

TAEKVONDODA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRUVCHI
MASHQLAR

To'liqinova Shoxista Qahramon qizi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali, "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolamiz jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarning o'rnini va ahamiyati, ularni to'g'ri qo'llash tartiblari, mashqlarni ta'sirlari, har bir jismoniy sifatlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida fikr bildirib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy sifatlarning, arg'amchi, mashqlar, daraja, dinamik cho'zish, qo'l va oyoqlar, muskullar, refleks, vaziyatlar.*

Аннотация: *В этой статье дается обзор роли и значения подвижных игр, используемых в развитии физических качеств, процедур их правильного применения, эффектов упражнений, особенностей каждого физического качества.*

Ключевые слова: *физические прилагательные, растяжка, упражнение, уровень, динамическая растяжка, руки и ноги, мышцы, рефлекс, ситуации.*

Annotation: *this article reflects on the role and importance of action games used in the development of physical qualities, the procedures for their correct application, the effects of exercises, the peculiarities of each physical quality.*

Keywords: *physical qualities, Argent, exercises, level, dynamic stretching, arms and legs, muscles, reflex, situations.*

HARAKATLI O'YINLAR. ARG'AMCHI BILAN BAJARILUVCHI MASHQLAR.

Egiluvchanlikka namunaviy mashqlar - amaliyotda qat'iy tartibda cho'zilish mashqlari tanani optimal darajada ish bajarish qobiliyati bilan mashq bajarishga tayyorlash uchun va muskullarning kuchlanishida jarohatlanish ehtimolligi yuzaga

bajarish mumkin. Sizning egiluvchanligingizni yaxshi-lashning yagona yo'li - ketma-ketlikda bajariluvchi cho'zilish mashqlari hisoblanadi. Har bir muskul - bu miotatik refleksning (cho'zilish refleks) subyekti hisoblanadi va bunda ayniqsa kutilmagan, chegaraviy darajadagi o'zgarishlarda muskullarning uzunligi o'zgarishiga qarshilik qayd qilinadi. Muskullar ma'lum bir darajada chegaraviy qiymatda cho'zilgan holatda miotatik refleks muskullarning qisqarishi va uning uzunligi kaltalashishini qo'zg'atadi. Bu kuchlanishni siz muskullarning cho'zilishi vaqtida his qila olasiz. Miotatik refleks foydali ta'sirga ega hisoblanadi, chunki bu refleks ko'pincha vaziyatlarda muskullarning zo'riqishi va uzilishdan himoya qiladi. Bu refleksiz holatda sizning muskullaringiz favqulodda darajada cho'zilishi va osonlik bilan uzilishi mumkin. Biroq bu refleks sizning o'z tanangizdan to'liq holatda foydalanishingizda to'sqinlik qilishi orqali yoqimsiz ta'sirga ham ega hisoblanadi. Cho'zish yo'li bilan biz miotatik refleksni o'z o'rnini egallashni o'rgatishimiz mumkin. Bunda siz muskullarga yangi cho'zilish chegara darajasiga moslashishni o'rgatishni amalga oshirasiz. Mana, nima uchun cho'zish mashqlari asta-sekin va ketma - ketlikda amalga oshirilishi talab qilinishi sababi oydinlashadi. Agar, siz me'yorida ortiq darajada cho'zilishni amalga oshirgan bo'lsangiz va muskullarda jarohatlanish yuzaga kelgan bo'lsa, u holda siz egiluvchanlikning

oldingi darajasiga qaytishingiz va hammasini boshidan boshlashingizga to'g'ri keladi. Eng yaxshi natijaga erishish uchun cho'zish mashqlarini hafta yoki OY davomida, biroq bir kunda emas, asta-sekin amalga oshirishni rejalashtiring. Cho'zishning quyidagi ko'rinishdagi uch tipi mavjud hisoblanadi: statik, dinamik va ballistik. Ballistik cho'zish o'tirish, sakrash yoki kerakli muskullarning cho'zilishi uchun ayrim harakatchan tortilish tipidagi mashqlardan foydalanishni ifodalab beradi. Ballistik cho'zish, odatda, tavsiya qilinmaydi, chunki bu mashqlar miotatik refleksi faollashtiradi va muskullarda bo'shashishga nisbatan zo'riqishni vujudga keltiradi. Ballistik cho'zish mashqlarida jarohatlanishga olib kinishi havfi ehtimolligi

