



14-15 YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARDA TEZLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH

F.Sh.Soliyev

O'zMU 1-bosqich magistranti

Toshkent, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10279647>

Annotatsiya: Mazkur maqolada 14-15 yoshdagi taekvondochilardagi masqlar sifatini yaxshilash va ulardagi tezlik sifatini oshirish bo'yicha ma'lumotlar yoritib beriladi. Va bundan tashqari 14-15 yoshli yigitlarning tezkor fazilatlarini tarbiyalash metodikasi haqida yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: Raqobatdosh, masqlar bajarish, tezlikni oshirish, oyoq harakatlari.

Annotation: this article will highlight information on improving the quality of masks in taekwondo fighters aged 14-15 and improving the quality of speed in them. And in addition, it will be illuminated about the methodology of upbringing the quick qualities of guys 14-15 years old.

Keywords: competitive, performing masks, increasing speed, leg movements.

Аннотация: в этой статье будет освещена информация об улучшении качества масок у бойцов тхэквондо в возрасте 14-15 лет и повышении качества скорости в них. А кроме того, будет рассказано о методике воспитания быстрых качеств у парней 14-15 лет.

Ключевые слова: соревнование, выполнение масок, увеличение скорости, движения ногами.

Taekvondo (koreyscha: tae-oyoq, kvon-qo'l, do-yo'l, ya'ni oyoq va qo'llarning qarakat yo'li) — sport kurashi turi. Bunda erkak va ayollar belgilangan maydonchada o'z vazn toifalarida (himoya vositalarida) yakkamayakka olishish va maxsus mashklarni bajarish mahoratini namoyish etish borasida yakka va jamoavi tarzda oyoq-qo'llarda zarbalar berish yoki zarba xarakterlarini qayd etish bo'yicha musobaqalashadilar.

Taekvondoda musobakalar 2 yo'nalishda — Xalqaro taekvondo federatsiyasi (ITF; 1966-yil tuzilgan, 140 dan ortiq mamlakat a'zo) va Jahon taekvondo federatsiyasi (WTF; 1973-yil tuzilgan, 140 dan ortiq mamlakat a'zo) yo'nalishlarida tashkil etiladi. Taekvondo asli koreys xalqining kurash turi hisoblanadi. Miloddan 600 y. ilgari koreyslar jang qilish va himoyalaniish vositasi sifatida uning usullarini qo'llaganlar. Taekvondoning rivojlanishida subak, xvaran va boshqa kurash yo'nalishlari muhim rol o'ynadi.





Taekvondoning WTF yo'nalishiga 1961-yil Koreya Respublikasida asos solingan. 2000-yil taekvondo (WTF) Sidney olimpiadasi dasturidan o'rin oldi. Taekvondo (WTF) sportchilarning qo'loyoqlarda tananing beldan yuqori, old qismiga zarbalar berishiga ruxsat etadi. Musobaqalar (8 vazn toifasida) sportchilarning himoya vositalarini kiygan holida tashkil qilinib, 3 bo'limda (har bo'lim 3 min dan, tanaffuslar-1 min dan) davom etadi. Aniq zarbalarga ochko beriladi. G'olib nokaugga yoki ochkolar ko'pligiga qarab aniqlanadi.

Taekvondo jang san'ati sport turi sifatida butun dunyo miqyosida o'z o'rnini va mavqiyega ega. Ushbu sport bilan shug'ullanish vaqtida yosh toifasiga qarab mashqlar bajariladi. Asosan mashqlar esa tezlikni oshirish va takomillishtirishga doir. Bu borada esa yosh toifasiga qarab aniqroq aytadigan bo'lsak maktab davridanoq taekvondo bilan shug'ullanadigan maktab o'quvchilarida tezlik fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar to'plamini ishlab chiqib kelimoqda. Dairesel mashg'ulot usuli bir qator tashkiliy va uslubiy qoidalarga rioya qilishga asoslangan. Isitish amalga oshiriladi, bu tezlik yo'nalishiga ega bo'lishi kerak. Shundan so'ng, guruhlar tashkil etiladi, unda bir necha kishi bor. Topshiriq bo'yicha kichik guruhlarining har biri ma'lum bir "stantsiya"ni egallaydi. Har bir stantsiya ma'lum bir tezlik sifatini yaxshilash uchun mo'ljallangan. Raqobatbardosh jangga xos bo'lgan vaqt oralig'ini stereotipga aylantirish uchun "stantsiyalar" da mashq bajarish vaqti bitta turi bilan shug'illanadi. Sportchilar keyingi "stantsiya" ga o'tishlari uchun zarur bo'lgan 30 soniyali tanaffusdan so'ng, shuningdek, ish faoliyatini qisman tiklash uchun har bir kichik guruh keyingi "stantsiya"da keyingi vazifani bajarishni boshlaydi. To'liq doiradan o'tib, barcha vazifalarni shu tarzda bajarib, sportchilar 3 daqiqa dam olishadi. Ayni paytda, mashq qiluvchilar mashqlar yordamida yuk tushgan mushak guruhlarini iloji boricha bo'shashtirishlari kerak. Dam olgandan so'ng, kichik guruhlar yana dumaloq usulda mashq qilishadi. Shunday qilib, mashg'ulotning umumiy vaqti taxminan 27 minut. Davra mashg'ulotlari vaqti, murabbiy har bir "stantsiya" da topshiriqning to'g'riligini doimiy ravishda kuzatib borishi kerak, bunda asosiy e'tibor sportchilar tomonidan yuqori tezlikda va to'g'ri mashq qilish texnikasida bajarilishi kerak. Doimiy tuzilish, ritm, temp, tezlik va kuch-quvvat bilan kundan-kunga maxsus va jangovar mashqlarni takroriy takrorlash muqarrar ravishda murakkab dinamik stereotipni ishlab chiqishga, asosiy zarba va himoya harakatlarini kuchli o'zlashtirishga olib keladi. Tezlik qobiliyatlarini rivojlantirishning o'ziga xos qonuniyatlari, ayniqsa, yuqoridagi usullarni tegishli nisbatlarda ehtiyotkorlik bilan birlashtirishga majbur qiladi. Haqiqat shundaki, harakatlarning maksimal





