

TAEKVONDOCHI QIZLARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

P.f.b.f.d (PhD), v.b. Professor.

Oriental universitet. Toshkent sh.

E-mail: uzkoha@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14813461>

Annotatsiya. Maqolada yosh taekvondochilarni umumiy va maxsus jismoniy jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha xar-xil mashg'ulot yuklamalarini, vosita va uslublarini ishlab chiqishga yonaltirilgan tadqiqot yoritilgan.

Kalit so'zlar: Taekvondichilar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, chaqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК ТАЭКВОНДИСТОВ

Аннотация. В статье освещается исследование, направленное на разработку различных тренировочных нагрузок, средств и стилей для улучшения общей и специальной физической подготовки молодых девушек таэквондистов.

Ключевые слова: девушки таэквондисты, общая и специальная физическая подготовка, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

IMPROVING THE OVERALL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GIRLS TAEKWONDERS

Abstract. The article covers a study aimed at developing various training loads, tools and techniques to improve the overall and special physical fitness of young taekwondo players.

Key words: girls taekwondists, general and special physical preparation, agility, endurance, strength, flexibility.

Dolzarbli: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport sohasiga e'tibor qaratilayotganligi yosh umidli sportchilar tayyorlash masalalarini xalq etishda dasturi amal bo'lib xizmat qilmoqda.

Jumladan «O'zbekistonda sportni rivojlantirish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmoni, va qarorlari bolalarga bo'lgan e'tiborning nihoyatda muhimligini ko'rsatadi.

Ushbu farmon va qarorlarning bosqichma-bosqich amalga oshirish bo'yicha hukumat tomonidan berilayotgan e'tibor barcha murabbiylar va mutaxassislar zimmasiga mas'uliyatli

vazifalar yuklaydi va mutaxasislarni yosh sportchilarni malakasini oshirishga mo'ljallangan yangi tabaqalashtirilgan tizimni izlab topishga undaydi.

Taekvondochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligini tadqiq qilish yuzasidan mamlakatimiz va chet el olimlari tomonidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan (V.V.Ageev 1994; I.P.Degtyarov 2000; B.Sh.Raxmatov 2022; va boshqalar). O'tkazilgan ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini tadqiq qilish yuzasidan yetarli daradaja ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmaganligi aniqlandi. Mazkur xolat tadqiqot ishimizning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqot maqsadi: Taekvondochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash.

Tadqiqot vazifasi: Taekvondochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.

Tadqiqot usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, taekvondochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini kompyuter dasturi bo'yicha (SPURDERG-4) apparatida aniqlash, matematik-statistik usullar.

Tadqiqotni tashkil qilish:

Tadqiqot Toshkent shaxar Yunusobod tumani 19-daxa taekvondoga ixtisoslashtirilgan 2-BO'SM shug'ullanuvchilari va O'zbekiston taekvondo WT assotsiatsiyasi zalida shug'ullanuvchi taekvondochi qizlarni har xil turdagi mashg'ulotlarida tadqiqot tashkil etildi, tadqiqotda o'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchi taekvondochilaridan 20 nafari jalb etildi.

Ulardan 10 nafari I-razryadli va 7 nafari SUN-lar, 3 nafari SU bo'lgan taekvondochi qizlar tayyorgarlik mashg'ulotlarida ishtrok etishdilar.

Bugungi kunda jaxon va olimpiada arenalarida yangi-yangi nomdagi iqtidorli taekvondochilar yetishib chiqmoqda. Albata bunday natijalarga tinimsiz mexnat orqali erishishi xech kimga sir emas.

Taekvondochi qizlarni tayyorlash jarayonlari murabbiylardan yuksak darajada iqtidorni talab etadi. Chunki mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil etish va rejalashtirish xamda yuklamalarni taqsimlashda murabbiyning o'ta izlanuvchanligi va talabchanligini ham ko'rsatadi. Shu sababli biz terma jamoa sportchilari bilan shug'ullanuvchi malakali O'zbekstonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar va professor-o'qituvchilar xamkorligida tadqiqotlarimizni olib bordik. O'zbekstonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar Xan Pavel Afanasevich, Kim Aleksandr Anatolevich. Oliy toifadagi murabbiylarimiz Rafalovich Maksim Igorevich, Nazaraliev Sobir Kamolitdinovich,

Bayqo'ziev Jasur Tavboevichlar va mutaxassis o'qituvchilar professor: Raxmatov Bektosh Shomurodovich, dotsent: Mamurova Laylo Komil qizi xamkorligida o'tkazildi.

Biz tadqiqotga jalb etgan 20 nafar taekvondochi qizlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi pedagogik testlar orqali aniqlashga e'tibor qaratdik.

Tadqiqot davomida olingan natijalar quyidagicha: taekvondochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga asosan quyidagi fikrlarni ko'rsatib o'tish lozim.