yuqori hisoblanadi. Statik cho'zish - bu nazorat qilinuvchi holatdagi cho'zishni ifodalab beradi. Spetsifik muskullar yoki muskullar guruhlari yengil darajada og'riq his qilingunga qadar cho'ziladi va ushbu holatda 10 soniyadan 60 soniyagacha ushlab turiladi. Statik cho'zish vaqtida kerakli muskullarning bo'shashishiga diqqatni jamlang, chuqur nafas oling. Dinamik cho'zish muskullarning amplituda bo'yicha to'liq holatda harakatlanishini ifodalaydi. Dinamik cho'zish harakatlarda yaxshi darajadagi egiluvchanlikni ta'minlab beradi, biroq juda ehtiyotkorlik bilan bajariladi, ya'ni ballistik cho'zish holatiga o'tib ketmaslik ta'minlanadi. Dinamik cho'zish mashqlarini to'g'ri holatda ushlab turish uchun silliq va bir tekisdagi harakatlarni amalga oshirishga nisbatan mo'ljal oling, ya'ni muskullarni shok holatiga tushirib qo'ymang. Masalan, dinamik cho'zish mashqlari o'z tarkibiga tizzani ko'tarish, oyoqlarni ko'tarish, qo'llarni aylanma harakatlantirish va gavdani aylantirish harakatlarini qamrab oladi. Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni to'yingan holdagi faol harakatlardan keyin va qon aylanishi kuchayganidan keyin bajarishga kirishing. Qon aylanishining kuchayishi muskullarning egiluvchanligini yaxshilaydi. Bo'g'imlar ustida ishlash mashqlaridan keyin muskullarning harakatchanligini oshirish maqsadida dinamik cho'zish mashqlari bajarilishi boshlanadi. Agar siz faqat egiluvchanlikni rivojlantirish yo'nalishida mashq qilayotgan bo'lsangiz, u holda navbatdagi bosqichda statik cho'zish mashqlarini bajarishni amalga oshiring. Agar siz mashq bajarayotgan bo'lsangiz, u holda statik cho'zish mashqlarini butun mashg'ulotlar davri bo'yicha taqsimlab chiqishingiz talab qilinadi, chunki bunda bir qator harakatlar tananing qizib olishga yordam beradi. Sizning muskullaringizni bo'shashtirish va sof tetiklik bag'ishlash maqsadida har bir bajarilgan ishdan keyin yengil holatda statik cho'zish mashqlarini bajaring. Ehtiyotkorlik chora-tadbirlari: - me'yoridan ortiqcha zo'riqishni bajarmang. Tegishli muskullarda yengil tarzda tortilish yoki jimirlash his qilinishi talab qilinadi. Bu his yoqimsiz bo'lishi, ammo chidab bo'lmaydigan darajada bo'lishi kerak emas; - cho'zish mashqlarini bajarish vaqtida sakrash harakatlarini

bajarmang. Sakrash mashqlari muskullarning qisqarishiga olib keladi va jarohatlanish havfi darajasi ortadi; - mashqlarni bajarish ko'rsatmalariga diqqat bilan amal qiling. Har bir muskul uchun cho'zishning to'g'ri va noto'g'ri yo'llari mavjud hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun yaxshi holatdagi mashqlar jarohatlanish havfi minimal bo'lgan sharoitda maksimal cho'zishni ta'minlovchi mashqlardan tashkil topadi; cho'zishni qo'shimcha og'irlik yuklamasi yordamida bajarishda ehtiyot bo'ling va bu mashqlarni faqat chigil yozdi mashqlaridan keyingina bajaring. Tana og'irligini jalb qilish orqali cho'zish mashqlariga oyoqni kerish (shpagat) 112 singari mashqlar kiritilib, bunda bosim va cho'zishni yuzaga keltirish maqsadida tana og'irligidan foydalaniladi. Agar siz bu ko'rinishdagi og'riqlarni his qilsangiz, u holda darhol to'xtang va mashq bajarishni tugallang. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan

