча катламлари, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шугулланишга жалб этиш, мамлакатимизда бу борада яратилган шароитлардан самарали фойдаланиш натижадорлигини ошириш мақсадида катор қонун, фармон ва қарорлар қабул қилинди. Жумладан биринчи Президент И.А.Каримовнинг 2000 йил “Ўзбекистонда “Уч босқичли” (“Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”) мусобақалар тизimini жорий этиш тўғрисида”ги, 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони, 2002 йили 31 октябрдаги “Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси тўғрисида”ги қарорлари, шунингдек Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизimini тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли фармони ҳамда 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ва қарорлари юртимизда нафақат спортни ривожлантиришга балки таълим муассасалари ва бошқа турдаги жамоаларда спорт турлари бўйича тугаракларни ташкил қилиш, улардаги машгулотларни ҳар томонлама такомиллаштириш йулида дастурийл амал бўлиб хизмат қилмоқда.

Таэквондо – бутун дунёда энг еш Олимпия спорт турларидан бири бўлиб, унинг оммабоплиги -томошабоплиги, спорт

курашнинг юқори эмоционал интенсивлиги ва инсоннинг ҳаракат, руҳий ва иродавий сифатларига кўп томонлама таъсир этиши билан тушунтирилади. Болалар яккакурашнинг маълум бир тури билан жанг олиб бориш ёки уришишни урганиш учун шугулланадилар. негаки ҳар қандай тарбия тизимида бу ҳаракатлар ўзаро ҳамкорликда мавжуд бўлади. Албатта (кўпинча бошқалардан яширинча), улар юқори спорт натижаларига эришишни орзу қиладилар, чунки бу натижалар жамиятнинг ҳар бир аъзоси учун зарур бўлган муайян ижтимоий гуруҳ машғулотининг воситаси ҳисобланади. Аммо вазн тоифасида фақат битта чемпион бўлиши мумкин, даъвогарлар эса кўп. Биринчи малакавий мусобақалариданок кўпчилик ўқувчилар олдида ўз имкониятларининг унинг талаблари даражаси билан мос келмаслиги муаммоси пайдо бўлади. Кўп болалар машғулотларни ташлаб, енгилроқ, аммо нотўғри, яъни бу жараёнда ўзини “осонгина” намоян этиш (масалан, “панкилар”, “скинхедилар” ёки янада енгилроқ - наркоманларга қушилиб кетиш) мумкин бўлган йўлдан кетишади. Таэквандо машғулотларини стратегик мақсадларини шакллантиришда, таэквондочининг техник ва тактик тайёргарлиги жараёнига, спортчида ўзини тутишнинг ахлоқий меъёрларини тарбиялашга, унинг бутун умрга жисмоний тарбия бўйича мутахассис бўлиб етишишига йўналтирилиши – жамият ва кўп сонли инсонларнинг диққат - эътиборидадир. Бу узок давом этадиган жараён бўлиб, ҳар бир киши ҳар доим совринли уринларни эгаллаши, ҳатто қаттиқ қаршилиқ курсатувчи тартибли мусобақаларда иштирок этиши шарт эмас. Фақатгина мунтазам равишда машғулотларга қатнашиш, вақти-вақти билан урганилган ҳаракат материални ўзгарувчан вазиятларда кўрсатиш қобилиятини намоёиш этиш лозим. Жанг олиб бориш қобилиятига эга бўлган шахслар, мусобақаларда иштирок этишлари ва ҳатто, мусобақа ва мураббийлик фаолиятини қўшган ҳолда, профессионаллик даражасига чиқишлари мумкин. Бошқалар фақат ўз организми учун қизиқиш билан, ўзи ва умуман жамият учун биологик ва ижтимоий фойда билан малқларни бажариш

имкониятига эга бўлиши керак. Энг муҳими шундан иборатки, тизим, тазквондо спорт тури билан, узоқ вақт давомида жисмоний тарбия сифатида жанг санъати шаклида шуғулланиш имконини бериши лозим (эҳтимол, бутун умр). Бу масала бўйича барча мураббийлар шуни тушунишлари керакки, функционал захираларни, айниқса, эрта ёшда ва юқори мувофиқлаштирилган ва вазиятли спорт турларида ҳаддан ташқари зўриктириш, спорт натижалари даражасига ва уларнинг узоқ сақланиб қолишига салбий таъсир кўрсатади. Ушбу уқув қўлланма жисмоний тарбия тизимининг бутун ҳажмини жанг санъати – тазквондонинг узига хос машқлари орқали тасаввур қилиш имконини берувчи материални уз ичига олади.

Эҳтимол, ундаги маълумотларнинг узлаштирилиши, тазквондо бўйича келгусидаги ишларни, мавжуд индивидуал қобилиятларидан қатъий назар, ҳар бир инсон ҳақида қайгурган ҳолда, инсонлар учун фойдали тарзда ташкил этиш имконини беради. Эҳтимол, бунинг ҳисобидан биз келажакда спорт қобилиятига эга бўлмаган, аммо ушбу жисмоний фаолият турига (шу жумладан спорт фаолиятига) муҳаббати бўлган, ҳомийлик қила оладиган меценатларга эга бўламиз. Ушбу ишда техника ва тактика, таълим, тренировка, тарбия ва ташкилий фаолиятнинг барча жиҳатларини, тазквондо билан шуғулланувчи барча шахсларнинг жисмоний тарбия ва спорт фаолиятини оммавийлиги, юқори спорт натижалари, умрбоқийлигини таъминлаш мақсадида, ушбу ишнинг барча турларини узлаштиришга имкон берадиган тарзда берилган. Уқитувчи-мураббий – бу, аяваламбор, педагог, педагогика:

- фаннинг мазмуни (бу вазиятда тазквондо техника ва тактикаси);
- таълим беришнинг кетма-кетлиги;
- таълим бериш ва тренировка методикаси;
- педагогик назорат ва маҳоратнинг пайдо бўлишини тузатиш методикаси;

• ушбу соҳада фаол фаолиятга йўналтириш мотивацияси методикаси кабиларни оптимизациялаш асосида самарали таълим бериш илмидир. Ҳаракат маданиятига ургатиш қобилиятига эга бўлиш учун, бу ҳаракатларни координацион бажаришни мукаммал эгаллаш ва ўзгарувчан вазиятга мос равишда қўллай олиш лозим. Шу жиҳатдан биз, педагогика тамойилларини максимал эътиборга олган ҳолда, мазмунли тизимни масаланинг бошига олиб чиқишга ҳаракат қилдик. Ўқув қўлланманинг асосий вазифаси бу аҳолининг кенг қатламини жисмоний маданият ва жисмоний тарбия ҳолатининг устунлиги доирасида тазқвондода тайёрлаш вазифалари ва усулларини қайта идрок этиш ҳисобланади. Буни амалга ошириш эса, жаҳон миқёсида спорт маҳоратининг ўсишини таъминлайди, бу ўзини ватанпарвар деб ҳисобловчи кўп сонли фуқароларнинг орзусидир.

Ўқув қўлланманинг баъзи бобларида бир қатор назарий қоидалар такрорланиши мумкин, лекин бу педагогиканинг “Такрорлаш – таълимнинг онасидир” – деган асосий қонунига мос, бу ўқувчини юқорида баён этилган материалга қайтишдан ҳалос этади.

Ушбу ўқув қўлланмани ёзишдан мақсад мураббийларни ўқув-машғулотлар жараёнини ҳарбий мавжуд шарт-шароитларни ҳисобга олган ҳолда, ижодий ёндашув асосида амалга ошириш, бунда тегишли таҳлил қилиш ва фикрлашга замин яратади.

Муаллифлар

1 ҚИСМ. ТАЭКВОНДО ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИНИНГ БИР ҚИСМИ СИФАТИДА.

1 БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИДА ЖАНГ САНЪАТИ ВА ЯККАКУРАШ

1.1. Жисмоний тарбия ва спорт функциялари жамиятда техноген-ахборотли гиподинамия ва ижтимоий-психологик туриқлиш бартараф этиш воситаси сифатида

Илмий ва техник тараққиёт ютуқларига бoғлиқ ҳолда, Ф.Энгельснинг “Ҳаёт – оксил моддаларни мавжудлигининг асосий шаклидир” – тезисини, “Ҳаёт – юкори молекуляр, ўз-ўзини мослаштирувчи (ўз-ўзини созловчи), ўзгарувчан (муқим эмас) кимёвий бирикмаларнинг кенг даражада қайта ишлаб чиқаришдан иборат материянинг намоён бўлишининг конструктив-энергетик шаклларида биридир” – тезисига ўзгартиришлар киритиш зарур. Электромагнит ва бошқа космик энергия майдонининг организм функцияларига таъсири ҳақидаги янги маълумотлар шундан далолат берадики, ушбу тезисни мазмунига чуқур кирган ҳолда, фақат кимёвий малакалар билангина кифояланиб қолиш керак эмас. Бу таъриф билан ҳаёт шаклларининг турли-туманлиги ва уларнинг ҳўплиги ҳамда оксил жисмларнинг нафақат кўпайиши мумкинлиги, балки бу жисмлар ўз вазифаларини ўзгарувчан экологик шароитларга мослаштира олишининг туб сабаби тушунчасини камраб олади. Шундай қилиб, агар субъект ўз-ўзини сақлаб қолиши учун камида ўзини қайта тиклаш керак бўлса, кенгайтирилган такрор ишлаб чиқариш муаммосини ҳал қилиш учун унинг фаолияти анча мураккаб, муаммоли ва мутлақо зиддиятли бўлиши мумкин. Шунинг учун А.Н.Бернштейннинг (1991) “Ҳаётнинг буюк танлови” ҳақидаги иборасига “шавқатсиз” сўзини ҳам қўшиш керак бўлади. Инсон ҳаёти тирик табиатнинг

ягона қонунларига бўйсунди. Уларнинг асосийлари қуйидагилар ҳисобланади: озиқ-овқат топиш, гавда ҳароратини ва суя режимини нормал ушлаб туриш, уй-жой қуриш, эҳтимоллардан ҳимояланиш қабиларни ўз ичига олувчи яшаб қолиш учун кураш; жинсий шерик учун рақобатли кураш, наслини давом эттириш учун кураш; наслини тўғридан-тўғри давом эттириш, насл ҳақида қайғуриш, унинг ҳаётини муҳофаза қилиш ва яшаб кетиш ва генофонни давом эттириш қобилиятини таъминлаш.

1.1.1. Жисмоний тарбия ва спортнинг физиологик жиҳатлари

Техник тараққиёт жисмоний юкламаларнинг организмга сезиларли улушини олиб ташлади, бу биологик мавжудот сифатида одамлар учун зарарли бўлган аср муаммоси – гиподинамияни вужудга келтирди. Кичик юкламаларга ўрганган одам, организмнинг юрак-қон томир ва нейрогуморал тизимига қутилмаган функционал юкламаларни, шу жумладан, дистрессор ва шу сабабли ҳалокатли бўлган мианинг ортикча зўриқишини (Г. Селе, 1979) кўтара олмайди. Ушбу омилни ҳисобга олган ҳолда, маданиятли киши асосий ишлаб чиқариш фаолиятидан ташқари (айниқса, кам ҳаракатли бўлса), жисмоний тарбия билан, энг хатта юкламаларга мослашиш учун қайта тикланишга барча функционал тузилмаларни стимулловчи восита сифатида шугулланиши лозим (П. К. Анохин, 1978). Бу жиҳатдан табиий воқеликлардан нусха кўчирувчи жисмоний тарбия ва спорт, қуйидаги вазифаларни бажарган ҳолда, гиподинамияга қарши курашда энг самарали восита ҳисобланади (В. К. Бальсевич, 1996 ва бошқалар):

- инсон организмни ривожлантириш ва уни меҳнат фаолиятига тайёрлаш;
- соғлом турмуш тарзи воситаси;
- адаптив функцияларни мустаҳкамлаш ва эпидемия хавфини камайтириш;
- заифлашиб бораётган функцияларни реабилитация қилиш.

Ҳаётнинг ўсиш даврида (22-30 йилгача) организм ўзига хос функционал имкониятларнинг оптимал ривожланиши учун юклама олиши керак. Шу билан бирга, организм асоссиз стрессларга (дистресс ҳолатигача олиб келинадиган) дучор бўлмаслиги зарур, бу асосан соғлом турмуш тарзини олиб бориш билан таъминланади. Ҳаётнинг барча босқичларида оптимал жисмоний юкламалар организмга ўзининг ҳимоя ҳолатини сақлаб қолиш имконини беради. Кейинчалик қариш жараёнида, эрта атрофияни қузгатмаслик учун, шу ёш учун керак бўладиган оптимал юкламаларни сақлаб қолиш лозим.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия – бу кишиларнинг жисмоний такомиллашуви учун яратилган ва фойдаланиладиган маънавий ҳамда моддий қадриятлар мажмуи сифатида, жамият умумий маданиятининг органик қисми бўлган ижтимоий ҳодисадир.

Ҳар бир тирик мавжудот ўз-ўзини сақлаб қолиш учун курашишда табиат томонидан ортиқча адаптив энергия ажратилган (ички кимёвий ва ҳарорат мувозанатини сақлаш – гомеостазис, шунингдек, ўзини ташқи бузғунчи кучлардан ҳимоя қилиш). Шундай қилиб, организмнинг функционал тузилмаларини етарлича юкланмаганлиги, уларнинг бузилиши ва кейинчалик оптимал мослаша олмаслигига олиб келади. Бошқа томондан, ортиқча юкланиш ҳам уларнинг бузилишига олиб келади, бу эса, индивидуал функционал захираларнинг берилган функционал (вегетатив, сенсомотор, психомотор ва интеллектуал) юкламаларга мувофиқлигини таъминлаш муаммосини олдинга суради. Шахснинг ортиқча адаптив энергияси кўпинча атрофдагилар билан тукнаш келади, бу эса, уни хавфсиз томонга йўналтириш муаммосини келтириб чиқаради.

1.1.2. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий жиҳатлари

Ёввойи табиатта табиий хос бўлган экстремал муҳитли ва ижтимоий шароитлар инсонда, одатда, шахсга ва жамият тургунлигига қарши қаратилган турли хил ҳуқуқбузарликлар шаклида намоён бўладиган, амалга

оширилмаган оптикча адаптив энергия ҳудудда куп миқдорда тўпланади. Яққаланиб қолган жамият табиатда ўзаро муносабатлардан нусха кучира олмайди, уларнинг кўп қисми куч билан ҳал қилинади, лекин чуқур инстинктлар (У ва МЕН) кўпинча тараққий этган жамиятнинг ижтимоий негизлари билан тўқнаш келади. Шундай қилиб, амалга ошмаган утига хос энергиянинг чиқишига эҳтиёж пайдо бўлади ва жамиятда ижтимоий тарбиялаш имкониятига эга бўлмаган одамларнинг кўп қисми, ушбу энергияни заиф, ўзаро уюлмаган индивидлар ёки умуман ижтимоий турғунликка қарши йўналтириш учун ҳаракат қилишади. Э.Фрейднинг таъкидлашича, “Эрос” (кенг миқёсда севги) ва “Тэлос” (бузгунчи кучлар) инсонда ҳаракатта ундовчи кучлар сифатида мавжуд бўлади. Бинобарин, социологик тадқиқотларнинг маълумотлари бўйича, (В.Свинцов, 1994) тадқиқотдан ўтказилган инсонларнинг 31% и альтруист (меҳрибон килпилар) тоифасига, 24 % и – “ҳайвонлар”, 45 % и – “яхшиликка очик” инсонлар тоифасига киради. Бундан келиб чиқадики, 45 % инсонлар тузатиш мумкин бўлмаган “ҳайвонлар” гуруҳига утиб қолиш имкониятини олдини олиш учун ижтимоий тарбияга мухтож. Бундан ташқари, шуни таъкидлаш керакки, худди шу тадқиқотларнинг маълумотларига кўра, спиртли ичимликлар ушбу “меҳрибонлик” сифат вакиллариининг катта қисмидан маҳрум қилади ва уларни “яқин одамларнинг” азоб-уқубатларига нисбатан бағритош қилиб қўяди. Табиийки, бу жиҳатдан наркотикларнинг таъсири янада хавфлидир. Кўпинча ақлли ва одобли ота-оналарнинг фарзандлари хавфли тўдаларга қўшилиб қолганини гувоҳи бўламиз. Ваҳоланки, ҳеч ким уларни у ерга мажбурлаб тортмайди. Улар ўзлари шуни исташади. Бунга сабаб нима? Гап шундаки, улар хавфсирамай яшашни таъминлайдиган ижтимоий мавқени эгаллашни исташади ва улар ўзлари қўрққан кишиларга яқинлашиш билан уни топишга ҳаракат қиладилар. Спорт секцияларида ушбу ижтимоий мотив бўйича шуғулланадиган ўсмир ва ёшлар криминал доираларга қуйидаги учта сабаб бўйича қирмайдилар:

- ҳизикарли фаолият билан буткул банд бўлиш;

- ўз-ўзини тасдиқлаш ёки ўз-ўзини ифода этиш (курсатиш) инстинктини амалга ошириш имконияти;

- тажовузкорлардан ҳимоя қилиш мумкин бўлган, лекин криминал бўлмаган ўз "тўда"сининг мавжудлиги.

Асоциал инстинктларни сақлаб қолиш муаммосида, ижтимоий ва коммуникатив хулқ-атворнинг ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт ҳақиқатдан катта аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия ва айниқса, оммавий спорт ортқча адаптив энергия ва агрессивликни жамият учун хавфсиз йуналишда йуналтирувчи воситадир. Бу роль шу билан асосланганки, спорт сезиларли даражада психобиологик стрессларни нусхалайди ва жамият учун зарарсиз бўлган ҳолда ўз-ўзини ифода этиш, ўз-ўзини тасдиқлаш инстинктларини қондиради, чунки мусобака шароити туфайли можароли вазиятларни тинч йул билан ҳал қилишга ургатади.

1.1.3. Жисмоний тарбия ва спортнинг педагогик жиҳатлари

Спорт функционал тайёргарлик даражасининг кундалик назоратини рағбатлантиради. Спорт ўқув дастурлари ва спорт – ишлаб чиқариш, хизмат фаолиятида функционал ва техник-тактик тайёргарлик методикаси сифатини объектив баҳолаш воситаси ҳисобланади. Спорт жисмоний ва психик стрессларга бўлган биологик эҳтиёжни қондиради. Шу ўринда шундай фактга эътибор бериш ўринлики, кулчилик болалар "даҳшатли фильмларни" томоша қилишни ёки шу мавзудаги китобларни ўқишни ёқтиришади, кинематография эса жангари ва даҳшатли фильмлар ҳисобидан кун куради, бу катта ёшли аҳоли уртасида шундай фильмларга талабнинг юқорилигидан, организмда бундай стрессларга чуқур тайёрликнинг мавжудлиги ҳамда улар мавжуд бўлмаган вақтда ўзида ноқулайлик сезишидан дарак беради. Афсуски, бундай "асар"ларнинг мавжудлиги, ёшларни онгли даражага чиқариб, уларни қутилмаган ҳатти-ҳаракатларга ўргатади. Инсоннинг ахлокий меъёрларга эга бўлган ўқув-тренировка жараёни ва мусобақаларда иштироки, жисмоний тарбия ва айниқса спортни ижтимоий ва психологик

тарангликни бартараф этиш воситалари орасида биринчи ўринга қуяди (Ю.А.Шулика ва бошқалар, 2002). Бироқ, шунини таъкидлаш жоизки, баъзи федерациялар (футбол, яккакураш) раҳбарияти мусобақа томошаларининг ахлоқ-одоб факторларини юқори спорт маҳорати даражасида ҳисобга олмайди ва мусобақа жараёнини тарбиявий фактор билан таъминлаш ҳақида қайғурмайди, бу билан улар инсонларда ҳайвоний инстинктларни тарбиялаб (мисол учун, футбол ишқибозларининг безорилигини олайлик), жамиятта сезиларли зарар етказишади.

1.1.4. Жисмоний тарбиянинг мазмуни

Жамиятда жисмоний тарбия турли шаклларда иш олиб боради, улар тоифасига қуйидагиларни киритиш мумкин:

- гигиена ва кун тартиби (донмо, ҳар жойда, ҳамма учун);
- ривожлантирувчи жисмоний тарбия (ўсаётган организм учун);
- қўллаб-қувватловчи жисмоний тарбия (шаклланган организм учун);
- реабилитация қилувчи жисмоний тарбия (стрессли юкламаларни ечиш учун);
- даволовчи жисмоний тарбия (касалликдан сўнг оёққа туриш учун);
- тузатиш киритувчи жисмоний тарбия (функционал аномалияларни йўқотиш учун);
- жисмоний тарбия (жисмоний ривожлантириш, соғлом ва фаол турмуш тарзи қуникмалари ва одатларини тарбиялашга қаратилган жараён);
- оммавий спорт (жисмоний кондициялар ва ҳаракат маҳоратларини ўртоқлик рақобати шаклида қўллаб-қувватлаш, ривожланишни таъминловчи жамоавий ҳаракат);
- юқори ютуқлар спорти (яқунида спорт рекламасига, жисмоний тарбия ва жисмоний маданиятни намоён қилиш сифатини жамоавий макробирлашмаларда текширишга қаратилган жараён, натижада у сиёсат воситасига айланди ва ижтимоий-педагогик туғрилашлар киритилишига муҳтож);

- амалий спорт (турли касбдаги ишчиларни ўзига хос (специфик) касбий ва функционал тайёргарлигини таъминлайди);

- профессионал спорт (хайратланарли вазифани бажаради, ҳозирча мамлакатимизда етарлича реклама таркибига эга эмас ва кўпинча антипедагогик шаклни олади).

Жисмоний тарбия ёш авлоднинг жисмоний ва ахлоқий тарбиясини таъминловчи тизим бўлгани сабабли, бу вазифани, одатда, давлат у зиммасига олади. Жисмоний тарбия болалар боғчалари, мактаблар, олий ўқув юртлиари ва ўсмирлар спорт мактабларида амалга оширилади. Спорт, янада фаол фаолиятга ундовчи мусобақалар туфайли, жисмоний тарбиянинг ҳаракатли қисми ҳисобланади ва жисмоний юкламаларни енгитишга рағбатлантиради. Низоли вазиятлар ва уларни маданиятли тарзда (муайян чекловчи қоидаларга бўйсунган ҳолда) ҳал қилиш зарурати туфайли, спорт ижтимоий ҳулқ-атворни тарбиялашга ёрдам беради. Бирок, П. Кубертеннинг "Спорт, сен дунёсан!" деган сўзларни айтган вақтидан буён, жаҳон ҳамжамиятидаги бир катор ижтимоий-иқтисодий ўзгаришларга боғлиқ равишда, спорт давлатлараро даражада ҳарбий-тижорат можаролари шартларини мухалай бошлади (Ю. А. Воронин ва бошқалар, 1963). Дарҳақиқат, жисмоний тарбия, ўз таркибига спортни қўшган ҳолда, ўз ичиди диалектик карама-қаршилиқни юзага келтирди. Кўпчилиқ ёшлар, ортиқча адаптив энергияни амалга ошириш, уз-ўзини тасдиқлаш ва ўз-ўзини ифодалаш воситаси сифатида спорт билан шугулланишга интилади. Лекин уларнинг барчаси ҳам танлаган спорт турида биринчи бўла олмайди, бу эса шахсий гуруҳ ҳиссини камсити. Машгулотларни орзу қилинган чўққиларга эришмаган ҳолда давом эттириш ҳаммани ҳам қониқтирмайди. Шунинг учун, индивидуал қуввати ҳамда ишлаб чиқариш билан машгуллиги даражаси чегарасида спортни давом эттириши керак бўлган кўпчилик ўсмир ва ёшлар спортдан воз кечишади. Ахир одамларнинг аксарияти моддий товарлар ишлаб чиқаришда иштирок этиши керак ва уларнинг фақат кичик бир қисми профессионал спорт билан шугулланиш имкониятига эга. Аммо бу ҳолатда

спорт улар учун тирикчилик воситаси, бошқалар учун эса – томоша булади. Кўриб турганингиздек, профессионал спорт энг муҳим нарсас эмас. Энг муҳим нарсас – барча инсонлар жисмоний тарбия ва спорт билан имкон қадар узок вақт давомида шугулланишидир (функционал тахираларни сарфлашнинг турли даражалари билан).

1.1.5. Жисмоний тарбиянинг (ЖТ) шакллари

Давлат жисмоний тарбия тизими (кичик ёшдаги болалар боғчалари, болалар боғчалари, мактаблар, техникумлар, ОТМ лар).

Жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишнинг давлат тизими (спорт қўмиталари).

Жисмоний тарбия ва спортни ташкил этишнинг идоравий тизими (спорт жамиятлари).

Жисмоний тарбиянинг идоравий ва хусусий тизимлари (кичик ёшдаги болалар боғчалари, болалар боғчалари, мактаблар, клублар ва бошқалар).

Хаваскор жисмоний тарбия ва спорт.

1.2. Инсон фаолияти турлари ҳамда жисмоний тарбия ва спорт шакллари

Инсон фаолиятининг турлари, шу жумладан, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти турларини кичик гуруҳларга эга бўлган 5 та асосий гуруҳларга ажратилиш мумкин (Г.Г.Наталов, 1976; Ю.А.Шулика, 1996).

Кўлама турлари	А. Паст интенсивлигдаги динамик шакллари	Б. Ўртача интенсивлигининг динамик шакллари	С. Юқори интенсивлигдаги динамик шакллари
1. Паст интенсивлигдаги статик шакллари	Камондан отиш Боулинг Крикет Гольф Милтикдан отиш	Бейсбол Стол тенниси (жуфтлик) Волейбол	Бадминтон Чангида учиб (классик) Югуриш (марафон) Пойгада юриш
2. Ўртача интенсивлигдаги статик шакллари	Атлетика Шўнгиш От спорти Гимнастика Карате Джудо	Қиличбозлик Бигил атлетика (сакраш) Фигуралли учиб Лавросс Югуриш (спринт)	Баскетбол Биатлон Сноуборд Дала хоккейи Америка футболли Хоккей

	Мотоспорт Ёлхонли спорт		Югуриш (урта ёки узок масофаларга) Футбол
			Сквош Сутиниш жамоаси Гандбол Теннис (индивидуал)
3. Юқори интенсивликдаги статик юки	Бобслей Ёнгил атлетика (отиш) Тоққа чиқиш Сув чиқиси Оғир атлетика Виндсерфинг	Ёдибилдинг Чанги Кураш	Бокс Каноэда эшкан эшиш Байдаркада эшкан эшиш Велоспорт Декатлон эшкан эшиш Конница учуш

1.2.1-жадвал. Фаолият турлари (шу жумладан, спорт турларининг) таснифи

Эслатмалар. Ушғартирилган (рухсат билан): Mitchell J., Haskell W.I.,
Raven P.B. Classification of Sports // J. Am. Coll. Cardiol. - 1994. - N. 24. -
P. 864-866.

Ушбу таснифнинг моҳиятига эътибор берилса, ҳар бир маиший, ишлаб
чиқариш, спорт ва кўнгилочар фаолият тури ўзида таснифнинг фазовий-
ҳаракатли мазмуни, эмоционал ва психологик ҳамда жисмоний
юкламаларининг ўлига хос хусусиятларига эга эканлиги ойдинлашади.
Ваҳоланки, ушбу таснифнинг юқори даражасида ушбу фаолият турини
генетик даражада, деярли онгсиз равишда ифодаловчи хусусият мавжуд.
Албатта, бу ерда узок муддатли ва самарали фаолиятга олиб келган танлов
назарда тутилади. Ҳар бир фаолият блоки учун функционал юкламаларнинг
инсон организмни ривожлантирувчи, баъзи ҳолатларда бузувчи
хусусиятлари характерлидир.

Спортнинг енгувчи турларида асосий юклама – таянч-ҳаракат тизими
ва вегетатив функциялар тизимига, намоёниш турларида юклама – таянч-
ҳаракат тизими ва мураккаб координацион ҳаракатларни бошқарувчи
сенсомотор аппарати тизимига тушади. Спорт ўйинларида – барча санаб
ўтилган тизимларга ва ўйиннинг ситуацион шароитида сенсомотор

тузатишлар механизмига юлатилади, бу ўз фаолиятини тез ўзгарувчан кинематик ва динамик муҳитга мувофиқ мослаштириш ниятида жуда машаққатли ҳисобланади. Бундан ташқари, жамоавий ўйинларда коллективда ўзаро ҳамкорликни ташкил этиш масаласи мураккаблашиб бормоқда. Яккакурашда, мураккабликнинг юқорида санаб ўтилган омилларига, жангнинг юқори руҳий стресслиги омили қўшилади. Кўриниб турибдики, яккакураш – фаолиятнинг жуда мураккаб ва функционал оғир тури ҳисобланади. Яккакураш жанг санъатининг таркибий қисми ҳисобланади, схемада кўриниб турибдики, ушбу жанг санъатлари ҳеч қандай таснифлаш блокига бевосита тегишли эмас.

1.3. Жисмоний тарбия ва амалий жисмоний тайёргарлик тизимида жанг санъати

Юқорида санаб ўтилган учта биологик вазифаларда ўзини ва яқинларини фаолроқ ва агрессив рақобатчилар босимидан ҳимоя қилиш муҳим аҳамиятга эга. Идеаллаштирилмаган ҳаётнинг биологик моҳияти шундан иборатдир. Биз “буюк ҳаёт танлови” нинг иштирокчиларимиз (А.Н. Бернштейн, 1991). Моддий мўл-кўлчилик бу муаммони ҳал қилади, деган нотўғри фикр мавжуд. Табиат томонидан ҳар бир тирик мавжудотга берилган ортикча адаптив энергия, охир-оқибатда чиқиш йўлини излайди. Фаровон ва тараққий этган мамлакатларда хорижий мамлакатларга чиқиш билан жамоавий футбол тўнғаришлари шаклида тусатдан безорилик ҳодисаси феноменининг мавжудлиги бекорга эмас. Ҳар қандай биологик популяцияда, ҳаёт даражасидан қатъий назар, тажовузкорларнинг ва ҳатто канибалларнинг муайян фоизи пайдо бўлади (В.Свинцов, 1994). Инсоният жамиятидаги бу табақа ўз қонунлари билан тўқнаш келади ва унинг аъзолари учун жиддий хавф тугдиради. Тажовузкор рақобатчининг босими, айниқса, эрта ёшда (балогат давр), кўпинча жисмоний таъсирда намоён бўлади, бу эса ҳужум объектидан муайян мудофая қобилиятига ва уларни амалга ошириш учун функционал тайёргарликка эга бўлишни талаб қилади. Агар аёлга,

уларга хос бўлган ўз-ўзини ифодалаш инстинкти билан ахлоқсиз мухлисларидан ёки зўравонлардан ўзини ҳимоя қилиш қобилияти зарур бўлса, эркакларга уларга хос бўлган ўз-ўзини тасдиқлаш инстинкти билан ўзининг ва аёлининг гурурини, ўзи ва яқинларининг ҳаётини муҳофаза қилиш керак бўлади. Ўзини ҳимоялаш ва ҳатто ўз-ўзини муҳофазалаш учун ҳужум қилиш (превентив ҳимоя) ўсмирлик даврига ўтишдан анча аввал намоён бўлади.

Болалик ва ўсмирлик даврида қаршилик кўрсатишга тушунтириб бўлмайдиган интилиш барчага маълум. Ҳар бир инсонда бу инстинкт турли даражада ва турли шаклларда намоён бўлади. Қаршилик кўрсатиш инстинктини амалга ошириш бўйича энг самаралиси (эркакларнинг базал эҳтиёжларидан бири сифатида) жанг санъатидир.

Жанг санъати курашда зарур бўлган фаолиятнинг кенг қуламини ўз ичига олади (1.3.1-схема).

Ҳаракатлар турлари	Ҳаракатлар таркиби
Манёвр	Ердаги ҳаракатлар
	Турли тўсиқларни енгиб ўтиш
	Турли транспорт турларини бошқариш
	Дисантлаш
Истеҳком	Ҳандак ишлари
	Ниқоблаш
Масофавий таъсир	Кузатиш
	Жамоавий қуролидан ўтиш
	Индивидуал ўқотар қуроллардан отиш
Яқин жанг	Жанговар қуроллар билан ҳаракатлар
	Пичокли қуроллар ва қўлбола воситаларни ўтиш
	Портловчи воситаларни ўтиш
	Портловчи қуроллар билан ҳаракатлар
Тўғридан-тўғри таъсир	Зарба-контактли, қуролли (барча турдаги қиличбозлик, шу жумладан найфа билан жанг қилиш)
	Зарба-контактли, қуролсиз (қўл-тиз жанги)
	Тўлиқ контакт (курашнинг барча турлари)

	турлари)
Мостлашиш	Экологик
	Психологик
	Санитария-тиббиёт ҳимоя
	Ижтимоий –психологик

1.3.1-жадвал. Жанг санъати курашда зарур бўлган фаолият турлари

1.3.1. Жанг санъати турларининг таснифи

Уларга, рақиб билан бевосита ўзаро алоқа қилишдан ташқари, қуйидагилар киради: техник воситалардан фойдаланиб ва уларсиз жанговар ҳаракатлар, хандак ишлари ва маскировка, турли хил қуроллардан отиш, омон қолиш тизими. Одатда, жанг санъати остида душман билан бевосита алоқада ҳаракатлар тушунилади. Уларни ўзлаштириш учун турли хулосаловчи ва яқунлаш машқларидан фойдаланилади, улар таркибига қуйидагилар киради:

- якка, намоёиш қилувчи комплекс машқлар (каратеда ката, тазквондода пумсе);
- фаолият, дастурли-вазиятли машқлар бўлимига кирувчи шартли-контактли машқлар (самбо, дзюдо, тазквондо, каратэдо, ушунинг махсус бўлимлари);
- яккакураш (карама-қарши курашлар).

Шундай қилиб, барча санаб ўтилган фаолият турларидан жанг санъати таркибига қуйидаги ҳаракатлар (машқлар) киради:

- намоёиш қилувчи кўргазмали (ушунинг якка машқлари);
- координацион-операцион (айкидо, дзюдо махсус бўлими, каратэдо, самбонинг шартли-контактли машқлари);
- яккакураш (қаттиқ контактли машқлар).

1.4. Жисмоний тарбия тизимида таэквондониинг кўп функционаллиги

Техник таъминланганликнинг ўсиши сабабли, инсон учун аввал муҳим бўлган ҳаракат маҳорати ва ҳўникмаларини эгаллашига зарурат йўқолиб, маълумотларнинг ортиб бораётган оқими (кўпинча ортиқча ва ксраксиз) қувватнинг сезиларли қисмига эга бўлади. Натижада болалар ва ёшларнинг салмоқли қисмида ҳаракат фаоллигининг пасайиши кузатилмоқда. Агар саломатлигида тугма вегетатив бузилиши бўлган болалар сонининг ортиб бораётганини инобатга олсак, спорт турида жисмоний тарбия билан шугуллана оладиган кишилар сони аста-секин камайиб бораётганининг гувоҳи бўламиз. Мусобақаларни томоша қилишни ёқтирадиган, аммо уларда иштирок этишни истамайдиган кишилар сони сезиларли даражада ошди.

Телевизорларнинг мавжудлиги муаммони мураккаблаштирди. Агар авваллари инсонлар туман ва шаҳар биринчилиги учун мусобақаларни мамнуният билан томоша қилган бўлишса, ҳозирги вақтда ушбу масштабдаги мусобақалар ҳеч кимни қизиқтирмай қўйди. Барча инсонлар юқори тоифали спортчиларнинг чиқишларини томоша қилишни хоҳлайди. Инсонларда даъволарнинг юқори даражаси ва функционал имкониятларнинг нисбатан паст даражаси шундай ҳолатга олиб келадики, мусобақаларда ўта фаол “муҳлислик” қилиш йўли билан ўз-ўзини ифодалаш инстинктини (шунингдек, уз-ўзини намоён қилиш) амалга ошириш мумкин бўлади. Ҳозирча аксарият одамлар онгида спорт фақат мусобақа сифатида намоёиш этилса-да, бу тенденцияни оммавий ахборот воситалари ҳам фаол равишда тарғиб қилмоқда. Мураббийларнинг эътибори миллий терма жамоалар учун истиқболли номзодларни танлашга қаратилган ва оммавий жисмоний тарбия ва спортнинг роли камситилган соҳта спорт илм-фани – халқнинг жисмоний маданиятига катта зарар етказди. Инсоннинг функционал имкониятларини ривожлантириш ёки қўллаб-қувватлашга қаратилган ҳаракат фаолиятининг барча тури ўзида унинг барча шакллари бирлаштириши ва ушбу

шакллардан, қўйидагиларга боғлиқ равишда бутун ҳаёти давомида фойдаланиши зарур:

- ёши;
- индивидуал энергетик таъминланганликнинг чора-тадбирлари;
- ривожланиш ёшида инсон олдида қўйилган вазифалар;
- етук ёшдаги инсон олдида турган вазифалар;
- хизмат вазифалари.

Тазквондо жисмоний тарбия тизимининг бир қисми бўлгани сабабли, уни бир кишининг (ҳар бир вазн тоифасида) чемпионлик унвонини қўлга киритишининг соф спорт муаммолари билан чеклаб бўлмайди. Тазквондо катта халқ оммаси учун жисмоний ривожланиш ва уларнинг жисмоний имкониятларини узайтиришнинг самарали тизими бўлиши лозим.

1.4.1. Тазквондо функционал ривожланиш тизими сифатида

“Муҳими урин эмас, иштирок” — Олимпия шиорига мурожаат қилайлик. Дарҳақиқат, ҳамма ҳам уз ижтимоий-биологик амбицияларини қондириб чемпион бўла олмайди. Фақатгина маълум бир вазн тоифаларининг ҳар бирида биттадан чемпион бўлиши мумкин. Аутсайдерлар орасида эмас, чемпионлик унвонига жуда яқин турган совриндорлар орасида мағлубликдан умидсизликка тушганлар кўп. Кўпчилик спортчилар мусобақаларда ютқазгани сабабли, спорт билан шуғулланишдан воз кечишади. Бундан келиб чиқадики, тазквондо ёки бошқа ҳар қандай спорт тури билан фақатгина табиатан функционал қобилиятга эга бўлган кишиларгина шуғулланиши керак. Қолганларга унда ўрин йўқми? Ахир спорт жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан қисми ҳисобланади, бунга сабаб, ушбу тизимда қўлга киритилган ютуқларни аввалги натижалар билан таққослаб объектив қайд этиш, яъни қўлланилаётган машғулот тизими самарадорлигини текшириш имконияти мавжуд. Мусобақаларда эгалланган ўрин танланган спорт тури билан шуғулланишни давом эттириш истагига таъсир қилмаслиги учун нима қилиш зарур? Агар жисмоний тарбия машғулотлари учун асосий шарт шахсий

қўпайиш сифатида функционал имкониятларни қабул қилиш ёки биологик ўсишдан сўнг уларни сақлаб қолиш бўлса, у ҳолда эгалланган ўрин муҳим ҳисобланмайди. Таэквондода бундай шарт анча муваффақиятли қўлланилиши мумкин. Энг қийини қобилиятга эга бўлмасдан туриб ёки ўзини спорт учун тўлиқ бағишлаш имкониятсиз шугулланишни давом эттиришдир. Келажакда таэквондочининг функционал тайёргарлиги ҳақида нима гапирилмасин, ҳозирги вақтда таэквондо спорт тури билан шугулланишга тайёр бўлмаган шахсларнинг функционал механизмларига ургۇ бериш зарур. Таэквондо – жисмоний фаолиятнинг қизиқарли тури ҳисобланади ва шунинг учун, юқори ютуқлар оқасидан қувмасдан, ундан ўзини функционал ривожлантириш ва спорт формасини сақлаб қолиш мақсадида фойдаланилса, таэквондо билан деярли барча киши шугулланиши мумкин.

Буларнинг барчаси машғулотларни ташкил этиш вазифалари ва усулларига боғлиқ. Агар болалик даврида, келажакда мусобақаларда иштирок этиш ва албатта соғаринли уринларни эгаллаш мажбурий бўлмаган ҳолда таэквондо билан тўғри шугулланилса, тўлиқ камолотга эришиш даврига келиб, оптимал жисмоний ривожланишга, субъект учун оптимал сенсомотор ва ҳаёт учун амалий бўлган ўз-ўзини муҳофаа қилиш кўникмаларига эришиш мумкин бўлади. Табиийки, бу даврда мусобақалар бўлиши лозим, аммо бу асосий мақсад бўлиб қолиши керак эмас. Оммавий таэквондода асосий нарсаси – мунтазам шугулланиш, ҳар томонлама жисмоний ва маънавий такомиллаштириш, севимли фаолият тури сифатида таэквондонинг барча техника ва тактикасини узлаштиришга интилишдир. Энг асосийси – қимнидир уриш эмас, балки рақибни усталик билан енгиб чиқиш, ўзини мағлуб этишларига йул қўймасликдир. Шундай қилиб, оммавий таэквондо – таэквондонинг асосий шакли ҳисобланади. Таэквондонинг бошқа барча шакллари таэквондочини узок муддатли тайёрлаш дастурига мувофиқ техник, тактик, жисмоний ва психологик тайёргарликка асосланган бўлинмаларидир.

1.4.2. Тазквондо спорт такомиллашувининг тизими сифатида

Фаол жисмоний ривожланиш даврида табиат кўпроқ энергияни намоён қилишни ва ўз-ўзини тасдиқлаш, қаршилик кўрсатиш инстинктини амалга оширишни талаб қилади. Ваҳоланки, биз ёввойи табиатда яшамаганимиз сабабли, жамият бундай низоли фаолиятни чеклаш учун мусобақа қоидаларини ўйлаб топди. Мусобақанинг ушбу қоидаларига мувофиқ, уларда муваффақиятли иштирок этиш учун техник, тактик, жисмоний ва психологик тайёргарлик олиб борилади. Рақобат ҳисси, гуруҳда етакчи ўрин учун кураш – ўспириннинг биологик жиҳатдан олдиндан белгиланган эҳтиёжидир. Шунинг учун ҳам спорт, ўзининг мусобақа тизимига эга эканлиги билан, ёшликда энг мақбул фаолият шакли ҳисобланади.

Шундай қилиб, спорт такомиллашуви тизими ушбу даврда жисмоний тарбия ва жисмоний ривожланишнинг асосий воситаси ҳисобланади. Бирок барча ҳам истаган ютуқларига эриша олмайди, лекин бу биринчи мағлубиятдан сўнг тазквондонни ташлаб кетиш дегани эмас. Инсонларнинг шундай тоифаси борки, улар: “Мен ҳаракат қиламан, агар бундан наф чиқмаса – ташлайман” деган сўзлар билан мусобақаларга боради. Эҳтимол, ушбу муаммога бошқача ёндашишимиз лозимдир: “Мен ҳаракат қиламан, агар бундан наф чиқмаса – мен янада қатъият билан шугулланаман”. Ҳамма одамлар ҳам функционал имкониятлари жиҳатидан бир хил эмас, ҳамма ҳам бир вақтнинг ўзида ривожланмайди. Ҳаммага ҳам чемпион бўлиш насиб этимайди. Аммо барча чемпион бўлиши шарт эмас. Зеро, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти жамият маданиятининг фақат бир қисми бўлиб, умуман олганда, маданият моддий таъминлангандагина инсон фаолиятининг бир қисми ҳисобланади. Бундан келиб чиқадики, энг асосийси моддий товарларни ишлаб чиқаришдир. Ҳар бир инсон ишлаб чиқариш жараёнида иштирок этиши ва иложи борича ривожланиш ва ўзининг ҳаракат сифатларини ушлаб туришга имкон берувчи ҳар томонлама ҳаракат фаолияти учун вақт ва энергия ажратиши лозим. Албатта, бу фаолият тури билан шугулланган ва унда юқори натижаларни кўрсатиш имконига эга бўлган

инсон ушбу соҳада ўз йулини танлаши – мураббий-ўқитувчи сифатида фаолият юритиши мумкин. Лекин жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида, хусусан яккакурашда баҳолашнинг шундай тизимини яратиш керакки, токи бошқа касб эгалари ўзлари танлаган спорт тури билан шуғулланишлари мумкин бўлсин.

1.4.3. Тазквондо функционал (шунингдек, ишлаб чиқарувчи)

формани ушлаб туриш тизими сифатида

Жисмоний тарбия билан фаол шуғулланмайдиган инсонлар учун ўртача биологик ривожланиш чўккиси 20 йил (В. К. Бальсевич, 1996) даври билан чекланган. Жисмоний тарбия билан фаол шуғулланувчилар учун бу давр 30 йилни ташкил этади. Бу муддатларга нима таъсир қилишини айтиш қийин. Жисмоний тарбия машғулотлари функционал сифатларнинг ўсиш даврини узайтирадими ёки шундай ривожланишнинг генетик жиҳатдан олдиндан белгиланган режимига эга бўлган инсонларгина жисмоний тарбия билан фаол шуғуллана оладими? Мунтазам жисмоний машқлар организмни юкламаларга мослаштиради ва бунинг асосида вегетатив энергетик ва ҳаракат қobiliяти билан таъминлайди. Инсон фаолияти ўзгарувчан вазиятларда мураккаб координацион ҳаракатларни ташкил этиш зарурияти билан боғлиқ бўлса, юкламалар билан бажариладиган мунтазам машғулотларнинг организмнинг сенсомотор функционал тизимларига аҳамиятини қайта баҳолаш қийин. Шу сабабли спортга йуналтирилган машғулотларни ёшига қараб яқунлаган одамлар, ўз касбий формасини имкон қадар узоқ вақт сақлаб туриш учун, касбий тренингга доимий таъсир этувчи машғулотларга ўтишлари лозим (масалан, ҳуқуқ-тартибот ходимлари). Ҳарбда жисмоний фаолликни давом эттиришнинг бу шакли “фитнес” деб аталиб, бизнинг терминологиямизга муваффақиятли ўтган (фит – “яроқли”, “лойиқ бўлмоқ”). Ушбу тизимга ўтишнинг энг оптимал йули:

- норматив талабларни камайтириш;

- тайёргарлик сифатини баҳолашнинг мусобақа тизимини бартараф этиш;
- техник тайёргарликни ҳисобга олиш тизимига ўтиш ва бошқалар;
- алоқасиз (контактсиз), уйин услубидан фойдаланиш.

1.4.4. Аёллар тазквондосиннинг хусусиятлари

Албатта, яккакураш аёллар учун жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний ва функционал мукаммалликни сақлаб қолишнинг идеал тизими эмас. Бирок бу ҳақиқат ўз ўрнига эга ва ундан қочиб қутилиш мантиқсиздир. Энг яхшиси, бу муаммони чуқур англаш ва классик тазквондонинг барча норматив талабларини аёл физиологиясига механик ўтказишга йул қўймаслик лозим. Аввалига, бу феномен янада фаол ва тажовузкор хатти-ҳаракат билан чекланади. Иккинчи жаҳон уруши қўлаб аёлларни эркакларга ҳос касб-ҳунарларни эгаллашга жалб қилди ва бу кейинчалик мустаҳкамланди. Аёлларнинг шарафли “озодлиги” озодлик бўлиб қайтмади. Ҳозирда аёл нафақат “ўй бекаси”, балки бир вақтнинг ўзида “оила боқувчиси” ҳамдир. Эркак киши эса орқага ўтмоқда. Бунинг сабаби, “янги тарих” давомида, урушларда қуроллар қўлланила бошлангач, жангларда фақат энг кучлилар галаба қозонмаган. Уқлар (айниқса снарядлар) фақатгина занфларни танламаган, урушга юборилган барчани бир хил кирган. Урушга эса фақат яроқлиларгина юборилган. Шундай қилиб, эркакларнинг энг яхши вакиллари кўпи улиб кетган. Ақлли аёл узига мос жуфтини ҳақиқий эркаклар бор жойдан, яъни яккакураш секциясидан излади. Аёллар орасида (ёшликда) спорт йутукларини қўлга киритишни хоҳловчи ҳақиқий жангчилари ҳам бор. Ва бу тақиқланмаган, аммо тазквондо мураббийлари бу муаммога биологик нуқтаи назардан ёндашишлари ва машғулот (тренировка) жараёнини имкон қадар аёллар организмнинг функционал фарқини ҳисобга олган ҳолда юмшоқроқ тартибда ташкил этишлари лозим.

Кўрсатмалар:

Тазквондо бўйича профессионал мураббий бўлиш учун ушбу дарсликнинг барча бобларини, турли мавзулардан иборат бўлишидан қатъий назар, ўрганиб чиқиш лозим, чунки кейинги мураббийлик фаолиятида кутилмаган муаммоларга дуч келиш мумкин.

2 - БОБ. ТАЭКВОНДОНИНГ ПАЙДО БУЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИ ҲАҚИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ

Қадимий расм ва тасвирлар тазквондонинг тарихи икки минг йил аввал бошланганлигидан далолат беради. Эраמידан аввалги I асрда замонавий Корея ҳудудида учта мамлакат мавжуд бўлиб, улар Когурё, Пэкче ва Сила деб номланган. Тахминларга кўра, мана шу даврдан бошлаб, кейинчалик ҳозирги тазквондонинг тимсоли бўлиб хизмат қилган турли жанг тизимлари, хусусан, субак, тхэккен, чхарёк, оренхвон, юсуль ва бошқалар шакллана бошлади.