- 1 daqiqa davomida arqonda sakrash bo'yicha o'tkazilgan testda taekvondochilarning korditsion qobiliyati va chaqonligi bo'yicha o'rtacha 115 ± 0.4 natijani qayd etganligini kuzatildi

- 4x10m moksimon yugurishda tezkor kuch chidamliligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha 11 ± 15 soniya natijani qayd etishdi;

- Tezkorlikni aniqlash 100 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha ko'rsatkich 14 ± 65 soniyani qayd etkanliklarini kuzatdik;

- Taekvondochilarni umumiy chidamliligini 3000 m masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'rtacha sport natijasi $13:17 \pm 0.9$ daq.soniyani tashkil etdi;

- Navbatdagi joyida turib uzunlikka sakrash bo'yicha olingan testda sinaluvchi taekvondochilarimiz 179 ± 6 sm natijani qayd etishdi.

- Tadqiqotimizni navbatdagi, 1 daqiqa davomida qo'llarni bukib yozish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda sportchilarimiz 46 ± 0.3 ta natijani qayd etishdilar.

1-jadval

Taekvondochi qizlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi

№	Test turlari	Olingan natija	Sportchilar soni
1.	1 daqiqa davomida arqonda sakrash	115 ± 0.4	20 nafar
2.	4x10m moksimon yugurish	11 ± 15	20 nafar
3.	100 m masofaga yugurish	14 ± 65	20 nafar
4.	3000 m masofaga yugurish	$13:17 \pm 0.9$	20 nafar
5.	joyida turib uzunlikka sakrash	179 ± 0.6	20 nafar
6.	1 daqiqa davomida qo'llarni bukib yozish	46 ± 0.3	20 nafar

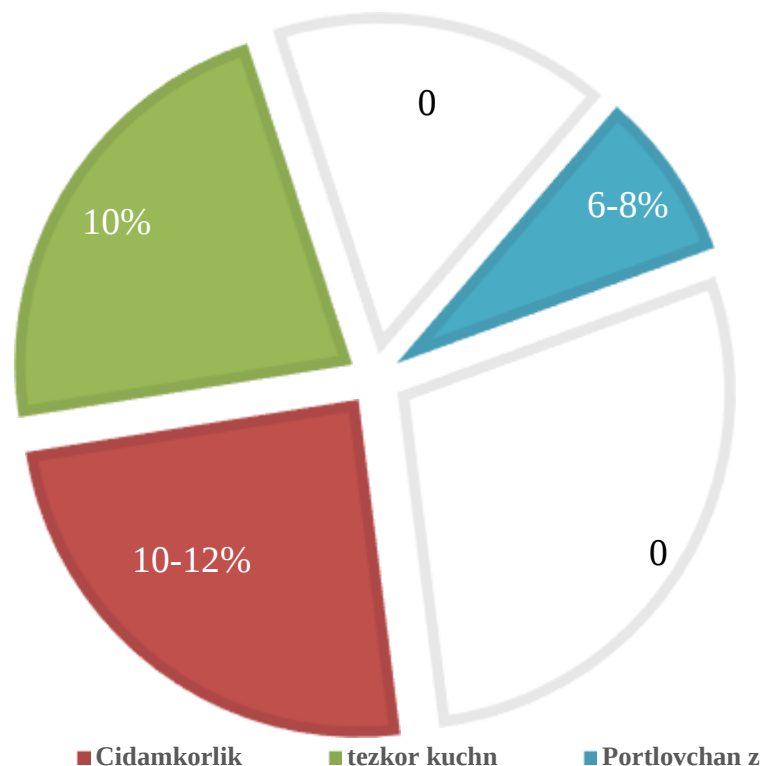
Izox: Taekvondochi qizlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasi ko'rsatkichlari qayd etilgan.

Navbatdagi vazifalardan biri maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha taekvondochilarni tayyorgarligini aniqlashga e'tibor qaratdik. Biz ushbu testni olish uchun p.f.d., professor R.D.Xalmuxamedov va S.S.Tajibaevlar tomonidan modifikatsiya qilingan SPURDER-4 kompyuter dasturidan foydalandik. (3 raund 2 daqiqali 1 daqiqa dam olish).

