



TAEKVANDOCHILARNI QO‘L HARAKATLARI ORQALI ZARBA BERISH IMKONIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY SIFATLARINI O‘RNI

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston
Milliy universiteti magistranti
Z.Z.Yusupov

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada taekvondochilarning jismoniy sifatlarini yanada rivojlantirish va maxsus mashqlarni mashg‘ulotlarga joriy qilish asosida sport mahoratini oshirish, yanada rivojlantirish uslubiyatini qo‘llashda taekvondochilarning jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasidan kelib chiqib sport- mashg‘ulotlari jarayonlarida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlashni samarali tashkil qilish usullari ko‘rib chiqilgan. Taekvondochilarning sport mahoratini oshirish va jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida yanada rivojlantirish uslubiyatini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar tasnifi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: taekvondo, tadrijiylik, jismoniy qobiliyat, usulga o‘rgatish, jismoniy mashqlar, yuklama, jismoniy sifat, jismoniy harakat, ilmiy ishlar, maxsus mashqlar, sport mahorati, samarali, ta’sirot.

Mavzuning dolzarbligi. Taekvondochilarning jismoniy sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) rivojlantirish bo‘yicha davlat siyosatining asosiy huquqiy asosini Prezidentning PQ–337-son (29.07.2022) va PQ–127-son (14.02.2022) qarorlari tashkil etadi. Ushbu hujjatlarda sportchilarni zamonaviy tayyorlash tizimini joriy etish, ilmiy-metodik ta’minotni kuchaytirish hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur sharoitlarni yaratish vazifalari belgilangan.

Taekvondochilarni jismoniy harakatga, usulga o‘rgatish va jismoniy sifat, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonlari, ularning ta’sir ob’ekti bitta — jismoniy mashqlarni bajarayotgan muayyan odam bo‘lishiga qaramay, turli qonuniyatlarga bo‘ysunadi. Qonuniyatlarning o‘ziga xosligi ularni ro‘yobga chiqarish uchun tegishli pedagogik (usuliy) amallarni talab qiladi: harakatlarga o‘rgatish uchun – bir xil pedagogik tamoyillar asosida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish.

Taekvondochilarning jismoniy sifatlarini va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning har qanday usuliyati didaktik tamoyillarning o‘ziga xos tarzda amalga oshirilishini ko‘zda tutishi kerak bo‘ladi. Harakatlarga o‘rgatish taekvondochilarga berilayotgan jismoniy yuklamalarning ta’siriga bog‘liq ekan, organizmning tahmin



qilinayotgan yuklamalarga javob ta'siri qonuniyatlarini hisobga olish ehtiyoji paydo bo'ladi. Shuning uchun ham insonning holati bilan jismoniy yuklamalarning ularni vaqt nuqtai nazaridan tashkil etish bilan bog'liq tarzdagi aloqalari qonuniyatlarini ifodalovchi alohida, o'ziga xos tamoyillar mavjud.

1. Pedagogik ta'limotning muntazamligi tamoyili.

Mazkur tamoyil insonning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishi zaruriyatini ko'zda tutadi. Chunki qobiliyatlar, avvalo, o'zlari namoyon bo'ladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi va takomillashadi. Mazkur tamoyil asosida shunday qonuniyatlar yotadiki, ular inson organizmida harakat hamda faoliyatlarning takroriy ta'siri, ishchanlik qobiliyati tiklanishining har bir bosqichida ish va dam olishning turlicha navbatlashuvi qay holda aks etishini, shuningdek, mashg'ulotlar orasida o'zini oqlamaydigan darajadagi uzoq muddatli tanaffuslar yuz berganda, qobiliyatlar rivojining qaytariluvchanligini tavsiflaydi.

Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda ta'sirotlarning mustaqilligi alohida dars doirasida u yoki bu mashqlarni zarur tartibda bajarish, shuningdek, ma'lum vaqt mobaynida (hafta, oy, chorak, yil va h.k.) dars va ular orasidagi dam olish oraliqlarini to'g'ri navbatlash orqali ta'mynlanadi. Alohida darsda harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish hamda darslarning o'zini takrorlash natijasida inson organizmida funkstional siljish yuz berib, ular tegishli ta'sirni tavsiflaydi. Har bir mashqni bajargandan so'ng yoki dars yakunida organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni tez muddatli (yaqin) ta'sir sifatida belgilaydilar. Bu ta'sir darhol yo'q bo'lmaydi, u ma'lum muddat saqlanib turadi. Avvalgi dars tugaganidan keyingi dars boshlanguniga qadar organizmning holatida kuzatiladigan barcha o'zgarishlar chetga surilgan yoki shakli o'zgartirilgan ta'sir deb ataladi. Agar darslar orasida haddan tashqari uzoq tanaffus bo'lsa, bu ta'sir umuman yo'qolib ketishi mumkin, bu esa jismoniy qobiliyatlar rivojida jiddiy tarzda aks etmaydi. Shuning uchun jismoniy qobiliyatlar ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar bo'lishi yoki ularning erishilgan darajasini saqlab qolish uchun tanaffuslarga yo'l qo'ymaslik kerak, ular darslarning ijobiy ta'sirini yo'qqa chiqaradi. Boshqacha aytganda, pedagog pedagogik jarayonni shunday qurishi kerakki, har bir avvalgi darsning "izlari" keyingi darsning ta'siri ustiga "qoplanishi" (unga qo'shilishi) zarur. Bunday ish olib borish natijasida jamg'ariluvchi (to'planuvchi) ta'sir yuzaga keladi, organizmda moslashish bilan bog'liq chuqur qayta qurishlar amalga oshib, ular tana a'zolari va tuzilmalarning sifat jihatidan yangi funkstional darajaga o'tishiga erishish imkonini beradi.



Muntazamlilik tamoyilini amalga joriy etishda jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining asosini tashkil etuvchi funksional hamda tuzilishga oid moslashuv jarayonlarining uzluksizligi, ya'ni doimiylikni ta'minlash lozim. Bunga, eng avvalo, har bir qobiliyatni takomillashtirish uchun eng maqbul sanalgan harakat faolligi rejimiga rioya qilish orqali erishiladi, uning asosida esa, ma'lumki, ish va dam olishni u yoki bu tarzda navbatlash tartiblari yotadi.

2. Pedagogik ta'sirotlar natijasini o'stirishda yuksaltirib borish va moslashtiruv – adekvat chegaraliligi tamoyili. Mazkur tamoyil jismoniy qobiliyatlar rivojlanishining bosqichma – bosqichligi va bir tekisda bormasligi qonuniyatlariga asoslanadi. Bu tamoyilga ko'ra, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish jarayonida ikkita, bir qarashda o'zaro zid yo'nalishlarni uyg'unlashtirish zarur bo'ladi.

Shuni yodda tutish kerakki, yuklama ta'sirida organizmdagi turli a'zolar, tizim va funkstiyalarning morfologik takomillashuvi sur'atlari bir xil bo'lmaydi. Demak, shug'ullanish jarayonida turli yo'nalishdagi mashqlarni qo'llash har bir holatda yuklamaning o'ziga xos tarzda oshirib borilishini talab qiladi. Masalan, "shpagat" mashqi uchun bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishda jiddiy yutuqlarga 3 oylik mashg'ulotlar davomida erishish mumkin, harakat apparatining bir necha mushak guruhlaridagina hajmni sezilarli kattalashtirish uchun kamida 6 oy zarur bo'ladi. Ayni vaqtda yurak – qon tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilash maqsadida 10-12 oy davomida muntazam shug'ullanish kerak. Jismoniy qobiliyatlar xususida so'z borganda, bu tafovutlarni sodda qilib quyidagicha ifodalash mumkin: egiluvchanlik kun sayin ortib boradi; kuch – hafta sayin; tezkorlik -oy sayin; chidamlilik esa yil sayin.

Yuklamalarni oshirib borishdagi tadrijiylik chegaraviy (maksimal) yuklamalarning qo'llanilishini istisno etmaydi, balki ko'zda tutadi. Bunday yuklamalar muayyan sharoitlarda jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasida juda yuqori ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'la oladi. Chegaraviy yuklama deganda, inson organizdaqing funkstional zahiralarini to'la safarbar etadigan, lekin uning moslashish imkoniyatlari chegarasidan chiqmaydigan yuklama tushuniladi. U organizmning me'yorida faolmyat ko'rsatishiga zarar keltirmaydi, uning haddan ziyod zo'riqishiga sabab bo'lmaydi. "Chegaraviy" yuklama tushunchasi nisbiy ma'noga ega: tayyorlikning bir darajasida chegaraviy hisoblangan yuklama boshqasida bunday sanalmaydi. Shu tariqa muntazam mashg'ulotlar jarayonida organizmning funkstional imkoniyatlari ortib borar ekan, ilgari maksimal bo'lgan yuklama odatdagiga aylanib boradi.

Shunday qilib, maksimal yuklamaning haqiqiy ko'rsatkichlarini insonning muayyan jismoniy holatiga nisbatangina aniqlash mumkin.



Albatta, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo'llash zarur.

Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o'zida har ikkala ko'rsatkichni o'zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Amaliyotda yuklamani tadrijiy ravishda orttirib borishning turli shakllaridan foydalaniladi: to'g'ri chiziqli, ko'tariluvchi, pog'onali, to'lqinsimon va sakrovchan ravishda orttirish.

