

**14-15 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISH****Abdullayev Ilhom Xushnudovich**

Oriental universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası v.b dotsenti p.f.b.f.d.

Axmedov Saidorifxon Ma'rufxon o'g'li

Oriental universiteti "Sport faoliyati" 2-kurs magistri.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18114933>

Annotatsiya. Ushbu tezis 14–15 yoshli taekvondochilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan. Ishda yosh sportchilarning texnik ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish usullari, mashqlar tizimi hamda samarali trening metodikalari tahlil qilinadi. Tezisda tezlik, aniqlik, koordinatsiya va moslashuvchanlik kabi texnik jihatlar sportchilarning umumiy natijalariga qanday ta'sir qilishini o'rganish ko'zda tutilgan. Ishning amaliy qismi taekvondo mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni yaxshilash bo'yicha konkret tavsiyalar va metodik vositalarni o'z ichiga oladi. Tezis natijalari yosh taekvondochilarni samarali tayyorlash va ularning sport mahoratini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Taekvondo, yosh sportchilar, texnik tayyorgarlik, mashq tizimi, trening metodikalari, tezlik, aniqlik, koordinatsiya, moslashuvchanlik, sport mahorati, amaliy tavsiyalar, sportchilarning rivojlanishi.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТХЭКВОНДИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Аннотация. Данная тезисная работа посвящена вопросам развития технической подготовки тхэквондистов в возрасте 14–15 лет. В работе анализируются методы формирования и совершенствования технических навыков молодых спортсменов, система упражнений и эффективные тренировочные методики. В тезисе рассматривается влияние таких технических аспектов, как скорость, точность, координация и гибкость, на общие результаты спортсменов. Практическая часть включает конкретные рекомендации и методические средства по совершенствованию технической подготовки в тренировках по тхэквондо. Результаты работы направлены на эффективную подготовку молодых тхэквондистов и повышение их спортивного мастерства.

Ключевые слова: Тхэквондо, молодые спортсмены, техническая подготовка, система упражнений, методика тренировок, скорость, точность, координация, гибкость, спортивное мастерство, практические рекомендации, развитие спортсменов.

**DEVELOPMENT OF TECHNICAL PREPARATION OF 14–15-YEAR-OLD
TAEKWONDO PRACTITIONERS**

Abstract. This thesis is devoted to the development of technical preparation of taekwondo athletes aged 14–15. It analyzes methods for forming and improving the technical skills of young athletes, training exercise systems, and effective training methodologies. The thesis examines how technical aspects such as speed, accuracy, coordination, and flexibility affect athletes' overall performance. The practical part includes specific recommendations and methodological tools for enhancing technical preparation in taekwondo training. The results of the study aim to ensure effective preparation of young taekwondo athletes and improve their sports skills.

Keywords: Taekwondo, young athletes, technical preparation, exercise system, training methodology, speed, accuracy, coordination, flexibility, sports skills, practical recommendations, athlete development.

KIRISH

Zamonaviy Taekwondo sport turi o'zining katta yuklamalari, shiddatli raqobati, tezkor-kuch sifatlari emotsional va qiziqarli vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan boshqa kasbiy faoliyat kabi ma'lum talablarni qo'yadi. Mamlakatimiz Prezidenti va hukumati tashabbusi tufayli jismoniy tarbiya va sport yuqori darajada yuqorilaganligi kuzatilmoqda. O'zbek sportchilarimizning xalqaro sport maydonlarida yuksak natijalariga erishib kelayotganliklari eng muxim omillardan biri, bu mamlakatimiz Prezidenti va hukumatimiz tomonida sport turlariga alohida e'tibor berilayotganligidan dalolatdir.