Қадимги корейсларнинг жанг санъати ҳақидаги билимларини акс эттирувчи асосий тарихий ҳужжат – 1790 йилда машҳур корейс олими ва давлат арбоби Ли Донгму томонидан яратилган "Муеботхонжи" рисоласи ҳисобланади. Рисолада қурол билан курашнинг турли тизимлари ҳамда муштан ашиш жангининг алоҳида усуллари тасвирлаб берилган. XVII–XIX асрларда Корея жанг санъати деярли ривожланмаган: уларнинг баъзилари унутилган, баъзиларининг сифат даражаси пасайган. 1910 йилда Корея Япония империясининг таркибий қисмига айланди ва корейс халқини ҳаёт фаолиятининг барча соҳаларига япон анъаналари жорий этила бошланди. Бир вақтлар доминант бўлган Хитой таъсири ундан кўп таъсирли японияники билан алмаштирилди. Кореяда дзюдо ва кундо оммалашди, дзю-дзюцу "юсул" атамаси билан тушгунила бошланди ва роҳибларнинг кўриниши ўзгартирилган "юмшоқ санъати" (юсул) техникаси "кидо" ("қувват йўли") деб атала бошланди. 1945 йилда Корея мустақилликка эришгандан сўнг,

миллий жанг санъатлари юзага чиқди, лекин уларнинг авлоддан-авлодга ўтиш анъанаси йуқолган эди, шу сабабли фалсафий тамойиллари ва маънавий асос ривожланди. 1950-1953 йиллардаги Корея урушидан сўнг жамиятда миллат рухиятининг рамзи бўладиган ягона миллий жанг санъатини яратиш гояси пайдо бўлди. Бу гояни бош ҳўмондон Чхвэ (Чой) Хон Хи 1955 йилда амалга оширди. Янги жанг санъати, шу услуб яратувчиси Японияда ўрганган каратэ элементларидан фойдаланган ҳолда, анъанавий корейс кураш турлари: субак ва тхэккен асосида яратилди. Корея миллий жанг санъати тўққиз урушдан кейинги мактаблар техникасини бирлаштирган ҳолда, бир шаклга эга бўлди ва “таэквондо” – “қўл ва оёқ йули” ёки “оёқ ва мушт йўли” номини олди. Бугунги кунда таэквондо маънавий-фалсафий илдизларга эга ва оммавий жисмоний тарбияга мослаштирилган замонавий спорт тури ва жанг санъати ҳисобланади. Чой Хон Хи (расм 2.1.) 1966 йилда ўзи томонидан яратилган Халқаро таэквондо федерацияси штаб квартирасини 1972 йилда Сеулдан Торонто (Канада)га кўчирди. Натижада, услуб номи, Жанубий Корея аналогидан фаркланиши учун, гарбга монанд тарзда номлана бошланди (таэквондо ВТФ), Халқаро таэквондо федерацияси (ИТФ) таъсир чегаралари эса қискарди. Шу билан бир вақтда Жанубий Корееда таэквондонинг ривожланиши муваффақиятли давом этди. 1972 йилнинг ноябрида Сеулда «Куккивон» таэквондо турининг тадқиқот ва оммалаштириш маркази ўз ишини бошлади. Марказ расмий тарзда данлар ва сертификатлар бериш, инструкторлар тайёрлашни амалга оширади, таэквондо бўйича рекордлар соғномасини олиб боради, дарсликлар чоп этади ва ўқув-услубий видеофильмларни яратади.



(расм 2.1.) Расм марказида Генерал-лейтинант Чой Хон Хи

2.1. Куккивон – бутунжаҳон тазквондо маркази

2007 йил 30 ноябрда Куккивон ташкил топганига 35 йил бўлди. Бу марказ бутун дунёда тазквондони тарғиб қилиш ва ривожлантириш мақсадида Сеулнинг жанубий қисмида, тазквондонинг ватанида очилганига қарийб 35 йил тўлди. Куккивон жойлашган бино қурилиши 1971 йил 19 ноябрда бошланиб, 1972 йилнинг 30 ноябрида қуриб битказилган. 1973 йил 25 майдан 27 майгача Куккивон тазквондо бўйича биринчи Жаҳон чемпионатига меъбонлик қилди. Бутунжаҳон тазквондо федерацияси ташкил топган 1973 йил 28 майдан бошлаб, Куккивон ушбу ташкилотнинг расмий штаб-квартираси ҳисобланади. Куккивоннинг биринчи Президенти доктор Ким Ун Ён Бутунжаҳон тазквондо федерациясининг биринчи Президенти ҳам ҳисобланади. Унинг Олимпия ҳаракатидаги хизматлари, билимлари ва тажрибаси туфайли (куп йиллар давомида Халқаро Олимпия қўмитасида Корея Республикаси вакили бўлган) тазквондонинг бешта йуналишларидан бири бўлган – спорт беллашуви (кёруги) Олимпия спорт турлари оиласининг тулиқ аъзосига айланди. Сиднейдаги XXVII Олимпия ўйинларида тазквондо ilk бор дастурнинг расмий қисмида старт олди. Ташкил этилган вақтдан

буён ва бугунги кунгача Куккивоннинг асосий вазифалари қуйидагилар ҳисобланади:

- тазквондо бўйича инструкторларни тайёрлаш. Шу мақсадда Куккивон таркибида Бутунжаҳон тазквондо академияси (World Taekwondo Academy) ташкил этилди;

- бутун дунёдаги тазквондочиларни уста (мастер) даражалари (пум ва дан)ни олишлари учун аттестациядан ўтказиш;

- тазквондо соҳасида илмий тадқиқотлар олиб бориш.

Уста (мастер) даражасини олувчи ҳар бир даъвогар имтиҳондан олдин Куккивон ҳисобига маълум миқдорда пул ўтказиши лозим. Бу пуллар кейинчалик бутун дунёда тазквондонини ривожлантириш учун йўналтирилади. Куккивон томонидан ишлаб чиқилган ўқувчи (гип) ва уста (мастер) (пхум, дан) даражаларини олиш учун аттестация дастурида ҳар бир шугулланувчи тренировка машғулотлари ва ўзининг ўқиш муддати, ўқув режасига мувофиқ ўзлаштириши лозим бўлган билим, маҳорат ва амалий ҳўникмалар ҳажми ҳўзда тутилади. Уста (мастер) (пум ёки дан) даражасини олиш учун аттестация дастури Куккивон аттестацияси ҳақидаги Низом (Kukkiwon Regulations for Promotion Tests) билан белгилаб берилган ва бутун дунё бўйича ягона ҳисобланади. Ўқувчи (гип) даражасини олиш учун аттестация дастури ҳар бир инструкторга муайян ўзгартиришлар киритиш ва ўз ўқувчилари учун аттестация талабларини мустақил белгилаш имкониятини беради. Бироқ, қоидага кўра, дастурнинг асосий ядроси ўзгармайди ва дунёдаги деярли барча жиддий тазквондо мактаблари учун умумий бўлиб қолади. Шунини таъкидлаш лозимки, фақатгина тоифаси 4-дан дан паст бўлмаган ва Куккивонни ўз мамлакатаида расмий намойиш этувчи Куккивон ёки Тазквондо миллий федерацияси сертификатига эга бўлган тазквондо инструкторигина (taekwondo instructor) исталган (хатто 10-чи) гип учун имтиҳонларни олишнинг юридик ва ахлокий ҳуқуқига эга бўлади. Ушбу талаб Куккивон аттестацияси ҳақидаги Низомнинг 20-моддасида қайд этилган (Kukkiwon Regulations for Promotion Tests, article 20), бу WT га

кирувчи барча тазквондо миллий федерациялари учун аттестация ўтказиш тартибини бошқарувчи ягона норматив ҳужжат ҳисобланади. Қўпинча корейс тазквондо мактабларида, юқори дан (одатда 4 ва 5, баъзан 6) га эга бўлмаган ёш инструкторлар ўз ўқувчиларини аттестациядан ўтказиш учун юқори данга эга бўлган катта ва тажрибали усталарни (мастер) таклиф қилишади. Имтиҳондан сўнг бу ҳолатда гип-сертификатини тулдиришда иккита имзо қўйилади. Бу аъъана турли аяллод нақилларига бир-бири билан маънавий алоқани ҳис қилиш имконини беради, жанг санъатининг ҳақиқий ва мустаҳкам руҳини тарбиялашда давомийликни мустаҳкамлайди, тазквондонинг нафақат спорт тури сифатида, балки машғулот тамойилларининг маънавий-ахлоқий ва рухий тизими сифатида маънавий-ахлоқий ва ижтимоий маъқсини оширади.

Умумий ҳисоб	5328247	2063436	1294795	592040	162461	3264811	2810324	266425
Спанда	Ойи	Спанда	Спанда	Спанда	Спанда	Спанда	Спанда	Спанда
1. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
2. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
3. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
4. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
5. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
6. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
7. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
8. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
9. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
10. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
11. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
12. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
13. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
14. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
15. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
16. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
17. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
18. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
19. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
20. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
21. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
22. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
23. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
24. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
25. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
26. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
27. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
28. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
29. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
30. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
31. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
32. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
33. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
34. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
35. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
36. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
37. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
38. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
39. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
40. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
41. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
42. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
43. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
44. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
45. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
46. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
47. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
48. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
49. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
50. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
51. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
52. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
53. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
54. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
55. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
56. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
57. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
58. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
59. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
60. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
61. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
62. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
63. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
64. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
65. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
66. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
67. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
68. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
69. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
70. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
71. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
72. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
73. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
74. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
75. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
76. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
77. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
78. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
79. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
80. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
81. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
82. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
83. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
84. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
85. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
86. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
87. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
88. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
89. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
90. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
91. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
92. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
93. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
94. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
95. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
96. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
97. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
98. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
99. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111
100. Спанда	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111	111111

Жадвал 2.2. Дунё мамлакатларида пхум ва дан усталик эгалари

2.2. Тазквондонинг Олимпия спорт тури сифатида замонавий ҳолати ва ривожланиш тенденциялари

Замонавий тазквондо тарихидаги ҳисоб нуқтаси деб 1973 йил 26 май санасини қурсатиш мумкин, ҳудди шу вақтда Сеулда таъсисловчи анжуман ўтказилиб, турли мамлакатларнинг 35 та вакиллари Бутунжаҳон тазквондо федерациясини ташкил этиш бўйича қарор қабул қилишди. Ушбу анжуман 19 та мамлакатларнинг 200 нафар спортчилари иштирок этган биринчи Жаҳон чемпионатини ўтказиш вақтида бўлиб ўтди. Ушбу мусобақаларнинг ташкилотчиси Корея тазквондо ассоциацияси ҳисобланади. Аъло мамлакатларнинг вакиллари ва чемпионат меҳмонлари *World Taekwondo* (WT) янги ташкилотининг Низомини қабул қилишди. Бутунжаҳон тазквондо маркази – Куккивон янги ташкилотнинг штаб-квартираси этиб белгиланди. Доктор Ким Ун Ён Президент этиб сайланди. Аввалдан тазквондони замонавий спорт тури сифатида Олимпия ўйинлари дастурига киритиш мақсадида ривожлантириш сиёсати белгилаб олинди. Олимпия хартияси – агарда спорт тури Олимпиадада иштирок этишга талабгор бўлса, бу спорт тури ва уни ривожлантирувчи ташкилот қандай бўлиши кераклигини белгилаб берувчи асосий ҳужжатдир. WT ташкил этилганидан буён унинг барча фаолияти тазквондони Олимпия хартиясининг барча меъонларига жавоб беришини таъминлашни тақозо этади. Низомга ўзгартиришлар киритилди, ташкилот тутилиши ўзгартирилди, мусобақаларни ўтказиш қоидалари қайта қўриб чиқилди, спортчиларнинг ҳимоя воситалари жорий этилди, техникани ҳакамлик баҳолаш ягоналаштирилди ва мусобақаларга ҳакамлик қилишнинг электрон тизими яратилди, дан тоифаси учун малака имтиҳонларига қўйилган аттестация талаблари стандартлаштирилди.

Биринчи халқаро эътироф 1975 йил 8 октябрда бўлиб ўтди. Халқаро спорт федерациялари ташкилоти (GAISF) WTF ни бутун дунёда тазквондони намоён этувчи ташкилот сифатида тан олди. GAISF ҳар бир спорт туридан фақат биттадан ташкилотни тан олади. 1976 йил апрель ойида Халқаро армия

спорт Кенгаши (CISM) томонидан таэквондо WT 23-расмий спорт тури сифатида тасдиқланди. 1980 йил 17 июлда Москвада бўлиб ўтган ХОК нинг 83-бош сессиясида таэквондо WT Олимпия олди спорт тури сифатида эътироф этилди. 1981 йил январь ойида WT Спорт илм-фани ва жисмоний таълим халқаро Кенгаши (ICSSPE) томонидан тан олинди. 1981 йилнинг июль ойида таэквондо илк бора Жаҳон ўйинларида (World Games) расмий спорт тури сифатида иштирок этди. 1985 йилнинг июнь ойида ХОК ижроия қўмитаси томонидан 1988 йилда Сеул (Корея) да бўлиб ўтган Олимпиадада намоёниш спорт тури сифатида тасдиқланди. 1986 йилнинг май ойида Халқаро университет спорт Федерацияси (FISU) Ижроия Комитети таэквондони талабалар ўртасида ўтказилган Жаҳон чемпионати дастурига киритди. 1988 йилнинг сентябрь ойида Сеул Олимпиадасида таэквондо намоёниш спорт тури сифатида тақдим этилди. 1991 йилнинг сентябрь ойида таэквондо расмий спорт тури сифатида 3-та Яхши ният ўйинлари дастурига киритилди. 1992 йилнинг август ойида таэквондо Барселонада ўтказилган Олимпиада ўйинларида намоёниш спорт тури сифатида старт олди. 1994 йилнинг сентябрида Парижда бўлиб ўтган Халқаро Олимпия қўмитасининг юбилей сессиясида таэквондо WT ни Сиднейда ўтказиладиган Олимпиада ўйинларининг расмий дастурига киритиш тўғрисида яқдил қарор қабул қилинди. 1995 йилнинг февраль ойида таэквондо Халқаро Ёзги Олимпия спорт турлари федерациялари Ассоциацияси (ASOIF) томонидан эътироф этилди. Ҳозирда таэквондо 4 нафар ҳудудий иттифоққа бўлинган Миллий таэквондо Ассоциацияларини бирлаштиради:

- *Осиё таэквондо иттифоқи;*
- *Европа таэквондо иттифоқи;*
- *Панамерика таэквондо иттифоқи;*
- *Африка таэквондо иттифоқи.*

Миллий ассоциация вакиллари ташкилотнинг юқори органи — Бош Ассамблеяни ташкил этади. WTF қўйидаги турнирларни ўтказади:

- *Тазквондо бўйича Олимпия турнири;*
- *Тазквондо бўйича Жаҳон чемпионати;*
- *Тазквондо бўйича юниорлар ўртасида Жаҳон биринчилиги;*
- *Тазквондо бўйича Жаҳон кубоги;*
- *Тазквондо бўйича талабалар ўртасида Жаҳон чемпионати;*
- *Тазквондо бўйича ҳарбий хизматчилар ўртасида Жаҳон чемпионати;*
- *Тазквондо бўйича Осиё чемпионати;*
- *Тазквондо бўйича Европа чемпионати;*
- *Тазквондо бўйича Панамерика чемпионати;*
- *Тазквондо бўйича Африка чемпионати*

Тазквондо WT томонидан ташкил этиладиган ва санкция бериладиган юқорида санаб ўтилган турнирларнинг барчаси фақат ушбу бутун жаҳон ташкилотига аъзо бўлган Миллий ассоциациялар вакиллари учун ўтказилади. Шундай қилиб, мусобақа техникасини энг самарали тарзда стандартлаштириш ва шунга мувофиқ спорт беллашувининг томошабоплигини ошириш мумкин. Тазквондо бўйича биринчи Олимпия турнири 2000 йилнинг 27 сентябридан 30 сентябригача Австралиянинг Сидней шаҳрида ўтказилган. 103 нафар спортчилардан эркаклар орасида 4 та вазн тоифасида (55 нафар иштирокчи) ва аёллар орасида 4 та вазн тоифасида (48 нафар иштирокчи) медаллар учун кураш олиб борди. Австралия Миллий Олимпия қўмитаси томонидан чоп этилган статистик маълумотларга қўра, ушбу тур бўйича ўтказилган мусобақалар учун сотилган чипталарнинг улуши 99,9% ни ташкил этган. Янада юқори кўрсаткичлар гимнастика, теннис (100%), енгил атлетика ва триатлон (99,92%) бўйича ўтказилган мусобақаларда қайд этилган. Тазквондо бўйича иккинчи Олимпия турнири Афинада навбатдаги Олимпия ўйинларида ўтказилган. Иштирокчиларнинг умумий сони 124 нафарни ташкил этган.

2.3. Ўзбекистон Республикасида тазквондо тизими

Тазквондо бугунги кунда юртимизда шиддат билан ривожланаётган спорт тури ҳисобланади. Унинг Ўзбекистондаги тамалтошини эса 1989 йилда Волмир Васильевич Легай қўйган эди.

Шарқ яккакурашларини сирасига кирадиган ушбу спорт тури дастлаб Тошкентга кириб келган. Аввалига курғазмали чиқишлар намойиш этилди, тазквондонинг тарғиботи ўтказилди. Сўнгра пойтахтда тазквондо клублари очила бошланди. Қисқа вақт давомида у билан шугулланишни истайдиганлар сони жуда кўпайди. Тазквондо ўзининг жозибаси билан спорт ихлосмандларни тезда ўзига жалб қилди. Сўнгра вилоятларда ҳам бу спорт тури билан шугулланувчилар сони орта бошлади. Ҳозирги кунда келиб барча вилоятларда тазквондо клублари фаолият олиб бормоқда. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ва вилоятлардаги олимпия захиралари коллежларида спортнинг бу тури бўйича тўпланган тажрибалар асосида ёшларга таҳсил бериб келинмоқда.

1990- йилда Ўзбекистон тазквондо федерацияси ўз фаолиятини бошлади. Шундан сўнг Ўзбекистон чемпионати ва Кубоги мусобақалари ўтказила бошланди. 1992- йилда Ўзбекистон тазквондо миллий ассоциацияси ташкил этилди, 1993 – йилда эса Жаҳон тазквондо федерациясига аъзоликка қабул қилинди. Тазквондо бўйича Ўзбекистон терма жамоаси ҳалқаро мусобақаларда иштирок эта бошлади. Жаҳон чемпионатлардаги илк ютук 2001- йилда қўлга киритилди. Шу йили Жанубий Корёда ўтказилган тазквондо бўйича жаҳон чемпионатида *Эдуард Хегай* финалга чиқди ва кумуш медалга сазовор бўлди. Унинг бу муваффақиятини 2011-йилда *Акмал Эргашев* ҳам такрорлади. Қизик томони, бу сафар ҳам жаҳон чемпионати тазквондо ватани Жанубий Корёда ўтказилган эди¹.

1. ¹ Abdurazulova G.R., Nuriddinova Sh.N., Tajibayev S.S. Taekwondo nazariyasi va uslubiyati. Darslik – T.: 2015, 27 bet.

Айни вақтда Ўзбекистонда аёллар ўртасида ҳам тазквондо жуда оммалашган ва сезиларли ютуқларга эришиб келинмоқда. Жумладан, *Евгения Каримова* "Korea Open", "Amerika open" ва "Gerranیا open" каби халқаро мусобақаларда голибликни қўлга киритди. 2010-йилда Rumsе бўйича ўтказилган жаҳон чемпионати ўтказилди. Rumsе бўйича ўтказилган жаҳон чемпионатида ватанимиз шарафини 16 нафар спортчимиз ҳимоя қилди.

Мазкур мусобақада муносиб иштирок этган спортчиларимиз фаҳрийлар, ўсмирлар ва катталар ўртасидаги баҳсларда учта кумуш ва олтинга бронза медалларини қўлга киритди. Мусобақада иштирок этган тажрибали спортчимиз *Алла Таранова* фаҳрийлар ўртасидаги баҳсларда кумуш медални қўлга киритди. Катталар ўртасидаги жуфтлик к баҳсларда *Александр Ли* ва *Ирина Дергач* жаҳон чемпионатининг кумуш медали билан тақдирланишди. Ўсмирлар ўртасида мусобақанинг яқкалик баҳсларида кумуш медалини Ўзбекистон жамоаси аъзолари умумжамоа ҳисобида кучли учликда жой олишди.

2010-йилда юртимизда жаҳон чемпионати ўтказилган бўлса, 2014-йилда 25-28 май кунлари Тошкентда тазквондо WTF кёруги бўйича XXI ва Rumsе бўйича III Осиё чемпионати бўлиб ўтди. Rumsе бўйича ўтказилган III Осиё чемпионатида ватанимиз шарафини 16 нафар спортчимиз ҳимоя қилди.

Музкур мусобақада муносиб иштирок этган спортчиларимиз, фаҳрийлар, ўсмирлар ва катталар ўртасидаги баҳсларда учта олтин ва еттига бронза медалларини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида учинчи ўринни эгаллашди.

Мусобақанинг дастлабки кунда иштирок этган тажрибали спортчимиз *Раҳим Хожиматов* фаҳрийлар ўртасидаги баҳсларда олтин медални қўлга киритди. Ўсмирлар ўртасидаги жуфтлик баҳсида *Антон Кан* ва *Марина Ким* Осиё чемпиони бўлишди. Фаҳрийлар ўртасидаги баҳсда иштирок этган спортчиларимиз *Борис Ким*, *Дорья Пак* ва катталар ўртасида *Баҳодир*

Алловхонов бронза медали билан тақдирланишди. Чемпионатнинг учинчи кунда эркаклар ўртасидаги вазн 74 кг гача бўлган таэквондочилар баҳсида ҳамюртимиз *Никита Рафалович* (74 кг вазнда Ўзбекистон чемпиони 2009 йилги ёшлар ўртасидаги Осиё чемпионатининг бронза медали соҳиби) қатарлик Аҳмад Сааднинг а филиппинлик Самуэль Морриссонни мағлубиятга учратиб, бронза медалини қўлга киритди. Хал қилувчи кунда эса таэквондо WTF бўйича XXI Осиё чемпионатида иштирок этган *Жасур Бойқўзиёв* (87 кг вазнда Ўзбекистон чемпиони, 2012 йил Вьетнамда бўлган Осиё чемпионати кумуш медали соҳибдори, Германия, Россия ва Мисрда ўтган халқаро турнирлар ғолиби) ва *Дмитрий Шокин* (87 кг вазн тоифасида Ўзбекистон чемпиони, Мисрда ўтган халқаро турнир соҳибдори) ўз вазн тоифаларида барча рақибларини мағлубиятга учратиб, шасупанинг энг юқори поғонасидан жой олишди.

Аёллар баҳсида муносиб иштирок этган спортчимиз *Умида Абдуллаева* (73 кг вазнда Ўзбекистон чемпиони, бир қатор халқаро турнирлар ғолиби, Нанкин-2014 йил ёшлар олимпиадаси кумуш медали соҳиби) 73 кг вазн тоифасида барча рақибларини мағлубиятга учратиб, мусобақанинг бош соҳибини қўлга киритди. Яна бир тажрибали спортчимиз Наталья Маматова (+73 кг вазнда Ўзбекистон чемпиони) ўз вазн тоифасида бронза медал билан тақдирланди. Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари Осиё чемпионатининг кўруғи баҳсларида учта олтин ва учта бронза медалини қўлга киритишди.

Ўзбекистон терма жамоаси аъзолари умумжамоа ҳисобида кучли ўқталиқдан жой олишди.

Таэквондочимиз 2018 йил Тунисда ўтган ўсмирлар ўртасидаги жаҳон чемпионатида учинчи уринни эгаллади. Бу эса унга Аргентинада ўтган ўсмирлар Олимпия ўйинларида иштирок этиш имконини тақдим қилди. Кичик Олимпиадада Раҳимов кумуш медални қўлга киритди.



**(Расм 2.3.) Танишинг, таэквондо буйича биринчи ўзбекистонлик
Олимпиада чемпиони – Улугбек Рашитов!**

2019 йил Иорданияда ўтган ўсмирлар ўртасидаги Осиё чемпионати, кейинчалик Хитой меъдонлик қилган Бутунжаҳон ҳарбийлар ўйинлари голлибига айланди.



Расм 2.4 Токио-2020 Олимпия ўйинларида фото лавҳа

Рашитов жорий йилнинг май ойида Иорданияда ўтган лицензион турнир орқали -68 кг вазн тоифасида Токио-2020 Олимпия ўйинлари йулланмасига эга булганди.

Рашитов ракибини уч раунд якунига кўр 32:29 ҳисобида галаба қозонди ва Ўзбекистон тарихида тазквондо бўйича Олимпиада чемпиони бўлган илк спортчи сифатида тарихга кирди.

II ҚИСМ. ТАЗКВОНДО ТЕХНИКА ВА ТАКТИКАСИ

3 БОБ. ТАЗКВОНДОДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР ТАСНИФИ ВА ТЕРМИНОЛОГИЯСИ

3.1. Исталган фаолият турининг ривожланиши ва фаолияти

жараёнида таснифнинг аҳамияти

Илм-фан, техника ва санъатнинг барча соҳаларида юқори ёки паст даражада таснифдан фойдаланилади. Маълум бир жиҳатдан, бу билим соҳасида эришилган барча ютуқларни ва муайян даражада эришилган даражанинг баландлигини акс эттиради. Табиийки, ҳар бир классификатор ўз мақсадлари учун энг мувофиқ тизимдан фойдаланишга ҳаракат қилади (билим даражаси, тадқиқот предмети субъектив ифодалаш бўйича ва белгиланган вазифаларга мувофиқ). Тасниф кўплаб муаммолар ечимини таъминлаши мақсадга мувофиқдир. Бу ҳолда, тасниф, сунъийдан фарқли ўлароқ, табиий деб аталади. Табиий тасниф нафақат инвентаризация қилиш – мавжуд элементлар мажмуини ҳисобга олиш, балки уларга изоҳ бериш – уларнинг хусусиятларини тасвирлаши керак (“Ҳайвонот олами”, 1968). Ҳар қандай шаклдаги фаолиятнинг фазовий ва мазмуний моделини ҳамда ўқув дастурларини тузиш, педагогик назоратнинг мантиқийлигини мужассамлаштирган ҳолда спортчиларни техник-тактик тайёрлашнинг методологик асосларини шакллантириш, фаолият тури техникасини таснифлашдан фойдаланишга асосланади. Ҳар қандай тасниф муаллиф афзал кўрган тизимга кўра ва қўйилган вазифаларга эмас, балки унинг билим даражасига қараб амалга оширилади, чунки тасниф билимнинг бу соҳасида юзага келадиган барча муаммоларни ҳал этиши лозим. Шунинг учун “тасниф”

атамаси билан бирга келувчи “тизимлаштириш” атамаси ўз ичига ҳеч қандай маълумотни олмайди.

Ушбу параграфда, тазквондорчининг ҳаракатларини жангда қандай содир бўлса ва уларни қай тарзда ўрганиш лозим бўлган кетма-кетликда тизимлаштиришга имкон берувчи тазквондода техник ҳаракатлар таснифи таклиф этилган.

3.2. Бошланғич техник ҳаракатлар

Ҳар қандай жанг бир спортчи учун кейинги ҳужум – ҳимоя ва унинг рақиби учун ҳимоя – ҳужумни амалга оширилишини таъминловчи дастлабки техник ҳаракатлардан бошланади. Ҳар қандай кураш ўз жанговар ҳолатини ва тўғридан-тўғри қаршилиқ кўрсатишдан бошланадиган позицияни эгаллашдан бошланади.

			
Чап томонли	Ўнг томонли	Чап томонли ҳар қил томонли	Ўнг томонли ҳар қил томонли

3.1.-расм. Горизонтал текисликка проекцияда ўзаро асимметрик туриш ҳолатлари (ҳужумчи наstdа).

Яккакурашда ҳар бир жанг, қуролли дуэллар ҳам горизонтал текисликка (чап ёки ўнг томонлама) проекцияда асимметрик туриш ҳолатида олиб борилади, бу келгусида бир номдаги ёки турли номдаги ўзаро асимметрик туриш ҳолатини шаклланишини аввалдан белгилаб беради (3.2.1.-расм). Ушбу ҳақиқат катта аҳамиятга эга, чунки бунда ундан фойдаланишнинг амалга ошириладиган техника ва тактикаси хусусиятларини олдиндан белгилаб берадиган кинематик шароитлар шаклланади.

Таянч майдони конфигурациясининг юзага келишига кўра, туриш ҳолатлари кенг ва тор бўлиши мумкин (фронт бўйича товлонлар орасидаги

масофага кўра). Уларнинг ҳар бири қисқа ёки узун бўлиши мумкин (бўйлама ўқ бўйлаб томонлар орасидаги масофага кўра). Вертикалига туриш ҳолатлари тўғри ва камдан-кам эгилган бўлиши мумкин (3.2.2.-схема).

Жанговар ҳолатлар (3.2.3.-схема)

Жанговар ҳолат тушунчаси ўт ичига қуйидагиларни олади:

- ёпиқ – қўллар бош ва танани ёлади, ва ҳимояда тўсиб қолишларни амалга оширишга имкон беради;

- очик – қўллар кенг ёзилган ҳолатда бўлса бош ва танага тарба кириш очик, шу билан бирга ичкарига тарба ўтказиб йубориши ҳам мумкин;

- уларнинг ҳар бирида юқори (қўллар бош ёнида жойлашган) ва пастки (қўллар бошдан пастда жойлашган) ҳолат бўлиши мумкин;

- уларнинг ҳар бирида қўллар танага яқин (яқин) ва танадан узоқда (узоқ) жойлашиши мумкин;

- жанговар ҳолатда қўллар турли баландликларда ва турли ораликларда жойлашиши мумкин.

Рақибнинг қулай кинематик вазиятни танлашига тўсқинлик қиладиган вазиятни яратиш мақсадида гавда билан дастлабки техник ҳаракат сифатида манёвр қилиш амалга оширилади ва қуйидагилар бажарилади:

- томонларга эгилиш билан;

- “огиш билан” (орқага огиш) (3.2.4-схема).

Ҳужум ёки ҳимоя учун рақибга нисбатан оптимал позицияга чиқиш мақсадида даянг бўйлаб ҳаракатланиш (3.2.5.-схема) қуйидагича амалга оширилади:

- чекинишлар билан (рақибдан бир қадам);

- яқинланишлар билан (рақиб томонга бир қадам);

- чиқишлар билан (чап ёки ўнг томонга бир қадам);

• киришлар билан (рақибнинг ён томонида турган ҳолда бурилиш билан бир кадам олдинга).

Шуни ёдда тутиш керакки, ҳаракатлар ярим кадам (бир оёқ қўйилганда) ва кадам (орқа оёқ аялал қўйилган оёқ ёнига қўйилганда) билан амалга оширилиши мумкин. Ҳаракатларни отилиб сакрашлар билан (кадам ташламасдан) амалга ошириш мумкин.

1. Горизонтал ҳолатлар

Индивидуал

чап томонли*

ўнг томонли*

кенг

тор

кенг

тор

узун

калта

узун

калта

узун

калта

узун

калта

Узаро

бир номли

ҳар хил номли

2. Вертикал ҳолатлар

тагри

згилган

3. Жанговор позалар

Очик

ёпиқ

яқин

узок

яқин

узок

теппарок

пастрок

теппарок

пастрок

4. Тана маневраси

кичликлар (ён томонга)

оғишлар (орқага)

5. Даянг бўйлаб ҳаракатланиш (қадамлар ёки сакрашлар)-степлар

қочишлар

ёндашулар

чиқишлар

ташрифлар

3.2.-схема. Зарбали яккакурашда дастлабки техник ҳаракатлар таснифи

Жангларда фронтал туриш ҳолати қайд этилмаган ва у жангда зарбаларни ўтказиш ҳамда ҳимояни ташкил этишнинг биомеханик мантикига эга келади.

3.3. Асосий техник ҳаракатлар

Зарбали яккакурашларда асосий ҳаракатлар ҳужум ва ҳимояни ўз ичига олади, чунки агар фақат ҳужумни инобатга олинса, бу кураш эмас, балки фақат қалтаклаш бўлиб қолади. Шунинг учун асосий ҳаракатлар ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларига бўлинади.

3.3.1. Ҳужум техник ҳаракатлари

Таснифлаш ҳар доим терминология билан бирга тақдим этилади. Агар таснифни ўзгартириш зарурати тугилса, терминология ҳам маълум тарзда ўзгариши лозим. Ваҳоланки, тазквондо зарбали яккакураш таркибига кирар экан, унинг терминологияси умумий тушунчаларга мос келиши зарур, чунки улар биомеханик хусусиятлар асосида шаклланади. Фаолият турларида, ушбу фаолият тури пайдо бўлган мамлакат терминологиясидан фойдаланиш анъанага айланган. Худди шундай, балетда французча, боксда – инглизча, дзюдода – японча терминлар ишлатилади. Тазквондо корейс спорт тури ва табиийки, барча корейс терминологиясидан фойдаланишга мажбур. Термин (атама)нинг маъносини нотаниш тилда тушуниш анча мушкул.

Зарбанинг у ёки бу турини ёки бошқа техник ҳаракатни ўзлаштириш ҳаракатни ўзи ва унга йўлдош терминни кўп марта таққослаш асосида содир бўлади. Ҳаракатни ташкил этишнинг моҳиятини тушунмасдан туриб, бу жараёни ўзлаштириш жуда мураккаб. Шу сабабли ҳаракат маъносини тушуниш учун, терминларни аввало она тилида ўзлаштириш, сўнгра уларни корейс тилидаги белгилар билан солиштириш (агар бу жуда зарур бўлса) мақсадга мувофиқдир. Корейс тилидаги терминлар Я. И. Шейк ишларида систематик шаклда жуда муваффақиятли келтирилган. Ушбу дарсликда, зарбалар бериш учун кинематик шароитларни ташкил этишнинг юқори даражасидан бошлаб, уларга биомеханик тасаввурлар нуқтаи назаридан бир оз тузатиш киритишга ҳаракат қилинган. Бу даража олд (рақибга юзланиб), ёнбош ва орқа зарбалар каби тушунчалар билан ифодаланади. Фақатгина шу

бошлангич шартлар асосий техник ҳаракатларнинг биомеханик тузилишини белгилайди. Жангда горизонтал текисликка проекцияларда фақат асимметрик (диагонал) туриш ҳолатлари қўлланилгани учун, классификацион чизмаларда (схема) зарбанинг (ҳимоянинг) кинематик хусусиятини олдиндан аниқлаб берувчи бир хил ва турли номдаги ўзаро туриш ҳолатидаги зарбаларни қўллаш қўлда тутилган. Шундай қилиб, чап томонлама бир хил номдаги туриш ҳолатида ҳужумчининг чап қул-оёғи рақибга яқин жойлашиб, перпендикуляр (фронтал) зарбалар утказиш қулай бўлади. Турли номдаги туриш ҳолатида (рақиб ўнгда), рақибга яқин бўлган қул фақатгина диагонал ёки ён томон зарбаларини бера олади, бундай зарбалар тазквондода натижавий ҳисобланмайди. Ушбу тасниф ва терминологияда усулнинг тўлиқ номлари келтирилади, уларда сленг номлар (терминлар) – минимал, аммо етарли миқдордаги сўзлар тамойилига ва уларга мос корейс терминларига асосланади.

3.3.1. Қўл билан бериладиган зарбалар техникасининг классификацияси

Тазквондонинг спорт бўлимида қул билан бериладиган зарбалар асосий вазифани бажармайди, чунки мусобақа қоидаларига кура, қўл билан фақат гавданинг белгиланган “нишон”ига зарба бериш рухсат этилган. Бундан ташқари, рақиб гавдаси сезиларли силжитилганда зарба учун баҳо берилади. Шу сабабли фақатгина тўғри зарбалар ҳақиқий ҳисобланади.

Қул билан бериладиган зарбалар

Тўғридан-тўғри олди		Тўғридан тўғри орқа	
			
Бир номли	Хар хил номли	Бир номли	Хар хил номли

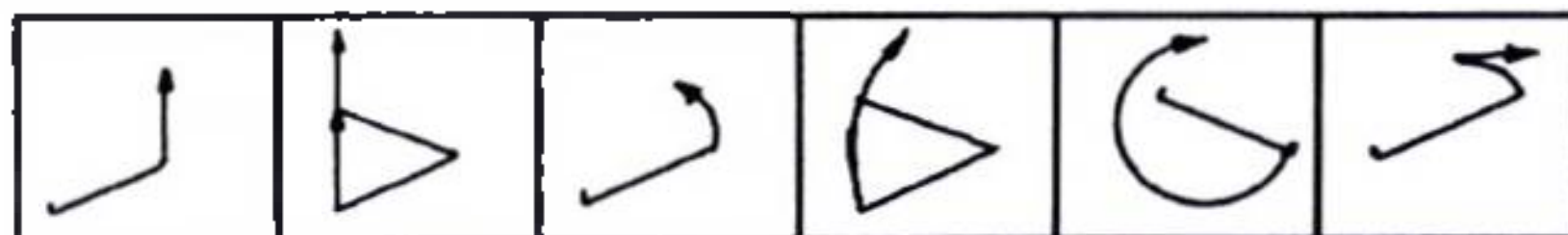
3.3.1.-жадвал. Тазквондода ҳужум техник ҳаракатлари классификацияси.

Классификацион чизмалардан кўриниб турибдики, ўзаро туриш ҳолатлари потициялардан бериладиган у ёки бу зарбалар самарадорлигининг кинематик шартини олдиндан белгилаб беради:

- “фронталлигини” (зарбанинг перпендикуляр ёки диагоналлиги);
- “нишон”гача бўлган масофа ва мос равишда зарбани амалга ошириш вақтини;
- ҳавфни тушуниш вақтини.

3.3.2. Оёқлар билан бериладиган зарбалар техникасининг классификацияси

Спорт тазквондосида, траектория шакли хусусиятига кўра, қуйидаги оёқлар билан бериладиган зарбалар қўлланилади: тўғри, ён томондан ва реверсив (3.3.-расм).



Яқин	Ўзоқ	яқин	Ўзоқ	«Айланиш»	Тесқари
Тўғри зарбалар		Ён томондан зарбалар			зарбалар

3.3.-расм. Тазквондода оёқлар билан бериладиган зарбаларнинг траекториялари.

Тўғри траектория бўйлаб бериладиган барча зарбалар тўғри зарбаларга киради. Бу зарбалар санчилувчан ва кескир зарбаларга бўлинади (юқоридан).

Ён томондан бериладиган зарбаларга, горизонтал текисликдан ўтувчи тўғри траектория бўйича бериладиган зарбалар киради. Горизонтал текисликда траекторияси зигзагсимон шаклни олувчи зарбалар реверсив зарбаларга киради. Уларни муайян даражада зарбалар комбинациясига киритиш мумкин. Зарбалар галдага ёки бошга берилиши мумкин. Табиийки, бошга бериладиган зарба техникаси галдага бериладиган зарба техникасига қараганда анча мураккаб. Агарда бунда ўзаро туриш ҳолати хусусияти

ҳисобга олинса (3. 1.-жадвал), зарбаларни бажариш техникаси вариантлари сони икки марта ортади. Дастлабки узаро туриш ҳолатидан кейинги зарба техникасини шакллантиришда, ҳужумчи гавдасининг рақибга нисбатан фронтал текислиги ҳолати бўлажак ҳаракатларнинг хусусиятларини белгилаб беради. Шунинг учун юқори классификация даражасида ҳужумчининг рақибга нисбатан ҳолат белгиси жойлашади. Зарба бериш вақтида ҳужумчи рақибга кўкраги билан, ён томонлама ёки орқа қилиб жойлашиши мумкин. Бу ердан зарбаларни фарқлаш керак бўлади:

- олд – сон ва болдирнинг олд томони юқорига йўналтирилган (3. 2-жадвал);
- ён томон – сон ва болдирнинг ташқи томони юқорига қаратилган (3.3-жадвал);
- орқа – сон ва болдирнинг орқа томони юқорига йўналтирилган (3. 4-жадвал).

Юқорида кўрсатилганидек, уларнинг ҳар бири, тўғри, ён томонлама ёки реверсив (у ҳам горизонтал текислик бўйича берилади) бўлиши мумкин.

Олдинги текис яқин (оёқ учи билан) Текис оёқ учи билан Ап чхаги	Олдинги текис узоқ (оёқ учи билан) Текис узоқ оёқ учи билан Ап чхаги
Олдинги текис яқин товон билан Текис товон билан Миро чхаги	Олдинги текис узоқ товон билан Текис товон билан узоқ Миро чхаги
Сакрашда олдинги текис калта Текис сакраш Твио ап чхаги	Олдинги текис узоқликка сакраш Узоқка текис сакраш Твио ап чхаги
Ўрта текис ўрта тепа Ўрта тепа Нэрийо чхаги	Олдинги текис узоқдаги тепада узоқдаги тепада Нэрийо чхаги

3.2.-жадвал. Олд томондан бериладиган зарбалар

Ён томондан текис зарбалар

Ён томондан текис олдинги Ён томондан олдинги Йоп чаги	Ён томонда текис узоқдаги Ён томондан узоқдаги Йоп чаги
Сакрашда ён томондан текис қисқа Ён томондан қисқа сакраш Твио йоп чхаги	Сакрашда ён томондан текис узоқда Ён томондан узоқликдан сакраш Твио йоп чхаги

3.3.-жадвал. Ён томондан бериладиган зарбалар

Ён зарбалар

Ён томондан урта Ён томондан яқиндан Тиллийо чхаги	Ён томондан узоқдан Ёндан узоқдан Тиллийо чхаги
Ён томондан яқиндан сакрашда Ёндан яқиндан сакрашда Твио толлийо чхаги	Ён томондан узоқдан сакрашда Ёндан узоқдан сакрашда Твио толлийо чхаги
Ёндан айлана яқиндан Айлана яқиндан сакрашда Ан хурйо чхаги	Ёндан айланаузоқдаги Айлана узоқдан сакрашда Ан хурйо чхаги
Ёндан айлана яқиндан сакрашда Айлана яқиндан сакрашда Твио ан хурйо чхаги	Ёндан айлана узоқдан сакрашда Айлана узоқдан сакрашда Твио ан хурйо чхаги
Ёндан тескари яқиндан (товон билан) Ёндан тескари яқиндан Хурйо чхаги	Ёндан тескари узоқдан (товон билан) Ёндан тескари узоқдан Хурйо чхаги

3.4.-жадвал. Оркадан бериладиган зарбалар

Оркадан текис зарбалар

Орка текис яқин Орка Твит чхаги	Орка текис узоқ (тескари) Оркага тескари Твит чхаги
Орка текис яқин Оркага сакраш Твио твит чхаги	Орка текис узоқ (тескари) Орка тескари сакрашда Твио твит чхаги

Орка зарбалар ён томондан

Йўқ	Орка (тескари) айлана узоқдан Айлана тескари Твио хурйо чхаги
-----	---

Йўк	Орка (тесқари) айлана узокдан сакрашда Айлана тесқари сакрашда Тавно хурйо чхаги
-----	---

3.3.3. Ҳимоя техник ҳаракатлари

Ҳимоя гавда билан манёврни (баландлиги, фронт бўйича ва чуқурликка), даянг бўйича манёврни (фронт бўйича ва чуқурликка) ва контактли (алоқа) ҳимояни уз ичига олади. Гавда билан ва даянг бўйича манёвр ёрдамидаги ҳимоя, дастлабки техник ҳаракатлар мазмунини тасвирловчи 3.3.2.-схемада санаб ўтилган ҳаракатлардан иборат. Шу аснода контактли ҳимоянинг тизимлаштирилган тасаввури қолади. Спортчилар ҳимоя сифатида асосан даянг бўйича силжиш ҳаракатлари (степпы) ва гавда билан манёврдан фойдаланишади.

3.3.4. Контактли ҳимоя

Контактли ҳимоя қуйидаги тушунчалар ва уларнинг термин (атама)лари билан ифодаланган:

- ✓ тусиб қолишлар билан; ёки ўтказиб юборишлар билан;
- ✓ блоклар билан;
- ✓ уриб юборишлар билан;

а) ҳимоя - ҳужум ҳаракати ўқиға қарши йўналишда қуйидагича олиб борилади:

- ✓ гавдага бирлаштирилган тирсакни пастдан гавдага бериладиган зарбаларга қарши қўйиб бериш;
- ✓ гавдага бирлаштирилган билакни ёки панжанинг ташқи томонини қўйиб бериш;

б) блок – билак (панжа) ни ҳужум қилаётган қўл-оёқнинг айланма ҳаракати томон перпендикуляр равишда елка масофасида қўйиш орқали амалга оширилади. Шундай қилиб, блоклар фақат ён томондан ёки пастдан бериладиган зарбаларга қарши қўлланилиши мумкин;

в) ташқарига уриб юбориш (панжа ёки билак билан) ён томондан ва пастдан бериладиган ҳужум ҳаракати ўқига перпендикуляр олиб борилади:

- ✓ рақибга яқин турган билак (панжа)нинг ташқи томони билан рақибнинг яқин турган қўлига ичкаридан ташқарига;
- ✓ рақибдан узоқда турган билак (панжа)нинг ташқи томони билан рақибнинг узоқдаги қўлига ичкаридан ташқарига;
- ✓ рақибга яқин турган билак (панжа) нинг ташқи томони билан рақибнинг яқин турган қўлига ташқаридан ичкарига;

г) ичкарига уриб юбориш – ҳужум қилаётган оёқ ва қўл ўқига перпендикуляр йуналтирилган ва тўғри зарбаларни зарбанинг мўлжалланган йўналишидан узоқлаштириш учун уларга қарши қўлланилади:

- ✓ рақибга яқин турган билак (панжа)нинг ички томони билан рақибнинг яқин турган қўлига ичкарига (турли номдаги туриш ҳолатида);
- ✓ рақибга яқин турган билак ёки панжанинг ички томони билан рақибнинг узоқдаги қўлига ичкарига (бир хил номдаги туриш ҳолатида);
- ✓ рақибдан узоқда турган билак (панжа)нинг ички томони билан рақибнинг яқин турган қўлига ичкарига (бир хил номдаги туриш ҳолатида);
- ✓ рақибдан узоқда турган билак (панжа)нинг ички томони билан рақибнинг узоқдаги қўлига ичкарига (турли номдаги туриш ҳолатида).

Бир хил номдаги ҳолат	Ҳар хил номдаги ҳолат
Билакнинг таянчлари ва қўлнинг ташқи томони	
Барча узоқ масофали ҳужумларга қарши	Барча яқин масофали ҳужумларга қарши
Яқин билак (қўл) билан блоклар	
Қарши тўғридан-тўғри, латерал узоқда	Қарши тўғридан-тўғри, латерал яқинда
Узоқ билак (қўл) билан блоклар	
Қарши тўғридан-тўғри, латерал	Қарши тўғридан-тўғри, латерал

яқинда	узоқда
Яқин қўл билан (билак) ташқаридан ичкарига пирзола	
Барча узоқ масофали зарбаларга қарши	Барча яқин масофали зарбаларга қарши
Ташқаридан ичкарига яқин чўтка (билак) билан пирзола	
Қарши тўғридан-тўғри, латерал узоқда	Қарши тўғридан-тўғри, латерал яқинда
Ташқаридан ичкарига узоқ чўтка (билак) билан пирзола	
Қарши тўғридан-тўғри, латерал яқинда	Қарши тўғридан-тўғри, латерал узоқда
Ичкаридан ташқарига узоқ чўтка (билак) билан пирзола	
Қарши тўғридан-тўғри, латерал яқинда	Қарши тўғридан-тўғри, латерал узоқда

3.5 жадвал. Таэквондода контактли ҳимоянинг классификацияси

IV БОБ. ТАЭКВОНДОДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР

4. 1. Дастлабки техник ҳаракатлар

4.1.1. Масофалар ва туриш ҳолатлари

Масофалар том маънода дастлабки техник ҳаракатлар таркибига киритилмайди, лекин улар техника таркибини, унинг бажарилиш вариативлиги ва жанг тактикасини олдиндан аниқлаб беради. Ҳар қандай ҳужум ёки ҳимоя техник ҳаракатларини амалга ошириш учун берилган масофадан фойдаланиш ёки уни таъминлаш албатта ҳисобга олинади.

Масофалар қуйидагиларга бўлиняди:

- ❖ Узоқ – зарба қадам ташлаш билан берилади.
- ❖ Уртача – оёқ билан бериладиган зарба қадам ташламасдан берилади.
- ❖ Яқин – қўл билан гаядага тўғри зарбалар берилади.

Туриш ҳолатлари – ҳужум ёки ҳимоя манёврларини амалга оширишнинг зарур шартидир. Туриш ҳолати барқарорликнинг етарли захирасига эга бўлиши лозим (зарба таянчини яратишни ҳисобга олган ҳолда). Сагиттал текисликка проекцияда бўлган туриш ҳолатлари тўғри ёки

эгилган бўлиши мумкин. Эгилган туриш ҳолати таэквондода камёб ва ҳондага кўра, у даярли манёврнинг элементи ҳисобланиб, жуда тез ўтади.