3. Turli xususiyatli pedagogik ta'sirotlarni vaht mobapnida ohilona tahsimlash va upgunlashtirish tamoyili. Bu tamoyil bir mashg'ulot doirasida ham, mashg'ulotlar seriyasi doirasida ham kattaligi va yo'nalishi jihatidan turlicha yuklamalarning o'zaro aloqasi hamda navbatlashuv tartibining oqilona asoslanishi, maqsadga muvofiqligiga rioya qilinishini talab etadi. Uni joriy etish uchun ish va dam olishni navbatlash negizida yotuvchi qonuniyatlarni hamda jismoniy qobiliyatlarning "ko'chishi" qonuniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

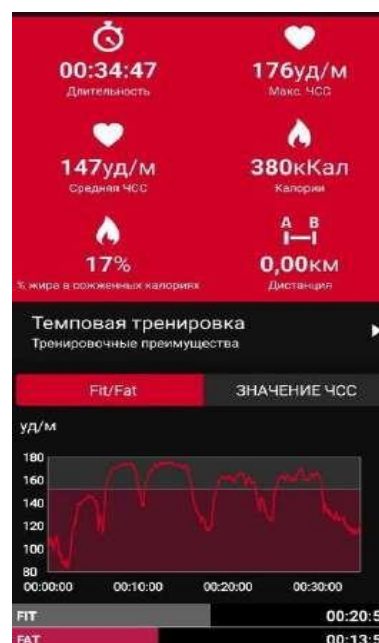
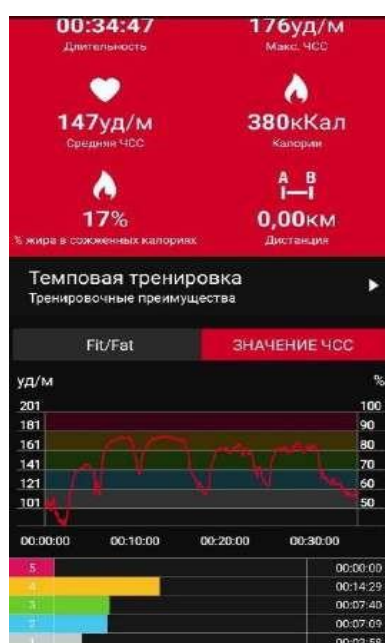
Jismoniy sifatlarni va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish jarayonida ko'proq tanlab ta'sir qiluvchi va majmuali tavsifdagi, har xil – katta, o'rta va kichik yuklamalardan foydalanish mumkin. Birinchi tilga olingan yuklamalar asosan alohida qobiliyatlarni, masalan, tezkor-kuch qobiliyati, keyingilari esa turli faoliyat chog'ida tezkorlik va chidamlilik imkoniyatlarini izchil yoki muvoziy tarzda (ayni bir vaqtda) takomillashtirishni ko'zda tutadi.

Alohida mashg'ulot yoki mashg'ulotlar seriyasi davomida ma'lum bir qobiliyatni rivojlantirishda bir xil yo'nalishdagi yuklamalardan foydalanish inson organizmiga majmuali yuklamalarga qaraganda ancha chuqur, lekin chegaralangan ta'sir ko'rsatishi isbotlangan. Amaliyotda tanlab ta'sir ko'rsatuvchi yuklamalarning turli uyg'unlikdagi variantlari ko'p uchraydi. Masalan, bir mashg'ulot mobaynida chang'ichi — poygachining aerob chidamliligini rivojlantirish uchun faqat motorli chang'ilarda harakatlanishdan foydalanish mumkin. Lekin bu mashqni turli usullar rejimida bajarish lozim: dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yoriy usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin.

Majmuali yo'nalishdagi masalan taekvondochilarga "POLAR" sport uskunasi taqilib sportchilarga mashg'ulotlarda me'yoriy yuklama berilganda organizmga ancha

keng, ammo yuzakiroq ta'sir ko'rsatadi. Turli jismoniy sifat, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmualiy yo'nalishdagi yuklamalarni qo'llashda, birinchi navbatda, quyidagilarga e'tibor berish zarur.

Polar sport uskunasi – sportchilar va jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchilar uchun yurak urishi, yuklama, tiklanish jarayoni va mashg'ulot samaradorligini nazorat qilishga mo'ljallangan qurilmalar ishlab chiqaruvchi Polar Electro kompaniyasining mahsulotlaridir. Polar uskunalari taekvondochilar va boshqa sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda keng qo'llanadi, chunki ular mashg'ulot yuklamasini aniq nazorat qilish imkonini beradi



1-rasm.