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki 15-16 yoshli taekvondochilarni birinchi raunda momtom chirigi, tubon chirigi, olgul chirigi zarbalar soni o'rtacha ko'rsatkichi 2 daqiqada 101,26 marta zarbalar takrorlangan bo'lsa, zarbalarni umumiy og'irligi 4954,48kg ni tashkil etdi, shundan xar bir zarbaning o'rtacha og'irligi 49,81kg tashkil qildi. Yuqori urilgan zarbaning og'irligi esa 96,89kg og'irlik bilan ifodalandi. Ikkinchi raundida natijalar quyidagicha ifodalandi. Umumiy momtom chirigi, sonkit chirigi zarbalar soni 2 daqiqada 91,37 martaga yetgan bo'lsa, zarbalarning umumiy og'irligi 4348,00kg tashkil qildi, o'rtacha zarbalarning og'irligi 47,87kg ko'rsatdi, shu zarbalardan eng yuqori zarba 96,93kg teng bo'ldi. Uchinchi raunda esa momtom chirigi, tubon chirigi, olgul chirigi, sonkit chirigi zarbalarining umumiy soni o'rtacha 89.79 marta bilan ifodalandi, zarbalarni og'irligi 4181.37kg teng bo'lgan bo'lsa, o'rtacha zarbalarning og'irligi 47.53kg bilan ifodalandi, eng yuqori zarbaning og'irligi 95.81kg tashkil etdi.

O'quv mashg'ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchilarini maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tajribaning I-raundida ko'rsatilgan natijalar bilan II-III-raund o'rtasida sezilarli farq bilan natijalar ifodalanganligini ko'rishimiz mumkin.

O'MGning III-yil tarbiyalanuvchi taekvondochilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish bo'yicha ko'rsatkich % da



Olingan natijalarning pedagogik taxlili shuni ko'rsatadiki maxsus tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan 3 raundlik pedagogik tadqiqotda 2 daqiqa davomida urilgan zarbalar soni va og'irligi bo'yicha o'ziga xos natijalarga erishildi. Ammo ushbu natijalarni taxlilini boshqa tadqiqot natijalari bilan taqqoslaganimizda 16-17 yoshli taekvondichilarning maxsus chidamliligi, tezkor

kuch, va tezkor kuch chidamliligi jismoniy sifatlarini rivojlanishida yetarlicha kamchiliklar borligi aniqlandi.

Xulosa. Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqotda O'MGning III-yil tarbiyalanuvchi taekvondochilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotda o'ziga xos kamchiliklar borligi aniqlandi unga ko'ra momtom chirigi zarbalarini berishda maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkor kuchni 10% ga oshrish, sonkit chirigi zarbasida portlovchan zarbani 6-8% ga, tubon chirigi zarbasini qo'llash uchun chidamlilik sifatlarini tayyorgarlik jarayonlarida 10-12%ga rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim.

Agar ushbu tayyorgarlik jarayonlarida birinchidan taekvondochilar yuqorida keltirilgan jismoniy sifatlarni o'zlarida o'zlashtira olsalar musobaqa jarayonlarida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon yaratishadilar. Ikkinchidan tayyorgarlik mashg'ulotlarida "Espander-5" trenajyor moslamasida har xil vositalar orqali bajarishda foydalanishsalar o'zlarini individual xususiyatidan va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib mashg'ulotlarda qo'llab borilsa kelajakda yuqori malakali sportchi bo'lib yetishishiga zamin yaratadi hamda erishilgan yutuqlarni o'zlarida ushlab turish imkoniyati kengayadi.

REFERENCES

1. «O'zbekistonda sportni rivojlantirish to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 24.01.2020 yildagi PF-5924-son Farmon.
2. Ageev V.V. Dinamika psixiologicheskix funktsiy u sportsmenok vo vremya trenirovki po taekvondo // Vosstanovitelnye i gigenicheskie sredstva v podgotovke sportsmenov. – M.: RGAFK, 1994. – S.29.
3. Viktor Xegay «Vsemirnaya federatsiya taekvondo pravila sorevnovaniy». (Koreya) Seul - 1973 g. Tashkent-2010 - 32 s.
4. G.B.Abdurasulova, Sh.N.Nuriddinova, T.S.Tajibaev. "Takvondo nazariyasi va uslubiyyati". Darslik. Toshkent-2015.-563 bet.
5. lee K.S. "TAEKVONDODA bellashadigan sportchilar uchun o'qitish usullarini tadbiq qilish" Uslubiy qo'llanma. Toshkent - 2018y 3 bet.
6. Ni.A.A., Shin. Yu.A., Soy.Yu.K. Taekondo (JTF) bo'yicha uslubiy qo'llanma. Njirtyn-2000y. -14 b.
7. Umarov.Q.A. «Kikboksing atamalarining izohli lug'ati». Uslubiy qo'llanma. Toshkent-2016 y. -148 b.
8. Xalmuxamedov R.D., S.S.Tajibaevlar modifikatsiya qilgan "Yuqori malakali bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash" (SPUDERG -4) kompyuter dasturi O'zbekiston

Respublikasi elektron mashinalari uchun dasturlar davlat reestirida 14.03.2013 yilda Toshkent shahrida ro'yihatdan o'tkazilgan, talabnoma raqami DGU 2013 0032.

9. Q.A.Umarov. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (kikboks). O'quv qo'llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.
10. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. "Renesans nashiriyoti"
11. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar "Sportda ilmiy tadqiqotlar" ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.
12. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko'rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet