

TAEKVONDO SPORTI HAQIDA TUSHUNCHALAR

Turg'anbaev Jen'isbay

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
"Jismoniy madaniyat" fakultetining 1-"Y" guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10636703>

Annotatsiya. Ushbu maqolada taekvondo haqida tushuncha, yosh Taekvondochilarni jismoniy holatini tiklash haqida ma'lumot berib o'tilgan. Mashg'ulotlarning takrorlanish tezligi(chastotasi) mashqlarning hafta ichidagi soni orqali aniqlanadi.

Kalit so'zlar: Texnik harakatlar, hujum usullari, harakat, malaka, mashg'ulot, aniqlik, sport musobaqalari, imtihon, samaradorlik, mashqlar, saralash.

CONCEPTS ABOUT THE SPORT OF TAEKWONDO

Abstract. This article provides an understanding of Taekwondo, information on the rehabilitation of young Taekwondo players. The repetition rate (frequency) of exercises is determined by the number of exercises per week.

Key words: Technical movements, methods of attack, movement, skill, training, accuracy, sports competitions, examination, efficiency, exercises, selection.

ПОНЯТИЯ О СПОРТЕ ТХЭКВОНДО

Аннотация. В данной статье даны представления о таэквондо, информация по восстановлению физического состояния юных тхэквондоистов. Частота повторения (частота) упражнений определяется количеством упражнений в неделю.

Ключевые слова: Технические движения, приемы атаки, движение, мастерство, тренировка, точность, спортивные соревнования, проверка, эффективность, упражнения, отбор.

Taekvondo texnikasi haqida tushuncha.

Sport yo'nalishidagi taekvondo texnik harakatlarni muvaffaqiyatli tarzda bajarish, harakat ko'nikmalari va aniq yakuniy natijalarga nisbatan yetarlicha 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 (hujumqilishning 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.

Mustqil O'zbekistonning jismoniy madaniyat va sportning yanada rivojlantirishga asos bo'luvchi eng muxim tadbirlar ko'rilmogda.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni barcha axolining sog'ligini mustahkamlash uning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga shart-sharoitlar yaratib berishni kafillikka oladi. SHu bilan birga maktabgacha bolalar tarbiya muassasalari va o'quv yurtlari xar yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning ham O'quvchi yoshlarning jismoniy tayorgarlik darajasini ko'rishdan o'tkazadilar. Umumta'lim maktablarida boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha imtixonlar o'tkaziladi - deb ko'rsatilgan. Bu esa O'quvchi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy kamolotini oshirish ularni mexnat va mudofaa ishlariga layoqatli kishilar kilib yetishtirishga qaratilgandir. CHunki bu tadbirlar Respublika axolisini madaniy turmush darajasini oshirish, O'quvchi yoshlarni tarbiyalash ularning mexnat va mudofaaga tayyorlashda (jismoniy tarbiyaning moxiyati) yuksak baxolangan edi.

Shu bilan birga mamlakatimizda ko'plab sport turlariga katta e'tibor berilmoqda shulardan biri Taekwondo WT sport turi.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Taekvondochilar uchun jismoniy yuklamalarni taqsimlash. Taekvondoda jismoniy mashqlar-elementar harakatlar, ulardan tuzilgan harakat holatlari va ularning majmualari, jismoniy rivojlanish maqsadlarida tizimlashtirilgan unsurlardir. Taekvondo amaliyotida jismoniy mashqlar, insonning kunlik mehnat, maishiy, harbiy faoliyat turlaridan (yugurish, yurish, sakrash, irg'itish, og'irliklar ko'tarish, suzish va boshqalar) o'zlashtirib olingan va tashkiliy uslubiy ravishda gimnastika, yengil va og'ir atletika, harakatli va sport o'yinlari, sport turizmi va boshqalar sifatida rasmiylashtirilgan, harakatlar va holatlar asosiga qurilgan bo'ladi.

