

TAEKVONDO WT SPORT TURIDA JISMONIY SIFATLARNING TUTGAN O'RNI VA VAZIFALARI

Ilmiy rahbar P.f.b.p.d., (PhD): Po'latov L
O'zMU talabasi: Ahmadjonova Aziza

Annontatsiya: *Ushbu maqolada Taekvondo WT sport turida jismoniy sifatlarning tutgan o'рни. Qanday ahamiyat kasb etishi va har bir jismoniy sifatlarning vazifalari. Ushbu jismoniy sifatlarning qanday bir biri bilan bog'liqligi, qolaversa mazkur sport turda qanday ahamiyat kasb etishi to'g'risida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Taekvondo, sport, jismoniy sifat, kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik, yo'nalish, rivojlantirish.*

Hammamizga ma'lumki har bir sport turida kerak bo'lganidek, Taekvondo WT sport turida ham jismoniy sifatlarning muhim ro'l o'ynaydi, sababi ushbu sifatlarsiz har bir berilgan mashqlarni bajarish ko'zlangan natijaga olib bormaydi. Jismoniy sifatlarning nima va bularga nimalar kirishini ko'rib chiqadigon bo'lsak. Shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonida shug'ullanuvchilar harakatlarni va ular bilan bog'liq bilimlarni o'zlashtiribgina qolmay, o'z jismoniy qobiliyatlarini ham rivojlantiradilar. Jismoniy qobiliyatlar – insonning u yoki bu mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uning samarali bajarilishini ta'minlaydigan ruhiy – fiziologik hamda morfo-logik xususiyatlari majmuasidir. Inson harakat imkoniyatlarining alohida jihatlarni ifodalash uchun uzoq vaqt “jismoniy sifatlarning” degan atama qo'llanilgan.

Hozir ayrim mualliflar uni “jismoniy sifatlarning” tushunchasining sodda formalistik mazmuni tufayli ilmiy muomaladan chiqarib yuborishni va ularning o'rniga faqat “jismoniy qobiliyatlar” atamasini qo'llashni taklif qilmoqdalar. Shunga qaramay, kundalik nutqda va ilmiy – usuliy adabiyolarda mazkur atama ancha keng tarqalgan. Shuning uchun, ehtimol, bu ikki tushuncha orasidagi o'xshash va farqli tomonlarni aniqlash, ulardan foydalanish vaziyatlarini belgilab olish o'rinlidir. Demak, insonning jismoniy sifatlarni uning harakat imkoniyatlariga xos ba'zi xususiyatlar singari jismoniy qobiliyatlar namoyon bo'ladigan u yoki bu shakllarga nisbatan qo'llab tekshirish, ya'ni ular to'g'risida amalga oshirib bo'lingan qobiliyatlar asosida fikr yuritish mumkin. Shunday qilib, insonning jismoniy sifatlari jismoniy qobiliyatlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga bir tomondan atrof – muhit omillari, ikkinchi tomondan esa organizmning turli ta'sirlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmining anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Biror-bir faoliyatni bajarish

jarayonida “motor nishonalar” organizmning moslashish o'zgarishlari asosida takomillashib, tegishli jismoniy qobiliyatlarga aylanadi.

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir. Shundagina yosh taekvondochilarimizni o'sishiga va rivojlanishiga ijobiy yondashgan bo'lamiz

Umuman olganda jismoniy sifatlar 5 guruhga bo'linadi:

1. Kuch;
2. Tezkorlik;
3. Egiluvchanlik;
4. Chidamlilik;
5. Epchillik;

Ushbu yuqorida ta'kidlab o'tganimizning ba'ri bir biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Shuning uchun barcha sport turida kerak bo'lganidek, Taekvondo sport turida ham barcha sifatlarning o'z vazifasi bor. Jismoniy sifatlarni ko'rib chiqadigon bo'lsak.