mashqlarni bajarish vaqtida qorin sohasi egiladi, har doim son sohasidan boshlab egishni amalga oshiring, belning quyi qismini emas. Belning quyi qismi jarohatlanishga nisbatan favqulodda darajada moyil hisoblanadi. Egiluvchanlikni har doim cho'zish bilan bir vaqtda kuchaytirib boring. Cho'zish mashqlarini chuqur nafas olish bilan tugallang. Qo'llar va yelka bo'g'imi uchun mashqlar Joyida turgan holatda va yurish vaqtida quyidagi harakatlarni bajarish talab qilinadi: to'g'ri holatda uzatilgan qo'llarni ko'tarish va navbat bilan yuqoriga pastga harakatlanti-ring, pastga-orqaga harakatlantirish va yon tomonlarga yoyish harakatlarini bajaring; - qo'lning kaftini yelka-bilak bo'g'imida va yelka bo'g'imida aylantirish; - qo'llarni yelka bo'g'imida orqaga qayirish, tayoqchaning oxirgi uchidan yoki turli xil uzunlikdagi arg'amchidan (arqon) tutib turgan holatda«aylantirish»; -gimnasti-ka ko'prikchasi holatida qo'llarni bukish va yozish.

Oyoqlar uchun mashqlar - oyoqning tashqi va ichki chekka qismlari bilan yurish: chalkashtirilgan oyoqlarda, yarim o'tirgan holatda va o'tirgan holatda; - oyoqlar tag qismi bilan birgalikda, qo'llar va tizzada, oyoqlarni 45° boshlang'ich

holatga burish orqali mashqni bajarish (uch marta takrorlang). Tizzalarni soat mili

yo'nalishi bo'yicha, keyin soat mili yo'nalishiga qarama-qarshi holatda aylantiring (x3).

O'tirgan holatda, oyoqlarning tag qismi chov sohasiga tekkiziladi, oyoq tagi birlashtiriladi. Gavidani oldinga eging, tirsakning ichki qismi bilan oyoq kafti yonda 113 iyak sohasiga tegishga harakat qiling. Ilova: orqa va bo'yinni egmaslikka harakat qiling.

Chov muskullari uchun mashqlar. 1. Keng yozilgan tizza bilan turgan holatda, bitta oyoq panjalari sohasi bilan o'tiring, keyin boshqasi bilan bajaring: boldir orasiga o'tirib, gavidani orqaga qayiring va bosh bilan yerga tegishga harakat qiling (egilish) - rostlaning. 2. O'tirgan holatda, oyoq tag qismini qorin sohasiga ko'taring (tizza tashqi tomoni bilan), ushbu mashqni bajarishda oyoqlarni shpagat ko'rinishida boshlarga tekkizing (yarim shpagat). 3. O'tirgan holatda, oyoqlar to'g'rilangan, oyoqlarning tagi yuqoriga yo'naltirilgan, chap oyoq bukilgan va chov sohasiga tekkiziladi. 4. O'ng oyoqning tag qismi tekkunga qadar egiling (x3). 5. Ushbu mashqni chap tomon bilan bajaring.

Qanot mashqlari. 1. O'tirgan holatda, oyoqlar iloji boricha keng yoziladi, oyoqning tag qismi vertikal holatda joylashadi. O'ng qo'l o'ng oyoqning kaftiga, chap qo'l boshga tekkiziladi, gavidani ushbu holatda o'ngga va keyin esa chapga tomon egiltiring (x2). Keyin chap qo'l o'ng tizzaga tegilizib, bosh pastga, o'ng tizzaga egiladi, chap tomon bo'ylab takrorlanadi. Markaz bo'ylab oldinga egiling va gavidani yozilgan qo'llar bilan buking - bunda ehtiyot bo'ling, orqani egmang. Oyoqlarni markazga tomon olib keling va sonni uqalash harakatini bajaring.

Qanotlar va bukish muskullari uchun mashqlar. 1. Oyoqlar ko'tarilgan holatda, son qo'llar bilan ushlangan holatda velosiped pedalini aylantirish harakatini bajaring. 2. Tizzada turish holati, oyoqlarning tag qismi orqaga yo'naltirilgan, qo'llar sonda. Boshni pastga, orqaga, o'ngga, chapga va yon tomonlarga egish. 3. Yuz bilan pastga yotish holatida, qo'llar boshda. Oyoq panjalari sohasini ko'taring, keyin orqa tomon bo'ylab oyoq barmoqlarining orqaga tegizilgumigacha eging (x3). Axil paylari, oyoq ostki qismi uchun mashqlar. 114 1. Oldinga va yon tomonlarga shpagat ochish. 2. Bitta oyoqda turgan holatda, oyoq bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga siltash mashqini bajarish, bunda harakatlarni maksimal qiymatgacha oshirish.

