

**TAEKVONDO SPORT TURIDA 13-14 YOSHLI OYOQ HARAKATLARINI
TEZLIGINI OSHIRISH**

*O'zMU Taekwondo va sport faoliyati fakulteti
301-guruh talabasi Anorqulov Doniyor
Toshkent, O'zbekiston*

Annotatsiya: Ushbu maqolada, taekvondochilarni sport turida oyoq harakatlarini tezligini oshirish va buning uchun qanday mashqlar bajarish haqida yo'l-yo'riq ko'rsatilgan. Shuningdek quyidagi maqolada taekwondo sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning turli mashqlar bajarayotganlarida noto'g'ri harakatlar bilan oyoqlarini shikastlantirib qo'yishlarini oldini olish bayon etilgan. Hamda sport mashg'ulotlari jarayonini oyoq harakatlari tezligini oshirish yo'l-yo'riqlarini ta'kidlab o'tilgan.

Kalit so'zla: Harakatlar tezligi, oyoq, raqib, mashg'ulot, zarba, sezuvchanlik, tasir etuvchi kuch, nazoratni ushlab, tezlikni me'yorlashtirish, tartibli harakat.

Raqibning yuziga, bo'yniga, tizzasiga va hokazolarni tepishni o'rganish uchun vaqtni qanday qisqartirishni o'rganing. Agar siz 2-3 hafta davomida quyida keltirilgan tavsiyalardan foydalansangiz, raqib faqat oyog'ini ko'tarsa, zarba berishda muammo bo'lmaydi. Albatta, u siz kabi texnikani ishlatmagan bo'lsa.

bitta Cho'zish, cho'zish va ko'proq cho'zish. Uyg'onganingizda, kunni issiq dush yoki hammom bilan boshlang, so'ngra tanangiz issiq va bo'shashgan holda cho'zing. Oyoqlaringizga e'tibor qarating va oyoqlaringizni, to'piqlaringizni va barmoqlaringizni cho'zishga ishonch hosil qiling. Har kuni ertalab kamida 10 daqiqa cho'zilish uchun vaqt ajrating. Buni haddan tashqari oshirmang, yonish hissi paydo bo'lguncha dam oling va cho'zing. Kun davomida ko'proq agressiv cho'zish mashqlarini bajaring (lekin tanangiz salqin bo'lganda emas) va keyin yotishdan oldin cho'zing.

Tirnoq, arqon, tennis to'pi va kichik plastik qop bilan otish uchun baland nishonni yarating. To'pni sumkaga soling, so'ngra unga ip bog'lang (chekka bilan). Tirnoqni shiftga yoki agar siz 160 sm dan oshiq bo'lmasangiz, eshik ramkasiga mixlang. Ipni mixga bog'lab qo'ying, shunda sumka maksimal urish balandligidan 15 sm pastda osilib turadi. To'pni kuniga kamida 100 marta uring. Unga qattiq urmang; shunchaki dam oling va istalgan turdagi zarbadan foydalanib, iloji boricha tezroq to'pni teping va kunni ma'lum miqdordagi zarbalar bilan bir nechta to'plamlarga bo'ling. Har shanba kuni nishonni 2-5 sm ga oshirishga harakat qiling.

Oyoq og'irliklarini sport tovarlari do'konidan yoki univermagdan sotib oling. Agar siz jang san'ati mashg'ulotlariga muntazam qatnashsangiz, har bir oyoq uchun 10 funt (4,5 kg) to'plamdan, 5 funtdan (2,25 kg) boshlang. Aks holda, har bir oyog'iga 5

funt (2,25 kg), 2,5 funt (1,125 kg) to'plamdan boshlang. Og'irlik kiygan holda to'liq tezlikda tepmang; aks holda, siz jiddiy tizza jarohati xavfini tug'dirasiz. Qalin paypoq kiying. Iloji bo'lsa, haydash va ish paytida ham og'irliklarni bog'lang va kun bo'yi kiying. Agar siz juda noqulay bo'lsangiz va chegarangizga erishsangiz, ularni bir necha daqiqaga echib oling va keyin yana kiying.

Og'irlik kiyganingizda stol yoki devorga juda sekin teping. Har bir zarba taxminan 10 soniya davom etishi kerak. Siz bilgan har bir zarbani kuniga ikki marta mashq qiling. Har kuni qiling.

