

TAEKVONDODA NOTO'G'RI YUKLAMALARNING OLDINI OLISH

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

Annotatsiya: Mazkur materialda taekvondochilarni egiluvchanlik sifatini shakllantirishda hato usullar va buning oqibatlari nimalar bo'lishi haqida yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: egiluvchanlik, oyoqning elastikligi, noto'g'ri yuklama, egiluvchanlik darajalari, sportchi, taekvondochi, bo'g'im, oyoq zarbalari, jismoniy sifatlar, hato uslublar, murabbiy, jarohat.

Taekvondo sport turida barcha jismoniy jihatlar ahamiyatli hisoblanadi. Taekvondochilarning jismoniy sifatlarini rivojlanishi uchun dastlab egiluvchanlik bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Egiluvchanlik sifatini taekvondochilarda shakllantirishning turli usullar mavjud va murabbiylar imkon qadar barcha usullardan foydalanishadi.

Lekin bazi holatlarda murabbiyning sportchilarga berilgan egiluvchanlikni rivojlantirish uchun yuklamalar sportchilarga foydali emas, zararli bo'lishi ham mumkindir. Bu holatlarda taekvondochilar turli jarohatlar olishlari mumkin. Muskullar va paylardan olingan jarohatlarning bitishi juda qiyin va ko'p vaqtni talab qiladi. Bitgan joylarga keyinchalik tushadigan yuklamalar yana jarohatni yangilashi mumkin. Bunday jarohatlarga sabab bo'luvchi holatlarga quyidagilarni aytishimiz mumkin:

1. Taekvondo mashg'uloti olib boriladigan zal yoki xonalarning harorati sovuq bo'lishi. Bu holat egiluvchanlikka qaratilgan mashg'ulotni sifatiga katta tasir ko'rsatadi. Sababi sovuq havoda bo'g'im, pay va muskullar elastiklik xolatini susaytiradi. Bu vaqtda esa sportchilar egiluvchanlik sifatini kuch bilan bajarishga majbur bo'lishadi. Buning oqibatida jarohatlar ko'payishi mumkin bo'ladi.

Taekvondochilarga beriladigan asosiy yuklamalar uchun sportchilar qizigan holatda bo'lishlari shart. Sovuq sharoitda esa sportchilarning qizish jarayoni qiyin kechadi va ko'proq vaqt ta'lab qiladi. Lekin ko'p vaqt qizishga ketgani uchun mashg'ulot vaqti tugashi yoki sportchilar energiyasini sarflab bo'lishlari holati kuzatilishi mumkin. Bu holatlarda yuklamalar to'liq berilmaydi.

2. Murabbiylar sportchi bilan ishlashda bosqichma bosqich mashg'ulot olib bormasligi ham sabab bo'ladi. Egiluvchanlik mashqlarini tezroq samara berishi uchun ko'p bajartiradigan bo'lsa, muskullarda toliqish bo'lib, sportchida turli og'riqlar, jarohatlar paydo bo'lishi mumkin. Yosh sportchilarga bu yomon ta'sir qilib, taekvondo sportini tashlab ketish holatlari ham bo'lishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotda yuklamalarning hajmini aniq bilish zarur hisoblanadi.

3. Noto'g'ri yuklama berish oqibatida sportchilarda egiluvchanlikni shakllantira olmaslik mumkin. Bu holatlarda taekvondochilarning holatiga mos bo'lmagan mashqlarni bajartirish hatodir. Masalan yangi kelgan sportchiga qiyin mashq, malakali sportchiga esa uning holati uchun osson bo'lgan mashqni berish noto'g'ri. Agar yuklama hato beriladigan bo'lsa sportchining egiluvchanligi yaxshilanish o'rniga

yomonlasha boshlaydi. Bu holat keyinchalik sportchining sog'lig'iga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'ladi. Murabbiylar sportchilar bilan ishlaganda faqat sportchilik davrini emas, balki uni sog'ligini ham o'ylashlari kerak. Bu murabbiyning burchidir. Murabbiy vaqtinchalik natijalar uchun sportchining salomatligini qurbon qilib yuborishi to'g'ri bo'lmaydi. Sport turlarida har doim natija bilan sog'lik bir darajada turadi. Natija qilish uchun sportchini qurbon qilish hatodir.

Taekvondochilarni egiluvchanligini rivojlantirish uchun yuqoriga zarba berish usulidan foydalanishadi. Bu usulda har doim sportchini imkoniyatini hisobga olish kerak. Ya'ni sportchi qaysi balandlikga tepa olsa shu balandlik uning uchun norma qilib olinishi kerak. Bu albatta sekinlik bilam oshib boradi. Agar uni imkoniyatidan balandroqqa tepishga majbur qilinsa, u egiluvchanlikni kuch bilan oshirishga harakat qiladi. Bu esa zarbaning sifatini buzadi va malakaga shu tarzda tepish o'rnashib qolishi mumkin. Bundan kelib chiqadiki taekvondochilarni yuqoriga zarba berishida dastlab balandlik emas usulni to'g'ri bajarishiga e'tibor qaratish zarur. Bu keyinchalik samarali bo'lishini ta'minlaydi. Taekvondochilarni tanasining barcha bo'g'imlari harakatda bo'ladi. Ularning birontasiga shikast yetsa barchasini ish faoliyatiga ta'sir o'tkizadi. Shuning uchun taekvondochilarda egiluvchanlikni shakllantirishda bosqich bilan yuklamani oshirib borish ahamiyatli hisoblanadi.

Xulosa va fikrlarim : Ushbu ma'lumotlardan shuni aytish mumkinki taekvondo sport turi egiluvchanlik sifatini shakllantirish va rivojlantirishda shoshilish va noto'g'ri usullardan foydalanish turni jarohatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda yuklamalar hajmi har doim inobatga olinishi shart.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Саенко В. Г., Гончаров С. М. Теоретические особенности развития гибкости у тхэквондистов // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: Сб. науч. тр. V Регион. науч.-практ. конф. – Луганск: ЛНПУ им. Тараса Шевченко, 2007. – С. 153-156.
2. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. – К.: Освіта, 1996. – 247 с.
3. Чой Сунг Мо, Глебов Е. И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 320 с.
4. Верхошанский Ю.В. Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлигини асослари. –М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1988. -331 б.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М., 1991-544б.
6. Саломов Р.С. Спорт фаолиятининг назарий асослари. –Т., 2005.