tezlikda nisbatan standart takrorlanishi erishilgan darajadagi tezlikni barqarorlashtirishga, “tezlik to‘sig‘i”ning paydo bo‘lishiga yordam beradi. Shunga ko‘ra, tezlikni tarbiyalash metodologiyasida nisbatan standart va o‘zgaruvchan mashqlar shakllarini o‘z ichiga olgan usullarning maqbul kombinatsiyasi muammosi Markaziy o‘rinni egallaydi. 1.5 jang san‘atlarida tezlik fazilatlarini tarbiyalash xususiyatlari. Biz, ehtimol, boshqa mahorat ko‘rsatkichidan ko‘ra, jang san‘atlarining tezligi haqida ko‘proq bilamiz. Bu tabiiydir, chunki jang san‘atlari bir zunda reaksiya, chaqmoq hujumi va tezkor mudofaasiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Sof shaklda harakatlarning tezligi deyarli o‘zini namoyon qilmaydi. Uning tashqi ko‘rinishi har doim nafaqat tezlik, balki boshqa qobiliyatlar (kuch, muvofiqlashtirish, chidamlilik va boshqalar) bilan ham mustahkamlanadi.

Jang san‘atlarida murakkab reaksiya eng o‘ziga xosdir, chunki sportchi doimiy ravishda eng kutilmagan signallarning paydo bo‘lishini kutishi kerak (zarbalar, himoyalar, manevralar, fintlar - yolg‘on harakatlar va boshqalar) va har qanday javob (yoki qarshi, oldinga) texnikasi bilan javob berishga doimo tayyor bo‘lishi kerak. Buning uchun vaziyatni baholab, tegishli harakatlarni tanlash (eng yaxshisi) va ularni samarali bajarish kerak. Reaksiya tezligini (harakatlanuvchi ob'ektga reaksiya) o‘rgatishda mashg‘ulot harakatlanuvchi ob'ektni va reaksiyaning motor fazasini ko‘rish qobiliyatiga yo‘naltirilishi kerak. Harakat boshlanishidan oldin ob'ektni ko‘z bilan tuzatish kerak, keyin amalga oshirish vaqti sezilarli darajada kamayadi. Trening talablari doimiy ravishda murakkablashishi ke

- harakat tezligini bosqichma-bosqich oshirish;
- ob'ektning to‘satdan paydo bo‘lishi;
- javob berish masofasini qisqartirish;

Siz dushmanning rejasini hal qilishingiz, u qanday hujum qilishini va qanday maqsadda ekanligini aniqlashingiz mumkin, ammo ajablanib qolmaslik uchun siz ham tegishli javobni tanlashingiz kerak. Bundan tashqari, uni o‘z vaqtida, kech emas, balki raqibdan oldinda bajarish kerak. Va nafaqat o‘z vaqtida bajarish, balki ma‘lum bir effekt bilan, ya‘ni.tez, aniq, kuchli. Reaksiya vaqti taktik mahorat asosida yotadi, maxsus harakatlarning tezligi (zarbalar, mudofaa harakatlari va boshqalar) sportchining taktik jang shaklini tanlashiga olib keladi, yuqori intensiv zarba berish qobiliyati jangda jangovar harakatlarning yuqori zichligini saqlashda namoyon bo‘ladi, bu ringdagi muvaffaqiyatli faoliyatning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy yuqori yutuqlar sportida texnik va taktik harakatlar samaradorligining ajralmas sharti-bu oldindan ko‘rish





