

7A3.5
N-94

Sh.N. Nuritdinova

TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI



"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU

7A3.5
N-94

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

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

Sh.N. Nuritdinova

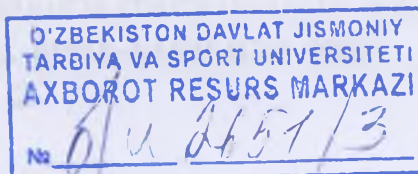
**TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIYATI**

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

TOSHKENT

“O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU

2023



UO'K: 629.331

KBK: 92. 08

Muallif:

Sh.N. Nuritdinova - "Taekvondo WTF, karate WKF nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti v.b.

Taqrizchilar:

Raximov. V.Sh. - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Anashov V.D. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PnD)

Sh.N. Nuritdinova // "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent – 2023, 139 b.

O'quv qo'llanmada taekvondoning tarixi, taekvondo texnikasi va taktikasi, janglarda qo'llaniladigan xujum va qarshi hujum usullari, sport atamalalaridan foydalanish, mashg'ulotlar usullar kombinatsiyalari, o'z – o'zini ehtiyot qilish usullari texnikasi, taekvondo strategiyasi va taktikasi hamda taekvondo mashqlari berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma taekvondo bo'yicha ixtisoslashgan jismoniy tarbiya fakultetlarining universitet talabalari, magistrantlari, shuningdek, o'smirlar sport maktablari va olimpiya zaxiralari kollejlari murabbiylari uchun mo'ljallangan.

Учебник посвящен вопросам, истории таэквондо, базовой техники и тактики таэквондо, приёмов атак и контратак, применения спортивной терминологии, комбинаций приёмов, применяемых в тренировочных боях, приёмов самострахования спортсменов, стратегии и тактики таэквондо и упражнений, используемых в данном виде.

Настоящий учебное пособие предназначен для студентов университета факультетов физической воспитание, специализирующихся в Таэквондо, магистрантов, а также для тренеров детско-юношеских спортивных школ и колледжей олимпийского резерва.

The textbook is devoted to questions, the history of taekwondo, basic techniques and tactics of taekwondo, techniques of attacks and counterattacks, the use of sports terminology, combinations of techniques used in training fights, self-insurance techniques for athletes, strategy and tactics of taekwondo and exercises used in this form.

This study guide is intended for university students of physical education departments specializing in Taekwondo, undergraduates, as well as for coaches of youth sports schools and colleges of the Olympic reserve.

ISBN: 978-9943-4090-26

© Sh.N. Nuritdinova, 2023

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

MUQADDIMA

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

Taekvondo, eng avvalo, o'z-o'zini himoya qilish tizimi sifatida yaratilgan. Aynan shu sababli mashg'ulotlarning axloqiy jihatlariga va qo'llaniluvchi turli xildagi texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishiga alohida darajada katta ahamiyat qaratiladi. Taekvondoni o'rganish qachonki sinovlardan o'tkazilgan tamoyillar va uslublar amaliyoti asosida amalga oshirilsagina, to'g'ri deb hisoblaniladi. Yaxshi ma'lumki, odam o'zining kundalik hayotida umumiy kuch-g'ayratining taxminan 10-15% qismidan foydalanadi. Taekvondoni o'rganuvchilarning vazifasi aynan majmuaviy holatdagi mashg'ulotlar asosida o'z tanasining quvvatidan maksimal darajada foydalanishga erishish bilan bog'liq. Faqatgina ushbu holatdagina taekvondo texnikasini muvaffaqiyatli ko'rinishda egallash haqida fikr bildirish mumkin. Taekvondo bilan shug'ullanuvchilardan ko'pchiligi ularning tayyorgarlik darajasi mashg'ulotlar jarayoni tarkibiga sparring mashqlari qo'shilishini intiqlik bilan kutishadi. Buning sababi nafaqat mashg'ulotlarning nisbatan qiziqarliroq tus olishi bilan bog'liq, balki mashq qiluvchilarda amaliyot davomida o'zlari egallagan ko'nikma va malakalarni birinchi marta sinovdan o'tkazish imkoni tug'ilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Albatta, sparring janglariga asos sifatidagi boshlang'ich tayyorgarlik holatisiz tushish chegaraviy darajada xavfli hisoblanadi. Mahoratning yetishmasligi zararli odatlarning (masalan, raqibni itarish kabi) paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin, oqibatda bu ko'rinishdagi odatlanishdan uzoqlashish esa o'ta murakkab hisoblanadi. Sport yo'riqchisi ma'lum bir miqdordagi *Pumse* mashqlarini o'rganmagan va asos sifatida mashqlar maktabini o'tamagan mashq qiluvchilarni ayniqsa, turnirlarda sparring janglariga chiqishga ruxsat bermasligi tavsiya qilinadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasida yuksak kvalifikatsiyaga ega bo'lgan sportchilarni, ayniqsa yillik (*makro*) sikl davomida tayyorlash bo'yicha aniq holatdagi tizim ishlab chiqilgan. Bu holat, tabiiyki, o'xshash sport turlarida mashg'ulotlar bo'yicha to'plangan tajriba va amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalaridan taekvondoda tayyorgarlikni takomillashtirish uslubiyatini o'ziga oshirishda foydalanish imkoniyatlari haqida fikr yuritishga undaydi. Shu bilan, bunda aniq tarzdagi ko'rsatma va tavsiyalarni taklif qilish emas, balki birinchi navbatda sportchilarning tayyorgarligini belgilab beruvchi

omillarning mazmun-mohiyatini umumiy holatda tushinishga e'tibor qaratilishi talab qilinadi. Sportchilar tayyorgarligining takomillashtirilishi to'rt yillik Olimpiya o'yinlari sikli bo'yicha rejalashtiriladi va bunda alohida yillar davomida ma'lum bir ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlar belgilab olinadi, jumladan bir vaqtning o'zida sportchilarning har bir yillik sikldauyg'un holatdagi rivojlanish tavsiflari hisobga olinadi. Ushbu darslikda keltirilgan tayyorgarlik rejalarini, albatta, namunaviy holatlarga misollar sifatida baholash mumkin.

Uslubiy amaliyotda qo'llaniluvchi testdan o'tkazish pedagogik ta'sir bo'yicha nisbatan samarali, optimal yo'llarni aniqlash imkonini beradi; shuningdek, sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyati va omadsizliklarini oldindan bashorat qilish imkonini tug'iladi; musobaqaga oid harakatlarga tayyorlikni obyektiv baholash imkonini vujudga keladi. Biroq sportchilarning faoliyati holatida oldindan bashorat qilishlar davomida salbiy xulosalar chiqarilgan ko'pgina vaziyatlarda ularning aksincha, sportda ixtisoslashishni muvaffaqiyatli tarzda o'zlashtirishlari va, o'z navbatida yuksak darajadagi mahoratga ega bo'lishlari holatlari qayd qilinadi. Ko'pgina holatlarda motivatsiya omili va turli xil mashg'ulotlar vositalari psixofiziologik ko'rsatkichlardan ko'ra kuchliroq ijobiy ta'sirga ega bo'lishi qayd qilinadi.

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

I-BOB. TAEKVONDONING TARIXI

1.1. Qadimgi dunyoda taekvondo

Koreyaning 4 ta asosiy tarixiy rivojlanish davrlari: jumladan, qadimgi davr, o'rta asrlar, yangi davr va zamonaviy davrini qarab chiqamiz, shuningdek ushbu mintaqada shakllangan davlat tuzilmalari davrlarini, ya'ni – qadimgi davrda – uch qirollik davri, o'rta asrlarda – Kore davri, yangi davrda – Choson hukmronligi davri va hozirgi davrda – Koreya respublikasi davlati tuzilmalari davrini ko'rib chiqamiz.

Taekvondoning kelib chiqishi

Odam va u mansub bo'lgan butun odamlar jamoasining o'z-o'zini himoya qilish, mavjudligini saqlashga qaratilgan (ichki xissiyotlarni) instinkti tegishli vositalarga ega bo'lishga intilish bilan bog'liq holatda, parallel tavsifda ongsiz ravishdagi jismoniy faoliyat orqali rivojlanib borgan. O'z navbatida, odamning hujum-atvori tabiiy yo'l bilan o'z-o'zini rivojlantirishga olib kelgan, jismoniy faoliyatning ushbu ko'rinishda rivojlantirilishi qadimgi davrdan hozirgi vaqtgacha davom etishi qayd qilinadi.

Ijtimoiy tuzumdan qat'iy nazar, doim jangovor ruhiyatning rivojlantirilishi, jamiyat holatining yaxshilanishi va mavjudlikni ta'minlashga qaratilgan vositalarni egallashga ehtiyoj tug'ilgan, bundan tashqari o'z-o'zini saqlab qolish instinkti, tashqi hujumlardan o'zini himoyalashga tayyor turish va tegishli hayot sharoitlari talabi tabiiy ravishda, genetik jihatdan asoslangan tarzda hech qanday quolsiz holatda kurash olib borishning (*Tosugonkvon*) tashkil etilgan asoslarini tashkil qiladi, bu harakatlar keyinchalik jismoniy mashqlar va harbiy jang san'ati shakllarida sintezlangan va rivojlantirilgan.

Insoniyatning taraqqiyoti o'zining jismoniy kuch-qudratiga ishonish, mavjudot olami ustidan ustunlikka egaligiga ishonch xosil qilish, aniq fikr-tasavvurlash, qurol-yarog'larni kashf qilish, maishiy turmush va jamoaviy hayot kechirishni bilishni talab qilgan. Shunday qilib, qurol-yarog'lardan foydalanish davrigacha odamga xos instinkt va mavjudlikni ta'minlashga qaratilgan vositalarni qidirib topish va egallash hissi baquvvat jismoniy tanaga va texnikaga ega bo'lishni talab qilgan, ya'ni o'z-o'zini himoya qilish san'atining tizimli tavsifda rivojlantirilishi amalga oshgan.

Bundan tashqari, kishilik jamiyati tarixining dastlabki davrlarida asosiy e'tibor dehqonchilikka qaratilgan, shu sababli osmon, quyosh, tog'lar

va hakoza boshqa mavjudliklarga sig'ingan ibtidoiy odamlar Xochon hududida tahminan may oyida va Chxusu hududida tahminan, oktyabr oyida (ya'ni, xosil yig'ib olinishi davrida) ommaviy qurbonliklarni amalga oshirish marosimlarini o'tkazishni maqsadga muvofiq deb hisoblashgan.

Kelib chiqish joyiga bog'liq holatda, harbiy jang san'ati turli xil nomlar bilan nomlangan: masalan, Puyo hududida jang sa'anati – «*Tonmen*», Maxane hududida – «*Sivol'che*», Silla hududida – «*Kobe*» deb nomlangan va jismoniy kuch va texnika musobaqalari asosida, hozirgi vaqtga qadar bu jang san'ati numunalari *Non-ak*, *Ssirim* va boshqa turdagi halq o'yinlari shaklida avloddan-avlodga o'tib kelmoqda.

Shunday qilib, ibtidoiy jamoa tuzumida shunchaki, ko'ngilochar o'yinlar-marosimlar shaklidagi bu harakatlar so'zsiz ravishda, keyingi davrlarda asta-sekin qat'iy tartibdagi musobaqalar shaklida rivojlantirilgan.

Bu musobaqalar insoniyatning diniy e'tiqodlari va dunyoqarashlari turli xilligiga qaramasdan, Olimpiada o'yinlarining boshlang'ichlari hisoblanadi.

Shuningdek, qayd qilib o'tish kerakki, ushbu harbiy jang san'atlarining rivojlantirilishi davlatlarning harbiy qo'shinlarida mudofaa qudratining kuchaytirilishi, psixik jihatdan o'sishiga qaratilgan maqsadlarni nazarda tutgan. Ushbu dalildan kelib chiqib, insoniyatning hayotiy mavjudligi harbiy jang san'ati va unga muvofiq keluvchi an'analarning rivojlantirilishini talab qilgan.

Bu jang san'atlari keyingi davrlarda sog'lomlashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi sifatida ham rivojlantirilgan, shuningdek odamzotning jismoniy kuch-qudrat nuqtai nazaridan, hayvonot olami ustidan ustunligi ta'minlanishiga erishish uslubi sifatida ham o'rin tutgan, asta-sekin bu bu yo'nalishlar tizimlashtirilgan va bunda asosiy diqqat-e'tibor kurash elementlariga qaratilgan, o'z navbatida hozirgi vaqtda bu san'at turi *Taekvondo* shaklida transformatsiyalangan.

Mavjud dalillar guvohlik berishicha, qadimgi davrda bu san'at turi Koreyada jismoniy tarbiya yo'nalishida rivojlantirilgan bo'lib, shu bilan birgalikda *Kakcho*, *Subaku* va boshqa turdagi kurash musobaqalari o'tkazilishi tashkil qilingan.

Bu jang san'ati vujudga kelgan davrdan boshlab – *Tekkyon*, *Tokkori*, *Tekkoni*, *Subak*, *Txekkyon*, *Takkyon* kabi turli xil nomlar bilan nomlangan va hozirgi vaqtda «*Taekvondo*» deb nomlanadi.

Koguryo-Pekche-Silla, ya'ni uch qirollik davrida hududiy ziddiyatlar va milliy manfaatlar to'qnashuvi tez-tez yuzaga kelib turgan, bundan tashqari ushbu davrda harbiy jang san'atining rivojlanishiga milliy an'analar ham

kuchli ta'sir ko'rsatgan, shuningdek jismoniy harakatlarni takomillashtirish imkonini beruvchi musobaqalar keng ommalashgan.

Jumladan, bu davrda 87 ta atrofidagi kurash turi ma'lum bo'lgan, ulardan 60 tasi hozirgi vaqtgacha saqlanib qolgan. Shunday qilib, bu davrda shakllangan vaziyat jang san'ati va o'ziga xos jismoniy harakatlarning rivojlantirilishi va ro'yobga oshirilishiga o'z ta'sirini ko'rsatgan, nihoyat Koguryo qirolligi hududida – *Choiysonin*, Silla qirolligi hududida esa – *Xvarando* kabi jang san'atlari yo'nalishlari gullab-yashnagan.

Bu davrda boshqa harbiy jang san'atlari bilan bir qatorda, *Susul* deb nomlanuvchi qilichbozlik san'ati birinchi planga olib chiqilgan, shunday qilib harbiy jang san'ati keng omma tomonidan umumiy tan olina boshlangan va qirollikning barcha hududlarida odam tanasi va jismoniy kuch-qudratni takomillashtirishga qaratilgan – *Taekvon* va *Susul* bo'yicha fundamental mashg'ulotlar o'tkazilishi tashkil qilingan. Bu davrda harbiy jang san'ati tarkibida qilichbozlik yo'nalishida dastlabki qadamlar qo'yilgan.

Ushbu jang san'ati bilan nafaqat harbiy qo'shinlar tarkibida xizmat qilgan askarlar, balki oddiy halq vakillari ham shug'ullanishgani tahmin qilinadi.

Ahli orasida jang san'ati amaliyoti rivojlanishi o'z navbatida, tartib-tizom, o'z-o'zini idora qilish hissining kuchayishiga olib kelgan, bu esa – asta-sekin jamiyatning rivojlanishi, madaniyatning taraqqiyoti uchun qulay shart-sharoitlarni yuzaga keltirgan.

Qayd qilish kerakki, yuqorida keltirib o'tilgan, o'zaro ziddiyatlar tez-tez yuzaga kelib turgan uch qirollik hukmronligi davrida Koguryo-Pekche-Silla hududlarida jamiyat va madaniyatning rivojlanishi bir-biridan mustaqil, farqlanuvchi tavsifdagi yo'nalishlarda amalga oshgan. Shunday qilib, agar bizning eramizgacha XVIII asrda Koguryo qirolligining ta'siri nisbatan kuchli bo'lgan bo'lsa, eramizgacha 57-yilga kelib, Silla qirolligi yetakchi o'ringa chiqishi qayd qilinadi. Shunday qilib, o'zaro turli xil ziddiyatlar, hududiy qarama-qarshiliklar davom etishiga qaramasdan, uch qirollik hududida jismoniy ong va madaniyat sezilarli darajada rivojlanishi kuzatiladi.

Yuqorida keltirib o'tilgan fikrlardan kelib chiqib, tahmin qilish mumkinki, jani ushbu qarab chiqilayotgan davrda harbiy jang san'ati jiddiy ahamiyatga ega hisoblangan. Ushbu jang san'atlarining tipik psixologiyasiga misol sifatida Koguryo qirolligida rivojlangan – «*Sonbe*» va Silla qirolligida rivojlangan – «*Xvaran*» yo'nalishlarini keltirib o'tish mumkin.

Koguryo davrida «*Sonbe*» va «*Tekkyon*»

Koguryo, Pekche va Silla qirolliklari o'rtasida uzoq vaqt davomida amalga oshgan ziddiyatli kurash ta'sirda o'ziga xos jangovor millat shakllangan.

II asrning boshlarida Koguryo qirolligi «*Sonbe*» sulolasi hukmronligi davrida davlat hokimiyatining gullab-yashnashi va davlat tuzilmalari, tartib-intizomning mustahkamlanishi qaror topgan.

Yozma tarixiy manbalarda qayd qilinishicha, «*Sonbe*» sulolasi hukmronligi davrida lavozimlar bo'linmalari tarkibida – *Sonin*, *Choiysonin*, *Pekisonin* lavozimlari muhim ahamiyatga ega hisoblangan.

Ushbu tarixiy manbalarda keltirilishicha, bu lavozimlardagi kishilar o'ziga xos, qayrilma mo'ynadan tikilgan yoqali kiyim kiyishgan va kuchli ma'suliyat-buch hissiga ega bo'lishgan, o'z navbatida oliy mansablarni egallashgan. Tarixiy dalillarni o'rganib chiqishgandan keyin, tarixchi olimlar tomonidan aynan, «*Sonin*» va «*Sonbe*» atamalarining kelib chiqishi harbiy mazmunga ega hisoblanishi haqida xulosaga kelingan.

Mavjud tarixiy dalillar guvohlik berishicha, dengiz hududiga yaqin Pxyonando va Xvanxedu viloyatlari hududida o'g'il bolalar 9 yoshdan boshlab, Kesomun va Yonkesomun davlat xizmatlariga berilgan va aynan, ushbu yosh davridan boshlab ularda haqiqiy erkaklarga xos jihatlar tarbiyalana boshlangan.

Qadimgi Choson qirolligi hukmronligi davrida mart va oktyabr oylarida hudolarga atalgan ommaviy qurbonliklar qilish marosimlari keng ommalashgan bo'lib, butun qirollik aholisi bu marosimlarni o'tkazish maqsadida yig'ilgan va qilich bilan raqsga tushishlar tashkil qilingan, o'q otish, bir oyoda sakrash musobaqalari o'tkazilgan. Shuningdek, muzlagan suvda cho'milish bo'yicha chidamlilikni sinash musobaqasi – ya'ni, *Subak* o'tkazilgan. Marosim qo'shiqlari va raqslaridan keyin, o'tkazilgan musobaqalarda nisbatan chidamli bo'lgan g'oliblar saralab olingan va ularni «*Sonbe*» deb atashgan, ularni davlat xizmatlari uchun tanlab olishgan va ularning butun oilasini kerakli barcha zururiy, moddiy buyumlar bilan ta'minlangan. Bundan tashqari, «*Sonbe*» mavqeiga ega bo'lgan kishilar ilm-fan va san'at bilan ham shug'ullanishgan, ya'ni davlat tuzilmalari tarkibida ular hisob-kitob (arifmetika) fanidan saboq olishgan.

Koguryo qirolligi hukmronligi davrida «*Sonbe*» lavozimini aslzoda tabaqadan kelib chiqqan kishilar egallashgan, shu sababli ilm-fan bilan shug'ullanish juda kam sondagi kishilarga nasib qilgan.

Koguryo qirolligi davriga tegishli bo'lgan tarixiy manbalarda keltirilishicha, harbiy qo'shinlarda harbiy jang sa'anatining rivojlantirilishga

ahida darajada ahamiyat berilgan, bu holat *Tekkyon* deb nomlangan harbiy jang san'atini o'rgatuvchi uslubning ishlab chiqilishiga olib kelgan. Bu haqda Koguryo qirolligi hukmronligi davriga tegishli bo'lgan Samstl'chon, Mayonchon, Kakchochon harobalari qoldiqlari devorlariga chizilgan rasmlar parchalari guvohlik beradi (1-rasm).

Shuningdek, Xyonsil' va Chusil' g'orlarining shift qismiga III asrga tegishli yangi tasvirlangan rasmlar chizilganligi Koguryo qirolligi hukronligi davrida halqning o'ziga xos an'analarga ega bo'lganligini ifodalaydi. Bundan tashqari, Chonbyok g'ori devorlarida xonadonda xo'jayinning mehmonni qabul qilayotgan vaqti tasviri va chap tomonda daraxt tasviri, oldingi planda esa - musobaqa o'tkazilayotgan holat aks ettirilgan. Chvabyok g'oridagi rasmlarda tog'lar fonida kiyik, yo'lbars va boshqa hayvonlarni ov qilish jarayoni tasvirlangan.



1-rasm. A. Kurash jarayoni tasviri tushirilgan devor parchasi;
B. Ov manzarasi chizilgan devor parchasi.

Quyida keltirilgan rasmda katta daraxt tagida *Ssirim* jang san'ati uslubida kurash tushayotgan ikki kishi va tahminan, hakam tasviri aks ettirilgan (2-rasm).



2-rasm. Sirim uslubida kurash tushayotgan odamlar tasviri
tushirilgan devor parchasi

Shunday qilib, qabrlar devorlari va inshootlar devorlariga chizilgan topilma rasmlarda odamlarning hayot faoliyati sahnalari aks ettirilgan. Tekkyon musobaqalari tasvirlari chizilgan bu qabrlarga dafn qilingan odamlar tirik vaqtida ushbu harbiy jang san'ati bilan shug'ullangan bo'lishlari tahmin qilinadi.

Keltirilgan dalillardan kelib chiqib, Koguryo qirolligida turli xil diniy e'tiqod shakllari mavjud bo'lgan, jumladan quyosh va oy nurlariga sig'inish qayd qilinadi, shuningdek qirollikda har yili ov musobaqalari uyushtirilgan va natijada, Sonbe asta-sekin Tekkyondo shakliga transformatsiyalangan.

Silla davrida Xvaran va Tekkyon

Xanbando hududining janubiy qismida Silla davlati vujudga kelishi bilan bog'liq holatda, shuningdek Pekche va Koguryo davlatlarining o'zaro doimiy ravishda raqiblar sifatida kurash olib borishi sharoitida, bundan tashqari davlatlar ichidagi tabaqalar o'rtasidagi ichki ziddiyatlar ta'sirida harbiy jang san'ati yuzaga kelishi qayd qilinadi.

Bu davrda Koguryo qirolligi hududida Sonbe yo'nalishining rivojlanishi kabi ko'rinishda, Silla hududida Xvarando jang sa'anati yo'nalishi rivojlangan, bundan tashqari halq orasida musiqa va she'riyatning ommaviy ravishda o'rganilishi uchun moliyalashtirish kuchaytirilgan.

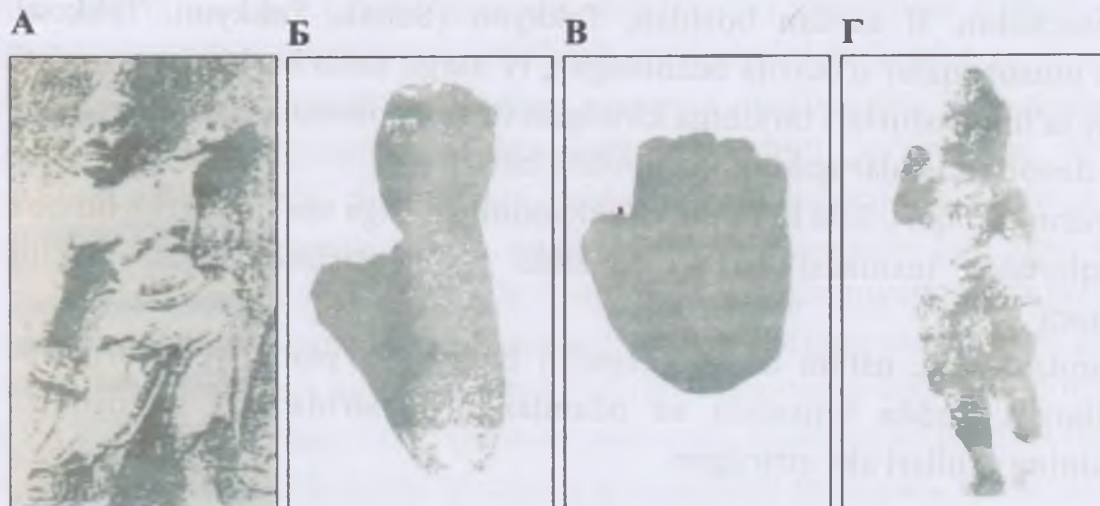
Xvarandoning o'ziga xosligi – uning tarkibida quyidagi uchta asosiy sifatlar mavjudligi bilan belgilanadi – ya'ni, jasorat, farzand sifatida o'z vataniga nisbatan hurmat-ehtirom va vatanparvarlik psixologiyasi ushbu jang san'ati bilan shug'ullanuvchilarda ruhiyatning tarbiyalanishi va jismoniy kuchning toblanishini ta'minlagan, bunga tipik misollar sifatida – Kim Yu Sin, Kim Chun Chxa va boshqalarni keltirib o'tish mumkin.

Choson davriga tegishli bo'lgan yozma manbalar guvohlik berishicha: «Xvaranlar davlatida Koguryo qirolligida qayd qilingan Sonbe kabi, Subak, Kyokkom, Kim, Tokkyon, Kkegimchil', Ssirim va boshqa yo'nalishlar rivojlantirilgan. Bundan tashqari, musiqa va she'riyat o'rganilgan, shunday qilib hisob-kitob (arifmetika) va ilmiy yondoshuvlarni bilish dushman mudofaa devorlarining yiqitilishiga sarflanuvchi kuchlanishni kamaytirish imkonini bergan, ortiqcha qurbonlar berilishining oldini olgan va jamiyatda ijtimoiy farovonlikka qaratilgan islohotlarning to'g'ri oqimda ketishini ta'minlagan».

Bundan tashqari, Pal'gvaxvi solnomalarida yozilishicha: «Bo'lajak buddizm diniga e'tiqod qiluvchilar sifatida, xvaranlar jangovor san'atga moyillikka ega bo'lishlari talab qilingan, shuningdek musiqa va raqs tushish

qobiliyatiga ega bo'lishlari hamda doimiy ravishda jismoniy mashq qilishlari zurrur hisoblangan».

Kyonchubakmul'kvan maqbarasidan hujumga o'tish va himoyalani sh holatlarida turgan odamlar tasvirlangan, toshdan yasalgan haykallar topilgan (3-rasm).



3-rasm. A. Sokkuram hududidan topilgan toshdan ishlangan haykal;
B, B. Toshdan yasalgan musht; G. Tonchjo hududidan topilgan
toshdan yasalgan haykal.

Ushbu o'rinda g'orlardan topilgan topilmalarni alohida qayd qilib o'tish mumkin, ya'ni bu topilmalar orasida hozirgi vaqtgacha taekvondoda foydalaniluvchi – *parin chumok* va *pxyon chumok* usullaridagi qo'l mushti ko'rinishidagi toshdan ishlangan shakllar topilgan.