Harakatlaringizni nazorat qila olganingizdan so'ng, bo'sh xonadagi stol ustiga bir banka Pringles yoki boshqa sindirilmaydigan narsalarni qo'yib ko'ring va kavanozda atigi 2 dyuym qolganda oyog'ingizni to'xtatib, tepishni mashq qiling. oyog'ingizni zarbalar orasida erga qo'ying va oyog'ingiz bilan stol yoki bankaga teging. Har kuni imkon qadar tezroq har bir oyog'ingiz bilan 20 ta zarbani bajaring.

2-3 haftalik mashg'ulotdan so'ng sizning zarbalaringiz ancha tezlashadi (og'irliklarni olib tashlaganingizdan keyin). Siz hatto raqibingiz oyog'ini silkita boshlaguncha kutishga harakat qilishingiz mumkin va baribir siz birinchi bo'lib urasiz.

To'pni urganingizda, qattiqroq emas, tezroq urishga harakat qiling. Agar siz dam olishni o'rgansangiz, zarba tezligini oshirishingiz mumkin. Zımbaning kuchini oshirish uchun ishlayotganingizda, zarbaning o'zidagi barcha fikrlaringizni chalg'itishga harakat qiling. Cho'zish orqali siz tepishda ishtirok etadigan mushaklarni cho'zish xavfini kamaytirasiz. Bu shuni anglatadiki, siz kamroq shikastlanish xavfi va kamroq qarshilik bilan tezroq urishingiz mumkin.

O'z zarbangizni nazorat qilishni o'rgansangiz, tezroq bo'lishingiz mumkin, chunki sparring sherigingizga zarar yetkazishdan tashvishlanishingiz shart emas. Shuning uchun siz Pringles bankasi bilan mashq qilishingiz kerak. Og'irliklarni birinchi marta olib tashlaganingizda, oyoqlaringiz nihoyatda engil bo'ladi. To'pga zarba berishni mashq qilish uchun yaxshi imkoniyat. (Esda tutingki, oyoqning shikastlanishi ehtimoli bor, chunki sizning mushaklaringiz butunlay boshqa yukga sozlangan)

Oyoq harakati to'g'ri bajarilmasa va mushaklar to'g'ri ishlamas va yoki muvozanatni yo'qotganda muhim emas. Shuning uchun sekin urish foydalidir. Har kuni ochiq havoda chaqqonlik mashqlarini bajaring.

Ogohlantirishlar Uzoq vaqt davomida og'irlik kiyganingizda juda ehtiyot bo'ling. Ehtiyot bo'lmasangiz, to'piq yoki tizzangizga jiddiy shikast etkazishingiz mumkin. Surunkali og'riyotgan og'rig'iga duch kelsangiz, og'irlik kiyishni to'xtating va shifokoringiz bilan gaplashing.

Har qanday mashq dasturini boshlashdan oldin shifokoringiz bilan maslahatlashing. Sherik bilan tepish va zarba berishni mashq qilish xavfli bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida jiddiy shikastlanish xavfi bor.

Tezlik birinchi navbatda asab tizimining rivojlanish darajasi va mushaklarning qisqarish tezligi bilan belgilanadi. Sezish va reaksiya tezligi ko'rish organlari va asab tizimining o'zaro ta'sirining tezligi va izchilligiga bog'liq. Birinchidan, ko'zlar - va ba'zi hollarda quloqlar - darhol javob talab qiladigan ma'lum bir hodisani qayd etadi. Keyin ular ushbu hodisa haqidagi barcha kerakli ma'lumotlarni miyaga tez va aniq etkazishadi. O'xshash hodisalar haqida ilgari to'plangan ma'lumotlarning katta zaxirasiga ega bo'lgan miya olingan ma'lumotlarni o'xshashlar bilan taqqoslaydi va javob berishning eng mos usulini izlaydi. Kerakli javobni tanlab, miya asab tizimi orqali tegishli signallarni qabul qilingan buyruqlarga muvofiq o'zidan talab qilinadigan harakatlarni bajaradigan tanaga uzatadi. Amalga oshirish davrida miya va tana harakatning eng kichik bosqichlarini nozik sozlash uchun bir-biri bilan o'zaro ta'sir qiladi. Tana kerakli harakatni tugatgandan so'ng, u bo'shashadi va faoliyat momentidan oldin asl holatiga qaytadi. Bu butun jarayon daqiqada yuzlab marta sodir bo'lishi mumkin, chunki tana atrof-muhit o'zgarishlarini sezadi va javob beradi.