Горизонтал текисликка проекцияда бўлган туриш ҳолатлари қуйидагича бўлиши мумкин:

- фронтал (жангчининг оёқларини бирлаштирувчи чилиқ рақиб олдидаги майдон бўйича жойлашади). Самарали зарба ва ҳимояни шакллантириш учун таянчни таъминлаш мақсадида, ушбу туриш ҳолати мақбул ҳисобланмайди ва у фақатгина яқин масофада реверсив зарбаларни ташкил этишда қўлланилади;

- чап томонлама, жангчининг чап оёғи олдинда жойлашади (4.1.1.1а-расм);

- унғ томонлама, жангчининг ўнғ оёғи олдинда жойлашади (4.1.1.1б-расм).



а) чап томон

б) ўнғ томон

4.1.-расм. Горизонтал текисликка проекцияда туриш ҳолатлари.

Асимметрик туриш ҳолати биомеханик жиҳатдан жанг учун оптимал ҳисобланади, чунки, биринчидан, тўғри чилиқ бўйича зарба бериш учун кучни оёқдан елка соҳасига ва сунғ қулга ўтказишга имкон беради, иккинчидан – ҳимояда статик ва манёврли тургунлиқни амалга оширишни таъминлайди). Чап томонлама туриш ҳолатида жангчи, гавдасининг чап

томони билан рақибга қайрилган ҳолда, чап оёғини бутун таги билан олдинга таянчга қўяди. Ўнг оёқ бир кадам орқада ва ярим кадам ўнгда жойлашади. Оёқларнинг товоқлари параллел ҳолатда. Гавда оғирлиги тизза қисмидан олғина букилган иккита оёқларга бир хилда тақсимланган. Умумий оғирлик маркази таянч майдонининг ўртасига мулжалланади. Тазквондочининг букилган ўнг оёғи гавда олдига чиқарилган. Бунда тирсаклар туширилган, чап мушт елка мушаклари даражасида жойлашган, ички қисми тепага ташқарига қаратилган. Букилган чап қўл жангчининг қўкрак қисми олдида жойлашади. Юқорида тасвирланган ҳолат намунавий – кенг тарқалган жанг ҳолати ҳисобланади. Ўнг томонлама туриш ҳолатида барча шартлар чап томонлама каби. Мусобақа амалиёти шуни кўрсатадики, тазквондочиларнинг қўллари қўкрак олдида қўйилмайди ва бу уларни ҳимояда даянғ бўйича манёврда ва гавда билан манёвр қилишда ишлатишга йўналтирилганлигидан далолат беради. Бу туриш ҳолатларининг ҳар бири тор ёки кенг бўлиши мумкин (оёқлар майдон бўйича тор ва кенг жойлашишига қараб). Жуда тор туриш ҳолати етарли барқарорликни таъминлай олмайди, жуда ҳам кенг туриш ҳолати эса даянғ бўйича манёврни қийинлаштиради. Уз навбатида, уларнинг ҳар бири узун ёки қисқа бўлиши мумкин (оёқлар улар орасидаги ўк бўйича узок ёки яқин жойлашганда). Жуда қисқа туриш ҳолати ҳам етарли барқарорликни таъминламайди, жуда узун туриш ҳолати даянғ бўйича манёврни қийинлаштиради. Тазквондода горизонтал текисликка проекцияда ўзаро таянч ҳосил қилиш ута муҳим аҳамиятга эга. Бир спортчининг ўзгармас чап томонлама туриш ҳолатида ўзаро бир хил номли (4.1.1.2а-расм) ва ўзаро турли номдаги (4.1.1.2 б-расм) туриш ҳолатлари ҳосил бўлиши мумкин.



А) бир номли



Б) ҳар хил номли

**4.2– расм. Горизонтал текисликка проекцияда узара туриш ҳолатлари
(ҳужумчи чап томонлама туриш ҳолатида)**

4.1.2. Рақибга нисбатан степ билан ҳаракат қилиш

Ҳужумга тактик тайергарлик куриш ҳамда ҳимоя мақсадида, анъанага кўра, тазквондода даянг буйича манёврға қадамлар степы муҳим аҳамият берилади. Рақибга нисбатан ҳаракатларни ярим кадам (бир оёкни қўйиш) ёки кадам (иккинчи оёкни биринчисининг олдиға қўйиш) билан бажариш мумкин. Бундай ҳолда ҳаракат тугалланган ҳисобланади. Бундан ташқари, ҳаракатни сакраб (ирғиб, отилиб) бажариш мумкин. Кадам ташлаб ҳаракат қилишнинг икки йўли мавжуд: одатий ва ёнбошлаб кадам ташлаб. Одатий кадам ташлаб ҳаракатланиш ёнбошлаб кадам ташлаб ҳаракатланишдан кўра бироз тезроқ (10-15% га) бўлади. Одатий кадам (ўнг ва чап оёк билан) рақибгача бўлган масофа 3 кадамдан ортиқ бўлганда қўлланилади. Даянг буйича ҳаракатланиш ва манёвр қилишнинг асосий усули – ёнбошлаб кадам ташлашдир. Бундай ҳолда, олдинға кадам ташлашдан олдин, тананинг вазни узокдаги оёкка ўтказилмайди, лекин УОМ (умумий оғирлик маркази) жойида қолади (бу тазквондочининг ниятларини рақибга ошкор қилмайди). Сўнг узокдаги оёқдан итарилиш билан яқин оёк билан кадам қўйилади. Шундан сўнг орқада турган оёк кадамни амалға оширган оёк ёниға шундай қўйиладики, бунда жанговар туриш ҳолати сақланиб қолинади. Оёкларни

кўчириш таянч яқинида амалга оширилади ва ҳаракат “сирланувчан” хусусиятга эга бўлади. Олдинга ҳаракатланганда яқин оёқ билан кадам ташлаб узоқ оёқ қўйилади. Узоқ оёқ билан орқага кадам ташлашда яқин оёққа қўйилади. Ён томонга ҳаракатланганда дастлабки кадам ҳаракат йўналишига мос келадиган оёқ билан бажарилади (ўнгга – ўнг оёқ билан, чапга – чап оёқ билан). Тазквондочи бурилишлар пайтида ҳам кадамлар билан ҳаракат қилади. Рақибнинг ҳаракатларига қараб жанговар туриш ҳолатини ўзгартириш жангни олиб боришнинг зарурий шарти ҳисобланади. Бунга ҳам олдинга, ҳам орқага бурилишлар ёрдамида эришилади. Бурилишни ҳар қандай таянч оёқда бажарилиш мумкин, бунинг учун УОМ проекцияси аввалдан шу оёққа ўтади. Бурилиш танани таянч оёқ атрофида бир вақтнинг ўзида иккинчи оёқда кадам ташлаш билан айлантириш орқали амалга оширилади. Оёқларнинг яқуний ҳолати – жанговар туриш ҳолатини эгаллаш ҳисобланади. Сакраш билан ҳаракатланиш икки усулда амалга оширилади: бир оёқ билан ва икки оёқ билан итарилиб (ирғиш подскок). Бир оёқ билан итарилиб ҳаракатланиш, ёнбошлаб кадам ташлаб ҳаракатланишга мос келади. Лекин биринчи кадамдаги итарилишда учинч даври мавжуд (таянч ҳолатнинг мавжуд эмаслиги). Қолганида эса уларнинг тузилиши бир хил. Иккинчи оёқ ташланган вақтда жанговар туриш ҳолати сакланиб қолинади. Сакраб ҳаракатланиш йўналиши бир оёқнинг бошланиш ҳаракатига боғлиқ (олдинга – яқин оёқда, орқага – узоқ оёқда, ўнгга – ўнг оёқ билан, чапга – чап оёқ билан). Шунингдек, ҳаракатланиш “сирланувчан” хусусиятга эга. Икки оёқ билан итарилиб ҳаракатланишда бир вақтнинг ўзида оёқларнинг болдир бўғим қисми фаол бўкилади. Қоидага кўра, бундай ҳаракатланиш унча катта бўлмаган масофаларда (ярим кадам) амалга оширилади. Бу – манёврнинг зарба бериш позициясини аниқлаб берувчи назик элементи ҳисобланади. Давнг бўйича ҳаракатланиш ўзида турли комбинациялардаги ҳаракатланишларнинг техник усулларини узлуксиз бажаришни намоён қилади. Бундай комбинацияга мисол сифатида баъзи жуфт бирикмалар келтирилади:

- ❖ *одатий қадам – ёнлама қадам;*
- ❖ *одатий қадам – бир оёқда сакраш;*
- ❖ *ёнлама қадам – ёнлама қадам;*
- ❖ *ёнлама қадам – бир оёқда сакраш;*
- ❖ *ёнлама қадам – икки оёқда сакраш;*
- ❖ *бир оёқда сакраш – бир оёқда сакраш;*
- ❖ *бир оёқда сакраш – ёнлама қадам;*
- ❖ *бир оёқда сакраш – икки оёқда сакраш;*
- ❖ *икки оёқда сакраш – икки оёқда сакраш;*
- ❖ *икки оёқда сакраш – ёнлама қадам.*

Учта элементдан иборат ҳаракат жуфт бирикмалардан бирининг ва битталиқ усулнинг йигиндисини ташкил этади; тўртта элементдан иборат ҳаракат – иккита жуфт бирикмалар ва ҳоказо. Ҳаракатни ташкил этишда техник усуллар бир-бирига боғлиқлиги – биридан иккинчисига ўтиш муҳим аҳамиятга эга. Ҳаракатларни бир-бирига боғлаб ҳаракатланиш тез, дастлабки тайёргарликсиз амалга оширилиши лозим. Шундай қилиб, оёқни бир қадам ёки сакрашдан кейин қўйиш вақтида кейинги ҳаракатни (масалан, кейинги қадам ёки сакраш) дарҳол бошлаш керак. Шу билан бирга, УОМ минимал вертикал тебранишларга эга бўлиши, татқивондочи эса кескин тўхташ ва танаффусларсиз енгил, силлиқ қадам билан ҳаракатланиши зарур. Шунингдек, тутиш керакки, бир хил ва турли-туман узаро туриш ҳолати шароитидаги ҳаракатлар турли кинематик вазиятларга олиб келади.

4.1.3. Гаяда билан ҳаракатланишлар

Татқивондочи рақибни чалғитиш, унга ҳужумни режалаштириш учун қийинчилик туғдириш, унинг зарбаларидан қочиш ва ун зарбаларини бериш мақсадида гаяда билан горизонтал ва вертикал равишда манёвр қилиши мумкин.

Гаяда билан ҳаракатланишлар қуйидагиларда ифодаланяди:

- четта чиқишлар (оғишлар);
- рақибдан узоқдаги оёқ тарафга эгилиш;
- рақибга яқин оёқ тарафга эгилиш.

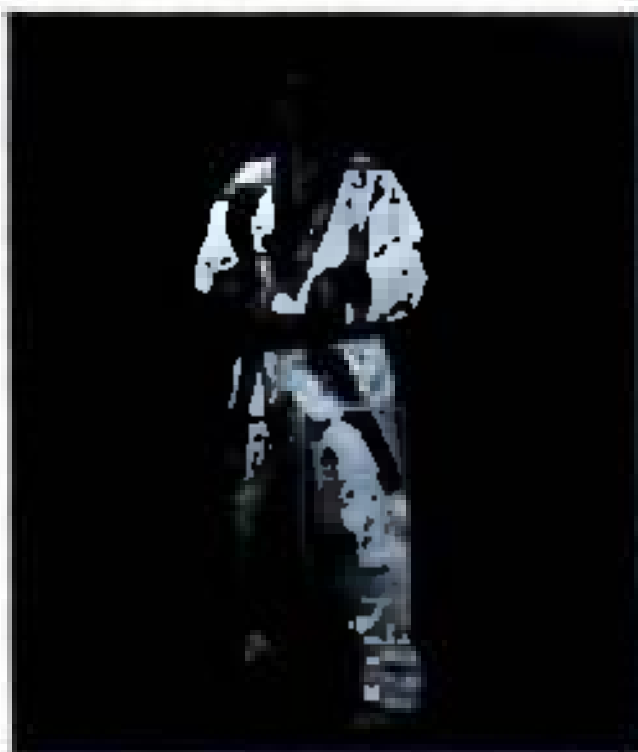
4.2. Хужум ҳаракатлари (зарбалар)

4.2.1. Қўл билан бериладиган зарбалар техникасининг умумий асослари

Тазквондода зарбалар – хужум қилишнинг асосий воситаси, жангчининг техник жиҳозланганлигининг энг муҳим таркибий қисмидир. Тазквондонинг спорт бўлимида қўл ва оёқ билан зарба бериш мумкин бўлган аниқ тана қисмлари белгилаб берилган. Гавда қисмида жилетда айлана билан белгиланган секторга қўллар билан зарбалар берилади. Бунда зарба натижасида рақиб асл ҳолатига нисбатан жойидан силжиган бўлса, зарба ҳисобга утади. Шундай қилиб, туғри ёки нотуғри бўлишидан қатъий назар, қўл билан берилган зарбани баҳолаш учун зарба итарувчан бўлиши керак. Балки, ушбу жанг асосчилари зарбалар хавфсизлигига кўпроқ эътибор беришган, зарбаларнинг тезлик-куч сифатини эса предметларни парчалаш бўлимида ишлаб чиқиш режалаштирилган. Бундай талабларга жавоб берувчи гаядага қўллар билан зарба беришни амалга ошириш учун, самарали итарилишни таъминлаб берадиган етарлича таянч майдонига эга бўлиш керак. Таянчдан айнан шундай қаттиқ итарилиш ҳаракатнинг муҳим миқдорини таъминлаб беради. Фақатгина таянчнинг катта майдонидан фойдаланиб, қўллар билан берилган зарбалар мақсадга мувофиқ бўлади. Зарбани амалга оширгач, жангчи жанговар ҳолатга қайтиши лозим, бунинг учун қуйидагилар зарур:

1) узоқдаги оёқни шундай ҳолатга қўйиш керакки, бунда УОМ таянч майдонининг ўртасига мўлжаллансин;

2) яқин оёқ билан итарилиб, гавдани шундай орқага қайтариш керакки, бунда УОМ проекцияси таянч майдонининг ўртасига жойлашиши лозим.



Дастлабки ҳолат



Зарба финал



4.3 -расм. Яқин оёққа таяниб ва узоқ оёқдан итарилиб яқин қул билан тўғри зарбалар бериш.

4.2.2. Тўғри зарбалар

4.2.2.1. Яқин қул билан гандага тўғри зарбалар бериш (4.2.2.1-расм)

Зарба ҳаракати давлг буйича рақибдан улоқдаги оёк билан титиз бўғимини тугрилаш ҳисобига куч беришни давом эттирган ҳолда икки бошли болдир мушагини кискарттириш иули билан итарилишдан бошланади. Сўнг ҳаракат тос укининг узоқ тос-сон бўғимининг айланиш уқи билан буриш ҳисобига ривожланади. Тана мускуллари елка уқини айланувчи чанок

суякларига таяниш ҳисобига унинг бўйлама ўқи атрофида айлантиради. Гавдани буриш фонида (оёқнинг давомли итарилиши билан) катта кўкрак мускули ва елканинг уч бошли мушагининг комплекс қисқариш йўли билан нишонга зарба бериш ҳаракатини амалга оширган ҳолда, рақибга яқин бўлган қўл тўғриланади. Мана шу умумий куч ҳисобига бутун гавда олдинга ҳаракатланади, УОМ таянчнинг олдинги чегарасига утади (гавда оғирлиги яқин оёққа утказилади).

Қўлни елка ва тирсак бўғимларида тўғрилаш гавданинг давомий ҳаракати фонида зарба бериш вақтида ортиб борувчи бармоқлар тезлигини оширади. Ушбу тезисни қўллаган ҳолда "кетма-кетлик" сўзини сўзма-сўз тушуниш керак эмас. Барча ҳаракатлар бир вақтда бажарилиши мақсадга мувофиқдир. Айнан шу вазиятда кўп бўғинли ҳаракатнинг мураккаб ривожланиши содир бўлади. Худди шу номдаги узаро туриш ҳолати орқали яратилган кинематик шароитлар гавдага яқин қўл билан берилган зарбаларнинг катта самарадорлигини белгилайди, чунки рақибдан узоқдаги қўл фақатгина диагональ, яъни тегишли зарбаларни бериши мумкин.

4.2.2.2. Узоқдаги қўл билан гавдага тўғри зарбалар бериш (4.3. расм)

Зарба ҳаракати даъво бўйича рақибдан узоқдаги оёқ билан тизза бўғимини тўғрилаш ҳисобига куч беришни давом эттирган ҳолда икки бошли мушакнинг қисқариши йўли билан итарилишдан бошланади. Сўнгра ҳаракат тос ўқининг яқин оёқнинг тос-сон бўғимида айланиш ўқи билан буриш ҳисобига ривожланади. Тана мускуллари елка ўқини айлантирувчи чанок суякларига таяниш ҳисобига унинг бўйлама ўқи атрофида айлантиради. Узоқ қўлнинг елка бўғими яқин қўлнинг елка бўғимидан ташқарига чиқишга интилади. Гавдани буриш фонида (оёқнинг давомли итарилиши билан) катта кўкрак мускули ва елка уч бошли мушагининг комплекс қисқариши йўли билан нишонга зарба бериш ҳаракатини амалга оширган ҳолда рақибдан узоқ бўлган қўл тўғриланади. Турли номли туриш ҳолатида узоқ қўл билан тўғри

зарбалар бериш самаралироқ, чунки якин кул факат “нишонга” зарбалар бериши мумкин.



4.4 расм. Яқин оёққа таяниб ва орқа оёқдан итарилиб узоқ кул билан туғри зарбалар бериш.

4.2.3. Қадам ташлаш билан зарбани кучайтириш

Дастлабки техник ҳаракатлар бўлимида айтиб утилганидек, таэквондода оёқ билан зарба бериш мумкин бўлган, лекин қадам ташламасдан кул билан зарба берилиши мумкин бўлмаган урта масофадан фойдаланилади. Бу вазиятда қадам ташлаш рақибга яқинлашиш воситаси бўлибгина қолмай, балки тана яазнининг зарбага параллел бўлган ҳаракатига

қувват қушиш ҳисобиға зарбани кучайтириш воситаси ҳам ҳисобланади. Битталиқ зарбани амалға ошириш учун рақиб томонға узоқ оёқни қўймасдан туриб ярим кадам ташлаш етарли. Бироқ зарба берилгач, дарҳол бошлангич ҳолатта қайтиш зарур. Дастлабки узоқ масофадаги зарбалар сериясини амалға ошириш учун тўлиқ кадам билан (яъни узоқ оёқни қўйиш билан) чиқиш керак. Кадам билан зарбалардан фойдаланиш алгоритми қуйидагича. Ўзаро бир хил туриш ҳолатида чап томондаги ҳужумчи яқин қўли билан чап оёқда кадам ташлаш билан зарба беради. Ўзаро турли туриш ҳолатида чап томондаги ҳужумчи ўнг оёқ билан кадам ташлаб, узоқдаги қўл билан зарба беради. Бундай ҳолда, асосан ён томон зарбаси амалға оширилади.

4.3. Оёқ билан ҳужум ҳаракатлари (зарбалар)

4.3.1. Оёқ билан бериладиган зарбалар техникасининг умумий асослари

Оёқлар билан тавдадаги жилетда айлана билан белгиланган "нишонга" ва бошга зарба берилиши мумкин. Тазквондода барча нокгаут ва нокдаунларга бошга берилган зарбалар ҳисобиға эришилади. Оёқда зарбалар бериш техникаси қўлда бериладиган зарбалар техникасига караганда анча мураккаб. Ҳужумчининг зарба бериш пайтидаги таянч майдони бир оёқ майдони билан чегараланганлиги сабабли, тезлик-куч билан зарба бериш учун таянчдан самарали фойдаланишни ташкил этиш қийин.

Ҳужумчининг бутун тана оғирлигининг олдинга ҳаракати фақатгина ҳужум қилувчи оёқ ердан узилишидан олдин ҳосил бўлади. Битта таянчда итарилиш жуда қийин. Итарилувчи оёқ билан "ўқдек отилиш", тана оғирлигини олдинга ҳаракатланиш учун шундай етарлича ҳаракат билан таъминлаши керакки, бундай ҳолатда зарбани яқунлаш учун ундан тос, болдир ва оёқ кафти билан итарилиш мумкин бўлсин. Тазквондода оёқ билан бериладиган зарбалар баллистик, яъни зарба кучи кейинчалик камайиб борувчи кучли бошлангич импульс билан таъминланади. Оёқ билан самарали зарбаларни бериш учун, биринчи навбатда, оёқ бугимларининг мукамал

чўзилишига эришиш лозим. Бунинг учун, тазквондода бу сифатни ривожлантириш имконини берувчи кўплаб махсус машқлар мавжуд. Оёқ билан самарали зарбаларни амалга ошириш учун, таянч билан мустаҳкам алоқа фақатгина мувозанатни сақлаш воситаси сифатида қўлланилиши мумкин.

4.3.2. Оёқ билан тўғри зарбаларни бажариш техникаси

Яқин оёқ билан тўғри зарба бериш

Оёқ билан тўғри зарбани бажариш техникасини қуйидаги асосий фазаларга бўлиш мумкин: итарилиш фазаси; тосни чиқариш фазаси; зарба фазаси; оёқни қайтариш фазаси; зарбадан кейин оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Итарилиш фазаси

Зарба беришда бажариладиган энг мураккаб ҳаракатлардан бири – итарилиш фазадир. Унинг вазифаси тўғри зарбани амалга ошириш учун энг қулай шароитларни яратиб бериш ҳисобланади. Итарилиш фазаси – бу тананинг асосий ҳаракатига, яъни зарба берувчи оёқнинг тўғриланишига кўмаклашувчи барча қисмларининг муайян гуруҳланишидир. Гавдани олдинга чиқариш ва оёққа импульс ва тезланиш бериш учун оёқ билан итарилиш, портловчи ҳаракатни бажариш лозим. Ҳужум пайтида инсон заифроқ бўлгани сабабли, зарбани мувозанатни йўқотмаган ва қарши ҳужумга ўтмаган ҳолда максимал тезликда амалга ошириш зарур. Бу тўғри зарбанинг биринчи босқичи ҳисобланади. Дастлабки туриш ҳолатидан яқин оёқ билан кучли итарилиш лозим, бундай ҳаракат сиқилган пружинани чўзишга ўхшайди. Тана вазни узоқ таянч оёққа кўчирилади, тананинг вертикал ҳолати сақланади. Бошнинг ҳолати даражаси ўзгармайди. Елка бўғими бўшаштирилиши лозим, елкаларни кутармаслик керак.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Энг кенг тарқалган хатолардан бири – итарилиш фазаси вақтида гаадани олдинга эгиш ҳисобланади. Бундай ҳолатда “портлаш” моменти йўқотилади. Спортчи шунчаки оёғи билан юзадан итарилади ва унинг танаси олдинга ҳаракат қилади. Техниканинг бошқа барча параметрлари тўғри бўлса ҳам, кейинги ҳаракатларга ўтиш учун, аввал танани вертикал ҳолатга кўчириш ва шундан кейингина зарбани давом эттириш керак. Бу эса бутун зарбани бир сониянинг ўзида амалга оширилиши керак бўлган шароитга тўғри келмаган ҳолда, қўшимча вақт сарфлашга олиб келади.

Тосни чиқариш фазаси

Итарилишдан сўнг, тиззани максимал даражада букиш лозим. Оёқ пастга қараган ва таянч оёқ тиззасидан юқорида жойлашган. Таянч оёқ мустаҳкам ва таранг туриши лозим, ярим букилган тизза амортизатор вазифасини бажаради ва оёқ билан бирга олдинга йўналади. Таянч оёқ тиззасининг букиш бурчагини тўғри аниқлаш жуда муҳимдир. Оёқнинг тизза қисми жуда кучли букилган бўлса, тослар пастда бўлиб, тизза ва оёқ билагини кучсизланади ва оёқ билан самарали зарбани амалга ошириш қийинлашади. Фақатгина тиззани енгил букиб, оёқ панжасини бир оз олдинга эгиш, оёқ мушакларини таранглаштириб, оёқ кафтларини юзага маҳкам босиш керак. Ҳақда зарба йўналишига нисбатан ярим фронтал ҳолатда бўлади. Тосни чиқарган вақтда, жангчининг танаси катта потенциал энергия билан қувватланган сиқилган пружина каби бўлиши керак. Лекин, шу билан бирга, бу вақтда ҳеч қандай эўриқиш йўқ, тана бўшашиган ва кучли итарилиш ҳисобига инерция бўйича ҳаракатланади. Сонни чиқариш баландлиги зарба бериш баландлигини белгилаб беради.

Зарба фазаси

Зарба фазаси зарба берувчи оёкнинг тизза бўғимини фаол тўғрилаш асосида тизза бўғимида айланиш уки билан амалга оширилади. Зарба тоснинг зарба йўналишида олдинга томон ҳаракатланиши билан кечади. Тизза ҳаракатлана бошлаганда оёк кафти ва учи олдинга чузилади. Тос-сон бўғими, тизза ва оёкнинг олд қисми тўғри чизиқда жойлашиши керак. Зарба оёкнинг олд қисми билан берилади. Агар зарба оёк яланг, оёк кийимсиз бажарилса, зарба юзаси – ёстикча оёк бармоклари остида бўлади. Зарбани бажариш вақтида мувозанатни сақлаш муҳим аҳамият касб этади, чунки тана яъни фақат бир оёқда тақсимланади. Бу ҳолат оёқ билан берилган зарба вақтида зарбадан қайтган кучли зарба туфайли ёмонлашади. Таянч оёқ ютада мустаҳкам босилиб, тиззани букиб, болдир бўғимини қайд этувчи мушакларни таранглаштириб, буни олдини олиш мумкин. Тананинг юқори қисми ва зарба берувчи оёқ ўртасидаги боғлиқликни ушлаб турувчи қорин мушакларини таранглаштириш ҳисобига, гаядани ютага нисбатан перпендикуляр мувозанатда ушлаш лотим. Максимал самарага эришиш учун, бир оёқ билан зарба бериш ўрнига, оёқ ҳамда бутун тана билан уриш керак. Зарбанинг бутун фазаси давомида тос ва сонни олдинга ктариш ушбу мақсадга эришишга ёрдам беради.

Оёқни қайтариш фазаси

Қўпчилик, рақибни мағлуб этгач, зарба бериш тугайди, деб ҳисоблайди ва оёқ ҳаракатини назорат қилишни тўхтатади. Зарба мулжалга етгач, оёқни қайтариш, дастлабки туриш ҳолатига қайтиш ва жангни давом эттириш керак. Оёкнинг тўғри қайтарилиши учун икки шарт муҳим: биринчидан, оёкнинг болдир қисми берилган зарба траекторияси билан бир хил траектория бўйлаб кайтади, иккинчидан, оёқни рақибни мағлубиятга учраган вақтидан то дастлабки туриш ҳолатига қайтариш, оёқни зарбага чиқаришдан кам бўлмаган даражада тез содир бўлиши лотим. Гаяда қорин тўғри

мушаклари пастки қисмининг дарҳол таранглашиши таъсирида фронтал ҳолатга ўтади, оғирлик маркази таянч оёқдан ўтадиган вертикал ўқда жойлашади. Тизза оёқнинг болдир қисми учун айланиш ўқи валифасини бажаради. Агар зарба бериш учун тосни чиқариш пружинани чўзишни эслатса, қайтиш – уни сиқиш каби бўлади. Бу жараён спортчининг оғирлик марказига нисбатан содир бўлади. Таянч оёқнинг кафти юзага маҳкам босилади. Тизза қисм зарба берилгандан сўнг гавдани амортизациялаш учун бир оз эгилади. Спортчининг ҳолати барқарорлигини сақлаши, унинг узи эса кейинги ҳаракатларга тайёр бўлиши керак.

Булиши мумкин бўлган хатолар

Оёқнинг назоратсиз қайтиши, муқаррар равишда мувозанатни йўқотишга олиб келади. Чунки оғирлик маркази таянч оёқ олдида қолади ва тоснинг қайтиши содир бўлмайди, спортчи олдинга эгилади ва бутун тана мувозанатини назорат қилмайди. Шунинг учун бундай вақтда, у жуда заиф бўлади. Зарба берувчи оёқ зарбага чиқарилган вақтдаги траектория бўйлаб қайтмаса, оёқнинг мўлжалга қайтиш вақти аниқ бўлмайди. Бундай зарба жуда заиф бўлиб, уни тўсиб қолиш жуда осон. Бундан ташқари, агар оёқнинг болдир қисми ҳаракати назорат қилинмаса, белни олдинга эгиб, тосни чиқариб юбориш содир бўлади. Гавда ўз барқарорлигини йўқотади ва спортчи маълум вақт давомида ожиз бўлиб қолади.

Узоқ оёқ билан тўғри зарбалар бериш

Итарилиш фазаси

Дастлабки туриш ҳолатидан узоқ оёқ билан итарилишни бажаринг. Оёқни итарилиши билан бир вақтда гавда оғирлигини яқин оёққа утказинг. Тана вертикал ҳолатни сақлаб қолади. Елка қисм бушаштирилиши, елкани кўтармаслик керак. Бошни тутиш ҳолати даражаси ўзгармайди.

Сонни чиқариш фазаси

Итарилишдан сўнг, узоқ оёқни тизза бўғимида максимал даражада букинг, бунда унинг кафти таянч оёқнинг тизза бўғимидан пастда бўлмаслиги лозим. Зарба бераётган оёқнинг сон қисмини чиқариш билан бир вақтнинг ўзида танани 90° олдинга буриг. Бурилиш тананинг юқори қисмини вертикал ўқ атрофида айлантириб амалга оширилади. Бу ҳаракатда танани 90° олдинга буриш ва зарба бераётган оёқнинг сон қисмини чиқаришнинг бир-бирига мувофиқлиги катта аҳамиятга эга. Тана зарба йўналишига нисбатан ярим фронтал ҳолатда бўлади. Сонни чиқариш баландлиги зарба бериш баландлигини белгилаб беради.

Зарба бериш фазаси

Зарба бериш фазаси зарба бераётган оёқнинг болдир қисмини тизза бўғимида айланиш ўқи билан фаол текислаш орқали амалга оширилади. Болдирнинг зарба бериш ҳаракати тоснинг зарба йўналишида олдинга ҳаракатланиши билан кечади. Зарба бериш фазасининг барча хусусиятлари яқин оёқ билан зарба бериш фазасиники билан бир хил.

Оёқни қайтариш фазаси

Болдир зарба ҳаракати бажарилган траектория бўйлаб қайтади. Бу фаза яқин оёқда берилган зарба вақтидаги қайтариш фазаси билан бир хил.

Зарба берилгач оёқни дастлабки туриш ҳолатига қўйиш

Бу ҳар қандай зарбанинг якуний фазаси ҳисобланади. Аввалги тўғри зарба бериш фазаларида йўл қўйилган барча хатолар мувозанатни йўқотиш кўринишида намоён бўлади. Оёқни туриш ҳолатига қўйиш аниқ ҳисоблаб чиқилиши керак, спортчи оёғини каерга қўйиши ва кейин нима қилишини аниқ билиши лозим. Бунда ҳар қандай ҳаракатга тайёр бўлиш учун оғирлик марказини ҳар иккала оёққа тенг тақсимлаш зарур. Зарбани амалга оширган оёқни тиззадан букилган ҳолатдан тўғри ҳолатга қайтарамиз. Худди шу вақтнинг ўзида, танани 90° орқага бураемиз. Бурилиш тананинг юқори қисми

билан вертикал ўқ атрофида амалга оширилади. Оёқни оёқ учидан товон билан юзага қўямиз ва дастлабки туриш ҳолатини оламиз.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Энг кенг тарқалган хатолардан бири - оёқни туриш ҳолатига қўйиш вақтида оғирлик марказининг нотўғри тақсимланиши ҳисобланади. Агар яқин оёққа кўпроқ оғирлик тақсимланса (бу, одатда, зарба берилгандан кейин оёқ дастлабки ҳолатига қайтмасдан, пастга туширилганда содир бўлади), сиз жангнинг нишонига айланиб қолишингиз мумкин. Агар тана вазни узок оёққа кўпроқ тақсимланса, бу ҳолатдан кейинги ҳаракатларни бажариш жуда қийин.

Узок оёқ учи билан тўғри зарба бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Жанговар туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба бераётган оёқ сонини чиқариш фазаси.
4. Оёқ учи билан зарба бериш фазаси.
5. Оёқни қайтариш фазаси.
6. Зарбадан кейин оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Узок оёқ товони билан тўғри зарба бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Жанговар туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба бераётган оёқ сонини чиқариш фазаси.
4. Оёқ товони билан зарба бериш фазаси.
5. Оёқни қайтариш фазаси.
6. Зарбадан кейин оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Оёқ билан тўғри зарбалар беришни ўрганиш методикаси

Ҳаракат кўникмаларини тўғри мустаҳкамлаш учун, қуйидаги тўғри зарбалар беришни амалга ошириш методикасини тавсия қиламиз.

Тўғри зарбаларни (Алчаге) тўрт ҳисобда бажариш

Дастлабки туриш ҳолатини эгалланг. Бу машқда итарилиш фазаси ва сонни чиқариш фазаси “бир” деганда бажарилади. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш ва сонни олдинга талага чиқаришни шундай бажариш лозимки, тос ва тана ярим фронтал ҳолатда бўлиши керак. Зарба берувчи оёқнинг кафти пастга қаратилган ва таянч оёқ тиззасидан паст бўлмаган даражада бўлади. Тосни олдинга, зарба берилаётган томонга ҳаракати ва болдирни фаол тўғрилаш билан зарба берилади. Сўнг болдирни аввалги траектория бўйича ва оғирлик марказини орқага ўтказиш билан қайтариб, зарбани амалга оширган оёқни дастлабки туриш ҳолатига қўйилади. Зарба тўрт ҳисобда бажарилади. “Бир” деганда – итарилиш ва сонни чиқариш, “икки” деганда – зарба бериш, “уч” ҳисобида – оёқни қайтариш, “тўрт” деганда – зарбадан сўнг оёқни дастлабки туриш ҳолатига қўйиш. Ҳар бир оёқ учун такрорлашлар сони 10 мартадан.

Тўғри зарбани (Алчаге) икки қисмга бўлиб бажариш

“Бир” деганда – дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш, сонни чиқариш ва зарбани амалга ошириш, бир неча сония давомида оёқни ушлаб туриш бажарилади. “Икки” деганда – оёқни қайтаришни амалга ошириш ва дастлабки туриш ҳолатига қўйиш. Ҳар бир оёқ учун такрорлашлар сони 10 мартадан. Тўғри зарбани яқин ва узоқ оёқ билан алмашиб бажарилади. Ҳар бир оёқ учун такрорлашлар сони 10 мартадан.

Тўғри зарбани (Алчаге) яхлит ҳолда бажариш

Дастлабки туриш ҳолатидан “бир” деганда тўғри зарбани амалга ошириб, яна дастлабки туриш ҳолатига қайтилади. Зарбани яқин ва узоқ оёқ билан алмашиб бажарилади. Ҳар бир оёқ учун такрорлашлар сони 10 мартадан.

Зарба фазасини (Алчаге) бўлакларга бўлиб ўргатиш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш, сонни чиқариш ва болдирни фаол тўғрилаш билан зарба амалга оширилади. Болдир аввалги траектория бўйича қайтарилади. Оёқни юзага қўймасдан, болдирни фаол чузиб ва тосни олдинга ҳаракатлантириб, яна қайта зарба амалга оширилади. Машқни оёқни юзага қўймасдан 10 марта бажарилади. Зарбани яқин ва узоқ оёқ билан алмашиб бажарилади. Ҳар бир оёқ учун такрорлашлар сони 10 мартадан.

4.3.3. Олдинга икки кадам ҳаракатланиб тўғри зарбани (Апчаге) амалга ошириш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан итарилиб, сонни юқорига олдинга чиқарилади. Юзадан юқорига сакрамаган ҳолда таянч оёқда иккита сакраш бажарилади, бунда зарба берувчи оёқ юзага қўйилмайди. Болдирни фаол тўғрилаган ҳолда зарба амалга оширилиб, болдир аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Яна икки марта сакраб, учинчисида зарба берилади. Бу машқни жойида турган ҳолда ёки майдон бўйлаб олдинга ҳаракатланиб бажариш мумкин. Машқни ҳар иккала оёқда 1 дақиқа мобайнида бажарилади.

Оёқларни алмаштириб тўғри зарбаларни амалга ошириш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан итарилиб, сонни чиқаришни ва зарбани амалга оширилади; тиззани буккан ҳолда яқин оёқ билан тизза алмашиниб зарба амалга оширилади. Тизза аввалги траектория бўйлаб қайтарилади ва зарба берган оёқ таянч оёқ ёнига юзага қўйилади. Оёқни тушириш вақтида, таянч оёқ билан орқага бир кадам ташлаб, дастлабки туриш ҳолатига келинади. Дастлабки туриш ҳолатидан дарҳол итарилиб, сонни чиқарилади ва узоқ оёқ билан зарба амалга оширилади. Тизза аввалги траектория бўйлаб қайтарилади ва зарба берган оёқ таянч оёқ ёнига юзага қўйилади. Таянч оёқда орқага бир кадам қўйилади. Яқин ва узоқ

оёқ билан навбатма-навбат тўғри зарба амалга оширилади. Ҳар бир оёқ учун такрорлашлар сони 10 мартадан.



дастлабки ҳолат

сони чиқариш фазаси

зарба фазаси



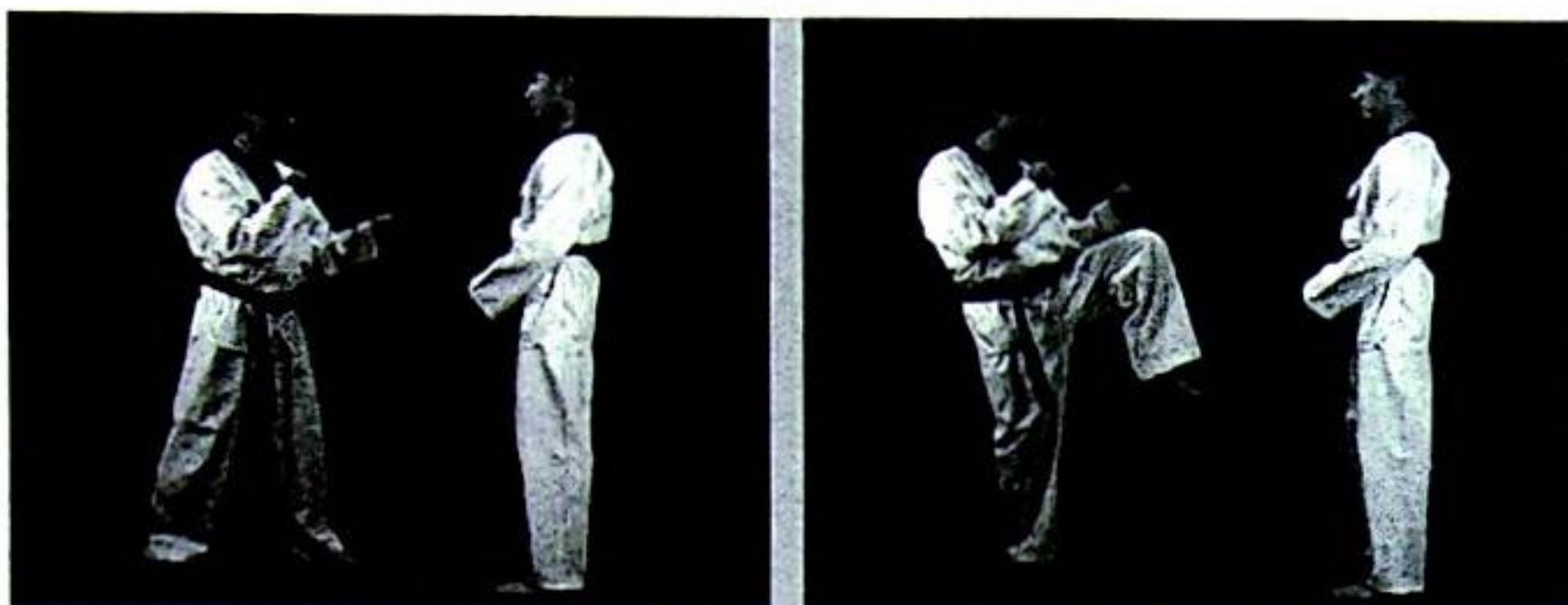
қайтариш фазаси

дастлабки ҳолатга

зарба фазаси

оёқни қайтариш

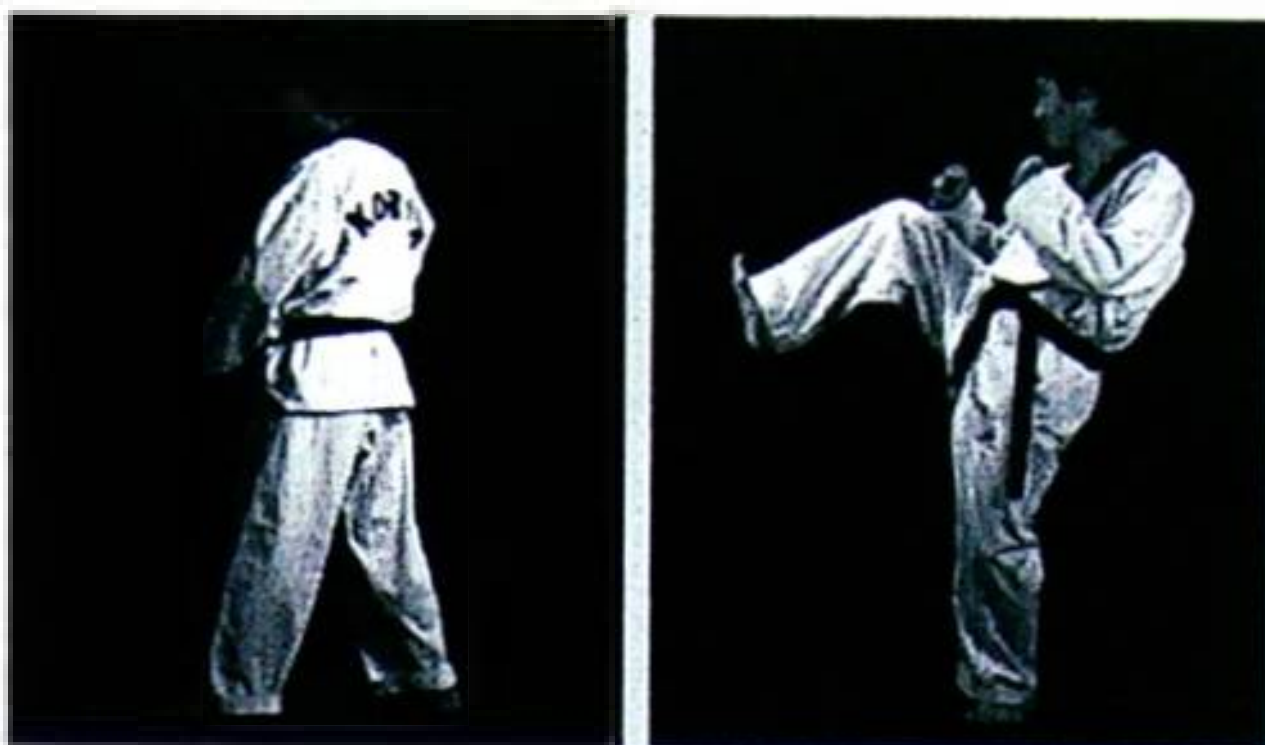
4.5.расм. Узоқ оёқ учи билан тўғри зарба бериш



4.6 расм. Яқин оёқ билан туғри зарба бериш



4.7 расм. Сакраб туриб туғри зарба бериш



4.8 расм. Узоқ оёқ тоғони билан тўғри зарба бериш

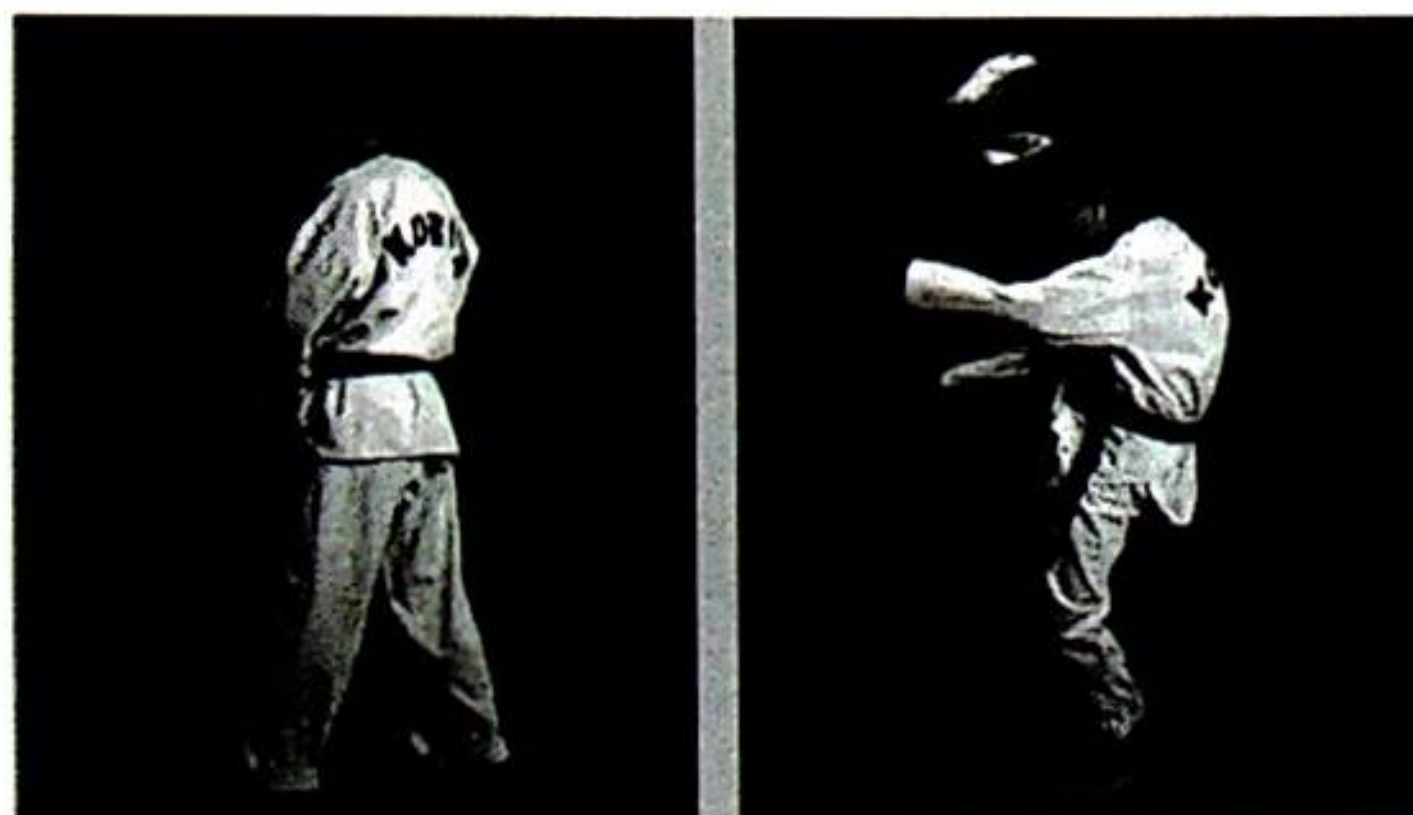




4.9. расм. Яқин оёқ товони билан тўғри зарба бериш

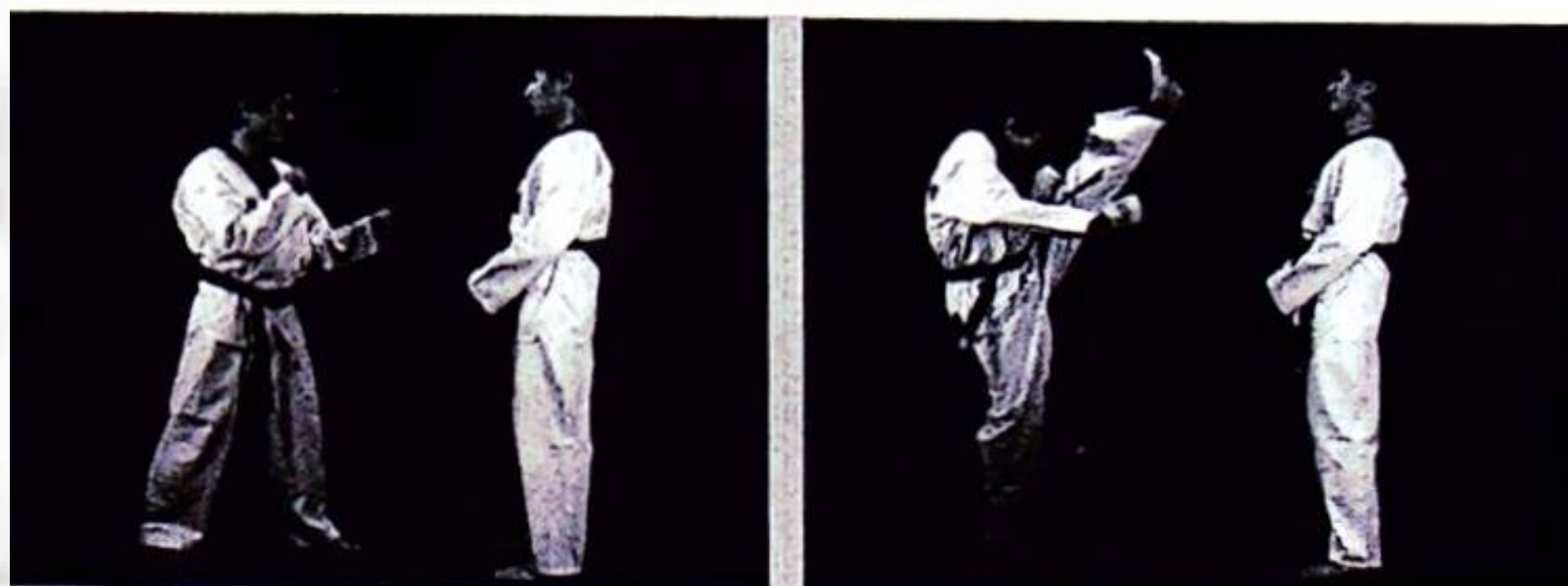


4.10. расм. Сакраб туриб товон билан тўғри зарба бериш





4.11 расм. Узоқдан юқоридан олдинга тўғри зарба бериш



4.12 расм. Яқиндан юқоридан олдинга тўғри зарба бериш



4.13. расм. Сакраб туриб юқоридан олдинга тўғри зарба бериш

4.4. Оёк билан ёнбош зарбаларни бажариш техникаси (Тулёчаге)

4.4.1. Ён томондан яқин оёк билан ёнбош зарба бериш

Ён томондан ёнбош зарбани бажариш техникаси ўз ичига қуйидагиларни олади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш ва уни қайириш фазаси, зарба бериш фазаси, оёкни қайтариш фазаси, зарбадан сунг оёкни туриш ҳолатига қуйиш.