Subak asosida kelib chiqqan «*Tekkyon*» (Tekkon) atamasining ma'nosiga hozirgi vaqtgacha to'liq aniqlik kiritilmagan, biroq taekvondoda qo'l va oyoqlar texnikasi Silla hududida rivojlangan jang san'ati asosida kelib chiqqanligi tahmin qilinadi.

Subak yo'nalishida qo'l texnikasi va qurollar bilan ishlash texnikasi, ayniqsa qilichbozlik san'ati bilan odatda, asosan aslzoda tabaqasiga mansub kishilar shug'ullanishgan, chunki oddiy halq vakillari uchun harbiy qurollarga ega bo'lishning imkoni mavjud bo'lmagan, shu sababli oddiy halq vakillari jang san'atini asosan oyoqlar kuchini rivojlantirish asosida o'rganishgan.

«*Tekkyon*» atamasi Idu hududida kelib chiqqanligi, keyin esa – «*Takkyon*» shaklida qayta o'zgarganligi tahmin qilinadi.

Koguryo davridan Sillaga Tekkyonning meros bo'lib o'tishi

Tekkyonning Silla hududida keyingi davrlarda rivojlanishini qarab chiqamiz.

Birinchidan, Idu hududida Xvaranlar va Sonranlar deb nomlangan o'spirin-jangchilar korpusi vujudga kelgan, bunda «Son» – *tovush*, «ran» – Sonin (Sonbe) so'zlaridan kelib chiqqan.

Ikkinchidan, Xvaranlar va Sonbe tashkil qilinishida yuqori va quyi pag'onalarga ajratilgan.

Uchinchidan, II asrdan boshlab, Tekkyon (Subak, Tokkyon, Tekkon) bo'yicha musobaqalar o'tkazila boshlangan, IV asrga kelib harbiy jang san'ati ommaviy ta'lim dasturlari tarkibiga kiritilgan va keng ommalashgan, bu haqda topilma devoriy rasmlar qoldiqlari guvohlik beradi.

Bundan tashqari, Silla hududida Tekkyonning o'ziga xos jihatlari – bu qo'l va oyoqlarning texnikasi tizimli tavsifda rivojlantirilishi bilan bog'liq hisoblanadi.

Shunday qilib, ushbu davrga tegishli bo'lgan ko'plab haykaltaroshlik namunalarida Budda timsolida va odamlar qiyofalarida qo'l va oyoqlar texnikasining usullari aks ettirilgan.

1.2. O'rta asrlarda taekvondo

Tekkyon qo'l va oyoqlar texnikasi uch qirollik hukmronligi davridan keyin, Kore davriga meros bo'lib o'tgan va o'z navbatida, takomillashtirilgan.

475-yilda Kore hududida qirolliklarning birlashtirilishi davridan keyin, qadimgi asrlardan yangi davrgacha meros bo'lib o'tgan ushbu jang san'ati muhim ahamiyatga ega qadriyat sifatida tan olinib boshlangan. Tekkyonning poydevor sifatidagi (fundamental) asoslari uch qirollik davridayoq harbiy jang san'ati shaklidagi qadriyat sifatida o'rin tutgan va ushbu jang san'ati texnikasini o'zlashtirish katta kuch-qudratga ega bo'lish va ma'lum darajada harbiy qurollardan foydalana olish imkonini berganligi uchun, davlat tuzilmalarida yuqori lavozimlarni egallash uchun asos sifatida xizmat qilgan. Subak bo'yicha guruh holidagi mashg'ulotlar jangovor vaziyatlarda ushbu jang sa'anati texnikasidan amaliy maqsadlarda foydalanish imkonini bergan.

Bu davrda jang vaqtida harbiy qo'shinlarning mudofaa qudratiga alohida darajada ahamiyat berilgan, shu sababli bu jang san'atidan harbiy qo'shinlarni qurollantirishda alohida e'tibor berilgan.

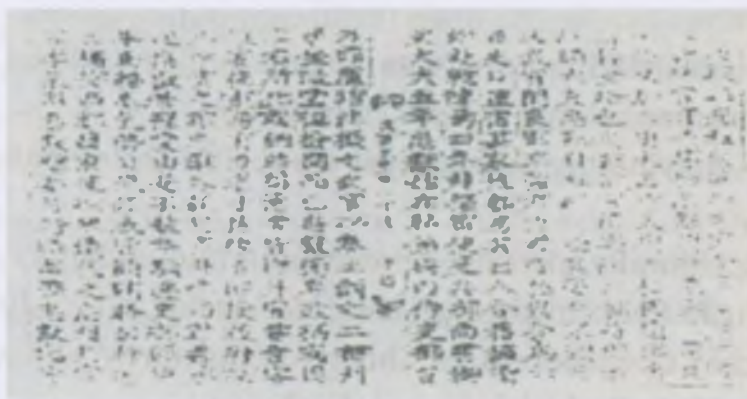
Subak (Tekkyon) davlat xizmatlarida Tejon lavozimi bo'yicha mansab pag'onalaridan ko'tarilib borishda ham muhim ahamiyatga ega hisoblangan, jumladan Subak musobaqalarida g'olib chiqqan zobitlar maxsus tashkil qilingan kechaga mehmon sifatida taklif qilingan va ularga Tejon, Imgyonmi, Emxinban va boshqa lavozimlar (mavqe) berilgan, shunday qilib Subak (Tekkyon) musobaqalarida qatnashish natijalari bo'yicha ushbu lavozimlar

asosida mavqening ko'tarilishi mumkin bo'lgan. Tekkyon musobaqalari natijalari asosida, ma'lum bir aniq mezonlarga binoan lavozimning oshirilishi dalili Kore davrida bu musobaqalar aynan, sport tavsifiga ega bo'lmaganligidan dalolat beradi.

Kore davrida Subak bilan shug'ullanuvchilar bir-biri bilan kurash olib borish yo'li bilan kuch to'plashgan, shuningdek qo'l yordamida g'ishtni urib sindirish, yog'ochni (xoda) urib sindirish mashqlarini bajarishgan, shunday qilib ular qo'l yordamida odamning umurtqa pag'onasini urib sindirish usulida raqibini o'ldirishi mumkin bo'lgan. Ushbu ko'rinishda, *k'okpa* mashqlari va shu kabi chiniqishlar Tekkyon uslubining juda kuchli qurol sifatida shakllanishiga olib kelgan, ya'ni ushbu jang san'atini egallagan kishi o'z dushmanini oddiy qo'lda osonlik bilan o'ldirish imkoniyatiga ega bo'lgan. Bundan tashqari, yo'llarda va darvozaxonalarda Subak jang san'ati bilan guruh holida mashq o'tkazish mashg'ulotlari Vazirlar tomonidan tekshirib borilgan. Oldingi darvozalarda harbiy qo'shinning namoyish shaklida saf tortishi tashkil qilinib, musobaqa g'olibalarini qirolning o'zi maqto'v yorliqlari, qurol-aslaha, ot va boshqa turdagi sovrinlar, sovg'alar bilan mukofotlagan.

Kore davrida qirolning shaxsan o'zi Subak jang san'atiga katta qiziqish bildirgan. Bu shunchaki harbiy jang san'atiga nisbatan oddiy qiziqish hisoblanmagan, ya'ni Subak ushbu davrda harbiy qo'shinlarning kuch-qudratini oshirish va qo'shin tarkibida tartib-intizomni mustahkamlashning muhim vositalaridan biri hisoblangan.

Bizgacha saqlanib qolgan adabiy yozma manbalarda keltirilgan ma'lumotlarga binoan (4-rasm), bu davrda Subak texnikasi harbiy qo'shinlarning qurollanishida foydalanilgan va shuningdek, qirolning shaxsiy qo'riqchilari bo'linmalarining asosiy mashg'uloti hisoblangan, o'z navbatida harbiy qo'shinlar tarkibida ayrim lavozimlarga tayinlashda zaruriy talab qilinuvchi atributlardan biriga aylangan.



4-rasm. Koryo hukmronligi davrida Tekkyon haqidagi yozma ma'lumotlar.

Subak bilan shug'ullangan odamlar amaliy jihatdan haqiqiy qahramonliklarni namoyish qilishgan, jismoniy jihatdan kuchli bo'lish va yuqori texnikani egallash ulkan yutuqlarga erishishni ta'minlagan va shu sababli, harbiy qo'shnlarda maxsus guruh holida o'tkaziluvchi mashg'ulotlarga asosiy e'tiborni qaratishgan.

Keyinchalik, porox va pilta miltiqning kashf qilinishi, ya'ni yangi qurolning sahnaga chiqib kelishi, shuningdek davlat tuzilmalarida tartibning o'zgarishi o'z navbatida, harbiy jang san'ati sifatida Subak nufuzining sezilarli darajada tushib ketishiga olib kelgan. SHunday qilib, umumiy holatda harbiy jang san'ati sifatida mashg'ulotlarga e'tibor susayishi qayd qilinadi, biroq boshqa tomondan olib qaralganda, Subak bo'yicha oddiy halq orasida o'tkaziluvchi musobaqalar to'xtab qolmagan.

Sondo va Choson hududlari o'rtasida Subak bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Mavjud adabiy yozma manbalarda keltirilishicha, bu musobaqalarda belgilangan tartib-qoidalarga binoan, g'oliblarga halq pul va boshqa moddiy buyumlarni mukofot sifatida taqdim etishgan va hatto, ularni uylantirib qo'yish harajatlarini qoplashgan.

1.3. Yangi davrda taekvondo

Shunday qilib, yuksak darajada tashkillangan va porox, pilta miltiqlarning kashf qilinishi asosida, yangi qurol-yarog'lar bilan ta'minlangan harbiy qo'shnlarni shakllantirish davrida Tekkyon va qo'l jangi san'ati asta-sekin o'z mavqeini yo'qotgan va unga e'tibor susaygan.

Shuningdek, milliy siyosat tarkibiga Konfutsiy ta'limoti qarashlarining keng miqyosda tadbiq etilishi bilan chambarchas bog'liq holatda, ko'pgina milliy bayramlar keng nishonlanishi belgilangan va shuningdek, jang san'atining yangidan rivojlantirilishiga turtki beruvchi ko'plab boshqa turdagi omillar shakllangan.

Navbatdagi qismlarda biz koreys va boshqa millat vakillari tomonidan qayd qilingan yozma manbalarga e'tiborni qaratamiz.

Shunday qilib, mavjud tarixiy adabiyot manbalari (solnomalar) guvohlik berishicha:

- «Koreyaning shimoliy qismida, Chunchondo hududidan 12 mil uzoqlik masofasida joylashgan Chakchi qishlog'i chegarasida har yili 15-iyun sanasida (oy taqvimi bo'yicha) Chunchondo va Chonnado ma'muriy hududlari aholisi Subak musobaqalarida bellashish uchun yig'ilishadi».

- «Pyoncho lavozimiga (davlat xizmatchisi) ma'lum bir aniq belgilangan

sinovlardan muvaffaqiyatli tarzda o'tgan kishilar qabul qilinadi, jumladan ular kamida 3 ta kishini mag'lub eta olishlari talab qilinadi».

- «Hukmdor tez-tez kechalar uyushtirib turgan va Subak musobaqalariga ishtiyok bildirgan».

- «Bahor faslidan yozgacha Pyoncho lavozimiga tayinlash uchun o'tkaziluvchi tanlovlarda odamlar yig'ilishgan va ular otda o'q otish, Subak musobaqasi bo'yicha o'z kuchlarini sinab ko'rish bilan bellashishgan, ular 3 ta kishini engishga harakat qilishgan, shuningdek boshqa sinovlardan ham o'tishgan».

- «Jangovor harbiy qo'shinlarning namoyishlari Subak musobaqasi bo'yicha ham amalga oshirilgan».

Shuningdek, tarixiy devonlar tarkibida quyidagi ko'rinishdagi ma'lumotlar keltirilgan:

- «Yosh jangchilarni qoyil qoldirish orqali quch-quvvatga ega bo'lishga undash mumkin. Ular har kun Subak kurash usuli bilan shug'ullanishgan». Shunday qilib, Subak ushbu davrda umumiy qabul qilingan me'yoriy tartib-qoidalaridan biri sifatida qaror topgan va keng ko'lamda ommalashgan, jumladan davlat tuzilmalarida faoliyat olib boruvchi amaldorlar orasida ham keng tarqalgan.

Porox va o'q otar pilta miltiqlarning kashf qilinishidan keyin, davlat hukumati o'z harbiy qo'shinlari qudratini texnik jihatdan qurol-aslahalar bilan ta'minlash va barqarorlashtirishga intila boshlagan va o'z navbatida, Subak jang san'atiga nisbatan qiziqish susaygan. Shu bilan birgalikda, davlat arboblari tomonidan harbiy jang san'atiga ma'lum darajada e'tibor qaratilgan, jumladan Xitoy-Koreya o'rtasida yuz bergan *60 yillikssikl* deb nomlanuvchi kurash davri davomida (1832, 1892, 1852-yillar va boshq.) va shuningdek, Choson hukmronligi davrida harbiy qo'shinlarning qilich, kamon, nayza kabi qurol-yarog'larini yangi, nisbatan zamonaviy qurol-aslahalar bilan o'rin almashtirilishiga katta e'tibor qaratilishi bilan birgalikda, harbiy jang san'atiga ham urg'u berilgan. Chunki faqat texnik jihatdan qurol-yarog'larning yangilanishi kutilgan natijalarni bermagan, o'z navbatida harbiy qo'shinlarda jangovor ruhiyat va tartib-intizomni qaror toptirish maqsadida Xvapo, Tetxon, Chansul, Tekkyon (Kvonpop) va boshqa jang san'ati yo'nalishlari rivojlantirilgan. Jang san'ati harbiy qo'shinlarda maxsus kurslar shaklida, tizimli mashg'ulotlar ko'rinishida amalga oshirilishi tadbqiq etilgan. Davlat poytahtida va viloyatlar miqyosida jangovor san'at turlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratila boshlangan.

Ushbu muhit sharoitida harbiy jang san'atining rivojlantirilishini qo'llab-quvvatlash asosida, uning yangi yo'nalishlari va turlari shakllanishi uchun zamin yaratilgan. Ushbu jang san'atlarining ko'pgina turlari, jumladan Kvonpop (keyinchalik Tekvon deb nomlangan) tarkibida pumse harakatlari asoslaridan va xitoy tilining atamalari, masalan Kiyosinson, Mupxyon, Negakvonpop va boshqa atamalardan foydalanish ommalashgan (5- rasm).



5-rasm. Jang sa'anti va Kvonpop Tekyondo haqidagi ma'lumotlar.

Kvonpop jang san'ati o'z tarkibiga quyidagi harakatlarni qamrab olgan:

- 1) Tammase;
- 2) Yoranchuse;
- 3) Xyonkakxopse;
- 4) Sunranchuse;
- 5) Chilisonkvonse;
- 6) Kosapxyonse;
- 7) Tosabse;
- 8) Ilisabpose;
- 9) Yodanpxyonse;
- 10) Pokxose;
- 11) Xyonkakxoise;
- 12) Xasabe;
- 13) Tandupxose;
- 14) Kikose;
- 15) Chunsapxyonse;
- 16) Tosabe;
- 17) Togiryonse;
- 18) Yodanpxyonse;
- 19) Mebokse;
- 20) Xyonkakxyonse;

- 21) Xasabse;
- 22) Tandupxose;
- 23) Kikose;
- 24) Kosapxyonse;
- 25) Tosabse;
- 26) Ilisabpose;
- 27) Yodanpxyonse;
- 28) Oxvachon, sinee, ansichiksinee, kvaxose;
- 29) Sanxvirip, xyonkakxopse;
- 30) Kuryuse, ansichiksinee;
- 31) Kvaxose, sanxvirip;
- 32) Xyonkakxopse kuryuse;
- 33) Ansichiksinee, kvaxose, sanxvarip;
- 34) Pokxose, kimnase;
- 35) Kimnase, pokxose, tovoli;
- 36) Pxogase;
- 37) Chomchuse;
- 38) Kap.

Tammase harakatidan *chomchuse* harakatigacha hamkor (sharik) bilan birgalikda amalga oshiriluvchi mashqlar hisoblanadi. Hozirgi vaqtda bu harakatlar pumse va shartli sparring mashqlari boshlang'ichlari hisoblanadi.

Yuqorida keltirib o'tilgan harakatlar turlarini sport yo'nalishida ilmiy jihatdan asoslangan tavsifda rivojlangan, zamonaviy taekvondo bilan solishtirish mumkin emas.

Shu bilan birgalikda, davlat tuzilmalari tomonidan ommalashtirilgan Tekkyon rivojlanishda davom etgan. Ko'pgina bu yo'nalishda faoliyat olib borgan maktablar, jumladan – Yusuk va Tekyondo, Sirim va Tekkyon shaklida sintezlangan. Bu haqda mavjud ko'p sondagi tarixiy ma'lumotlar guvohlik beradi.

Takkyon: «bir-birini yerga ag'darish maqsadida amalga oshiriluvchi qadimiy o'yin turi hisoblanadi». Bu yerda o'z raqibini erga ag'darish maqsadida, oyoqlar bilan zarba berish va elka bilan itarishga ruxsat etiladi.

Subyokta: «raqiblarning bir-biriga qarama-qarshi o'tirgan holatda, qo'llar yordamida beriluvchi zarbalar texnikasi asosida bellashish hisoblanadi, bunda agar, ulardan birining zarbalari avjiga chiqsa, u holda tezda o'z raqibini mag'lubiyatga uchratishi qayd qilinadi. Bu kurash texnikasini harbiy qo'mondonlar ham o'rganishgan va ular tomonidan sezilarli yutuqlar qo'lga kiritilgan, jumladan ular raqibi ko'zini yumib-ochishi oralig'ida uning boshiga

zarba berishga ulgurishgan». Mashqlar turlariga bog'liq holatda, mashq qiluvchilar qo'l va oyoqlarning harakatlanish usullarini o'zlashtirishgan.

Shunday qilib, urush vaqtida Tekkyon jangovor san'at turi sifatida qo'llanilgan, o'zining gullab-yashnash davrida halq o'yinlari va musobaqalar, jumladan bolalar o'rtasidagi musobaqalar mashqlari sifatida ahamiyatga ega hisoblangan.

Sinchexo: «Endi Subak Koguryo aholisi orasida Sonbe qoldig'i sifatida shakllangan», shunday qilib jangovor san'at halq o'yinlari ustalari mashg'ulotiga aylangan.

Choson davriga tegishli bo'lgan Chvinamson manbalarida keltirilishicha: «Dastlab jang san'ati sifatida shakllangan Subak endilikda bolalar uchun o'yinga aylangan».

Chemul'bo: «Endi Subak Takkyonga o'xshash xususiyatlarga egaligi qayd qilinadi».

Yaponiya bosqinchilik hujumi boshlanishi bilan bog'liq holatda, jismoniy madaniyatga oid harakatlar va halq o'yinlari asta-sekin ta'qiqlangan, amaliyotdan siqib chiqarila boshlangan. Bu davrda Tekkyon mashg'ulotlari bilan shug'ullanish ta'qiqlangan, chunki ustozlar jang san'ati sirlarini avloddan-avlodga uzatishlari mumkin bo'lgan.

Mavjud tarixiy manbalar guvohlik berishicha, Takkyon bo'yicha halq musobaqalarini o'tkazish usullari ishlab chiqilgan: masalan, turli xil qishloqlardan kelib chiqqan mashhur sportchilar o'rtasida tanlov janglari o'tkazilgan, bunda g'olib bo'lgan ishtirokchi navbatdagi jang musobaqalarida ishtirok etishni davom ettirgan, musobaqa tugaganidan keyin musobaqa g'olibi tomonidan ishtirokchilar uchun bir necha kun davomida mehmondorchilik tashkil qilingan.

Imxo tarixiy manbasi tarkibida Takkyon texnikasini o'rganish usullari bayon qilingan: «Mashg'ulotni o'rganuvchilar uyib qo'yilgan somon to'siq ustidan sakrab o'tishlari, qarag'aylar orasidan siljib o'tishlari, maydonchada oyoqlari bilan chaqmoq singari to'g'ridan tezkor zarbalar berish texnikasini mashq qilishlari belgilangan». Texnikani namoyish qilish davomida juda keksa yoshdagi ishtirokchilar ham qatnashishgan, masalan 80 yoshdaligiga qaramasdan, ishtirokchilar harakatlarining yumshoqligi va egiluvchanligi bilan kishilarni hayratlantirishgan.

Ushbu texnika o'z tarkibiga quyidagilarni qamrab olgan:

- Predmet: sparring uchun tayyorgarlik turish holati;
- Chayqalish: ko'krak qafasining harakatlari;
- Chayqalish: ko'krak qafasi harakatlarining davom ettirilishi;

- Oyoqdan chalish: raqibning oyoqlariga ichki tomondan chalim solish;
- Olqishlovchi oyoq: raqib oyog'iga chalim solish;
- Baliq tutuvchi qarmoq: bukilgan oyoqning raqib tovonni sohasiga (to'piq) beruvchi zarbasi;
- Tizza bilan qarmoq solish: dzyudodan olingan harakat orqadan zarba berish;
- Ko'tarish: oyoqning tagi bilan zarba berish;
- To'g'ridan beriluvchi zarba: oyoq bilan to'g'ridan zarba berish;
- Yaqin zarba: ichki tomondan *yop chagi* zarbasini berish;
- Qo'sh zarba: ikkala oyoq bilan sakragan holatda zarba berish;
- Teskari zarba: gavadani qayirib, qo'llarni ushlagan holatda, erga tayanish orqali raqibning yuziga oyoq bilan zarba berish;
- Kal'chebi: qo'l bilan raqibning bo'yin sohasiga zarba berish;
- Peshona: qilichning asos qismi bilan raqibning peshonasiga zarba berish;
- Iyak: qilichning asos qismi bilan raqibning iyak sohasiga zarba berish;
- Jag'ga turtish: qilichning asosi bilan raqibning jag'iga zarba berish va itarish;
- Bog'lanuvchi oyoqlar: raqibning boldirini tutib turish orqali zarba berish;

Yuqorida keltirib o'tilgan mashqlar tarkibi Tekkyon texnikasi va uslublarini ifodalab beradi va usha davrda halq o'yinlari musobaqalarini o'tkazish tartibini ko'rsatib beradi. Tekkyon o'z tarkibiga asosiy 14 ta texnikani qamrab olgan: jumladan, 5 ta oyoqlar yordamida zarba berish texnikalari; 4 ta qo'llar yordamida zarba berish texnikalari; 3 ta tovon yordamida beriluvchi zarbalar texnikalari; 1 ta umbaloq oshish texnikasi; 1 ta raqibga tashlanish texnikasidan foydalanilgan va bu texnikalar qadimiy Tekkyon tarkibida ham mavjud bo'lganligi tahmin qilinadi. Shuningdek, qadimgi davrda Tekkyon tarkibida asosan, oyoqlar yordamida beriluvchi zarbalar texnikalariga alohida e'tibor berilganligi, keyin esa – qo'llar texnikasi, ushlab olish texnikasi, maxsus umbaloq oshish va chalish texnikalariga e'tibor qaratilgan. Biroq, bu davrda Tekkyon doimiy ravishda harbiy politsiya nazorati ostida bo'lgan va tabiiyki, asta-sekin unga e'tibor susayib borgan.

1.4. Zamonaviy taekvondo

Qadimgi davrga xos bo'lgan milliy madaniyat va an'analarning barbod bo'lishi bilan birgalikda, sub'ektiv anglash va tushunishga bog'liq ravishda,

taekvondo halq musobaqalari shaklida yashashda davom etgan. Qadimgi davrdan boshlab, halq yo'lboshchilarining tavallud kunlari munosabati bilan diniy ibodatxona xodimlari (monaxlar) o'rtasida Tekkyon (Taekvondoning qadimgi nomlanishi) bo'yicha qo'l jangi musobaqalari tashkil qilingan, bu jang sa'nati ko'p jihatlari bilan karate jang san'atidan farq qilgan.

Ozodlik harakatlari davri taekvondoning boshlang'ich rivojlanish bosqichiga to'sqinlik qilgan, bu harakatlar amalga oshganidan keyingi davrda ushbu jang san'atining holati asta-sekin qayta tiklangan va yana halq orasida keng ommalashgan.

Taekvondo bilan shug'ullanuvchilar sonining asta-sekin ortib borishi va tajriba almashinishlar jarayoni Taekvondo jamiyatining tashkil qilinishiga olib kelgan, 1961-yil 16-sentyabr sanasida Koreya Taekvondo assotsiatsiyasi tashkil qilingan va bu nom hozirgi kungacha saqlanib qolgan.

1962-yil 20-iyun sanasida Koreya jismoniy tarbiya qo'mitasi tomonidan ushbu yo'nalishda musobaqalar tashkil qilingan va 1963-yil 24-oktyabrda ushbu qo'mita tomonidan o'tkazilgan 44-majlis yig'ilishida taekvondo namoyish tavsifiga ega bo'lgan sport turi sifatida belgilangan. Taekvondo qo'mitasining 1964-yil 3-sentyabrda o'tkazilgan 45-majlisi yig'ilishidan boshlab, taekvondo musobaqalarda rasmiy sport turi musobaqalari sifatida o'tkazilishi qabul qilingan. Taekvondo bo'yicha yakka tartibdagi musobaqalar 7 ta tana vazni toifalari (kategoriya) bo'yicha o'tkazilishi belgilangan, jumladan - engildan (*Fly*) og'irgacha (*Heavy*) tana vaznlari va shuningdek, texnik darajasiga ko'ra, o'rtachadan (1-2 Dan) yuqori darajagachacha (3 Dan) bo'lib chiqishlar amalga oshiriladi.

1966-yilda (10.28.1968-yil) Taekvondo assotsiatsiyasining Prezidenti lavozimi tasdiqlangan, 1968-yildan boshlab (16.06.1968-yil) Taekvondo sportchilari o'rtasida Halqaro miqyosda shaxsiy birinchilik musobaqalari tashkil qilina boshlangan, 1970-yildan boshlab (24.10.1974-yil) Davlatlar Milliy maktablari o'rtasida sportchilarning Birinchilik musobaqalari tashkil qilina boshlangan, shuningdek bu musobaqalar o'z tarkibiga hozirgi vaqtgacha o'tkazilishi davom etayotgan - ayollar o'rtasidagi birinchilik musobaqalarini ham qamrab oladi.

1963-yildan boshlab, ushbu Assotsiatsiya doirasida sakkizta tana vazni toifalari bo'yicha, jumladan universitetlar o'rtasida Birinchilik musobaqalari o'tkazila boshlangan, 1974-yildan boshlab esa - universitetlar o'rtasida Taekvondo bo'yicha birinchilik musobaqalarini o'tkazish belgilangan va keyinchalik bu musobaqalar Jismoniy tarbiy qo'mitasi tomonidan mustaqil tavsifga ega bo'lgan musobaqalar sifatida tasdiqlangan.

Bu ko'rinishdagi davlat ichida o'tkaziluvchi musobaqalar keng ommalashgan va bir vaqtning o'zida, Mudofa Vazirligi tomonidan taekvondoning afzalliklari tan olingan va harbiy qo'shinlarda askarlarning tayyorgarligi jarayonida taekvondo tarkibidan olingan mashqlar rasmiy ko'rinishda tanlab olingan va foydalanilishga tadbqiq etilgan. Taekvondo texnikasidan amaliy jihatdan foydalanish yuqori samaradorlikka ega bo'lib, haqiqiy jang vaqtida raqibga qarshi kurashishda ustunlikka erishish imkonini beradi, shu sababli ushbu jang san'ati bilan Koreya harbiy qo'shinlarini qurollantirishga qaror qilingan va shuningdek, bu yo'nalish butun dunyo miqyosida keng ommalashishi davom etmoqda.