3. Turish holatida, qo'llarni oldinga bukish. Qo'llar va gavdani aylana holatida aylantirish, keyin teskari yo'nalishda ushbu mashqlarni bajarish (x3).

Sonning bukuvchi muskullari uchun mashqlar. Boshqa muskullar uchun mashqlar: 1. Qo'llar yerga teggunga qadar gavdani o'ngga va chapga qayirish. 2. Gavdani o'ngga va chapga egish. 3. Gavdani kaftga tekkunga qadar egish. 4. Gavdani qayirish va o'ng qo'lni chap oyoqning panjalariga tekkizish va aksincha, teskari yo'nalishda ushbu mashqni bajarish. 5. Gavdani, tos sohasini burish. 6. Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va oyoqning tag qismini boshga tekkizish. 7. Orqaga egilish, tizzada turish holatida va qo'llarni yerga tekkizish mashqni bajarish. 8. Gimnastika devorida orqaga egilish va gimnastika ko'prigi mashqini bajarish. 9. O'tirgan holatda, oyoqning tag qismi bitta joyda, oyoq tag qismini bosh ustiga ko'taring va orqa tomondan omoch ko'rinishidagi pozitsiyaga kiriting (x 3). Boshlang'ich turish holatiga qayting. 10. Orqa bilan yotgan holatda, tizza ko'krak qafasi sohasiga tekkiziladi, bosh oldinga qaratiladi, tizza chap tomonga, yelka orqali tushiriladi. Boshqa tomonga qarab ushbu mashqni bajarish amalga oshiriladi (x3).

Orqaning quyi qismi va bo'yin uchun mashqlar. 1. Orqa bilan yotgan holatda, oyoqlarning tag qismi bitta joyda. O'ng tizzani ko'krak sohasiga tomon ko'tarish va uni ikkala qo'l bilan tutib turish amalga oshiriladi. Bu mashqni chap tomon bo'ylab takrorlash bajariladi (x3). 115 Orqaning quyi qismi uchun mashqlar. 1. Qorin tomonga qayrilish holatida, oyoqlarning tag qismi quyiga qaratilgan, qo'llar qorin darajasida. Qo'llar bilan orqaga kobra holatida siltanish (x3).

Orqaning quyi qismi, qorin muskullari uchun mashqlar. 1. Yuz bilan pastga qaragan holda yotgan holda, qo'llar tirsak pastga qaragan ko'rinishda yon tomonlarda joylashadi. Tayanch sifatida qo'llardan foydalanib, tizzani yerdan uzib olish (x 3). Orqaning quyi qismi uchun mashqlar. 1. Turish holatida, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar boshda. Yon tomonlarga egilishlar. Tashqi yonbosh muskullar uchun mashqlar 1. Turish holatida, qo'llar 45°burchak ostida bukilgan. Qo'llarni tirsak bo'g'imi bo'yicha soat millari va teskari yo'nalishda aylantiring (x 4). Umumiy egiluvchanlikni mashq qildirish uchun statik mashqlar kompleksi (barcha mashqlar o'ng va chap tomon bo'ylab bajariladi): 1. Qo'llar chalishtirilgan holatda, qo'llar tirsak bilan birgalikda boshning ustki tomoniga ko'tariladi. Oyoqning panjalarni yerdan uzish orqali yuqoriga harakatlaniladi; qo'llar chalishtirilgan holatda, tirsak bilan birgalikda bosh yuqorisiga ko'tariladi. Oyoqning panjalarni yerdan uzilmagan holatda yuqoriga harakatlantiriladi. 2. Qo'llar orqada qulf ko'rinishida chalishtiriladi va tirsakdan to'g'rilanadi, ko'krak sohasi oldinga chiqariladi va qo'llar ko'tariladi. 3. Chap qo'l yuqoriga ko'tariladi va tirsak bukiladi, qo'llar kafti belga qo'yiladi. O'ng qo'l tirsakdan qayrilgan, chap qo'l pastga osilgan holatda. Qo'llar bosh usida ko'tariladi, chap qo'l bilan o'ng bilak tutib turiladi, asta-sekin yon tomonga egiladi. Tirsaklarni bukmasdan va frontal tekislik bo'ylab chetga og'masdan mashqni bajarishga harakat qilinadi. 4. Ko'rak qafasi oldida chap qo'l bukiladi, uni pastki tomondan o'ng qo'l bilan ushlab turiladi va o'ng qo'lning bilagi bilan chap qo'l o'ziga tomon itariladi. 5. Oyoqlar bitta joyga qo'yiladi, oyoqlarning panjalari sohasi yerdan uzilmagan holatda o'tiriladi, kaft yerga tekkilizadi. Kaft yerdan uzilmagan holatda, 116 oyoqlar rostlanadi. 6. Bitta oyoqda turgan holatda, ushbu tomondagi qo'l bilan boshqa oyoqning kaftidan ushlanadi va oyoq barmoqlari sohasi dumba sohasiga tekkiziladi. 7. Qo'l kaftini yerga