Kuch qobiliyatlari, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatlari va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch qobiliyatlari soddalashtirilgan «mushaklar kuchi» tushunchasiga bog'liq bo'lmaydi, chunki bu ularning faqatgina qisqarish xususiyatlarining mexanik tavsifistikasi bo'lar edi xolos. Mushak kuchi har bir harakat amalining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin.

Kuch qobiliyatlari faol sport yo'nalishida ya'ni taekvondoda rivojlanayotgan hollatda, mashg'ulot samarasi maksimum sarflanayotgan kuch va uning namoyon bo'lish vaqtiga bog'liqligini e'tiborga olishimiz lozim. Kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulot zo'riqligini qo'llash texnologiyasi quyidagi turli imkoniyatlarning namoyon bo'lishiga asoslanishi mumkin: bir martalik, qaytarma, davriy yoki nodavriy ishda; kichik yoki katta tashqi qarshilikka qarshi; mashg'ulot mashqlarining jadal yoki sust tezligi; tushaklarning turli bosh-lang'ich - bo'shashgan yoki taranglashgan holatlaridan.

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun kuch tayyorgarligi usuliyatining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari bor: o'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy o'zilgan holda tashqi qarshiliklarni yengish va hokazolar. Kuch bu Taekvondo sport turining asosiy va

kerakli sifatidan biri hisoblanadi, sababi har bir oyoq va qo'l zarbalarini bajarayotgan vaqtimizda kuch bo'lmasa o'rganilgan va o'zlashtirilgan mashqlarimiz 0 ga teng bo'ladi, chunki yakka kurash sportida kuch dastlabki o'rinlardan joy olgan desak mubolag'a bo'lmaydi.

Keyingi sifatimiz bu tezkorlik qobiliyati. Tezkorlik insonning tashqi ta'sirlarga bir zumda javob qaytarish hamda tez harakatlar bajara olish qobiliya-tidir. Sport amaliyotida tezkorlik tezlik – kuch sifatlarining o'ziga xos shakllarida namoyon bo'ladi. Bu ham o'z o'zni bilan kuch va bo'shqa sifatlarga bog'liq. Insonning harakat masalalarini jadal sur'atlarda bajara olish imkoniyatini ifodalash uchun bir necha yillar davomida «tezkorlik» atamasi ishlatilib kelingan. Harakat tezkorligining ko'plab shakllari mavjudligini va ularning o'ziga xosligini e'tiborga olib, bu atamasi so'nggi vaqtlarda «tezlik qobiliyati» tushunchasiga almashtirildi. Tezkorlik qobiliyati bu minimal vaqt oralig'idagi sharoitda harakatlarning bajarilishini tasdiqlovchi inson xususiyatlarining funksional majmuasi. Taekvando sport turida o'zlashtirilgan harakatni belgilangan vaqt oralig'ida raqib tomonga yo'naltirilmasak, unda ushbu harakatimiz bilan g'olib bo'lolmaymiz. Sababi biz agarda sparing jarayonini misol qilib oladigon bo'lsak, raqib tomondan yo'naltirilgan zarbalarga javobat vaqtni hisobga olgan holda zudlik bilan bunga qarshi hujim ko'rsata olsak. Yoki bo'lmasa o'zimiz tezligik bilan hujum qilishda faol ishtirok etsak, ana o'shanda g'alaba qozonishimiz mumkin. Shuni ham ta'kidlashim joizki, tezkorlik bilan kuch bir biriga bo'liq bo'ladi.

Egiluvchanlik bu harakat-tayanch aparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakat hisoblanadi. "Egiluvchanlik" atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflashga maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi. Egiluvchanlik shug'ullanuvchilarning yoshiga va jinsiga bog'liq. Faol egiluvchanlik 10-14 yoshda, sust egiluvchanlik 9-10 yoshda kuzatiladi. Egiluvchanlik o'sishining turli bosqich-lari bor.