Итарилиш фазаси

Тўғри зарбадаги каби, ён томондан ёнбош зарба беришда асосий ва энг қийин ҳаракатлардан бири – итарилиш фазасидир. Оёк билан портловчи ҳаракатни амалга ошириб, шундай итарилиш керакки, бунда гавдани олдинга юбориб, оёққа максимал туртки ва тезлик бериш зарур. Хужум спортчи учун энг қалтис вақт ҳисобланади, шу сабабли зарбани шундай тезликда амалга ошириш керакки, бунда мувозанатни йўқотмаслик ва рақибнинг қарши ҳужумини ўтказиб юбормаслик зарур. Итарилиш фазасининг муҳимлиги – бу зарбани амалга ошириш учун қулай шароит яратиш ва гавданинг барча қисмларини ҳаётини зарба ҳаракати учун алоҳида тайёрлаш ҳисобланади. Шунинг учун зарбанинг тезлиги ва кучи итарилиш фазасига боғлиқ. Яқин оёк дастлабки туриш ҳолатидан қаттиқ итарилади, ҳаракат сиқилиб турган

пружинанинг ҳолатига ухшаш бўлиши лозим, гавданинг вертикал ҳолатини сақлаган ҳолда, гавда оғирлиги уюқ таянч оёққа утқатилади. Бош ҳолатининг даражаси ўзгармайди, елка соҳаси бўшаштирилади, елкалар кўтарилмайди. Таянч оёқ юзада каттик ва таранг туради, тизза бироз букилган ва оёқ кафти билан бирга олдинга йўналтирилган.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Итарилишни амалга ошириш вақтида спортчи гавдасини олдинга эгади. Бундай ҳолда портловчи ҳаракат мавжуд эмас. Спортчи фақатгина оёғи билан юзадан итарилади ва унинг гавдаси олдинга ҳаракатланади. Техниканинг барча параметрларига риоя этилса ҳам, зарбанинг кейинги фазаларига ўтишдан аввал, гавдани вертикал ҳолатга ўтқатиш ва шундан кейин зарбани давом эттириш керак бўлади. Зарбани максимал тезликда амалга ошириш зарур бўлган вақтда, бу ҳаракатлар ортиқча вақт сарфланишига олиб келади. Яна бир хатолардан бири – тосни олдинга кучли чиқариш ҳисобланади, бу эса келажакда мувозанатни йўқотишга олиб келади.

Тосни чиқариш фазаси

Итарилишдан сўнг сонни кўтариш фазасига чиқиш зарба берувчи оёқ сонини юқорига ва олдинга фаол кўтариш, сўнгра сонни буриш билан амалга оширилади. Зарба берувчи оёқ таянч оёқнинг тиззаси даражасида бўлган вақтда сонни буриш содир бўлади. Сонни буриш саггитал текисликда бажарилади. Зарба берувчи оёқнинг сонини буриш билан бир вақтда таянч оёқ 90° га бурилади. Таянч оёқ, унги елка, тоснинг олд қисми, зарба берувчи оёқнинг тиззаси битта саггитал текисликда жойлашади. Нигоҳлар зарба бериладиган томонга қаратилади. Зарба берувчи оёқнинг болдир қисми вертикал ўққа нисбатан 45° - 60° бурчак остида бўлади. Зарба моделини визуал тасаввур қилиш учун сонни чиқариш фазасини таркибий қисмларга ажратиш мумкин. Бу – сонни юқорига ва олдинга кўтариш ҳамда гавдани ва

сонни буриш. Лекин шуни унутмаслик керакки, зарба – бу узлуксиз, енгил ҳаракат бўлиб, уни ажратиш анча шартли. Бурилиш пайтида, спортчининг бутун гавдаси катта потенциал энергия билан қуяватлантирилган сиқилган пружинага ўхшаш бўлиши керак. Лекин шу билан бир вақтда гаяда бўшаштирилган ва кучли итарилиш ҳисобига инерция буйлаб ҳаракатланади.

Булиши мумкин бўлган хатолар

Энг кўп тарқалган хатолардан бири – сонни кучсиз чиқариш ҳисобланади, чунки бу ҳолат зарбани бир неча сантиметрга қисқартиради, бу эса жангда жуда ҳам аҳамиятга эга. Шунингдек, булиши мумкин булган хатолардан бири – мувоzanатни йўқотиш оқибатида йиқилиш ҳисобланади.

Зарба фазаси

Зарба фазаси тоснинг фаол ҳаракати ва зарба бераётган оёқнинг тизза қисмини тўғрилаш ҳисобига амалга оширилади. Оёқ кутарилаётган траектория бўйлаб туташиб нуктасига томон ҳаракатланади. Таянч ва зарба бераётган оёқлар тугриланган. Зарба бераётган оёқ кафти, тоснинг олди соҳаси, ўнг елка, таянч оёқ кафти – барчаси битта саггитал текисликда жойлашади. Кафт оёқнинг зарба берувчи қисми ҳисобланади, шу сабабли ўргатиш жараёнида унга алоҳида талаблар ва юқори аҳамият берилади; исталган эҳтиётсизлик жароҳатланишга олиб келиши мумкин. Ҳаракат оёқнинг болдир қисми билан бажарилаётганда, оёқ кафти ва учи олдинга чиқарилади, зарба оёқ кафтининг усти билан амалга оширилади. Зарба бажарилаётган вақтда спортчи барқарор ҳолатни сақлаши шарт. Таянч оёқ юзага маҳкам босилиб, болдир-кафт қисм мушаклари таранглаштирилиб, гавдани орқага оғдириб, шундай ҳолатга эришиш мумкин.

Оёқни қайтариш фазаси

Оёқни қайтариш фазаси ҳам, итарилиш фазаси каби муҳим ҳисобланади. Оёқни тезлик билан қайтариш? рақибга сизни оёгингизга

эгалик қилишига ҳалакит беради ҳамда кейинги жанговар ҳаракатлар учун тайёрланган барқарор ҳолатга тезда қайтишга имкон яратади. Кўплар мақсадга эришилган зарба амалга оширилгач, уни якунланган ҳисоблаб, оёқ ҳаракатларини назорат қилмаган ҳолда, ихтиёрий равишда ластга туширади. Оёқни тўғри қайтаришдаги муҳим шарт – оёқнинг болдир қисмини зарба амалга оширилган траектория бўйлаб қайтариш ҳисобланади. Болдирни қайтаришни бажаргач, гавда ва сон фронтал ҳолатга келтирилади. Оғирлик маркази таянч оёқдан ўтувчи вертикал ўқда жойлашиши керак. Агар оёқни зарба учун чиқариш худди пружинани чўзишга ўхшаш бўлса, оёқни қайтариш – сиқилишига ўхшайди. Оёқни қайтариш вақтида таянч оёқнинг қафти юзага маҳкам босилади ва бошлангич ҳолатга қайрилади. Тизда спортчи гавдасини зарбадан сўнг амортизациялаган ҳолда, енгилгина букилади. Спортчининг ҳолати барқарор, унинг ўти эса кейинги ҳаракатларга тайёр бўлиши лозим.

4.4.2. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Бу ҳар қандай зарбанинг якуний босқичи ҳисобланади. Аввал қилинган хатолар, албатта, мувозанатни йўқотиш кўринишида намоён бўлади. Туриш ҳолатига чиқиш – бу аниқ ҳисоблаб чиқилган ҳаракатдир. Спортчи оёгини қаерга қўйиш ва келажакда қандай ҳаракатлар қилишни билиши керак. Бунинг учун оғирлик марказини ҳар бир оёққа тенг тақсимлаш зарур. Оёқнинг болдир қисмини қайтариб ва сонни буриб, зарба берувчи оёқ букилган ҳолатдан тўғриланади ва бир вақтнинг ўзида марказни ўтказиш билан дастлабки туриш ҳолатига қўйилади.

Ён томондан яқин оёқ билан ёнбош зарба бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Жанговар туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба берувчи оёқнинг сон қисмини чиқариш фазаси.
4. Зарба берувчи оёқнинг сон қисмини буриш.

5. Зарба бериш фазаси.
6. Оёқни қайтариш фазаси.
7. Зарба берувчи оёқнинг сон қисмини буриш.
8. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Яқин оёқ билан ёнбош айланма зарба бериш

Яқин оёқ билан ёнбош айланма зарбасини бажариш техникаси қуйидаги асосий фазаларга бўлинади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси, зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Итарилиш фазаси

Итарилиш фазаси – ёнбош айланма зарбасини бажаришда асосий фаза ҳисобланади. Зарба бериш тезлиги шу фазага боғлиқ. Оёқ билан итарилиб, шундай портловчи ҳаракатни бажариш керакки, бунда гавдани олдинга чиқариш ва оёққа тезланиш ҳамда импульс бериш лозим. Зарбани амалга ошириш тезлиги портловчи ҳаракатга боғлиқ. Зарба қанча тез бажарилса, қарши ҳужумга учраш имконияти шунча кам бўлади. Ёнбош туриш ҳолатидан яқин оёқ қучли итарилади, бунда ҳаракат худди сиқилган пружинага ўхшаш бўлиши лозим. Гавда оғирлиги узок – таянч оёққа ўтказилади. Бу ҳаракатни бажариш вақтида гавдани вертикал ҳолатда сақлашга ҳаракат қилинг, бош ҳолати даражасини ўзгартирманг, елка қисмини эркин ушлаб, елкаларни кўтарманг. Итарилишдан сўнг зарба берувчи оёқ юзага параллел ҳолатга ўтказилади. Таянч оёқ юзада каттик ва мустаҳкам туради.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Итарилиш фазасида бўлиши мумкин бўлган хатолардан бири гавдани олдинга эгиш ҳисобланади. Бундай ҳолатда, портловчи ҳуч моментини яратиш мумкин эмас. Бунда спортчи шунчаки оёғи билан итарилади, унинг танаси айлана бўйлаб ҳаракатланади, бундай ҳолатда гавда маркази оёқ

булиб, унинг боши эса айланани тасвирлайди. Бундай ҳолатда техниканинг қолган параметрлари тугри сақланган бўлса ҳам, кейинги ҳаракатларни давом эттириш учун, аввал гавдани вертикал ҳолатга қайтариш ва шундан кейингина зарбани давом эттириш керак бўлади.

Бу қушимча вақт сарфлаишига олиб келади, зарба эса қисқа вақт ичида бажарилиши зарур. Яна бир куп учрайдиган хато – оёқ болдир қисмининг нотугри ҳолатидир. Болдир юзага параллел бўлиш ўрнига, пастга осилиб туради. Бу ҳолатда унинг ҳаракат траекторияси ўтгаради, болдир пастдан юқорига ҳаракат қилади. Бундай зарбани тўсиш осон, шу билан бирга, жуда кучсиз бўлади, чунки мувозанатни сақлаш учун тос-сон қисм жойида қолиб, зарба бериш ҳаракатида иштирок этмайди. Агар оёқ таранг тортилмаган бўлса, зарба бериш вақтида у рақиб томонидан жароҳатланиши мумкин. Агар итарилиш вақтида тос вертикал текисликда керагидан ортик олдинга чиқарилса, бел қисмида эгилиш туфайли мувозанатнинг табиий йўқолиши юз беради.

Сонни чиқариш фазаси

Кучли итарилишдан сўнг гавда оғирлигини узоқ оёкка ўтказилади. Узоқ оёқни юзага параллел ҳолатга қўйилади. Горизонтал текисликда тос-сон бугимининг букилиш бурчаги тахминан $140-145^\circ$ бўлиши керак. Зарба бераётган оёқнинг тиззаси максимал букилади, оёқ таранглашган ва болдирга нисбатан 90° бурчак остида жойлашади, бармоқлар унга томон тортилган. Шу ҳолатда сонни айлана бўйлаб ҳаракати бажарилади. Кутарилган зарба берувчи оёқ юзага параллел ҳаракатланади. Тизза урта фронтал чизиққа етиб, гавда ва таянч оёқ 90° бурилган бўлса, бурилишни тугатиш керак. Зарба берувчи оёқнинг ҳолати, бурилмасдан олдинги ҳолатдагидек қолади. Итарилишдан сўнг, зарба берувчи оёқ юзага параллел ҳолатга ўтказилади ва дарҳол сонни олдинга айланма бўйлаб ҳаракатлантирилади. Бу фазада зарба моделини кўз олдимизда тасаввур қилишимиз учун зарбани таркибий қисмларга ажратамиз, лекин шунинг эса тутиш лозимки, ёнбош айланма

зарбаси — бу узлуксиз ритмик ҳаракат ва унинг қисмларга бўлиниши етарлича шартлидир. Бурилиш пайтида, спортчининг бутун гавдаси катта потенциал энергия билан қувватланган сиқилган пружинага ўхшаш бўлиши лозим. Лекин шу билан бирга, гавда эркин ва портловчи итарилиш ҳисобида инерция бўйлаб ҳаракатланади. Гавдани буриш таянч оёқда амалга оширилади ва янги айлантириб бурашга ўхшайди. Кўтаришган оёқ юзага параллел ҳаракат қилади, таянч тизза букилиб, оёқ минимал даражада сонни айланиш йўналиши бўйича бурилади. Бунда таянч оёқ юзага маҳкам босилиб, гавда вертикал ҳолатини сақлаши жуда зарур. Зарба берувчи оёқнинг тиззаси ўрта фронтал чизикка етганда, тизза ва таянч оёқ ҳаракати тўхтайдилар. Зарба берувчи оёқ ҳолати бурилишдан аввал қандай бўлса, шундай қолади.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Бўлиши мумкин бўлган хатолардан бири — зарба берувчи оёқ сонини олдинга кам чиқариш ҳисобланади. Бу курашда зарба беришда муҳим аҳамият касб этувчи зарбани бир неча сантиметрга қисқартиради. Гавдани орқага ташлаш тезлик, зарба кучи ва мувозанатга ёмон таъсир кўрсатади. Энг жиддий хатолардан бири — зарба берувчи оёқ тиззасининг ўрта фронтал чизикка етмаслиги ҳисобланади. Агар болдир ва оёқ тизза бўғимидан нарига ўтмаса, зарба мўлжалга етиб бормайди.

Зарба фазаси

Тизза ўрта чизикка чиқарилгач, у тиззанинг қўзғалмас тўғрилаш марказига айланади. Зарба айлана атрафида тиззани фаол тўғрилаш орқали бажарилади. Оёқ қафти юқориловчи траектория бўйлаб мўлжалланган тўқнашув нуқтасига ўтади. Шартли равишда зарба икки боскичга бўлиниши мумкин: биринчиси — бутун гавданинг айлана бўйлаб ҳаракати ва зарбани тайёрлаш; иккинчиси — болдир ёй шаклини тасвирлашда давом этади, лекин гавда — марказ олдинга ҳаракат қилади. Кафт оёқнинг зарба қисми

хисобланади, шунинг учун унга муҳим талаблар қўйилади. Ҳаракат болдир билан бажарилганда, оёк кафти ва учи олдинга чўзилади, тос-сон бўғим маркази, тизза ва зарба берувчи оёқнинг бош бармоғи бир тўғри чизикда бўлиши керак. Бармоқлар бир-бирига жипслаштирилиб, зарба оёк учи билан берилади. Зарбани бажариш давомида спортчи барқарор ҳолатни сақлаши лозим. Бунга таянч оёқни юзада маҳкам ушлаб, болдир-кафт бўғими мушакларининг таранг тортилиши ҳисобига эришиш мумкин.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Бўлиши мумкин бўлган хатолардан бири – гавдани назоратсиз орқага эгиш ҳисобланади. Спортчи таянч оёқда утиргандек ҳолат яратилади. Бундай зарба узунлиги минимал бўлиб, фақатгина зарбанинг биринчи босқичи мавжуд бўлади, марказни олдинга утказиш йук, зарба учун оёқнинг огирлиги жалб қилинади. Зарба берувчи оёқнинг тиззаси 45° юқорига қаратилган бўлиб, мос равишда, нотўғри бўлган “қоқувчи зарба” бажарилади. Бундай зарбани тўсиш осон.

Оёқни қайтариш фазаси

Оёқни қайтариш фазаси, итарилиш фазаси каби муҳим ҳисобланади. Агар спортчи оёғининг зарба ҳаракатини назорат қилишни тўхтатса, унга жангни давом эттириш жуда қийин бўлади. Оёқни тўғри қайтариш учун иккита шарт муҳим: биринчидан – болдирни қайтариш зарба траекторияси бўйлаб амалга оширилиши керак; иккинчиси – оёқни мўлжалга техканидан бошлаб то туриш ҳолатига қайтариш, оёқни зарба учун чиқариш каби тез содир бўлиши керак. Қориннинг пастки тўғри мушакларининг бир лаҳзалик эўриқиши таъсири остида гавда ҳужум чизигига нисбатан 45° ҳолатидан фронтал ҳолатга ўтади. Огирлик маркази таянч оёқдан ўтувчи вертикал ўқда жойлашади.

Тизза яна болдир учун айланиш марказига айланади, оёк кафти тўғриланган ҳолатдан болдирга перпендикуляр ҳолатга қайтади. Агар оёқни

зарбага чиқариш пружинани чузишга ухшаса, уни қайтариш – сиқишни эслатади. Чўзилиш-сиқилиш жараёни спортчининг огирлик марказига нисбатан содир бўлади. Таянч оёқнинг кафти болдирнинг сон юқори қисмига қайтиши пайтида юзага маҳкам босилиши керак. Тизза бирот эгилади ва зарбани бажаргандан сўнг гавда учун амортизатор бўлиб хизмат қилади. Спортчининг ҳолати барқарор, унинг ўзи эса кейинги ҳаракатларга тайёр бўлиши лозим.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Енг кенг тарқалган хато – зарба берувчи оёқни назорат қилмаслик ва бунинг натижасида туриш ҳолатига қайтиш вақтида мувозанатни йўқотиш ҳисобланади. Агар огирлик маркази таянч оёқнинг олдида қолса, сон қайтарилмаса, спортчи олдинга йиқилади ва рақибнинг зарбаси учун мўлжалга айланади. Зарба берган оёқ зарба бериш учун чиқарилган траектория бўйлаб қайтмаса, оёқни нишонга тегиш дақиқаси аниқ бўлмайди. Бундай зарба заиф ва уни тўсиб қолиш осон бўлади. Мувозанатни йўқотишнинг ўзи спортчи учун хавфли бўлиб, маълум вақт давомида у ожиз бўлиб қолади, шунинг учун зарба аниқ назорат қилиниши лозим.

Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Бу ҳар қандай зарбанинг якуний фазаси ҳисобланади. Туриш ҳолатига чиқиш аниқ ва ҳисобланган бўлиши шарт, спортчи оёғини қаерга қўйиши ва келажакда қандай ҳаракатланишини аниқ билиши лозим. Бунинг учун ҳар қандай ҳаракатни бажаришга тайёр бўлиш учун огирлик марказини икки оёққа тенг тақсимлаш зарур. Зарба берувчи оёқни горизонтал текисликда тиззадан букилган ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтказилади. Бунда сон жойида қолади, болдир тизза атрофида чорак нисбатда айланади. Оёқ кафти юзага учидан товоғгача қўйилади. Аввалги таянч оёқнинг кафти зарба берувчи оёқни қўйиш вақтидаги ҳужум чизигига нисбатан 45° бурилади. Огирлик

маркази яна икки оёкка тенг тақсимланади. Сўнг жанговар ҳолатга қайтилади.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Энг қўпол хато – оёкни қўйиш эмас, балки уни ўз олдига тушириш ҳисобланади. Бу вақтда мувозанатни йўқотиш туфайли, сит рақиб ҳужумларини қайтара олмайсиз.

Яқин оёқ билан ён томондан айланма зарба бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба берувчи оёқ сонини чиқариш фазаси.
4. Зарба бериш фазаси.
5. Оёкни қайтариш фазаси
6. Зарбадан сўнг оёкни туриш ҳолатига қўйиш.

Узоқ оёқ билан ён томондан ёнбош зарбаси

Узоқ оёқ билан ён томондан ёнбош зарбаси қуйидаги фазаларга бўлинади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба фазаси, оёкни қайтариш фазаси, зарбадан сўнг оёкни туриш ҳолатига қўйиш.

Итарилиш фазаси

Узоқ оёқ билан ёнбош зарбани бажаришда итарилиш фазасига қўйиладиган талаблар яқин оёқ билан худди шу зарбани бажаришда итарилиш фазасига қўйиладиган талаблар билан бир хил.

Сонни чиқариш фазаси

Дастлабки туриш ҳолатидан портловчи итарилишдан сўнг, сонни чиқариш фазасига чиқиш, зарба берувчи оёқнинг сон қисмини юқорига ва олдинга фаол кўтариш ва сонни буриш билан амалга оширилади. Узоқ оёқ

билан кучли итарилиб, тана вазнини яқин оёққа утказилади, бунда гавда зарба бериш томонга бироз бурилади. Зарба берувчи оёқ сони олдинга ва юқорига кўтарилади, кўтарилиш саггитал текисликда бажарилади. Сони буриш, уни юқорига кўтариш вақтида оёқ кафти таянч оёқнинг тиззаси даражасига етган пайтдан бошланади.

Зарба берувчи оёқ сонини буриш билан бир вақтда, таянч оёқ 180° га бурилади. Зарба берувчи оёқ болдири, сони буришдан сўнг вертикал уқига нисбатан 45° - 60° бурчак остида бўлиши керак. Таянч оёқ кафти, чап елка, тос соҳасининг олд қисми ва зарба берувчи оёқнинг тиззаси битта саггитал текисликда жойлашиши лозим. Нигоҳлар зарба бериладиган томонга қаратилади.

Зарба бериш фазаси

Зарба бериш фазаси тоснинг фаол ҳаракати ва зарба берувчи оёқ болдир қисмини тугрилаш орқали амалга оширилади. Бу фазага қўйиладиган талабларнинг қолган қисми яқин оёқ билан ёнбош зарбани бажаришда оёқни қайтариш фазасига қўйиладиган талаблар билан бир хил.

Оёқни қайтариш фазаси

Бу фазада оёқни қайтариш ёнбош зарбани амалга оширишдаги траектория бўйлаб бажарилади. Ушбу фазага қўйиладиган бошқа талаблар яқин оёқ билан ён томондан ёнбош зарбани бажаришда оёқни қайтариш фазаси талаблари билан бир хил.

Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Бу ёнбош зарбани амалга оширишнинг якуний фазаси ҳисобланади. Зарба берувчи оёқнинг тизза қисмини букиб, болдир қайтарилади. Бир вақтнинг ўзида гавда эгилган ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтказилади, зарба берувчи оёқнинг сон қисми — горизонтал ҳолатдан вертикал ҳолатга ўтказилади, бунда сон жойида қолади, зарба берувчи оёқнинг болдири тизза атрофида ярим айлантирилади. Зарба берувчи оёқ тўғриланади ва бир

вақтнинг ўтида сонни ва тавдани 90° га буриб, оғирлик маркази орқага ўтказилиб, оёқ орқага юзага қўйилади. Аввалги таянч оёқ 180° га бурилади. Оёқни дастлабки ҳолатга қўйгач, тана вазни икки оёққа тенг тақсимланиши лозим.

Узоқ оёқ билан ён томондан ёнбош зарбаси

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба берувчи оёқ сонини чиқариш фазаси.
4. Зарба берувчи оёқ сонини буриш.
5. Зарба бериш фазаси.
6. Оёқни қайтариш фазаси.
7. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

4.4.3. Узоқ оёқ билан ёнбош айланма зарба бериш

Узоқ оёқ билан ёнбош айланма зарба бериш қуйидаги фазаларга бўлинади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси, зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Итарилиш фазаси

Узоқ оёқ билан ёнбош айланма зарбани бажаришда итарилиш фазасига қўйиладиган талаблар яқин оёқ билан худди шундай зарбани бажаришдаги итарилиш фазасига қўйиладиган талабларга ўхшаш.

Сонни чиқариш фазаси

Портловчи итарилишдан кейин тана оғирлигини яқин оёққа ўтказамиз. Зарба берувчи оёқни юзага параллел ҳолатга қўямиз. Горизонтал текисликда тос-сон бўғимининг букилиш бурчати тахминан $140-145^{\circ}$ бўлиши керак. Зарба берувчи оёқнинг тиззаси максимал букилади, оёқ таранглаштирилади

ва болдирга нисбатан 90° бурчак остида бўлади, бармоқлар ўзи томонга қаратилади. Шу ҳолатда сонни айлана бўйлаб олдинга ҳаракатлантирилади. Гавдани буриш таянч оёқда амалга оширилади ва бу винтни айлантириш каби бажарилади. Кўтарилган оёқ юзага параллел ҳаракатланади. Зарба берувчи оёқ тиззаси ўрта фронтал чизиққа етиб, гавда ва таянч оёқ кафти 90° га бурилган вақтда, бурилишни тугатиш лозим. Зарба берувчи оёқ ҳолати бурилишдан аввал қандай бўлса, худди шундай қолади.

Зарба бериш фазаси

Зарба берувчи оёқ тиззасини ўрта чизиққа чиқариб, гавда ва таянч оёқ кафтини 90° га буртач, ёнбош айланма зарба бажарилади. Зарба болдирни айлана бўйлаб фаол тўғрилаш орқали амалга оширилади. Зарба берувчи оёқ кафти юқорилаётган траектория бўйлаб мулжалланган тукнашувга қараб ҳаракатланади. Бу фазага қўйиладиган бошқа талаблар яқин оёқ билан ёнбош айланма зарбани бажаришдаги зарба бериш фазаси талабларига ўхшаш.

Оёқни қайтариш фазаси

Ушбу фазада оёқни қайтариш ёнбош айланма зарба беришдаги траектория бўйлаб бажарилади. Бошқа барча талаблар яқин оёқ билан ёнбош айланма зарбани бажаришда оёқни қайтариш фазасига қўйиладиган талаблар билан бир хил.

Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Зарба берувчи оёқнинг тизза қисмини буюиб, болдирни қайтариш бажарилади. Гавда вертикал ҳолатга ўтказилади. Сонни орқага қайтариш уни зарба учун чиқарилган траектория бўйлаб амалга оширилади, гавда ва таянч оёқни 90° орқага бурилади. Зарба берувчи оёқни тўғрилаб, таянч оғирлиги орқага ўтказилади ва уни юзага оёқ учидан томонга ўтказиб аста қўйилади. Шундай қилиб, зарбани амалга оширгач, дастлабки туриш ҳолатига қайтилади.

Улоқ оёқ билан ёнбош айланма зарбаси

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба берувчи оёқ сонини чиқариш фазаси.
4. Зарба бериш фазаси.
5. Оёқни қайтариш фазаси.
6. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

4.5. Ёнбош зарбаларни ўргатиш методикаси

Ёнбош зарбаларни ўргатишнинг умумий методикасини шартли равишда уч босқичга бўлиш мумкин. Биринчи босқич – ҳаракатнинг асосий тузилишини ўзлаштириш. Иккинчи босқич – ҳаракат қуниқмасини автоматлаштириш. Учинчи босқич – барча турдаги ёнбош зарбаларни эркин ва аниқ бажариш қобилиятини эгаллаш билан характерланади. Ўқитишнинг ушбу босқичларига мос равишда, ёнбош зарбаларни бажариш ҳаракатлари кўниқмалари шаклланади. Биринчи босқичда ёнбош зарбаларни бажаришнинг умумий тамойиллари билан танишишни тавсия қиламиз. Улар матнда илгари тасвирланган. Ҳар бир зарба фазаларга бўлинган: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси ва зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш фазаси. Ҳар бир фазани диққат билан ўрганиб чиқиб, машғулот жараёнида уларни ишлаб чиқилгач, оёқлар билан ёнбош зарбаларни ишлаб чиқишни бошлаш лозим. Қуйидаги машқлар серияси сизга нафақат ёнбош зарбаларни бажариш техникасини ўзлаштиришга, балки ушбу зарбалар билан таниш бўлганлар билан ўл техниканигизни самарали такомиллаштиришга ёрдам беради.

4.5.1. Тўрт ҳисобда ёнбош зарбасини бажариш

Бу машқни ишлаб чиқишда итарилиш фазаси ва сонни чиқариш фазаси бир-бири билан битта фазага боғланади. Жанговар ҳолатдан итарилиш ва зарба берувчи оёқ сонини чиқариш бажарилади. Сонни чиқариш зарба

берувчи оёқ сон қисмини юқорига ва олдинга фаол кўтариш ва унинг ҳолатини ўзгартириб бажарилади. Ҳолатнинг ўзгариши, оёқ кафти таянч оёқнинг тизаси даражасига етганда содир бўлади. Кўтариш саггитал текисликда бажарилади. Таянч оёқ кафти 90° бурчак остида бурилади. Болдирни фаол чўзиб, ёнбош зарба бажарилади. Болдир худди аввалги траектория бўйлаб қайтади, сон бурилади ва зарба берувчи оёқни тўғрилаш билан бир вақтнинг ўзида оғирлик маркази олдинга ўтказилиб, оёқ юзага қўйилади. Бу зарбани ишлаб чиқиш тўрт ҳисобда бажарилади. “Бир” деганда – итарилиш ва сонни буриб олдинга чиқариш; “икки” деганда – зарба бериш; “уч” деганда – оёқни қайтариш; “тўрт” деганда – оёқни туриш ҳолатига қўйиш. Машқни, барча фазаларнинг бажариш техникасига эътибор берган ҳолда, секин бажарилади. Машқни яқин ва узоқ оёқ билан навбатма-навбат бажарилади. Такрорлашлар сони – ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.5.2. Икки ҳисобда ёнбош зарбасини бажариш

Жанговар ҳолатдан итарилиш, сонни буриш билан чиқариш ва зарба бериш амалга оширилади. Сўнг болдир аввалги траектория бўйлаб қайтарилади, сон бурилади ва зарба берувчи оёқни тўғрилаб, юзага қўйилади. Жанговар туриш ҳолати олинади. Ушбу машқни икки ҳисобда бажариш лозим. “Бир” деганда – итарилиб, сонни буриш билан чиқариш, зарба бериш; “икки” деганда – оёқни қайтариш ва туриш ҳолатига қўйиш. Машқ ўрта суръатда, ёнбош зарбани яқин ва узоқ оёқ билан навбатма-навбат бажариб амалга оширилади. Такрорлашлар сони – ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.5.3. Бир ҳисобда ёнбош зарбасини бажариш

Жанговар ҳолатдан итарилиш, сонни буриш билан чиқариш, зарба бериш, оёқни қайтариш ва зарба берилгач, оёқни туриш ҳолатига қўйиш бажарилади. Бу машқ “бир” ҳисобда бажарилади. Агар сиз зарбани энди урганаётган бўлсангиз, уни тез бажаришга интирманг. Зарбанинг барча фазалари тўғри бажарилишини назорат қилинг. Зарба бериш вақтида, оёқни

шу фазанинг якуний ҳолатида бир неча сония давомида маҳкам тутишга ҳаракат қилинг. Ёнбош зарбани яқин ва узоқ оёқда навбатма-навбат бажаринг. Такрорлашлар сони – ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.5.4. Зарба бериш фазасини алоҳида ишлаб чиқиш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш, сонни чиқариш ва буриш бажарилади. Болдирни фаол қўзиб ва тосни олдинга фаол чиқариш билан ёнбош зарба бажарилади. Болдирни аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Оёқни юзага туширмасдан, яна зарба бериш бажарилади. Машқни, зарбанинг якуний нуктасида бир неча сонияга маҳкамлаган ҳолда, секин бажарилади. Машқни бажаришда оёқни юзага туширмасликка ҳаракат қилинг. Такрорлашлар сони – 10 марта. Машқни яқин ва узоқ оёқ билан навбатма-навбат бажарилади.

4.5.5. Олдинга ҳаракатланиш билан ёнбош зарбани бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш ва сонни чиқариш бажарилади. Шу ҳолатда олдинга иккита юқори булмаган сакраш амалга оширилади. Сўнг болдирни фаол қўзиб зарба берилади. Болдирни аввалги траектория бўйлаб қайтарилади ва яна иккита сакраш ва битта зарба бажарилади. Машқни турган жойда ҳам, олдинга ҳаракатланиб ҳам бажариш мумкин. Машқни яқин ва узоқ оёқ билан алмашиб бажарилади. Такрорлашлар сони – ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.



дастлабки ҳолат

сонни чиқариш фазаси

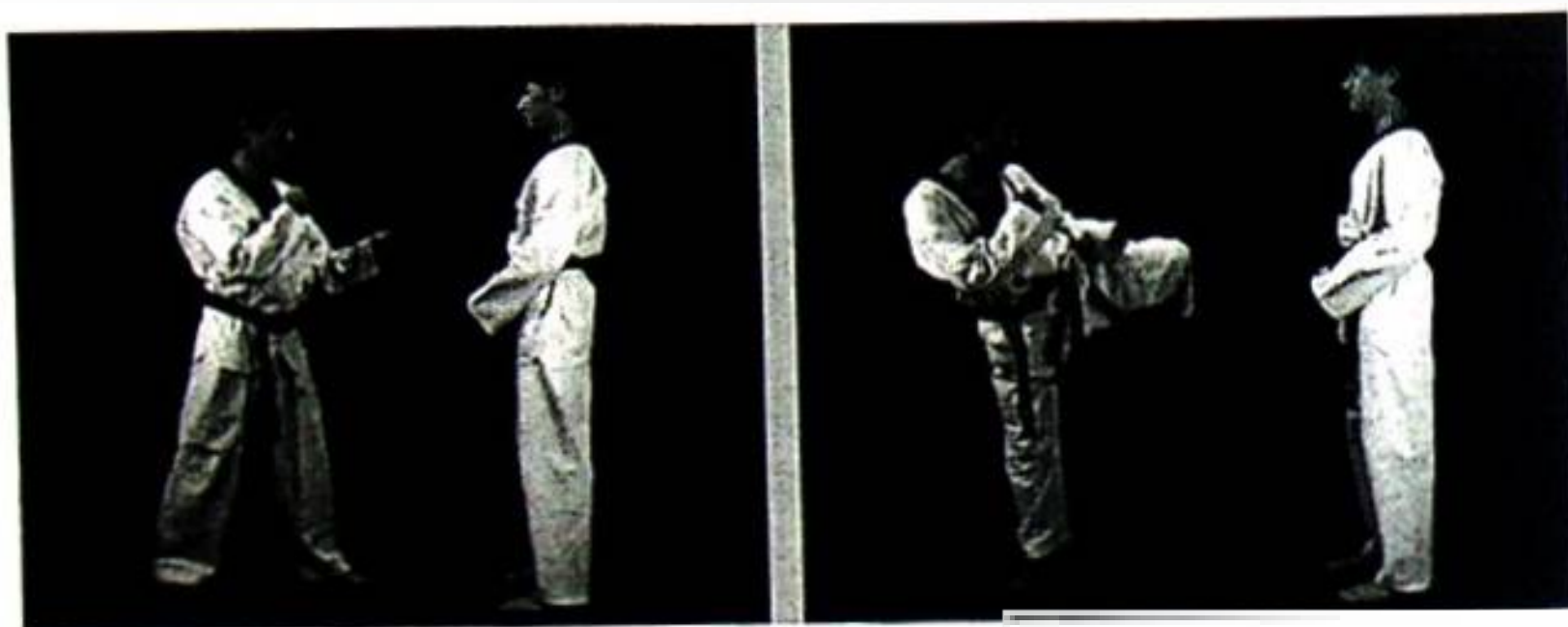
зарба фазаси



қайтариш фазаси

дастлабки ҳолатга оёқни қўйиш

4/4 расм. Узоқ масофадан ёнбош зарбасини бериш





4.15 расм. Яқин масофадан ёнбош зарбасини бериш



4.16 расм. Сакраб туриб ёнбош зарбасини бериш

4.5.6. Оёкларни алмашиб ёнбош зарбани бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан яқин оёқ билан итарилиш ва сонни буриш билан чиқариш бажарилади. Зарба болдирни фаол туғрилаш билан амалга оширилади, сунгра болдир аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Гавда вертикал ҳолатга қайтарилади, зарба берувчи оёқнинг сон қисмини буриб, уни туғрилаб, таянч оёқнинг олдига ютага қўйилади, оёқни қўйиш вақтида таянч оёқ бир кадам орқага ташланади. Жанговар ҳолатга туриб, тезда узок оёқда итарилиш ва сонни буриш билан чиқариш бажарилади. Болдирни фаол туғрилаш билан зарба амалга

оширилади ва болдир аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Гавда яна вертикал ҳолатга қайтарилади, зарба берувчи оёқнинг сон қисмини буриб, уни тўғрилаб, таянч оёқнинг олдига ютага қўйилади, оёқни қўйиш вақтида таянч оёқ бир кадам орқага ташланади. Дастлабки туриш ҳолати олинади. Ушбу машқ ўрта суръатда бажарилади. Машқ яқин ва узоқ оёқда алмашиб бажарилади. Такрорлашлар сони – 10 мартадан.

4.5.7. Яқин оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бериш

Яқин оёқ билан ёнбош тўғри зарбани беришни бажариш техникаси ушбу ичига қўйидаги фазаларни олади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси, зарбадан кейин оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Итарилиш фазаси

Энг муҳим ва айти пайтда энг қийин фазалар итарилиш фазаси ҳисобланади. Энг қалтис пайт ҳужумни амалга ошириш ҳисобланади, шу сабабли мувопазатни йўқотмаслик ва қарши ҳужумга учрамаслик учун зарба жуда тез бажарилиши зарур. Айти итарилиш фазаси вақтида, оёқ билан қандай итарилиш ва портловчи ҳаракатни бажарилишига қараб, зарба тезлиги шаклланади. Портловчи итарилиш гавдани олдинга чиқариш, оёққа импульс ва тезлик бериш учун зарур. Шу билан бирга, итарилиш фазаси вақти – танани муайян гуруҳлашдир, чунки тезлик, оёқ билан ёнбош тўғри зарбани тўғри бажариш техникаси ва тезлиги уни барча қисмларининг концентрациясига боғлиқ. Ушбу фазанинг аҳамияти – зарбани бевосита амалга ошириш учун энг қулай шароитни тайёрлашдир. Дастлабки туриш ҳолатидан яқин оёқ билан қучли итарилиш бажарилади. Ҳаракат сиқилган пружинани эслатади. Гавдани вертикал ҳолатда сақлаган ҳолда, тана вазнини узоқ (таянч) оёққа утказилади. Бошнинг ҳолати ўзгармайди, елка соҳаси бўшашиган ҳолда, елкалар қўтарилмайдди.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Оёқ билан итаришганда спортчи гавдани олдинга элади. Бундай ҳолатда портловчи ҳаракат мавжуд эмас. Спортчи юзадан оёғи билан итарилади ва унинг гавдаси олдинга ҳаракатланади. Техниканинг барча параметрларига риоя қилинган тақдирда ҳам, зарба беришнинг кейинги фазаларига ўтишдан аввал гавдани вертикал ҳолатга ўтказиб, сўнгра зарба беришни давом эттириш керак бўлади. Зарба максимал тезликда амалга оширилиши керак бўлган вақтда, бу ортиқча вақт сарфлашга олиб келади. Яна бир хато тосни кучли олдинга чиқариш ҳисобланади, бу эса кейинчалик мувозанатни йўқотишга олиб келади.

Сонни чиқариш фазаси

Жанговар ҳолатдан итаришгандан сўнг, сонни чиқариш фазаси бир вақтнинг ўтида зарба берувчи оёқнинг сон қисмини юқорига фаол кўтариш ва тос ҳолатини ўзгартириш орқали амалга оширилади. Оёқнинг сон қисмини кўтариш саггитал текисликда бажарилади. Бир вақтнинг ўзида таянч оёқнинг қафти 45°га бурилади. Сонни чиқариш вақтида тизза максимал даражада букилади, оёқ қафти пастга йўналтирилган ва таянч оёқ тиззасидан юқорида жойлашган. Таянч оёқ юзага маҳкам босилган ва каттик ҳамда таранг ҳолатда бўлиши керак. Спортчининг гавдаси катта потенциал энергия билан қувватланган, лекин ҳеч қандай эўриқиш мавжуд бўлмаган пўлат пружинага ўхшаш ҳолатда, тана бушаштирилган ва кучли портловчи итарилиш ҳисобига инерция буйлаб ҳаракатланади. Сонни чиқариш баландлиги зарба бериш баландлигини белгилайди.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Энг кенг тарқалган хатолардан бири сонни суст чиқариш ҳисобланади, чунки бу ҳолат зарбани бир неча сантиметрга қисқартиради, бу эса курашда жуда сезилади. Бундан ташқари, мумкин бўлган хатолардан яна бири гавдани чайқалиши туфайли мувозанатни йўқотиш ҳисобланади.

Зарба бериш фазаси

Зарба бериш фазаси тосни фаол ҳаракатлантириш ва зарба берувчи оёқнинг сон қисмини узайтириш билан амалга оширилади. Зарба берувчи оёқнинг кафти, тоснинг олд соҳаси, ўнг елка ва таянч оёқнинг кафти битта сагittal текисликда жойлашади. Зарба бериш фазасининг охириги дақиқасида зарба берувчи оёқ тўлиқ текисланиб, тос-сон бўғими олдинга чиқарилади, гавда зарур минимал масофага қарама-қарши томонга эгилади (ортиқча оғиш зарбани сусайтиради ва мувозанатни бузади). Зарба берувчи ҳамда таянч оёқлар тўғри ҳолатда. Зарба тоғон билан берилади. Зарба бериш вақтида зарба берувчи оёқ тиззасини мустаҳкам ушланади, тиззанинг ҳескин ва тўлиқ таранглаштирилиши, йиғилган барча портловчи кучни зарбага сарфлашга имкон беради. Зарбани амалга ошириш вақтида мувозанатни сақлаб қолиш жуда муҳим аҳамиятга эга, чунки тана вазни фақат бир оёқда тақсимланади. Зарба таъсиридан кучли қайтишни олдини олиш учун, таянч оёқ юзага маҳкам босилади, болдир-кафт бўғинларини белгиловчи мушаклар таранг ҳолатда ушланади. Максимал натижага эришиш учун, зарбани нафақат оёқ билан, балки бутун тана билан амалга ошириш керак, тос ва соннинг олдинга ҳаракати бу мақсадга эришишга ёрдам беради.

Оёқни қайтариш фазаси

Кўпчилик – рақиб забот этилгандан сўнг зарба тугайди, деб ҳисоблайди ва оёқ ҳаракатини назорат қилганини тухтатади. Зарбадан сўнг оёқни қайтариб, туриш ҳолатига туриш ва жангни давом эттириш лозим. Оёқни тўғри қайтариш учун икки ҳолат муҳим: биринчиси – оёқ зарба берилган траектория бўйлаб қайтарилади; иккинчиси – рақибга теккандан сўнг оёқнинг қайтиши оёқни зарба бериш учун чиқарилгандек тез бажарилиши лозим. Қорин тўғри мушаклари пастки қисмларининг жуда тез таранглашиши таъсирида гавда вертикал ҳолатга ўтади, оғирлик маркази

таянч оёкдан ўтувчи вертикал уқда жойлашади. Агар сонни чиқариш пружинани чўзилишини эслатса, қайтариш – уни сиқилишига ўхшайди. Бу жараён спортчининг огирлик марказига нисбатан содир бўлади. Таянч оёқнинг кафти юзага маҳкам босилади. Зарба амалга оширилгач, гавдани амортизациялаш учун тизза бироз букилади. Спортчининг ҳолати барқарор бўлиши, унинг ўзи эса кейинги ҳаракатларга тайёр туриши керак.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Оёқнинг назоратсиз қайтарилиши мувоҷанатнинг йўқолишига олиб келиши мумкин. Агар зарба берган оёқ, зарбага чиқарилган траектория бўйлаб қайтмаса, у ҳолда оёқни нишонга келиш пайти аниқ бўлмайди. Бундай зарба заиф бўлиб, уни тусиш осон кечади. Бундан ташқари, болдир шунчаки пастга туширилиб, сон олдинга чиқарилса, спортчи ўз мувоҷанатини йўқотади ва маълум бир муддат кучсизланиб қолади.

4.5.8. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Бу зарбани амалга оширишнинг якуний фазасидир. Туриш ҳолатига қайтиш аниқ ва ҳисобланган бўлиши керак. Спортчи оёғини қаерга қўйишини ва келажакда қандай ҳаракатларни амалга оширишини аниқ билиши, зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига тўғри қўйиш учун огирлик маркази икки оёққа бир текис тақсимланган бўлиши керак. Оёқни қайтаргандан сўнг, гавда ва зарба берувчи оёқ тўғриланади ва оёқ бармоқдан товоonga ўз олдига юзага туширилади. Аввалги таянч оёқ кафти 45°га бурилади, огирлик маркази икки оёққа тақсимланади. Жанговар ҳолат олинади.

Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Энг қўпол хатолардан бири – оёқни туриш ҳолатига қўйиш эмас, балки уни ўз олдига тушириш ҳисобланади. Бу вaқтда мувозанат йўқолиши туфайли, рақиб ҳужумларига қарши туриш мушкул.

Яқин оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба берувчи оёқнинг сон қисмини чиқариш фазаси.
4. Зарба бериш фазаси.
5. Оёқни қайтариш фазаси.
6. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

4.5.9. Узоқ оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бериш

Узоқ оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бериш қуйидаги фазаларга бўлинади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси ва зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

Итарилиш фазаси

Узоқ оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бажаришда итарилиш фазасига қўйиладиган талаблар, яқин оёқ билан худди шундай зарбани бажаришда итарилиш фазасига қўйиладиган талаблар билан ўхшаш.

Сонни чиқариш фазаси

Бир вақтнинг ўзида оёқ билан портловчи итарилишдан сўнг, узоқ оёқнинг сон қисмини зарба бериш учун чиқариб, гавда 180° га бурилади. Тана вази яқин оёққа ўтказилади, гавдани ҳаракатлантириш ва сонни буриш жараёнида яқин оёқ 270° га бурилиши лoзим. Сонни зарба бериш учун чиқариш – зарба берувчи оёқ сонини фаол юқорига кўтариш ва тoс ҳолатини ўзгартириш орқали амалга оширилади. Юқорига кўтариш саггитал

текисликда бажарилади. Зарба берувчи оёкнинг сон ва болдир қисми горизонтал текисликка параллел жойлашади, таянч оёкнинг томони, зарба берувчи оёкнинг учи каби зарба йўналишига қаратилган. Спортчининг ҳолати катта потенциал энергия билан қувватланган сиқилган пружинани эслатади. Лекин, шу билан бирга, ҳеч қандай зўриқиб манжуд эмас, гавда бўшашган ва портловчи итарилиш ҳисобига инерция буйлаб ҳаракатланади.

Зарба бериш фазаси

Зарба бериш фазаси зарба берувчи оёк сонини фаол тўғрилаш орқали амалга оширилади. Бу фазага қўйиладиган талабларнинг қолган қисми худди шу зарбани яқин оёқ билан бажаришда зарба бериш фазасига қўйиладиган талабларга ўхшаш.