Taekvondochilarning jismoniy sifatlarini o'rganishda Polar qurilmalari: mashg'ulot vaqtida yurak urish tezligini qayd etish, maksimal kislorod iste'moli (VO_{2max})ni baholash, yuklama zonalarini aniqlash, sportchi organizmining mashg'ulotga moslashuvini tahlil qilish uchun ishlatiladi.

Polar uskunalari taekvondochilar va boshqa sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda keng qo'llanadi, chunki ular mashg'ulot yuklamasini aniq nazorat qilish imkonini beradi.

1) oqilona izchillikni, ya'ni har xil qobiliyatlarni rivojlantirishga ko'maklashadigan yuklamalarni mashg'ulotga kiritish tartibi va ketma – ketligini aniqlab olish;

2) yuklamalar hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlash. Ma'lumki, tezkorlik xususiyatiga ega bo'lgan yuklamalar chidamlilikning ko'proq namoyon



etilishini talab qiladigan yuklamalar uchun qulay fiziologik sharoit yaratadi. Ular esa o'zidan keyin bir necha soat mobaynida (agar jiddiy o'sish yuz bergan bo'lsa), tezkorlik mashqlarining bajarilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan "iz" qoldirib ketadi. Yana shu ham aniqlanganki, tezkorlik yuklamalari kuch xususiyatlariga ega bo'lgan ta'sirotlar bilan yaxshi uyg'unlashadi, bunda ijobiy davomli ta'sir ma'lum sharoitda, ya'ni kuch mashqlari tezkorlik mashqlaridan avval bajarilgandagi holatda ham, ularning teskari ketma – ketligi holatida ham amal qilishi mumkin.

Xulosa. Taekvondochilarga mashg'ulotlarda beriladigan yuklamalarni hajmi va shiddatining oqilona nisbatini tanlashda bajariladigan mashqlarni o'rni ahamiyatga ega. Mashg'ulot mobaynida mashqlarni turli usullar rejimida bajarish kerak. Dastlab oraliqli, keyin esa bir me'yoriy usul qo'llaniladi yoki, aksincha, bir usuldagi mashg'ulot tuzilishida bir yo'nalishli har xil vositalar majmuasidan foydalanish mumkin. Jismoniy yuklamaning kattaligi uning hajmi va shiddati bilan tavsiflanadi. Shunga ko'ra yuklama ish hajmini oshirish yoki uni bajarish shiddatini kuchaytirish yoxud bir vaqtning o'zida har ikkala ko'rsatkichni o'zgartirish hisobiga amalga oshiriladi. Jismoniy sifatlarini va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda maksimal yuklamalarni shug'ullanuvchilarda tegishli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, ularning yoshini, alohida xususiyatlarini, shuningdek, yuklamalarning ham o'ziga xos jihatlarini e'tiborga olgan, boshqa tamoyillarga rioya qilgan holda qo'llash zarur deb hisoblaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Saydaxmadov A'zamxon Valixon o'g'li. 14-16 yoshli taekvondochilarda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Research and Implementation. 2024. № 1. B. 1-5. Maqolada kuch, tezlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish usullari yoritilgan.
2. To'liqinova Shoxistaxon Qaxramon qizi, Sirojiddinova Gulchexra Muradovna, Zokirova Nilufar Xoliqjon qizi. Para taekvondochilarni jismoniy sifatlarini takomillashtirish yo'lidagi mehnat va mashaqqatlar. Research and Implementation. 2024. Maqolada chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish masalalari ko'rib chiqilgan.
3. Ahmadjonova Aziza, Po'latov L. Taekvondo WT sport turida jismoniy sifatlarining tutgan o'rni va vazifalari. So'nggi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi. 2024. Vol. 7, No. 7. Maqolada kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlikning taekvondodagi ahamiyati tahlil qilingan.
4. Jen'isbay Turg'anbaev. Taekvondo sporti haqida tushunchalar (Concepts About the Sport of Taekwondo) Modern Science and Research. 2024. Vol. 3, Issue 2.



Taekvondochilar mashgʻulotlari va jismoniy tayyorgarligi boʻyicha maʼlumotlar berilgan.

5. Yusupova M.Y., Modeling the methodology for preparing para-judo athletes for competitive performance. 2025 yil Jizzax Journal of science and technology. 2025. – P. 39-846.

6. Yusupova M.Y., Paradyuzdochilarning jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar asosida rivojlantirish uslubiyati. Sportda Ilmiy tadqiqotlar 2025 yil aprel. Chirchiq-2025. – B. 105-108.

7. Yusupova M.Y., Paradyudochilarning jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish uslublari. “Kurash sportining nazariyasi-amaliy muammolari” Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 2024yil 25-aprel. B. 442-448.