1. Chigilni yozish. Taekvondo mashqlarning asosiy qismini boshlashdan oldin (mashqlarga o'tishdan avval, uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajariladigan harakatlar mashqlari) 5-10 daqiqa davomida chigilini yozish zarur, ya'ni avval ancha yengil taekvondo mashqlarni bajarish lozim bo'ladi. Chigilni yozish paytida bajariladigan mashqlar o'zining turiga ko'ra, asosiy qism bajariladigan paytdagidek bo'lishi ham mumkin: ular faqat jadalligi bilan farqlanib turadi. Masalan, sekinlashgan yurishga –yugurish oldidan, chiginni yozish sifatida bajariladigan mashq turi sifatida qaraladi. U yurak mushaklari va boshqa mushaklarga, shuningdek o'pka va bo'g'inlarga taekvondo jismoniy yuklamalarning oshishiga ko'nikma hosil qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, chigilni yozish yoki mushaklar va bo'g'inlarni qizdirish, ehtimolli shikastlanishlarning oldini olishini yordam beradi. Chigilni yozishdan so'ng, mushaklarni yengil bo'shashtirish amalini o'tkazish lozim.

2. Asosiy qism. Asosiy qism uzluksiz ritmik harakatlar tartibida bajariladigan mashqlardan tashkil topgan. Ularning foydasi shundaki, ular yurak qon-tomir va nafas olish tizimiga xayrli ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarni bajarish jarayonida mushaklarning yirik guruhlari ishga tushiraladi, bu esa kislorod oqimining oshib borishi hisobiga, ularni ma'lum zaruriy

vaqt ichida bajarish uchun kerakli bo'ladigan energetik salohiyatni ta'minlab beradi. Natijada, anaerobli (havo mavjud bo'lmagan holat) mashqlarda bo'lib turadigan, sut kislotasining yig'ib qolishi sodir bo'lmaydi. Maqshlarning mazkur fazasidan ko'zlangan maqsad, yurak – qon tomir va nafas olish tizimni mustahkamlash hisoblanadi. Taekvondo mashqlari dasturining mundariyasi (mashqlarni tanlab olish), odamning ayni daqiqaqadagi jismoniy holatiga, turmush tarzining hususiyatlari va shaxsiy afzalliklariga bog'liq bo'ladi.

Quyidagi keltiriladigan mezonlar shaxsiy mashqlar dasturini ishlab chiqishini o'ziga hos qo'llanma vazifasini o'taydi. Mashg'ulotlarning takrorlanish tezligi(chastotasi) mashqlarning hafta ichidagi soni orqali aniqlanadi. O'zingizni umum jismoniy holatingizni yaxshilash va tana vaznini maqbul darajada ushlab turish uchun, jismoniy tarbiya bilan haftasiga kamida uch marta shug'ullanib turish lozim; bu o'rinda har qanday ikkita mashqlar orasidagi tanaffus ikki kundan oshib ketmasligi zarur. O'zingizning mashqlar dasturingiz boshlanishida yaxshisi haftasiga 3 marta (kun oralab) 4-6 hafta davomida shug'ullangan ma'qul.

Shug'ullanuvchilarni chidamlilik sifatlarini oshirishda bunday tajribalar qayta-qayta o'tkazilsa yanada yuksak natijalarga erishish mumkin.

Chidamlilikni oshirish uchun mashg'ulotlardada to'la mashq qilishning foydasi ko'prok ularni ham maxsus mashiqlaridagi kabi shu paytda turg'unlashgan chegaraga yaqin tezlikda va engillashtirilgan sharoitda esa undan ham tezrok takrorlash kerak. Mashqlarni o'tkazishning asosiy metodlari mashg'ulotlar ishining vazifalari xajmi va jadalligi natijalarini aniqlashda chidamlilik rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi 394-sonli Qonuni (yangi tahriri). 2015 yil 5 sentyabr. "Xalq so'zi" gazetasi 174-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori. 2017 yil, 3 iyun. 111-son "Xalq so'zi" gazetasi, 2017 yil 6 iyun.
3. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent.: "O'zbekiston", 2017
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya muassasasi.