Оёқни қайтариш фазаси

Бу фазада оёқни қайтариш ёнбош тўғри зарба бажарилган траектория буйлаб амалга оширилади. Оёқни қайтариш фазасига қўйиладиган талабларнинг қолган қисми яқин оёқ билан бериладиган зарбани бажаришда оёқни қайтариш фазасига қўйиладиган талаблар билан бир хил.

Зарбадан сунг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Бу узоқ оёқ билан ёнбош тўғри зарбани амалга оширишнинг якуний фазаси ҳисобланади. Оёқни қайтаргач, зарба берган оёқни горизонтал текисликда тизза қисмида букилган ҳолатдан, вертикал ҳолатга ўтказиб, гавдани орқага 180° буриш билан бир вақтнинг ўзида оёқни ён томон туриш ҳолатига қўйиш бажарилади. Буриш вақтида таянч оёкнинг кафти 270° орқага бурилади, оғирлик маркази орқага утказилади; тана оғирлиги, зарба берувчи оёқ юзага қўйилган вақтда икки оёққа бир хил тақсимланади, дастлабки туриш ҳолати қабул қилинади.

Узоқ оёк билан ёнбош тўғри зарбани бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Зарба берувчи оёк сонини чиқариш фазаси.
4. Зарба бериш фазаси.
5. Оёкни қайтариш фазаси.
6. Зарбадан сўнг оёкни туриш ҳолатига қўйиш.

4.6. Оёк билан ёнбош тўғри зарбаларни ўргатиш методикаси

Ёндош тўғри зарбани ўрганишнинг умумий методикаси 7 та кетма-кет босқичлардан иборат. Оёк билан ёнбош тўғри зарбаларни ўргатиш жараёнини шартли равишда уч босқичга бўлиш мумкин. Биринчи босқич – ҳаракатларнинг асосий тутилишини ўзлаштириш билан характерланади. Иккинчи босқич – кўникмани автоматлаштириш. Ушбу босқичда стандарт шароитларда зарбани эркин амалга ошириш қобилиятига эга бўлинади. Учинчи босқич ёнбош тўғри зарбаларни эркин ва аниқ бажариш қобилиятини эгаллаш билан характерланади. Бу босқичда спортчининг энг муҳим фазилатларидан бири – кўникманинг эгилувчанлиги, яъни турли жанговар шароитларда ва турли рақибларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ равишда зарбни қўллаш қобилияти эгалланади. Энг аввало, зарбани амалга ошириш техникасининг умумий тавсифи ва умумий тамойиллари билан батафсил танишиб чиқишни тавсия қиламиз (улар юқоридаги матнда берилган) ва шундан кейингина тизимли бажарилиши натижасида техникани такомиллаштиришга ёрдам берувчи қўйидаги машқларни бажаришга ўтилади. Ёнбош тўғри зарба беришни янада қулай ўзлаштириш учун, у фазаларга ажратилди: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёкни қайтариш фазаси, зарбадан сўнг оёкни туриш ҳолатига қўйиш. Ушбу зарбани ҳар бир фазасини амалга ошириш тамойилларини ўргангандан

сўнг, уни ишлаб чиқишга ўтилади. Зарбани бажаришнинг ҳаракат кўникмаларини тўғри ишлаб чиқиш учун, уларни ишлаб чиқишнинг қуйидаги методикасини тавсия этамиз.

4.7. Ёнбош тўғри зарбани тўрт ҳисобда бажариш

Ушбу машқларда итарилиш фазаси ва сонни чиқариш фазаси бир фазага бирлаштирилади. Дастлабки туриш ҳолати олинади. Яқин оёқ билан итарилиш амалга оширилади ва зарба берувчи оёқнинг сон қисми юқорига кўтарилади. Тана вазни узок (таянч) оёққа ўтказилади. Сонни чиқариш саггитал текисликда амалга оширилади. Сонни чиқариш билан бир вақтнинг ўзида таянч оёқнинг кафти 45° га бурилади. Сонни чиқариш вақтида тизза максимал букилиб, оёқ кафти пастга йўналтирилади. Тоснинг фаол ҳаракати ва зарба берувчи оёқни тўғрилаб, ён томонга зарба берилади. Зарба берган оёқ тўғриланиб, сон чиқарилган траектория бўйлаб қайтарилади ва олдинга дастлабки туриш ҳолатига қўйилади.

Зарба бериш тўрт ҳисобда бажарилади. “Бир” деганда – итарилиш ва сонни чиқариш; “икки” деганда – ён томонга зарба бериш; “уч” – оёқни қайтариш; “тўрт” – зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш. Машқ, ҳар бир фазада бутун гавда тўғри ҳолатини катъий белгилаган ҳолда, аста-секин бажарилади. Зарба бериш фазасини бажариш вақтида зарбанинг охириги нуктасидаги оёқ ҳолати бир неча сонияга мустаҳкамланади. Ёнбош тўғри зарбасини бажаришни яқин ва узок оёқ билан алмашиниб амалга оширилади. Такрорлаш сони ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.7.1. Ёнбош тўғри зарбани икки ҳисобда бажариш

Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиб, сон чиқарилади ва ёнбош тўғри зарба амалга оширилади. Бу ҳаракат “бир” деганда бажарилади. Сўнг оёқ аввалги траектория бўйлаб қайтарилиб, оёқ дастлабки туриш ҳолатига

қўйилади. Бу ҳаракат ҳам “бир” деганда бажарилади. Шундай қилиб “бир” деганда итарилиб, сон чиқарилади ва зарба берилади; “икки” деганда – оёқни қайтариш ва уни зарбадан сўнг туриш ҳолатига қўйиш амалга оширилади. Бу машқни бажариш вақтида ҳар бир фазода гавданинг тўғри ҳолати назорат қилинади. Ҳаракат кўникмаларини ишлаб чиқмагунча, зарбани бажариш тезлиги оширилмайди, ҳар бир фазанинг бажарилиши назорат қилинади. Зарбани “икки” ҳисобда яқин ва узоқ оёқда алмашиниб бажарилади. Такрорлашлар сони ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.7.2. Ёнбош тўғри зарбани бир ҳисобда бажариш

Жанговар туриш ҳолатидан “бир” деганда оёқ билан ёнбош тўғри зарбани барча фазалари бажарилади, яъни портловчи итарилишдан сўнг, сон юқорига чиқарилади, кейин тос ва сонни олдинга фаол ҳаракатлантириб, зарба берилади, шундан сўнг сон аввалги траектория бўйлаб қайтарилади ва оёқ туриш ҳолатига қўйилади. Зарбани урганишнинг дастлабки босқичида зарба аста-секин, зуриқишларсиз, ҳар бир фазани максимал даражада тўғри ва аниқ бажаришга ҳаракат қилган ҳолда бажарилади. Шундан сўнг, ҳаракат кўникмасини такомиллаштириш даражасига қараб, тезлик ва ҳаракатлар амплитудасини ошириб, зарба амалга оширилади. Ҳаракат кўникмасини ишлаб чиқиш даражасига қараб, ҳаракат енгиллиги ва эркинлиги пайдо бўлган вақтда, зарбани максимал жанговар темпда бажаришга ўтилади. Зарба яқин ва узоқ оёқда алмашиниб бажарилади. Такрорлашлар сони ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.7.3. Зарба бериш фазасини алоҳида ишлаб чиқиш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан итарилиб, сон чиқарилади ва зарба амалга оширилади. Сон аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Яна зарба берилади ва сон яна қайтарилади. Зарбани амалга

ошириш вақтида зарба берувчи оёқ юзага туширилмайди. Ушбу машқни бажариш, ёнбош тўғри зарбаларни бажаришда иштирок этувчи мушак гуруҳлари ишини назорат қилишга, оёқни тўғрилаш ҳамда букиш амалга ошириладиган траекториянинг тўғрилигини назорат қилишга ва бунда бош, гавда ва таянч оёқ ҳолатини техник талабларга мувофиқ равишда сақлаб қолишга ёрдам беради. Машқ секин темпда бажарилади, зарбанинг охириги нуқтасида оёқнинг ҳолати бир неча сонияга мустаҳкамланади. Зарба яқин ва узоқ оёқда кетма-кет 10 мартадан алмашиниб бажарилади.

4.7.4. Оёқ билан ёнбош тўғри зарбани таянч оёқ атрофида бурилиб бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки ҳолат – тўғри турилади, бутун тана вазни чап оёққа тақсимланган, ўнг оёқ тизза қисми букилган, сон юқорига қўтарилган, оёқ қафти таянч оёқнинг тизза қисмидан юқорида жойлашиши лозим. Қўллар тирсак қисмида букилган. Зарба берувчи оёқ тиззасини тўғрилаб, ён томонга аста-секин зарба берилади, оёқ ҳолати мустаҳкамланади. Ишқон даражада гавдани вертикал ҳолатда ушланади. Шу ҳолатдан 360°га бурилиш бажарилади. Бурилиш таянч оёқда амалга оширилади, бу оёқ юзада маҳкам ва каттиқ туриши керак. Таянч оёқни айлана бўйлаб секин буриб, бутун гавда бурилади. Бурилиш вақтида зарбага чиқарилган оёқ даражаси кузатилади, мувозанат сақланади ва гавда вертикал ҳолатда тутилади. Тўлиқ бурилгандан сўнг, оёқни аввалги траектория бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтарилади. Зарбани амалга оширишда иштирок этувчи мушаклар гуруҳи ишига диққатни қаратган ҳолда, машқ секин темпда бажарилади. Машқни секин ва диққат билан бажариб, келажакда зарбани максимал тезлик ва амплитудада амалга ошириш, уни аниқ бажарилишини назорат қилишни ривожлантиришга эришилади. Машқ ўнг ва чап оёқларда алмашиниб, 30 сониядан бажарилади.

4.7.5. Олдинга ҳаракатланиш билан оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолати олинади. Итарилиш ва сонни чиқариш бажарилади. Шу ҳолатдан олдинга иккита юқори бўлмаган сакраш бажарилади. Олдинга ҳаракатланиш вақтида сон ҳолатининг тўғрилиги назорат қилинади. Сакрашлардан сўнг зарбани амалга ошириб, сон аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Аввалги ҳолатни сақлаган ҳолда ва зарба берувчи оёқни юзага туширмасдан, яна иккита юқори бўлмаган сакраш бажарилади ва оёқ билан зарба берилади. Машқ ҳаракатланган ҳолда ва турган жойда бажарилади. Зарба яқин ва узоқ оёқда хетма-кет 10 мартадан алмаштириб бажарилади. Бу машқни бажариш ҳужум вақтида манёвр қилиш, масофани назорат қилиш ҳиссини ривожлантиради, шунингдек, зарбани статистик ҳолатда эмас, балки ҳаракатланиб, ритмда, жанговар ҳолатда яқин ҳолатда бажаришга ёрдам беради.

4.7.6. Оёқларни алмаштириш билан ёнбош тўғри зарбани бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолати олинади. Яқин оёқ билан итарилиш, сонни чиқариш, зарба бериш, оёқни қайтариш бажарилади. Гаяда вертикал ҳолатда, зарба берувчи оёқ ҳафти таянч оёқ ёнига юзага қўйилади, оёқни қўйиш вақтида таянч оёқда орқага бир кадам ташланади. Дастлабки ҳолат олинади. Шу ҳолатда тезда узоқ оёқда бир вақтнинг ўзида гаядани 180° га буриш ва сонни чиқариш билан итарилиш амалга оширилади. Тана вазни – гаядани буриш ва сонни чиқариш вақтида 270° га бурилган яқин, таянч оёқда. Сонни чиқариш саггитал текисликда бажарилади. Сонни фаол тўғрилаб, зарба берилади ва оёқ аввалги траектория бўйлаб қайтарилади. Гаяда вертикал ҳолатга ўтказилиб, зарба берувчи оёқ таянч оёқ ёнига юзага қўйилади. Оёқни қўйиш вақтида таянч оёқда орқага кадам ташланади. Дастлабки ҳолатга келинади. Кейинги зарбалар юқорида курсатилган тартиб

буйича, лекин гавда 180°га бурилган ҳолатда бажарилади. Зарба яқин ва узоқ оёқда кетма-кет 10 мартадан алмашиниб бажарилади. Зарбалар ўрта темпда бажарилади. Ушбу машқ ёнбош тўғри зарбани вариатив бажариш қобилияти, шунингдек, доимий ўзгарувчан, турли тезликда, барча ҳаракат жараёнида ритмни ўзгартириб, яъни реал вазиятга яқин шароитларда зарбани амалга оширишни ривожлантиришга ёрдам беради.



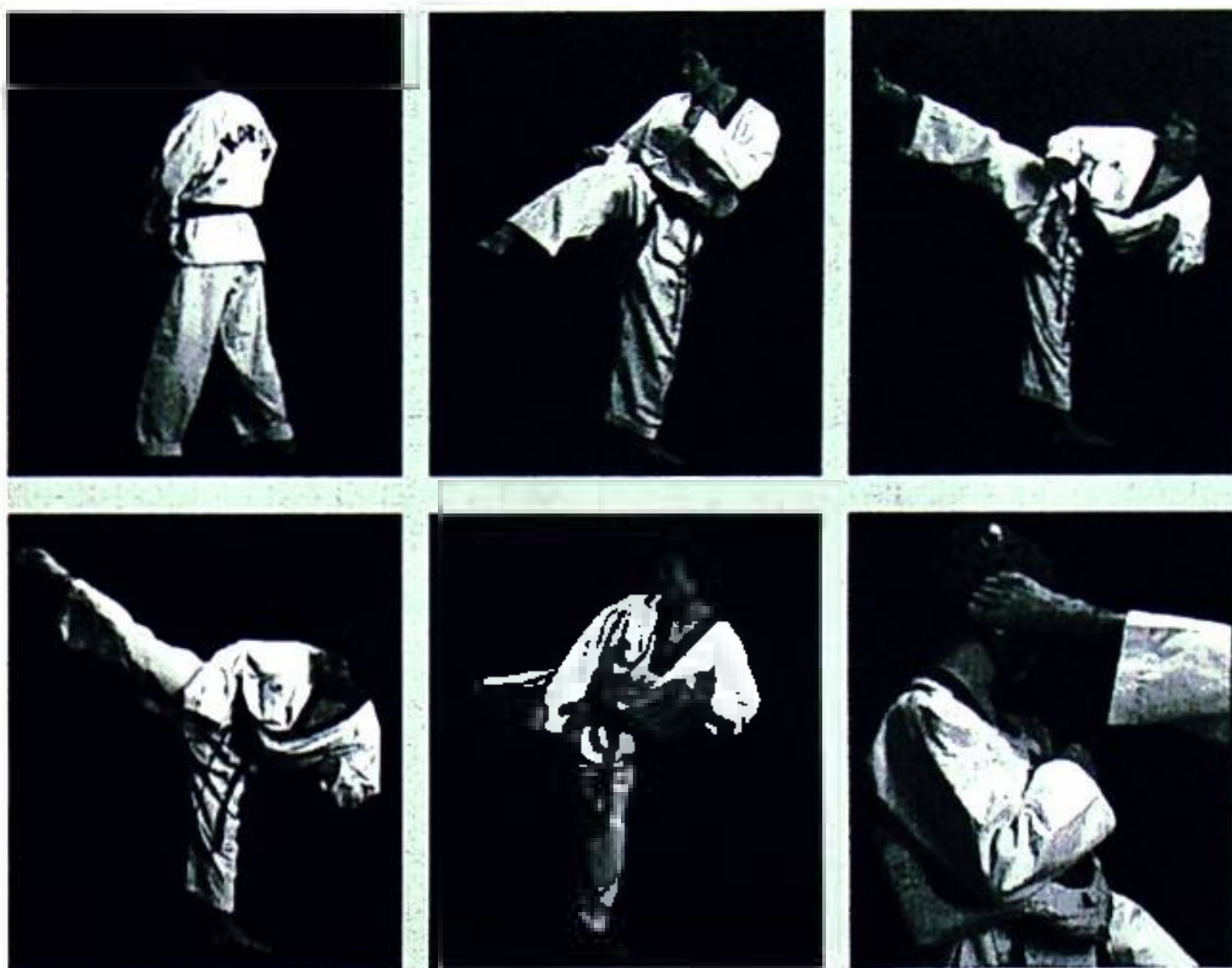
4.17. расм. Узоқ оёқ билан ёнбош тўғри зарба бериш



4.18 расм Яқин оёқ билан ёнбош тугри зарба бериш



4.19 расм. Сакраб ёнбош тугри зарба бериш



4 20 расм. Улоқ оёқ билан ёнбош реверсия шрби





4.21 расм. Яқин оёқ билан ёнбош реверсив зарба



4.22 расм. Сокраб ёнбош реверсив зарба

4.8. Орқа зарбаларни бажариш техникаси (Тянчаге)

4.8.1. Орқа тўғри зарба

Орқадан тўғри зарбани бажариш техникаси ўз ичига қуйидаги фазаларни олади: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси, зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қуйиш.

4.8.2. Итарилиш фазаси

Орқадан тўғри зарбани бажаришнинг энг мураккаб фазаларидан бири - итарилиш фазасидир. Айнан мана шу итарилиш фазасида, оёқ билан

итарилиш ва портловчи ҳаракатни бажарилишига қараб, зарба тезлиги шаклланади. Зарбани максимал тезликда ўтказиш ҳамда бу вақтда мувозанатни йўқотмаслик ва қарши ҳужумга учрамаслик учун, портловчи итарилишни қўллаган ҳолда, оёққа импульс ва тезлик бериш зарур. Дастлабки туриш ҳолатидан узок оёқ билан қучли итарилиш лозим. Тана вазнини яқин оёққа ўтказилади. Гавда вертикал ҳолатда сақланади. Чунки ушбу зарба рақибга ора қилинган ҳолда амалга оширилади, итарилиш фазаси ора тугри зарбани бажаришнинг кейинги фазаси – сонни чиқариш фазаси билан ўзаро бевосита боғлиқ.

4.8.3. Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Оёқ билан итарилишни бажариш учун спортчи гавдасини олдинга олади. Бундай вазиятда портловчи ҳаракат мавжуд эмас. Спортчи шунчаки оёғи билан юзадан итарилади, унинг гавдаси эса олдинга ҳаракатланади. Техниканинг барча параметрларига риоя қилинган ҳолда ҳам, зарба беришнинг кейинги фазаларига ўтишдан аввал, биринчи навбатда гавдани вертикал ҳолатга келтириш, шундай кейингина зарбани давом эттириш лозим. Зарбани максимал тезликда амалга ошириш зарур бўлган бир вақтда, бу ортиқча вақт сарфланишига олиб келади. Яна бир хатолардан бири – кейинчалик мувозанатни йўқотишга олиб келадиган тосни қучли олдинга чиқариш ҳисобланади.

4.8.4. Сонни чиқариш фазаси

Оёқ билан портловчи ҳаракатни қўллаб, гавдани 90° га буриш амалга оширилади. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилишдан кейин, сонни чиқариш фазаси, гавдани ора қилиб олдинга айлантириш ва зарба берувчи оёқ сонини юқорига кўтариш орали амалга оширилади, шунинг учун итарилишдан сўнг гавдани 90° га буриш билан бир вақтда, зарба берувчи оёқнинг сон қисми юқорига кўтарилади. Сонни юқорига кўтариш саггитал текисликда бажарилади. Таянч оёқнинг товони ва зарба берувчи оёқ қафти зарба бериладиган томонга йуналтирилиши лозим. Зарба берувчи оёқнинг сон

қисми таянч оёқнинг тиззасидан юқорирокқа кутарилади, зарба берувчи оёқнинг болдири сон қисмига бирлаштирилган. Бурилиш натижасида рақиб ҳаракати назоратини йўқотмаслик учун, бошни зарба бериш йўналишига буриш, гавдани буришдан кўра тезроқ бўлишига интилиш керак.

Оёқ билан итарилиш, гавдани буриш ва сонни юқорига кутариш вақтида тана вазни яқин оёққа ўтказилади. Мувозанатнинг йўқотилишини олдини олиш учун, гавдани буриш ва сонни кутариш максимал даражада тез амалга оширилиши лозим, бунда таянч оёқ қаттиқ ушланиб, юзага маҳкам босилган бўлиши керак. Сонни чиқариш вақтида спортчининг гавдаси потенциал энергия билан қувватланган сиқилган пружинани эслатади. Оёқни зарбага чиқариш фазасининг охириги дақиқасида танани алоҳида қисмларининг ҳолати қуйидагича бўлиши зарур: гавда зарба бериладиган томонга орқа қилиб турилади, нигоҳлар елкалар оша қаратилган, зарба берувчи оёқ ва унинг болдири горизонтал юзага параллел равишда йўналтирилган, унинг товони ва таянч оёқ товони зарба бериш томонга қаратилган.

4.8.5. Зарба бериш фазаси

Зарба бериш фазаси зарба берувчи оёқнинг сон қисмини фаол утайтириш орқали амалга оширилади. Гавда олдинга енгил эгилади ва сонни фаол тўғрилаш билан бир вақтда оёқ билан орқага зарба бериш бажарилади. Гавданинг юқори қисми кучли эгилмаслигига аҳамият беринг. Гавданинг юқори ва пастки қисмлари орасида мустаҳкам алоқани сақлаб қолиш учун корин мушаклари таранглаштирилади. Зарбани кучайтириш учун, зарба ҳаракатига думба мушакларини қўшинг. Амалга ошириладиган орқа тўғри зарба мўлжалга тегиши учун, сонни мўлжалга тўғри йўналтириш зарур. Агар гавда рақибга нисбатан тўғри жойлашган бўлса, хато қилиш камроқ бўлади. Фазанинг охириги дақиқасида тос-сон бўғими, тизза ва томон битта тўғри чизиқда жойлашини керак. Ушбу зарбани амалга ошириш вақтида мувозанатни сақлаш асосий муаммо ҳисобланади. Агар таянч оёқ маҳкам

ушланмаса, болдир бўғими таранглаштирилмаган, оёқнинг ўзи юзага маҳкам босилмаган бўлса, зарба бериш натижасида мувозанат бузилади.

4.8.6. Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Таянч оёқни нотўғри назорат қилиш ёки гавданинг юқори қисмини олдинга кучли эгиш туфайли мувозанатни йўқотиш. Нотўғри ҳисобланган оёқ ҳаракати траекторияси ёки нишонгача бўлган масофа, бунинг натижасида зарба берувчи оёқнинг тўлиқ узайтирилмаганлиги.

4.8.7. Оёқни қайтариш фазаси

Оёқни қайтариш фазаси итарилиш фазаси каби жуда муҳимдир. Зарба мўлжалга теккач, оёқни дастлабки ҳолатга қайтариш, туриш ҳолатини олиш ва жангни давом эттириш зарур. Оёқни тўғри қайтариш учун икки нарсга катта аҳамиятга эга: биринчиси – оёқни зарбага чиқарилган траектория бўйлаб қайтариш; иккинчиси – оёқни қайтариш оёқни зарбага чиқаришдагидек тезликда бажариш. Зарба берувчи оёқ тиззасини сонни зарба бериш учун чиқарилган вақтдаги ҳолатдагидек букилади. Гавда қорин пастки қисмининг таранглашиши таъсирида фронтал ҳолатга ўтади. Оғирлик маркази таянч оёқдан утувчи пертикал ўқда жойлашади. Таянч оёқ тиззаси гавдани амортизациялаш учун енгил букилади, оёқ юзага маҳкам босилган ҳолатда. Спортчининг ҳолати барқарор, унинг ўзи эса кейинги ҳаракатларга тайёр.

4.8.8. Бўлиши мумкин бўлган хатолар

Оёқнинг назоратсиз қайтарилиши мувозанатни йўқотишга олиб келиши мумкин. Агар оёқ зарбага чиқарилган траектория бўйлаб қайтарилмаса, оёқнинг мўлжалга тегиши аниқ амалга ошмайди. Бундай зарба кучсиз ва уни тўсиб қолиш осон бўлади. Бундан ташқари, оёқ шунчаки

пастга туширилиб, сон олдинга чиқарилса, спортчи мувозанатни йўқотади ва бир неча вақт мобайнида кучсиз бўлиб қолади.

4.8.9. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш

Бу ҳолат барча зарбада охириги фаза ҳисобланади. Оёқни туриш ҳолатига қўйиш аниқ ҳисоблаб чиқилиши, спортчи оёғини қаерга қўйиши ва кейин қандай ҳаракатни бажаришини аниқ билиши лозим. Оёқни қайтаргач, гавда бурилади ва оёқ дастлабки туриш ҳолатига қўйилади.

Булиши мумкин бўлган хатолар

Энг қўпол хатолардан бири – оёқни туриш ҳолатига қўймасдан, уни пастга тушириш ҳисобланади. Бу вақтда, мувозанатни йўқотиш сабабли, спортчи рақиб ҳужумига заиф бўлиб қолади.

Орқадан тўғри зарба бериш

1. Дастлабки туриш ҳолати.
2. Дастлабки туриш ҳолатидан итарилиш фазаси.
3. Гавдани 180°га буриш.
4. Зарба берувчи оёқ сонини чиқариш фазаси.
5. Зарба бериш фазаси.
6. Оёқни қайтариш фазаси.
7. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қўйиш.

4.9. Орқа тўғри зарба беришни ўргатиш методикаси

Орқадан тўғри зарба беришни ўргатишнинг умумий методикаси, бошқа зарба турларини ўргатиш каби, шартли равишда учта босқичга бўлинади. Биринчи босқич – ҳаракатларнинг асосий тузилишини эгаллаш билан

характерланади. Иккинчи босқич – оркадан тўғри зарбани бажариш кўникмасини автоматизациялашдир. Учинчи босқич – оркадан тўғри зарба бериш техникасини тўғри ва аниқ қобилиятини тағаллаш билан тавсифланади. Ушбу зарба техникасини ўргатишнинг биринчи босқичида унинг бажарилиш техникаси тавсифининг умумий тузилиши билан танишиш тавсия этилади. Бу тавсиф билан юқорида танишгансиз. Орқа тўғри зарба беришни тўғри бажаришни янада қулай ўрганиш учун уни фазаларга бўлиш лозим: итарилиш фазаси, сонни чиқариш фазаси, зарба бериш фазаси, оёқни қайтариш фазаси, оёқни туриш ҳолатига қўйиш. Тренировка жараёнида орқа зарбанинг ҳар бир фазасини диққат билан ўрганиб ва ишлаб чиққан ҳолда, зарбани умумий ишлаб чиқишга ўтиш керак. Бунда сизга қўйида келтирилган, барча машқларни ўз ичига олган ўргатиш методикаси ёрдам беради.

4.9.1. Орқа тўғри зарба беришни тўрт ҳисобда бажариш

Орқа тўғри зарбани ишлаб чиқиш машқларида итарилиш фазаси ва сонни чиқариш фазаси бир фазага бирлаштирилади. Жанговар ҳолат олинади. Бир нақтнинг ўзида гавдани 90° га буриб, портловчи итарилиш амалга оширилади, зарба берувчи оёқ сони юқорига кўтарилади. Зарба берувчи оёқнинг сон қисмини юқорига кўтариш саггитал текисликда бажарилади. Таянч оёқ 90° га бурилади. Зарба берувчи оёқ сони таянч оёқ тиззасидан олгина юқорига кўтарилади ва сонга бирлаштирилади. Таянч оёқнинг товони ва зарба берувчи оёқнинг қафти зарба бериладиган томонга йўналтирилади. Зарба берувчи оёқнинг сонини орқага фаол қўзиб, товон билан зарба берилади. Оёқни чиқарилган траектория бўйлаб қайтарилади. Оёқни қайтаргандан сўнг, гавда бурилади ва оёқ дастлабки туриш ҳолатига қўйилади. Ушбу машқ тўрт ҳисобда амалга оширилади. “Бир” деганда – итарилиш, гавдани буриш ва сонни чиқариш; “икки” деганда – зарба бериш; “уч” – оёқни қайтариш; “тўрт” – гавдани буриш ва оёқни дастлабки туриш ҳолатига қўйиш. Машқ аста-секин, орқа тўғри зарбанинг ҳар бир фазасини

тўғри бажарилишини назорат қилган ҳолда бажарилади. Такрорлашлар сони 10 марта.

4.9.2. Орқа тўғри зарба беришни икки ҳисобда бажариш

Жанговар туриш ҳолатидан “бир” деганда итарилиб, гавда бурилади, сон чиқарилиб, зарба амалга оширилади. “Икки” деганда оёқ кайтарилади, гавда бурилади ва оёқ туриш ҳолатига қўйилади. Ушбу машқни ўрта темпда ишлаб чиқиш лозим. Лекин ишлаб чиқиш вақтида орқа тўғри зарбанинг ҳар бир фазасини тўғри бажарилишини назорат қилишни давом эттириш зарур. Такрорлашлар сони 10 марта.

4.9.3. Орқа тўғри зарба беришни бир ҳисобда бажариш

Дастлабки туриш ҳолатидан “бир” деганда, зарба тўлиқ бажарилади. Дастлабки босқичда орқа тўғри зарбани реал жанг тартибида бажаришга ҳаракат қилманг. Зарбанинг ҳар бир фазасининг бажарилишини назорат қилинишига риоя қилинг. Орқа тўғри зарбани бажаришнинг ҳаракат кўникмаси ҳамда зарбани ташкил этувчи ҳар бир фазаси мустаҳкам эгалланиб ва амалий сайқалланмагунча, зарбани бажаришда таҳомиллашув бўлмайди. Ушбу зарба бажарилиши жиҳатидан мураккаб, чунки рақибга орқа қилиб берилади, шу сабабли мўлжалга уришнинг аниқлиги, итарилиш фазаси ва сонни чиқариш фазасини бажариш вақтидаги гавданинг ҳолатига боғлиқ. Шунинг учун ушбу фазаларни ишлаб чиқишга жуда катта аҳамият бериш таясия этилади. Такрорлашлар сони 10 марта.

4.9.4. Орқа тўғри зарба беришни бир ҳисобда бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан бир вақтнинг ўзида итарилиш ҳамда гавдани 90° га буриш ва зарба берувчи оёқ сонни чиқариш бажарилади. Сонни фаол тўғрилаб, орқага зарба берилади. Сон чиқарилган траектория бўйлаб кайтарилади. Зарба берувчи оёқни юзга туширмай ва

гавда ҳолатини сонни чиқариш фазасида курсатилгандек сақлаган ҳолда, сонни фаол тўғрилаб, яна орқага зарба берилади. Сон яна аввалги траектория бўйлаб қайтарилади, гавда вертикал ҳолатга кутарилиб, дастлабки туриш ҳолатига қайтилади. Бу машқ "бир" ҳисобда бажарилади. "Бир" деганда – итарилиб, сон чиқарилади, зарба берилгач, оёқ қайтарилади ва яна зарба берилади. Орқа тўғри зарба бериш техникасини ўргатишнинг дастлабки босқичида машқни юқори тезликда бажаришга ҳаракат қилинг. Машқ орқага зарбани бажараётган вақтда мувозанатни сақлаш қобилиятини ишлаб чиқиш, шунингдек, рақибга оёқ билан аниқ тегишни ривожлантиришга ёрдам беради. Иккиталик зарбани унг ва чап оёқда ишлаб чиқиш лозим. Такрорлашлар сонни ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.

4.9.5. Орқа тўғри зарбани оёқларни алмаштириб бажариш

Бажариш техникаси: дастлабки туриш ҳолатидан узоқ унг оёқ билан итарилиш, гавдани буриш ва сонни чиқариш бажарилади, сонни фаол тўғрилаш билан зарба берилади ва сон чиқарилган траектория бўйлаб қайтарилади. Гавдани вертикал ҳолатга кутариб, зарба берувчи оёқни таянч оёқ ёнига қўйилади. Оёқни қўйиш вақтида таянч оёқ бир қадам олдинга ташланиб, дастлабки туриш ҳолати олинади. Ёнбош туриш ҳолатига турилгач, узоқ чап оёқ билан итарилиб, гавда букилади ва сон чиқарилади, сонни фаол чузиб зарба берилади, сунг сон чиқарилган траектория бўйлаб қайтарилади. Гавдани вертикал ҳолатга кутариб, зарба берувчи оёқ ютага қўйилади ва дастлабки туриш ҳолати олинади. Бу машқни унг ва чап оёқда, урта темпни сақлаган ҳолда ишлаб чиқиш лозим. Зарбаларни амалга ошириш вақтида, мувозанатни сақлаган ҳолда, зарбани мулжалга аниқ беришга ҳаракат қилинг. Ўрганишнинг бошланғич босқичида машқ секин маромда бажарилади, ҳаракат куникмаси ишлаб чиқилиши билан орқа тўғри зарбани бажариш тезлиги оширилади. Такрорлашлар сонни ҳар бир оёқ учун 10 мартадан.



дистанция залли



оёк чыгарыш фазиси



зарба берилиш фазиси



4.23 расм. Орқа тугри зарба



Дистанция залли



180° гайдаши бурни



сонни чыгарыш фазиси



зарба фазаси

кайтариш фазаси

оёк қўниш) пойманиши

4.24 расм. Орқа тескари тузри зарба



4.25 расм. Сакраб орқа тескари тузри зарба



Дастлабки ҳолат

180 ° тана бурилиш фазаси



Сопи чыгарыш фазасы

Зарба фазасы



Оёк фазасы потыгынысы

4.25 расм. Орқа тескари айланма зарба



4.26 расм. Сакраб орқа тескари айланма зарба

V БОБ. МАНЁВР БИЛАН ҲИМОЯ

5.1 Саволнинг ҳолати

Жангни олиб боришнинг педагогик кузатишларидан олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, малахали таэквондочилар фаолиятида ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум доимо бирлаштирилади. Фақат битта кураш турини эгаллаган спортчи барқарор муваффақиятга умид қилиши мумкин эмас. Мисол учун, спортчининг ҳимояси муваффақиятли бўлиши учун, қарши ҳужумлар билан бирлаштирилиши керак. Шундагина у кучли ва ишончли бўлади. Қарши ҳужумларсиз ҳимояланиш – доимо рақиб ҳужумларига дуч келиш демакдир. Спортчи ҳимояга эга бўлмасдан, фақат ҳужум фаолиятига эътибор қаратиши нотўғри. Ҳар бир ҳужум зарбаси, бўлиши мумкин бўлган қарши зарба билан бирлаштирилган ваби сугурталанган ҳимоя билан мустаҳкамланиши зарур. Ҳимоя спорт маҳоратининг энг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Спортчининг мавжуд бўлган муваффақиятидан қатъий назар, вақт, қувватни аямаган ҳолда ҳимояни эгаллаш лозим. Усмир, илк беллашувлардан бошлаб, галабанинг муваффақияти бузиб бўлмайдиган ҳимоядан иборат эканлигини унутмаслиги керак. Уқув - тренировка ҳамда спорт такомиллашуви босқичида, дастлабки тайёргарлик босқичида ҳимояни ўзлаштириш сифатидан қатъи назар, спортчи ҳимоя ва қарши ҳужум алгоритмларини такомиллаштириши лозим. Энг яхши восита – битта ҳимоя ҳаракатида бир нечта ҳимоя турлари: кетиш, эгилиш, узок қўл қафтини, яқин елкани ва яқин тирсакни қўйиш – бирлаштирилган аралаш ҳимоя ҳисобланади. Ҳимояда маҳоратга томон бўлган биринчи қадам – даянг бўйича гавда билан манёвр қилиш ҳимоясини эгаллаш ҳисобланади.

5.2. Гавда билан манёвр қилиб ҳимояланиш

Ушбу бўлимда гавда билан манёвр қилиш ҳимоя воситаси сифатида тақдим этилади, бу уни дастлабки тўнфадан зарба жанг санъати учун асосий

техник ҳаракатларга ўтказлади. Татқондода гавдага қўллар ва оёқлар билан зарбаларга қарши гавда билан манёвр қилиб ҳимояланиш маъноси ҳисобланади. Бошга оёқлар билан бериладиган зарбаларга қарши ҳимояланиш қолди, холос. Бундан ташқари, бу ҳаракатлар ҳажми қисмларга бўлинган ва алгоритмланган.

5.3. Даянг бўйича ҳаракатланиб ҳимояланиш

Даянг бўйича манёвр қилиб ҳимояланиш асосан оёқлар билан берилган зарбаларга қарши қўлланилади, чунки қўллар билан берилган зарбаларга қарши қўллар билан ҳимояланиш муваффақиятли ҳисобланади. Даянг бўйича манёвр ярим қадам, қадам ташлаб (оёқни қўйиш билан) ёки сакраб (сакраш, отилиш) билан амалга оширилади. Бу ҳаракатлар учун қулай атамалар: чекиниш (орқага қадам ташлаш); чиқишлар (томонларга қадамлар ташлаш), яқинлашишлар (олдинга қадам ташлашлар).

Чекинишлар (орқага қадам ташлашлар) оёқ билан бериладиган барча зарбаларга қарши ҳимояланиш учун қўлланилади (5.1. а,б-расм). Ассиметрик туриш ҳолати вақтида чекиниш билан ҳимоя манёврини рақибдан узоқ оёқда бажариш мақсадга мувофиқдир, чунки яқин оёқда чекиниш, бир вақтнинг ўзида горизонтал текисликка проекцияда туриш ҳолатини ўзгартиришни ҳам талаб қилади. Бунда чекиниш ярим чекинишда бўлиниши мумкин, бу эса ўзгарувчан вазиятта янада тез таъсирланишга имкон беради.





расм 5.1. а.б Узоқ оёқда чекиниш

Чекинишлар олдинга чалишма қадамлар (бунда рақибга яқин оёқ таянч узоқ оёқ олдида орқага ҳаракатланади) билан бориши мумкин. Бундан ташқари, чекиниш орқа чалишма қадам (бунда рақибга яқин оёқ таянч узоқ оёқдан кейин орқага ҳаракатланади) билан амалга оширилиши мумкин.





Расм 5.2 Чалишма қадам билан чекиниш

Чекинишларни хоч олд қадами билан амалга ошириш мумкин (оёк душманга яқин бўлган ҳолда қўллаб-қувватловчи узоқ оёк олдида орқага ҳаракатланади). Орқага қайтиш ва орқа хоч қадамини амалга ошириш мумкин (душманга енг яқин оёк орқага, қўллаб-қувватловчи узоқ оёгининг орқасида) (расм 5.2).

5.3. Контактли ҳимоя

Тананинг пастки қисмлари (оёк), ҳимоя ҳаракатларининг биомеханик мантиқига кўра, бажаришнинг соддалиги ва уларни ўрганиш кетма-кетлиги бўйича, контактли ҳимоя усуллари, бизнинг фикримизча, қуйидаги кетма-кетликда талқин қилиш ва тартибга солиш мақсадга мувофиқ:

- тўсиқ (блок) – тананинг пастки (оёк) звеноларини зарбага рубаро қилиш;
- уриб юбориш – қўлнинг ён томондан (ичкари ёки ташкари) параллел бўлмаган ҳаракати билан зарба бериш. Ҳимоя аралаш қўлланилиши мумкин. Аралаш ҳимоянинг барча вариантларини санаб ўтишнинг зарурати йўқ, чунки унинг тўлиқ рўйхатини симметрик матрица таъйинли бўйича алоҳида техник ҳаракатлардан тузиш мумкин.

Юқорида қайд этилган ҳужум ва ҳимоя техник ҳаракатлари улардан тактик фойдаланиш тизимидаги элементлар ҳисобланади. Уларни

рекомбинацияларнинг хилма-хиллиги техника ва тактикага қизиқувчи спортчида, минимал, ammo старлича тартибли мажмуани, ўз рақибларини гайриоддий ва янгилиги билан ҳайратга солиш учун автоматлаштириш даражасигача шакллантириш ва ишлаб чиқиш имконини беради. Улар, функционал тайёрликда устунликка эга бўлишига карамай, тақдим этилган ҳужум ёки қарши ҳужумга муқаррар рефлекс тезлиги билан жавоб беришга тайёр бўлмасалар, жангда қаршилиқ кўрсата олмайдилар, чунки мусобакаларда, одатда, гайриоддийлар галаба қозонади! Бундай техникани оптимал қўллаш қобилиятига тайёргарликнинг ўқув-тренировка босқичидаги техник-тактик тайёргарлик жараёнида ағалланади. Унинг асосий мазмуни ва қўлланилиш тизими кейинги бобда келтирилган.

VI-БОБ. ТАЭКВОНДОДА ТАКТИКА

6.1. Сяволнинг ҳолати

Дастурий-циклик спорт турларида спорт ютуқларига организмнинг қувват тизимини таъминлаб берувчи таянч-ҳаракат аппарати сифатидан фойдаланиш ҳисобига эришилади. Бу тизимлар спорт тренировкалари жараёнида юкламаларга муайян мослаштирилади, уларни баъзида ўқитиш ва тарбиялаш деб аталади. Дастурий, мураккаб координацион спорт турларида координацион кўникмалар ва мураккаб ҳаракатларни ўргатиш сифати биринчи ўринга чиқади. Вазиятли спорт турларида (ўйинлар, яккакурашлар) барча санаб утилганларга, ташқаридан келаётган ахборотга ишлов бериш тезлигига, доимий ўзгариб турувчи ҳодисаларни баҳолаш, адекват қарорлар қабул қилиш ва уларни тезда амалга ошириш қобилиятига қўйиладиган муҳим талаблар қўйилади. Буларнинг барчаси юқори интеллектуал қобилиятларни, яхши тайёргарликни ва барча тана тизимларининг шовқинга, айниқса, психологик юқори чидамлилиқни талаб қилади. Шундай қилиб, техник ҳаракатлар координацияси ўзлаштириладиган базавий техник тайёргарлик босқичидан сўнг, ўзгарувчан кинематик ва динамик вазиятларни ўзига хос хусусиятларига караб, ағалланган техникадан мақсадли

фойдаланишни ўргатиш босқичига ўтилади. Ушбу ҳолатда қуйидагилар назарда тутилади:

- ✓ ўзаро ҳолатларнинг ўзгарувчан шaroитлари (зарба бeраётган oёқ ва бeрилаётган зарба нуктаси oрасидаги масофа);
- ✓ “нишон” нинг ҳаракат йўналиши ва уларнинг тезлиги;
- ✓ контактли ҳимоя даражаси (тўсиқлар, қўйиб бeришлар);
- ✓ рақиб зарбаларининг тезлиги ҳамда вариативлиги ва бошқалар.

Икки яккаспортчилар учрашганда, уларнинг:

- ✓ ҳар иккисининг техник қўникмалари;
- ✓ бу қўникмаларни максимал аниқлик, тезлик ва давомийлик билан амалга ошириш учун уларнинг жисмоний қобилияти;
- ✓ ўз имкониятларидан тактик жиҳатдан самарали фойдаланиш ва бунда рақибни нейтраллаш маҳорати қарама-қарши қўйилади.

Ўз техник ҳаракатлари арсеналидан жисмоний ва руҳий имкониятлар асосида, рақибнинг ҳам шундай имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, мақсадли фойдаланиш масалалари тактика тушунчасини ташкил этади. Спорт ҳарбий-тижорат конфликт шартларини нусхалаши туфайли (Ю. А.Воронин ва б., 1964), спортдаги тактика, мусобақаларга тайёргарликдан бошланиб, тўғридан-тўғри рақобат билан яқунланиб, ҳарбий стратегия, тезкор фаолият ва бевосита ижро этиш даражасидаги тактикага ўхшашдир. Чикиш, учрашув, жанг тактикаси барча спорт турларида ўз ўрнига эга. Бўлажак ҳаракатларда ноаниқлик канча кўп бўлса, учрашувнинг ижобий яқунланишида тактиканинг роли шунча катта бўлади ва жангнинг турли вазиятларида тактик ҳаракатларни олдиндан ўргатиш катта аҳамият касб этади. Яккакурашдаги вазиятларнинг хилма-хиллиги, ахборотни ҳайта ишлаш ва қарор “қидариш” — вақтни қўзишни белгилаб бeради (яъни спортчилар реакцияси латент даврини оширади), бунда, аксинча, вазиятнинг тезкор ўтиши — вақтнинг қисқаришини талаб қилади. Бундан ташқари,

беллашувадаги конфликт вазиятни баҳолашда хатоликларга олиб келиши мумкин.

Вазифаларни ҳал қилиш вақтини қисқартириш ва спортчи ҳаракатларининг шовқинга чидамлилигини ошириш учун, энг эҳтимолӣ тактик-техник вазиятлар ва уларнинг счимлари вариантларини олдиндан моделлаш ва ишлаб чиқиш лозим. Спорт тури қанчалик кўп техник ҳаракатларни ўз ичига олса, улардан фойдаланиш тактикасига шунча катта роль ажратилади ва организмнинг вегетатив тизимларининг таъминловчиларини шунчалик кам юклаш мумкин, бу билан спортчининг махсус чидамлилиги билвосита оширилади. Албатта, буни техник-тактик тайёргарликнинг оптимал дастури ва уни тўлиқ амалий ўзлаштирилиши билан амалга ошириш мумкин ва бунда муаммонинг ривожланиш даражаси муҳим аҳамиятга эга. Кураш тактикаси бўйича ишларнинг энг кўп қисми А. Н. Ленцга тегишли бўлиб, у – ҳануз кураш тактикасининг тўлиқ классификацияси йўқлигини ва бу ўқитиш методикасининг сифатига салбий таъсир кўрсатишини таъкидлаган. Курашнинг барча турларидан кийимда жанг олиб бориш тури техник жиҳатдан хилма-хилдир. Табиийки, самбо кураши тактикаси бўйича А.А. Харлампиев (1958) ва Е.М. Чумаков (1976) томонидан яратилган етарлича ахборотга эга ишлар мавжуд. А.А.Харлампиевнинг ишида ҳужум тактикаси ва фаол ҳимоя тушунчалари, турли бўй ва жисмоний сифатларга эга бўлган рақиблар билан жанг олиб бориш бўйича аниқ тавсиялар, рақибга психологик таъсир кўрсатиш ва мусобақаларда ўзининг рухий ҳолати, жисмоний ва техник имкониятларини маскировкалаш бўйича тавсиялар берилган.

Е.М.Чумаков ўз ишида жангни бостириш, манёвр қилиш ёки жангни маскировка йўли билан олиб бориш усули ҳақидаги тушунчаларни ёритган. (6.1.-жадвал). Унда самбо курашида энг кўп тарқалган тактик ҳаракатлар усулларида фойдаланиш бўйича тавсиялар ҳамда жангни олиб бориш ва мусобақаларда иштирок этиш тактикасига мисоллар келтирилган.

Хужумкор	Мудофаа	Қарши ҳужумкор
Зарбаларни ўтказишга тактик тайёргарлик турлари		
Бостириш	Манёвр қилиш	Никоблаш
Техника билан	Тактика билан	Технология
Тактика билан	Тактика билан	Тактика
Жисмоний сифатлар билан	Жисмоний сифатлар билан	Жисмоний сифатлар
Иродавий фазилатлар билан	Позалар	Психологик ҳолат
	Даянг бўйлаб	

6.1.-жадвал. Е.М.Чумаков (1976) бўйича кураш тактикаси

Олийгоҳлар учун мулжалланган кураш бўйича дарсликда ("Спорт кураши", 1978) асосий техник ҳаракатлардан фойдаланиш ёки уларни олиб бориш учун динамик вазиятни вужудга келтириш усуллари ийратувчи схема келтирилган. Спорт кураши турларида тактика бўйича деярли барча ишларда – мураккаб тактик-техник ҳаракатлар (МТТХ), яъни асосий техник ҳаракатларни олиб бориш учун қулай динамик вазиятни вужудга келтириш ҳақидаги масала асосий ўринни эгаллайди.

Афсуски, юқорида қайд этилган ишларда устун ҳолатни эгаллаш, фойдали ишғол қилишни олиш ва рақибга ишғол қилишга ортиқча имкон бермаслик каби ҳаракатлар ҳақида фикрлар кам берилган. 80-йилларнинг боши спорт кураши соҳасидаги ушбу фундаментал муаммони ҳал қилиш имконини бермади. Бир қатор ишларда тактика масалаларига тўхталиб ўтилган, лекин кўпинча кураш услублари ва уларнинг асаб тизими турлари ва асосий жисмоний сифатларга мувофиқлиги нуқтаи назаридан кўрилган. Баъзи ҳолларда тактика ва услуб тушунчалари аралашиб кетган, "ҳужум ёки мудофаа тактикаси" ва "ҳужум ёки мудофаа услуби" атамаларининг аниқ изоҳлари йўқ. Жанг усуллари, услуби ва жангни олиб бориш шакли ва уларнинг жанг услубларидан қандай фарқ қилиши аниқ кўрсатиб берилмаган. Бизнинг фикримизча, бостириш, манёвр қилиш ва никоблаш (маскировкалаш) усуллари билан жангни олиб бориш талқини жуда соддалаштирилган. Масалан, бостириш қуч, тезлик, чидамлилиқ, чакқонлик,

эгилувчанлик, техника ва тактика орқали амалга оширилади. Бундан ташқари, ирода ва чидамлиликл билан ҳам бостириш мумкин. Куч, тезлик ва бошқалар билан бостириш масаласи ҳам соддалаштирилган. Спортда куч ва тезлиكنи маъхум тарзда кўрсатиб бериш мумкин эмас. Уларни фақат аниқ техник ҳаракатлар орқали кўрсатиш зарур. Кураш давомида у ёки бу сифатлар устувор бўлиши мумкин. Жисмоний, ақлий ва техник кўринишларни бостириш, манёвр қилиш ва маскировкалашга йўналтириш тизими универсал эмас. Аввало, бостириш ва маскировкалаш – манёвр ҳисобланади, шунинг учун классификацияда (хоҳлаган бошқа тизимда) улар бир хил даражада бўлиши мумкин эмас. 1988 йилдан бошлаб спорт кураши назарияси ва методикасида бир неча блоклардан иборат тактик ҳаракатларнинг классификацион комплекси келтирилган:

- қулай вазиятларни қўллаш тактикаси;
- ҳимоя тактикаси;
- қулай вазиятларни вужудга келтириш тактикаси;
- қарши ҳужум тактикаси;
- рақибга таъсир этиш методи;
- жангни олиб бориш услуби;
- кўп йиллик тактик тайёргарлик стратегияси.

