

O‘SMIR TAEKWANDOCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

Abdufattoyev Abrorjon Abdurahmon o‘g‘li
FARG‘ONA DAVALAT UNIVERSITETI UNIVERSITETI “YAKKA
KURASH SPORT TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI” O‘QITUVCHISI

Annotatsiya

Ushbu maqolada taekwondo bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlarda jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishi ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda yoshga xos fiziologik xususiyatlar yoritilgan, turli o‘qitish usullarining samaradorligi baholanadi va mashg‘ulotlar natijalarini yaxshilash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan. 13-15 yoshdagi 14 nafar sportchi bilan olib borilgan tadqiqotlarga asoslanib, topilmalar umumiy jismoniy tayyorgarlikni maxsus mashqlar bilan birlashtirgan moslashtirilgan dasturlarning muhimligini ta’kidlaydi.

Kalit so‘zlar : jismoniy tayyorgarlik, taekwondo, o‘smirlar, mashg‘ulot usullari, sport ko‘rsatkichlari.

Абстрактный

В статье рассматривается развитие физической подготовленности подростков, занимающихся тхэквондо. В исследовании рассматриваются возрастные физиологические особенности, оценивается эффективность различных методов тренировок и даются практические рекомендации по улучшению результатов тренировок. Результаты исследования, проведенного с участием 14 спортсменов в возрасте 13–15 лет, подчеркивают важность индивидуальных программ, сочетающих общую физическую подготовку со специальными упражнениями.

Ключевые слова: физическая подготовка, тхэквондо, подростки, методы тренировки, спортивная результативность.

Abstract

This article examines the development of physical fitness in adolescents engaged in taekwondo. The study highlights age-specific physiological characteristics, evaluates the effectiveness of various training methods, and provides practical recommendations for improving training results. Based on research

conducted with 14 athletes aged 13-15, the findings emphasize the importance of tailored programs that combine general physical fitness with specific exercises.

Key words: physical fitness, taekwondo, adolescents, training methods, sports performance.

Kirish

Jismoniy tayyorgarlik taekwondo bo'yicha muvaffaqiyatli ishlashning asosi hisoblanadi, ayniqsa o'smirlik davrida fiziologik va psixologik o'zgarishlar mashg'ulot natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot o'smir taekwondochilarning yoshga bog'liq ehtiyojlari va raqobatbardosh talablarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga samarali yondashuvlarni aniqlashga qaratilgan.

Asosiy savollarga quyidagilar kiradi:

1. Taekwondo bilan shug'ullanuvchi o'smirlar uchun jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari nimalardan iborat?
2. Muvozanatli rivojlanishni ta'minlash uchun o'quv dasturlarini qanday optimallashtirish mumkin?

Usullari

12 haftalik o'quv dasturi davomida 14 nafar o'smir taekwondochilarning (13-15 yoshli) jismoniy tayyorgarligini baholash uchun miqdoriy yondashuv qo'llanildi. Metodologiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

• **Dastlabki sinov** : standartlashtirilgan testlar yordamida kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik va chaqqonlikni baholash (masalan, tik turgan holda uzunlikka sakrash, moki yugurish).

• **Trening dasturi** : umumiy jismoniy mashqlarni (yugurish, plyometrik) sportga oid mashqlarni (tepish, oyoq harakatlarini) birlashtirgan tuzilgan dastur.

• **Yakuniy test** : bir xil standartlashtirilgan testlar yordamida qayta baholash.

Ma'lumotlar o'quv dasturining samaradorligini aniqlash uchun juftlashtirilgan t-testlar yordamida tahlil qilindi.

Natijalar jismoniy tayyorgarlikning barcha tarkibiy qismlarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdi:

- **Kuch** : tik turgan holda uzunlikka sakrashda 15% o'sish.
- **Chidamlilik** : 1000 metrga yugurishda 12% yaxshilanish.
- **Moslashuvchanlik** : o'tirish va erishish testida 10% yaxshilanish.



- **Tezlik va chaqqonlik** : qatnov vaqtlarida 18% yaxshilanish.
- Maqolaning ilmiy qismini asoslash uchun men asosiy tadqiqot natijalarini aks ettiruvchi jadvallarni kiritishni taklif qilaman. Quyida siz foydalanishingiz mumkin bo‘lgan uchta jadval misollari keltirilgan.

