

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG'ULLANUVCHI 11-12 YOSHLI
TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10646973>

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi: Sh.S.Isoqova

O'zbekiston Respublikasi IIV 2-son Toshkent akademik litseyi

O'zbekiston, Qibray

Annotatsiya: *Maskur tadqiqot ishimizda bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanib kelayotgan 11-12 yoshli taekvondochilarning tayyorgarlik jarayonlari davomida jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlanadi.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy sifatlar, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, tezkorlik, egiluvchanlik, jismoniy yuklamalar, jismoniy tayyorgarlik.*

Аннотация: *В нашей маскуровской исследовательской работе определены показатели физических качеств тхэквондистов 11-12 лет, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах.*

Ключевые слова: *Физические качества, сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, физические нагрузки, физическая подготовленность.*

Annotation: *In our Maskur research work, the physical quality indicators of 11-12-year-old taekwondo players participating in sports schools for children and teenagers are determined.*

Key words: *Physical qualities, strength, agility, endurance, quickness, flexibility, physical loads, physical fitness.*

KIRISH

Taekvondo sport turining dunyo bo'ylab keng ommalashib borayotgani ushbu sport turining qay darajada kuchli va nufuzli ekanligidan dalolat beradi. Taekvondo sport turi bo'yicha mamlakatimiz butun dunyo mamlakatlari ichida eng kuchli va yuqori o'rinlarda turadi. Bunga sabab yurtimizda ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishning balandligi hamda o'zaro raqobatning ko'pligi desak mubolag'a bo'lmaydi. Osiyo chempionatlari, Jahon chempionati va Olimpiada o'yinlarida ham yurtimiz taekvondochilari peshqadamlikni qo'lga olgan holda munosib ishtirok etishadi va nufuzli o'rinlarni egallab kelishadi. Shularni inobatga olgan holda taekvondo sport turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajalari, jismoniy sifat ko'rsatkichlari hamda psixologik holatlarini inobatga olgan holda tog'ri yo'naltirish o'z samarasini ko'rsatadi.

Tadqiqot maqsadi: 11-12 yoshli taekvondochilarning amaliy mashg'ulotlari davomida jismoniy ko'rsatkichlarining samaradorligini aniqlash hamda ularning jismoniy sifat darajalarining qay talqinda rivojlanib borayotganligiga holisona baho berishdan iborat.

Tadqiqotni tashkil etish usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, matematik-statistik tahlil, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanilayotgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan mashqlar hamda ularning jismoniy sifat ko'rsatkichlariga qay darajada ijobiy ta'sir etayotganligini aniqlash maqsadida maskur tadqiqot ishimiz olib borildi. Olingan natijalar yuzasidan dastlab tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan nazorat sinovimiz 30 m qisqa masofaga yugurishdan iborat bo'ldi. Qayd etilgan natijalar ko'rsatkichiga ko'ra yosh taekvondochilarning 29,3% qismida qoniqarsiz ko'rsatkichlar kuzatildi. Ularning ko'rsatkichlari $6,92 \pm 0,33$ ni tashkil etdi. Statistik ishonchlilik darajasi $P < 0,05$. Yosh taekvondochilarda tezkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlantirishda qisqa masofalarga uzluksiz yugurtirish mashqlari, hamda signal bilan oyoq va qo'l zarbalarini berish mashqlari qo'llanilmoqda.

Tezkorlik sifatini rivojlanganlik darajasi 3x10 m kokkimon yugurish jarayoni orqali aniqlanganda yosh taekvondochilarning tezkorlik sifat ko'rsatkichlari ushbu mashq davomida $18,62 \pm 1,27$ sek ni tashkil etdi va bu natijalarni qayd etgan taekvondochilar 34,2% ga teng bo'ldi. 11-12 yoshli taekvondochilarning tezkorlik nazorat sinovi amaliy mashg'ulotida ko'rsatgan natijalari baholash mezonlari ko'rsatkichlariga asosan 3 bahoga to'g'ri keladi. Sportchining tezkorlik qobiliyati umumiy va maxsus tezkorlikka ajratiladi. Umumiy tezkorlik – turli tuman harakatlarda, masalan, sprinterlik yugurishda, sport o'yinlarida va h.k., tezlikni namoyon qilish qobiliyatidir. Umumiy tezkorlik harakatning tez boshlanishida, sportchining maxsus bo'lmagan siljishlari tezligida, bittalik va tez-tez bajariladigan harakatlarning tez amalga oshirilishida, bitta harakatdan ikkinchisiga bir zumda o'tish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Yosh taekvondochilarning chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashda 5 minut davomida yugurish amaliyoti joriy etildi. O'tkazilgan tadqiqot ishlarimiz davomida 11-12 yoshli taekvondochilarning chidamkorligi qoniqarli darajada ekanligi aniqlandi. Chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichi yosh taekvondochilarda $998,73 \pm 156,89$ m ga teng bo'ldi. Yosh sportchilarning chidamkorlik sifatini rivojlantirish maqsadida mashg'ulot jarayonlarida uzoq masofalarga kros yugurtirish, to'ldirma qoplarni ko'targan holda siljib yurish harakatlarini bajartirish va shu kabi turli tuman mashqlardan foydalanib kelinmoqda.

