

TAEKVONDO WT SPORTINING DASTLABKI TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSI

Mengziyoyev Temurbek Nurali o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O'qituvchi

Annotatsiya: *Keltirilgan maqolada, Taekvondo WT sporti bilan shug'ullanishni endi boshlagan sportchilarni dastlabki texnik – taktik tayyorgarlik asoslarini o'rgatish uslubiyati va usullari orqali ko'rsatib yoritib berilgan.*

Kalit so'zlar: *Taekvondo WT sporti, texnika asoslari, texnika usullari, uslublari, mashqlar majmuasi, hakat tamoyillari, o'rganish ko'nikmalari.*

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo'lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish xislatlari bilan farq qilishadi. Shunga ko'ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. Eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi. Harakat texnikasi kamchiliklarining asosiy sabablari trener va sportchilar texnik mahorat darajasini aniqlashning ob'ektiv ko'rsatkichlariga, uning takomillashib borishini kuzatish o'lchovlariga ega bo'lmasliklarida va shuningdek, ijro etish texnikasining mukammal modelining aniq emasligidadir.

Shuning uchun trener ham, sportchi ham harakatlarni muntazam to'g'irlab boorish va ularning ijro etilishini kuzatib boorish uchun texnik vositalar yordamida tez ma'lumot olish metodlariga ega bo'lishlari shart. Hususan taekvondo WT sportini dastlabki texnikasin asosi:

Chumbi sogi. Oyoqlar yelka kengligida parallel. Tananing og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda. Qo'llar oldinda musht holatda bel darajasida.

Moa sogi. Tovonlar bir joyda. Tananing og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda.

Narani sog. Oyoqlar yelka kengligida. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda.

Ap kubi. Tana og'irligining 60% oldinda turgan oyoqqa va 40% orqada turgan oyoqqa to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq uchi o'g'riga yo'naltirilgan, orqada turgan oyoq uchi 25° burchak ostida urilgan. Oldinda turgan oyoq tizza bukilgan, orqada turgan oyoq to'g'rilangan holatda. Tovonlar orasi bir yarim qadamni tashkil etadi.

Ap sogi. Bu odatdagi qadamni bildiradi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan. Tana to'g'ri holatda.

Tvit kubi. Tana og'irligining 70% gachasi orqada turgan oyoqqa va 30% gachasi oldinda turgan oyoqqa to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq uchlari to'g'riga yo'naltirilgan, orqada turgan oyoq uchlari 90° burchak ostida burilgan. Tovonlar orasi bir qadamni tashkil etadi.

Chuchum sogi. Tovonlar bir-biriga oldinga, to'g'riga parallel joylashtirilgan. Tovonlar orasidagi masofa bir yarim qadamni tashkil etadi. Tizzalar bukilgan, orqa rostlangan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan.

Pom sogi. Tana og'irligining 90% gachasi orqada urgan oyoqqa va 10% gachasi oldinda turgan oyoq to'g'ri keladi. Oldinda turgan oyoq oldinga surilgan va tovon yuzasi polga tegib, uning boldiri tayanchga perpendikulyar joylashgan. Ikkala oyoqning eng kichik barmoqlari orasidagi masofa yelka kengligiga to'g'ri keladi. Oldinga surilgan oyoq uchi 25°ga burilgan.

Koa sogi. Oyoqlar chalishtirilib, tizzalar biroz bukilgan. Tana og'irligi tayanch oyoqda. Oyoq uchi oldinda turibdi. Tana tayanch yuzasiga nisbatan to'g'ri joylashgan.

Kibon Donchjak

Taekvondoning asosiy texnik unsurlarini bajarishni o'rganishda va kerakli darajaga erishishda WTF bazaviy texnikasi bo'limini o'rganish mo'ljallanadi. Bu bo'limda kelajakda Taekvondo texnikasini to'g'ri o'rganishni aniqlovchi 13 ta asosiy harakatlar keltirilgan. Bular:

1. Kibon chunbi sogi.
2. Chuchumso momton chiri.
3. Are makki.
4. Momton pande chirigi.
5. Ap chagi.
6. Sonnal pakkat chigi.
7. Momton makki.
8. Yop chagi.
9. Connal makki.
10. Olgul makki.
11. Sonnal mokchigi.
12. Tullyo chagi.
13. Momton paro chirigi.

Taekvondoning 13 ta asosiy harakatlarini o'rganishda, ularni uch guruhga ajratish tavsiya etiladi: birinchi guruh 1-5 harakatlarni o'z ichiga oladi, ikkinchi guruh 6 - 9 gacha harakatlarni va uchinchi guruh 10 – 13 harakatlarni o'z ichiga oladi. Turgan joyda bu harakatlarni o'rganib va bajargandan keyin texnik harakatlarni siljigan holda mashqni o'rganishni davom eting: oldinga, orqaga, chapga, o'nga. Shuningdek, Taekvondoning dastlabki, o'n uchta asosiy harakatlari asosiy omil negizini tashkil etadi. Bularga, Kibon chunbi sogi ("Tayyorgarlik holati"); Chuchum so momton chirigi. "Chuchum sogi holatidagi kabi qo'llar bilan zarbalar"; Are makki ("Pastki blok"); Momton pande chirigi. "Ap kubi" holatidagi kabi bir xil nomlangan oyoq oldinga surilgan bo'lib, qo'l bilan to'g'ri zarba"; Ap chagi. "O'ng oyoq bilan to'g'ri zarba"; Momton makki. "O'rta blok"; Momton makki Yop chagi. "Oyoq bilan tomonga zarba"; Yop chagi Connal makki. "Kaft qirrasi bilan o'rta darajadagi blok"; Connal makki Olgul makki. "Yuqoriga blok"; Olgul makki Sonnal mok chigi. "Kaft qirrasi bilantashqaridan

ichkariga zarba”; Sonnal mok chigi Tollyo chagi. “O’ng oyoq bilan yon zarba”; Tollyo chagi Momton paro chirigi. “Harxilnomlanganoldinga surilgan oyoqqa nisbatan qo’l bilan to’g’ri zarba” shu kabi dastlabki hamda asosiy harakat turlarini o’zida jamlagan hujum, himoya hamda zarba turlari Taekvondo WT sportining dastlabki va asosiy texnik-taktik tayyorgarlik asoslarini belgilab beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO’YHATI:

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 у. 563 б.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак. Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.