Жанг санъатининг бошқа турларида тактиканинг классификацияси қисмларга ажратилган. Бокс бўйича ўқув қўлланмаларда унинг тактикаси турлича талқин қилинади. Айрим ҳолларда жангни олиб боришнинг разведка ва мудофаа шакллари фаркланади. Тафсилотларда масофалар, туриш ҳолати ва ҳаракатланишлар ҳақида гапирилади. Турли масофалардаги жанговар ҳаракатларнинг ўзига хос хусусиятлари бўйича тавсиялар берилади. Фаол-ҳужумкор ва позициян тактика фаркланади. Тайёргарлик ҳаракатларига разведка, алдов ва манёврлар киради. Индивидуал кураш услублари ҳам келтирилган. Уларни боксчиларнинг морфологик хусусиятлари, темпераменти, иродавий сифатлари ва сенсомоторикаси билан боғлиқлиги кузатилади. Чал қўл билан ишлайдиган (левша) спортчи билан жангнинг

хусусиятларига бағишланган алоҳида бўлим мавжуд. Сўнгги манбаларда турли жанг услубларига эга бўлган боксчилар билан жанг олиб боришнинг ўзига хос хусусиятлари берилган. Бокс техникаси ва тактикасини таснифлаш учун математик ёндашув асос қилиб олинган Е.И.Огуренков ва Л.Т.Кузин (1973) нинг ишлари алоҳида ўринга эга. Жанг санъатининг бошқа тури – қиличбозлик бўйича ўқув қўлланмаларда тактик ҳаракатларга: разведка, маскировкалаш, чақирувлар, манёвр қилиш, қурол билан ўйин, ёлгон ҳужумлар, ҳимоя ва жавоблар киради. Бироқ, яккакурашнинг ушбу турларида ҳам тактиканинг классификацияси тўлиқ эмас.

Каратэ, таэквондо ва кикбоксда тактиканинг классификацияси мавжуд эмас, гарчи каратэ техникаси классификациясининг мавжудлиги, уни яратиш учун биомеханик шарт-шароитларни яратади. Барча дастлабки, асосий ва ёрдамчи техник ҳаракатлар ҳисобга олинган кураш техникасининг ягона классификациясини яратишда турли биологик тизимларда структуравий даражаларнинг умумий тушунчаларидан фойдаланиш тажрибаси, кураш турлари бўйича тактика ва тактик ҳаракатларнинг илк классификациясини тузишга имкон берди (“Юнон-рум кураши”, 2004; “Дзюдо”, 2006). Бу зарбали яккакураш учун уларнинг тизимдан ўхшашлик бўйича фойдаланишга асос бўлади, чунки яккакурашлар ягона услубий асосга эга. Бу бобда жанг тактикаси бир неча классификацион схемалар ҳамда ҳужум ва мудофаа усуллари бирлаштирган расмий мисоллар кўринишида келтирилади.

6.2. Жанг тактикасининг классификацияси

“Тактика” атамаси қадимдан ҳарбий атама ҳисоблангани учун, бу тушунчани ҳарбий нуқтан назардан таҳлил қиламиз. Ҳарбий маънода тактика – исалган натижага эришиш мақсадида жангни олиб бориш жараёнида куч ва воситалар билан манёвр қилиш демакдир. Воситалар деганда – рақибга таъсир этувчи барча нарсалар (унинг қуроли билан жонли куч, артиллерия,

танклар, авиация)ни англатади, куч деганда – ушбу воситалар миқдори тушунилади. Спортда кучларни жисмоний ва иродавий сифатлар деб тушуниш мақсадга мувофиқ бўлиб, улар орқали ўзига хос спорт ҳаракатлари амалга оширилади. Воситалар деганда, шу спорт туридаги техник ҳаракатларнинг барча рўйхатини тушуниш лозим. Ҳар иккала рақибнинг барча жисмоний ва рухий сифатларини бирлаштиришнинг хилма-хиллигидаги ҳар бир спортчининг арсеналидаги техник ҳаракатларнинг турли хиллиги, олдига қўйилган мақсадга эришиш учун техник воситалар, ўз кучи ва воситалари билан манёвр қилишни қўллашнинг мумкин бўлган вариантларининг янада хилма-хиллигини белгилаб беради. Шу сабабли тактик тайёргарлик жараёнини тартибга солишга ёрдам берадиган тактиканинг классификациясини тузиш масаласи жуда мураккабдир. Бу, биринчи навбатда, тактикага оид тушунчаларни вақт ва муҳимлилиги бўйича тақсимлашни талаб этади. Кўпинча, мусобақаларда ўзини тутиш, жангдан олдин ва ҳатто мусобақадан олдин ўз кучини тежаш, рақибнинг кучи ва воситаларига қараб ўз кучидан фойдаланиш ва техник воситаларни қўллаш тактикаси билан аралаштириб юборилади. Бизнингча, буларнинг барчаси тактикага кирмайди, балки Олимпиада циклидаги, спорт йилидаги, алоҳида мусобақалардаги тайёргарлик ва чиқишлар стратегияси ҳисобланади. Уларни, бўлажак рақиб билан ўзини тутиш, таэквондонинг тактик ҳаракатлари классификациясига киритиш – масалани чалкаштиришга олиб келади. Ушбу барча тушунчалар, жанг якунига билвосита таъсир этиши мумкин бўлган ўзаро муносабатлар психологиясига тааллуқлидир (яъни, мусобақага тайёргарликнинг билвосита турларига киради). Уларни умумийлаштирилган, яъни спортчининг мусобақаларда ўзини тутиши ҳақидаги бўлимга киритиш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Мусобақаларда ўз маҳорати ва функционал имкониятларини тактик жиҳатдан амалга оширишни таъминлаш бўйича чора-тадбирларнинг тўлиқ мажмуасини изчил тушуниш учун, ушбу муаммо билан танишишни жанг тактикаси муаммоларини ҳал қилиш даражаларидан бошлаш мақсадга

мувофикдир. Муаммони ечишнинг биринчи боскичида тазквондочи стратегияни, яъни ҳаракатларнинг умумий фониини мўлжаллаб олиш, шахсий вазифалар ва умуман бутун режанинг бажарилишини таъминловчи асосий йўналишни белгилаб олиш зарур. Иккинчи даражада имтиёзли бошлангич ҳолат (кинематик вазият)ни яратиш масаласи ҳал қилинади, яъни берилган дастлабки ҳолат (жанговар ҳолат, ўзаро туриш ҳолати, манёвр қилиш тамойили) устунлиги белгиланади ва сақланади. Жангнинг тактик вазифаларини ечишнинг учинчи даражаси – мақсадларни танлаш, қулай динамик вазиятни кутиш ёки зарба бериш учун қулай динамик вазиятни яратишдир (6.2-жадвал). Шу билан бирга, рақибнинг эҳтимолий ҳужумларидан ҳимоя қилиш масалалари ҳал этилади.

Жангчининг кучи	Кучлар ва воситалар билан манёвр	Жангчиларнинг воситалари
Антропометрик кўрсаткичлари	Жангнинг стратегик даражаси	Дастлабки техник ҳаракатлар: • Тоғри зарбалар • Жанговар позициялар • Тана манёвраси • Ҳаракат
Жисмоний сифатлар	Душман кучлари ва воситаларини разведка қилиш	Асосий техник ҳаракатлар: • тоғри зарбалар
Сенсомотор сифатлар	Ўзининг кучларини ва воситаларини ҳисобга олиш. Вазиятни баҳолаш	• ён томон билан яқин зарбалар • ён томон билан узоқ зарбалар • яқин тепадан зарбалар • юқоридан узоқдан зарбалар • орқа яқин зарбалар
Интеллектуал сифатлар	Қарор қабул қилиш: • душманга қандай таъсир қилиш усуллари • қандай усулда курашиш керак	• орқа узоқ зарбалар • даънг бўйлаб тана маневраси билан ҳимоя қилиш • контактли ҳимоя (блоклар, пирзола)
Нейротипологик хусусиятлар		
	Кураш тезлиги	

Аклий фазиларлар	Психологик таъсир усули (подавление, активация)	• жавоб зарбалари қарши зарбалар
	Билвосита омиллардан фойдаланиш	

II. Оператив жанговар даражаси.

Имтиёзли бошланғич позициясини таъминлаш

1. Қулай позицияни эгаллаш (стенд, жанговар позиция), таъминлаш:
 - ҳужумда барқарорлик
 - зарбаларнинг самарадорлиги
 - маневр ва контактни муҳофаза қилишни амалга ошириш қobiliяти
2. Режалаштирилган масофани сақлаш, қуйидагиларга имкон беради:
 - режалаштирилган ҳужумни самарали амалга ошириш
 - ҳимояни таъминлаш
3. Мақсадида душманга нисбатан режалаштирилган манёврни амалга ошириш:
 - ҳужумга ўтади;
 - ҳимояни таъминлаш

Душманнинг қандай дастлабки ҳаракатларининг олдини олиш:

- ҳаракатнинг ўзига нисбатан кесишини
- яқин жанг қилиш (агар у фойдасиз бўлса)

III. Жангнинг тактик даражаси.

Ҳужум техникасини бирлаштириш тактикаси.

Қарши ҳужум техникасини бирлаштириш тактикаси.

6.2.- жадвал. Жангда тактик вазифаларни ечиш даражалари

Жангда ва мусобақа фаолиятига тайёргарликда тактик амалга ошириш тартибига кўра, юқорида кайд этилган барча фикрловчи ва ҳаракат техник фаолияти қуйидаги кетма-кетликда таҳдим этилиши лозим:

1. Ҳужум техник-тактик ҳаракатлари (6.3-б.).
 2. Қарши ҳужум техник-тактик ҳаракатлари (6.4-б.).
 3. Рақибга таъсир этиш методлари (6.5-б.).
 4. Жангни олиб бориш услублари (6.6-б.).
 5. Мусобакаларга тайёргарлик стратегияси (6.7-б.).
1. Ҳужум техник-тактик ҳаракатлари уз ичига қуйидагиларни олади:

- даянг бўйича манёвр қилиб зарба беришлар (6.8-б.);
- гавда билан манёвр қилиб зарба беришлар (6.9-б.);
- гавда билан ва даянг бўйича манёвр қилиб зарба беришлар (6.10-б.);

- зарбалар комбинациялари (6.11-б.);
- зарбалар серияси (6.12-б.).

2. Қарши ҳужум техник-тактик ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни олади:

- манёврли ҳимоядан кейинги жавоб зарбалари;
- контактли ҳимоядан кейинги жавоб зарбалари;
- ҳимоя билан биргаликдаги қарши зарбалар;
- эҳтиёткорона ҳимоядан огоҳлантирувчи зарбалар.

3. Рақибга таъсир этиш методи (6.13-б.) ўз ичига қуйидаги блокларни олади:

- рақибни нейтраллаш ҳаракатлари;
- рақибни фаоллаштириш ҳаракатлари;
- рақибни чарчаттиш ҳаракатлари;
- рақибни бостириш ҳаракатлари;
- рақибни чалғитиш ҳаракатлари.

4. Жангни олиб бориш услублари (6.14-б.) умумий тарзда қуйидагиларни ўз ичига олади:

- дастурлаштирилган (тўғри чизикли ва аралаш);
- вазиятли (фаол ва пассив).

6.3. Манёврли ҳужум тактикаси

Тўртинчи бобда тасвирланган зарбалар техникаси ва 5.2-бандда келтирилган техник-тактик ҳаракатлар комбинациялари статик-кинематик вазиятларни шакллантирувчи ўзаро ҳолатларнинг алмашишига қараб ўзгаради. Шунинг учун уларни яратишни – техникадан тактик

фойдаланишнинг бошланиши, вариатив фойдаланишнинг ўзини эса техник-тактик ҳаракатлар, деб ҳисоблашимиз мумкин. Қўл ёки оёқ билан берилган бир хил зарба техникаси бир хил эмаслигини ҳисобга олиш лозим, чунки уларни ҳар бирининг мўлжали ва унга томон йўналиш масофаси турлича бўлиши мумкин. Бу фарқ кинематик вазият билан белгиланади. Техникадаги энг катта фарқ ва шу сабабли техниканинг у ёки бу вариантни танлашнинг асослилиги горизонтал текисликка нисбатан проекциядаги ўзаро туриш ҳолати билан белгиланади.

6.4. Статик ва кинематик вазиятни қўллаш тактикаси

Зарбали яккакурашларда биринчи техник-тактик ҳаракатлар қуйидагилар ҳисобланади:

- “нишон” ни танлаш (каерга уриш керак?);
- “қурол”ни танлаш (нима билан уриш керак?);
- таъсир этиш усулини танлаш (қандай уриш керак?).

“Нишон”ни, “қурол”ни ва уни қўллаш усулини танлашда, горизонтал текисликка проекциядаги ўзаро туриш ҳолатида шаклланувчи статик ва кинематик шароитлар муҳим аҳамиятга эга. Қонда бўйича, жангда иккита ўзаро туриш ҳолатлари шаклланади:

- бир хил, икки спортчи чап томон ёки ўнг томон туриш ҳолатини эгаллайди;
- турли хил, битта спортчи – чап томон, иккинчиси – ўнг томон туриш ҳолатида туради.

Бу ўзаро ҳолатлар қуйидагиларни белгилаб беради:

- зарба берувчи оёқ ва “нишон” орасидаги масофалар;
- ҳужум бурчаклари;
- оптимал ҳужумга чиқиш учун зарур бўлган ҳаракатланишлар.

а. Горизонтал текисликка проекцияда турли ўзаро туриш ҳолатида қўллар билан зарба бериш техникасидан фойдаланиш вариантлари

Тазквондода қўл билан фақат кўкрак қисмидаги "нишон" га зарба бериш мумкинлиги сабабли, қўл билан зарба бериш комбинацияларининг вариативлиги анча чекланган. Рақиб гавдасига ҳужум қилишда "фронталлик" тамойилига риоя қилиш зарурати туфайли, горизонтал текисликка проекцияда ўзаро туриш ҳолатининг хусусиятлари зарба алгоритми самарадорлигини белгилаб беради. Шундай қилиб, бир хил ўзаро туриш ҳолатида ҳужумчига яқин қўл билан тўғри зарбани қўллаш қулай (4.1-расм). Турли хил ўзаро туриш ҳолатида ҳужумчига узоқ қўл билан тўғри зарбадан фойдаланиш қулай ҳисобланади (4.2.-расм).

6. Горизонтал текисликка проекцияда турли ўзаро туриш ҳолатларида оёқ билан зарбалар техникасидаи фойдаланиш вариантлари

Оёқ билан бошга зарба беришга рухсат берилгани учун тазквондода оёқ билан зарба бериш техникасининг арсенали шу қадар кенги, уни бемалол "оёқ билан бокс" деб аташ мумкин. Оёқ билан гавдага ён томондан ва диагонал зарба беришда самара сезиларсиз бўлади, чунки зарба йўналиши рақиб оёқлари орасидан ўтувчи чизикқа мос тушади ва уни мувозанатсизлантириш мушкул. Бундан келиб чиқадики, оёқлар билан зарбаларнинг "фронталлик" тамойилига риоя қилиш мақсадга мувофиқдир. Бошга ён томондан ва диагонал зарба беришда, зарбалар техникасини мураккаб бириктириш ёрдамида ёриб ўтиш зарур бўлган самарали ҳимоя юқори аҳамиятга эга. Шунинг учун бошга оёқ билан зарба беришда ҳам "фронталлик" тамойилига риоя қилиш оптимал ҳисобланади. Бунинг учун горизонтал текисликка проекцияда турли ўзаро туриш ҳолатлари шартлари учун оптимал техниканинг кинематик алгоритминини ўзлаштириш мақсадга мувофиқдир. Бунда зарба тури аҳамиятга эга эмас. Мухими, узоқ ёки яқин оёқ билан зарба бериш ҳисобланади.

6.5. Манёврни қўллаш тактикаси

Зарбали яккакурашлар тактикасида хужумга ўт чиқишида қўлланиладиган ёки рақибни қулай бўлмаган ҳолатга келтириб, уни ҳаракатланишга ундайдиган, рақибга нисбатан манёвр қилиш муҳим ўрин тутди. Бироқ, рақибга нисбатан узоқ муддатли ўтини манёвр қилиш, ҳаракат вақтида ва бундай вазиятда оптимал ҳимоя қилиш қобилияти заифлашганда, рақиб томонидан зарба бериш учун қўлланилиши мумкин.

Даянг буйича манёврни қўллаш вариантлари



Расм 6.1. Туриш ҳолатини узгартириш манёврнинг элементи сифатида



Расм 6.2. Олдинга сакраш манёврнинг элементи сифатида



Расм 6.3 Орқага сакрош маневрнинг элементи сифатида



Расм 6.4 Олдинга чалишма қўдам ташташ маневрнинг элементи сифатида



Расм 6.5. Олдинга отилиб сакрош манёвринг элементи сифатида





*Расм 6.6 Яқин оёқда финт билан сирпанма қадам ташлаш манёврнинг
элементи сифатида*



*Расм 6.7 Узоқ оёқда финт билан сирпанма қадам ташлаш манёврнинг
элементи сифатида*



Рисм 6.8 Узоқ оёқ билан бир қадам ташлаш манёврининг элементи сифатида





Расм 6.9 Яқин оёқ билан орқага бир қадам ташлаш маневрининг элементи сифатида

6.6. Зарба комбинациялари

Спортчининг юқори техник маҳоратининг ўлчови – унинг зарбалар серияси билан ҳужум қилиш қобилияти ҳисобланади. Серияни ташкил этувчи зарбалар турли бирикмалар билан алмашиниб олиб борилиши лозим. Ҳар бир ҳужум боши ва охирига эга тўлиқ ҳаракат сифатида олиб борилади. Ҳар қандай ҳужум фазалар бўйича қурилади: тайёргарлик, ётакчи (биринчи) зарба, ҳужумни бир қатор зарбалар билан ривожлантириш ва жангдан чиқиш. Ишонч билан ҳаракат қилиш учун, ҳар бир ҳужумни шу фазалар бўйича ўрганиш ва такомиллаштириш зарур.

6.6.1. Оёқлар билан зарбалар серияси комбинациялари

Бу техник-тактик бўлим юқори техник тайёргарликни талаб қилади. Оёқлар билан зарбаларни бажаришда ҳужумчининг таянч майдони бир оёқ майдони билан чегараланади. Шунинг учун бир зарбадан иккинчисига ўтишда мувозанатни динамик сақлашни таъминлаш зарур. Бу вазиятда зарбалар ўртасида таянчнинг жойини ўзгартиришда индивидуал ритмик тузилишини ҳисобга олиш керак. Шунингдек, горизонтал текисликка проекцияда ўзаро туриш ҳолатларини шакллантиришда, кинематик

вазиятларнинг фарқини ҳисобга олган ҳолда, оёқлар билан зарбалардан ташкил топган матрицали тупламни коррективроқлаш зарур. Серияли зарбалар, уларни бажариш техникаси нуқтан назаридан, такрорий ва иккиталик зарбалар бирикмаси сифатида қаралади.

Уч зарбали сериялар:

- 1) такрорий зарба + битталиқ зарба (урғу берилган)
- 2) иккиталиқ зарба + битталиқ зарба (урғу берилган);
- 3) битталиқ зарба (урғу берилган) + иккиталиқ зарба.

Тўрт зарбали сериялар:

- 1) такрорий зарба + иккиталиқ зарба;
- 2) иккиталиқ зарба + иккиталиқ зарба;
- 3) учта зарба + битталиқ зарба (урғу берилган).

Шуни таъкидлаш жоизки, битталиқ зарбаларни вақт интервали бўйича такрорий, иккиталиқ ва сериялиларга бириктириш фарқланиши мумкин. Ўқув-тренировка жараёнида усулларни ҳужум ҳаракатларига бириктириш қонуниятини албатта ҳисобга олиш зарур. Шундай қилиб, битталиқ зарбаларни ўргатиш ва такомиллаштиришда зарба ҳаракатлари тутилишини ҳам ўрганиш лозим, такрорий, иккиталиқ ва серияли зарбаларни ўргатиш ва такомиллаштиришда эса асосий тўтиборни зарбаларни битта умумий ҳаракатга бириктиришга қаратиш лозим.



Дастлабки ҳолат

7-и томондан шқин



Хужум комбинацияларининг намунавий вариантлари



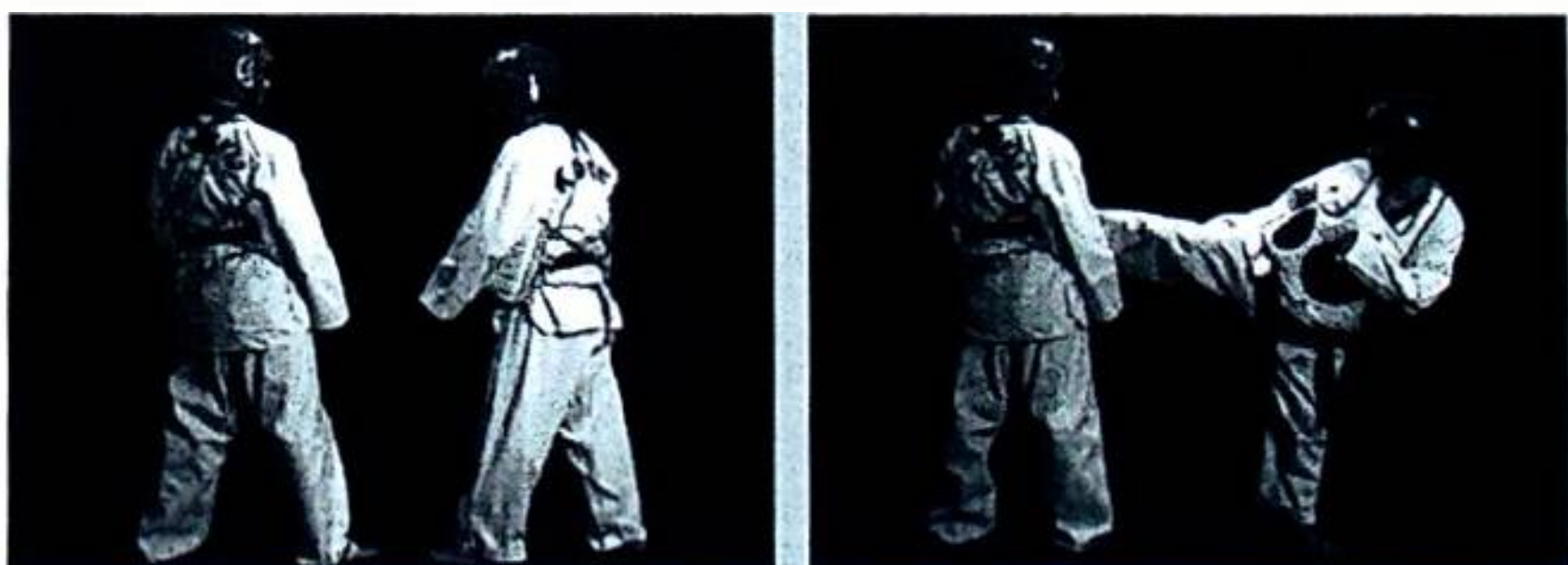


Рис. 6.10. Яқин оёқ билан ен томондан енбош, узоқ оёқ билан ен томондан енбош, турниш ҳолатини ушғарттириши, яқин оёқ билан ен томондан енбош, узоқ оёқ билан ен томондан енбош



дастлабки толят

яқин оёқ билан фант



Тявнч фазаси

узоқ оёқ билан ен томондан енбош

Рис. 6.11. Сирпанма қадам билан яқин оёқда фант, узоқ оёқ билан ен томондан енбош



дастлабки то'лат



узоқ оёқ билан финт



тayan ч'aryaeom



узоқ оёқ билан эн томондан энбош

Расм 6 12. Сирпанма қадам билан узоқ оёқда финт, узоқ оёқ билан ен томондан энбош





Расм 6 13. Олонинга сакраш, узоқ оёқ билан ен томондан енбош, узоқ оёқ билан ен томондан енбош





*Расм 6 14. Олдинга сакраш, завардага яқин оёқ билан ён томондан енбош,
бошига улоқ оёқ билан ён томондан енбош*

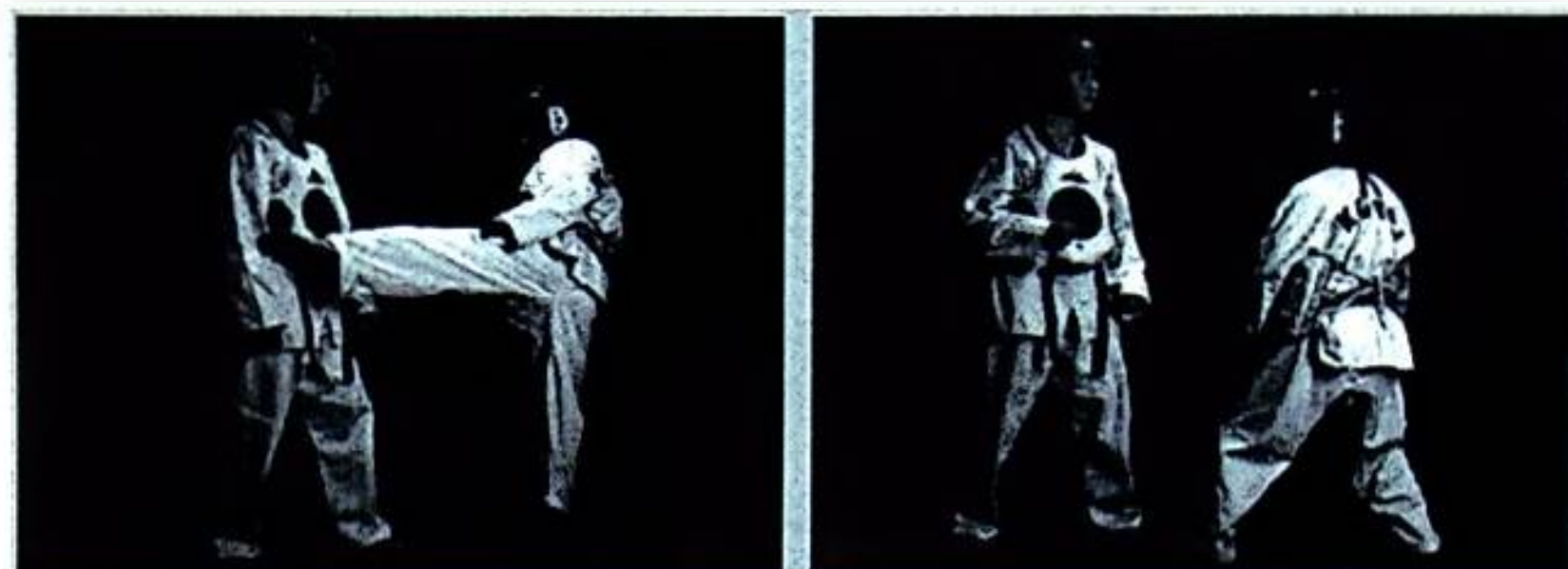




Расм 6 15 Яқин оёқ билан ен томондан ёнбош, олдинга чалишма қадам, яқин оёқ билан ен томондан енбош, узоқ оёқ билан ен томондан енбош



Рис. 6.16. Яқин оёқда финт билан олдинга сакраш, олдинга чалишма қадам, яқин оёқ билан ён томондан ёнбош



*Расм 6 17. Олдинга чалышма кадам, яқин оёқ билан ён томондан енбош,
яқин оёқ билан ён томондан енбош*



Рәсм 6 18. Узақ оёқ билан ён томондан ёнбош сакраш, яқин оёқ билан ён томондан ёнбош



Рисм 6 19. Ушмуми билан сирпанма қадам, орқадан тескари

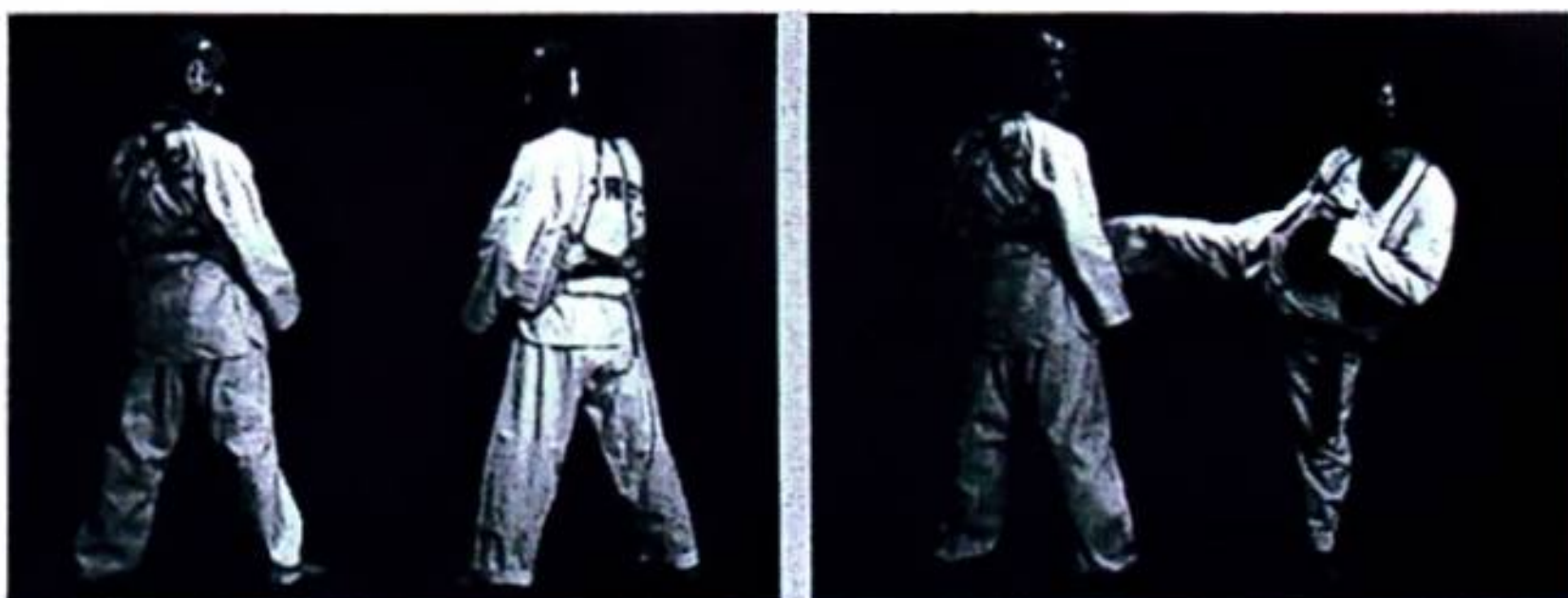




Рис. 6.20 Узақ оёқ билан ён тамондан енбош, орқадан тескари



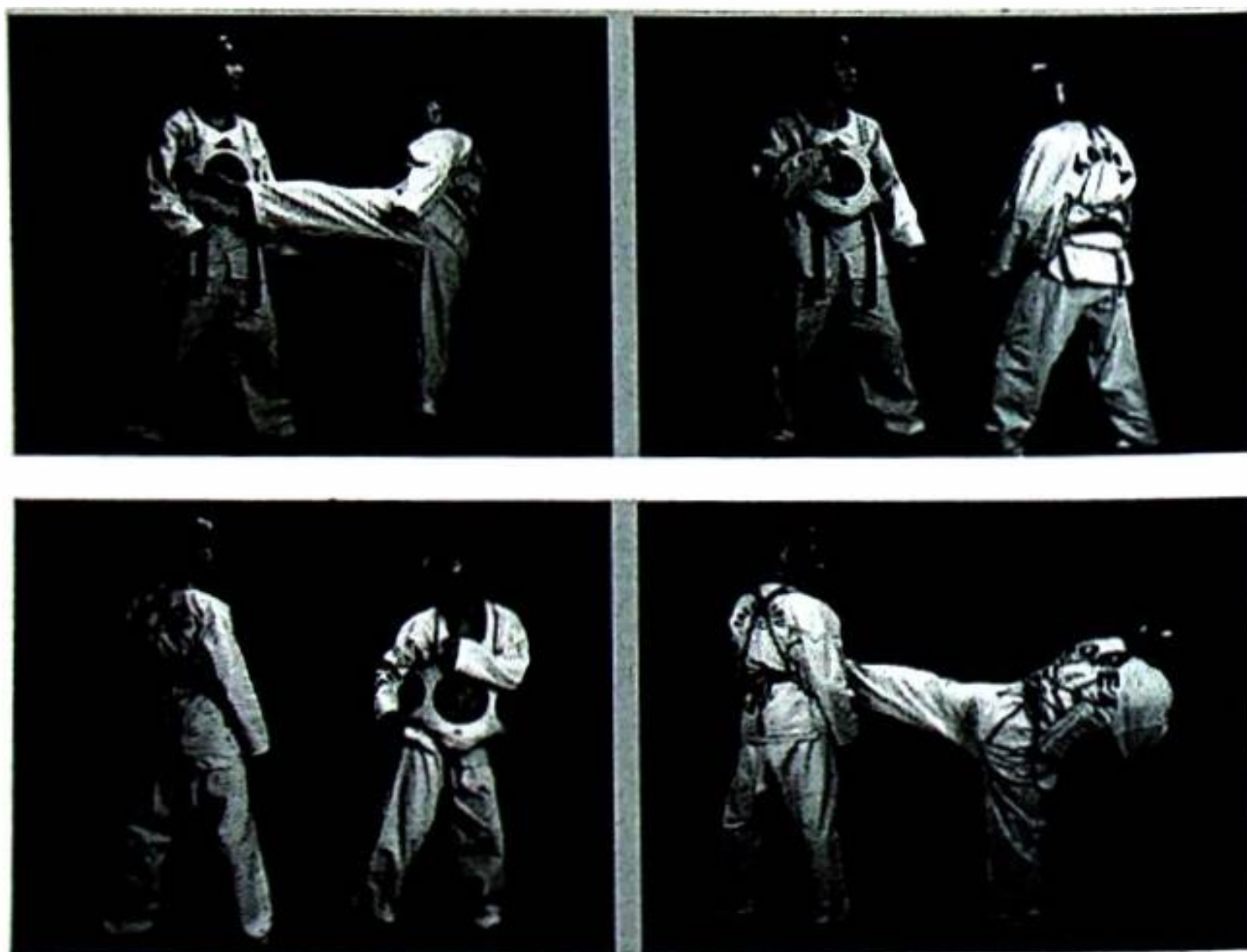


*Рисм 6 21. Олдинга отишпб сакраш, яқин оёқ билан ён томондан ёнбош,
орқадан тегсари*

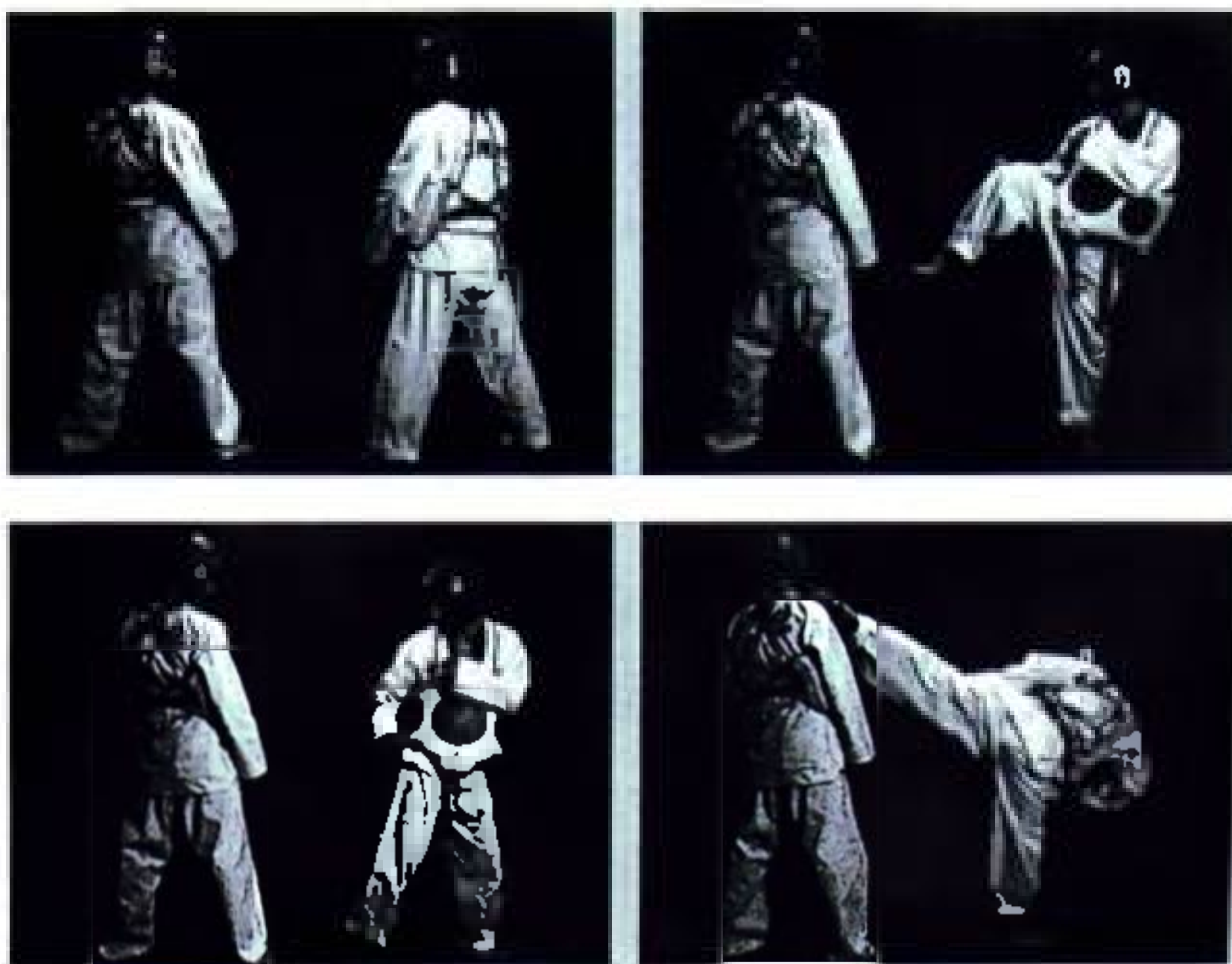




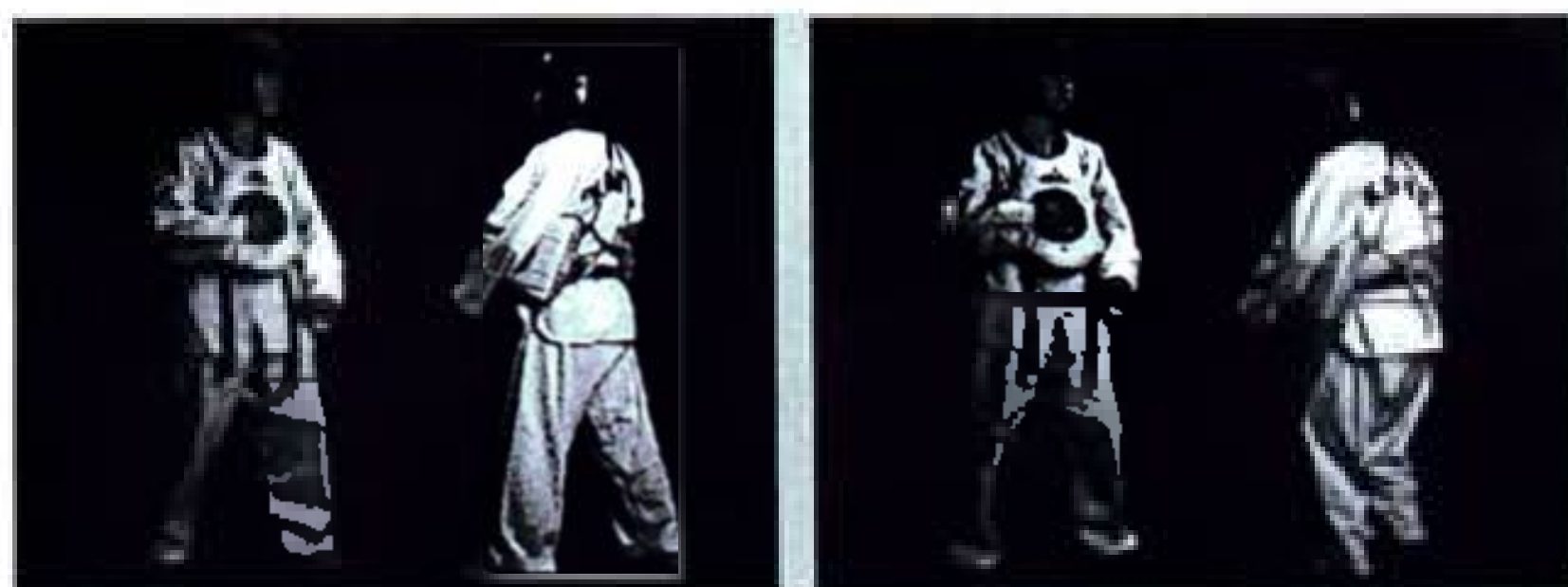
Расм 6 22. Узоқ оёқда финт билан сирпанма қадам, бир қадам, орқадан тескари



Расм 6 23. Олдинга отилиб сакраш, яқин оёқ билан ён тамондан ёнбаш, бир қадам, орқадан тескари



Расм 6.24 Узоқ оёқда финт билан сирпанма қадам, айланма тесқари





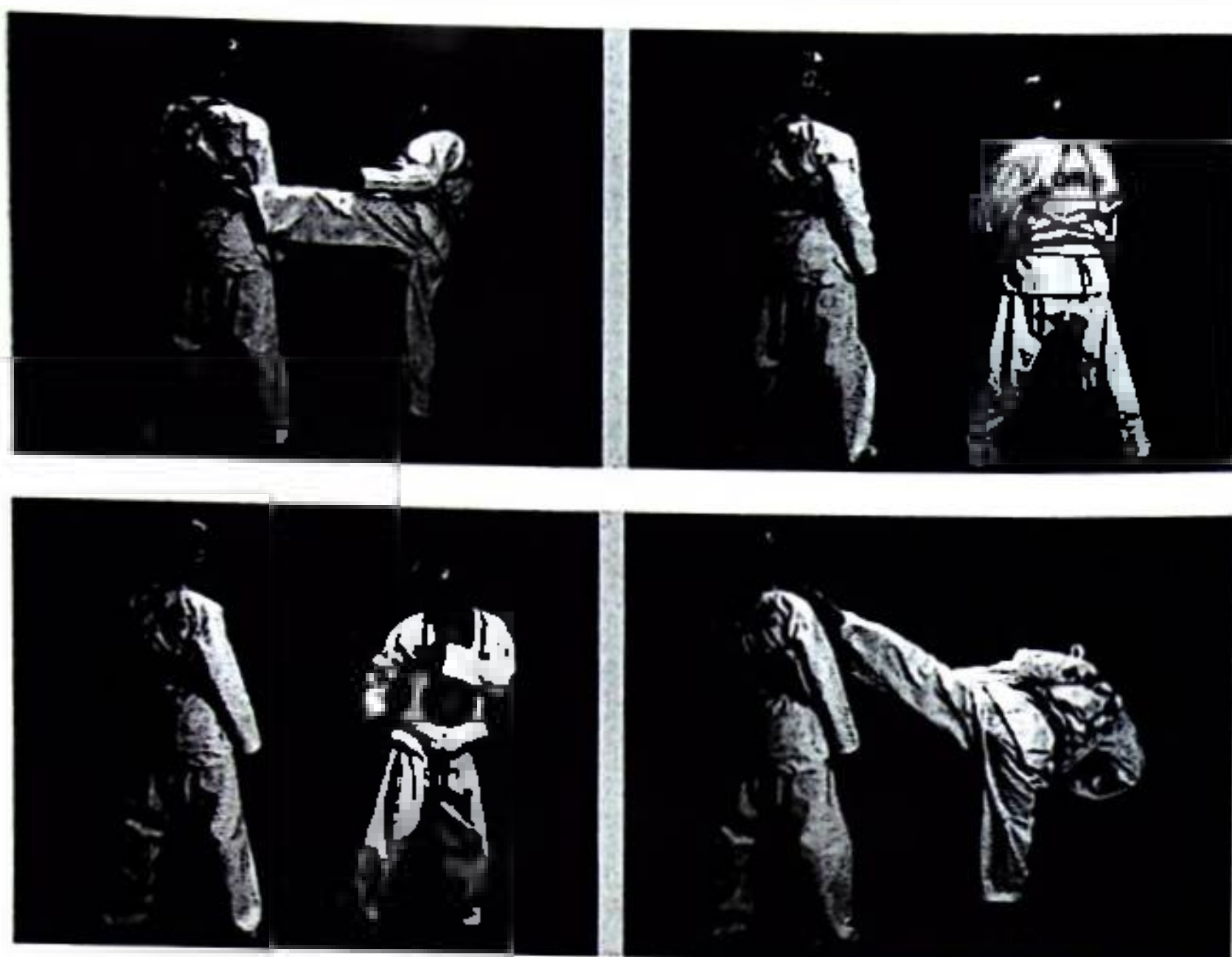
*Расм 6 25. Олдинга отилиб сакраш, яқин оёқ билан ён томондан ёмбош,
айланма тескари*





*Расм 6.26 Узоқ пеқ билан еи томондан енбош, олдинга бир қадам,
айланма тескари*





Расм 6.27. Олдинга отилиб сакраш, яқин оёқ билан ен томондан енбош, олдинга бир қадам, айланма тесқари

6.7. Қарши ҳужум тактикаси

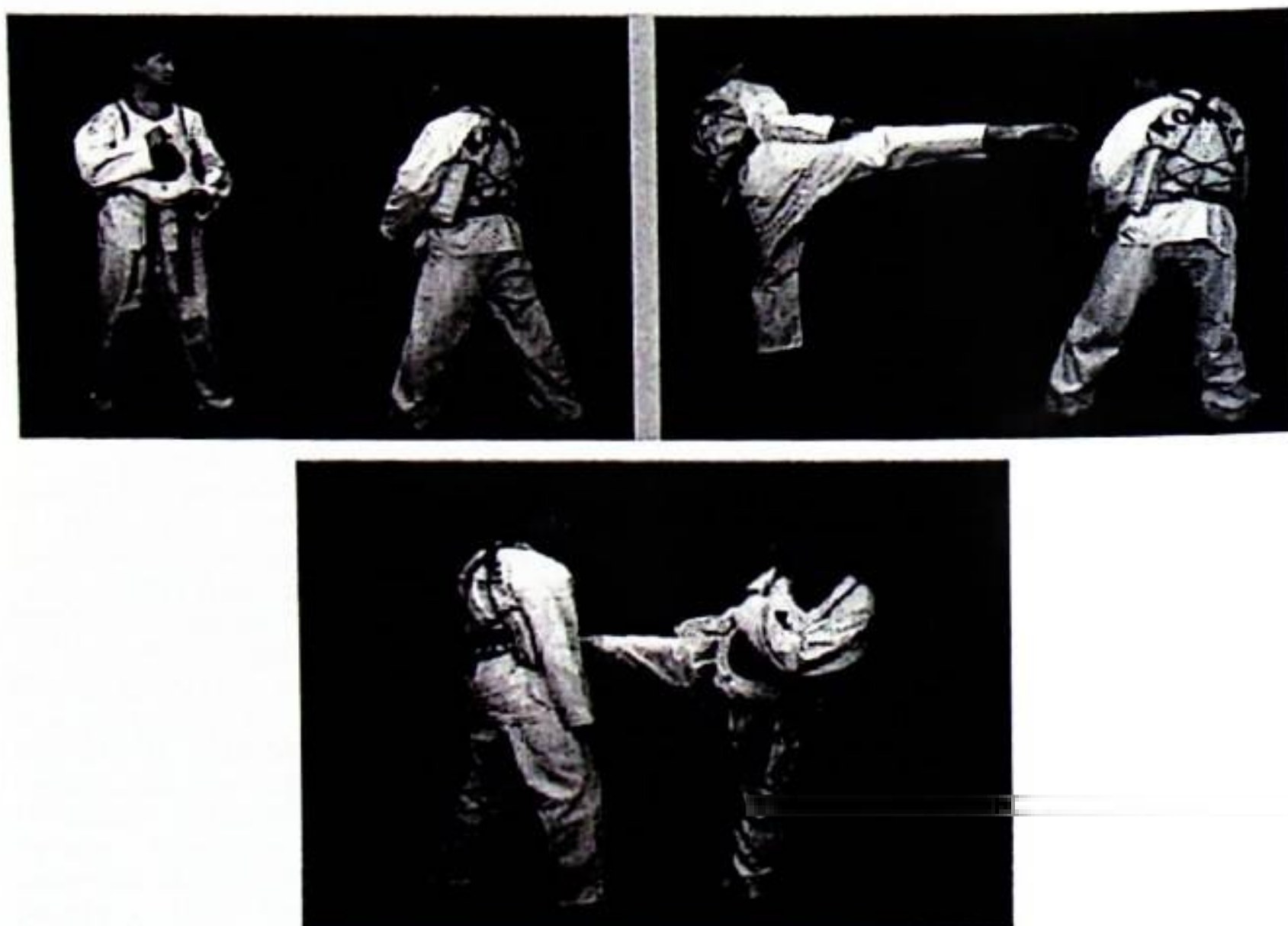
Техник ва тактик маҳоратни эгаллашда энг муҳими қарши ҳужум ҳаракатлари бўлимини ўзлаштириш ҳисобланади. Юқори технологияли тазквондо фақатгина зарба техникаси билан эмас, балки рақиб зарбаларидан қочиш ва жавоб ҳамда қарши зарбаларни бериш қобилияти билан ҳарактерланади. Жангни олиб боришни педагогик кузатишларидан олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, малакали тазквондочилар фаолиятида ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум доимий равишда бирлаштирилади. Жангнинг битта турини эгаллаган жангчи барқарор муваффақиятга таяниши мумкин эмас. Ҳужум фаолиятига эътиборини қаратган тазквондочи уни ҳимоя билан таъминлаши керак. Ҳар қандай ҳимоя қарши ҳужумлар билан бирга олиб

борилиши лозим. Шундагина у кучли ва ишончли бўлади. Қарши ҳужумларсиз ҳимояланиш – доимо рақиб ҳужумига рўпаро келиш демакдир. Албатта, бундай қобилиятни шакллантиришда оддий тезлик сифати муҳим аҳамият касб этади, лекин жангчининг оддий табиий тезлиги адекват жавоб ва қарши зарбани эмас, фақат оддий ҳимояни таъминлаши мумкин. Бунинг учун ахборотни тезда идрок қилиш, таҳлил қилиш, таъсирланишнинг энг оптимал вариантини танлаш ёки Н.А.Бернштейн (1991) буйича “керакли келажак модели” ни шакллантириш ва уни жавоб ёки қарши зарбада амалга ошириш керак. Бу вақт спортчининг латент (ҳечиккан) реакция даври деб аталади. Бир сониянинг юз бўлаги билан ҳисобланадиган зарба тезлигида ва олдиндан тайёрланган жавобларни танлаш учун вақт тигит бўлган даянгда, фақат олдиндан ишлаб чиқилган шартли рефлекслар билан автоматлаштирилган жавоб қайтариш мумкин. Лекин бундай автоматлаштирилган жавобни қайтариш учун, биринчи навбатда, энг эҳтимолӣ вазиятлар пайдо бўлганда, оптимал жавоб ҳаракатлари рўйхатига эга бўлиш керак. Шундан сўнг, уларни амалга ошириш техникасини ишлаб чиқиб, вазиятнинг тезкор алмашилиши шароитида бир жавоб дастуридан иккинчисига ўтишда ўз сенсомотор механизмларингизни узок вақт ва мақсадли равишда чиниктириш лозим. Бунинг учун одатий жанг вазиятларида жавоб ҳаракатлари кўрсатилган техник ва тактик бўлимини ўзлаштириш зарур. Табиийки, бу рўйхат тўлиқ эмас, лекин уни ўрганиш ва ишлаб чиқилиши ҳамда келгусида ғояни мустақил ривожлантириш, уни кенгайтиришга имкон беради. Бироқ индивидуал техник ва тактик комплекснинг чексиз кенгайиши мумкин бўлган жавоблар рўйхатини кўпайтиради, бу эса оптимал ечимни излаш муддатини ва шунга мос равишда жавоб қайтариш вақтини оширади. Шунинг учун, жавоб ҳаракатлари, иложи борича, қисқа ва бир вақтнинг ўзида рақибнинг барча эҳтимолӣ ҳужумларига самарали жавоб бериши зарур. Бунинг учун рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бутун мажмуасига эга бўлиш ва ундан стандарт (типовой) сигналларнинг рўйхати сифатида фойдаланиб, ўхшаш ҳужум ҳаракатлари мажмуасига стандарт ўхшаш жавоб

ҳаракатлари билан жавоб беришга имкон берувчи бир хил жавоб ҳаракатларини ишлаб чиқиш лозим. Қарши техник-тактик ҳаракатлар мажмуасига қуйидагилар киради:

- ҳимоя манёвridан кейинги жавоб зарбалари;
- контактли ҳимоядан кейинги жавоб зарбалари;
- қарши зарбалар;
- эҳтиёткорона ҳимоядан зарбалар.

