

TAEKWANDO SPORT TURIDA TEXNIK HARAKATLARNING O'RGANILISHI

Ibrohimov Sardor Ismoilxon o'g'li

O'zbekiston Milliy Universiteti 301-guruh talabasi

Taekvondo va sport faoliyati fakulteti talabasi

Oddiy usullarning o'rganilishi. Oddiy texnik harakatlarning o'rganilishi uchun maxsus tayyorgarlik talab qilinmaydi va ularning alohida elementlar qismlariga ajratilishi belgilanmaydi. Birinchi marta ko'rsatib berilganidan keyin mashq qiluvchilar qarshilik ko'rsatmaydigan holatdagi sherik bilan ushbu usullarni osonlikda bajarishlari qayd qilinadi. Biroq bunda musobaqa jangi davomida mashq qiluvchilarning oddiy usullarni qollay olishlari uchun usulning bir marta ko'rsatilishi va qarshilik ko'rsatmaydigan holatdagi sherik bilan usulning bajarilishining o'zi yetarli hisoblanmaydi.

Himoyaning o'rganilishi. Himoya usulning bajarilishi uchun sharoitlarni qiyinlashtiradi. Shu sababli ular tegishli usulning yetarlicha darajada yaxshi darajada o'zlashtirilishidan keyin o'rganiladi. Jismoniy tarbiya jamoasi a'zolarida mashg'ulotlar davomida, odatda, bitta darsning o'zida himoya va usullarni o'rganish tavsiya qilinmaydi, bunda tegishli usul butunlay to'liq o'rganib olinishidan keyin himoya o'rganiladi. Himoya usullari bilan shug'ullanuvchilar navbatdagi dars davomida tanishishadi yoki o'rganilgan usulning takrorlanishi rejalashtirilgan dars davomida himoyaning o'rganilishi amalga oshiriladi. Dastlab oddiy himoyalarni o'rganiladi, keyin esa nisbatan murakkab himoyalarni o'rganiladi.

Oddiy himoyalarga hujum qiluvchining kuch asosidagi qarshilik ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan himoyalarni kiritiladi murakkab himoyalarga esa turli xilda joyini o'zgartirishlar (egilishlar, chap berishlar va boshqalar) bilan bog'liq bo'lgan himoyalarni kiritiladi. Imkoniyatga qarab bajarilgandan keyin faol harakatlarga o'tish mumkin bo'lgan himoya usullari o'rganiladi, shuningdek, turli xil hujumlarga qarshi qo'llaniluvchi himoya usullari o'rganiladi.

Qarshi usullarni o'rganish. Qarshi usullarni o'rganishga mashq qiluvchilarning jang davomida himoya usullarini o'zlashtirganidan keyin kirishiladi, ya'ni raqibning hujumga o'tishida himoyaga o'tishdan keyingi vaziyatda o'zlashtirilgan usul himoya bilan birgalikda qarshi usul sifatida qo'llaniladi. Ayrim qarshi usullar himoya bilan birgalikda o'rganiladi. Himoya va usul sportchi tomonidan shunday holda o'zlashtirilishi talab qilinadiki, ya'ni bunda jang davomida sportchi usulning alohida elementlarini nazorat qilishga diqqatini butunlay jalb qilmasligi, balki butun diqqat-e'tibor vujudga kelgan vaziyatga qaratilishi, raqibning hujumga o'tish vaziyatlarini

oldindan ko'ra bilishga va qarshi hujumni amalga oshirish uchun qulay fursatni oldindan anglay bilishga qaratilishi talab qilinadi.

Talab qilingan vaziyatlarda qarshi hujumlar bilan oldinroq tanishib chiqish mumkin, biroq ulami o'rganish jarayoni quyidagi ko'rinishda tuzib chiqilishi talab qilinadi ya'ni hujumga o'tuvchi dastlab hujum vaziyatida biroz ushlanib qoladi va ushbu holat asosida qarshi hujumni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi. Murabbiy ushbu holatni hisobga olishi kerakki, ya'ni himoyaning oldin o'rganilishi va, shuningdek, qarshi usullarning oldini o'rganilishi mashq qiluvchilarga jang davomida hujumga o'tish usullarini bajarish va takomillashtirishga xalaqit beradi va navbatdagi musobaqalarda sportchilar ushbu usullarni qollay olmaslik holatiga tushib qolishlari mumkin

Kombinatsiyalarni o'rganish. Usullar kombinatsiyalari ushbu kombinatsiya tashkil qilinuvchi usullar yaxshi darajada o'rganib chiqilganidan keyin o'rganiladi, shuningdek, sherikning birinchi usullar kombinatsiyasidan himoyalani malakasi 196-mustahkamlanishidan keyin u ushbu holatni avtomatik tarzda bajarishi qayd qilinadi. Sherikdan oldin kombinatsiyaning o'rganilishi sharoitida hujumga nisbatan stereotip himoya reaksiyasi ishlab chiqiladi, bu holat jang davomida ushbu kombinatsiyaning ish vujudga keltirilmasligi olib kelishi mumkin, natijada esa hujum qiluvchi ushbu kombinatsiyaning samaradorligiga ishonchni yo'qotadi.