Shunday qilib, taekvondo asta-sekin rivojlanib borgan va uning muhim ahamiyatga ega qadriyat hisoblanishi tan olingan, jumladan uning «Davlatning kuch-qudrati va halqning salomatligi»ni ta'minlashdagi muhim o'rin tutishi tasdiqlangan, shu sababli so'nggi vaqtlarda davlat hukumati tomonidan millatning jismoniy va psixik salomatligini saqlash, butun davlat miqyosida aholi orasida jismoniy tarbiyani rivojlantirishga qaratilgan siyosati kuchaytirilishi kuzatiladi.

Taekvondoning maqsadi – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, uning psixik barkamolligi, jismoniy salomatligini shakllantirishdan tashkil topganligi asosida, qadr-qimmati yuqori baholangan va 1971-yildan boshlab, davlat miqyosida nafaqat mudofaa maqsadlarida va ijtimoiy milliy havfsizlikni ta'minlash nuqtai nazaridan harbiy qo'shinlar va politsiya bo'linmalarining kuch-qudratini takomillashtirish yo'nalishida qo'llanilishi, balki ta'lim muassasalarida talaba-o'quvchilarning salomatligini mustahkamlash yo'nalishida ham amalga oshiriluvchi Davlat dasturlari tarkibiga kiritilgan va mamlakat miqyosida taekvondo mashqlari bilan shug'ullanuvchi umumiy aholining soni 2 000 000 tani tashkil qilgan va undan 500 000 kishini Dan sport darajasiga ega bo'lganlar tashkil qiladi, bundan tashqari dunyoning 102 ta davlatiga 2000 dan ortiq taekvondo trenerlari amaliy safarga jo'natilgan bo'lib, ushbu trenerlar rahbarligi ostida 500 000 dan ortiq kishi taekvondo mashg'ulotlari bilan shug'ullanishi qayd qilinadi.

1972-yilda Taekvdondo bo'yicha musobaqalarni o'tkazish maqsadida – markaziy Kukkvon zali foydalanishga topshirilgan, 1973-yil 28-may sanasida taekvondo WTF yo'nalishi ta'sis etilgan va hozirgi vaqtda bu yo'nalish tarkibida 108 ta Milliy taekvondo Federatsiyalari jamlangan va o'z navbatida, bu federatsiyalar sonining tinimsiz ortib borishi qayd qilinmoqda.

1973-yilda taekvondo bo'yicha birinchi Jahon Chempionati o'tkazilgan va bu chempionatni o'tkazish har 2 yilda bir marta tashkil qilinishi belgilangan.

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

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

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

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

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

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

3) taekvondo texnikasini o'rganish va takomillashtirish;

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

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

Kukkivon markazining birinchi qavatining umumiy maydoni 10 000 m^2 ni tashkil qiladi. Asosiy zaldan tashqari, uning tarkibiga mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazish zali, Dan darajasini olish uchun imtihon topshirish zali kabilar kiritiladi. Kukkivon majmuasi tarikibida ma'ruza va trenajyor zallari, shifoxona, tamaddixona va boshqa ko'plab inshootlar faoliyat ko'rsatadi (6-rasm).

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

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



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

«Dan» darajasini berish faqat Kukkivon ixtiyoriga yuklatilgan. Birinchi darajali yoki undan yuqori Dan sohibi bo'lish uchun Kukkivonda imtihon topshirishni xohlovchilar 4-Dan darajasidan kam bo'lmagan sport ustasi tomonidan taqdim etilgan tavsiyanomaga ega bo'lishlari, ya'ni bu sport ustasi

«o'z qo'l ostidagi» talabgoming imtihonlarga tayyorligini tasdiqlashi, bu qarorga to'liq javobgarlikni o'z zimmasiga olishi talab qilinadi. Biroq Kukktivonga ariza topshirishdan oldin, talabgorlar xohlagan Do'jang yoki klubda instruktor yoki mahalliy miqyosdagi attestatsiya komissiyasi oldida amaliy test sinovlaridan ijobiy o'tishi talab qilinadi.

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

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

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

ularning erta bolalik davridan boshlab taekvondo bilan shug'ullana boshlashganligidan va o'zlarining butun hayotini taekvondo bilan ongli ravishda bog'laganliklaridan dalolat beradi.

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

Shogird birinchi Dan darajasini egallashgacha bo'lgan yo'lni bosib o'tishning boshlanishida o'nta boshlang'ich «*qadamlar*», ya'ni Kip darajalariga ega bo'lishi talab qilinadi. Navbatdagi «Kip» darajasini zabt etish davomida shogird belbog'ining rangi o'zgaradi. Agar shogirdning birinchi belbog'ining rangi oq bo'lsa (tafakkur softligi timsoli hisoblanadi), u holda keyingi, navbatdagi belbog' rangi sariq, yashil, qizil va jigarranglarga almashinadi.

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

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

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

Taekvondo tanani chiniqtirib, jangovarlikni oshiradi. Ko'p vaqt davomida taekvondo bilan shug'ullanish kishining sabot va irodasini mustahkamlab, tanani idora qilish imkonini beradi. Shuning uchun chinakam taekvondo ustasi nafaqat jismoniy barkamollikka erishadi, ayni chog'da psixik yuksaklikka ko'tarilib, o'zgalarga yaxshilik qilish, mehr ko'rsatish, kuchsizlarni himoya qilishni o'zining hayotiy amaliga aylantiradi. Boshqacha aytganda, taekvondo insonning ichki quvvatini uyg'otadi. Bu esa har qanday raqibga qarshi samarali qurol bo'lib xizmat qiladi. Taekvondo falsafasi, asosan, himoyalanihdan to hujumgacha bo'lgan mashqlarni o'ziga jamlaydi. Taekvondo WTF Olimpiada sport o'yinlari tarkibiga kiritilgan. O'ziga xos bu sport uslubi koreyalik eng yaxshi taekvondo ustalari jamoasi tomonidan jang san'ati an'analari asosida shakllantirilgan. 1-jadvalda malakaviy talabalar tizimi keltirilgan.

Malakaviy talablar tizimi

Razryad (Belbog' rangi) (Pumse)	Malakaviy talablar
10-Kip (Oq)	• Odob-axloq an'analari va qoidalari: zalga kirish, bayroqqa hurmat bajo keltirish, murabbiyga salom berish, o'zaro bir - biriga salom berish, zalda o'zini tutish, xulq-atvor qoidalari, o'zidan kattalarga murojaat qilish, murabbiyga murojaat qilish, murabbiy talabi bilan safdan chiqish, predmetlarni uzatish va qabul qilish, jazolash tamoyillari, bayroq bilan xayrlashish, murabbiy bilan xayrlashish, bir-biri bilan xayrlashish, zaldan chiqish, qatorda turish usullari, 1, 2 qator bo'ylab saflanish, qayrilishlar va hokazo. • Forma, kiyim-kechaklarini to'g'ri kiyish, belbog'ni to'g'ri bog'lash. • Diqqatni jamlash (<i>konsentratsiya</i>). • Turish holatlari: <i>moa sogi, chunbi (naranxi) sogi, apsogi</i>. • Qo'llar texnikasi: bloklar - are (<i>sonnal</i>), olgul (<i>sonnal</i>), momtom (an, pakkat) makki, qo'l bilan zarba berish - <i>momtom ap chirigi chunbi sogi</i>. • Oyoqlar texnikasi: siltash - to'g'ridan (ap), ichkariga (an), ichkaridan (<i>pakkat</i>). • Tanishish: turish holati - <i>djuchum sogi, ap sogi</i> - joyini qayta o'zgartirish, ap kubi - joyida turgan holatda va 180° ga qayrilishda, <i>murip chagi - ap sogi</i> dan tizza bilan zarba berish.
9-Kip (Sariq)	• An'analalar. • Turish holatlari: <i>djuchum sogi, ap kubi</i> - joyida turgan holatda va 180° ga qayrilish holatida. • Qo'llar texnikasi: bloklar - olgul, momtom (an, pakkat), are, djuchum sogi tarkibidan <i>yan sonnal are (momtom) makki</i>, qo'l bilan zarba berishdan - ap chirigi, pxyonsonk/t <i>chirigi, sonnal mokchigi</i> • Oyoqlar texnikasi: oyoqlar bilan zarba berish - <i>neryo (an, pakkat) chagi</i> • Tanishish: 1 - kompleks (<i>kibon dunchakchedyari</i>), ap kubi - blok qo'yish yoki qo'l yordamida zarba berish holatida harakatlanish, ap chagi, miro chagi, dollyo chagi, <i>murip chagi</i>
8-Kip (Yo'l-yo'l sariq) (Tegukl Jang)	• An'analalar. • Turish holatlari: ap kubi - qo'lda yakka holatda bajriluvchi texnika bilan harakatlanish (bitta harakat, bitta qadam) • Qo'llar texnikasi: bloklar - kompleks - 1 (<i>kibon duncha chedyari</i>) • Oyoqlar texnikasi: (<i>momtom, olgul</i>) ap chagi, piket chagi, miro chagi (joyida turgan holatda) • Tanishish: kompleks - 2, <i>tvit kubi</i> - 180° ga qayrilish holatida • Pumse - 1
7-Kip (Yashil) (Teguk 2 jang)	• An'analalar • Komplekslar - 1, 2, 3 • Turish holatlari: <i>tvit kubi</i> - joyida turgan holatda va 180° ga qayrilish holatida • Oyoqlar texnikasi: <i>piket chagi, (momtom, olgul) dollyo chagi</i> • Pumse - 1 • Tanishish: Pumse - 2, oyoqlar yordamida zarba berish -ap pal chagi (oldinda turgan oyoqda zarba berish), tizza darajasida ap chagi, neryo

	chagi, pikyot chagi, yop chagiva undan quyida <i>chunbi twgi</i> , oyoqlarda zarba berishsiz holatda oddiy steplarni bajarish.
3-Kip (Qizil) (Teguk 6 Jang)	• An'analar. • Komplekslar • Oyoqlar texnikasi: yop <i>kurigi (an dollyo chagi)</i>, <i>pxyodjok chagi</i>, <i>chapko chagi</i>, <i>amnal yop chagi</i>, <i>amnal neryo chagi</i>, harakatlanish holatida (<i>yongel pal chagi</i>) - ikkita zarbada bog'lamlar • <i>Tubon kyorugi</i>, texnik sparring • Pumse - 5, 6 • Tanishish: <i>momdollyo doPyo chagi</i>, <i>momdoPyo pxyodjok chagi</i>, <i>momdo Pyo chapka chagi</i> texnikasi, siltab tortish texnikasi
2-Kip (Yo'l-yo'l qizil) (Teguk 7 Jang)	• An'analar. • Komplekslar • Oyoqlar texnikasi: <i>ti xuryo chagi</i>, (<i>momtom, algul</i>) <i>mamdallyo dollyo chagi</i>, <i>amnal xuryo chagi</i> • Steplar • Kyorugi texnikasi • Pumse - 6, 7
1-Kip (Jigarrang) (Teguk 8 Jang)	• Taekvondo tarixi va an'analar • 9 - Kip texnikasi • Oyoqlar texnikasi: <i>mamdallyo chapko chagi</i>, (<i>momtom, algul</i>) <i>mamdallyo pxyodjok chagi</i>, oldinga va orqaga harakatlanishda zarba berish • Siltab tortish texnikasi • Texnik sparring • <i>Pumse</i>, <i>Koryo</i>
1-Dan (1-Pum) (Qora) (<i>Koryo</i>)	• 9-Kip texnikasini takomillashtirish • O'z-o'zini ehtiyotlash sa'nati • Kyorugi • Kyokpa
2-Dan (2-Pum) (Qora) (<i>Kimgan</i>)	
3-Dan (3-Pum) (Qora) (<i>Tebek</i>)	

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

Taekvondoda qurollar bilan ishlash texnikasi mavjud emas. Xitoycha *ushu* sport turidan yoki turli xildagi qilichlar, nayzalar va hokazo qurollardan

foydalaniluvchi yaponcha *kobudo* sportidan farq qilib, taekvondo odam tanasining imkoniyatlariga tayanib ish tutadi, ya'ni odam tanasining o'zi yetarlicha darajada shiddatli qurol hisoblanishi mumkin. Shu sababli, taekvondoda foydalaniluvchi yagona vositalar sifatida protektorlar (himoya vositalari) qayd qilib o'tiladi.

Butunjahon taekvondo federatsiyasining (WTF) xalqaro miqyosdagi sport tashkilotlari bilan aloqalari

1975-yil oktabr	Xalqaro sport turlari federatsiyalari Bosh assotsiatsiyasi (GAISF) tarkibiga qo'shilgan
1981-yil iyul	Ilmiy-jismoniy ta'lim Xalqaro sport kengashi (ICSSPE) tarkibiga qo'shilgan
1983-yil oktabr	Sport inshootlari va xizmatlari tashkiloti Xalqaro guruhi (IAKS) tarkibiga qo'shilgan
1986-yil may	Taekvondo Xalqaro sport tashkiloti tomonidan tan olingan
1976-yil aprel	Xalqaro harbiy sport turlari Kengashi (CISM) tarkibida 23-rasmiy sport turi sifatida qabul qilingan
1981-yil iyul	Xalqaro o'yinlar tarkibida birinchi marta rasmiy ishtirok etgan
1983-yil avgust	Panamerika mintaqasida sport turi sifatida tan olingan. ODEPA tashkiloti tomonidan Panamerika mintaqasida sport o'yinlari tarkibida qayd qilingan, 1987 yilda AQSHda Indianapolisda Panamerika o'yinlari tarkibiga kiritilgan.
1983-yil noyabr	Afrika Oliy kengashi (SCSA) tomonidan Barcha Afrika mintaqasida o'tkaziluvchi o'yinlarda sport turi sifatida tan olingan
1983-yil sentabr	Osiyo Olimpiya kengashi (OSA) tomonidan 1986 yilda Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1985-yil iyun	Xalqaro Olimpiya komissiyasi Ijroiya qo'mitasi tomonidan 1988 yilda Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibida ko'rgazmali - namoyish qilinish sport turi sifatida tan olingan
1986-yil may	Universitet sport turlari Xalqaro federatsiyasi (FISU) Ijroiya qo'mitasi tomonidan Zagrebda (Xorvatiya) universitetlar o'rtasida o'tkazilgan jahon Chempionatida sport turi sifatida tan olingan
1988-yil sentabr	Birinchi marta Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibida ko'rgazmali - namoyish qilinish sport turi sifatida ishtirok etgan
1990-yil yanvar	Markaziy Osiyo sport tashkiloti tomonidan Markaziy Osiyoda sport o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1991-yil avgust	Boliviya boshqaruv Kengashi tomonidan 1993-yilda Kochambabe shahrida (Boliviya) o'tkazilgan Boliviya o'yinlari dasturi tarkibiga qat'iy tartibda kiritiluvchi sport turi sifatida tan olingan
1991-yil sentabr	Sherkin kurash o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1992-yil aprel	1994-yil 2-16-oktabrda Xirosima shahrida (Yaponiya) o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1992-yil avgust	1992-yilda Barselona shahrida (Ispaniya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibiga ko'rgazmali - namoyish qilish sport turi sifatida kiritilgan
1994-yil sentabr	Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan 103-sessiyada 2000-yilda Sidney shahrida (Avstraliya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibiga rasmiy dasturga kiritilishiga qaror qilingan
2000-yil	2000 yilda Sidney shahrida (Avstraliya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari dasturiga rasmiy sport turi sifatida kiritilgan

foydalaniluvchi yaponcha *kobudo* sportidan farq qilib, taekvondo odam tanasining imkoniyatlariga tayanib ish tutadi, ya'ni odam tanasining o'zi yetarlicha darajada shiddatli qurol hisoblanishi mumkin. Shu sababli, taekvondoda foydalaniluvchi yagona vositalar sifatida protektorlar (himoya vositalari) qayd qilib o'tiladi.

**Butunjahon taekvondo federatsiyasining (WTF)
xalqaro miqyosdagi sport tashkilotlari bilan aloqalari**

1975-yil oktabr	Xalqaro sport turlari federatsiyalari Bosh assotsiatsiyasi (GAISF) tarkibiga qo'shilgan
1981-yil iyul	Ilmiy-jismoniy ta'lim Xalqaro sport kengashi (ICSSPE) tarkibiga qo'shilgan
1983-yil oktabr	Sport inshootlari va xizmatlari tashkiloti Xalqaro guruhi (IAKS) tarkibiga qo'shilgan
1986-yil may	Taekvondo Xalqaro sport tashkiloti tomonidan tan olingan
1976-yil aprel	Xalqaro harbiy sport turlari Kengashi (CISM) tarkibida 23-rasmiy sport turi sifatida qabul qilingan
1981-yil iyul	Xalqaro o'yinlar tarkibida birinchi marta rasmiy ishtirok etgan
1983-yil avgust	Panamerika mintaqasida sport turi sifatida tan olingan. ODEPA tashkiloti tomonidan Panamerika mintaqasida sport o'yinlari tarkibida qayd qilingan, 1987 yilda AQSHda Indianapolisda Panamerika o'yinlari tarkibiga kiritilgan.
1983-yil noyabr	Afrika Oliy kengashi (SCSA) tomonidan Barcha Afrika mintaqasida o'tkaziluvchi o'yinlarda sport turi sifatida tan olingan
1983-yil sentabr	Osiyo Olimpiya kengashi (OSA) tomonidan 1986 yilda Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1985-yil iyun	Xalqaro Olimpiya komissiyasi Ijroiya qo'mitasi tomonidan 1988 yilda Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibida ko'rgazmali - namoyish qilinish sport turi sifatida tan olingan
1986-yil may	Universitet sport turlari Xalqaro federatsiyasi (FISU) Ijroiya qo'mitasi tomonidan Zagrebda (Xorvatiya) universitetlar o'rtasida o'tkazilgan jahon Chempionatida sport turi sifatida tan olingan
1988-yil sentabr	Birinchi marta Seul (Koreya) shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibida ko'rgazmali - namoyish qilinish sport turi sifatida ishtirok etgan
1990-yil yanvar	Markaziy Osiyo sport tashkiloti tomonidan Markaziy Osiyoda sport o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1991-yil avgust	Boliviya boshqaruv Kengashi tomonidan 1993-yilda Kochambabe shahrida (Boliviya) o'tkazilgan Boliviya o'yinlari dasturi tarkibiga qat'iy tartibda kiritiluvchi sport turi sifatida tan olingan
1991-yil sentabr	Sherkin kurash o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1992-yil aprel	1994-yil 2-16-oktabrda Xirosima shahrida (Yaponiya) o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida tan olingan
1992-yil avgust	1992-yilda Barselona shahrida (Ispaniya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibiga ko'rgazmali - namoyish qilish sport turi sifatida kiritilgan
1994-yil sentabr	Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan 103-sessiyada 2000-yilda Sidney shahrida (Avstraliya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari tarkibiga rasmiy dasturga kiritilishiga qaror qilingan
2000-yil	2000 yilda Sidney shahrida (Avstraliya) o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari dasturiga rasmiy sport turi sifatida kiritilgan

1.5. An'anaviy taekvondoning rivojlanish jihatlari

1.5.1. Sparringlar (*kyorugi*)

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

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

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

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

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

Taekvondoda kuchli darajadagi zarbalar mavjudligiga qaramasdan, bunda taekvondo qoidalari bo'yicha kontakt (tegish holatidagi) sparring taqiqlanadi, bu holat jarohatlanish darajasi havfini pasaytiradi. Jang natijalari bir nechta ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi. Jumladan, tezlik, zarbaning kuchi va aniqligi, himoyalanish texnikasi, zarbadan qocha olishni «bilish», muvozanatni yo'qotmaslik, jangni olib borishning umumiy manyovri hisobga olinadi.

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

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

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

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

Taekvondoda sparring - bu amaliyotda Pumseni va bazaga oid texnikani o'rganishda o'zlashtirilgan ko'nikma va malakalarni qo'llashdan tashkil topadi. Sparring jangovar ruhiyatni va jasurlikni rivojlantirish imkonini beradi, raqibning manyovr va taktikasini «o'qiy olish»ni o'rgatadi, ekstremal sharoitlarda hujumga o'tish va himoya harakatlariga oydinlik kiritish imkonini beradi. Sparring - bu o'z mahoratiga obyektiv baho berish imkoniga ega bo'lishni belgilab beradi. Ayrim texnik elementlar faqatgina sparring jarayonidagina o'zlashtirilishi mumkin.

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

1.5.2. Rasmiy komplekslar (Pumse)

Pumse - rasmiy harakatlar kompleksidan tashkil topgan bo'lib, taekvondo sportikasining mohiyatini va texnik san'at tizimlarini namoyish qilib beradi. Bu tizim va aqlning mashg'ulotlarida xulq-atvorga xos shakli bo'lib, hujumga o'tish va himoyalaniish tamoyillarini o'zida aks ettiradi. Pumse - bu texnik jihatdan tayyorgarlik ketma-ketligida takrorlanmas ko'rinishdagi ilmiy shakl bo'lib,

taekvondoda tasavvur qilinuvchi raqib bilan hujumga o'tish va himoyaga o'tish harakatlarini amaliyotda sinovdan o'tkazish vositasida taekvondoni o'rganish usuli hisoblanadi.

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

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

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

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



7-rasm. Pumse bo'yicha Jahon chempionati (Ni.A.A.)

1.5.3. Sindirish (*kyokpa*)

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

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

Kyokpa usulini bajarishda nisbatan muhim komponentlar - texnika, kuch, egiluvchanlik, tezlik, diqqatni jalb qila olish va chaqqonlik hisoblanadi (8-rasm).



8-rasm. Kyopka usulining bajarilishi.

Sindirish taekvondo sa'natini baholashning asosiy usullaridan bir hisoblanadi. Bu holat amaliyotchilar va tomoshabinlarda taekvondo sa'natining ongli ravishda amaliyotda tan olinishi, amaliyotchilar va tomoshabinlarda kuchli darajada motivatsiyani keltirib chiqaruvchi sifatida o'rin tutadi.

1.6. Taekvondo sporti klassifikatsiyasi

(O'zbekiston Madaniyat va sport ishlari vazirligi)

O'zbekiston Respublikasi xalqaro toifadagi sport ustasi:

Egallagan o'rinlari:

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

O'zbekiston Respublikasi sport ustasi:

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

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

Sport ustaligiga nomzod:

Shahar miqyosidagidan past bo'lmagan musobaqalarda 1 yil davomida I razryadga ega sportchilar ustidan 5 ta g'alaba va sport ustaligiga nomzodlar ustidan 4 ta g'alaba qozonish (sport ustasi ustidan qozonilgan bitta g'alaba sport ustaligiga nomzod ustidan qozonilgan ikkita g'alabaga tenglashtiriladi), shuningdek, vazn toifasi bo'yicha 12 tadan kam bo'lmagan sportchilar ishtirok etuvchi (yengil va og'ir vazn toifalarida I razryaddan kam bo'lmagan darajaga ega bo'lgan 10 tadan kam bo'lmagan sportchilar ishtiroki), O'zbekiston Respublikasi chempionati yoki Kubogida 1-3-o'rinlarni egallash; yoki yoshlar o'rtasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligida 1-2-o'rinlarni egallash; yoki Qoraqalpog'iston chempionatida 1-o'rinni egallash.

I razryad:

Yil davomida II razryadga ega bo'lgan sportchilar ustidan 12 ta g'alaba qozonish; yoki shahar miqyosidan (viloyat) past bo'lmagan musobaqalarda I razryadga ega bo'lgan sportchilar ustidan 8 ta g'alaba qozonish va chempionatda 1-3 o'rinlarni egallash; yoki Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar, Toshkent shahrida o'tkaziluvchi yoshlar o'rtasidagi birinchilikda (bunda vazn toifalari bo'yicha 10 tadan kam bo'lmagan sportchi ishtirok etuvchi, jumladan og'ir va yengil vazn toifalarida kamida 6 ta sportchi ishtirok etishi belgilanadi) 1-2-o'rinlarni egallash.

II razryad:

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

I o'smirlar razryadi (15-16 yosh):

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

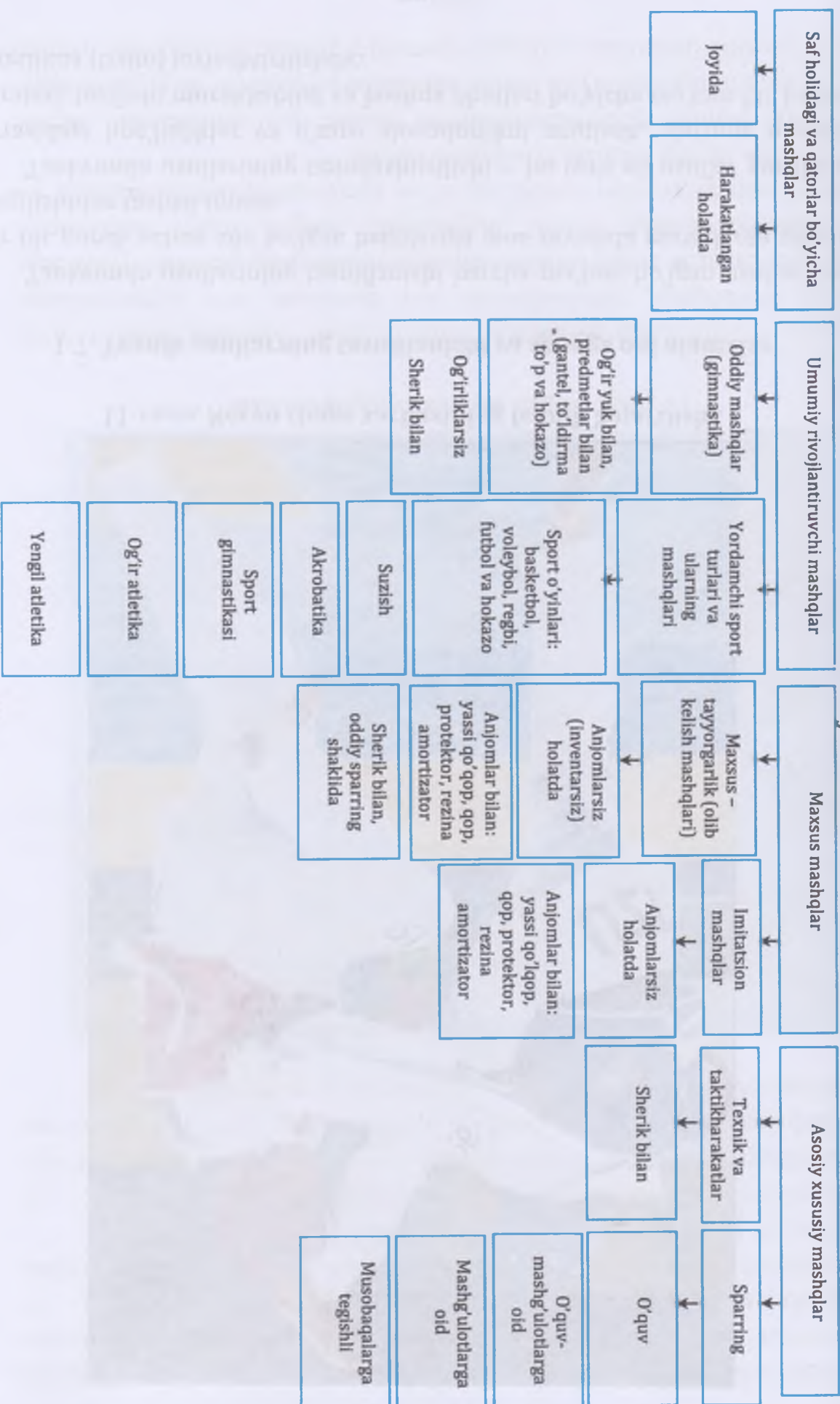
Ilova:

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

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

	Klassifikatsiya	Tip	Atama	Izohlash
Asosiy atamalar	Pozitsiya	Kyorugi	<i>Kyorugi</i>	Sparring: musobaqa, jang
			<i>Machyo kyorugi</i>	SHartli sparring
			<i>Sebon kyorugi</i>	3-qadamli sparring
			<i>Xanbon kyorugi</i>	1-qadamli sparring
			<i>Xanbon machyo kyorugi</i>	Erkin holatdagi kontakt bilan sparring
	Maxsus kyorugi		<i>Anja kyorugi</i>	O'tirgan holatdagi sparring
			<i>Iyja kyorgui</i>	Stulda o'tirgan holatda sparring
			<i>Cheksan kyorugi</i>	Stolda bilan sparring
			<i>Nuo kyorugi</i>	YOtgan holatdagi sparring
			<i>Mompulgi</i>	CHigilyozdi
	Qurolga qarshi kyorugi		<i>Zalin makte masogi</i>	Qisqa tayoqqa qarshi sparring
			<i>Kin makte masogi</i>	Uzun tayoqqa qarshi sparring
			<i>Zalin kal masogi</i>	Xanjarga qarshi sparring
			<i>Kin kal masogi</i>	Qilichga qarshi sparring
			<i>Chan masogi</i>	Nayzaga qarshi sparring
			<i>Kvonchon masogi</i>	To'pponchaga qarshi sparring
			<i>Chongom masogi</i>	Miltiq va qilichga qashi sparring

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





11-rasm. Neryo chage zarbasining texnik bajarilishi.

1.7. Texnik usullarning tasniflanishi va sohaga oid atamalar

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

Taekvondo usullarining tizimlashtirilishi – bu turli xil usullar guruhlari o'rtasidagi bog'liqliklar va o'zaro aloqadorlikni aniqlash, ularning qiyinlik darajasi, tuzilishi murakkabligi va boshqa jihatlari bo'yicha ma'lum bir ketma – ketlikda (tizim) joylashtirilishdir.

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

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



12-rasm. Siljish xarakatining texnikasi.

Sport yo'nalishidagi taekvondo usullari tizimi tasniflash asosida tuzib chiqiladi. Shuningdek, tizimlashtirish ham tasniflash kabi o'qituvchilarga mashq qiluvchilarda butun texnika haqidagi, shuningdek, guruhlar o'rtasidagi va usullar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar haqida to'g'ri tasavvurlar shakllantirilishida yordam beradi va ta'lim jarayonining ketma-ketlikda va to'g'ri holatda amalga oshirilishi imkonini beradi.

Hozirgi vaqtda sport taekvondosida usullar deb nomlanuvchi hujum qilish va qarshi hujumga o'tish texnik harakatlarini bajarish bo'yicha olingan natijalar asosida ustunlikka erishgan sportchi g'alabaga erishadi. Bu usullar

o'z tizimiga ko'ra turli xilda ifodalanadi. Shu sababli usullarning bo'linishi ularning tizimi asoslari bo'yicha o'xshashligi asosida amalga oshiriladi.

1-sxemada sport taekvondosining asosiy usullari tizimi berilgan.

1-sxema

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

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

lishi	Yonga Markazga ko'chirish	Tolgi (qayrilish)	<i>Modumpal</i>	To'liq oyoq kaftida
			<i>Panmodumpal</i>	Yarim oyoq kaftida
			<i>Tola modumpal</i>	To'liq oyoq kaftida qayrilish
<i>Sogi</i> (turish holati)	<i>Masogi</i> (yopiq turish holati)	Bitta oyoqda turish	<i>Xakdari sogi</i>	Turna turish holati
			<i>Ogim sogi</i>	Teskari turish holati
		Ikki oyoqda turish holati (ikki oyoqda yopiq turish holati)	<i>Moa sogi</i>	Yopiq turish holati
			<i>Tvichuk moa sogi</i>	Diqqat-e'tibor bilan turish holati
			<i>Apchuk moa sogi</i>	Diqqat-e'tibor bilan turish holati
			<i>Kyotdari sogi</i>	Yordamchi turish holati
			<i>Koa sogi</i>	Kesishuvchi turish holati
			<i>Ap koa sogi</i>	Old tomonlama kesishuvchi turish holati
			<i>Tvi koa sogi</i>	Orqa kesishuvchi turish holati
			<i>Naranxi sogi</i>	Parallel turish holati
	Ochiq turish holati	(Chapga va o'ngga ochiq turish holati)	<i>Ven sogi</i>	Chap turish holati
			<i>Orin sogi</i>	O'ng turish holati
			<i>Pxyon sogi</i>	Oddiy turish holati
			<i>Anchon sogi</i>	Ichki turish holati
			<i>Duchum sogi</i>	Chavandoz turish holati
			<i>Ap duchum</i>	Chavandoz old turish holati
			<i>Mo duchum</i>	Yoyilgan holatda chavandoz turish holati
			<i>Anchon duchum</i>	Chavandoz ichki turish holati
			<i>Nachuo sogi</i>	Chavandoz past turish holati
<i>Sogi</i> (turish holati)	Ochiq turish holati	Ochiq old tomonlama turish holati	<i>Ap sogi</i>	Old turish holati
			<i>Mo sogi</i>	Yoyilgan turish holati
			<i>Ap kubi</i>	Orqa bukilgan turish holati
			<i>Tvit kubi</i>	Ag'darilgan «T» harfi shaklida turish holati
			<i>Ochja sogi</i>	Yo'lbars turish holati
			<i>Bom sogi</i>	Bazaga oid turish holati
			<i>Kibon chunbi sogi</i>	«Chunbi» og'zaki buyrug'iga bazaga oid turish holati (tayyorlik)
	Turish holatining maxsus shakllari	Tayyorgarlik turish holati	<i>Tonmilgi chunbi sogi</i>	Itariluvchi qo'llar tayyorligi turish holati
			<i>Kyopson chunbi sogi</i>	Qo'llar bilan yopishga tayyorgarlik turish holati
			<i>Bo djumok chunbi sogi</i>	Mushtlar bilan yopish tayyorgarlik turish holati
			<i>Tu djumok xori</i>	Mushtlar belda tayyorgarlik turish holati
			<i>Are makki</i>	Quyi darajadagi himoya
			<i>Momtom makki</i>	Gavda himoyasi
			<i>Olqul makki</i>	Yuz himoyasi
<i>Makki</i>	Bilak	Maqsad	<i>Palimok makki</i>	Bilaklar bilan himoyalanish
			<i>An palmok makki</i>	Bilaklar ichki qismi bilan himoyalanish
			<i>Pakkat malmok</i>	Bilaklar tashqi qismi bilan

(himoya)	Qo'l	Soha	<i>makki</i>	himoyalanish
			<i>Kodiro makki</i>	Bilaklar ichki qismi bilan himoyalanish
			<i>Sonnal makki</i>	Kuchaytirilgan himoya
			<i>Sonnaldin makki</i>	Qo'l-oyoq bilan himoyalanish
			<i>Xansonnal makki</i>	Bitta qo'l-oyoq bilan himoyalanish
			<i>Patanson makki</i>	Kaft bilan himoyalanish
			<i>Kupxinsonmok makki</i>	Bukilgan bilak bilan himoyalanish
<i>Makki</i> (himoya)	Bilak Qo'l	Usul	<i>An makki</i>	Ichki blok
			<i>Pakkat makki</i>	Tashqi blok
			<i>Yop makki</i>	Yonlama blok
			<i>Bitiro makki</i>	Qayrilish bilan blok
			<i>Chukkyo makki</i>	Ko'tarilish bilan blok
			<i>Nuplo makki</i>	Qisish bilan blok
			<i>Xecho makki</i>	Itarish bilan blok
	<i>Otqoro makki</i>		Kesishuvchi blok	
	Oyoq kafti		<i>Chu ollqi</i>	Zarba beruvchi oyoqni ko'tarish
			<i>Anpakchu negi</i>	Oyoq bilan ichkaridan tashqariga zarba berish
		<i>Pada makki</i>	Kutib olinuvchi blok	
	Maxsus shakllar	Maxsus bloklar	<i>Santil makki</i>	Qo'lda ochiq holatdagi keng blok
			<i>Xecho maantil makki</i>	Ochiq keng holatdagi itaruvchi blok
			<i>Sonnal santil makki</i>	Qo'l-oyoq bilan keng ochiq blok
			<i>Visantil makki</i>	Bitta qo'lda keng ochiq blok
			<i>Kimgan makki</i>	Olmos blok
			<i>Sonnal kimgan makki</i>	Qo'l-oyoqda olmos blok
			<i>Kkiro olligi</i>	To'sqinlik
			<i>Kin dolchogi</i>	Katta oshiq-moshiq
			<i>Djagin dolchogi</i>	Kichik oshiq-moshiq
			<i>Xakdari dolchogi</i>	Turna oshiq-moshiq holati
			<i>Xakdari kimgan makki</i>	Olmos turna bloki
			<i>Pxyodjok makki</i>	Nishonga olish bloki
<i>Makki</i> (himoya)			Maxsus shakllar	Maxsus bloklar shakllari
	<i>Tesan milqi</i>	Tog'ni itarish		
	<i>Myonge pegi</i>	Bo'g'izdan olish		
	<i>Nalge pxyogi</i>	Qanotni yoyish		
	<i>Mitiro plegi</i>	Pastga harakatlanish		
	<i>Viro plegi</i>	Yuqoriga harakatlanish		
<i>Chirigi</i> (qo'l bilan zarba)	Musht, yassi holatdagi musht, turtib chiqqan	Bazaga oid	<i>Paro chirigi</i>	To'g'ridan zarba
		Obyektlar	<i>Pande chirigi</i>	Qarama-qarshi zarba
			<i>Olqul chirigi</i>	Qo'l bilan yuz qismiga zarba
			<i>Momtom chirigi</i>	Qo'l bilan gavda qismiga zarba
			<i>Are chirigi</i>	Qo'l bilan gavdaning quyi qismiga zarba
			<i>Neryo chirigi</i>	Pastga yo'naltirilgan zarba
		<i>Chi chirigi</i>	Yuqoriga yo'naltirilgan zarba	

	bo'g'in bilan musht, ombursi- mon musht	Usullar	<i>Tankyō tok chirigi</i>	Qo'l bilan jag' sohasiga zarba
			<i>Dollyō chirigi</i>	Spiral bo'ylab qo'lda zarba
			<i>Yop chirigi</i>	Qo'lda yonlama zarba
			<i>Sevo chirigi</i>	Vertikal musht bilan zarba
			<i>Checho chirigi</i>	Qayrilgan musht bilan zarba
		Chirigi maxsus shakllari	<i>Chettari chirigi</i>	Ayri ko'rinishida qo'l bilan zarba
			<i>Sosim chirigi</i>	Sakragan holatda qo'l bilan zarba berish
			<i>Nalge chirigi</i>	Qanot bilan zarba berish
			<i>Ti chirigi</i>	Orqa zarba
Chirigi (qo'l bilan zarba berish)		Chirigima xsus shakllari	<i>Kimgan ap chirigi</i>	Old olmos zarba
			<i>Kimgan yop chirigi</i>	Qo'l bilan yonlama olmos zarba
			<i>Pxyodjok chirigi</i>	Nishonga olish zarbasi
Tirigi (turtki)	Sonkit (barmoqlar uchi)	Pxyonson- kit	<i>Pxyonsonkit sevo tirigi</i>	Yassi holatdagi vertikal kaft bilan barmoqlar uchi bilan turtki berish
			<i>Pxyonsonkit opo tirigi</i>	Kaft bilan quyiga yo'naltirilgan turtki berish
			<i>Pxyonsonkit checho tirigi</i>	Kaft bilan yuqoriga yo'naltirilgan turtki berish
		Tusonkit (ikkita barmoq bilan turtki berish)	<i>Kavi sonkit tirigi</i>	Har ikkala qo'l barmoqlari bilan turtki berish
		Xansonkit (bitta barmoq uchi bilan)	<i>Xansonkit tirigi</i>	Bitta qo'l barmoqlari uchi bilan zarba berish
		Moinson- kit tirigi	<i>Moin tusonkit tirigi</i>	Ikkita barmoq uchi bilan turtki berish
			<i>Moin sesonkit tirigi</i>	Uchta barmoq uchi bilan turtki berish
			<i>Moin sesonkit tirigi</i>	Barmoqlar uchi bilan turtki berish (moinsonkit tiki)
		Maxsus shakllar	<i>Xakdari tirigi</i>	Turna turtkisi (faqat pxyonsonkit tirigi)
			<i>Ap chigi</i>	Old zarba berish
			<i>Kodiro ap chigi</i>	Kuchaytirilgan old zarba berish
			<i>Ap chigi</i>	Ichki zarba berish
			<i>Mok chigi</i>	Bo'yinga zarba berish
			<i>Pakkat chigi</i>	Tashqi zarba berish
			<i>Neryo chigi</i>	Quyiga yo'naltirilgan zarba berish
			<i>Ollyo chigi</i>	Yuqoriga yo'natirilgan zarba berish
Chigi (zarba)	Sonnal, sonnal- Din, djumok, me djumok palgup (tirsak), tizza	Chigi usuli		
Chigi (zarba)		Chigi maxsus	<i>Dollyo chigi</i>	Qo'l bilan aylana zarba berish
		Chigi maxsus	<i>Yop chigi</i>	Qo'l bilan yonlama zarba berish
			<i>Chxeipum tok chigi</i>	Qaldirg'och shaklida jag'ga zarba berish

	Maxsus shakllar	shakllari	<i>Chxebilum mok chigi</i>	Qaldirg'och shaklida bo'yinga zarba berish
		Chigi maxsus shakllari	<i>Tang Pandal chagiyo tok chigi</i>	Qo'l bilan jag'ga pastdan zarba berish
			<i>Pxyodjok chigi</i>	Qo'l bilan nishonga olish ko'rinishida zarba berish
			<i>Myonge chigi</i>	Qo'l bilan bo'yinturuq shaklida zarba berish
			<i>Palgup chigi</i>	Tirsak bilan zarba berish
			<i>Murip chigi</i>	Tizza bilan zarba berish
			<i>Kalchxebi</i>	
		Xulki (zarbalar)	<i>Pxyonsonkit xulki</i>	Yassi kaft uchi bilan zarba berish
			<i>Pxyodjumok xulki</i>	Yassi musht bilan zarba berish
			<i>Pham djumok</i>	Turtib chiqqan bo'g'inga ega musht bilan zarba berish
Chagi (oyoqda zarba berish)	Pal, tari (kaft, oyoq)	Bazaga oid	<i>Ap chagi</i>	Oyoq bilan old zarba berish
			<i>Yop chagi</i>	Oyoq bilan yonlama zarba berish
			<i>Dollyo chagi</i>	Oyoq bilan aylanma zarba berish
			<i>Momdollyo chagi</i>	Aylanuvchi gavda bilan oyoqda zarba berish
		Xanpalro chagi (bitta oyoqda zarba berish)	<i>Pandal chagi</i>	Oyoqda juft holatda zarba berish
			<i>Bitiro chagi</i>	Oyoqda qayrilma zarba berish
			<i>Xuryo chagi</i>	Oyoqda qayrilish ko'rinishida zarba berish
			<i>Neryo chagi</i>	Oyoqda pastga yo'naltirilgan zarba berish
			<i>An chagi</i>	Oyoqda ichki zarba berish
			<i>Pakkat chagi</i>	Oyoda tashqi zarba berish
Chagi (oyoqda zarba berish)	Kaft, oyoq	Xanpalro chagi (bitta oyoqda zarba berish)	<i>Ollyo chagi</i>	Oyoqda yuqoriga yo'naltirilgan zarba berish
			<i>Naga chagi</i>	Ilgaksimon shaklda zarba berish
			<i>Pxuto chagi</i>	Oyoqda uzatilgan ko'rinishda zarba berish
			<i>Millyo chagi</i>	Oyoqda itarilish ko'rinishida zarba berish
		Bitta oyoqda zarba berish	<i>Tvit chagi</i>	Oyoqda orqa zarba berish
			<i>Kodip chagi</i>	Oyoqda qayrilma zarba berish
			<i>Suko chagi</i>	Oyoqda aralash tipda zarba berish
			<i>Pakxuo chagi</i>	Ikkita oyoqda navbat bilan zarba berish
			<i>Kullyo chagi</i>	Tepkilash ko'rinishida oyoqlarda zarba berish
			<i>Tuyo chagi</i>	Oyoqda sakrash ko'rinishida zarba berish
		Tuyo chagi (Sakrash tarzida)	<i>Modimpal</i>	Bog'langan kaftlar
			<i>Kavi chagi</i>	Qaychi shaklida oyoqda zarba berish
			<i>Ilcha chagi</i>	Bitta chiziq bo'yicha oyoqda zarba berish
			<i>Konchunyo chagi</i>	Oyoqlar yordamida havoda ketma-

	oyoqda zarba berish)	oyoqda alohida zarba berish		ketlikda zarba berish
			<i>Tupaldansan chagi</i>	Ikki oyoqda navbat bilan zarba berish
			<i>Tabanxyan chagi</i>	Turli xil yo'nalishlarda oyoqda zarba berish
		Chagi maxsus shakllari	<i>Osantul yop chagi</i>	Qo'llar keng yoyilgan holatda oyoqda zarba berish
			<i>Pxyodjok chagi</i>	Oyoqda nishonga olish ko'rinishida zarba berish

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

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

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

1.8. Taekvondoning bazaga oid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya)

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

Atamashunoslik texnikaning qayd qilinishi, dasturlarning nashr qilinishi, qo'llanma va darsliklar ishlab chiqilishini osonlashtiradi va, o'z navbatida, sport taekvondosining nazariyasi va uslubiyatining rivojlanishi imkonini beradi.

Alohida atamalar va sohaga oid atamashunoslik umumiy holatda pedagoglar, murabbiylar, sportchilar va hakamlar faoliyati amaliyotida shakllangan. Taekvondo atamalari sportning boshqa turlarida qabul qilingan atamalardan birmuncha farqlanadi. Bu holat ushbu sport turi texnikasining o'ziga xosliklari va amaliyotda qaror topgan an'analar bilan bog'liq. Bu yerda butun dunyo miqyosida taekvondo amaliyotida qo'llaniluvchi atamalar keltiriladi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, texnikadagi barcha umumiy tushunchalar uchun yagona ko'rinishdagi aniqliklar va atamalar berilgan. Ayrim vaziyatlarda, usullar birmuncha original holatlarda qayd qilinganda va faqat an'anaviy *pumseda* foydalanilgan sharoitda ular alohida, ya'ni usullarning maxsus shakllari ko'rinishida qayd qilinadi. Ushbu atamalar quyidagi keltirilgan tamoyillar asosida tuzib chiqilgan:

- 1) ma'lum bir guruhga mansublik;
- 2) lo'nda va aniqligi;
- 3) ma'nosi bo'yicha tarjima qilinganda qisqaligi.

O'z navbatida, atamalar ikkita-uchta so'zdan tashkil topadi. Ular kerakli tushuncha haqida to'g'ri tasavvurlarni beradi, shuningdek, koreys tilining qonuniyatlari va ta'riflanishlariga mos keladi. Keltirilayotgan ushbu atamalar o'zgarmas va yakuniy hisoblanadi. Ular kelgusida so'zsiz ravishda, sport taekvondosi nazariyasi va amaliyotining yangi talablari bilan mos holatda qisman o'zgartirilishi mumkin.

1.9. Taekvondo texnikasi va taktikasida mavjud ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish

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

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

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

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

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

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

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

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

Niqoblanish – sportchining o'z asl maqsadlarini raqibidan yashirishigaxizmat qiluvchi taktik harakatlari.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taekvondo texnikasi – g'alabaga erishish uchun qo'llaniluvchi, sportchigafoydalanish uchun ruxsat etilgan qoidalar asosidagi harakatlar yig'indisi.

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

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

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

1.10. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari

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

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

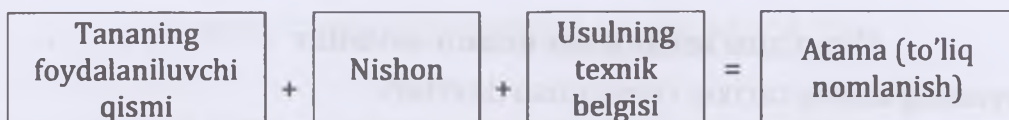
Usullarni nomlash uchun quyidagi umumiy qoidalar qabul qilingan:

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

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

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

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



Nomlanishlarning qisqartirilishida ayrim atamalarning tushirib qoldirilishi va bunda nomlanishning umumiy ma'nosi o'zgarmasligi saqlanib qolinadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, «*tin djumok olgul pakkat chigi*» ko'rinishidagi nomlash o'rnida qisqartirilgan shaklda – «*olgul pakkat chigi*» ishlatiladi.

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

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

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

Taekvondoda foydalaniluvchi texnik usullar

Kaftlar (<i>sogi</i>)	Zarbalar (<i>chagi, chirigi</i>)	Parvozlar	Bloklar (<i>makki</i>)
Ochiq	<i>Dollyo chagi</i>	Oldinga	To'g'ridan
Yopiq	<i>Ti chagi</i>	Orqaga	Bilvosita (qochish bilan)
	<i>Ti xuryo chagi</i>	Yonlama	
	<i>Neryo chagi</i>	Aylanish bilan	
	<i>Xuryo chagi</i>		
	<i>Ep chagi</i>		
	<i>Ap chagi</i>		
	(<i>momtom</i>) <i>chirigi</i>		

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Koreyaning asosiy tarixiy rivojlanish davrlari.
2. Koreyada qirolliklar hukmronlik davrlarini hususiyatlari.
3. Kvonpop jang san'ati o'z tarkibiga harakatlar.
4. Koreya Taekvondo assotsiatsiyasi tashkillashtirilishi va uning vazifalari.
5. Subak asosida kelib chiqqan «Tekkyon» (Tekkon) vujudga kelgani va uning ma'nosi.
6. Choson hukmronligi davrida taekvondoning o'rni.
7. Taekvondo sport turining asoschisi va taekvondoni rivojlanishida uning roli.
8. «Koreya milliy taekvondo jang sa'nati» yaratilganligi.
9. Koreya Taekvondo assotsiatsiyasi, Taekvondo Xalqaro federatsiyasi (ITF) Butunjahon taekvondo federatsiyasi (WTF) tashkil etilishi.
10. ITF va WTF o'rtasidagi o'zaro farqlanishlari.
11. Taekvondo akademiyasi "Kukkivon" faoliyatining mazmuni.
12. Taekvondo akademiyasi "Kukkivon"ning asosiy vazifalari.
13. Pum va Dan darajasini farqlari.
14. «Kip» darajasi va belbog'larning ranglari bo'yicha farqlari.
15. 1-Dan darajasini olish uchun talablar.
16. Pumselarning umumiy soni va nomlari.
17. Kvalifikatsion talablar tizimi.
18. Kyorugi, Pumse, Kyokpa tushunchasi.

Amaliy mashg'ulot	Teoriya	Amaliy mashg'ulot
1. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	1. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	1. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
2. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	2. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	2. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
3. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	3. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	3. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
4. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	4. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	4. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
5. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	5. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	5. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
6. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	6. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	6. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
7. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	7. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	7. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
8. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	8. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	8. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
9. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	9. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	9. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.
10. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	10. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.	10. Taekvondo sporti haqida umumiy ma'lumot.

II-BOB. TAEKVONDONING ILMIY ASOSLARI

2.1. Taekvondoni fiziologiya bilan bog'liqligi

Insoniyatning mavjudligi, tabiatiga ko'ra juda murakkab va sezuvchan bo'lgan ichki va tashqi fiziologik jarayonlar bilan ajralmas bog'liqlikka ega. Aynan, bitta harakat miyaning katta yarim sharlarini, asab tizimini, mushakli va nafas faolligini, qonningssirkulyasiyasini, yurak faoliyatini, haroratni boshqarishni, ovqatni hazm qilinishini nazarda tutadi, bunda, ushbu barcha fiziologik jarayonlar uchun muvozanat va doimiylik shartlari bajarilishi kerak.

Undan tashqari, Taekvondo mashg'ulot vaqtida bizning tanamizda sodir bo'ladigan fiziologik jarayonlar bir-birlariga ma'lum bir to'siqlar yaratadi, shuning uchun sportchilarning mashg'uloti paytida, mashg'ulotning rahbari fundamental harakatlar tabiatini fiziologik jarayonlarga mos ravishda puxta ko'rib chiqishi va tahlil qilishi kerak.

A. Yurak-tomir tizimi.

Qon, yurakdan qon tomirlariga qarab va qayta yurakka qarab harakatlanishi orqali kattassiklni amalga oshiradi.

Taekvondoni o'rganish paytidagi har bir keskin harakat bir lahzadagi tezkor kuchga asoslanadi va tipik kislorodsiz va refleksli harakatlar turiga mansub.

Odamning me'yoridagi o'rtacha pul'si minutiga 70 ta zarba darajasida bo'ladi, shundan kelib chiqqan holda, odam, pul'sning bundan ancha yuqori darajasida ham o'z faolligini saqlashi mumkin. Bu holatda, aortadan yurakni qon bilan ta'minlanishi barqarorlashadi va yurakning faoliyati ancha jonlanadi. Yurak qisqarishlari soni vaqt birligi davrida tezlashadi va pul's, butun mashg'ulot davomida yuqoriligicha qoladi. Harakatlar ritmini keskin ortishi paytida ehtiyotkorlikka rioya qilish kerak, chunki u, pul'sning ortishiga olib keladi. Shu tufayli, juda keskin harakatlarga ravon o'tish zarurligini anglash kerak.

Shunday qilib, harakatni uzoq vaqt davomida bajarish mumkin emas. Aynan, inson tanasiga vaqtinchalik harakatlar xos va u, uzluksiz harakat qilishga qodir emas. Uzoq davom etadigan harakat faolligi paytida ichki a'zolar kislorod bilan ta'minlashi va o'zlashtirilishi zarur, shu tufayli u, uzoq muddatli mashg'ulotlarga chidaydi, shuning uchun, agarda, yuklamani ravon oshirilishi omili hisobga olinmasa organizmga zarar etkazilishi mumkin.

Kislorod, uzoq muddatli mashg'ulotlar paytida hosil bo'ladigan sut kislotasi, karbonat angidrid va boshqa noorganik birlashmalar kabi

mahsulotlarni parchalanishi vaqtida faol yordam ko'rsatadi.

B. Nafas tizimi.

Nafas olish yordamida organizmning barcha to'qimalari kislorod bilan ta'minlanadi. Nafas olishning tashqi a'zolari orqali kelib tushadigan kislorod qonga o'tadi va u orqali barcha ichki a'zolarga taqsimlanadi va shu tufayli moddalar almashinuvi amalga oshiriladi.

Qon yordamida kislorod va korbonat angidridning almashinuvi va ularni kapillyar qon tomirlarning yupqa devorlari orqali aloqasi etarlicha tez o'tadi.

Ko'krak orqali nafas olish bosimni o'zgartiradi va shu tarzda, mushaklarning ishini boshqaradi.

Mashg'ulot vaqtida ko'krak qafasidagi bosim bilan atmosfera bosimi o'rtasida farqning yuzaga kelishi oqibatida nafas olish ong darajasida ancha chuqur bo'ladi.

