

TAEKVONDO HARAKATLARIDAGI MUAMMOLAR

Zokirov Nurmuhammad Uchquno'g'li

Butayorov Azizbek Bozor o'g'li

O'zMU talabasi

Annotatsiya: Bu mavzuda taekvondo harakatlaridagi ba'zi muammolar yoritib berilgan. Hozirgi kunda malakasiz murabbiylarda shug'ullanib kelayotgan. Bazaviy texnikasida ko'p kamchiliklar bilan shu sportni o'rganib kelayotgan sportchilarga muhim tavsiyalar va bu muammolarni bartaraf qilishga qaratilgan malumotlarni olishingiz mumkin. Hamda murabbiylarni qaysi jihatlarga ko'proq e'tibor qaratishlariga doir masalalar haqida fikrlar olishi yoki murabbiylik faoliyatini yangi boshlayotganlar uchun foydali bo'ladi.

Kalit so'zlar: sport, taekvondo, zarbalar, ko'nikma, mashqlar, egiluvchanlik, chidamlilik, chaqqonlik, tezlik, kuch, jismoniy sifatlar, elementar.

Taekvondo sport turi O'zbekistonga Korea davlatidan kirib kelgan. Hozirgi kunda bizning yurtimizda ham taekvondo sporti juda yaxshi rivojlangan. 2020-yilda o'tkazilgan yozgi olimpiada o'yinlarida Ulug'ek Rashitov oltin medalni qo'lga kiritgan. Bu esa so'zimizning isboti.

O'zbekistonda taekvondo sport turi bilan shug'ullanayotgan havaskor sportchilar soni juda ko'p va bu ko'rsatkich yildan-yilga ortib bormoqda. Shu qatorda murabbiylar ham talaygina. Endigina tayyorlanishni boshlagan yosh sportchilarga mashg'ulot o'tish jarayonida bir muncha muammolar bor. Bu kichik muammolar ba'zi murabbiylarni etiboridan chetdan qolayotgani uchun, yosh sportchilar va taekvondo sportiga yangi kelayotgan o'quvchilarda ayrim muammolar kuzatilmoqda. Ya'ni, zarbalarni tepish vaqtidagi holatlarda elementar xatolar yuzaga kelmoqda.

Masalan: 1. Yop chage

2. apchage

3. appal chage

4. to'lyo chage

5. tehuri chage

Shu kabi taekvondo zarbalarida bir muncha xatoliklar bor. Yop chage zabasini oladigan bo'lsak, bu zarbada yo'l qo'yilayotgan xatoliklar shundaki, bu harakatni bajarish vaqtida sportchida qiyinchilik bilan oyoqni ochish, muvozanatini ushlay olmasdan, raqib yaqiniga oyoqlari tushib, keyingi harakatga turmagani sababli raqibga ball oldirib qo'yish holatlariga duch kelmoqdamiz. Oyoqni ko'tarishda bir harakatda chiqaradigan zarbani ikki harakat bilan chiqarishi, ya'ni tizzani ko'tarish so'ngra oyoqni zarba yo'llaydigan qismini, ya'ni oyoq tagini burish emas, balki, bir vaqtning o'zida oyoqni tagini burgan holda chiqarilsa vaqtdan yutish evaziga zarba muvoffaqiyatli bo'ladi. Agada biz, mashg'ulot

jarayonida bolalarning harakatlariga yaxshilab e'tibor berib, xatolari ustida yaxshilab ishlasak, yaxshi natijalar olishimiz mumkin. Avvalo, xatolarni tuzatishda diqqatni bitta sportchiga qaratib undagi kamchiliklarni aniqlashimiz kerak. Bu qanday aniqlanadi?