Respublika va xalqaro Taekwondo musobaqalarning ushbu sport turini tomoshabop bo'lishini oshirish maqsadida, so'ngi yillarda Taekwondo sport turi bo'yicha musobaqa qoidalarida bir qancha o'zgarishlar ro'y berdi. Yosh taekvondochilarni natijalari o'sishi, jismoniy sifatlarning yaxshilanishi ko'pgina olimlarga bog'liq, jumladan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishning innovatsion yo'llarini aniqlash, zamonaviy uslublardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Taekwondo sport turi musobaqalari, qoida tariqasida, taekvondochilarda barcha jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik hamda psixologik tayyorgarlikni, sport turining shiddati esa tezkorlik va kuch sifatlarini talab etadi. Taekwondo sport turida tezkorlik va kuch sifatlarining mutunosibligi aynan tezkor-kuch sifatlari omili birinchi navbatda sportchining texnik harakatlarini muvofiqiyatli bajarilishida asos bo'lib xizmat qiladi. Mazkur omillarni rivojlantirishda mashg'ulot jarayonlarida uzoq vaqt yoki doimiy ravishda uzluksiz olib boriladigan maxsus mashqlar natijasida tayyorlab borish, musobaqa faoliyati tez hamda samarali qaror qabul qilish alohida e'tibor berish lozim. Ammo bazi hollarda muvaffaqiyatga erishish murakkabroq va ko'proq vaqt talab etishi ham mumkin, boshqa hollarda to'g'ri xususiyatlarga ega bo'lish, mashg'ulot jarayonlarida yangi ilmiy izlanishlar, nazariy hamda amaliyot jihatdan o'z isbotini topgan natijalar muvaffaqiyatga erishishni osonlashtiradi.

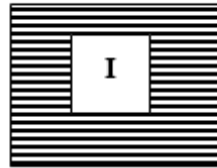
Adabiyotlar tahlili (Literature review). Yosh sportchilar va taekvondochilarni maxsus tayyorgarligini rivojlantirish va ko'p yillik tayyorgarlik jarayonlarida yuklamalarini nazorat qilish, jismoniy sifatlar takomillashtirish, mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilish, texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha sohaning yetakchi olimlari V.Sh.Raximov, I.Aliyev, F.Kerimov, A.Po'latov, R.Salomov, Baek Mung Jong, D.Raxmatova, L.Matveyev D.Nemet kabi Respublika hamda xorijiy olimlar fikriga ko'ra barcha jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni, tanlangan sport turi bo'yicha texnik-taktik harakatlarni bajarishda muhim bo'lgan tayyorgarlik tomonlarini boshlangich tayyorgarlik bosqichi yani sport turi bilan shug'ullanishni boshlagan vaqtdan bosqichma bosqich rivojlantirishga jiddiy e'tiborda bo'lish muhim deb hisoblashgan.

Yetakchi olimlar va adabiyotlarni tahlil qilish natijasida ma'lum bo'lishicha, mazkur muammo har tomonlama o'rganilgan emas. Yosh taekvondochilarni texnik harakatlarini aniq va tez bajarishda tezkor kuch sifatini rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar va uslublarni ishlab chiqish zaruriyati mavjudligi masalalari ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilib berilmaganligi ta'kidlashimiz mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Taekwondo texnikasining taxlilini solishtirish uchun xronogramma chiziladi. Ko'rgazmali formadagi xronogrammada davrlar bog'lanishi, ya'ni harakat ritmi beriladi va oddiy xujum faoliyati holatlar (OHF)ning materiali berilib, murakkab xujum faoliyati (MHF) bilan solishtiriladi. Biz taekvondoning texnik faoliyatini uch davrga: tayyorlov (I), asosiy (II) va xulosa (III) davrlariga bo'lamiz.

MHF (murakkab xujum faoliyati)da tayyorlov davri ikki faoliyatga taktik tayyorgarlik uslubi texnik tayyorgarlik xolatiga bo'linadi.

Tayyorlov fazasi.



Asosiy fazasi.



Xulosa fazasi



Shunday qilib, ushbu taekvondochi OHF va MHF ning asosiy usullar fazasi oralig'i taxlili farqli ko'rsatkichni aniqladi. Bu ikki o'rtacha ko'rsatkichlarning asosiy uslublar fazasi tenglashuvi quyidagicha statik ko'rsatkichlarning farqidan iborat.

Shunday qilib, taekvondodagi ayrim texnik taktik usullarning vaqtinchalik taxlilini o'tkazish quyidagicha xulosalarni keltirib chiqardi:

1) To'g'ridan beriladigan zarbalar fazalari, tayyorgarlik harakatlarining yo'nalishiga ham bog'liqdir. Ya'ni taekvondochi bu texnik usulni bajarishda vaqtdan yutishi ham zarur, bunda raqibni chalg'ituvchi usullar bajarish ta'sir etadi.