tekkizgan holda, ikki tomonidan bukilgan oyoqlar joylashadi, qo'l kafti yerdan uzilmagan holda tizzalar rostlanadi. Oyoq kaftlari bitta chiziq bo'ylab joylashadi, yerga zich holatda tiralib turgan ko'rinishda, oyoqlarning tag qismi bitta tomonga qaratiladi. 8. Oyoqlar keng yoyilgan holatda, tizzalar bukilgan va yon tomonlarga kerilgan, qo'llar tizzaga tiralgan holatda. Tizza bukiladi va tirsak yerga tekkiziladi. 9. O'ng oyoqqa o'tirilgan holatda oyoq panjalari yerga tekkiziladi. Chap oyoq yon tomonga keriladi, oyoq tag qismi o'ziga tomon buriladi. Qo'llar kafti yerga tekkiziladi. 10. Yerga o'tirgan holatda oyoqlar ileji boricha ko'proq keriladi. Oldinga ko'krak sohasi yerga tomon egiladi. 11. Yerga o'tirgan holatda o'ng oyoq bukilgan ko'rinishda, oyoqning tag qismi o'ziga tomon burilgan holatda joylashadi. Chap oyoq tizzasidan bukilgan holatda, oyoq panjalari chov sohasiga yaqinlashtiriladi. Oldinga egiladi va qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanadi. 12. Yerga o'tirgan holatda, o'ng oyoqni yon tomonga cho'ziladi, chap oyoq bukiladi va oyoq panjalari sohasi chov sohasiga yaqinlashtiriladi. O'ng qo'l chap songa tegiziladi, chap qo'l boshdan yuqoriga ko'tariladi va o'ng oyoqqa tomon yon tomonga egilish amalga oshiriladi, chap qo'l bilan o'ng oyoq kaftini ushlanadi. 13. O'ng boldirni yerga tekkizib, chap oyoq orqaga uzatiladi. Chap tizza va oyoqning tag qismi yerga bosiladi. Chap qo'l bilan o'ng to'piq sohasi ushlanadi, o'ng qo'l orqa tomondan belga tekkiziladi. Egilib, o'ng tomonga qayrilish amalga oshiriladi. 14. Oldingi boshlang'ich holatdan turib, oldingan egilish bajariladi va ko'krak sohasi bilan yerga yotgan holatda, qo'llar oldinga uzatiladi. 15. Yerga qorin sohasi bilan yotgan holatda qo'l kafti yerga, yelkalar darajasida tekkiziladi. Ushbu holatda tana old qismi egiladi. 16. Yerga o'tirgan holatda o'ng oyoq bukiladi va uning panjalari chap dumba 117 sohasi tagiga tekkiziladi. 17. Chap oyoq yerga qo'yilib, tizza orqali unga o'ng oyoq joylashtiriladi. O'ng qo'l chap tizzadan ushlanib, chap tomonga aylantirish amalga oshiriladi. 18. Boshlang'ich holat yuqoridagi kabi ko'rinishda bajariladi. Chap qo'l chap oyoq tizzasini ushlagan holda o'ng tomonga aylantiriladi. 19. Yerga o'tirgan holatda tizza bukiladi va oyoq kaftlari birlashtiriladi. Qo'l bilan oyoq kaftlari ushlanib, oldinga egilish amalga oshiriladi va bunda orqa egilmaydi. 20. Yerga o'tirgan holatda chap

