

TAEKVANDODA SPORT TURIDA TEXNIK HARAKATLARNING BIOMEXANIKAVIY QONUNIYATLARI

Ibrohimov Sardor Ismoilxon o'g'li

O'zbekiston Milliy Universiteti 301-guruh talabasi

Taekvondo va sport faoliyati fakulteti talabasi

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.

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 qollar, oyoqlar va gavdaning oddiy harakatlaridan tashkil topadi. Bu harakatlar elementar harakatlar deb nomlanadi. Taekvondoda shartli ravishda quyidagi elementar harakatlar o'zaro farqlanadi: - qollarning 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 malum 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 tizzasini 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 tizzasini bukilishi va ko'tarilishi; 2) oyoq tovoni bilan zarba berish bilan oyoq tizzasining yozilishi. Quyidagi 14 a, b-rasmlarga qarang. 1) raqibga orqa bilan burilish, boshni burish, zarba beruvchi oyoqning tizzasini bukilishi va ko'tarilishi; 2) oyoq tovoni bilan zarba berish bilan oyoq tizzasining yozilishi. Quyidagi 14 a, b-rasmlarga qarang. 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 gumhlarining 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 gumhga tegishli usullarning yangi variantlarini vujudga keltiradi. Ushbu ko'rinishda, masalan, oyoqning to'g'ridan siltanishi (ap olli) - 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, vaqtbir 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.

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 tildirilishi 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.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ananiev, B. G. Inson bilish subyektini sifatida. - Sankt-Peterburg. : Piter, 2011. - 288 p.
2. Andreeva, G. M. Ijtimoiy psixologiya. - M. : NITs Infra-m, 2013. 192 p.
3. Asmolov, A. G. Shaxs psixologiyasi. Insoniyat taraqqiyotining madaniy-tarixiy tushunchasi. - M. : Akademiya: Ma'no, 2010. - 526 b.
4. Astapov V. M. Bolalardagi tashvish: darslik. - Sankt-Peterburg: Izdvo: PERSE, 2011 - 160-yillar.