2) Taekvondochining individual texnik-taktik tayyorgarligi to'g'ri va yollanma zarbalarni bajarishdagi fazalarning vaqtinchalik o'zgarishiga ham bog'liq.

Taekvondodagi asosiy texnik harakat 4xil xolatlarining xarakteristikasi taxlili OHF bilan MHF orasidagi katta farqni aniqladi.

Xulosa qilib quyidagilarni aytib o'tishimiz mumkin: Dastlabki tajriba doirasida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari 14-15 yoshli taekvondochilarning yillik tayyorgarlik siklining bosqichlari uchun me'yor ishlab chiqishga imkon berdi va asosiy pedagogik tajribani tashkil etish xamda o'tkazish uchun asos bo'lib xizmat qildi.

14-15 yoshli taekvondochilarning mas'uliyatli musobaqalar, turnirlarga tayyorgarlik ko'rish rejaları, dastur xamda jadvallarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, yuklamalarni rejalashtirish xar doim xam MF ning o'ziga xos talablari, jumladan yuklamalarni me'yorlashni xisobga olgan xolda amalga oshirilmaydi.

Maqsadli kompleks dasturlar, individual rejalar va x.k. taxlili shuni ko'rsatadiki, ko'pgina xollarda o'quv-o'quv-mashg'ulot yuklamalari dinamikasi xajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va koordinatsion murakkabligi bo'yicha me'yorlarni o'z ichiga olmagan xamda musobaqa bellashuvi chog'ida yuzaga keladigan musobaqa vaziyatlari dinamikasi bilan birga bog'lanilmaydi.

Mazkur muammoni xal etish maqsadida o'quv-o'quv-mashg'ulot yuklamalarini optimal taqsimlashni aniqlash va o'quv-o'quv-mashg'ulot jarayonidagi bellashuvlar mobaynida yuzaga keladigan dinamik vaziyatlarni modellashtirish maqsadida 14-15 yoshli taekvondochilarning MF o'rganib chiqildi.

14-15 yoshli taekvondochilarning MF ni o'rganish faoliyat nazariyasining asosiy qoidalarini xisobga olgan xolda amalga oshirildi.

Xar qanday xujum xarakati ishlashga kirgandan so'ng tayyorlov xarakatidan boshlanishi lozim ekanligi aniqlangan. Bu tayyorlov xarakati (TTX) xujumni amalga oshirish uchun qulay vaziyat yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. PULATOV, LAZIZ A; SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS, Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024.
2. Jumanov Alisher Raxmatkulovich — Methodology for Developing Strike Power in Young Taekwondo People (tezis/maqola) — bu ishda yosh taekvondochilarda zarba kuchini rivojlantirish metodologiyasi tahlil qilingan. refocus.uz
3. Nasiba Umarova — Developing The Accuracy Of Kicks In Young Taekwondo Athletes Using Innovative Tools — Uzbekistan National University muallifi tomonidan yosh taekvondochilarda zarbalar aniqligini oshirish bo'yicha ilmiy maqola. zienjournals.com
4. Maqola "Taekwondo sport mashqlarini rejalashtirish" — mazkur ilmiy maqola taekvondo mashg'ulotlari, jismoniy ko'nikmalar va trening rejalashtirish masalalarini yoritadi. rai-journal.uz
5. Almurodova Sobira, Zokirov Nurmuhammad, O'rolov Ilyos — O'zbekistonda zamonaviy taekvondo sport turining asosiy muammolari — O'zMU mualliflarining ilmiy maqolasi, mamlakatda taekvondo rivojlanishi va unga ta'sir qiluvchi omillarni tahlil qilgan. scientific-jl.org
6. Taekvondo sport turining umumiy ilmiy tahlillari — umumiy mavzularda (taekvondo texnika, taktikasi, jismoniy tayyorgarlik va boshqalar) yozilgan ilmiy maqolalar mavjud bo'lib, ularni ham qo'shimcha adabiyot sifatida ko'rishingiz mumkin.