Odatda, bosim minutiga 16-18ssikl darajasida barqarorlashadi vassikl davomida 500 ml atrofidagi xajmda havo olinadi, shu tarzda 1 minutda o'pka orqali 8-9 litr havo o'tadi.

Shunday qilib, keskin harakatlarni bajarish paytidassikllarning miqdori minutiga 10-20 marta ortadi. Keskin harakatlarni bajarish vaqtida ham xuddi harakatlarni ko'p martalik bajarish vaqtidagi kabi kislorod iste'moliga ehtiyoj ortadi.

Masalan, oddiy sportchida kislorod etishmasligi darajasi 2 soatlik Taekvondo mashg'ulotidan keyin 5 litrni tashkil qiladi, bellashuvning uchta 3 minutlik raundlaridan keyin ushbu sportchida kislorod etishmasligi darajasi 3-4 marta ortadi. Taekvondodagi bellashuv ritmida keskin harakatlarni bajarish paytida, sportchida kislorod etishmasligining (kislorod etishmasligi limiti) uncha katta bo'lmagan – tahminan 3-5 litrga teng darajasi aniqlanadi. Taekvondoda keskin harakatlar tugallanganidan keyin anaerob harakatlarni, harakatlar uzoq muddat bajarilgan holatda esa – aerob harakatlarni bajarish kerak. Taekvondodagi ayrim keskin harakatlar toliqishni va og'riqni sezishni chaqiradi, bu, o'lik nuqtaga erishishni ko'rsatadi. Yuzaga keladigan og'riq mo'tadil xarakterga ega va kuchli ter ajralishi, sut kislotasi kabi qo'shimcha mahsulotni ajralishi, mushaklarning lohasligi, qon oqimining va yurak ritmining sekinlashishi bilan birga o'tadi. Undan keyin, nafas olishni va harakatchanlikning keskin tezlashuvi kuzatiladi. Bu, "ikkinchi nafas" deb ataladi.

Nafas olishni Taekvondo mashg'ulotiga ta'sirini quyidagi punktlarda kuzatish mumkin.

1. Taekvondoda nafas olishni mashg'ulot qilish uchun mashqlar.

Taekvondo mashg'ulotida kislorodga bo'lgan ehtiyojni ildam ortishini qoniqtirish uchun zarur bo'ladigan o'pka ventilyasiyasi va jadal gaz almashinuvini oshirish usullari mavjud.

2. Taekvondoda o'pka ventilyasiyasini oshirish uchun mashqlar.

Taekvondo mashg'ulotida yuklamaning yuqori darajada bo'lishi o'pka ventilyasiyasini hamda unga proporsional ravishda kislorod iste'molini oshirilishini talab qiladi.

Mashg'ulotning boshida o'pka ventilyasiyasi birdaniga ortadi, bunda, yuzaga keladigan kislorod etishmasligi chuqur nafas olish bilan neytrallashtiriladi, uning natijasida kislorod bilan to'yinish sodir bo'ladi.

3. O'pkalarni mustahkamlash uchun mashqlar.

Taekvondo mashg'ulotining boshida SO₂ konsentratsiyasi ortadi, bu, nafas markazlarini qo'zg'alishini chaqiradi.

Kislorodni kapillyar tomirlar bo'ylab tarqalishi, odatda, 1 sekundga yaqin egallaydi.

V. Asab tizimi.

Taekvondo mashg'ulotida odam organizmining asab tizimiga muxim o'rin ajratiladi. Asab tizimining o'ziga xos xususiyatlari juda murakkab asab jarayonlarini belgilaydi, fiziologiya ham ma'lum darajada rol o'ynaydi.

Harakat, zarur bo'lgan mushaklarning qisqarishini va safarbarligini chaqiradigan impul'slarni uzatish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Asab tizimi uchn barcha holatlardan yuqori turish va o'zini-o'zi boshqarish yo'li bilan atrof muhitga moslashish qobiliyati xosdir.

Asab tizimi tomonidan olingan tajribani idrok qilish, sodir bo'layotgan jarayonlarning bir butunligi va anglanishi bilan sintez qilinishi, uni, yuzaga kelgan holatlarga teng tarzda adaptatsiya qilishiga imkon beradi.

Asab tizimi umumiy olganda tizimostilarga bo'linadi.

Asab tizimi	markaziy	Miyaning katta yarim sharlari, miyacha, orqa miya
	periferik	Periferik asablar: miya asabi, orqa miya asabi
		Vegetativ asab tizimi: simpatik va parasimpatik asablar

Quyida, asab tizimining takribi zichlashtirilgan ko'rinishda keltirilgan.

1) Miyaning katta yarim sharlari.

Katta yarim sharlarning umumiy og'irligi 1,7 kg atrofida bo'ladi. Katta yarim sharlar tafakkur, xotira, nutq, sezishlar va hokazo funksiyalarga javob beradi hamda tanamizning harakatlarini ongli boshqarishga imkon beradi.

2) Miyacha.

Miyacha har xil mushaklarning harakatlari uyg'unligini hamda har xil his qilishlar va bizning tanamiz qabul qiladigan axborotlarni idrok qilishni, fazodagi holatning aniqligini va mushak qisqarishlari darajalarini boshqaradi.

Undan tashqari, miyacha mushak kuchlanishlarini qo'llab turish, qo'llar va oyoqlar bilan bajariladigan barcha mumkin bo'lgan harakatlarni uyg'un bo'lishiga, hujum yoki himoyani bajarishning o'z vaqtida amalga oshirilishiga javob beradi.

Miyacha, katta quvvatli va aylanma harakatlarni boshqarish funksiyasini ham bajaradi.

3) O'rta miya.

Miyaning katta yarimsharlari bilan bir qatorda o'rta miya tana haroratini, muvozanatni, ta'm sezishni va boshqa funksiyalarni bajaradi.

4) Uzunchoq miya.

Yurak faoliyatini, nafas olishni va boshqa funksiyalarni boshqaradi.

5) Periferik asablar.

Sezgi a'zolari tolalar (ko'ruv a'zolari asablari) orqali uzatiladigan impul'slarni markaziy asab tizimidan oladi, mushaklar esa, markaziy asab tizimidan orqa miyaning harakat asablari orqali kelib tushadigan impul'slarni oladi. Vegetativ asab tizimi bir-biridan "ta'sir qilish usuli" bo'yicha farq qiladigan sisimpatik va parasimpatik asablardan tashkil topadi.

Masalan, sisimpatik asab qon tomirlarining torayishiga va qon bosimining ortishiga, parasimpatik asab – qon tomirlarining kengayishiga va qon bosimining pasayishiga ko'maklashadi.

SHunday qilib, o'zaro bog'liq bo'lgan ikkala asablar ta'siri bo'yicha qarama-qarshi bo'lsa hamki, odam organizmining juda muxim funksiyasini boshqaradi.

G. Taekvondodagi jismoniy kuch omili.

Taekvondodagi fundamental kuch ko'p sonli tarkibiy qismlardan – umumiy gavda tuzilishi, mushaklarning rivojlanishi darajasi, qat'iyatning kuchi va hokazolar kabilardan tuziladi.

Adabiyotlardagi manbalarda, oxirgi ma'lumotlar bilan birgalikda, jismoniy kuchning 80 taga yaqin elementlari va omillarining mavjudligi to'g'risidagi axborot yoritilgan.

Umumiy tasniflagich 3 ta yirik toifalarni – tibbiyot nuqtai nazaridan, odam gavdasining nisbiy kattaliklari nuqtai nazaridan, mahorat nuqtai nazaridan va yanada yirik toifalarni – odam gavdasi omillarini va ma'naviy omillarni o'z ichiga oladi.

Taekvondo mashg'ulotida kuchni rivojlantirish uchun majburiy hisoblanadigan 6 ta muhim omillarni ko'rib chiqamiz.

1) Mushak kuchi.

Taekvondo mashg'ulotida asosiy mushaklarning kuchini, jumladan qorin pressi kuchini, qo'llar kuchini, oyoqlar kuchini va keyinchalik sportchining mahoratini belgilaydigan kuchlarni qat'iy rivojlantirish muhim omil hisoblanadi.

2) Energiya.

Sportchining serharakatchanligi testini o'z-o'zidan yuzaga keladigan kuchni va portlovchi kuchni, masalan joyida turib yuqoriga sakrashlar va qisqa masofaga tezlashtirilgan yugurishni o'lchash uchun bajarish zarur.

3) Epchillik.

Epchillik deganda gavdani harakatni bajarish qobiliyati tushuniladi. Epchillik maxsus mashqlar yordamida, ya'ni mokisimon yugurish (10 m), vaqtga bajariladigan yonbosh step, chaparast yugurish, ilonizi sxemasi bo'yicha yugurish, tezlikda bellashuvlar, cho'qqaygan holatdan depsinish, oyoqlarni chalkashtirishga test, aylanish bilan yugurish va hokazolar yordamida rivojlantiriladi.

Masalan, Taekvondoda musobaqalashuv ruhini rivojlantirish uchun ushbu mashqlarni mashg'ulot rejasiga ko'p holatlarda qo'shish zarur.

4) Muvozanat.

Gavdaning muvozanati ko'pincha sezgi a'zolarining ishi bilan belgilanadi. Gavdaning muvozanatini saqlash uchun bezovtalik hissini neytrallashtirish muxim. Testlash usullari: ko'zlarni yumgan holatda bir oyoqda turish, xodadagi test, dinamik muvozanat testi va b.

5) Egiluvchanlik.

Egiluvchanlik deganda odam gavdasi qismlarining bo'g'imlarini funksional qobiliyatlari tushuniladi. Shunday qilib, egiluvchanlikni aniqlash uchun tik turgan holatda tanani oldinga bukish darajasi, tanani orqaga cho'zish darajasi, o'tirgan holatda tanani oldinga bukish darajasi va hokazolar testdan o'tkaziladi.

6) Chidamlilik.

Bu yerda, asosan, nafassikli va qat'iylik testdan o'tkaziladi, masalan, ko'tarilish-tushish (Garvard step-testi) va sakrovchanlik mashqlari.

2.2. Taekvondodagi harakatlar tamoyillari

A. Taekvondoni sportga daxldorligi.

Taekvondoda, sportning boshqa turlaridagi kabi, harakatlarning xilma xil turlarini bajarishning eng muhim tamoyillari mavjud, samarali o'rgatish uchun ushbu tamoyillar bilan tanishish zarur. Taekvondodagi oddiy harakatlarning bazaviy usullari, gavda harakatlarini faollashtirish usullari va sabablari, harakatlarning tamoyillari va qonunlari kabi masalalarni jiddiy ko'rib chiqish kerak.

Aynan, Taekvondoning mashg'ulot jarayoniga har xil turdagi bellashuvlarni va o'rgatishga ilmiy yondashuvni kiritilishi, sportchilarda bellashish hissini oshiradi, afzalliklarini va kamchiliklarini aniqlash imkonini beradi, g'alabaga erishganda o'zini nazorat qilish, manmanlik qilmaslik malakasini ishlab chiqadi, mahorat darajasini oshirishga va tajriba orttirishga ko'maklashadi.

Bu yerda, o'rgatishga ilmiy yondashuv deganda, oddiy musht bilan ham va oyoqlar bilan ham bajariladigan usullarni qo'llashni tushunish kerak.

Yuqorida keltirilgan harakatlar juda ko'p, lekin ularni, shartli ravishda guruhlariga ajratish mumkin.

Taekvondoda bloklash, mushtlar bilan zarbalar, oyoqlar bilan zarbalar, chopish harakatlari, sakragandagi harakatlar, havodagi holatni o'zgartirish bilan nishonga hujum qilish harakatlari, og'irlik markazini qo'llash bilan himoya harakatlari, harakat qilayotgan nishonga hujum, oyoqlar bilan gavda qismlariga zarbalar, baland nishonlarga k'okpa bajarish kabi harakat usullari juda ko'p bo'lib, shuning uchun, rivojlanishga to'g'ri yondashish to'g'risida fikr yuritishda, biz, avvalam bor, o'zimizning ustunligimiz hissidan qutilishimiz va befoyda intilishlarsiz, yoshi ulug' va dono insonlardan o'rganishimiz kerak.

B. Taekvondodagi harakatlar tamoyillari.

Mexanikaning tamoyillari va qonunlari bilan, odamning, jumladan uning 3 ta tarkibiy qismlari – skelet, bo'g'imlar va mushaklarning anatomik tuzilishini ilmiy asoslari bilan tanishish zarur.

* Taekvondoda reaksiya qilish vaqti bilan yaqindan aloqaga ega.

Taekvondoda mushtlar bilan zarbalar berish va oyoqlar bilan zarbalar berish paytida qisqaradigan mushaklar ko'proq ish bajaradi.

Dzyudo kurashidagiga o'xshash harakatlarda egilishlar ko'proq qo'llaniladi, shu sababli, ular uchun reaksiya qilish vaqti xarakterli egilishlar va rostlanishlar bilan yaqindan bog'liq.

1) Reaksiya qilish va refleks vaqti.

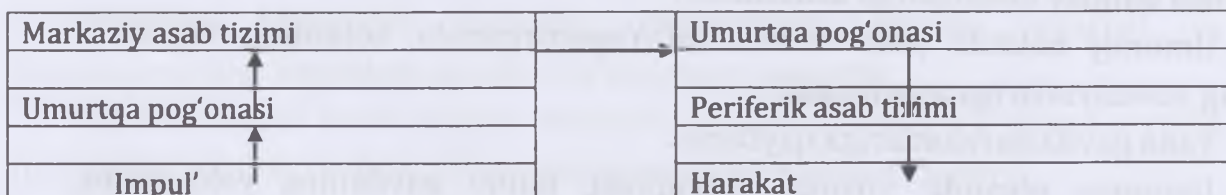
Shuni aytish muhimki, Taekvondoni o'rganayotgan olimlar, mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan mashqlarni 2 ta toifaga ajratishadi: birinchisiga yuqorida bayon qilingan umumiy harakatlar kiritiladi, ikkinchisiga esa – Taekvondo uchun xarakterli bo'lgan sakrash va portlovchi harakatlar kiritiladi.

Ongli reaksiya qilish vaqti, o'z ichiga impul'sni qabul qilish vaqtini, uni qayta ishlash vaqtini va refleksiv harakat vaqtini oladi.

Aynan, sparring vaqtida "ap dol'o chagi" hujum harakatini bajarish paytida, avvaliga bosh miyaga impul's keladi, keyin hujum harakati bajariladi, "baltiro chikko chagi" texnikasini bajarish vaqtida ham – avvaliga qorinning pastki qismi ochilgan moment aniqlanadi, keyin aniq masofa va zarbani berish uchun moment – "jangovar tayyorlik momenti" baholanadi va darhol, ongli tarzda hujum bajariladi. Qarshi hujum va himoya harakatlariga kelsak, ular refleksli va deyarli ongdan tashqari darajada oson bajariladi.

Demak, shartli refleks vaqti tushunchasiga kiradigan reaksiya qilish vaqti va refleks vaqti sezilarli ta'sir ko'rsatadi, bunda, shartli refleksni bazaviy harakatlarni ko'p martalik takrorlashlar yo'li orqali rivojlantirish zarur. SHunday qilib, markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatish orqali harakatlarning tezligini boshqarish mumkin

O'zaro ta'sir sxemasi quyidagi tarzdagi ko'rinishga ega.



Yuqorida bayon qilingan sxemadan ko'rinib turibdiki, markaziy va periferik asab tizimlari mashg'ulotni davom ettirishda o'zaro bog'liq va uyg'unlikda ta'sir ko'rsatishadi.

Boshqa tomondan esa, bugungi kunda ko'pchilik olimlar, mashg'ulot vaqtida semiz mushak massasi amalda qo'llanilmasligiga asoslanishadi, lekin faol harakatlarda mushakning qo'zg'alishi bevosita ishtirok etadi.

Ushbu ortiqcha mushak massasi tezkor harakatlarni amalga oshirish paytida vegetativ asab tizimi ishini tormozlaydi. Masalan, markaziy asab tizimi harakatlar va mahoratni rivojlanishini nazorat qilishga kuchli ta'sir ko'rsatadi, bunda, harakatlarning rivojlanishini tezlashishi asab tizimi bilan odam organizmining birgalikdagi ishiga tayanadi.

Anatomik funksiya qilishning xususiyatlari Taekvondoda harakatlarni bajarish paytida muxim rol o'ynaydi.

Taekvondoning yuqorida nomlari qayd qilingan harakatlarining barchasi, ularning vositalari va tamoyillarini o'zaro ta'sir sxemasiga kelib taqaladi.

Ushbu uyg'un harakatlarni va ilmiy pozitsiyadan turib, ularni detallashtirish bizning gavdamizni anatomik funksiya qilishi asoslarini, fundamental harakatlar asosini va tabiat qonunlarini takomillashtirishga binoan tushunish uchun mo'ljallangan.

Pumse, bazaviy harakatlar, musobaqalar va harakatlanish usullari kabi punktlarning ilmiy asoslarini diqqat bilan va priinsipial jihatdan ko'rib chiqish kerak.

2) Gavda harakatlari.

(1) Gavda harakatining mazmuni.

Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlarni – bloklash, musht bilan zarbalar berish, oyoqlar bilan zarbalar berish, chopadigan zarbalarni bajarish usullari Taekvondo mashg'ulotiga umumiy nom bilan – gavda harakatlari yoki gavdaning faolligi deb kiritilgan.

Shunday qilib, odam yuqoriga va pastga zarbalar berish paytida, yugurish vaqtidagiga nisbatan zarbalarni ancha tez amalga oshiradi, lekin uning tezligi cheksiz emas.

Harakatni bajarish kerakmi yoki kerakmas ekanligini tanlash, umuman olganda qanday mezonlarga asoslanadi?

Umumiy holatda, jism o'z holatini o'zgartirganida, holatning o'zgarishi uning xususiyatlariga asoslanadi.

Yana gavda harakatlariga qaytamiz.

Umuman olganda, xususan dzyudoda, butun gavdaning yoki uning qismlarini holati gavdaning tuzilishiga mos ravishda asabli qo'zg'alish oqibatida o'zgaradi.

(2) Gavda harakatlarining turlari.

Odam harakatlarini o'rganish paytida topilgan ayrim xususiyatlarni ko'rib chiqamiz.

Gavdaning har bir qismi gavda harakatlanishi yo'nalishida aylanishning markaziy o'qini hosil qiladi, bunda, aylanish o'qlarining bir nechta turlari mavjud.

Ilmiy asoslarga binoan, harakatning ikkita asosiy turi mavjud: biirinchisi – ilgarilanma harakatlar, to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlarni ham o'z ichiga oladi, ikkinchisi – aylanma harakatlar.

Harakatlarning tipi	Aylanma harakatlar Ilgarilanma harakatlar	To'g'ri chiziqli harakatlar Egri chiziqli harakatlar
---------------------	--	---

Barcha harakatlar – aylanma va ilgarilanma harakatlar bir vaqtda yuzaga keladi.

Barcha ilgarilanma harakatlar – to'g'ri chiziqli va egri chiziqli harakatlar o'z-o'zidan amalga oshiriladi (bu yerda: tvio yop chagi zarbasini bajarish paytida).

To'g'ri chiziqli harakatlar to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanish paytida yuzaga keladi.

Egri chiziqli harakat, harakatning traektoriyasini aylanma harakatga o'zgartirishga qaror qilishga bog'liq tarzda aylanma harakatga o'tkaziladi (bu yerda: momdol'o chagi, dol'yu chagi aylanish bilan).

3) Harakatlar usullarining tamoyillari.

A) Teskari harakat tamoyili: qo'l va oyoq bilan harakatlarni amalga oshirish vaqtida uncha sezilmaydigan darajadagi qaytar (orqaga qarab) harakat bajariladi.

B) Umumiy konsentratsiya qilish tamoyili: harakat butun gavdaning kuchi bilan amalga oshiriladi.

V) Maqsadga mos kelish tamoyili: maqsadga moslashish qobiliyatiga mos kelish usulini ko'rsatadigan tamoyil.

G) Erkin harakatlar tamoyili: harakatlarni amalga oshirish va harakatlanishlar vaqtidagi gavdani bo'shashishi tamoyili.

D) O'z-o'zidan hosil bo'lish tamoyili: kutilmagandagi va o'zaro uyg'un harakatlar paytida maksimal samarani nazarda tutadigan tamoyil.

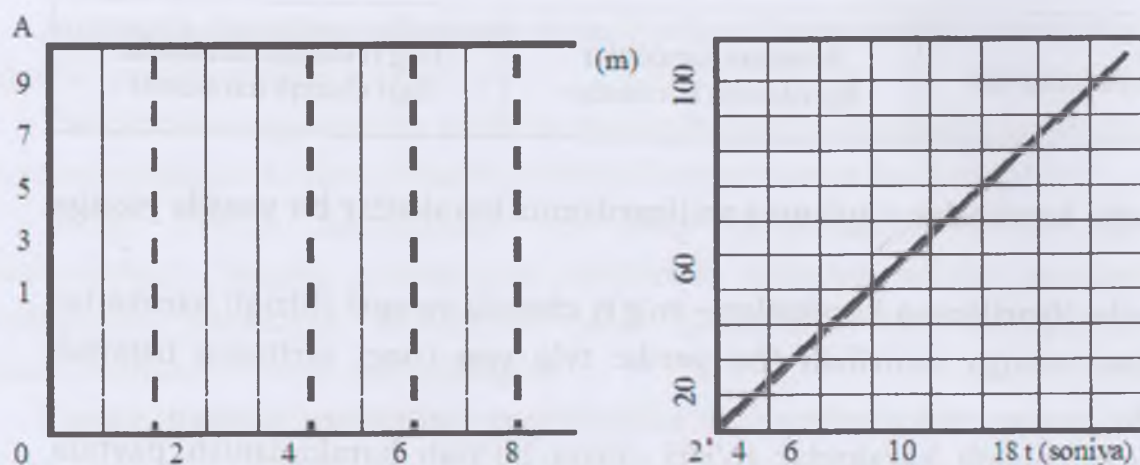
4) To'g'ri chiziqli gavda harakatlari.

Harakatlarning tezligi.

Tashqi belgilari bo'yicha bir xil bo'lgan odamlar, individualligi bo'yicha har xil ustivorliklarga ega bo'lishi mumkin.

Endi, ikki nafar odamni ko'rib chiqish misolida masofani bosib o'tish uchun zarur bo'lgan zarba vaqtini ko'rib chiqamiz. Holat shundayki, kimdir juda tez, kimdir sekin harakat qiladi. Endi, tezlikning o'zgarishini – masofani vaqt birligi ichida bosib o'tilishiga bog'liqlik sifatida ifodalash mumkin.

Eng oddiy holatda, vaqt, tezlik va masofa kattaliklarini o'zgarishlari gavda harakatlari tezligini bir maromda o'zgarishlariga mos keladi. Quyida tezlikni vaqtga va masofani vaqtga bog'liqligini ifodalaydigan grafiklar keltirilgan (1-grafik).



Yuqorida keltirilgan grafikdan ko'rinib turibdiki, tezlikni vaqtga bog'liqligi grafikasi to'g'ri gorizontaal chiziq ko'rinishida, masofani vaqtga bog'liqligi grafikasi esa, vaqt o'qiga burchak ostida joylashgan to'g'ri chiziq ko'rinishida ifodalangan. To'g'ri chiziq harakatning tezligini bir maromdagi ortishini anglatadi.

Umumiy holatda, bir maromdagi tezlik doimiy bo'lib qoladi.

Bir maromdagi tezlik paytida o'rtacha tezlik, o'rtacha tezlikning ortishi, lahzadagi tezlik, lahzadagi tezlikning ortishi doimiydir.

S = masofa

t = vaqt

V = tezlik

$$S = V \cdot t$$

$$V = \frac{S}{t}$$

(5) Fazoviy harakatlar.

T.K.Kuretonning tadqiqotlari, uloqtirish harakati paytida qo'l 213 sm gacha ko'tarilishiga va maksimal distansiyaga erishilgan vaqtda amplituda 40-43° da chegaralanishiga asoslangan. SHunday qilib, jismni uzoqqa uloqtirish uchun uloqtirishning balandligini, tezligini va kuchini ratsional hisoblash zarur. Masalan, Taekvondoda sakrash, tezkor, uloqtirish va shunga o'xshash tvio nopxi chagi, tvio yop chagi, dol'o chagi, havoda aylanish orqali oyoqlar bilan zarba berish tipidagi harakatlar va boshqa tipik texnika ko'p bajariladi,

spetsifik texnika va to'xtatuvchi zarbalar texnikasi bundan mustasno, bunda, inson tomonidan bajariladigan fazoviy harakatlar, ko'pincha shaklga bog'liq holda, tezligi bo'yicha prinsipial jihatdan farq qiladi.

3) Kuch (Kuch tamoyillari).

Harakat vaqtida gavdaning kuchi o'zgarishi mumkin, uning o'zgarishlari tamoyillarini ko'rib chiqamiz.

Odamning kuchi (F) gavda massasi (m) va uning tezlanishi (a) bilan yuzaga keltiriladi. Ushbu ifodani $F=m \cdot a$ formula ko'rinishida tasavvur qilish mumkin. Gavda massasi bir xil bo'lgan ikki nafar odamning kuchi tezlashishga to'g'ri proporsional bo'ladi. Demak, kuch, tezlikning ortishi paytida, ma'lum vaqt ichida kamayadi.

Fiziologik belgilariga bog'liq holda, og'irligi 50 kg bo'lgan ikki nafar sportchi har xil tezlanishni rivojlantirishlari mumkin.

Aynan, bu yerda, tezlashishni rivojlantirish muxim a ($=F/m$), chunki u, kuchga proporsionaldir.

Bundan, tezlikni o'zgartirish vositalarini izlash zarur ekanligi kelib chiqadi, chunki tezlashish (a) yakuniy tezlik bilan, dastlabki tezlik va vaqt bilan belgilanadi.

V_1 = yakuniy tezlik V_0 = dastlabki tezlik t = vaqt

$$a = (V_1 - V_0) / t$$

4) Harakatlarning 1-qonuni (inersiya qonuni).

Kuchning uchta omili:

- 1) kattaligi
- 2) kuchning yo'nalishi
- 3) harakat nuqtasi

Harakatlanayotgan jismga, uning harakatlanishi yo'nalishida kuch ta'sir ko'rsatadi, u, ushbu jism to'xtaguniga qadar ta'sir ko'rsatadi.

N'yuton tomonidan qilingan ushbu kashfiyot 1-qonun yoki inersiya qonuni deb ataladi.

Masalan, qayiq oqim bo'ylab, biz qo'llarimizni qanchalik siltamaylik, harakat qilaveradi. SHunday qilib, xattoki to'xtagan qayiqqa ham kuch ta'sir qiladi. Boshqacha aytganda, qayiqni oldinga harakat qilishi, agarda ushbu kuch ta'sir qilmaganida, to'xtagan bo'lar edi.

Bu yerda:

- 1) oyoqlar bilan keskin zarba berilganida, odam juda tez oldinga yiqiladi;
- 2) bir lahzada berilgan zarbalar paytida gavda o'z muvozanatini yo'qotadi;
- 3) kuchli zarbalar bir lahzada berilganida, gavdaning bir qismi lapanglab qoladigan hodisa kuzatiladi.

(2) Harakatlarning 2-qonuni (tezlanish qonuni).

Harakatlarning 1-qonuni katta rol o'ynashi bilan birga, harakatlanayotgan jismga, harakatlanish tezligini ancha tezlashtiradigan kuch ham ta'sir ko'rsatadi.