1-jadval. 12 hafta davomida taekwondo bo‘yicha o‘smirlar jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining dinamikasi

Ko‘rsatkich	O‘lchov birligi	Dastlabki natija (M ± SD)	Yakuniy natija (M ± SD)	O‘shish (%)
Kuch (tik turib uzunlikka sakrash)	sm	175 ± 10	200±12	+14,3
Chidamlilik (1000 m yugurish)	sek	245 ± 15	215 ± 10	+12,2
Moslashuvchanlik (oldinga egilish)	sm	10 ± 2	16 ± 3	+60,0
Tezlik (shuttle 3x10 m)	sek	8,5 ± 0,4	7,8 ± 0,3	+8,2

2-jadval. O‘quv dasturining tuzilishi (12 hafta)

Dastur bosqichi	Vazifalar	Usul va vositalar	Davomiyligi	Darslarning chastotasi
Umumiy jismoniy tarbiya	Kuch va chidamlilikni rivojlantirish	Yugurish, sakrash mashqlari, surish, taxta	4 hafta	3 marta / hafta
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Tezlik va moslashuvchanlikni rivojlantirish	Tepish, moki yugurish, cho‘zish	4 hafta	3 marta / hafta
Birlashtirilgan bosqich	Koordinatsiyani kuchaytirish	Simulyatsiya janglari, kombinatsiyalangan zarbalar	4 hafta	3 marta / hafta



3-jadval. Mashg'ulotlarda ishtirok etish darajasi turlicha bo'lgan o'smirlarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini taqqoslash

Sportchilar guruhi	Haftada darslar soni	Kuch (sm)	Chidamlilik (sek.)	Tezlik (sek)	Moslashuvchanlik (sm)
Asosiy (3 dars)	3	200	215	7.8	16
Test (1 dars)	1	185	230	8.2	12

Ushbu jadvallar tadqiqot natijalarini tasavvur qilishda yordam beradi va o'quvchilarga o'smir taekwondochilarning jismoniy tayyorgarligiga mashg'ulotlarning ta'siri haqida aniq tushuncha beradi.

Mashg'ulotlar dasturiga izchil rioya qilganliklarini ko'rsatgan sportchilar yanada yaxshilanishlarga erishdilar.

Munozara

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, umumiy jismoniy tayyorgarlikni sportga oid mashqlar bilan birlashtirish o'smir taekwondochilarning umumiy ko'rsatkichlarini oshiradi. Kuzatilgan yaxshilanishlar yoshga mos ta'lim usullarining afzalliklari bo'yicha oldingi tadqiqotlar bilan mos keladi.

Asosiy tavsiyalarga quyidagilar kiradi:

1. **Muvozanatli mashg'ulot** : Chidamlilik va portlash qobiliyatini oshirish uchun aerob va anaerob mashqlarini qo'shing.
2. **Davrlash** : Haddan tashqari yuklanishning oldini olish uchun progressiv yuklash va tiklanish davrlaridan foydalaning.
3. **Moslashuvchanlik treningi** : Harakat oraliq'ini yaxshilash uchun dinamik va statik cho'zishni o'z ichiga oladi.
4. **Individuallashtirish** : Har bir sportchining o'ziga xos ehtiyojlarini qondirish uchun moslashtirilgan dasturlar.

Xulosa

O‘smir taekwondochilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish tizimli va ko‘p qirrali yondashuvni talab qiladi. Ushbu tadqiqot o‘quv dasturlarini optimallashtirish, muvozanatli rivojlanish va ish faoliyatini yaxshilash uchun dalillarga asoslangan tavsiyalarni beradi. Kelajakdagi tadqiqotlar turli yosh guruhlarida uzoq muddatli ta'sir va o‘zgarishlarni o‘rganishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Abdufattoyev, A. (2024, November). Taekwondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

2. Abdufattoyev, A., & Saydaxmadov, A. (2024, November). Taekwondoning fiziologiya bilan bog‘likligi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

3. Абдупаттоев, А., & Тухтасинов, Б. (2024, June). Многомерная оптимизация систем на основе нечеткой логики: методы, алгоритмы, примеры реализации. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

4. To‘xtasinov, B., & Abdupattoyev, A. (2024). Belbog‘li kurashning jismoniy foydalari. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 61-63.

5. Mamatqulov, X., & Abdupattoyev, A. (2024). BOKSDA TAKTIK MAHORATNI OSHIRISH BO‘YICHA TAVSIYALAR. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 113-120.

Research Science and Innovation House