Qizlarda 14-15 va 16-17 yoshda egiluvchanlik o'sishining yuqori sur'atlari belgilangan, o'g'il bolalarda esa 9-10, 13-14 va 15-16 yoshdir. 13-15 yosh turli bo'g'imlarning harakatchanligi rivojlanadigan paytdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash kichik va maktab yoshidagi bolalarda kattalarga nisbatan oson kechadi. 12-20 yoshdan keyin harakat amplitudasi kamayadi va yosh o'zgargan sari tayanch-harakat aparati rivojlanishi qiyinroq bo'ladi. Shu sababdan taekvondo sport turiga bolani iloji boricha kichik yoshdan olgan ma'qulroq bo'ladi, sababi yuqoridagi sifatlar ichida birinchi o'rinda oyoqlar elastik, ya'ni egiluvchan bo'lishi kerak. Chunki taekvondoda shpagat eng asosiy mashqlar qatoriga kiradi, chunki shpagat bo'lmasa oyoq maksimal darajaga ko'tarilmaydi va paylar tepgan paytda cho'zilmaydi. Bu albatta egiluvchanlik qobiliyati bilan bog'liq bo'ladi, ming tezlik va kuch bo'lgani bilan oyoqlarimiz belgilangan tartibda ko'tarilmasa, bunda ushbu sifatlardan foydalana olmaymiz. Shuning uchun

ham taekvondoda egiluvchanlik birinchi navbatda zarur. Egiluvchanlik qobilyati qizlarda o'g'il bolalarga nisbatan 20-30% yuqori bo'ladi. Bu farq erkaklarda va ayollarda ham kuzatiladi. Shunga bo'lsa kerak, qiz bola taekvandochilar o'g'il bollarga nisbatan anchaginana elastikroq bo'lishadi, lekin egiluvchanlik qobilyati oshgani sayin kuch va tezlik pasayib boradi, shuning uchun barchasini me'yorida ushlab lozim. Mashg'ulot o'tkazayotganda egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini e'tiborga olish kerak. egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni badan qizdirish yordamida bartaraf qilish mumkin. egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli ravishda o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Faol egiluvchanlik mushak kuchi bilan bog'liq. Bo'g'imlar harakatchanligini oshirayotib, go'yoki bo'g'imlarda harakatchanlikning zahiralarni yaratayotgan o'quvchi harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Chidamlilik sifati deb biz berilgan mashq yoki yuklamani meyordan ko'p berilgan holatda sabir bilan yondashib bajarishga ham aytsak bo'ladi. Chidamlilik qobiliyatisiz hech bir sport turi ko'zlagan maqsadiga erisha olmasa kerak. Ushbu ta'kidlab o'tayotgan qobilyatimiz hammada ham rivojlangan bo'lmaydi, bunga asta sekin erishiladi. Asosan bu holat sportchilarda yuqori foizda rivojlangan bo'ladi. Chidamlilik nafaqat sportda balim hayotda ham biz uchun juda muhim deb o'ylayman, sababi ko'p sportchilar og'ir bosiq va bardoshliroq bo'lishadi, ularda ushbu jismoniy sifat mashg'ulot jarayonida asta sekin takommilashib boradi. Sportchiga berilgan yuklama yoki biror bir mashq bo'lsa sportchi irodasini mustahkamlagan holda bunga bardosh beradi va chidamlilik qobilyatini o'zida mujassam etadi, barcha sifatlar borib chidamlilikga qadaladi, sababi barchasini bajarish uchun sportchida iroda sifatining mujassamligi bo'lishi darkor. Nafaqat taekvandochilar, balki boshqa barcha sport yo'nalishlarida ushbu sifat zarur bo'ladi.

Epchillik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o'yinlar, sport o'yinlari elementlari (masalan, mini-futbol), o'yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi.

Epchillikni tarbiyalashda harakat ko'nikmalari zahirasini muttasil yangilab turishga alohida e'tibor berish kerak. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya po'stlog'i "ijodiy" faolligining yuqori darajasini ta'minlaydi. O'smirlik davrida asosan alohida sport turlariga xos bo'lgan jismoniy mashqlar epchillikni tarbiyalash vositalari sanaladi. Masalan, taekvondoda epchillikni tarbiyalash uchun sportchini texnik usullar hamda taktik harakatlar bilan yaxshi "qurollanishi" kerak. Biroq ma'lum darajada umumiy xususiyatlarga ega bo'lgan epchillikni tarbiyalash usullari ham bor. Masalan, bo'shshish malakasi barchaga zarur sifat – epchillikning namoyon

bo'lish sharti sanaladi. Kutilmagan qo'zg'atuvchi uchun javob ta'siriga sarflanadigan vaqt vaziyat o'zgarganda harakatlar tezkorligini ifodalaydi. To'satdan berilgan signalga harakat javobini rag'batlantirish yo'li bilan maqsadli ravishda uni qisqartirish epchillikni tarbiyalashning fiziologik asoslangan usuli hisoblanadi.

Hulosa qilib aytadigon bo'lsak, ushbu yuqorida ta'kidlab o'tgan barcha sifatlar Taekvondo WT sport turi uchun muhim ahamiyat kasb etadi, sababi ta'kidlab o'tgan sifatlar yordamida biz belgilangan vaqt ichida, ko'zlangan maqsadga erishishimiz mumkin. Bunga nafaqat asosiy sifatlar, qolaversa barchasining o'z o'rni mavjud. Misol uchun: Kuch jismoniy sifatini oladigon bo'lsak. Ushbu sifatsiz na tezlik va na bo'shqa sifatlarni ishlata olamiz, o'ylashimcha ushbu sifat barcha sport turi uchun zarur bo'lsa kerak. Keyingi sifatimiz tezlikga qaraydigon bo'lsak. Ushbu jismoniy sifat ham taekvondo sport turining barcha yo'nalishida muhim; pumsee, kyorugi va freystayl yo'nalishlarida. Tezlik sifati yahshi rivojlangan bo'lmasa sparingda ham pumseeda ham zarbalarni maksimal darajada yo'naltirolmaymiz, chunki tezliksiz buning imkoni yo'q. Hamda tezlik bilan kuch bir biriga chambarchas bo'g'liq bo'ladi. Egiluvchanchilik sifati aytganimizdek sifatlar ichida birinchi o'rinda turadi taekvondo sport turida albatta. Sababi Taekvondo WT da jangovor holat asosan oyoqda bo'lganligi sababli, mushaklar va oyoqlar cho'ziluvchan bo'lishi lozim. Bu bevosita egiluvchanlik sifatiga bog'liq. Yana bir sifatimizdan biri bu epchillik sifati bo'lib, ushbu sifat ham tezkorlik sifati bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Sababi sportchi qanchalik epchil bo'lsa, ana shundagina bo'shqa raqiblari ustidan g'alaba qozonishi oson bo'ladi. Ushbu jismoniy sifat yahshi rivojlanishi uchun, tezlik sifati ham yahshi o'zlashtirilgan bo'lishi darkor. Eng ohirgi jismoniy sifatimiz bo'lgan chidamlilik sifati barcha yuqoridagi sifatlar yuzaga kelishi uchun mustahkam o'zlashtirilgan bo'lishi lozim. Chunki barcha sifatlarning rivojlantirish uchun insonda iroda chidamliligi mustahkam bo'lishi kerak. Shundagina sportchi sportda va hayotda yahshi va kutilgan natijalarga erishishi mumkin. Ko'rishimiz mumkinki, barcha jismoniy sifatlar bir biriga uzliksiz bog'liq va taekvondo sport turida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, barcha jismoniy sifatlarni sportchi o'z me'yorida o'zlashtirishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

- [1] Jismoniy madaniyat nazariyasiga kirish. O'quv qo'llanma. T.2002 y. Salomov R.S.
- [2] Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 va 2 tom. T.: 2015.
- [3] Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. T.: UzDJTI, 2001.-286s