Endi, tezlik vaqt intervali ichida qo'yilgan kuchga bog'liq holda o'zgaradi. Ma'lum darajadagi F kuch ma'lum bir t vaqt ichida gavda tezligini o'zgarishini kuchaytiradi, demak, katta massadagi jism uchun tezlikning o'zgarishi kamayadi.

(3) Harakatlarning 3 – qonuni (ta'sir–qarshi ta'sir qonuni).

Ushbu qonun bo'yicha ikkita bir-biri bilan o'zaro ta'sir qiladigan jismga bir xil xarakterga ega bo'lgan ikki tomonlama kuch ta'sir qiladi.

Bu yerda, muz maydoniga bola va katta odam chiqib, bir vaqtda depsinishni boshlagani holatida, harakatning tezligi ildam pasayadi.

Ushbu holatda, bir-biridan itarilish paytida, tezlashish, bir xildagi kuch paytida, massaga teskari proporsional bo'ladi.

5) Og'irlik markazini barqarorlashtirish tamoyili

Sportdagi barcha harakatlar og'irlik markazini qo'llash orqali bajariladi, ayniqsa Taekvondoda, gavdaning og'irlik markazi sparringda bloklashni, chap berishlar va hujumlarni bajarilishi vaqtida juda katta ta'sir ko'rsatadi.

(1) Og'irlik markazi mavjudmi?

Shuni hisobga olish zarurki, gavdaning barcha harakatlari paytida, unga urning yuzasiga yo'naltirilgan tortish kuchi ta'sir ko'rsatadi.

Tortish kuchi og'irlik markazi zonasida erga yo'nalish bo'yicha butun gavdaga nisbatan ta'sir qiladi. Ushbu kuchning ta'siri barcha harakatlar uchun doimiydir.

(2) Muvozanat va barqarorlik.

Taekvondo mashg'ulotida og'irlik markazining tayyorligi va muvozanatni saqlab qolish muxim o'rin egallaydi. Bir oyoqda yuqoridan hujumlarni bajarish vaqtida muvozanatni saqlash zarur.

Tortish kuchi qonunini, harakat qilish vaqtida barqarorlik xususiyatlari bilan uyg'unlikdagi harakatlar tamoyilini bilish qobiliyatlarni to'laqonli amalga oshirish imkoniyatini beradi.

Aynan, gavda harakatlarini puxta tahlil qilish harakatlanish vaqtida turli holatlardagi barqarorlikni saqlash imkonini beradi. Muvozanat holati barqarorlik shartlarini bajarish paytida ham erishiladi.

(3) Barqarorlik shartlari:

- uzun yoki keng jangovar turish holati;
- past joylashgan og'irlik markazi;
- gavdaning katta og'irligi;
- yuqori harakatlarni bajarish paytida gavdani egish;
- og'irlik markazi markaziy chiziqda joylashishi kerak.

2.3. Taekvondoning sport psixologiyasi

Taekvondodagi psixologik intilishlar.

Taekvondoda shug'ullanuvchini mashg'ulotdagi intilishlarini to'liq psixologik qoniqtirilishi, mashg'ulot vaqtida va musobaqa vaqtida gavgani amalda qo'llash, organizmning biologik ehtiyojlarini ta'minlash kabi jihatlarni hisobga olish muxim.

Ushbu ehtiyojlar bir-biridan farq qiladi, demak, ularni mezonlari bo'yicha tasniflash mumkin.

Ushbu ehtiyojlarning mazmunini detallashtirishdan oldin, L.Mumfordning mavjud nazariyasiga murojat qilamiz, unda, Taekvondo mashg'ulotidagi sport psixologiyasini sport ustalariga nisbatan prinsipial usullari keltirilgan.

L.Mumfordning nazariyasiga binoan odamning harakatga bo'lgan ehtiyoji ikkita mezonga ega. Ular yashash ehtiyoji va takomillashuv ehtiyoji.

Yashash ehtiyojlariga havo, suv, ovqat, turar joyi, harakatlar kabi va boshqa hayot faoliyatiga taalluqli bo'lgan omillar hamda jinsiy moyillik, sevgi va hokazolar kiradi.

Takomillashuv ehtiyojlari mazmun, qadr-qimmat, ma'noli maqsadga erishish kabi masalalarda aniqlanadi. Ular ham, moddiy hayotdan va yuqori ma'naviyatdan qoniqishda ifodalanadi.

Bu yerda ham, ancha yuqori bo'lgan shaxs ehtiyojlarini, ma'naviy faoliyatni rivojlantirishni, psixik takomillashuv va izlanishning o'sishini hisobga olish muxim. Masalan, bitta jamiyatning odamlari har xil ehtiyojlarga ega va qadr-qimmatlar, maqsadlar va rejalarga bog'liq holda har xil qadr-qimmatlarni ustivor ko'rishadi.

Shuni yodda saqlash kerakki, bunga qaramasdan, qarashlardagi farqlar o'zaro munosabatlarga ta'sir qilmasligi lozim.

Undan tashqari, musobaqalarning fundamental masalalarini tahlil qilish, Taekvondo mashg'ulotidagi asosiy ehtiyojlarning aloqalarini tushuntirish kerak.

Harakatlarni bajarish vaqtida odamga xos bo'lgan nafrat, ikkilanish, ishonmaslik, achinish va hokazo kabi muhabbat va bag'ri kenglik hislarini bostiradigan psixologik holatlarni yuzaga kelishini oldini olish kerak.

Shuning uchun, ortidan qo'rquv olib keladigan intilishlardan qutilish kerak. Demak, hujum harakatlarini bajarish vaqtida qo'rquv va o'ziga ishonmaslik hissini yuzaga kelishi faollik shaklini bostirish orqali zarar keltiradi, bu, odamning tayyor emasligi to'g'risida dalolat beradi.

(1) Odamni havfsizlikka bo'lgan ehtiyoji.

Odamning psixologik ehtiyojlariga qo'rquv va ortiqcha o'ziga ishonch hissidan qochishdan tashqari harakatlarning havfsizligini ta'minlashni kiritish kerak. Individual takomillashuv hayot faoliyatini saqlashni va barqarorlikni ta'minlashni talab qiladi, bu, ijtimoiy va davlat sohalariga taalluqli emas, bu yerda, takomillashtirish hujumini bajarish vaqtida bosimni neytrallashtirish uchun mo'ljallangan. Unda, ehtiyoj xotirjamlikda va oxir oqibatda, psixologik barqarorlikni ta'minlashda ifodalanadi. Aynan, hujumlarni bajarish vaqtida raqibga jarohat etkazish mumkinligini yodda tutish lozim.

(2) Mansublikka ehtiyoj.

Mansublikka ehtiyoj odam uchun xos xususiyat. U yoki bu guruhga mansublik ushbu guruh oldida biron-bir majburiyatni nazarda tutadi. Holatlar va yaratiladigan sharoitlar yordamida jamoaga mansublik hissini sezish va rivojlantirish zarur. Taekvondoda dongdor jamoaning a'zosi bo'lishga va ushbu jamoa bilan uzoq muddat davomida takomillashishga psixologik ehtiyoj yuzaga keladi. SHunday qilib, biz, jamoaga mansublik va undagi hayot ma'lum bir rolni o'ynashiga, jumladan o'zaro munosabatlardagi manfaatdorlik, o'zini jamoaning a'zosi sifatida va tanglik holatlaridagi ehtiyojni anglash rolini o'ynashiga ishonmoqdamiz.

Taekvondo mashg'uloti jarayonida texnikadagi pogress doimiy emas. Mashg'ulotning boshida tezlik progress qiladi, traektoriya ma'lum darajada ortadi, lekin ma'lum bir momentda, turg'unlik yoki xattoki slamp holati (inglizcha "Slump" – keskin pasayish, tushunib bo'lmaydigan holat) kuzatiladi, bu, ko'pincha ortiqcha dozashtirilganlikni va tiklanish uchun bosqichning zaruratini anglatadi.

Turg'unlik, ko'pincha mashg'ulotning boshlang'ich davrida yuzaga keladi, "slamp" hodisasining yuzaga kelishi mashqlarni bajarish paytidagi qiyosiy progressning ikkinchi bosqichi uchun xarakterlidir.

Bu yerda, ikkala hodisalarning sabablarini ko'rib chiqamiz.

Turg'unlikning sabablari:

Birinchisi: Taekvondoga nisbatan tirishqoqlikning va qiziqishning yo'qligi.

Ikkinchisi: Taekvondoga nisbatan o'ziga ishonch hissi va qobiliyatlarning chegaralanishlari paydo bo'lganida.

Uchinchisi: Bo'sh vaqtda norasmiy shug'ullanish paytida.

To'rtinchisi: Taekvondo mashg'ulotida intilishlarga ixlosning qolmasligi.

Beshinchisi: Taekvondo harakatlarini bilmasdan turib boshqa harakatlarga o'tish.

Oltinchisi: Mashg'ulot usullarida xilma xillikning bo'lmasligi hamda uzoq muddatli mashg'ulotlar.

Slamp hodisasining psixologik sabablari:

Birinchisi: taekvondoga nisbatan qiziqishning yo'qligi.

Ikkinchisi: rahbarga nisbatan qoniqmaslik kuzatiladi hamda fiziologik sabablar:

Birinchisi: mashg'ulot yakunlanganida, toliqqan paytda.

Ikkinchisi: pasaytirilgan ovqatlanish paytida mashg'ulot qilganda.

Uchinchisi: gavdaning ayrim qismlari og'irlashgan va mushaklarning doimiy toliqishi sezilganida.

To'rtinchisi: jarohat olganda, boshlang'ich bosqichdagi toliqishda, gavdaning hayot uchun muxim bo'lgan qismlari og'irlashganda, umumiy lanjlik paytida.

Beshinchisi: kasallik tufayli uzoq vaqt mashg'ulot qilishga imkoniyat bo'lmaganida va h.k.

2.4. Taekvondodagi ilmiy usullar

Taekvondoni o'rganishga nisbatan ilmiy usullar

Taekvondoning barcha rahbarlari va trenerlari jismoniy madaniyatning prinsipial masalalarini, Taekvondoning xarakterli xususiyatlarini, Taekvondo mashg'ulotida umumiy rejalashtirishni, Danlarni egallash musobaqalariga maxsus o'rgatish va tayyorlashni tushunishlari hamda yuqori darajaga ega bo'lgan o'qituvchilar rahbarligi ostida jamoa ichidagi xulq-atvorga va ishga ta'sir ko'rsatishni, trenerlarni xorijda o'qitish paytida majburiyatlarga chin dildan yondashishni va hokazolarni bilishlari zarur.

Harakatlar fiziologiyasini, sport psixologiyasini aks etadigan prinsipial masalalarni puxta o'rganish hamda amaliy tomoniga mansub bo'lgan ko'p sonli qarama-qarshi masalalarni anglash zarur.

SHuning uchun, ko'p sonli ilmiy usullarni o'zlashtirish va tizimlashtirish, amalga oshiriladigan harakatlarning mazmunini, ularning rolini, fiziologik va psixologik asoslarini hamda texnikasining xususiyatlarini chuqur tahlil qilish zarur.

Predmetning maqsadi va mazmunini falsafiy manbalar, o'sha davrdagi davlat tuzilishi, iqtisodiyoti, jamoatchilik va madaniyati kabi yo'nalishlar fonida yuzaga kelish manbalarini birmuncha chuqurroq ko'rib chiqish kerak, bu, o'tmish, bugungi kun va kelajak o'rtasida aloqani tuzish imkonini beradi. Taekvondoning tarbiyaviy ishini va uning xususiyatlarini – ta'lim sohasini,

o'qitish usullarini, ta'lim kursini, ma'naviy rivojlanishni va hokazolarni ham parallel ravishda o'rganish kerak.

Taekvondo tizimini ilmiy bilimlar va usullarga diqqatni qaratgan holda doimo rivojlantirish va o'rganish kerak, ya'ni: Taekvondoning sotsiologik jihatlariga, Taekvondoning boshqaruv jihatlariga, sport jihatlariga, Taekvondoning statistik jihatlariga; odam gavdasining funksional tuzilishi – fiziologik jihatlar, funksiya qilishi, gigienik jihatlar bo'yicha; badiiy sublimatsiyani – estetik jihatni, asosiy va maxsus jismoniy kuchni oshirish jihatini – jismoniy kuchni boshqarish, harakatlar tabiatini, gavdaning tabiiy harakatlarini rivojlantirishni alohida aytish kerak; rahbar uchun – tarbiya qilish vositalarini, tarbiyani baholashni, boshqarishning asosiy tamoyillarini va h.k.

TAEKVONDONI O'RGANISHNING JIHALARI

Taekvondo bazasi	Taekvondodagi pumse. (Kiplarga pumse) (Danlarga pumse).	Taekvondodagi sparring. (shartli sparring) (musobaqa sparringi)
Taekvondo psixologiyasi va falsafasi	Taekvondoning mafkuraviy manbasi.	Taekvondoning mazmuni, maqsadi, qadr-qimmati
Taekvondoda rahbarlik	Taekvondoda rahbarlik tamoyillari. Taekvondoda rahbarlik usullari. Taekvondoda rahbarlik rejasi.	Taekvondoni o'qitish rejasi diagrammasiga ko'rsatma. Taekvondoda baholash – asoslash – boshqarish
Ko'rgazmali Taekvondo	Ko'rgazmali Taekvondo strukturasi. Ko'rgazmali namunalarga o'rgatish	Ko'rgazmali Taekvondoning haqiqiy mazmuni
Taekvondoda musobaqalar	Musobaqalarda qo'llaniladigan jihozlar, buyumlar va kiyimlar	Hakamlilik vazifalari strukturasi. Jang yakunini aniqlash. Hakamlarning imo-ishoralari
Taekvondoda sportchilarni o'rgatish	Ta'lim prinsiplari, tayyorlash, harakatlarni tartiblashtirish, jismoniy kuchni mashg'ulot qilish, texnikani mashg'ulot qilish.	Mashg'ulotlarning yillik rejalari. Sportchi vaznini boshqarish
Taekvondodagi jarohatlanishlar Oldini olish tadbirlari	Jarohatlarning turlari. Sabablari.	Birinchi yordam berishni tezkor usullari
Taekvondoda ishlash	Qadimiylik. O'rta asrlar.	Yangi vaqt. Hozirgi zamon.

TAEKVONDONING STRUKTURASI

Taekvondoning ilmiy asoslari	Harakatlar fiziologiyasi * harakatlarni nazorat qilish * harakatlar psixologiyasi * ilmiy usullar
Taekvondoda rahbarlik	Rahbarlik tamoyillari * rahbarlik usullari * rahbarlikdagi tirishqoqlik * ta'lim kursi * xarakterni toblash * jihozlarga ko'rsatmalar
Taekvondoning bazasi	Atamashunoslik. Gavda qismlari nomlari. Ustunlar * bloklash * hujumlar
Taekvondodagi pumse	Mazmuni * strukturasi. Kiplarga pumse, danlarga pumse.
Taekvondodagi sparring	Mazmuni, strukturasi. SHartli sparring. Erkin sparring. O'ziga xos sparring.
Ko'rgazmali Taekvondo	Mazmuni, strukturasi. O'rgatish, amaliyot.
Taekvondoda musobaqalar	Jihozlarga talablar. Kiyim. Hakamlik vazifalari strukturasi. Musobaqalarni olib borish. Hakamlarning imo-ishoralari.
Taekvondoda sportchilar mashg'uloti	Ta'lim tamoyillari. Tayyorgarlik mashqlari * mashg'ulotning mazmuni * jismoniy kuchni mashg'ulot qilish * texnik mashg'ulot * mashg'ulotlar rejasi * vazn va ovqatlanishni boshqarish
Jarohatlanishlarni oldini olish tadbirlari	Jarohatlanishlarning turlari. Birinchi yordamni ko'rsatish usullari va jarohatlanishlarni oldini olish.
Taekvondodagi mashg'ulotlar	Qadimiylik * O'rta asrlar * yangi vaqt * hozirgi zamon.
Taekvondoning falsafasi	Tarixiy manbalar * aniqlash * maqsadlar * qadr-qimmatlar * falsafiy mafkura

TAEKVONDODAGI ILMIY ASOSLAR VA USULLAR

TAEKVONDODAGI HARAKATLAR FIZIOLOGIYASI	Taekvondo va rahbarlik tamoyillari
	Taekvondo va harakatlanish usullarini o'qitish
	Taekvondo va o'qitish usullari
	Taekvondo va ta'lim kursi
	Taekvondo va progressiv rivojlantirish
	Taekvondo va gavda harakatlari xarakteri
	Taekvondo va mafkuraviy mazmun
TAEKVONDODAGI HARAKATLAR PSIXOLOGIYASI	Taekvondo va ong
	Taekvondo va sotsiologiya
	Taekvondo va boshqarish jarayoni
	Taekvondo va o'lchash
	Taekvondo va statistika
	Taekvondo va anatomiya
	Taekvondo va ovqatlanish
TAEKVONDODAGI HARAKATLAR ETIKASI	Taekvondo va gigiena
	Taekvondo va kasalliklar
	Taekvondo va estetika
	Taekvondo va gavda mashg'uloti
	Taekvondo va sezgi a'zolari
	Taekvondo va xarakter
	Taekvondo va nazorat

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Taekvondo mashg'ulot vaqtida bizning tanamizda sodir bo'ladigan fiziologik jarayonlar.
2. Nafas olishni taekvondo mashg'ulotiga ta'siri.
3. Taekvondo mashg'ulotida odam organizmining asab tizimining o'rni.
4. Asab tizimi tizim osti bo'limlari va tarkibi.
5. Taekvondo mashg'ulotida kuchni rivojlantirish uchun majburiy omillari.
6. Taekvondodagi harakatlar tamoyillari.
7. Taekvondoda harakatlarni bajarish paytida anatomik funksiya xususiyatlari.
8. Ilmiy asoslarga binoan, harakatning asosiy turlari.
9. Harakatlar usullarining asaosiy tamoyillari.
10. Og'irlik markazini barqarorlashtirish tamoyili.
11. Taekvondo mashg'ulotidagi asosiy extiyojlar.
12. Turg'unlikning sabablari.
13. Taekvondoni o'rganishning ilmiy usullari.
14. Taekvondoni o'rganishning jihatlar.
15. Taekvondoning strukturasi.
16. Taekvondodagi ilmiy asoslar va usullar.

III-BOB. TAEKVONDONING NAZARIY ASOSLARI

3.1. Texnik harakatlarning biomexanikaviy qonuniyatlari

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

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

Taekvondo texnikasini yuksak darajada egallagan sportchilar hatto, ko'pgina holatlarda jismoniy jihatdan nisbatan kuchli bo'lgan raqiblarni ham yengishi kuzatiladi. Buning uchun sportchilar shunday harakatlarni amalga oshirishga intilishadiki, ya'ni bunda ushbu bajariluvchi harakatlar o'zaro to'g'ri holatda, to'g'ri yo'nalishda foydalanilganda, usulning tizimi tashkil qilinishida ichki va tashqi kuchlar belgilanishi, himoya va qarshi hujumga o'tishlar asosida yutuqqa erishish kuch hisobiga yoki tezlik hisobiga ta'minlanishi amalga oshiriladi (13 rasm).



13-rasm. Hujum va qarshi hujum.

3.1.1. Usullar elementlari, fazalari va tizimi

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

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

- qo'llarning bukilishi, yozilishi, quloqlar yoyilishi, teskari tomonga qayta harakatlantirilish va boshqalar;

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

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

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

Barcha usullar shartli ravishda quyidagi qismlarga ajratilishi mumkin:

1) elementar harakatlar;

2) fazalar.

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

1) turish holatida orqa bilan raqibga tomon qayrilish;

2) boshni raqib tomonga burish;

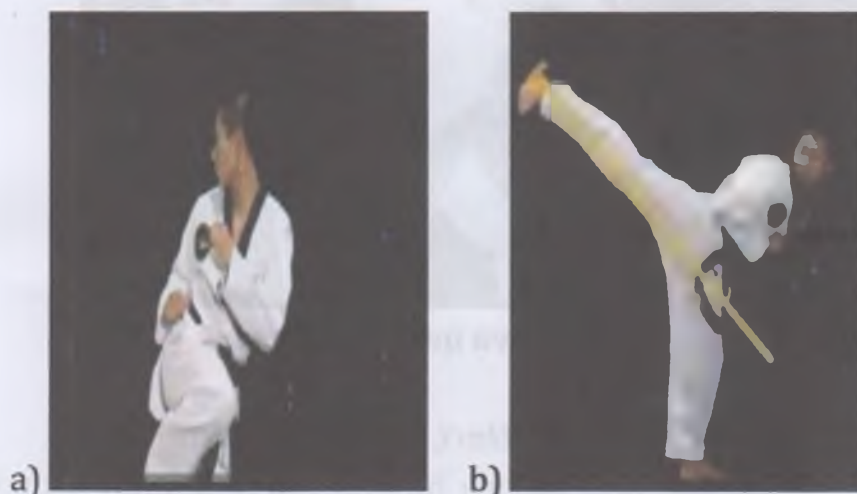
3) orqa oyoqning tizzasi bukilishi va ko'tarilish;

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

Bu usulni quyidagi ikkita fazaga ajratib chiqish mumkin:

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

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



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

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

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

Taekvondo texnikasida quyidagi ko'rinishdagi tizim asoslari o'zaro farqlanadi, jumladan, nisbatan doimiy qismni tashkil qiluvchi, barqaror tizim (asosiy elementar harakatlarning birlashishi) va uning variantlari (tizim asoslarining boshqa elementar harakatlar bilan va, shuningdek, trayektoriyasi va nishoniga ko'ra harakatlarning turli xil usullardagi birlashtirilishi) qayd qilinadi.

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

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

Usullarning tizim variantlari ko'p hisoblanadi. Bitta usulning o'zi harakatlar shakli va tarkibidagi elementar harakatlar soni, shuningdek, usul tizimi bo'yicha butunlay boshqacha ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Bunda ushbu usullarning o'zaro farqlanishi nafaqat uning tarkibiga kiritilgan

qandaydir yordamchi elementlar bilan belgilanishi, balki elementlarning bajarilish usullari, vaqt, yo'nalish, tezlik va kuch bo'yicha ham farqlanishi qayd qilinadi, bundan tashqari, ayrim elementlar bir vaqtning o'zida bajarilishi, boshqalari esa ma'lum bir aniq ketma-ketlikda va turli xil muskullarga yuklama berish darajasi bo'yicha farqlangan holda amalga oshirilishi mumkin. Ushbu ko'rinishda asosiy usulning variantlari tuzib chiqiladi. Biroq usul tizimining ushbu ko'rinishda katta miqdorda variantlarga egaligiga qaramasdan, ma'lum bir maqsadga yo'naltirilganligi nuqtayi nazaridan tizimda umumiy qonuniyatlar mavjudligi qayd qilinadi.

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

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, usulning tizimi nafaqat uning tarkibiga yangi elementlarning kiritilishi bilan farqlanadi, balki elementlarning bajarilish usuli bilan ham sezilarli darajada farqlanishi qayd qilinadi. Nisbatan yaxshi sportchilar mavjud usullardan shunday foydalanishadiki, ya'ni bunda ular tomonidan amalga oshiriluvchi harakatlar tizimi tegishli usulning nisbatan foydali darajada bajarilishini ta'minlab beradi. Bu holatga asosan, o'z tana og'irligidan foydalanish hisobiga, vaqt davomida elementar harakatlarning nisbatan maqsadga muvofiq yo'nalishlarda birlashtirilishi va amalga oshirilgan zo'riqishlardan nisbatan oqilona foydalanish orqali erishiladi.

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

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

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

Hatto bir xildagi harakatlarni bajarish holatida ham muskullar ishlashida doimiy ko'rinishda ishlash aniq ifodalanmaydi. Xalqaro toifadagi sport ustalari ustida amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, faollik vaqtida, masalan, oyoq-boldir muskullari bir xil usulni bajarishi davomida 0,18-0,42 soniya qiymatda o'zgarishi, sonning to'rt boshli muskullari faolligi esa bir xil usulni bajarish davomida 0,09-0,37 soniyagacha o'zgarishi aniqlangan. Bu holat sport sparring janglarini amalga oshirish xususiyatlari bilan bog'liq holatda izohlanib, bunda texnik harakatlarni bajarish sharoitlari uzluksiz o'zgarishda qayd qilinadi va usulning har safar bajarilishi oldidan yangi boshlang'ich holat oldingi boshlang'ich holatdan farqlanishi kuzatiladi.

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

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

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

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

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

3.1.2. Taekvondo texnik usullarining qo'llanilishi

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

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

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

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

Jang jarayoni davomida 6 ta qulay dinamik vaziyat mavjudligi qayd qilinadi:

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

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

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

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

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

6. Raqibning nafas rostdash lahzasi.

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

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

Nisbatan murakkab tizim guruhi raqibning reaksiyasidan foydalanishga asoslaniladi, ya'ni bunda raqibning ma'lum bir harakatlariga javob ko'rinishida yuzaga keluvchi qulay dinamik vaziyatlardan foydalanish amalga oshiriladi. Ko'pincha bu holat ikkita ketma-ketlikda bajariluvchi usullardan tashkil topgan bo'lib, ulardan biri aldamchi harakat va boshqasi esa haqiqiy (tugallovchi) harakatdan iborat bo'ladi. Raqib aldamchi harakatga nisbatan javob reaksiyasi ko'rsatadi va uning amalga oshiruvchi himoya harakati hal qiluvchi (tugallovchi) usulni amalga oshirish uchun foydalaniladi.

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

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

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

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

Asosiy tizim bilan yangi harakatlarning turli xildagi birlashtirilishlarida harakatlarga oid ko'nikmalarning butunlay yangi tizim (harakatlar yig'indisi) yuzaga keltiriladi, bunda eski tizim sezilarli darajada o'zgartiriladi. Bu ko'rinishdagi bog'lanishlarni takomillashtirishda asosiy qiyinchilik tayyorgarlik harakatlaridan asosiy harakatlarga o'tish davomida yuzaga keladi. Bu qiyinchilik holati harakatlarning bitta holatdan ikkinchi holatga o'tkazilishida namoyon bo'ladi. Shu sababli, ushbu harakatlar o'rtasidagi bog'lanishlarni juda sinchiklab o'rgangan holda takomillashtirish talab qilinadi.

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

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

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

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

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

3.1.3. Texnik harakatlar samaradorligi omillari

Taekvondo texnikasi qonuniyatlarini oydinlashtirish uchun sportchilarning barcha asosiy harakatlarini tahlil qilib chiqish talab qilinadi. Bu ko'rinishdagi tahlillarni birinchi navbatda usullarni bajarish davomida vujudga keluvchi mexanik kuchlarning o'zaro ta'sirlashishlarini qarab chiqishdan boshlash zarur. Ma'lumki, hatto eng oddiy harakatni bajarish davomida ham odam tanasining bir butun a'zolarining o'zaro ta'sirlashishlari talab qilinadi, bu a'zolar harakatlari bevosita markaziy asab tizimi orqali boshqariladi.

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

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

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

- 1) bir onda vujudga keluvchi kuch;
- 2) dinamik barqarorlik;
- 3) tananing reversion harakatlari.