Texnik harakatlarni o'rganish ketma-ketligi

Asosiy texnik harakatlarni o'rganish taekvondo taktikasida katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Jang jarayoni davomida sportchi uchun juda qiyin vaziyat murakkab vaziyatlarda foydali lahzalarni (qulay dinamik vaziyat) topish yoki yaratish va kerakli texnik harakatni bajarishga tezkorlikda o'tish bilan bog'liq hisoblanadi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasining o'rganilishi va mustahkamlanishi texnikaning o'zlashtirilishi va takomillashtirilishi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. U yoki bu usulni o'zlashtirishga kirishishda sportchi taktik asoslash bilan tanishishi talab qilinadi: ya'ni, berilgan texnik harakatni hal qilishda vazifalar yordam beradi, qanday qulay dinamik vaziyatlarda va raqib bilan uni yaxshiroq amalga oshirish mumkinligiga oydinlik kiritiladi. Keyin usul qulay dinamik vaziyatda amalga oshirilishi o'zlashtiriladi

Birinchi mashg'ulotda taktik tayyorgarlik usulini o'zlashtirishni raqibning usulni amalga oshirish uchun qulay sharoitda nisbatan ko'proq vaqt davomiyligida (musobaqa vaziyatiga nisbatan) turishini yuzaga keltirish orqali sezilari darajada osonlashtirish mumkin. Bunda sherik mashq qiluvchining tayyorgarlik harakatlariga javob sifatida reaksiya ko'rsatishda mos ravishda turish holatini ushlab turadi va kuchlanishni susaytirmaydi (bu vaziyat mashq qiluvchiga usulni bajarishga o'tish uchun imkoniyat yaratib beradi).

Sportchining o'ylangan usulni amalga oshirishga o'tishida tezkorlik va aniqlik darajasi ortadi, bunda usulni amalga oshirish sharoiti yanada murakkablashadi. Ushbu ko'rinishda, mashq bajaruvchi asta-sekin jang sharoitida taktik tayyorgarlikni bajarishga kirishadi. Sherik bilan bajariluvchi mashqlardan sportchi tomonidan o'quv-mashg'ulotlar, mashg'ulotlar va musobaqa janglarida usul va taktik tayyorgarlikning takomillashtirilishiga o'tish amalga oshiriladi.

Jangni olib borish taktikasi ketma-ketligini o'rganish va takomillashtirish. Mashg'ulot jarayonida sportchi turli xil raqiblar bilan jang olib borish taktik rejasini to'g'ri holatda tuzib chiqish va ro'yobga oshirishni o'rganadi, aniq holatdagi yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqqan holatda, talab qilingan vaziyatlarda esa uni o'zgartirishi; razvedkani amalga oshirishga kirishishi va jang rejasini tuzib chiqish uchun olingan tegishli ma'lumotlardan foydalanishi; jang maydonidan to'g'ri foydalanish; jang va musobaqalar va hokazo holatlarda kuchni hisobga olib bilishi talab qilinadi.

Jang davomida sportchining o'z oldiga qo'ygan vazifani qanchalik darajada muvaffaqiyatli bajarishi sherikka ham bog'liq hisoblanadi. Shu sababli sherikni tanlashda jiddiy va sinchiklab yondashuv muhim hisoblanadi, bunda uning jismoniy jihatdan rivojlanish holati, belgilangan vazifani ro'yobga oshirish imkonini beruvchi taktika va texnikaga egaligi hisobga olinadi. Faqatgina ushbu holatdagina jangni olib borish davomida sportchi talab qilingan tajribani to'play olishi mumkin.

Sportchilarning taktik rejani tuzib chiqishni o'rganishlari uchun ma'lum va noma'lum bo'lgan raqib bilan jang olib borish rejasi tuzib chiqilishi topshirig'i belgilanadi. Bu ko'rinishdagi topshiriq, odatda, mashq qiluvchilarga uyga vazifa ko'rinishida beriladi.

Umumiv rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanish ketma-ketligi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlar va musobaqa vaqtida sportchiga jangni olib borishi uchun talab qilinuvchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish imkonini beradi. Maxsus mashqlar (turish holatlari, 202 sakrashlar, maydonda joyni o'zgartirishlar, usul elementlari va boshqalar) sportchida jang davomida texnik harakatlardan foydalanishga tayyorgarlik maqsadlarida amalga oshiriladi.

Umumiv rivojlantiruvchi va maxsus mashqlardan foydalanish ketma-ketligi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlar va musobaqa vaqtida sportchiga jangni olib borishi uchun talab qilinuvchi umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish imkonini beradi.

XULOSA

Xar bir elementni o'rganishda albata vaqt va sabr kerak. Lekin yon atrofdagi kuchliy sportchilardan qarab o'rganish ham bu bitta usul hisoblanadi. Als o'rganish sparingda va muobaqada bo'ladi. Xar bir sohada o'rganishning darajasi bo'ladi Albatta

taekvandoda ham o'rganishning darajasi bor .O'rganayotgan sportchi sportni tshlamadan va kuchliy sportchilar bilan janga tushishdan cho'chimay yaxshi jang olib borsa maqsadiga tezroq yetadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

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