Тазквондода оёқ билан бериладиган зарбаларга қарши манёвр билан ҳимоядан оёқ билан жавоб зарбаларини ташкил этиш масаласи жуда муҳим. Гап шундаки, гавда билан ва даянг бўйлаб манёвр қилиш, ҳужум қилаётган рақибга муваффақиятсиз зарбадан сунг барқарорлашиши учун қанча вақт керак бўлса, шунча вақтни олади. Шундай қилиб, жавоб зарбаси малакали ҳимояни кутиб олади.



*Расм 6.28. Узоқ оёқ билан ён томондан ёнбошдан орқага отилиб чиқиш.
узоқ оёқ билан ён томондан ёнбош*

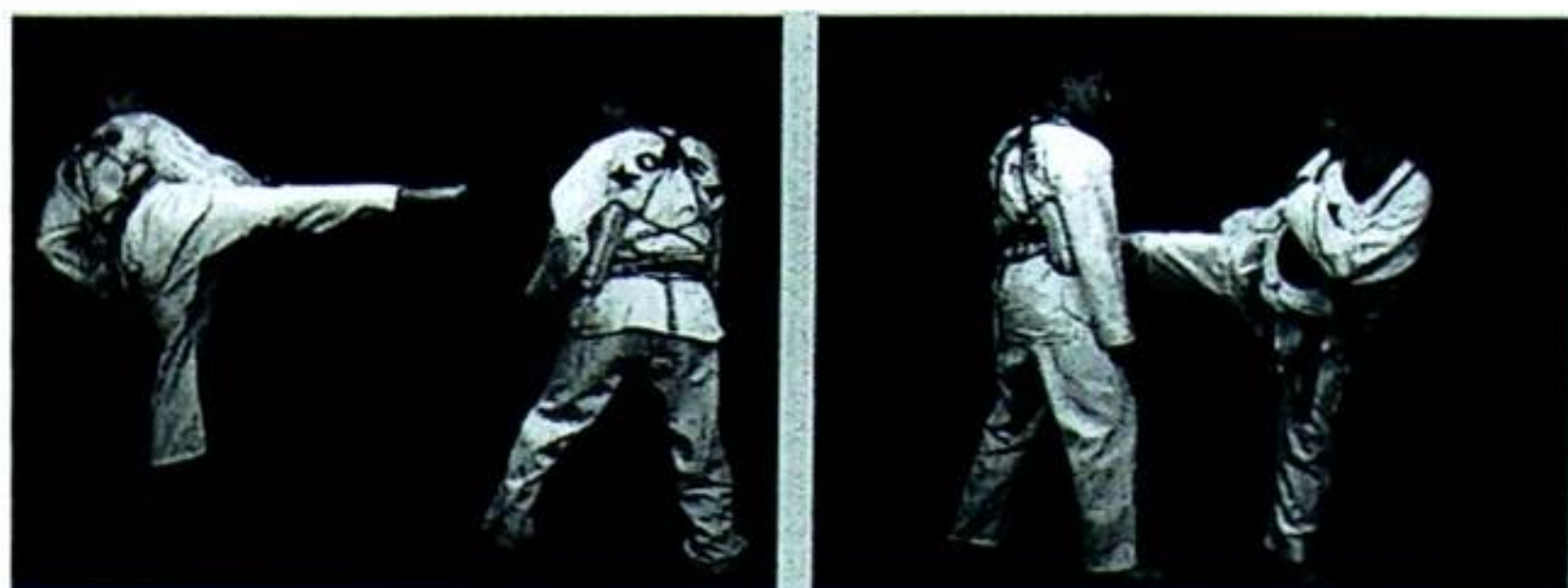


Рис. 6.29. Яқин оёқ билан ен томондан енбашдан орқага отилиб чиқиш, узоқ оёқ билан ен томондан енбашдан орқага отилиб чиқиш, узоқ оёқ билан ен томондан енбаш

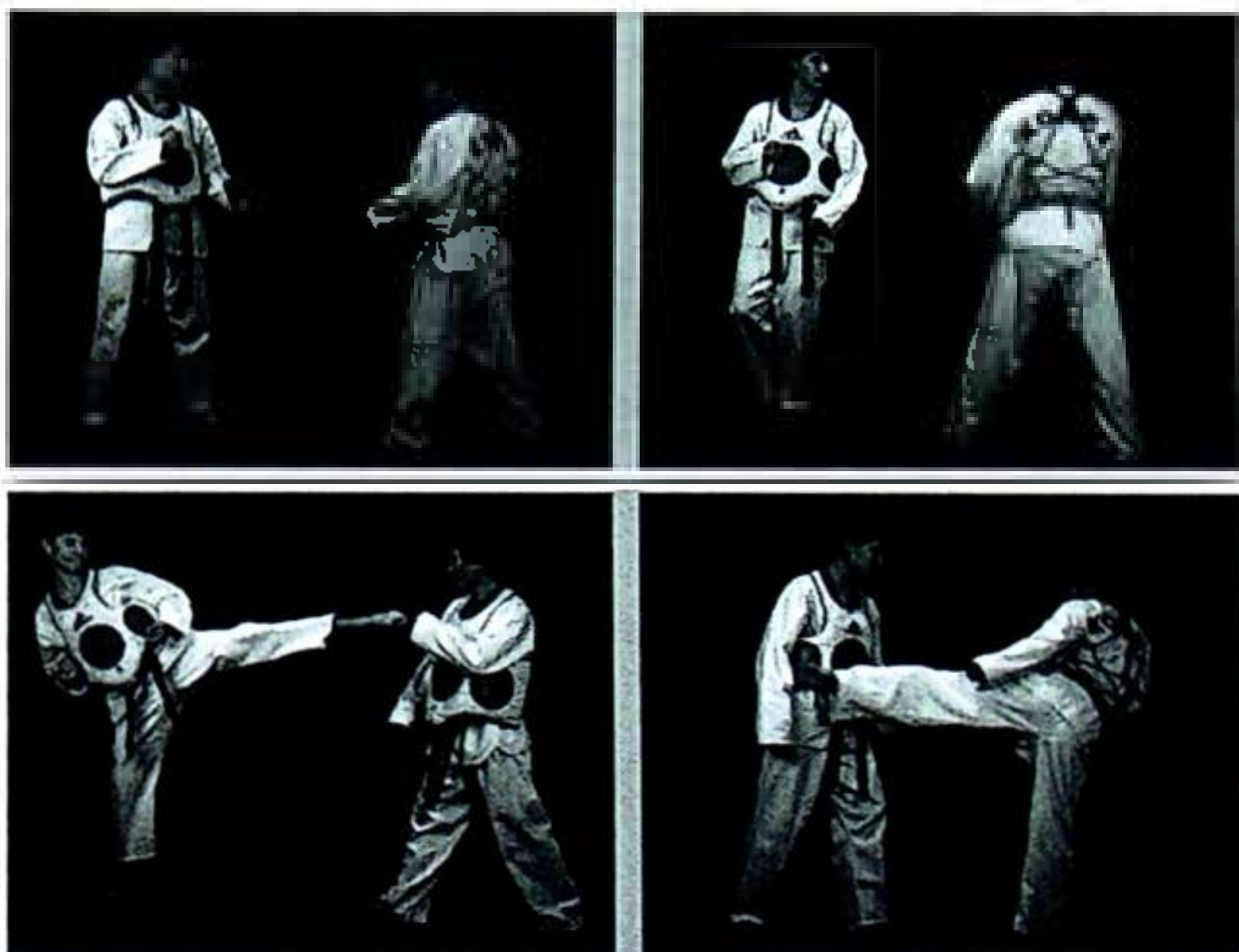


Расм 6 30. Орқадан тескаридан орқага отилиб чиқиш. узоқ оёқ билан ен томондан енбош

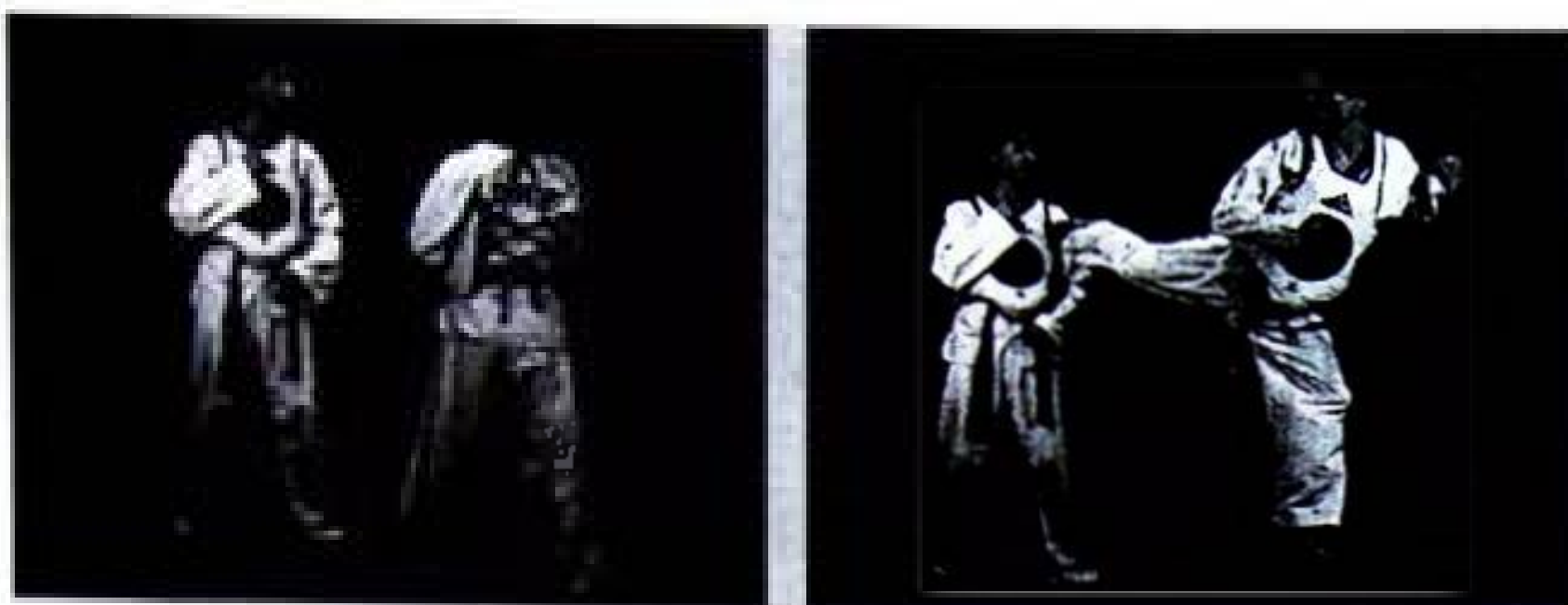




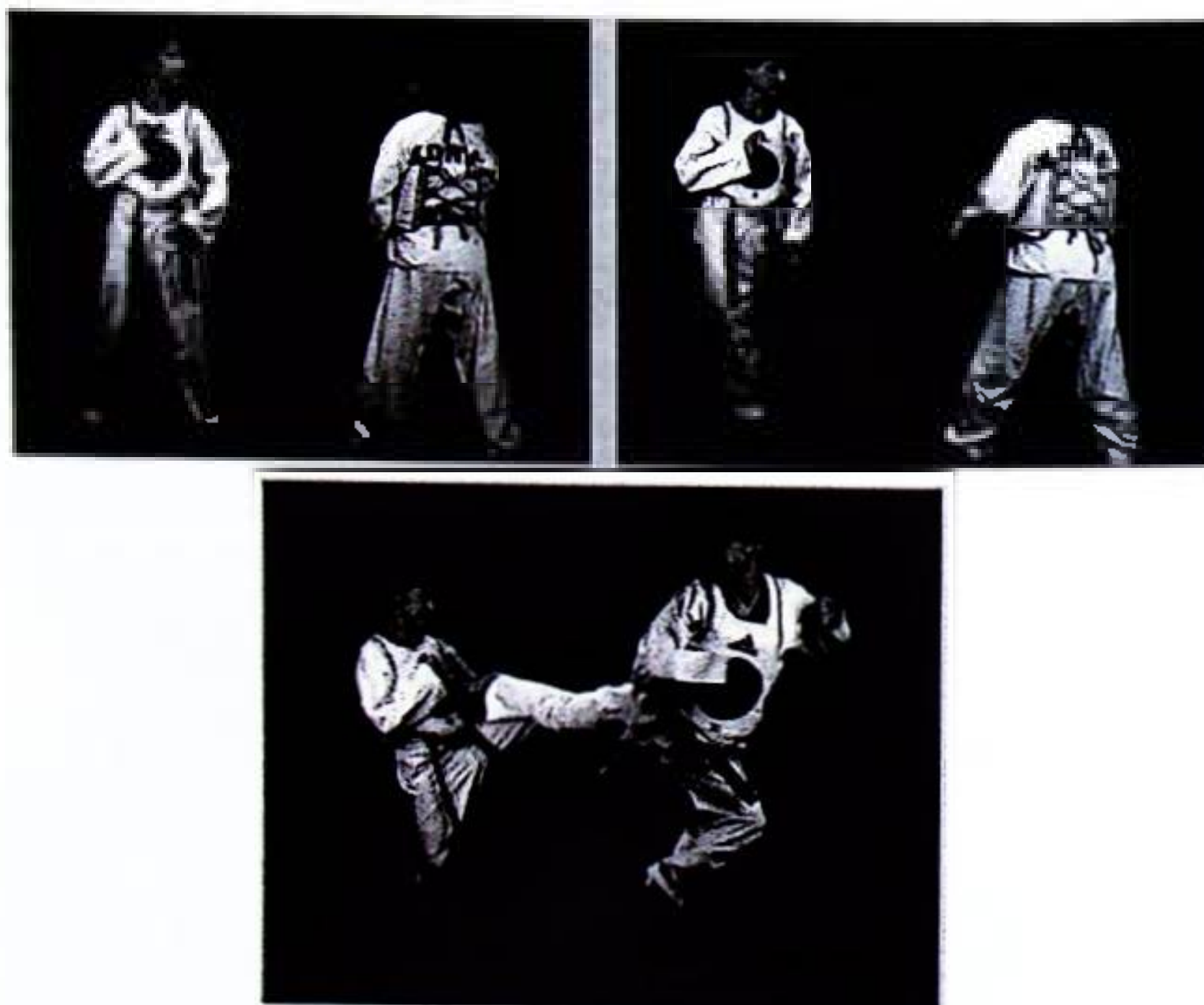
Рәсм 6.31. Ён томон тугъридан орқага отилиб чиқиш, узок оёқ билан ён томондан ёнбош



Рәсм 6.32. Яқин оёқ билан ён томон ёнбошдан орқага бир қадам, узок оёқ билан ён томондан ёнбош



Расм 6 33 Рақиб ҳаракатига сакраб туриб орқага тескари



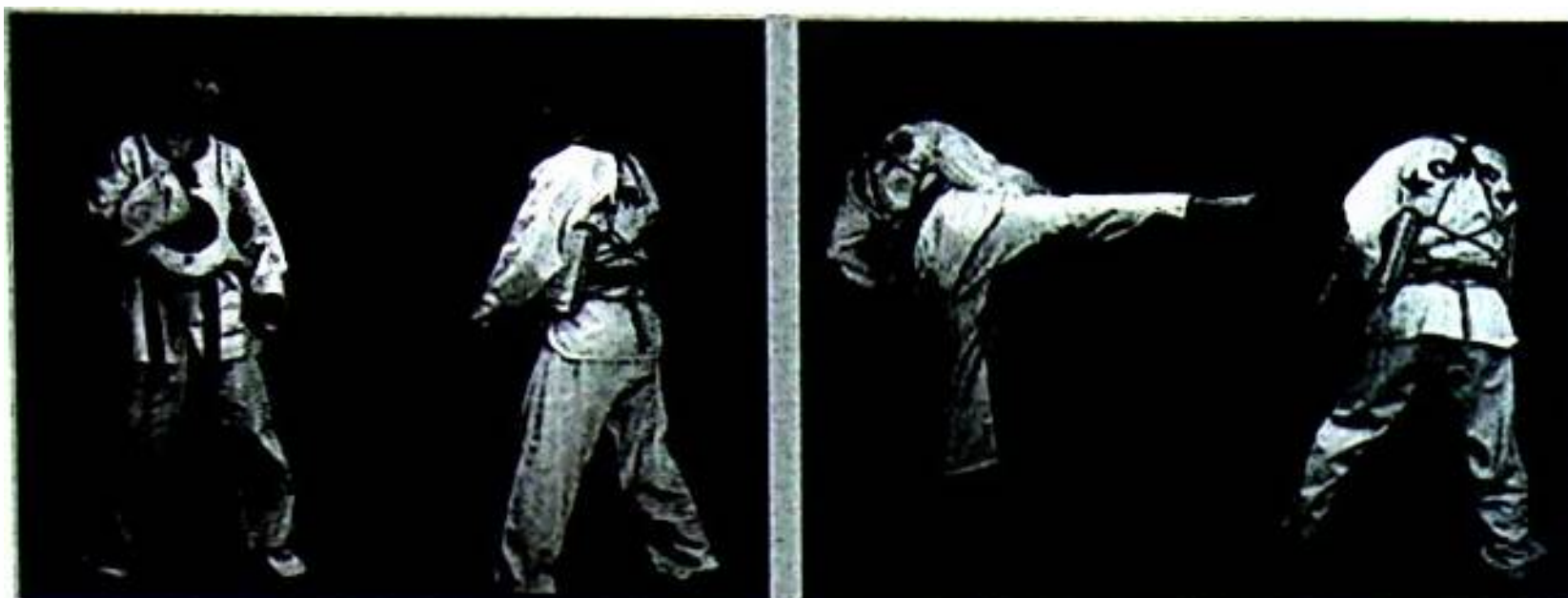
Расм 6 34 Якин оёқ билан ен томон енбюшдан сакраб орқага тескари



Рәсм 6 35 Яқин аяқ билан ен томон тугридан сакраб орқага тескари



Рәсм 6 36 Юқоридан тугридан сакраб орқага тескари



Расм 6 37. Ён томон тугридан орқага отилиб чиқиш ва ён томон енбошдан қарши зарба каби сакраб орқага тескари



Расм 6 38. Рақиб ҳаракатига тескари айланма



Рисм 6.39. Яқин оёқ билан ен томондан енбош зарбага қарши тесқари айланма

6.8. Яқин жанг тактикаси

Тазквондода яқин жанг мавжуд эмас. Уларни жангнинг яқин (клинч) ҳолати деб аташ мумкин. Клинч (яқин) ҳолатини урганиш ва унда ҳаракатларни ишлаб чиқиш керак, чунки ундан мустақил ва чекинишда имкон борица зарба бериб чиқиш керак бўлади. Акс ҳолда, буни рақиб қилиши мумкин. Яқин жангдаги режалаштирилган ҳаракатлар қуйидаги элементларни ўз ичига олиши мумкин:

- ❖ клинч ҳолатига кириш;
- ❖ қучоққа олиш;
- ❖ итарилиш;
- ❖ оёқ билан (қул билан) зарба бериш.

6.9. Рақибга таъсир этишнинг шакл ва усуллари ҳамда жангни олиб бориш услублари

6.9.1. Умумий масалалар

5.1-5.5- параграфларда жангни олиб бориш тактикасининг умумий масалалари, спорт беллашувида тактик ҳаракатлар классификацияси, ҳужум техникасидан, пассив ва фаол ҳимоядан тактик фойдаланиш вариантлари

кўриб чиқилади. Бироқ, техникани бажариш усули ва беллашувнинг ўтгарувчан вазиятларида уни қўллаш тактикаси, нафақат техник ва тактик тайёргарлик сифатига, балки тазквондорларнинг вегетатив, сенсомотор ва интеллектуал функционал сифатларига ҳам боғлиқ. Ушбу параграфда уқув материали техник ва тактик арсенални жангчиларнинг индивидуал функционал имкониятларини, жисмоний тайёргарлик, морфологик, психофизиологик ва соф рухий хусусиятлари билан бирлаштиришга бағишланади. Бундай ҳолда: жангни олиб бориш шакллари, рақибга таъсир қилиш усуллари, услублар каби атамалар қўлланилади. Бу атамаларнинг ҳар бири қўпинча жуда кенг қулабда қўлланилади, бу эса айрим принципал тушунчаларни чалкаштиришга олиб келади, уларни титимлаштиришни мураккаблаштиради ва педагогик жараёнда ўзаро тушунишга салбий таъсир кўрсатади. Масалан, инсон фаолиятининг турли соҳаларида бир катор аралаш тушунчалар мавжуд. Уларнинг изоҳини педагогикага иловада қўриб чиқамиз:

- метод – нимагадир эришишнинг усули;
- манера – нимадир қилиш усули, ўзини тутиш хусусияти;
- шакл – ниманингдир ташқи кўриниши;
- услуб – образнинг умумийлиги, қандайдир фаолият усулларининг йиғиндиси, метод.

Табиийки, педагогик терминологияда (ҳеч бўлмаганда жисмоний тарбия ва спортда) бу ҳолатда у ёки бу атамадан фойдаланиш чегараларини янада аниқроқ белгилаш лозим. “Шакл” атамасини фаолиятнинг янада умумий кўринишларини (билим ва кўникмаларни дарс, мустақил машғулотлар, маърузалар, суҳбатлар ва х. в. кўринишдаги шаклда ўзлаштириш хусусиятлари) белгилаш сифатида қабул қиламиз. “Метод” атамасини бирор бир вазифани амалга оширишнинг янада табақалаштирилган усулларини белгилаш учун ишлатамиз (бирор нарсани ривожлантириш усули, кимгадир таъсир қилиш усули).

“Услуб” атамаси остида (худди ўзини тутиш хусусияти каби) техник таъминланганлик ва функционал имкониятлар билан боглиқ фаолиятнинг ташқи кўринишларини бирлаштирамыз. Шундай қилиб, жанг тактикаси соҳасида учта шакл мавжуд: разведка, ҳужум ва мудофаа. Жангнинг разведка шакли рақиб тўғрисида маълумотларни олиш воситаси сифатида жанг режасини тутишда мустақил ҳисобланади. У ҳужум ёки мудофаа ҳаракатларини тайёрлашда ердамчи шакл бўлиб хизмат қилади. Жангнинг ҳужум шакли – ташаббусни қўлга олишни қўзлайдиган рақибга қарши курашнинг фаол шакли. У узоқ, ўрта ва яқин масофаларда ҳужум, қарши ва жавоб ҳаракатлари билан амалга оширилади. Жангнинг мудофаа шакли – бу ташаббусни қўлга олган рақибга қарши мудофаа шакли бўлиб, бунда у ҳужумни ривожлантиштириш билан бирга, мустақил ва ёрдамчи бўгин бўлиши мумкин. Таэквондо техникасини классификациялашда дастлабки ҳаракатлар орасида масофа каби тушунчалар мавжуд бўлиб, уларнинг ортида, техник қуролланиш ва функционал имкониятларга боглиқ равишда, ўз ичига техник арсеналнинг ўзига хослиги ва уни амалга ошириш тактикасини олган техник ва тактик ҳаракатлар тўплами ётади. Рақиблар жанговар ҳаракатларни олиб борувчи масофа, кўпинча техниканинг хусусиятларини, жангда спортчиларнинг у ёки бу жисмоний ва иродавий сифатларини намоён бўлишини белгилаб беради. Ҳар бир масофада жанг турли шароитларда амалга оширилади ва ўз қонуниятларига эга. Зарбалар бериш ва ҳимояни қабул қилиш вақти шериклар орасидаги масофага боглиқ. Жанговар масофа қанча қисқа бўлса, зарба шунча тез ва билинмас даражада нишонга етиб боради ва унга қарши ҳимояланиш шунча қийинлашади. На ахсинча: масофа қанча узоқ бўлса, спортчининг рақиб зарбаларидан ҳимояланиши шунча осон кечади. Ҳар бир масофа учун зарбалардан ҳимояланиш имкониятини белгилайдиган вақт чегараси мавжуд. Шундай қилиб, узоқ масофадаги жангчида ўрта масофадагидан кўра ҳимояланиш учун яхши шароитлар мавжуд, ўрта масофада эса – қисқа масофадан яхшироқ. Узоқ масофадаги ҳаракатни бажариш вақти ўртача масофадан

кўпроқ бўлса-да, у бир неча сонияларда ҳисобланади. Шунинг учун ҳам зарбадан ҳимояланувчилар, узоқ масофадан туриб ҳам, рақиб ҳаракатларига ўз вақтида таъсир билдириш учун етарли даражада тезкор реакция ва ҳаракатга эга бўлишлари керак. Турли масофалардаги вақт чегараси тегишли тактика ва техникани танлашни белгилайди, реакция ва фикрлаш тезлиги, ҳаракатлар, диққат ва турли сифатларнинг тезлиги ва координациясини ривожлантиришнинг турли даражаларини талаб қилади. Спортчиға, ўрта масофаға қараганда, узоқ масофадан туриб ҳужум бошлаш ҳар доим ҳам қийин, чунки зарбалар доирасидан ташқарида бўлган рақибға дастлабки ҳаракатларни идрок қилиш нисбатан осон ва у улардан ҳимояланишға улгуради. Ҳужум ва қарши ҳужум рақибға кутилмаган бўлиши учун, спортчи, зарбани тайёрлаш вақтида, масофаларни доимо ўзгартириб ва ёлгон ҳаракатлар билан рақиб диққатини қалғитиши керак. Узоқ масофали жанг ўз хусусиятларига эга. Тўғриланган туриш ҳолатидаги спортчи оёқ учида давлг бўйича осонгина ҳаракатланади (оёқлар тўғри, кенг ёйилган) ва ҳар доим ҳаракатланиш турларини ҳамда масофани ўзгартирган ҳолда, ҳужумдан қарши ҳужумға тез ва осон ўтишға тайёр бўлади. Узоқ масофали жангдаги спортчи, енгил, қалғитувчи зарбаларни тез ва кескин зарбалар билан бирлаштириб, асосан ёнбош зарбалардан фойдаланади ва ҳимояланиш учун кўпинча орқаға ва ён томонға қадамларини, тўсиқлар ёрдамида турли ҳимояларни қўллайди. Алдовларни (финтлар) ёнбош зарбалар ва виртуоз ҳаракатланишлар билан бирлагичда қўллаш — узоқ масофадан жанг олиб борувчи кураш вакилининг ўзига хос хусусиятларидир. Ўрта масофадан олиб бориладиган жанг — ҳужум ёки қарши ҳаракатларни ривожлантириш ёки спортчининг тактик вазифасига кирувчи ёки унинг индивидуал жанг олиб бориш услубига хос бўлган муайян кураш усули ҳисобланади. Агар рақиб, курашни ривожланишға ҳалақит берувчи қаршилиқ кўрсатмаса ёки ҳужумчига қарши фаол курашса, ўрта масофадан туриб олиб бориладиган кураш ривожланиши мумкин. Агар рақиб ўрта масофадаги ҳаракатларни ривожлантириш имкониятини бермаса, кескин қарши жанг содир бўлади,

бунда ҳужум қилувчи ташаббускорлик ва маънавий устунлик учун курашиши керак. Бундай беллашувда, одатда, рақибнинг қарши ҳужумларидан ва рақибнинг қарши ҳужумларига қарши ҳужумлар билан ҳужум ва ҳимоялар бирлаштирилади. Спортчилар бир-бирига деярли яқин бўлганда ёки улар гуруҳланган туриш ҳолатида яқинлашганда, яқин масофадаги кураш олиб борилади. Яқин масофадаги тактик вазифа – гавдага зарба бериш учун қулай бўлган ҳолатни эгаллаш, рақибни зарбалар билан чарчатиш ёки унинг зарбаларини тўсишдир. Бундай масофадаги кураш кўпинча атлетик характерга эга бўлади. Яқин масофадан туриб кураш олиб бориш спортчидан, юқори даражада ривожланган тавниқ-ҳаракат сезгиларидан ташқари, бўшашиш ва шерикни ҳис қилиш маҳоратини, шунингдек, катта махсус чидамлилик ва қатъийликни талаб қилади. 5.2-бандда айтилганидек, рақибнинг разведкаси, икки рақибнинг куч ва воситаларини баҳолаш ва бошқалардан бошланувчи кураш тактикасининг иерархик классификацион тузилишига қарамай, якунида туриш ҳолати, жанговар позиция, пассив ва фаол манёврли ва контактли ҳимоядан иборат техник ва тактик ҳаракатлар галаба келтиради.

6.9.2. Рақибга таъсир этиш методлари (усуллари)

Аммо, улардан ташқари, галабага эришишга таъсир етувчи турли омиллар ёрдамида рақибга таъсир этишнинг ўзига хос усуллари ҳам мавжуд. Бундай ҳаракатлар мажмуасини рақибга таъсир этиш усуллари деб аташ мумкин, буни махсус ўрганиш лозим. Жанг тактикасининг юқорида келтирилган классификациясининг мавжудлиги ҳамда ушбу техника ва тактиканинг ишлаб чиқилиши, шу барча ҳаракатларни қувват билан таъминловчи организм функцияларига боғлиқлиги, техника арсенали ва уни амалга ошириш учун мавжуд куч ва воситаларни ҳисобга олган ҳолда, рақибга комплекс таъсир кўрсатиш усуллари классификациясини тақлиф қилишга асос бўлади (6.40-схема.)



6.40.- схема. Рақибга таъсир этиш усуллари

Схеманинг мазмунидан кўриниб турибдики, рақибга таъсир кўрсатишнинг ҳар бир усулини функционал имкониятлардан фойдаланиш ҳисобига амалга ошириш мумкин. Масалан, бостириш усулини амалга

ошириш, функционал ресурсларни тежайдиган тезлик, куч, чидамлилик ва техника сифатининг намоён бўлишига боғлиқ. Уйин усуллари техник-тактик кўникмалар ва сенсомотор сифат билан таъминланади.

6.9.3. Жангни олиб бориш услублари

Мамлакатимизда қабул қилинган таэквондо мактабининг хусусиятларига, шунингдек, спортчининг индивидуаллиги, унинг гавда тузилиши, жисмоний ривожланиши, темпераменти, иродаси, ҳаракат имкониятлари ва бошқаларга қараб, спортчида фақат унга хос бўлган индивидуал кураш олиб бориш услуби, яъни индивидуал тактика шаклланади. Кураш олиб бориш услуби ва у асосан қандай масофаларда ўтишига қараб, жанг фаол ҳужумкор ёки позицион (фаол мудофаа) характерга эга бўлади. Фаол ҳужум тактикаси кўпчилик спортчиларга хос. Унинг ўзига хос хусусиятларига қуйидагилар кирadi: олдинга ҳаракат қилиш, зарба бериш масофасига тез-тез чиқиш ҳамда ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларини ўтказиш билан ташаббусни қўлга олиш. Жанг асосан узоқ ва ўрта масофаларда олиб борилади. Узоқ масофада – манёвр қилиш ва алоҳида зарбалар бериш бажарилади. Курашнинг фаол ҳужум тактикасига риоя қилувчи жангчилар, ҳужум зарбалари билан бир қаторда, тез-тез қарши ва жавоб зарбаларини (кучли зарба ва темп тактикаси) олиб борадилар. Позицион тактика учун – спортчининг узоқ ҳимоя масофасида уни сақлаб қолиш мақсадида манёвр қилиши характерлидир. Агар спортчи ўрта масофада жанг қилишга мажбур бўлса, у бирлаштирилган ҳимоядан фойдаланади ёки “қлинч”га кирadi. Ҳужум ва қарши ҳужумлар ўрта ва яқин масофаларда, жангни ривожлантирмасдан, кейинчалик узоқ масофага мажбурий қайтарилган ҳолда амалга оширилади. Агар рақиб ҳужумни тўхтатиб қолса, спортчи қарши ҳужум билан ҳимоя қилади ёки “қлинч” дан фойдаланади, шундан сўнг узоқ масофага кетади. Позицион тактика рақибнинг фаол ҳаракатлари ва уни шу ҳаракатларга чақириш (жангнинг

ўйин услуби) вақтида хатоларидан фойдаланишга асосланган ва жангни олиб боришнинг қарши ҳужум услубига эга бўлган тазквондочиларга хосдир. Фаол ҳужум тактикаси тазквондода маҳорат ҳамда қуч услубининг шаклланишига олиб келиши мумкин. Маҳоратли спортчилар ишлов берилган техника ва ҳисобли тактика билан ажралиб туради. Қуч тазквондоси вакилларида асосан матонат ва чидамлилик юқори даражада ривожланган. Уларнинг тактикаси бир хил бўлиб, рақибни суръат билан, узлуксиз ҳужумлар ёки кескин зарбалар ҳамда алдамчи зарбалар билан бостириш йўлида ифодаланади. Улар ҳимояга беписандлик билан қарайдилар. Улар камдан-кам ҳолларда йирик мусобақалар ғолиби бўладилар, чунки улар кўп қувват сарфлайдилар ва турнир охирига келиб жанглarda ўзлари яратган ўриқишга бардош бера олмайдилар. Бироқ, бундай спортчилар хавфли рақиблардир. Улар билан беллашадиган спортчилар, спортчининг қуввати ва босимига қарши тура олиш учун, ўз тактикасини пухта ишлаб чиқиши, худди шундай техника ва жисмоний тайёргарлик даражасини эгаллаши керак. Кўплаб тазквондочиларнинг мусобақа жанглари таҳлили шуни кўрсатадики, тактиканинг таърифланган асосий турлари турли спортчиларда турлича намоён бўлади. Уларни ҳар бирининг жанги ўзига хослиги ва индивидуал хусусиятлари билан фаркланади. Қуйида жангни олиб боришнинг турли услубларига эга тазквондочиларга қарши тактик ҳаракатларга мисоллар келтирилган.

6.9.4. Тазквондочини «темповую» қарши жанг

Мусобақаларда кўпинча рақибга яқинлашишга фаол интиладиган, ўрта масофада тез суръатдаги зарбалар серияси билан ҳаракатланадиган ва кўплаб зарбаларни қўллаш орқали жангда ғолиб бўлишга интиладиган спортчилар учраб туради. Улар биринчи раундданок рақиб учун юқори, унга мос келмайдиган суръатни таклиф этиб, уни иккинчи ва учинчиси раундгача аста-секин камайтиради ёки аксинча, раунддан раундгача ошириб боради.

Бундай рақиб билан беллашувда спортчининг тактикаси – жанг охиригача ўз кучини сақлаб қолиш ва рақиб ласт суръатлар таклиф қилган раундларда очко тўплашдан иборат. Суръат тенг бўлмаган раундларда спортчи мағлуб бўлмасликка ҳаракат қилиши ёки рақибга мос бўлмаган масофада, уни ўз ҳаракатлари билан чарчатган ҳолда, минимал даражада мағлуб бўлишга ҳаракат қилиши керак. Бундай ҳолатда спортчининг ҳаракатлари, асосан, узоқ масофада тез, турлича ва кенг манёвр қилишдан иборат бўлиб, орқага ва ён томонга қадам ташлаб, эгилишлар билан ҳимояланишларни бириктирган ҳолда зарбалар ва яқинлашишдан қочади. Манёвр қилиш қарши зарбалар, тезкор, кескин ҳужумлар, асосан, узун зарбалар билан биргаликда олиб борилади. Спортчи рақиб масофасида ушланиб қолмасликка ҳаракат қилади ва ҳар бир ҳужум ёки қарши ҳужумдан сўнг узоқ масофага чиқади. У ўрта масофада ҳужумни тез зарбаларни ҳимоя– асосан эгилишлар ва четга чиқишлар, баъзида ташланишлар, зарбадан сўнг тезда чекинишлар билан бирга ривожлантиради, бундай ҳаракатлар билан у рақибга ўзига қулай бўлган масофада куч йиғиб олишга имкон бермайди.

VII БОБ. КУЧЛИ ЗАРБАЛАР БИЛАН ШИДДАТЛИ ҲУЖУМ ҚИЛУВЧИ ТАЭКВОНДОЧИГА ҚАРШИ КУРАШ

Кучли ва кескин зарбаларга ҳамда жисмоний яхши тайёргарликка эга бўлган спортчилар, жангнинг дастлабки сонияларидан оқ рақибни ҳайратда қолдириб, унга кучли зарба бериб, тезкор ғалабага эришишга интилган ҳолда, рақибга “тез старт” тактикасини таклиф қилишлари мумкин. Спортчининг шиддат билан ҳужум қилувчи, кучли, ҳар хил зарбалар беришчи ва ғалабага тез эришишга таянган рақибга қарши қаратилган тактикаси – рақиб зарбалари бўронини ўтиб кетишини кутиб туриш, уни чарчатиш ва тушқунликка солиш ва шундан кейингина дадил ҳаракатларга ўтишдан иборат. Бунинг учун, спортчи, тез-тез зарбалардан ҳимояланиб, ҳимояни орқага ва ён томонларга чекинишлар билан бирлаштириб (бу рақибни

янглишишга ва ҳавога зарбалар беришга мажбур қилади), чекинишлар вақтида зарбалар беради ва қарши зарбалар билан рақиб ҳужумини тўхтатади. Агар спортчи рақибнинг тезкор ҳужумларидан қочишга улгурмаса, унинг зарбаларини уриб юборишлар билан тўхтатиб қолади ёки "клинч"га киради.

7.1. Техник маҳоратли тазквондочига қарши кураш

Кўпчилик техник тайёргарликка эга спортчилар узоқ масофадан ҳужум қилишни ва ҳужумдан сўнг тезда худди шу масофага рақибдан йироқлашишни афзал кўрадилар. Бундай спортчилар, одатда, турли йўналишларда осон ва тез ҳаракатланиб ва масофани ўзгартириб, моҳирона манёвр қилишади ва рақибни янглиштиришади. Техник жиҳатдан турли йўналишли спортчилар, бунинг учун алдовлар ҳамда тезкор ва қутилмаган ҳужумлар билан енгил зарбаларни бирлаштирган ҳолда, кўпинча ҳаракат суръатини кескин ўзгартиришдан фойдаланадилар. Масалан, у жангни нисбатан секин суръатдан тезкорга ўзгартириб, рақибни тафлатда қолдиради. Бундай спортчи ўз ҳужумини ёки қарши ҳужумини амалга оширгач, рақиб ёнида туриб қолмайди, балки дарҳол узоқ масофага кетади. Агар у рақибнинг ҳужумларидан ёки қарши ҳужумларидан қочишга улгурмаса, у тўсиб қолишлар билан ҳимояланади ёки "клинч"ни қўллайди. Бундай спортчига қарши курашнинг тактикаси – уни нейтраллаш, манёвр қилишдаги тезликда устунликдан маҳрум қилиш, унинг учун хос бўлмаган ўртача масофага ўтказишдан иборат. Бунинг учун тазквондочилар: ҳимоялар билан фаол яқинлашиш; турли ҳаракатланишлар; тезкор қарши жавоб ҳужумлари; қарши ўзиб кетувчи зарбалар; яқин кураш кабиларни қўллайдилар.

7.2. Қарши ҳужумларни афзал кўрувчи тазквондочига қарши кураш

Жангни қарши ҳужумлар орқали қурадиган спортчи – энг моҳир спортчилардан биридир, чунки улар, юқори тезликка эга бўлиш билан бирга,

рақибни ҳужумга усталик билан чақирадилар ва бу ҳужумларни ҳимоя ва қарши ҳужум билан тезкорликда тўхтата оладилар. Бундай спортчиларга қарши жанг тактикаси – уларни жангни уларга хос бўлмаган тарзда ва улар одатланмаган масофада курашишга мажбур қилишдир. Бунинг учун қуйидаги чақирувлардан фойдаланилади: ёлгон ҳужумлар ҳамда узоқ ва ўрта масофаларда ривожланадиган қарши ҳужумлар билан давом этувчи очилишлар; йўлдош ҳимоялар, биргаликда олиб бориладиган ҳужум ҳаракатлари – яқинлашиш, ҳужумлар ва қарши ҳужумлар; ҳужум ва қарши ҳужумларни ривожлантириш вақтида зарба ва ҳимояни бирлаштириш; кутилмаган ҳужумлар (олдинга тез ҳаракатланиш ва кейинги ривожлантириш билан); яқин жанг. Тажрибали спортчи рақибни ҳужум қилишга, яъни уни унга хос бўлмаган услубда ҳаракат қилишга мажбур қилади, сўнгра ҳужумни кескин ва тезкор қарши ва жавоб қарши ҳужуми билан тўхтатиб, муваффақиятга эришади.

7.3. Комбинацион жанг услубига эга бўлган – универсал таэквондочига қарши кураш

Комбинацион жангни қўлловчи спортчилар тактикаси жуда хилма-хилдир. Бундай спортчилар кучли зарба эгаси бўлиши ҳам, бўлмаслиги ҳам мумкин, лекин улар йиғилган очколарининг устунлиги билан жангда галабага эришишлари мумкин. Бундай спортчилар барча масофаларда ишонч билан ҳаракатланадилар, яхши манёвр қиладилар ва барча жанговар воситалардан, турли тактик шартларни, алдаб ўтиш ва кучли зарба, суръат билан зарба ва бошқаларни бирлаштирган ҳолда моҳирона фойдалана оладилар. Айнан комбинацион жанг таэквондочининг ҳар қандай тактикага қаршилиқ кўрсатиш ва кураш давомида юзага келадиган турли тактик муаммоларни моҳирлик билан ҳал этиш имконини берувчи маҳоратини очиб беради. Комбинацион жангни қўлловчи рақиб билан жанг олиб борувчи таэквондочининг асосий тактик вазифаси – жангнинг хусусиятларини

аниқлаб олиш, яъни рақибнинг сеvimли масофаси, қўлайдиган техникаси, ҳал қилувчи зарба учун масофасини, жангда рақибга қарши туриш учун жангни олиб боришнинг комбинацион, лекин рақибнинг асосий ҳаракатларини чеклаш ва бартараф этишга қаратилган услубини қўллаш ҳисобланади. Шунингдек, рақибга унинг учун ноодатий бўлган суръатда жангни олиб боришга мажбур қилиш ҳам муҳим. Бундай ҳолатда ҳаракатлар рақибнинг хусусиятларига ва унинг жанг услубига боғлиқ. Спортчи тактиканинг барча асосий турларини қўллаши мумкин. Агар у, бундан ташқари, кучли зарба соҳиби бўлса, мумкин бўлган зарбага қарши тайёр туриш ва рақиб зарбани амалга ошириши қийин бўлган масофада жанг қилиш ва рақиб кучли зарба етказишни мўлжалга олган вақтда уни ўзгартириш керак.

Юқорида тактиканинг фақат асосий, энг кўп учрайдиган турлари ҳақида гапирилди. Жанговар амалиётда улар жуда кўп, лекин улар ҳар доим тасвирланганларга кўп ёки кам даражада яқин бўлади. Бироқ, спортчилар турли хил тактикалардан турлича фойдаланадилар. Жангнинг бошидан охиригача бир хил услубда ҳаракат қиладиган спортчи жуда кам. Жанг давомида, вазиятнинг таъсири остида ва рақибга қарши жанг олиб бориш учун, спортчи ўз одатий жанг услубини ва тактикасини ўзгартиради, рақибни қийин аҳволга солиб қўйиш ва қийин вазиятдан чиқиб кетиш ёки рақиб тактикасидаги ўзгаришларга мослашиш учун янги жанг воситаларини топади. Шундай қилиб, ҳар бир шахснинг индивидуал морфологик, жисмоний, сенсомотор, асаб-типологик, психологик хусусиятларга эга эканлигини ҳисобга олган ҳолда, жангни олиб бориш услуби олдиндан белгиланади. Демак, ўқитишнинг сифатига ва функционал хусусиятларга боғлиқ равишда жангни олиб боришнинг ўзига хослиги, юқоридаги матнда ва қуйида жадвалда кўрсатилганидан кўра кўпроқ жангнинг индивидуал услубларини шакллантиради (7.1-жадвал).