oyoqni oldinga uzatib, qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanadi va asta sekin uni ko'krak sohasiga tomon ko'tarish amalga oshiriladi. 21. Yerga o'tirgan holatda chap oyoq oldinga uzatiladi, qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanib, asta sekin tizza bukilmagan holatda tepaga ko'tariladi. 22. Qorin bilan yotgan holatda qo'llar bilan to'piq ushlanadi, egilish bajariladi. 23. Orqa bilan yotgan holatda qo'llar yon tomonlarga tashlanadi, qo'l kafti yerga tekkiziladi. Oyoqlar ko'tariladi va ularni boshga tekkiziladi va oyoq tagi bilan yerga tekkunga qadar qaytariladi. 24. Boshlang'ich holatda yuqoridagi kabi ko'rinishda bajariladi. O'ng oyoq vertikal holatda yuqoriga ko'tariladi va uni chap tomonga oyoq kafti yerga tekkunga qadar tushiriladi. Oyoqlar tana terpusiga nisbatan perpendikular holatda joylashadi. Qo'llar yerdan uzilmaydi. 25. Oyoq panjalarida o'tiriladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi va orqaga qayriladi, yerga yotiladi. 26. Tizzada turish holatida, oyoqlar yelka kengligida ochiladi, boldirlar paratel holatda. Yelkaga tayangan holatda oldinga egilish amalga oshiriladi. Chap qo'l tirsagi pastga qayriladi. 27. Qo'llar bosh ustida ko'tarilib, chap qo'l bilan o'ng bilak ushlanadi, astasekin yon tomonga egilish amalga oshiriladi. Bunda frontal tekislikdan chetga og'maslikka va tirsakni bukmaslikka harakat qilinadi. 28. Ko'krak oldida chap qo'lni uzatish amaga oshiriladi, uni quyi tomondan 118 o'ng qo'l va o'ng qo'lning bilak sohasi bilan o'rab olinadi va chap qo'lni

o'ziga tortish bajariladi. 29. Oyoqlarni bitta joyga qo'yiladi, oyoq panjasini yerdan uzmasdan o'tiriladi, qo'l kafti yerga tekkiziladi. Qo'l kaftini yerdan uzmasdan, oyoqlarning to'g'rilanishi amalga oshiriladi. 30. Bitta oyoqda tik turish o'ng ushbu tomonda joylashgan qo'l bilan boshqa oyoqning kafti ushlanadi va oyoq kafti dumba sohasiga tekkiziladi. 4.2.8. Bo'shashish uchun namunaviy mashqlar Sportchi uchun harakatlarda ishtirok etmayotgan muskullarni shuningdek, qisqa vaqt oraliqlarida dam olish vaqtida muskullarni bo'shashtirish mashqlarini o'rganish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. 1. O'ng bilan yotgan holatda, qo'llarni o'ng ko'tarish, ularni silkitish va bo'shashgan holatda pastga tashlash

amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi mashqlar oyoqlar uchun ham bajariladi. 2. Yotgan holatda butun tananing barcha muskullarini to'liq bo'shashgan holatga keltirish mumkin. 3. Oyoqlar yelka kengligida: qo'llarning muskullari bo'shashtiriladi va pastga osiltiriladi; qo'llar, yelka va bo'yin muskullarini bo'shashtiruvchi siltash orqali ritmik ko'rinishdagi sakrash amalga oshiriladi. 4. Oyoqlar yelka kengligida, gavda yengil holatda oldinga egilgan ko'rinishda va qo'llar yon tomonga ko'tarilgan: oyoqlarni tizza bo'g'imidan prujinasimon ko'rinishda bukish va yozish orqali harakat qilinadi, bo'shashtirilgan qo'llarni pastga osiltiriladi va inersiya bo'yicha ularni qaytadan oldingi holatiga keltiriladi. 5. Oyoqlar yelka kengligida: gavda bo'shashtirilgan holatda oldinga egiladi va bir vaqtning o'zida oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори.
3. G.B. Abdurasulova., Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2015 y. 563 b.
4. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S., Raxmatov B.Sh., Taekwondo nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
5. Лигай. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
6. Ю.М.Бабак, э. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.