qobiliyati, ya'ni. raqiblarning harakatlarini oldindan bilish, uning yuqori rivojlanish darajasi sportchiga nafaqat o'z harakatlariga samarali qarshi hujum qilish, balki raqibning harakatlarini bashorat qilish va ularni o'z vaqtida hal qilish imkonini beradi. Tezlik kuchli zarba berishning eng muhim omilidir Taekvondoda oyoqlar harakatlanish uchun ham, zarba berish uchun ham xizmat qiladi va shuning uchun harakatlanish texnikasi shunday tuzilganki, sportchi istalgan pozitsiyadan istalgan yo'nalishda harakatda zarba berish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu duelni o'tkazishda g'ayrioddiy fazilatlarni beradi, agar bir vaqtning o'zida bitta harakatning oxiri keyingisining boshlanishi bo'lsa, bu qisqa vaqt ichida juda ko'p harakatlar bilan taekvondo tezkor hujumlari va qarshi hujumlarining o'ziga xosligini belgilaydi. Sport insonni ham manan ham jismonan rivojlantiradi va uni barkamollik sari yetaklaydi. Eng birinchi qadam sport va sog'lik borasida qo'yilgan bo'lsa bu kelajakning debochasi demakdir. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo'nalishlaridan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptiradi. Turli kasalliklar, yoshlar o'rtasida zararli odatlarning oldini oladi. Sport yuksak madaniyat, vatanparvarlik tuyg'ularini shakllantirishda ham muhim o'rin tutadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar mamlakatni dunyoga tanitadi, barcha yurtdoshlarga g'urur-iftixor bag'ishlaydi. Mustaqillik yillarida bu borada keng ko'lamli ishlar amalga oshirildi. Aholining, ayniqsa, yosh avlod-ning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratildi. Shahar va qishloqlarda zamonaviy sport komplekslari bunyod etildi. "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari yoshlarni ommaviy sportga, sog'lom turmush tarziga oshno qilish vositasiga aylandi. Iste'dodli bolalarni tanlash va professional sportchilarni tayyorlash bo'yicha uzluksiz tizim yaratildi. Umumta'lim maktablari va bolalar sport majmualaridagi mashg'ulotlarda qobiliyati ko'zga tashlangan o'g'il-qizlar bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport kollejlariga olinib, professional yondashuvlar asosida tarbiyalanmoqda. Oliy o'quv yurtlari va o'quv-yig'in mashg'ulotlarida mahoratini oshirmoqda.

14 15 yoshdagi bolalar orasida tezlik mashqlarini oshirish bo'yicha qiziqib ko'raylik bunga ko'ra kutilmagan xolatda berilivchi buyruq bo'yicha gavdaning turish holati teskorlikda o'zgartirish amalga oshiriladi. Turib o'tirish, yotish kabi mashqlar birin ketin bajariladi. Tezkor harakatlarni o'ta yuqori tezlikda bajarishni ta'minlash uchun mashq larda bitta harakat oldindan bajariladi. 20-30 metr masofaga odatdagi yugurish va to'siqlar orqali yugurish mashqlari





bajariladi.bundan tashqari chaqqonlik kordinatsiya uchun bajariladigan mashqlar ham taekvandochilarimiz uchun ayni muddao. Bunga zigzaksimon ko'inishda yugurish, sakkiz raqami shaklida yugurish, moksimon yugurish, boshqa sport turlarida bajariladigan o'rinli mashqlardan ham foydalaniladi. Akrobatik mashqlarga e'tibor qaratadigan bo'lsak bu mashqlar taekvandochilarda qon aylanishini yaxshilaydi. Bu mashqlar guruhiga: bosh orqali umbaloq oshish, orqa bilan yotgan holatda egilish orqali turish, oldinga va orqaga umbaloq oshish, bir va ikki qo'l yordamida oldinga va yon tomonlarga qayrilish, qo'l orqali orqaga qayrilish, katta balandlikdan turli usullarda sakrash, yengillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va otish tennis, basketbol, voleybol, futbol, basketbolga doir mashqlarni bajarish, harakatli o'yinlar, arg'amchi bilan bajaruvchi mashqlarni bajarish. Yuqorida bajarilishhi tavsiya qilingan mashqlar ushbu sport turida yutuqlarga erishish uchun eng kata dasturi amal bo'ladi desak adashmaymiz bejizga sport sog'lik garovi deyishmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутъев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010.
3. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.
4. G.B. Abdurasulova., Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi va uslubiyati" Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.
5. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S., Raxmatov B.Sh., Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. -. Toshkent-2018. -563 bet.
6. ziyouz.com
7. Olamsport.com
8. Lex.uz