Программалаштирилган			
Тўғри читикли		Комбинацион	
Полигон	темп	Қорқитувчи	Маневр қилувчи
Куч	куч	Темпояки	Даянг бўйлаб
Теткор-куч	теткор	Спуртовик	Танаси билан
			позалар
			Ҳужумлар сериясини алмаштириш
Яратилган			
Актив		Пассив	
Таъсирчан	Қўзғатувчи	Оқиб	Елик
Қарши ҳужум	Ҳаракатда	Маневр-фаол ҳимоя (фаолликка чақирин)	Контактли ҳимоя (яқин жангга чақирин)
Темпли кураш	Дастлабки ҳолат		
	Позалар билан		

7.1- жадвал. Жангги олиб боришнинг мумкин бўлган услублари

7.4. Мусобақага тайёргарлик жараёнида юқори малакали таэквондочининг стратегияси

Деталларга чуқур кирмаган ҳолда, спортчиларни Олимпия циклид спорт йилида, муайян мусобақага тайёрлаш стратегиясига йўналтирилган тадбирларни вақт бўйича классификациялаш мақсадга мувофиқ бўлади (7.2.-схема).

Олимпия цикли йил мусобақа жангдаги чиқишларни тактик жиҳатдан таъминлаш чора-тадбирлари

Олимпия цикли стратегияси

Умуман мумкин бўлган жамоаларни стратегик разведкаси		узларининг кучлари ва воситаларини таҳлил қилиш	
	Яратилган баҳолаш		
	Қарор қабул қилиш		
Куч ва воситаларни ниқоблаш	Барча турдаги машғулотларнинг мазмуни		Куч ва воситаларни маневр қилиш
	Қарор қабул қилиш		
	Техник		
	Тактик		
	Жисмоний		
	Психологик		

Спортчини (ва мураббийни) ўзи ва рақиби ҳақидаги қандай маълумотлар қизиқтириши керак? Бу – икки спортчининг мусобақа шароитида ўзи ва рақибининг кучи ва воситаларини амалга оширишидир. Анъанага қура, аввало рақибнинг жисмоний сифатларини баҳолаш одат тусига кирган. Кейин эса, унинг техник ҳаракатлари арсенали белгиланади. Аммо яккакураш тури техникаси қанча бой бўлса, тескари схемага риоя қилиш шунчалик мос келади. Бир томондан, вазиятли спорт турларида (яккакураш) саралаб олиш бўйича адабиётларда келтирилган спортчининг фаолияти учун зарур бўлган сифатлар рўйхатининг хилма-хиллиги ва баъзан тизимсизлигини, бошқа томондан, таэквондочиларнинг ихтисослик фаолиятига бўлган талаблар ва баъзи тушунчаларни соддалаштириш заруриятини ҳисобга олган ҳолда, “кучларга” қуйидаги сифатларни киритиш мақсадга мувофиқ.

7.4.1. Антропометрик маълумотлар:

- бўй, тана қисмлари узунлиги, оғирлик марказларини тана қисмларига тақсимлаш, умумий оғирлик марказининг жойлашуви (бу хусусиятлар жанг техник усулларининг биомеханик тузилишига тузатишлар киритишни талаб қилади);
- эгилувчанлик — ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларининг биомеханик параметрларини ошириш, рақибнинг ҳужум ҳаракатлари ва ҳимоясини йукка чиқариш имконини берадиган ҳаракатларнинг катта амплитудасини таъминлайди.

7.4.2. Жисмоний сифатлар

- куч – фазода ўзини, ўз оёқларини ҳаракатлантириш бўйича ҳар қандай фаолиятни амалга оширишнинг асоси (мушакларнинг физиологик тузилиши, бир вақтнинг ўзида мушак тодаларининг кўп қисмининг ёқиш, мушак-антагонистларни нейтраллаш қобилиятларига боғлиқ);

- **тезлик** – оддий ҳаракатларда рақибдан узиб кетиш, рақибга ҳужум ҳаракатларига аниқ таъсир кўрсатишига имкон бермасликни таъминлайди (куч, мушак-антагонистларнинг ишда иштирок этмаслиги, асаб толалари сифатига, куп бўғимлар иштирок этувчи ҳаракатларда эса – мушак толалари ва гуруҳларини ёқишнинг келишилганлигига боғлиқ);
- **чидамлилиқ** – ҳар қандай суръатларда, бутун жанг мобайнида, мусобақа давомида техник ҳуникмаларни тўлиқ амалга ошириш қобилияти, куч, мушакларидаги ёғ қатлами қалинлиги, юрак-қон томир тизимининг адаптив сифатлари, вегетатив ва эндокрин тизимларининг адаптив қобилиятлари, қувватни тежаш маҳоратига боғлиқ).

7.4.3. Сенсомотор сифатлар

Оптимал натижаларни таъминлаш учун юқоридаги сифатлар етарли эмас. Тазквондода зарбани амалга ошириш ҳамда рақибнинг ҳужум ёки қарши ҳаракатига муносабат билдириш мумкин бўлган вақтни аниқлаш (ҳис қилиш) жуда зарур. Ушбу фаолиятни таъминлаш бошқаришнинг янада мураккаб бўлган сенсомотор механизмлари орқали амалга оширилади. Ташқи ва ички ахборотларни қайта ишлашда бу механизмлардан фойдаланиш, янада оқилона жавоб ҳаракатини ташкил этиш – булар тазквондочини чакқонлигини таъминлайди. Бошқача айтганда, чакқонлик – адекват ўзгарувчан вазиятда ҳаракатларни тез ташкил этиш қобилиятидир. Тазквондода чакқонлик қуйидагиларга боғлиқ:

- барқарорликни статик ёки динамик сақлаб қолиш қобилиятига;
- сенсор чегара даражасига;
- оддий реакция тезлигига;
- мураккаб реакциялар тезлигига (керакли ҳаракатни тез танлаш ва уни амалга ошириш қобилияти);
- нотаниш вазиятларда ҳаракатларни моделлаштириш қобилиятига;
- булажак ҳаракатларни “ҳис қилиш” қобилиятига (рецептив антиципация).

7.4.4. Ақлий сифатлар

Уйлаб чиқилган манёврни амалга ошириш, рақибнинг мумкин бўлган ҳаракатларини олдиндан башорат қилиш, бўлажак ҳаракатларни ниқоблаш зарурияти жангда топқирликни талаб қилади (қийин вазиятларда тезда ечим топиш қобилияти). Топқирлик қуйидагиларга боғлиқ:

- фикрлаш тезлиги;
- хотиранинг мустаҳкамлиги;
- фикрлашнинг маантикийлиги;
- олдиндан кўриш қобилияти;
- ижодга бўлган қобилият.

7.4.5. Асаб-типологияк ва рухий сифатлар

Юқорида кайд этилган сифатлар эиддиятли, асабий вазиятларда турлича амалга оширилади – асаб тизими турига боғлиқ равишда:

- асаб жараёнларининг кучи (кучли, кучсиз);
- асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги (ҳаракатчан, инерт);
- узоқ вақт ҳаяжонланиш ҳолатида бўлиш қобилияти.

Муайян тайёргарлик билан биргаликда қуйидаги иродавий қобилиятларни шакллантирувчи рухий сифатларга боғлиқ равишда:

- чидамлилиқ;
- жасурлик;
- дадиллик;
- қатъиятлилиқ ва бошқалар.

Рақиб кучларини разведка қилишда мураббий ва спортчи рақибнинг фақатгина билвосита кўрсаткичлари – мусобақалардаги хатти-ҳаракати, бўлажак рақиблар билан алоқа қилиш услуби ва бошқалардан фойдаланиш имкониятига эга бўлади. Бундай кўрсаткичлар психологияда анкета синов усулларига ўхшап, лекин рақибнинг барча санаб ўтилган сифатларини синов учун кўргазмали усулларни янада ривожлантириш зарур. Спортчи ва мураббий, табиий қобилиятларини ўзлаштирилган сифатлардан янада чуқур

дифференциациялаб, ўз кучларини намоён қилишлари мумкин, бу узоқ муддатли тайёргарликни режалаштиришда жуда муҳим. Рақибнинг техник арсеналини разведка қилишда ва ўзининг техник имкониятларини ҳисобга олишда техник ва тактик фаолиятнинг юқорида келтирилган моделини ҳисобга олиш лозим. Хужум ва ҳимоянинг белгиланган юқори арсеналидан ташқари, асосий усулларни олиб боришда тайёргарлик ҳаракатларининг характери, усулларни бириктириш имконияти аниқланади. Спортчининг жисмоний ва руҳий сифатлари, техник арсенали ва унинг мумкин бўлган рақиблари тўғрисидаги маълумотлар асосида, Олимпия циклининг охириги йилига келиб мумкин бўлган ўзгаришларни ҳисобга олган ҳолда, уларнинг интеграл моделлари тузилади. Уларга мувофиқ равишда, тазквондочига – муайян жисмоний сифатларни ривожлантириш ёки сақлаб қолиш, асосий техник ҳаракатлар арсеналини бойитиш ёки мавжуд усулларни турли бошланғич ва ёрдамчи техник ҳаракатлар билан тартибга солиш вазифалари юклатилади. Ушбу барча тадбирлар, ўз жисмоний маълумотлари, техник арсеналини оптимал намоён қилинишини таъминлаши ва уларнинг рақиб томонидан минимал даражада намоён қилиниши учун керак. Спорт йилида вазифаларни ишлаб чиқишда ва алоҳида мусобақага тайёргарлик кўришда шу схемага амал қилинади. Бундай тайёргарлик турлари билан таъминлаш билан бирга, тайёргарлик жараёнини ниқоблаш чоралари кўрилади. Шундай қилиб, тазквондода барча стратегик, тезкор ва тактик вазифалар доирасини белгилловчи фундаментал бўгин – жанг тактикасининг шаклланган модели ҳисобланади. Муайян мусобақаларда чиқиш режаси, спорт йили стратегияси, Олимпия цикли, шу жумладан, узоқ муддатли техник ва функционал тайёргарлик масалалари, ўз кучини ва воситаларини ниқоблаш ва бошқалар ушбу модель тамойилларига асосан қурилади.

7.5. Тазквондочиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлашда замонавий технологияларни қўлланилиши.

“Яккакурашчиларнинг зарбаларини улчаш ва ҳисоблаш учун аппарат-дастурий комплекс”.

Жанговар спорт турларида турнир натижалари бир-бирига боғлиқ бўлган бир катор омиллар билан белгиланади: восита хусусиятлари, техникаси, тактикаси, спортчиларнинг психологик хусусиятлари ва ҳакамлик усули. Зарба ёки зарбанинг кучи махсус жисмоний тайёргарликнинг муҳим элементиدير. Смит ва бошқалар орқа зарбанинг кучи етакчи қўл зарбаси боксчиларининг кучидан катта еканлигини ва пенетрацион кучининг кучи спортчиларнинг маҳоратига боғлиқлигини исботладилар. Тазквондода зарбанинг кучи ҳақида ҳам шундай гапларни айтиш мумкин.

Тадқиқотнинг асосий мақсади зарба ва тепиш кучини ўлчашнинг янги тизимини ишлаб чиқиш, шунингдек, спортчиларнинг сигналга жавоб бериш вақтини, жанговар спорт турларида иккала оёқ ва қўлларга зарба беришнинг аниқлигини аниқлашдан иборат еди. Бундан ташқари, тадқиқотда боксчилар томонидан берилган зарбаларнинг кучини ва тазквондочиларнинг зарбаларининг кучини аниқлаш учун бундай асбоблар ишлаб чиқилганми ёки йўқми ўрганилди.

Биз кўрсатган қурилма Илмий-техника маркази томонидан конструкторлик бюроси ва Ўзбекистон Республикаси Фанлар академияси томонидан тажриба-синов ишлаб чиқариш билан ишлаб чиқилган ва тасдиқланган. "Аппарат-дастурий комплекси" боксчилар ва тазквондочилар учун мўлжалланган бўлиб, умуман олганда, бу қурилмадан жанг санъатининг барча турларидан фойдаланиш мумкин.

"Яккакурашчиларнинг зарбаларини ўлчаш ва ҳисоблаш учун аппарат-дастурий комплекси" барча жанг санъати билан шугулланиб келаётган спортчиларнинг тезлик-куч қобилиятини аниқлаш учун мўлжалланган.

Аппарат-дастурий комплекс датчиклар, маълумотларни қайта ишлаш блоки ва компьютердаги дастурий таъминотга ега бокс сумкасида иборат. Компютерга симсиз уланиш орқали қурилма 220 В тармоқда ишлайди. У бокс мешогига таъсир кучининг катталигини, зарбалар тезлигини (дақиқада уришлар сони), спортчининг реакция вақтини ўлчаш имконини беради.

сигнал ва зарба амалга оширилган бокс мешоги беш зонага бўлинган. Максимал куч ўлчови 8000 кг.

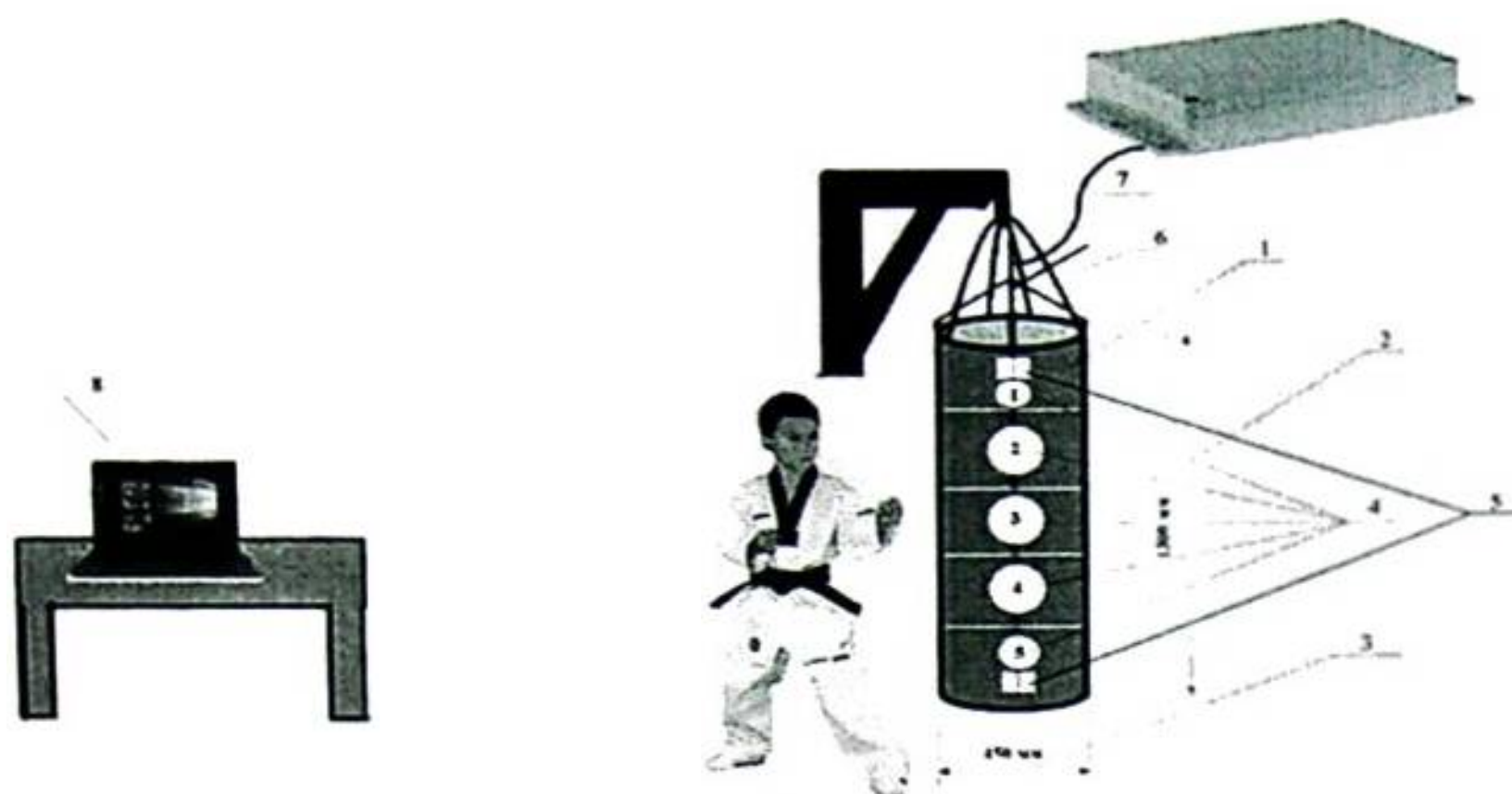
"Мешок" цилиндрга ўхшайди. Унинг баландлиги 130 см, диаметри 45 см. Баландлиги бўйича бокс мешоги зарба бериш учун беш зонага бўлинади (расм). Машқларни бажариш жараёнида спортчи ўқитувчи (мураббий) маълум бир зонага зарба бериши керак, унга ишора қилади.

Бокс мешоги ичида зарба натижасида тезланишни ўлчайдиган бир нечта ADXL 345 акселерометр сенсорли датчиклар мавжуд. Барча сенсорлардан олинган ўлчов натижаси рақамлаштирилади ва сим орқали ёки блутуз (симсиз) маълумотларни қайта ишлаш блокига узатилади.

Маълумотларни қайта ишлаш бўлимида математик ҳисоб-китоблар ёрдамида ўлчанган натижалар мешокга қўлланиладиган таъсир кучининг қийматига айлантирилади. Бундан ташқари, маълумотларни қайта ишлаш блокининг микропроцессорида вақтни ҳисоблайдиган таймер функцияси мавжуд. Ҳисоблаш натижаларига кўра, бокс мешоғига зарбалар тезлиги, яъни маълум бир вақт оралиғидаги зарбалар сони ҳисобланади. Шунингдек, маълумотларни қайта ишлаш блоки овозли сигнал манбаи – зумер билан жиҳозланган. Баъзи машқларда зумер товуши спортчиларга зарба бериш учун сигнал беради. Микропроцессор сигнал берилган пайтдан то зарба бериш моментигача бўлган вақтни ҳисоблаб чиқади ва шу билан спортчининг сигналга реакция вақти аниқланади.

Ускуна комплекси "*TABO-STAR*" компьютер дастури ёрдамида бошқарилади. Компютер ва қурилманинг маълумотларни қайта ишлаш блоки ўртасидаги алоқа симсиздир.

Компютер дастури асбобга уланишни бошқариш учун бошқарув элементларини ўз ичига олади; спортчиларнинг маълумотлари ва машқлар натижалари билан жадвалли рўйхатлар; иш режимини танлаш ва тегишли машқларни ишга туширишни бошқариш; Microsoft Excel форматида машқ жадвалларини экспорт қилиш ва сақлашни бошқариш.



7.3.-расм. "Якжакурашчиларнинг зарбаларини ўлчаш ва ҳисоблаш учун аппарат-дастурини комплекси "

1. Бокс сумкасининг вазни: 60 кг.
2. Бокс сумкасининг баландлиги: 130 см.
3. Бокснинг сумкасининг диаметри: 45 см.
4. Бокс сумкасининг баландлиги зарбанинг аниқлигини аниқлаш учун бешта тенг зонага бўлинади.
5. Спортчиларга сигнал бериш ва зарбаларни қайд этиш учун акселерометрлар
6. Компютерга маълумот узатиш учун USB кабели
7. Маълумотларни қайта ишлаш блоки
8. Жангчилар учун икки тилда ўрнатилган дастурлар ва қоидаларга эга ноутбук

3. Қурилманинг ишлаш тартиби.

Ўқитувчи компютерда дастурни тўғрида туширади ва рўйхатдан керакли машқни танлайди. Бундан ташқари, жадвал рўйхатида битта спортчи танланади ва машқни бошлаш тугмаси босилади. Бундай ҳолда,

маълумотларни қайта ишлаш бирлиги ва сенсорлар ўлчаш режимига ўтказилади. Агар спортчи жадвал рўйхатида бўлмаса, у ҳолда машқларни бошлашдан олдин уни рўйхатга қўшиш керак.

Қурилма ўлчов режимига ўтганда, танланган машққа қараб, микропроцессор таймерни ишга туширади, сенсорларни сўрай бошлайди ва сигнал беради. Бокс сумкасига ҳар бир зарба микропроцессор томонидан қайд этилади, унинг кучи, жойлашуви (зарба қилинган зона) ҳисобланади. Агар керак бўлса, кечикиш вақти сигнал берилган пайтдан бошлаб белгиланади ва танланган вақт оралигидаги уришлар сони ҳам аниқланади. Бундан ташқари, дастур уқитувчи томонидан тегишли тугмани босиш орқали сигнални қўлда юбориш имкониятини беради.

Спортчи машқни бажариб бўлгач, микропроцессор ўлчаш режимидан чиқиб, керакли параметрларни ҳисоблаб чиқади ва машқ натижаларини компьютерга узатади. Дастур қабул қилинган маълумотларни жадвалнинг тегишли устунларига киритади. Шундан сўнг уқитувчи бошқа спортчини танлаши ва аввал танланган машқни қайта бошлаши ёки бошқа машқни танлаб бошлаши мумкин. Барча машқларни бажариб бўлгач, натижаларни Microsoft Excel форматида электрон жадвалдан сақлашингиз мумкин.

4. Мунозара.

Тадқиқотнинг асосий мақсади зарбаларнинг кучини, тезлигини ўлчаш, қўл ва оёқ билан зарба беришнинг аниқлигини аниқлаш, шунингдек, спортчининг сигналга муносабатини аниқлаш учун янги қурилма яратиш эди. Барча сенсорлардан олинган ўлчов натижаси рақамлаштирилади ва сим орқали маълумотларни қайта ишлаш блокига узатилади, у овозли сигнал манбаи - сигнал билан жиҳозланган ва маълумотларни қайта ишлаш блоки математик ҳисоб-хисоблар ёрдамида ўлчанган натижаларни ҳийматга айлантиради. Бокс сумкага қўлланиладиган зарба кучидан ташқари, маълумотларни қайта ишлаш блокининг микропроцессорида bluetooth (симли маълумотларни узатишсиз) ёрдамида компьютерга маълумот узатувчи таймер функцияси мавжуд.

Адабиётда сиз зарба ва тепиш кучини ўлчашнинг турли усулларини, шунингдек, куч, тезликнинг жуда хилма-хил қийматларини топишингиз мумкин

ХУЛОСАЛАР. “Яккакурашчиларнинг зарбаларини ўлчаш ва ҳисоблаш учун аппарат-дастурий комплекси” (Тошкент) оёқ ва қўл зарбаларининг кучини, зарбалар тезлигини, дақиқада уришлар сонини, ўлчашни аниқлаш учун мулжалланган. сигналга реакция, боксчилар ва таэквондочиларнинг белгиланган беш зонасида зарбаларнинг аниқлигини аниқлаш. Ушбу қурилма жанг санъатининг барча турларида ишлатилиши мумкин. Ушбу қурилманинг олдинги аналоглар ва прототиплардан ўтига хос хусусияти - бу бешта зонага бокс мешогига зарба беришнинг аниқлигини, спортчининг сигналга жавоб бериш вақтини ва белгиланган вақтда берилган зарбалар сонини аниқлаш. Аппарат комплексини бошқариш “*TABO-STAR*” компьютер дастури ёрдамида амалга оширилади, шунингдек, маълумотларни қайта ишлаш блокидан натижалар симсиз компьютерга узатилади. Ушбу қурилмадан ҳам жанг санъати федерациялари, ҳам тадқиқот лабораториялари фойдаланиши мумкин. Ушбу қурилма учун Ўзбекистон республикаси адлия вазирлиги ҳузуридаги интеллектуал мулк агентлиги томонидан фойдали модель патенти олинган. Патент № FAP 01732.

НА ПУТИ НА ПОЛЕМИЗМУ МОДЕЛЪ

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI AOLIYA VAZIRLIGI HUZURIDAGI
INTELLEKTUAL MULK AGENTLIGI
АГЕНТСТВО ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ
ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ЮСТИЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

FAP 01732

Ushbu qayd Qozgʻolon Respublikamiz
tashkil, foydal madadlar va qayd mahallat
toʻgʻri boʻlgan Oʻzbekiston Respublikasi qayd
madadlar boʻldi

[illegible][illegible]

*All other values: 1 month following last seizure
 Data are mean (SD) = number = 14 patients

22.12.2020

7. A universal language

FAP 1020 0374

1. **தமிழக அரசின் திட்டமிடல்**
2. **தமிழக அரசின் திட்டமிடல்**

22.12.2020

[illegible]

1. **Tagliaro, Boya, Jamjongsich, LLC**
Phnom Penh Capital Corporation, LLC

For details, contact your local health department.
 An "A" grade is the highest possible rating.

Татарстан Республикасының Ташкент дәүләт университеты	Мәңгеләк Шәһмәт Озгынбаев	117
Узбекистон Республикасының Ташкент Давлат Университети	Мәңгеләк Шәһмәт Озгынбаев	117
Азербайжан Республикасының Ислам университеты	Мәңгеләк Шәһмәт Озгынбаев	117

Page 17 of 20

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 226–234

[illegible]

Copyright © 2004 by John Wiley & Sons, Inc.

On the left
Don't panic!

TABLE 1 (continued)

INTERNET
NEWS SERVICE

Уз - ўзини назорат қилиш учун саволлар

1. Жанг тактикасининг таснифи.
2. Кинематик вазиятлар нима ва бундай вазиятларнинг ўзгаришига қараб ҳужум ва ҳимоя техникаси қандай қўлланилади?
3. Даянг бўйича манёвр қилиш билан зарба бериш хусусиятлари.
4. Гавда билан манёвр қилиб берилган зарбаларнинг хусусиятлари.
5. Гавда билан манёвр қилиб ва даянг бўйича берилган зарбаларнинг хусусиятлари.
6. Кинематик вазиятта боғлиқ равишда бериладиган зарба серияларининг вариантлари.
7. Даянг бўйича манёвр қилиб ҳимояланишдан жавоб зарбалари.
8. Гавда билан манёвр қилиб ҳимояланишдан жавоб зарбалари.
9. Алоқа ҳимоясидан кейинги жавоб зарбалари.
10. Қарши зарбалар.
11. Яқин жанг тактикаси.
12. Жанг санъати спортчилар учун яратилган замонавий комплекс.

Фойдаланилган адабиётлар руйҳати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПК-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги ПФ-6099-сонли “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони
3. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С. Таеквондо назарияси ва услубияти. Дарслик. – Т.: 2015, 27 бет.
4. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: «Экоинвест», 2003. Стр 400
5. Александрова Н. И., Дубова Г. Ф., Озернюк А. Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. Психологические проблемы физического воспитания школьников. – М.: 1989. – С.
6. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // Изд. «Физкультура, образование, наука». – 1996 – № 1. – С. 3–53.
7. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. С 50-75
8. Kukkiwon, Taekwondo Textbook (1989) WTF. International Referee Seminar-Study Materials (1992)
9. Chae Hong-won and 2 others (co-ed), Theory of Elite's Sports Training (Bokyeong-Munhwasa, 1992)
10. Choi Yong-ryol, Theory of Taekwondo Kyorugi (Samhak Publishing Co., 1989)
11. Kyong M. Lee, Taekwondo (Warsaw: Alma Press, 1989)

МУНДАРИЖА

МУҚАДДИМА	5
I ҚИСМ. ТАЭКВОНДО ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА КАСБИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИНИНГ БИР ҚИСМИ СИФАТИДА	
I БОБ. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ТИЗИМИДА ЖАНГ САНЪАТИ ВА ЯККАКУРАШ	
1.1. Жисмоний тарбия ва спорт функциялари жамиятда техноген-ахборотли гиподинамия ва ижтимоий-психологик зўриқишни бартараф этиш воситаси сифатида.....	9
1.1.1. Жисмоний тарбия ва спортнинг физиологик жиҳатлари.....	9
1.1.2. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий жиҳатлари.....	11
1.1.3. Жисмоний тарбия ва спортнинг педагогик жиҳатлари.....	13
1.1.4. Жисмоний тарбиянинг мазмуни.....	14
1.1.5. Жисмоний тарбиянинг (ЖТ) шакллари.....	16
1.2. Инсон фаолияти турлари ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машқларининг функционал хусусиятлари.....	16
1.3. Жисмоний тарбия ва амалий жисмоний тайёргарлик тизимида жанг санъати.....	18
1.3.1. Жанг санъати турларининг таснифи.....	20
1.4. Жисмоний тарбия тизимида таэквондонинг кўп функционаллиги.....	21
1.4.1. Таэквондо функционал ривожланиш тизими сифатида.....	22
1.4.2. Таэквондо спорт такомиллашувининг тизими сифатида.....	24
1.4.3. Таэквондо функционал (шунингдек, ишлаб чиқарувчи) формани ушлаб туриш тизими сифатида.....	25
1.4.4. Аёллар таэквондосининг хусусиятлари.....	26
2 - БОБ. ТАЭКВОНДОНИНГ ПАЙДО БУЛИШ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ ҲАКИДА ҚИСҚАЧА МАЪЛУМОТ	27
2.1. Куккивон— бутунжаҳон таэквондо маркази.....	29
2.2. Таэквондонинг Олимпия спорт тури сифатида замонавий ҳолати ва ривожланиш тенденциялари.....	32
2.3. Ўзбекистон Республикасида таэквондо тизими.....	34
II ҚИСМ. ТАЭКВОНДО ТЕХНИКА ВА ТАКТИКАСИ	
3 БОБ. ТАЭКВОНДОДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР ТАСНИФИ ВА ТЕРМИНОЛОГИЯСИ	
3.1. Исталган фаолият турининг ривожланиши ва фаолияти жараёнида таснифнинг аҳамияти.....	39
3.2. Бошланғич техник ҳаракатлар.....	40
3.3. Асосий техник ҳаракатлар.....	43
3.3.1. Қўл билан бериладиган зарбалар техникасининг классификацияси.....	44
3.3.2. Оёқлар билан бериладиган зарбалар техникасининг классификацияси.....	45
3.3.3. Ҳимоя техник ҳаракатлари.....	48
3.3.4. Контактли ҳимоя.....	48
IV БОБ. ТАЭКВОНДОДА ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАР	
4.1. Дастлабки техник ҳаракатлар.....	50
4.1.1. Массофалар ва туриш ҳолатлари.....	50
4.1.2. Рақибга нисбатан степ билан ҳаракат қилиш.....	53

4.1.3. Гавада билан ҳаракатланишлар.....	55
4.2. Ҳужум ҳаракатлари (зарбалар).....	56
4.2.1. Қўл билан бериладиган зарбалар техникасининг умумий асослари.....	56
4.2.2. Тўғри зарбалар.....	57
4.2.3. Қадам ташлаш билан зарбани қучайтириш.....	59
4.3. Оёқ билан ҳужум ҳаракатлари (зарбалар).....	60
4.3.1. Оёқ билан бериладиган зарбалар техникасининг умумий асослари.....	60
4.3.2. Оёқ билан тўғри зарбаларни бажариш техникаси.....	61
4.3.3. Олдинга икки қадам ҳаракатланиб тўғри зарбани (Апчаге) амалга ошириш.....	68
4.4. Оёқ билан ёнбош зарбаларни бажариш техникаси (Тулечаге).....	74
4.4.1. Ён томондан яқин оёқ билан ёнбош зарба бериш.....	74
4.4.2. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қуйиш.....	77
4.4.3. Узоқ оёқ билан ёнбош айланма зарба бериш.....	85
4.5. Ёнбош зарбаларни ўргатиш методикаси.....	87
4.5.1. Тўрт ҳисобда ёнбош зарбасини бажариш.....	87
4.5.2. Икки ҳисобда ёнбош зарбасини бажариш.....	88
4.5.3. Бир ҳисобда ёнбош зарбасини бажариш.....	88
4.5.4. Зарба бериш фазасини алоҳида ишлаб чиқиш.....	89
4.5.5. Олдинга ҳаракатланиш билан ёнбош зарбани бажариш.....	89
4.5.6. Оёқларни алмашиб ёнбош зарбани бажариш.....	91
4.5.7. Яқин оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бериш.....	92
4.5.8. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қуйиш.....	95
4.5.9. Узоқ оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бериш.....	96
4.6. Оёқ билан ёнбош тўғри зарбаларни ўргатиш методикаси.....	98
4.7. Ёнбош тўғри зарбани тўрт ҳисобда бажариш.....	99
4.7.1. Ёнбош тўғри зарбани икки ҳисобда бажариш.....	99
4.7.2. Ёнбош тўғри зарбани бир ҳисобда бажариш.....	100
4.7.3. Зарба бериш фазасини алоҳида ишлаб чиқиш.....	100
4.7.4. Оёқ билан ёнбош тўғри зарбани таянч оёқ атрофида бурилиб бажариш.....	101
4.7.5. Олдинга ҳаракатланиш билан оёқ билан ёнбош тўғри зарбани бажариш.....	102
4.7.6. Оёқларни алмаштириш билан ёнбош тўғри зарбани бажариш.....	102
4.8. Орқа зарбаларни бажариш техникаси (Твинчаге).....	106
4.8.1. Орқа тўғри зарба.....	106
4.8.2. Итарилиш фазаси.....	106
4.8.3. Бўлиши мумкин бўлган хатолар.....	107
4.8.4. Сонни чиқариш фазаси.....	107
4.8.5. Зарба бериш фазаси.....	108
4.8.6. Бўлиши мумкин бўлган хатолар.....	109
4.8.7. Оёқни қайтариш фазаси.....	109
4.8.8. Бўлиши мумкин бўлган хатолар.....	109
4.8.9. Зарбадан сўнг оёқни туриш ҳолатига қуйиш.....	110
4.9. Орқа тўғри зарба беришни ўргатиш методикаси.....	110
4.9.1. Орқа тўғри зарба беришни тўрт ҳисобда бажариш.....	111

4.9.2. Орқа тўғри зарба беришни икки ҳисобда бажариш.....	112
4.9.3. Орқа тўғри зарба беришни бир ҳисобда бажариш.....	112
4.9.4. Орқа тўғри зарба беришни бир ҳисобда бажариш.....	112
4.9.5. Орқа тўғри зарбани оёқларни алмаштириб бажариш.....	113

V БОБ. МАНЁВР БИЛАН ҲИМОЯ

5.1. Саволнинг ҳолати.....	117
5.2. Гавда билан манёвр қилиб ҳимояланиш.....	117
5.3. Даянг бўйича ҳаракатланиб ҳимояланиш.....	118
5.4. Контактли ҳимоя.....	120

VI-БОБ. ТАЭКВОНДОДА ТАКТИКА

6.1. Саволнинг ҳолати.....	121
6.2. Жанг тактикасининг классификацияси.....	126
6.3. Манёврли ҳужум тактикаси.....	130
6.4. Статик ва кинематик вазиятни қўллаш тактикаси.....	131
6.5. Манёврни қўллаш тактикаси.....	133
6.6. Зарба комбинациялари	138
6.6.1. Оёқлар билан зарбалар серияси комбинациялари	138
6.7. Қарши ҳужум тактикаси.....	156
6.8. Яқин жанг тактикаси.....	165
6.9.Рақибга таъсир этишнинг шакл ва усуллари ҳамда жангни олиб бориш услублари.....	165
6.9.1. Умумий масалалар.....	165
6.9.2. Рақибга таъсир этиш методлари (усуллари).....	169
6.9.3. Жангни олиб бориш услублари.....	171
6.9.4. Тазквондочи-«темповик»ка қарши жанг.....	172

VII БОБ. КУЧЛИ ЗАРБАЛАР БИЛАН ШИДДАТЛИ ҲУЖУМ ҚИЛУВЧИ ТАЭКВОНДОЧИГА ҚАРШИ КУРАШ

7.1. Техник маҳоратли тазквондочига қарши кураш.....	174
7.2. Қарши ҳужумларни афзал қурувчи тазквондочига қарши кураш.....	174
7.3. Комбинацион жанг услубига эга бўлган – универсал тазквондочига қарши кураш.....	175
7.4. Мусобақага тайёргарлик жараёнида юқори малакали тазквондорнинг стратегияси.....	178
7.4.1. Антропометрик маълумотлар.....	178
7.4.2. Жисмоний сифатлар.....	178
7.4.3. Сенсомотор сифатлар.....	179
7.4.4. Ақлий сифатлар.....	180
7.4.5. Асаб-типологик ва руҳий сифатлар.....	180
7.5. Тазквондорларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлашда замонавий технологияларни қўлланилиши. “Яккакурашчиларнинг зарбаларини улчаш ва ҳисоблаш учун аппарат-дастурий комплекси.....	181
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДБИЁТЛАР РҲЙХАТИ.....	189

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I. ТАЭКВОНДО КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
I ГЛАВА. Единоборства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-практической физической подготовки	
1.1. Функции физического воспитания и спорта как средства преодоления антропогенно-информационной гиподинамики и социально-психологической напряженности в обществе	9
1.1.1. Физиологические аспекты занятий физической культурой и спортом	9
1.1.2. Социальные аспекты физического воспитания и спорта	11
1.1.3. Педагогические аспекты физической культуры и спорта	13
1.1.4. Содержание физического воспитания	14
1.1.5. Формы физического воспитания (ФВ)	16
1.2. Виды деятельности человека и функциональные особенности занятий физической культурой и спортом	16
1.3. Единоборства в системе физического воспитания и практической физической подготовки	18
1.3.1. Классификация видов боевых искусств	20
1.4. Многофункциональность таэквондо в системе физического воспитания	21
1.4.1. Таэквондо как система функционального развития	22
1.4.2. Таэквондо как система спортивного совершенствования	24
1.4.3. Таэквондо как функциональная (а также производственная) система удержания формы	25
1.4.4. Особенности женского таэквондо	26
2 - ГЛАВА. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАЭКВОНДО	27
2.1. Куккивон - Всемирный центр таэквондо	29
2.2. Современное состояние и тенденции развития таэквондо как олимпийского вида спорта	33
2.3. Система таэквондо в Республике Узбекистан	34
РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ТАЭКВОНДО	
ГЛАВА 3. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ В ТАЭКВОНДО	
3.1. Значение классификации в развитии и функционировании любого вида деятельности	39
3.2. Начальные технические действия	40
3.3. Основные технические действия	43
3.3.1. Классификация приемов ручного воздействия	44
3.3.2. Классификация техники ударов ногами	45
3.3.3. Защитные технические действия	48

3.3.4. Защита от прикосновения	48
ГЛАВА IV. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ В ТАЭКВОНДО	
4.1. Начальные технические действия	50
4.1.1. Расстояния и турнир	50
4.1.2. Наступление на соперника	53
4.1.3. Движения туловищем	55
4.2. Наступательные действия (удары)	56
4.2.1. Общие принципы техники мануального воздействия	56
4.2.2. Правильные штрихи	57
4.2.3. Усиление удара шагом	59
4.3. Атакующие движения ногой (удары)	60
4.3.1. Общие принципы техники ударов ногами	60
4.3.2. Техника выполнения прямых ударов ногой	61
4.3.3. Выполнить два шага вперед и совершить прямое попадание (Апчаге)	68
4.4. Техника тулчаге	74
4.4.1. Боковой удар сближенной ногой сбоку	74
4.4.2. Постановка стопы в положение стоя после удара	77
4.4.3. Боковое вращение длинной ногой	85
4.5. Методика обучения боковым ударам	87
4.5.1. Выполнение бокового удара ногой на четыре счета	87
4.5.2. Выполнение бокового удара ногой на два счета	88
4.5.3. Выполнение бокового удара ногой на один счет	88
4.5.4. Раздельное развитие шоковой фазы	89
4.5.5. Выполнение бокового удара с движением вперед	89
4.5.6. Выполнение бокового удара попеременно ногами	91
4.5.7. Нанесение удара с близкого расстояния с близкой ногой	92
4.5.8. Постановка стопы в положение стоя после удара	95
4.5.9. Нанесение бокового удара длинной ногой	96
4.6. Методика тренировки ударов ногой прямой ногой	98
4.7. Выполнение прямого выстрела из стороны в сторону на четыре счета	99
4.7.1. Выполнение выстрела бок о бок на два счета	99
4.7.2. Выполнение выстрела бок о бок на один счет	100
4.7.3. Раздельное развитие шоковой фазы	100
4.7.4. Выполнение удара ногой из стороны в сторону с разворотом ступни вокруг базовой ноги	101
4.7.5. Выполнение удара ногой из стороны в сторону с движением ноги вперед	102
4.7.6. Выполнение снимка бок о бок со сменой ноги	102
4.8. Тяичаге	106
4.8.1. Прямой удар спиной	106
4.8.2. Фаза толчка	106
4.8.3. Возможные ошибки	107

4.8.4. Этап нумерации	107
4.8.5. Фаза удара	108
4.8.6. Возможные ошибки	109
4.8.7. Фаза возврата ноги	109
4.8.8. Возможные ошибки	109
4.8.9. Постановка стопы в положение стоя после удара	110
4.9. Методика обучения прямому удару назад	110
4.9.1. Выполнение прямого удара ногой назад на четыре счета	111
4.9.2. Выполнение прямого удара ногой назад на два счета	112
4.9.3. Выполнение прямого удара ногой назад на один счет	112
4.9.4. Выполнение прямого удара ногой назад на один счет	112
4.9.5. Выполнение прямого удара ногой назад со сменой ног	113
ГЛАВА V. ЗАЩИТА С МАНЕВРОМ	
5.1. Статус вопроса	117
5.2. Защитное маневрирование корпусом	117
5.3. Защита движением по Даянгу	118
5.4. Защита от прикосновения	120
ГЛАВА VI. ТАКТИКА В ТАЭКВОНДО	
6.1. Статус вопроса	121
6.2. Классификация тактики боя	126
6.3. Маневренная тактика атаки	130
6.4. Тактика применения статической и кинематической ситуации	131
6.5. Тактика маневрирования	133
6.6. Комбинации ударов	138
6.6.1. Комбинации серии ударов ногами	138
6.6.3. Методы борьбы	170
6.7. Тактика контратаки	156
6.8. Тактика ближнего боя	165
6.9. Формы и методы воздействия на противника и способы борьбы	165
6.9.1. Общие вопросы	165
6.9.2. Методы (приемы) воздействия на соперника	169
6.9.3. Методы ведения боя	171
6.9.4. Борьба таэквондо - борьба с "темловином"	172
ГЛАВА VII. БОРЬБА С ТАЭКВОНДИСТАМИ С СИЛЬНЫМИ АТАКАМИ	
7.1. Бой с технически подготовленным таэквондистом	174
7.2. Борьба с таэквондистом, предпочитающим контратаки	174
7.3. Борьба универсального таэквондиста с комбинированным стилем боя	175
7.4. Стратегия высококвалифицированного таэквондиста при подготовке к соревнованиям	178
7.4.1. Антропометрические данные	178
7.4.2. Физические качества	178
7.4.3. Сенсомоторные качества	179
7.4.4. Психические качества	180

7.4.5. Нейротипологические и психические качества	180
7.5. Применение современных технологий в определении физической подготовленности тзаквандистов. "Аппаратно-программный комплекс измерения и расчета ударов единоборцев SNRJ-20"	181
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	189

CONTENT

INTRODUCTION	5
PART I. TAEKWONDO AS PART OF THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING AND PROFESSIONAL TRAINING	
1 CHAPTER. Martial arts and martial arts in the system of physical education and professional and practical physical training	
1.1. Functions of physical education and sports as a means of overcoming anthropogenic-informational hypodynamics and socio-psychological tension in society	9
1.1.1. Physiological aspects of physical culture and sports	9
1.1.2. Social aspects of physical education and sports	11
1.1.3. Pedagogical aspects of physical culture and sports	13
1.1.4. The content of physical education	14
1.1.5. Forms of physical education (PE)	16
1.2. Types of human activity and functional features of physical culture and sports	16
1.3. Martial arts in the system of physical education and practical physical training	18
1.3.1. Classification of types of martial arts	20
1.4. Multifunctionality of taekwondo in the system of physical education.....	21
1.4.1. Taekwondo as a system of functional development	22
1.4.2. Taekwondo as a system of sports improvement	24
1.4.3. Taekwondo as a functional (as well as production) form retention system.....	25
1.4.4. Features of women's taekwondo	26
2 - CHAPTER. A BRIEF HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF TAEKWONDO	27
2.1. Kukkiwon - World Taekwondo Center	29
2.2. Current state and development trends of taekwondo as an Olympic sport	32
2.3. Taekwondo system in the Republic of Uzbekistan	34
SECTION II. TECHNIQUES AND TACTICS OF TAEKWONDO	
CHAPTER 3. CLASSIFICATION AND TERMINOLOGY OF TECHNICAL MOVEMENTS IN TAEKWONDO	
3.1. The value of classification in the development and functioning of any type of activity	39
3.2. Initial technical steps	40
3.3. Main technical steps	43
3.3.1. Classification of methods of manual influence	44
3.3.2. Classification of kicking technique	45
3.3.3. Protective technical actions	48
3.3.4. Touch protection	48
CHAPTER IV. TECHNICAL MOVEMENTS IN TAEKWONDO	
4.1. Initial technical steps.....	50
4.1.1. Distances and Tournament	50
4.1.2. Attacking an opponent	53

4.1.3. Body movements	55
4.2. Offensive actions (strike)	56
4.2.1. General principles of manual impact technique	56
4.2.2. Correct strokes	57
4.2.3. Increasing the impact with a step	59
4.3. Attacking movements of the leg (strikes)	60
4.3.1. General Principles of Kicking Technique	60
4.3.2. Technique for performing direct kicks	61
4.3.3. Take two steps forward and make a direct hit (Apchaj).....	68
4.4. Tuléchage technique	74
4.4.1. Side kick with close leg from the side	74
4.4.2 Placement of the foot in a standing position after a strike	77
4.4.3. Lateral rotation with a long leg	85
4.5. Methodology for teaching side impacts	87
4.5.1 Performing a side kick for four counts	87
4.5.2. Execution of side kick for two counts	88
4.5.3. Performing a side kick for one count	88
4.5.4. Separate development of the shock phase	89
4.5.5. Executing a forward side kick	89
4.5.6. Performing a Side Kick with Alternate Legs	91
4.5.7. Striking at close range with a close leg	92
4.5.8. Placement of the foot in a standing position after impact	95
4.5.9. Long leg side kick	96
4.6. Technique for training kicks with a straight leg	98
4.7. Execution of a straight shot from side to side for four counts	99
4.7.1. Executing a side-by-side shot in two counts	99
4.7.2. Executing a side-by-side shot for one count	100
4.7.3. Separate development of the shock phase	100
4.7.4. Performing a kick from side to side with a turn of the foot around the base leg	101
4.7.5. Performing a kick from side to side with the movement of the leg forward	102
4.7.6. Taking a side-by-side shot with a change of foot	102
4.8. Twitchage	106
4.8.1. Direct back kick	106
4.8.2. Push phase	106
4.8.3. Possible mistakes	107
4.8.4. Numbering step	107
4.8.5. Impact phase	108
4.8.6. Possible mistakes	109
4.8.7. Leg return phase	109
4.8.8. Possible mistakes	109
4.8.9. Putting the foot in a standing position after a strike	110

4.9. Technique for teaching a straight back kick	110
4.9.1. Execution of a straight back kick for four counts	111
4.9.2. Performing a straight back kick for two counts	112
4.9.3. Performing a Straight Back Kick for One Count	112
4.9.4. Performing a straight back kick for one count	112
4.9.5. Execution of a direct back kick with a change of legs	113

CHAPTER V. DEFENSE WITH MANEUVER

5.1. Issue status	117
5.2. Protective hull maneuvering	117
5.3. Traffic protection on Dayang	118
5.4. Touch protection	120

CHAPTER VI. TACTICS IN TAEKWONDO

6.1. Issue status	121
6.2. Classification of combat tactics	126
6.3. Maneuvering attack tactics	130
6.4. Tactics for applying the static and kinematic situation	131
6.5. Maneuvering tactics	133
6.6. Hit combinations	138
6.6.1. Combinations of a series of kicks	138
6.7. Counterattack tactics.....	156
6.8. Close combat tactics.....	165
6.9. Forms and methods of influencing the opponent and methods of fighting	165
6.9.1. General issues.....	165
6.9.2. Methods (methods) of influencing the opponent.....	169
6.9.3. Methods of struggle	171
6.9.4. Taekwondo wrestling - wrestling with "tempo"	172

CHAPTER VII. FIGHTING TAEKWONDISTS WITH STRONG ATTACKS

7.1. Fight with a technically trained taekwondo	174
7.2. Fighting a taekwondo fighter who prefers counterattacks	174
7.3. The fight of a universal taekwondo wrestler with a combined fighting style.....	175
7.4. The strategy of a highly qualified taekwondo fighter in preparation for competitions	178
7.4.1. Anthropometric data	178
7.4.2. Physical qualities	178
7.4.3. Sensorimotor qualities	179
7.4.4. Mental qualities	180
7.4.5. Neurotypological and mental qualities	180
7.5. The use of modern technologies in determining the physical fitness of taekwondo athletes. "Hardware-software complex for measuring and calculating strikes of combatants"	181
BIBLIOGRAPHY	189

**ЮСУПОВА НАРГИЗА ШАКИРОВНА
РАХМАТОВ БЕКТОШ ШОМУРОДОВИЧ**

ТАЭКВОНДО НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
томонидан 5610500 – “Спорт фаолияти” (фаолият турлари бўйича)
ёналишининг талабалари учун ўқув қўлланма сифатида тавсия этилган*

Ўлчами 108x84/16. Shartli bosma tobog'i 12,5.
Adadi 10 nusxa. Buyurtma №.405
“Sirdaryo Print” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Sirdaryo shahri, O'zbekiston ko'chas, 92-uy.