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

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

Reaksiya kuchi

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

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

Konsentratsiya

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

Harakatlarning boshlanishida maksimal darajadagi zo'r berishlarni namoyon qilmaslik juda muhim hisoblanib, bunda ularni shunday darajada asta-sekin yo'naltirish talab qilinadiki, ya'ni zarbaning maksimal darajadagi kuchi raqibning tanasi bilan tegish vaqtida qayd qilinishi zarur hisoblanadi. Konsentratsiyalangan zarba kuchi shunday darajada bo'lishi kerakki, bu zarba raqibga qaqshatqich ta'sir ko'rsatishi talab qilinadi. Aytish mumkinki, konsentratsiya davri qanchalik qisqa bo'lsa, zarbaning kuchi shu darajada katta bo'ladi. Bir vaqtning o'zida tananing har bir muskulini minimal o'lchamdagi nishon sohaga zarba berish uchun yo'naltirish orqali yuqori qiymatdagi konsentratsiyani vujudga keltirishga erishish talab qilinadi.

Konsentratsiya ikki xil usul bilan amalga oshirilishi mumkin.

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

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

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

Muvozanat

Taekvondoda muvozanatning saqlanishi juda ulkan darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Yakkakurashning ushbu turida muvozanatga alohida diqqat - e'tibor qaratiladi. Tanangizni muvozanat holatida ushlab turish orqali siz zarbalarning katta darajada samaradorligini ta'minlay olasiz. Aksincha, muvozanatni saqlay olmagan odam o'z oyog'ida osonlik bilan yiqilishi kuzatiladi. Hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirish davomida va shuningdek, qarshi hujum harakatlarini bloklash sharoitida turish holati bir vaqtning o'zida barqaror va harakatchanlik xususiyatlariga ega bo'lishi talab qilinadi (15 rasm).

Bunda dinamik va statik barqarorlik o'zaro farqlanadi. Barqarorlikning ushbu ikki turi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, statik barqarorlik holati

dinamik barqarorlik bilan tarkibiy jihatdan to'ldirilgan vaziyatda beriluvchi zarbaning maksimal kuchini vujudga keltirishga erishish mumkin hisoblanadi.



15-rasm. **Muvozanatni saqlash fazasi.**

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

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

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

Og'irlik

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

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

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

Ushbu ko'rinishda, kinetik energiyaning maksimal qiymatiga erishish yoki zarba kuchi maksimal qiymatda bo'lishi uchun zarba og'irligi va tezligini maksimal darajada oshirish talab qilinadi (16-rasm).



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

Zarba berish vaqtida zarba og'irligining oshirilishi juda muhim hisoblanadi. Turli xildagi shubhalanishlarsiz holatda, aytish mumkinki, zarba og'irligining maksimal darajada oshirilishiga erishish uchun tos sohasining aylanishi orqali harakat qilish talab qilinadi. Bunda qorinning old devori katta muskullari qayrilishi asosida gavdada qo'shimcha miqdorda harakatlanish vujudga keltiriladi. Gavda segmenti aylanishi yo'nalishida tos sohasi ham buriladi va bu harakatlanish yordamida zarba beriladi yoki blok qo'yiladi.

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

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, bu yerda tavsiflangan zarba og'irligidan

foydalanish tamoyillari hozirgi kunda qanchalik darajada to'g'ri hisoblanadiki, bundan yuz yillar oldin ham ular shu darajada to'g'ri deb tan olingan.

Quvvat

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

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

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

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

Keltirilgan misollardan tushunarliki, bunda nima uchun harakatlar tezligining rivojlanishi harakat quvvati oshirilishida muhim yo'l hisoblanishi oydinlashadi. Shunday qilib, agar og'irlikni 3 martagacha kattalashtirish amalga oshirilsa (tezlik qiymati doimiy holatda), u holda quvvat qiymati ham 3 marta ortishi kuzatiladi. Biroq, agar tezlik 3 marta oshsa (og'irlik o'zgarmagan sharoitda), u holda quvvat 9 marta oshirilishi qayd qilinadi.

3.2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish

3.2.1. Sportchilarning murakkab texnik harakatlari asosidagi aniqlik

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

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

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

Bunda ko'pgina vaziyatlarda nafaqat texnik harakatlarni (hujum qilishning asosiy usullari) amalga oshirishning aniqligi muhim o'rin tutadi,

balki u bilan chambarchas bog'liqlikdagi samaradorlik ham hisobga olinadi. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning hal qilinishi (usulning aniqligi va samaradorligi) jang sharoitlarining doimiy ravishda o'zgarishlari asosida murakkablashishi qayd qilinadi.

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

Biroq bu harakatchanlik unchalik katta miqdorda kuzatilmaydi.

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

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

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

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

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

3.2.2. Murakkab harakatlarda (usullar) ritm

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

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

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

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

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

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

Harakatlarga oid ko'nikmalarning ishlab chiqilishida muskullar orqali sezish hissining roli ortadi, uning yordamida vaqt mikrooraliqlari tahlil qilinadi. Harakatlarga oid ko'nikmalarning o'zlashtirilishi davomida vaqt analizatorlari yetakchi o'rin egallaydi. Ma'lumki, harakatlarga oid ko'nikmalar ning hosil bo'lishida harakatlarning takrorlanishi uning amalga oshirishida ishtirok etuvchi barcha tizimlar o'rtasida shartli-reflektor bog'lanishlarning katta qiymatda bog'lanishiga olib keladi. Qandaydir bog'lanishlarning buzilishi harakatlarga oid ko'nikmalarning samarali ko'rinishda namoyon bo'lishida o'zgarishlar yuz berishiga olib keladi, bunda birinchi navbatda muskullar sezgirligida o'zgarish qayd qilinadi.

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

Shuningdek, nazarda tutish kerakki, usulning amalga oshirilishida (turli xildagi ta'sirlar ostida ular «siljiydi») tezlikning optimal qiymati mavjud

hisoblanadi. Masalan, usulning bajarilishi sharoitlari murakkablashishi holatida uning bajarilish vaqti sezilarli darajada o'zgarishi mumkin. Biroq usulning aynan ushbu berilgan sharoitlarda takroriy holatda bajarilishida vaqt sezilarsiz darajada o'zgarishi qayd qilinadi.

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

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

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

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

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

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

Usulning takomillashtirilishi uchun egiluvchanlikning rivojlantirilish darajasi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu ko'inishda, egiluvchanlik xususiyati rivojlanishida kamchiliklar qayd qilinuvchi sportchilar tomonidan texnik usullarning ayrim ajralib turuvchi xususiyatlar bilan bajarilishi qayd qilinadi. Jumladan, boshga pastdan beriluvchi zarba (*nyoryo chagi*) yetarlicha darajada yozilishsiz ko'inishda beriladi: agar bu ko'inishdagi variantda oyoqda zarba berish bajarilsa, amplituda qiymati yetarli bo'lmasligi kuzatiladi, o'z navbatida, bajariluvchi usulning samaradorligi pasayib ketadi.

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

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

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

Shunday qilib, yaxshi holatdagi asos (*baza*) sifatidagi texnika zaruriy holat hisoblanadi, biroq g'alabaga erishish uchun buning o'zi kamlik qiladi. Aytib o'tish kerakki, biroq to'g'ri holatdagi asos sifatidagi texnika sportchidan zarba - usul holatini ko'p marta takroriylikda kuchaytirilish imkonini berib, o'z navbatida birinchi qarashda uning jismoniy jihatdan holati ma'lumotlari va umumiy jamlama tavsiflari o'lchash qiyindek ko'rinuvchi holatlar sifatida

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

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

3.2.4. Texnik harakatlar va analizatorlar

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

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

O'rganish davrida o'zlashtiriluvchi murakkab texnik harakatlarning to'g'ri holatda tasavvur qilinishi sharoitini yaratish uchun barcha analizatorlar orqali keng ko'lamdagi axborotlarning olinishidan foydalanish talab qilinadi.

Navbatdagi davrlar davomida texnik mahoratning takomillashtirilishida yetakchi analizatorlarning o'tkirlashtirilishi va sportchining maxsus sezgirligini kuchaytirish maqsadlarida alohida analizatorlarning ishga qo'shilmasligidan foydalanish tavsiya qilinadi. Masalan, taekvondoda ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida muskullar orqali his qilish sezgisi sezilarli darajada kuchayadi, sevimli usullarning ritmi yaxshilanadi.

3.2.5. Texnik harakatlarning variativligi va barqarorligi

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

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

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

Takomillashtirilish shart-sharoitlari, ayniqsa murakkab usullarda musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan ko'rinishda bajarilishi talab qilinadi. Ushbu vaziyatda koordinatsiya bo'yicha murakkab tizimga ega bo'lgan usullarning avtomatizatsiyalanishi barcha o'zgaruvchan dinamik vaziyatlar

orqali o'tadi; sportchi ayni zumda o'zgaruvchan vaziyatlarga javob ko'rinishida barqaror harakatlarni aniq, tez va samarali ko'rinishda bajarishni amalga oshiradi; ushbu sharoitlarda uning bajaruvchi usullari harakatchan tavsiflarga ega hisoblanadi (optimal chegaralarda). Ushbu ko'rinishda, jang davomida harakatlarga oid ko'nikmalarning qimmatli xususiyati, ya'ni uning harakatchanligi shakllanadi.

Shu bilan bir vaqtda, harakatlarning samaradorligi sharoitini yuzaga keltirish uchun ko'nikmalarning ushbu harakatchanligi ma'lum bir aniq doiralarda chegaralanishi talab qilinadi. Haqiqatan ham, ko'nikmalarning barqarorligi uning qat'iy tartibda qotib qolganligini belgilab bermaydi, biroq shu bilan birga varativlik xususiyati chegaralanishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi tashqi ziddiyatli vaziyat harakatlarga oid ko'nikmalar tarkibiga sochilgan dialektik donachalar sifatida ifodalanib, bir tomondan sportchi usulning oqilona tizimida barqarorlikni ta'minlashi talab qilinadi, ikkinchi tomondan esa uning ma'lum darajada o'zgartirilishi asosida uning bajarilishi shart-sharoitlari o'zgartirilishi amalga oshiriladi.

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

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

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

Bu ko'rinishdagi guruhlar soni beshtani tashkil qiladi:

- 1) psixik holatning (asosan emotsional holat) o'zgartirilishi;
- 2) jismoniy holatning o'zgartirilishi;
- 3) taktik-texnik vaziyatning o'zgartirilishi;
- 4) sport musobaqasi jangi amalga oshirilayotgan tashqi sharoitlarning o'zgartirilishi;
- 5) boshlang'ich holatlarning o'zgartirilishi.

Har bir guruh o'z tarkibiga yetarlicha darajada katta miqdordagi kichik o'lchamli chalg'ituvchi omillarni qamrab oladi. Masalan, mashg'ulotlar va musobaqalar tashqi sharoitlarini o'zgartirish guruhi tarkibiga:

dayanglarning qattiqligini o'zgartirish;

tomoshabinlarning shovqini va reaksiyasi; musobaqa sharoitlari va boshqalarni kiritish mumkin.

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

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

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

3.2.6. Muskullarning kompensator ish bajarishi

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

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

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

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

Usulning bajarilishi vaqtiga solishtirilganda muskullarning ish bajarishi vaqtidagi bu ko'rinishdagi katta miqdordagi o'zgarishlar qayd qilinishiga qaramasdan, ularning o'zaro bog'liqliklarida ma'lum bir aniq qonuniyatlar mavjudligi kuzatiladi. Texnik harakatlarni amalga oshirish sharoitlarining asta - sekin murakkablashtirib borilishiga urinish sharoitida, ya'ni sportchining rad etishi darajasigacha (sportchining usulni bajarishi mumkin bo'lmay qolgunga qadar, masalan mashg'ulot qopi va hujum qiluvchi o'rtasidagi masofani oshirib borish sharoitida) dastlab ish bajaruvchi muskullarda ma'lum bir aniqlikdagi qonuniyat ko'rinishdagi holatlar kuzatiladi (kompensator samara), keyin esa asta^kin bu holatning tartibsizlik (xos) holatiga o'tishi qayd qilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tezkor tarzda o'zgaruvchan tavsiflarga ega bo'lgan harakatlarga oid variativ faoliyat va favqulodda darajada psixologik zo'riqish sharoitida sportchining yuqori darajada avtomatizatsiya holatidagi harakatlarga oid

ko'nikmalari uning katta mahoratga egaligi belgisi sifatida xizmat qilishi mumkin emas. Ular yordamida faqatgina elementar harakatlarga oid vazifalarnigina hal qilishni amalga oshirish mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

Bitta sportchining boshqasidan ilgarilab ketishida hal qiluvchi omillardan biri - usullarni bajarishni boshlashda harakatlarning faolligi bilan belgilanadi. Bu holat *usul - himoya - usul* ko'rinishidagi murakkab texnik harakatlar umumiy tizimida hujum qiluvchining nisbatan qulay holatdagi vaziyatga o'tishi, shuningdek, bu vaqtda raqib himoyaga o'tishi davomida, usulni tugallashi lahzasida harakatni amalga oshirishi davomida namoyon bo'ladi. Ushbu yakuniy vaziyatda hujum qiluvchining qaror qabul qilishi va uni ro'yobga oshirilishiga urinishiga nimalardir xalaqit berib qolishi yoki uning himoyaga o'tish vaziyatlari uning o'zi uchun noqulay, foydasiz holatlar yuzaga kelishiga o'n kelishi ham mumkin.

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

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

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

Vaqt davomidagi o'zaro farqlanishlar quyidagi holatlar asosida izohlaniadi. Birinchi vaziyatda hal qiluvchi harakatlar birinchi harakat amalga oshirilishidan keyin amalga oshiriladi. Bu harakat raqibning egilishi amalga oshiriluvchi birlamchi siltanish tomonga yo'naltiriladi. Ikkinchi vaziyatda esa hujumga o'tuvchi raqib boshlang'ich holatga kelgan vaziyatda yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanish sharoitida boshqa tomonga yangi kuch bilan amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, harakatlar davomiyligi o'rtasidagi o'zaro farqlanishlar takroriy ko'rinishdagi hujumlar va kombinatsiyalarning bajarilishi uchun optimal vaqt ritmlarini ishlab chiqishda talab qilinadi.

3.2.9. Ayrim nazariy ma'lumotlarning amaliyotda foydalanish

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

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

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

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

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

Har bir texnik usulda o'ziga xos ritm mavjud.

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

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

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

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

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

Nisbatan qobiliyatli sportchilar uchun (alohida vaziyatlarda) muskul-bo'g'imlar sezgisiga bog'liq analizatorlarni kuchaytirish maqsadlarida va usullarni bajarishning takomillashtirilishi uchun ko'rish analizatorini ishga qo'shmaslikdan foydalanish talab qilinadi. Ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida muskul-bo'g'imlarning sezish pog'ona darajasi susayishi qayd qilinadi, sportchi tegishli usullarni to'g'ri bajarishi amalga oshiriladi.

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

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

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

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

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Ti chagi zarbasini elementar harakatlarga ajratib izohlab bering.
2. Taekvondoda qanday holat qulay dinamik vaziyat deb nomlanadi?
3. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning muvaffaqiyatli ko'rinishda hal qilinishi qanday belgilanadi?
4. Musobaqa texnikasi nisbatan ko'proq holatlarda qanday asosiy harakatturlariga ajratiladi?
5. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tavsiflab bering.
6. Sportchining raqibidan ilgarilab ketishining omillari nimalardan iborat?
7. Vaqt davomidagi o'zaro farqlanishlar qanday holatlar asosida izohlanadi?
8. Sport texnikasi sportchiga g'alabaga erishishda qanday xizmat qiladi?
9. Usullarni o'rganishdaboshlovchi sportchilarga qanday talablar qo'yiladi?
10. Sportchining texnik mahoratini takomillashtirishga qanday talab qo'yiladi?

IV-BOB. MASHG'ULOTLARNING TARKIBI VA ULARNI TASHKIL QILISH SHAKLLARI



17-rasm. Mashg'ulotning ko'rgazmalilik usuli

Taekvondo mashg'ulotlari taekvondo seksiyalarida amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, taekvondo seksiyalari o'rta ta'lim maktablarida, Bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish majmualarida tashkil qilinishi mumkin. Taekvondo seksiyalarida quyidagi asosiy vazifalar hal qilinadi: mashq qiluvchilarda ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalanishi, razryadlar bo'yicha sportchilarni tayyorlash va sport yo'nali-shidagi taekvondo yo'nalishida sport yo'riqchilari va hakamlarni tayyorlash.

Ushbu vazifalarning hal qilinishi tegishli dasturlar materiallarining o'zlashtirilishi yo'li bilan amalga oshiriladi. Dasturlar materiallarining muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi va takomillashtirilishi uchun ularni oqilona egallash, o'zlashtirish imkonini beruvchi mashg'ulotlardan foydalanish talab qilinadi.

Mashg'ulotlarning turli xil shakllari yangi materiallarning tezkor o'zlashtirilishi va navbatdagi mashg'ulotlarda ularning mustahkamlanishi imkonini beradi. Amaliyotda ko'pincha holatlarda o'tilgan materiallarning o'rganilishi, takomillashtirilishi va tekshirilishi amalga oshiriladi. Biroq agaryangi materialni o'rganish vazifasi belgilangan bo'lsa, u holda bu

ko'rinishdagi mashg'ulotlar o'quv yoki o'quv-mashg'ulotlar mashqlari deb nomlanadi. Agar vazifa oldin o'rganilgan materialni takomillashtirishga qaratilgan bo'lsa, u holda bu o'quv-mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlar mashqlari deb nomlanadi. O'tilgan materiallarning o'zlashtirilishi darajasini tekshirish maqsadlarida mashg'ulotlar va musobaqa mashqlari amalga oshiriladi.

Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning uchta turi o'zaro farqlanadi. Birinchi mashg'ulotlar – bu sektsiyalarga oid (darslar) mashg'ulotlar bo'lib, o'qituvchi rahbarligi ostida amalga oshiriladi, ikkinchisi – mustaqil (darsdan tashqari) mashg'ulotlar bo'lib, o'qituvchi topshirig'i asosida bajariladi, uchinchisi esa musobaqalardan tashkil topadi.

Taekvondo sektsiyasida ishlarning tashkil qilinishi va tarkibi nazariy va amaliy mashg'ulotlarni qarab chiqishni o'z ichiga oladi. Bunda asosiy solishtirma ulush amaliy mashg'ulotlar hissasiga to'g'ri keladi.

4.1. Amaliyot mashg'ulotlari



18-rasm. Qat'iyat tiblashtirilgan uslubdagi mashqlarni bajarish.

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

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

Kirish qismi. Bu qismning davomiyligi 5 minutdan 10 minutgacha vaqtni tashkil qiladi. Kirish qismining vazifasi: guruhni tashkil qilish, uni mashg'ulot vazifalari bilan tanishtirish, mashq qiluvchilarning emotsional holatini oshirish, ularni darsning tayyorgarlik qismiga tayyorlash kabilardan tashkil topadi. Darsning kirish qismi tarkibiga guruhni safga tuzib chiqish, ro'yxat bo'yicha tekshirish, mashg'ulot vazifalariga qisqacha izoh berib o'tish, qatorlar va tartiblar bo'yicha bajariluvchi mashqlarni belgilab olish kabilar kiritiladi.

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

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

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

Maxsus mashqlar umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bajarilganidan keyin 10-15 minut davomida bajariladi. Maxsus mashqlar asab-muskullar apparatining darsning asosiy qismida bajarilishi belgilangan ishlarga

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



19-rasm. O'quv uslubiyatidagi mashg'ulot shakli.

Darsning asosiy qismi. Darsning umumiy vaqti 90 minutni tashkil qilgan vaziyatda darsning asosiy qismining davomiyligi 40-60 minutni tashkil etadi, shuningdek, dars umumiy vaqti 135 minutni tashkil qilgan holatda esa asosiy qism – 75-95 minutdan tashkil topishi kerak. Darsning asosiy qismining

vazifalari: taekvondo texnikasi va taktikasini o'rganish, iroda sifatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarni mustahkamlash, takomillashtirish.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi davomida yangi maxsus mashqlar, usullar, himoyalar, qarshi usullar, taktik tayyorgarlik usullari o'rganiladi. O'rganilgan taktik va texnik harakatlar o'quv va o'quv-mashg'ulotlar janglarida mustahkamlanadi. Ular sheriklar bilan birgalikda amalga oshiriladi, bunda tegishli topshiriqlar beriladi. Darsning ushbu qismida oddiy shakldagi sparringlar, harakatchan o'yinlar, estafetalardan foydalaniladi. Darsning asosiy qismi yakunida mustaqil ishlarni bajarish uchun vaqt ajratiladi, bu mashg'ulotlar murabbiy topshirig'i asosida amalga oshiriladi; darsning asosiy qismi egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan yakunlanishi mumkin.



20-rasm. Qat'iy tartiblashtirilgan mashq-Pumse

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

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



21-rasm. Mashg'ulot yakunlovchi qismi.

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

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. O'quv mashg'ulotlari guruhli usulda amalga oshiriladi, tayyorgarlik qismi turli xil usullarda: masalan, alohidalangan, oqim ko'rinishida va boshqa usullarda o'tkazilishi mumkin.

Mashqlar turli xil tuzib chiqilgan guruhlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin: jumladan, 1, 2, 3,4 tadan saflangan holatda, aylanma mashqlar asosida, bo'yga qarab safga terib chiqish va hokazo usullarda amalga oshirilishi mumkin.

Darsning tayyorgarlik qismi qandaydir sifatlarning rivojlantirilishi yo'nalishida: masalan, kuch, tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik kabilar bo'yicha ustuvor yo'nalishlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

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

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

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

Namunaviy konspekt-reja:
Taekvondo bo'yicha boshlovchi guruhlar bilan
o'quv mashg'ulotlarini olib borish

O'tkazish vaqti: «__»_____20 yil.

1-topshiriq.

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

Jihozlar: dayang.

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

	aylantirish. 5. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Oldinga-o'ngga va oldinga-chapga aylana harakatlarni amalga oshirish. 6. Dastlabki holat – yotgan holatda. Qo'llarni bukish va oldingi holatga qaytish. 7. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Tos-son bo'g'imida aylanma harakatlar. 8. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada. Tos-son bo'g'imida aylanma harakatlar. 9. Dastlabki holat – oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tizzada. O'tirib turish. 10. Boshlang'ich holat – oyoqlar elka kengligida: Chuqur holatda oldinga egilish: o'tirish, egilish. 1. Yuqori darajada harakatlarni bloklash (<i>olgul makkri</i>). Dastlabki holat – <i>djuchum sogi</i> sherik bilan ishlash. 2. Musht bilan frontal zarbani (<i>ap chirigi</i>) takrorlash. Dastlabki holat – <i>djugum sogi</i> , turli xil darajada, sherik bilan birgalikda. 3. Oyoq bilan frontal zarbani (<i>ap chagi</i>) takrorlash. Dastlabki holat – <i>ap sogi</i> (<i>ap kub'i</i>), tizzani ko'tarish, yozish, oyoqni yig'ib olish va hokazo. Oyoq muskullarini mustahkam-lash uchun mashqlar. Tinch holatdagi o'yin: «Menga o'xshab bajar» mashqi. Qayta tiklanish mashqlari. Safga tizilish. Uyga vazifa berish. Dars bo'yicha sharh berish.		Oyoqlar tizzadan bukiladi Oyoqlar tizzadan bukiladi Bosh pastga egilmagan holatda Orqa to'g'ri holatda Dastlab asta-sekin bajariladi, keyin tez bajariladi O'ng va chap tomon bilan takrorlanadi
		15 minut	
		15 minut	
		15 minut	
		2 minut	
		2 minut	
		2 minut	
		2 minut	
Asosiy qism – 45 minut			
Yakun-lovchi qism – 10 minut			Oyoqlarning yig'ib olinishi va oyoq tovonining cho'zilishiga e'tibor qaratiladi. O'z vaqtida bo'shashish va zo'riqishga e'tibor qaratiladi. Ertalabki chigilyozdi mashqlari bajarilishi zururiyligiga amal qilish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taekvondo texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish vaqti, maxsus mashqlar va ularning hajmining belgilanishi, janglarning tavsiflari va davomiyligi tanlanishi belgilangan vazifalar va guruhlarining tayyorgarligi holatiga bog'liq hisoblanadi. Janglarni amalga oshirish vaqtida jangga tayyorlanuvchi juftlikdan tashqari, bo'sh qolgan sportchilar yoki keyingi juftliklar (jang bir nechta maydonchalarda amalga oshirilishi davomida) murabbiy topshirig'i bo'yicha maydondan tashqarida tegishli mashqlarni bajarishi belgilanadi.

Jangdan bo'sh qolgan sportchilar bilan boshqa bir o'qituvchi yoki uning yordamchisi, shuningdek, ushbu faolityatga qodir bo'lgan sportchilar ish olib boradi. Sparringga tayyorgarlik ko'ruvchi sportchilar dam oladi, jangni o'tkazishga o'zlarini tayyorlashadi, belgilangan vazifalarni amalga oshirish usullar haqida fikr yuritishadi. Ushbu vaqt davomida ular jangni kuzatib borishadi va o'zlari uchun qiziqarli vaziyatlarga e'tibor qaratishadi.

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

Namunaviy konspekt-reja:

Taekvondo bo'yicha 5-2 kip guruhi bilan o'quv-mashg'ulotlari mashqlari O'tkazish vaqti: «__»_____20 yil.

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

Jihozlar: dayang, yassi qolqop, himoya vositalari.

Dars qismi	Tarkibi	Hajmi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Kirish qismi – 10 minut	Guruhni safga tizish. Ishtirok etuvchilarni tekshirish. Mashg'ulot vazifalarini tushuntirish. 360° ga qayrilish, mokisimon aylanish, tizzani ko'krak sohasigacha ko'tarish bilan tezlanuvchi holatda yugurish. Bitta oyoqda sakrash, oyoqlarni bukkani holatda oldinga harakatlanish. Guruhni doira yoki 4 kishidan qator saf ko'rinishida tizish. 1. Chapga, o'ngga, oldinga egilish. 2. Gavdani chapga, o'ngga aylantirish. 3. Gavdani oldinga-chapga, oldinga-o'ngga aylantirish. 4. O'ng oyoqda o'ng tomonga egilish, oyoq tovonida turgan holda, qo'llar belda, boshqa tomonga egilish. 5. Tizza bo'g'imida aylanish. 6. Joyida o'tirib turish. 7. Joyida turib tizzani navbat bilan ko'tarish. Tezlikka oid chidamlilikni rivojlantirish. Zal bo'ylab dastlab juftliklar holatida safga	3 minut 5 minut 10 marta 10 marta 5 marta 10 marta 10 marta 15 marta 10 marta 20 minut 20 minut Mashqlar 25 minut davomiyligida bajariladi 15 minut 10 minut 5 minut 40minut	Qayrilishlar qarsak chalish bo'yicha, tezlashish xushtak chalish asosida bajariladi. Sakrash davomida yengil tarzda tag to'shamaga tushiladi Joyida harakatlanmasdan Joyida harakatlanmasdan Tizza bukkilmagan holatda Tos sohasi ko'tarilmagan holatda va oldinga bukkilmagan holatda Oyoqlar kaftlar bir joyda Orqa to'g'ri holatda Orqa to'g'ri holatda Maksimal tezlik ta'minlangan holatda. Zarba berilgandan keyin oyoqlar yig'ib olinishiga, nigohning yo'naltirilishiga, o'z vaqtida zo'riqish va bo'shashish holatiga e'tibor qaratish. Zarbadan keyin oyoqlarning tezda pastga tushirilishiga e'tibor berish, qo'llarning to'g'ri holatda turish holatining saqlanishi, nigohni yo'naltirilishi, to'g'ri chiziq bo'ylab harakatlanish, bajarish tezligi. Sheriklar oralig'i masofasiga e'tibor qaratish, texnikada mavjud kamchiliklarni to'g'rilash, usullarning samaradorligini izohlash.

Asosiy qism – 90 minut	tizish: assistentlar har bir qo'lida bittadan lapa tutib turadi. Oldinga harakatlanish orqali tezlik bo'yicha zarbalar ustida ishlash: 1) Frontal (<i>ap chigi</i>); 2) Aylana ko'rinishda (<i>dolloyo chagi</i>); 3) Pastga yo'naluvchi (<i>neryo chagi</i>); 4) Orqa (<i>ti chagi</i>); 5) Aylanish bilan (<i>momdolloyo chagi</i>). Rolni almashinish. Usullarni kombinatsiyalar (2-3 zarba) asosida takrorlash. Bir-biriga yuzma-yuz holatda. Uzoq masofa bo'ylab juft bo'lib safga tizilish. Sherik bilan navbatma-navbat oldinga-orqaga harakatlanishni mashq qilish. Oldin o'rganilgan kombinatsiyalarni mashq qilish. Ushbu usullarni erkin holatda sherik bilan mashq qilish. Himoya protektorlari (nimcha, bosh kiyimi, to'siqlar) kiyish uchun tanaffus.		
Yakunlovchi qism – 5 minut	Oldin o'rganilgan texnikalarni takomillashtirish uchun o'quv-mashg'ulot sparringi. Nafas rostlash va bo'sha-shish mashqlari. Safga tuzilish. Mashg'ulotlarga yakun yasash. Mashg'ulotlar bo'yicha kamchiliklarni ko'rsatib o'tish.		Sheriklarning havfsizligini ta'minlash: texnik mahorat bo'yicha talab qiligan maydon va tarqalishga amal qilish. Yuklamalarning va qayta tiklanishning ko'z bilan nazorat qilinishi

Mashg'ulotlar mashqlari. Mashg'ulotlar mashqlarining davomiyligi 135-180 minutni tashkil qiladi. O'quv-mashg'ulotlari mashqlariga solishtirilganda bajariluvchi ishlarning hajmi kamayadi, shiddat darajasi esa ortadi.

Mashg'ulotlar mashqlarining vazifalari: sportchilarning texnika va taktikasining navbatdagi bosqichlarda takomillashtirilishi, jismoniy va iroda sifatlarining takomillashtirilishi, yuksak darajadagi sport formasiga erishish, oldinda turgan musobaqalarga eng yaxshi sportchilarni aniqlash, sport mahoratining turli xil jihatlariga oydinlik kiritishdan tashkil topadi.

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

Chigilyozdi mashqlari. Chigilyozdi mashqlari 15-25 minut davom etadi. Chigilyozdi mashqlarining vazifalari: guruhning mashg'ulot vazifalari va ularni amalga oshirish tartibi bilan tanushtirilishi, aniq vazifalar bajarilishi tushuntirilishi, janglarni o'tkazish uchun juftliklar tartibiga aniqlik kiritishdan tashkil topadi. Mashg'ulotlar mashqlari davomida asosiy qismdagi ishlarni bajarish uchun organizmni rostlash va funktsiyalarni kuchaytirish amalga oshiriladi. Chigilyozdi mashqlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarorganizmning qizib olishi uchun bajariladi, maxsus mashqlar esa asab-muskul apparatining oldinda turgan ishlarni bajarishga tayyorlaydi. Maxsus mashqlarni yaxshisi sherik bilan birgalikda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi, ushbu ko'rinishda bu mashqlar mashg'ulotlarning asosiy qismida bajarilishi belgilangan mashqlar bilan yaxshi darajada muvofiqlashtirilishi ta'minlanadi.

Asosiy qism. Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismi davomiyligi mashg'ulotning umumiy vaqti 135 minut bo'lgan holatda 105-115 minutni tashkil qiladi yoki mashg'ulot umumiy vaqti 180 minut bo'lgan vaziyatda 150-160 minutni tashkil etadi. Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismida vazifalar: sportchilarning jismoniy, iroda, texnik va taktik jihatdan takomillashtirilishi; oldinda turgan musobaqalarda ishtirok etish uchun sportchilarni tanlab olish; sport mahoratining darajasini aniqlash kabilardan tashkil topadi.

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

Turnir musobaqalariga tayyorlanishda ikkitadan mashg'ulotlar sparringlarini amalga oshirishga ruxsat etiladi. Bitta mashg'ulotlar sparringidavomida qo'shimcha ravishda, biroq bunda o'quv-mashg'ulotlar sparringi o'tkazilishi mumkin. Bu ko'rinishdagi sparring davomiyligi qisqartiriladi yoki uning amalga oshirilish sur'ati kamaytiriladi. Sparringlar o'tkazilishidan keyin

harakatlar texnikasi va taktikasini takomillashtirish bo'yicha topshiriqlar beriladi.

Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismi egiluvchanlik, kuch, tezlik yoki chidamlilik rivojlantirilishi uchun bajariluvchi maxsus mashqlar bilan tugallanadi. Bunda nisbatan keng tarqalgan mashqlar sifatida hujum, chap berish va qochish bilan birgalikda qarshi hujum mashqlari ko'rsatib o'tiladi.

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

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

Chigilyozdi mashqlari guruh holida bajarilishi o'qituvchi tomonidan olib boriladi. Bu ko'rinishdagi chigilyozdi mashqlari tarkibiga umumiy rivojlantiruvchi va nisbatan amalga oshirish qulay bo'lgan maxsus mashqlar kiritiladi. Chigilyozdi mashqlari bajarilganidan keyin 3-5 minut davomida jangga mustaqil holatida tayyorgarlik amalga oshiriladi. Ushbu vaqt davomida sportchilar faqat ularga tegishli bo'lgan maxsus mashqlarni bajarishadi.

Maxsus chigilyozdi mashqlari sparring ko'rinishida o'tkazilishi ham mumkin, bunda qarshilik ko'rsatish to'liq kuchda amalga oshirilmaydi. Chigilyozdi mashqlari charchatuvchi tavsiflarga ega bo'lmasligi talab qilinadi. Ko'pgina sportchilar uchun chigilyozdi mashqlarini sparringa chiqishdan 10-12 minut oldin tugatish talab qilinadi.

Individual ko'rinishdagi chigilyozdi mashqlari ham guruhli mashqlarga o'xshash tavsiflarga ega hisoblanadi. Uning vazifalari tarkibiga organizmni umumiy qizdirib olish va asosiy mashg'ulotlar qismida aniq belgilangan vazifalarni bajarishga tayyorgarlik ko'rish mashqlarini bajarish kabilar kiritiladi. Mashg'ulotlarda individual holatdagi chigilyozdi mashqlari musobaqa oldidan amalga oshiriluvchi chigilyozdi mashqlariga o'xshash bo'lishi talab qilinadi.

Mashg'ulotlar mashqlarining asosiy qismida mashg'ulotlar vositalaridan foydalanish tartibi ma'lum darajada o'zgartirilishi mumkin. Dastlab taktik - texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan topshiriqlar bajariladi, keyin esa mashg'ulotlargaoid sparring amalga oshiriladi, so'ngra qo'shimcha topshiriqlar beriladi.

Har qanday tartibda mashg'ulot mashqlarida vositalarning qo'llanilishida sparring asosiy holat sifatida o'rin tutadi.

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

Agar sportchilarni mashg'ulotlar sparringida taqsimlash davomida bitta sportchi juftsiz qolib ketsa, u holda uni tegishli og'irlik va toifasiga muvofiq holatdagi juftlik tarkibiga biriktiriladi. Ushbu vaziyatda sportchilarning har biri bilan ketma-ketlikda, navbat bilan ish olib boriladi. Jangning vazifasi o'qituvchi tomonidan belgilanadi.

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

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

Boshqa sport turlari bilan shug'ullanish. Boshqa sport turlari bilan shug'ullanish jarayoni asosan mashg'ulotlar mashqlari tarkibi uchun xos hisoblanadi.

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

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

Namunaviy konspekt-reja:
Taekvondo bo'yicha 1 kip – 1 dan guruhlari bilan mashg'ulotlar
mashqlarini olib borish

O'tkazish vaqti: «__»_____20 yil.

Vazifa: individual reja bo'yicha sport mahoratini takomillashtirish.

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

Dars qismi	Tarkibi	Hajmi	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar
Chigilyozdi mashqlari – 25 minut	Safga tizish, ishtirok etayotganlarni tekshirish. Mashg'ulotning vazifalarini tushuntirish. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar. Maxsus mashqlar.		Juftlar tartibi ko'rsatib beriladi. Barcha bo'g'imlar ishga jalb qilinishi bilan birgalikda mustaqil holda bajariladi.
Asosiy qism – 120 minut	Qoida bo'yicha mashg'ulotlar sparringi. O'quv-mashg'ulot sparringi, (6 minut davomida). Usullar, kombinatsiyalar, hujum, aldamchi harakatlarning takomillashtirilishi. Jismoniy sifatlar: egiluvchanlik, tezlik, kuch, chidamlilikning takomillashtirilishi.		Sparring vazifalarini sportchi mustaqil holda hal qiladi. Dastlabki 3 minut davomida sheriklardan biri ikkinchi sherikning bo'lajak raqibi tavsiflaridan nusxa ko'chiradi. Keyin esa sportchilar roli almashinadi. Eng yaxshi bajariluvchi usullar takomillashtirilishi amalga oshiriladi. Murabbiy topshirig'i bo'yicha mashqlar bajariladi.
Yakunlovchi qism – 5 minut	Bo'shashish mashqlari va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlari. Safga tizish. Mashg'ulot yakunlarini chiqarish. Mashg'ulotda yo'l qo'yilgan kamchiliklarni muhokama qilish.		Mustaqil amalga oshiriladi. Murabbiy amalga oshiradi.

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

Jismoniy sifatlarning tanlangan holatda rivojlantirilishi maqsadlarida mashq qiluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda majmuaviy mashg'ulotlar amalga oshirilishi mumkin. Bu mashg'ulotlarda ayrim sportchilar uchun, masalan, shtanga yordamida muskullar kuchini

takomillashtirish vazifasi belgilansa, boshqa sportchi uchun esa kross masofasini bosib o'tish orqali chidamlilikni oshirish vazifasi topshiriladi, uchinchi sportchi uchun akrobatika mashqlari yordamida epchillikni rivojlantirish maqsadida tegishli topshiriqlarni bajarish belgilanadi.

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

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

4.2. Nazariy bilimlar

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

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

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

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

Oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilish. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning shakllaridan biri oldinda turgan raqiblarning sport mahoratini tahlil qilishdan tashkil topadi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulot butunlay nazariy ko'rinishda, shuningdek, bir qismi o'quv-mashg'ulotlar darsi ko'rinishida amalga oshirilishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Musobaqalardagi yechimlar. Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda maxsus mashg'ulotlar amalga oshiriladi. Ushbu mashg'ulotlarda murabbiy tomonidan sportchilarga ularning umumiy holatda musobaqa jangini qanday o'tkazish, ma'lum bir aniq raqiblar bilan qanday jang olib borish va hokazo holatlar haqida yechimlar belgilanadi. Musobaqalardagi yechimlar o'quv-mashg'ulotlar yoki mashg'ulotlar mashqlarining tarkibiy qismi sifatida amalga oshirilishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport hakamlarini tayyorlash uchun maxsus o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va amalga oshirish mumkin.

Hakamlik amaliyoti vaqti davomida mashq qiluvchilar sekundomerdan foydalanish, hakamlik hujjatlarini yuritish, texnik harakatlarni o'z vaqtida vato'g'ri baholashni o'rganishlari talab qilinadi.

Hakamlik jarayonlarida olingan bilimlar rasmiy musobaqalar davomida mustahkamlanadi. Tegishli me'yorlarni bajarish orqali mashq qiluvchilar sport hakami unvonini olish uchun tegishli imtihonlarni topshirishadi.

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

4.4. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning darsdan tashqari shakllari

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

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

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

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

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

Sportchilarning mustaqil mashg'ulotlarni bajarishlariga jalb qilinishida ayrim darslarda murabbiy tomonidan alohida topshiriqlarni mustaqil bajarish uchun maxsus vaqt ajratish va topshiriq bajarilganidan keyin natijaning murabbiy tomonidan tekshirilishi amalga oshiriladi.

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

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

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

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

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

Bundan keyin esa sportchi joyida turgan holatda yoki harakatlanayotganda turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishga kirishadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xildagi muskullar guruhlari uchun va maxsus yo'nalishlarda amalga oshirilishi belgilanadi: jumladan, tezkorlik, egiluvchanlik, koordinatsiyani va hokazolarni rivojlantirish yo'nalishida tashkil qilinadi.

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

Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar sportchi tomonidan ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, jismoniy sifatlari rivojlanish darajasi, texnik tayyorgarligi shart-sharoitlari hisobga olinib,

ertalabki chigilyozdi mashqlari tashkil qilinadi (joy, jihozlar, havoning harorati va boshqalar tanlanadi).

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

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

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

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

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

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

Kechqurungi sayr. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning shakllaridan biri kechqurungi sayr hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi – organizmni

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

Ko'rgazmali chiqishlar. Odatda, ko'rgazmali chiqishlar u yoki bu sport turining targ'ib qilinishi bilan bog'liq hisoblanadi. Biroq, ko'rgazmali chiqish taekvondoning texnikasini takomillashtirish uchun juda yaxshi vosita sifatida xizmat qiladi. Bundan tashqari, ko'rgazmali chiqishlar sportchida taktik fikrlashni rivojlantiradi (jangning haqiqiy holatini ko'rsatib berish, usulni amalga oshirish uchun lahzani aniqlay olish, sherik uchun himoyaga o'tishimkoniyatini yaratib berish va hokazo). Buning uchun ko'rgazmali texnika tomoshabinlar ko'z o'ngida muvaffaqiyatli amalga oshirilishi talab qilinadi, jumladan bunda bir-biriga nisbatan mos keluvchi sheriklarning tanlab olinishi, jangning butun borish jarayonini texnika bo'yicha amalga oshiriluvchi o'quv-mashg'ulotlar sparringlarida oldindan tayyorlanib olish talab qilinadi.

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

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

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

Musobaqalarda hakamlik. Sportchining hakam sifatida majburiyatni bajarishi o'qituvchi topshirig'i asosida yoki hakamlar kollegiyasi taklifiga ko'ra amalga oshirilishi mumkin. Hakamlik vaqtida sportchi musobaqa qoidalarini yaxshiroq o'zlashtiradi. Unda hakamlik faoliyati ko'nikmalari takomillashtiriladi. Hakamlik ko'nikmalari sportchiga har qanday hakamlik majburiyatlarini bajarish imkoniyatini berishi talab qilinadi. Hakamlik faoliyati bo'yicha olingan malakalar bilan birgalikda sportchilar janglarni diqqat bilan kuzatib borishlari orqali texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha bilimlarni o'zlash-tirishadi, uning o'zining individual xususiyatlari uchun qanday holatlar mosligini tanlashni amalga oshirishadi.

Hakamlik majburiyatini bajarish tartiblilik, tartiblarga amal qilish, aniqlik, tamoyillarga amal qilish va boshqa qimmatli sifatlarning tarbiyalanishi bilan bog'liq hisoblanadi.

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

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

Mashg'ulotlar va musobaqalarni kuzatish natijasida olingan ma'lumotlar tahlil qilinishi talab qilinadi. Bu tahlillar natijalari o'quv-mashg'ulotlar mashqlari davomida yoki buning uchun alohida, maxsus ajratilgan vaqt davomida olib borilishi mumkin. Tegishli tahlillarni hatto, agar kuzatishlar davomida o'qituvchi ishtirok etmasligi vaziyatida ham amalga oshirish talab qilinadi. Bunda ishtirokchi sifatida qatnashuvchi sportchilar yoki tomoshabinlar musobaqaning nisbatan diqqat-e'tibor qaratish uchun munosib bo'lgan alohida epizodlari haqida fikr bildirishlari qayd qilinadi. O'qituvchi ushbu vaziyatda u yoki bu usullarning muvaffaqiyatli ko'rinishda amalga oshirilishiga e'tibor qaratishlari, ularni takomillashtirish yuzasidan ko'rsatma va tavsiyalar berishi, shuningdek, yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatib o'tilishi va ularni bartaraf qilish yo'llarini aniqlab berishi talab qilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

davomida o'rganilgan materiallarni yaxshiroq darajada o'zlashtirishda yordamlashuvchi va mustahkamlovchi, murabbiy-stajyor sifatida, o'z navbatida professional murabbiy sifatida shakllanishlarida takomillashishga yordam beruvchi, anatomiya, psixologiya, pedagogika, fiziologiya, biomexanika, gigiyena va boshqa sohalardagi tegishli adabiyotlarni o'rganib chiqishlari talab qilinadi.

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Taekvondo sektsiyalarida qanday asosiy vazifalar hal qilinadi?
2. Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning turlari qanday farqlanadi?
3. Amaliyot mashg'ulotlarining qanday shakli mavjud?
4. O'quv mashg'ulotlari necha qismdan iborat?
5. Kirish qismining vazifasi nimalardan iborat?
6. Tayyorgarlik qismining vazifasi nimalardan iborat?
7. Asosiy qismining vazifasi nimalardan iborat?
8. Yakunlovchi qismining vazifasi nimalardan iborat?
9. Hakamlik amaliyoti vaqtida texnik harakatlarni baholashda qanday talablar qo'yiladi?
10. Mashg'ulotlarni darsdan tashqari tashkil qilishning asosiy shakllariga nimalar kiradi?
11. Ko'rgazmali chiqishlarga qo'yiladigan talablarni izohlab bering.
12. Professional murabbiy sifatida shakllanishda boshqa qanday sohalarni adabiyotlarini o'rganib chiqishlari talab qilinadi?

GLOSSARIY

Taekvondo texnikasi va taktikasida mavjud ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish

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

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

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

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

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

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

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

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

Niqoblanish – sportchining o'z asl maqsadlarini raqibidan yashirishigaxizmat qiluvchi taktik harakatlari.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taekvondo texnikasi – g'alabaga erishish uchun qo'llaniluvchi, sportchigafoydalanish uchun ruxsat etilgan qoidalar asosidagi harakatlar yig'indisi.

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

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

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

ADABIYOTLAR

1. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S., "Taekwondo nazariyasi na uslubiya ti" Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.
2. Abdurasulova G.B., Baek Mun Jong., Nuritdinova Sh.N., Axmatov M.S., "Taekwondo nazariyasi va uslubiya ti" Toshkent "Ilmiy texnika axboroti-press" 2018 y. 360 b.
3. Sh.R. Toshmatov, G.B. Abdurasulova, Baek Mun Jong, Sh.N. Nuritdinova, Rahmatov B.SH. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (taekvondo) Toshkent "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020 y. 420 b
4. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook Poomsae KUKKIWON. Korea 2005.
5. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010, 88 с.
6. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002, 320 с.
7. Иванов А. И. Искусство таэквондо / А.И. Иванов. М., 2000, 236 с.
8. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003, 145 с.
9. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
10. Матвеев Л.П. Основа общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К., 1999, 318 с.
11. Павлов С.В. Спортивное таэквондо /С.В. Павлов. Челябинск, УГАФК, 2003, 94 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 2004.
13. Сафонкин С.Н. Таэквондо. СПб:ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001, 182 с.
14. Чой Сунг Мо. Пут' таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003, 320 с.
15. Халмухамедов Р.Д. Базк М.Ж. Латипов А.Х. "Таэквондо пумсе" дарслиги. Ташкент, 2014.
16. Ю.М.Бабак, э. Константинова Тхеквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

MUNDARIJA

MUQADDIMA.....	3
I-BOB. TAEKVONDONING TARIXI.....	5
1.1. Qadimgi dunyoda taekvondo.....	5
1.2. O'rta asrlarda taekvondo.....	12
1.3. Yangi davrda taekvondo.....	14
1.4. Zamonaviy taekvondo	19
1.5. An'anaviy taekvondoning rivojlanish jihatlari.....	30
1.5.1. <i>Sparringlar (kyorugi)</i>	30
1.5.2. <i>Rasmiy komplekslar (Pumse)</i>	31
1.5.3. <i>Sindirish (kyokpa)</i>	33
1.6. Taekvondo sporti klassifikatsiyasi.....	35
1.7. Texnik usullarning tasniflanishi va sohaga oid atamalar	38
1.8. Taekvondoning bazaga oid usullari bo'yicha atamalar <i>(terminologiya)</i>	46
1.9. Taekvondo texnikasi va taktikasida mavjud ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish	46
1.10. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari	48
II-BOB. taekvondoning ILMIY ASOSLARI.....	51
2.1. Taekvondoni fiziologiya bilan bog'liqligi	51
2.2. Taekvondodagi harakatlar tamoyillari	56
2.3. Taekvondoning sport psixologiyasi.....	63
2.4. Taekvondodagi ilmiy usullar	65
III-BOB. TAEKVONDONING NAZARIY ASOSLARI	69
3.1. Texnik harakatlarning biomexanikaviy qonuniyatlari.....	69
3.1.1. <i>Usullar elementlari, fazalari va tizimi</i>	69
3.1.2. <i>Taekvondo texnik usullarining qo'llanilishi</i>	74
3.1.3. <i>Texnik harakatlar samaradorligi omillari</i>	77
3.2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish	82
3.2.1. <i>Sportchilarning murakkab texnik harakatlari asosidagi aniqlik</i> ...82	
3.2.2. <i>Murakkab harakatlarda (usullar) ritm</i>	84
3.2.3. <i>Sportchining jismoniy jihatdan rivojlanishi va sport texnikasi</i> <i>o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik</i>	85
3.2.4. <i>Texnik harakatlar va analizatorlar</i>	87
3.2.5. <i>Texnik harakatlarning variativligi va barqarorligi</i>	88

3.2.6. Muskullarning kompensator ish bajarishi.....	90
3.2.7. Texnik harakatlar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.....	92
3.2.8. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'qlik	92
3.2.9. Ayrim nazariy ma'liniotlaidaii amaliyotda foydalanish	95
IV-BOB. MASHG'ULOTLARNING TARKIBI VA ULARNI TASHKIL QILISH SHAKLLARI	98
4.1. Amaliyot mashg'ulotlari	99
4.2. Nazariy bilimlar.....	115
4.3. Instruktorlar (sport yo'riqchilari) va sport hakamlarini tayyorlashdamashg'ulotlarni amalga oshirishning ayrim o'ziga xos xususiyatlari.....	118
4.4. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning darsdan tashqari shakllari	120
GLOSSARIY.....	127
Adabiyotlar	129

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ ТАЭКВОНДО.....	5
1.1. Таэквондо в древности.....	5
1.2. Таэквондо средних веков.....	12
1.3. Таэквондо нового времени	14
1.4. Современное таэквондо.....	19
1.5. Аспекты развития традиционного таэквондо	30
1.5.1. <i>Спарринг (Кёруги)</i>	30
1.5.2. <i>Формальные комплексы (Пумсе)</i>	31
1.5.3. <i>Разбивание (Кокпа)</i>	33
1.6. Классификация таэквондо	35
1.7. Классификация и систематика технических приемов	38
1.8. Терминология базовых приемов Таэквондо.....	46
1.9. Определение некоторых понятий в технике и тактике Таэквондо.....	46
1.10. Правила образования-названия приемов.....	48
ГЛАВА 2. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ТАЭКВОНДО.....	51
2.1. Связь таэквондо с физиологией.....	51
2.2. Принципы действия в таэквондо.....	56
2.3. Спортивная психология таэквондо.....	63
2.4. Научные методы в таэквондо.....	65
ГЛАВА 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАЭКВОНДО.....	69
3.1. Биомеханические законы технического воздействия	69
3.1.1. <i>Элементы, фазы и структура методов</i>	69
3.1.2. <i>Применение техник таэквондо</i>	74
3.1.3. <i>Факторы эффективности технических действий</i>	77
3.2. Формирование и повышение технических навыков	82
3.2.1. <i>Точность, основанная на сложных технических действиях спортсменов</i>	82
3.2.2. <i>Ритм в сложных движениях (приемах)</i>	84
3.2.3. <i>Взаимосвязь физического развития спортсмена и спортивной техники</i>	85
3.2.4. <i>Технические действия и анализаторы</i>	87
3.2.5. <i>Разнообразие и стабильность технических действий</i>	88
3.2.6. <i>Компенсаторная работа мышц</i>	90

3.2.7. Взаимосвязь между техническими действиями и разрушительными факторами	92
3.2.8. Взаимосвязь технических и тактических действий	92
3.2.9. Практическое применение некоторых теоретических данных	95
ГЛАВА 4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	98
4.1. Практические занятия	99
4.2. Теоретические занятия	115
4.3. Некоторые особенности подготовки инструкторов и спортивных судей	118
4.4. Внеурочные формы организаций занятий	120
ГЛОССАРИЯ	127

TABLE OF CONTENTS

FOREWORD	3
CHAPTER 1. HISTORY OF TAEKWONDO	5
1.1. Taekwondo in ancient times	5
1.2. Taekwondo of the Middle Ages	12
1.3. Taekwondo of modern times	14
1.4. Modern Taekwondo	19
1.5. Development aspects of traditional taekwondo	30
1.5.1. <i>Sparring (Kyorugi)</i>	30
1.5.2. <i>Formal complexes (Pumse)</i>	31
1.5.3. <i>Breaking (Kokpa)</i>	33
1.6. Taekwondo classification	35
1.7 Classification and systematics of techniques	38
1.8. The terminology of basic Taekwondo techniques	46
1.9. Definition of some concepts in Taekwondo technique and tactics	46
1.10. The rules of education-names of techniques	48
CHAPTER 2. SCIENTIFIC BASIS OF TAEKWONDO	51
2.1. The relationship of taekwondo with physiology	51
2.2 Principles of action in taekwondo	56
2.3. Sports psychology of taekwondo	63
2.4. Scientific methods in taekwondo	65
CHAPTER 3. THEORETICAL BASIS OF TAEKWONDO	69
3.1. Biomechanical laws of technical impact	69
3.1.1. <i>Elements, phases and structure of methods</i>	69
3.1.2. <i>Application of taekwondo techniques</i>	74
3.1.3. <i>Factors of the effectiveness of technical action</i>	77
3.2. Building and improving technical skills	82
3.2.1. <i>Accuracy based on difficult technical actions of athletes</i>	82
3.2.2. <i>Rhythm in complex movements (techniques)</i>	84
3.2.3. <i>The relationship between the physical development of an athlete and sports equipment</i>	85
3.2.4. <i>Technical actions and analyzers</i>	87
3.2.5. <i>Variety and stability of technical actions</i>	88
3.2.6. <i>Compensatory muscle work</i>	90
3.2.7. <i>Relationship between technical actions and destructive factors</i>	92
3.2.8. <i>Interrelation of technical and tactical actions</i>	92
3.2.9. <i>Practical application of some theoretical data</i>	95

CHAPTER 4. FORMS OF ORGANIZATION AND CONTENT OF LESSONS	98
4.1. Practical exercises.....	99
4.2. Theoretical lessons	115
4.3. Some features of the training of instructors and sports judges	118
4.4. Out-of-class forms of organizing classes	120
GLOSSARIY.....	127

136971e.

Sh.N. Nuritdinova

TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

Muharrir: S. Abdunabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 0038.

Bosishga ruxsat etildi: 25.03.2023 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Times New Roman" garniturası.

Shartli b/t 7,9. Nashr hisob t 8,0.

Adadi 50 dona. 22-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.
100012, Toshkent sh. Sirg'ali tum. 5-mavzey, Yangi Qo'yliq, 24.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

ISBN 978-9943-4090-26



9 789943 409026