Birinchi navbatda sportchilarning beshta umumiy sifatlariga e'tiborimizni qaratishimiz lozim. Bu besh sifatlar quydagilarni o'z ichiga oladi:

1. Egiluvchanlik
2. Epchillik
3. Chidamliylik
4. Tezlik
5. Kuch

Bu sifatlar sportchida yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa va hali ham ulardagi kamchiliklar ustida bironta mashqlar qilinmayotgan bo'lsa, sportchini ko'p qiynamasdan uning quyidagi sifatlariga e'tiborni qaratish kerak. Unversallikdan butkul yiroqlashish lozim. "Unversallik" bu har bir sifatlardan va har xil mashqlarni oz-ozdan bajarib, bu mashqlardan tushuncha hosil bo'lsada, ko'nikma hosil qilmasdan (bir harakatni yoki mashqni foydasi ko'ringuncha emas oz-ozdan bajarib ketishlik) boshqa harakatlarga o'tib ketishdir. Bunday mashg'ulotlardan sportchilar oldingi holatidan ko'ra yaxshiroq natijaga erisha olmaydilar va nuqsonlar yana ko'payishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun sportchidagi "Egiluvchanlik" sifatiga e'tiborni qaratishi kerak.

"Egiluvchanlik"—bu har qanday harakatlarni bemalol katta ampitudada bajara olish.

Agarda sportchilarda "Epchillikga"ga oid mashqlarni bajarishda kamchiliklar bo'lsa, sportchilarning shu kamchilik ustida mashqlar bajarishi maqsadga muvofiq.

"Epchillik"—bu bir holatdan ikkinchi holatga juda tez va aniqlik bilan o'tishidir. Agarda, sportchilarda "chidamliylik"ga oid berilgan harakatlarni me'yorida bajara olmayotgan bo'lsa, bu sportchiga shunga doir va yoshiga mos tushuvchi mashqlarni bajartirishi to'g'ri bo'ladi.

"Tezlik"—bu qisqa vaqt ichida katta masofani bosib o'tish va ma'lum bir berilgan mashqni sonini ko'p bajarishga aytiladi.

Yuqorida sanab o'tilgan barcha sifatlar bo'lsa, ammo oxirgi yani "Kuch" sifati kam bo'lsa, ba'zi bir kuchga doir harakatlarni bajara olmaydi. Buning uchun sportchidagi kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar bilan sportchni rivojlantirishi kerak bo'ladi.

"Kuch"—bu har bir mashqlarni yaxshiroq ko'proq va sifatliroq bajara olishidir. (barcha harakatlarni bajarishga zarur bo'ladugan sifatdir). Ushbu sifatlarini murabbiylar o'z qo'l ostidagi sportchilariga o'rgatsako'p muammolar o'z yechimini topadi. Murabbiylarga ham, bo'lajak chempionlarga ham kelajakda katta muammolarga duch kelmasligiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, xatolar natijaga salbiy ta'sir ko'rsatishi turgan gap, agarda shu kabi kichik muammolarni ustida ko'proq ishlansa va xatolar imkon qadar kamaytirilsa, nuqsonsiz bo'lsa kutilgan natijaga tezda erishiladi. Taekvondo sportidagi barcha

harakatlarni bajara olish, bu juda yaxshi, ammo bilgan harakatlarini kamchiliklarsiz bajarish undanda yaxshidir. Xatolarni tuzatishni qancha tezroq tuzatishni boshlasag, albatta maqsadga erishishdagi mashaqqatimiz kamayadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://wuyi-taekwondo.com>
2. A'zamxonov S.X Ta'lim jarayonida o'qituvchi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali <https://bestpublication.org/index.php/ozf/article/view/1313>
3. A'zamxonov S.X Inson kapitali bilan bog'liq tushunchalarning nazariy tahlili 247-254 -b <https://interonconf.org/index.php/den/article/view/2533>
4. Bahodir o'g'li I. M. Yoshlarning Ijtimoiy Faolligini Oshirish Jamiyat Rivojlanishining Omili Sifatida //Miasto Przyszłości. – 2022. – T. 24. – С. 521-523.
5. Аликариев Н.С., Аликариева А.Н. Олий таълим сифати менежменти тизимини ривожлантириш концепцияси//“Социология фанлари” (www.tadqiqot.uz\soci) электрон журнали. №1. – Тошкент, 2020. – Б. 7-18. DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-9297-2020-1/>