Navbatdagi kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlarini rivojlanib, mukammal darajada taekvondochilarimizni o'z sport fo'rmalariga kirishlari uchun qo'llanilayotgan vositalarga sakrash mashqlari, taekvondo snaryadlari orqali bajariladigan mashqlar, kuvalda urish va shu kabi mashqlarni yosh sportchilarimizda yosh ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda qo'llanilishi ulardagi funksional ko'rsatkichlarini ham shakillantirib boradi. Kuch sifatini aniqlash uchun 11-12 yoshli taekvondochilarda oyoqlar yordamida bittalik va ikkitalik zarbalar berish, turnikda tortilish kabi nazorat sinov amaliyotlari o'tkazildi. Qayd etilgan natijalar turnikda tortilish nazorat sinov mashqida $6,56 \pm 2,41$ lik natijalar aniqlandi va ushbu ko'rsatkichlar baholash mezonlari jadvalida 3 bahoga to'g'ri keldi. Ushbu natijalar yosh

taekvondochilarning 38,6% da kuzatildi. Kuch sifati ko'rsatkichlari yosh taekvondochilar tayyorgarlik jarayonlari davomida qoniqarli darajada ekanligi o'tkazilgan tadqiqot amaliyotimiz orqali aniqlab borildi. Shu o'rinda turgan joyda uzunlikka sakrash nazorat mashqida ham kuch jismoniy sifat ko'rsatkichlari aniqlandi va olingan natijalar $1,82 \pm 0,47$ m ni tashkil etdi. Qayd etildan ko'rsatkich natijalari qoniqarli baholanib kuch sifatini aniqlash amaliyoti yakunlandi. Natijalat statistik ishonchlilik darajasi $P < 0,05$.

Keyingi amaliy nazorat sinovimiz tezkor-kuch sifatini aniqlashga qaratilgan bo'lib bunda yosh taekvondochilar mashg'ulot jarayonida 15 sekund davomida oyoq va qo'llarda tinimsiz zarba berish ko'rsatmasi berildi. Yosh taekvondochilar tezkor-kuch ko'rsatkichlari berilgan yuklama yakuniga ko'ra $42,86 \pm 6,12$ ni tashkil etdi. Huddi shu jismoniy sifat ko'rsatkichi 2 minut davomida faqat oyoq zarbalarini tinimsiz kuch bilan mahsus qopga berish mashqi orqali ham aniqlandi. Berilgan yuklama yosh taekvondochilarning chidamkorlik jismoniy sifat ko'rsatkichlarini aniqlashga ham hizmat qiladi. 2 minut taekvondo qopiga tinimsiz kuch bilan zarba berish mashqidan olingan ko'rsatkich $162,8 \pm 38,44$ ni tashkil qildi.

Xulosa: yurtimizda taekvondo sport turiga bo'lgan e'tiborning yuqoriligini inobatga olgan holda ushbu sport turi bilan mashg'ulotlar olib borayotgan yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonlarida yangi innovatsion jarayonlarni tashkil etish va musobaqa shaklida o'rtoqlik uchrashuvlarini tashkillashtirish zarur olil hisoblanadi. Sport ko'rsatkichlarini yahshilash maqsadida o'tkazilgan tadqiqot so'ngida olingan natijalar yuzasidan 11-12 yoshli taekvondochilarning ko'rsatkichlari qoniqarli deb topildi. Mashg'ulot jarayonlari davomida taekvondochilarning funksional ko'rsatkichlari hamda psixik holatlari nazorat qilib borildi.

Maskur ko'rsatkichlarni yanada takomillashtirishda yangi innovatsiyalardan foydalangan holda yosh taekvondochilar tayyorgarlik jarayonlariga o'zgartirishlar kiritib borish, nufuzli musobaqalarda yurtimiz sharafini himoya qilish va yuqori o'rinlarni qo'lga kiritib O'zbekiston taekvondochilari reytingini yanada yuqori o'rinda bo'lishiga ushbu jarayonlar asosiy turtki bo'lib hizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tajibaev S.S. O'smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. P.f.d.(DSc), dis. avtoreferati, Chirchiq 2019. (76 bet)
2. Taekvando nazariyasi va uslubiyati G.B.Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova, S.S.Tajibayev. Toshkent 2015
3. Чой Сунг Мо. Путь таэквондо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2003.
4. Куликов А.Н. Таэквондо. М., Агентство ФАИР, 199
5. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А., Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальнмх и учебно-тренировочнмх группах. Киев, 2010.