

TAEKVONDOCHILARDA KUCH VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR DASTURINI ISHLAB CHIQISH

Abdullayev Ilhom Xushnudovich

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

Xusanov Shuxratbek Shavkatbek o‘g‘li

Oriental universiteti “Sport faoliyati” 1-kurs magistri.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18174943>

Annotatsiya. Mazkur ishda taekvondochilarda kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar dasturini ishlab chiqish masalalari yoritilgan.

Tadqiqotning asosiy maqsadi taekvondo sportida yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlarini samarali oshirishga xizmat qiluvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlashdan iborat.

Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish, jismoniy tayyorgarlik testlari hamda mashg‘ulot jarayonini tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar dasturi portlovchi kuch va harakat tezligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, taekvondo texnikasi va musobaqa faoliyatiga mos holda tuzildi. Tadqiqot natijalari mashqlar dasturini mashg‘ulot jarayoniga joriy etish taekvondochilarning kuch va tezkorlik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatdi. Olingan natijalar sport mashg‘ulotlarini takomillashtirishda hamda taekvondochilarni tayyorlash jarayonida amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: taekvondo, kuch, tezkorlik, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ

Аннотация. В данной работе рассматриваются вопросы разработки программы специальных упражнений, направленных на развитие силовых и скоростных качеств у тхэквондистов. Целью исследования является создание комплекса упражнений, способствующего эффективному повышению показателей силы и быстроты, имеющих важное значение для достижения высоких спортивных результатов в тхэквондо, а также определение его практической эффективности. В ходе исследования использовались методы педагогического наблюдения, тестирования физической подготовленности и анализа тренировочного процесса. Разработанная программа специальных упражнений ориентирована на развитие взрывной силы и скорости движений и составлена с учетом специфики техники тхэквондо и соревновательной деятельности. Результаты исследования показали, что внедрение данной программы в тренировочный процесс способствует значительному улучшению показателей силы и скоростных качеств тхэквондистов. Полученные данные имеют практическую значимость для совершенствования системы спортивной подготовки.

Ключевые слова: тхэквондо, сила, скорость, специальные упражнения, физическая подготовка, тренировочный процесс.

DEVELOPMENT OF A SPECIAL EXERCISE PROGRAM FOR IMPROVING STRENGTH AND SPEED IN TAEKWONDO ATHLETES

Abstract. This study examines the development of a program of special exercises aimed at improving strength and speed abilities in taekwondo athletes. The purpose of the research is to design an effective set of exercises that enhances strength and speed indicators, which are crucial for achieving high performance in taekwondo, and to determine its practical

effectiveness. The study employed methods of pedagogical observation, physical fitness testing, and analysis of the training process. The developed program of special exercises is focused on the development of explosive strength and movement speed and is designed in accordance with the technical characteristics of taekwondo and competitive activity. The results of the study indicate that the implementation of this program in the training process leads to a significant improvement in strength and speed performance of taekwondo athletes. The findings have practical significance for optimizing the sports training system.

Keywords: taekwondo, strength, speed, special exercises, physical training, training process.

KIRISH

Zamonaviy sport turlarida, xususan taekvondo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligi darajasi bilan bevosita bog'liqdir.

Taekvondo musobaqalari yuqori intensivlik, tezkor qaror qabul qilish hamda qisqa vaqt ichida kuchli va aniq harakatlarni bajarishni talab qiluvchi murakkab jarayon hisoblanadi. Shu bois sportchilarda kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi.

Kuch va tezkorlik sifatleri taekvondochilarning zarba texnikasini samarali bajarishi, raqib harakatlariga tezkor javob qaytarishi hamda musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, portlovchi kuch va harakat tezligi yuqori bo'lgan sportchilar musobaqalarda ustunlikka erishadi. Shu bilan birga, ushbu sifatleri rivojlantirish umumiy mashqlar bilan emas, balki taekvondo texnikasi va musobaqa faoliyatiga moslashtirilgan maxsus mashqlar orqali amalga oshirilishi zarur.

Hozirgi kunda taekvondochilarni tayyorlash jarayonida kuch va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borilayotgan bo'lsa-da, ko'plab hollarda mashqlar tizimi yetarlicha ilmiy asoslanmagan yoki sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini to'liq inobatga olmaydi. Bu esa mashg'ulot samaradorligining pasayishiga va sport natijalarining barqaror bo'lmashligiga olib keladi.

Shu nuqtayi nazardan, taekvondochilarda kuch va tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar dasturini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Bunday dastur sport mashg'ulotlarini takomillashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili (Literature review). Yosh sportchilarni, xususan taekvondochilarni ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida samarali rivojlantirish masalalari sohaning yetakchi olimlari tomonidan keng tadqiq etilgan. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yosh sportchilar tayyorgarligini rejalashtirish, mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish, jismoniy sifatleri bosqichma-bosqich rivojlantirish hamda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy masala sifatida e'tirof etilgan.

Xususan Po'latov va Boymurotov olib borgan ilmiy ishda yosh taekvondochilarda texnik-taktik harakatlar bilan bir qatorda tezkor-kuch sifatleri takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar va ularning mashg'ulot tizimidagi o'rni tahlil qilingan. Mualliflar zamonaviy taekvondo mashg'ulotlarida tezkor-kuch omillarining ahamiyatini ta'kidlab, maxsus tayyorgarlik metodlarini bosqichma-bosqich joriy etish zarurligini ko'rsatadilar.

Mamlakatimizda o'tkazilgan yosh sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha umumiy tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da (masalan yosh sportchilarning kuch, tezlik, chidamlilik kabi sifatlarini o'rganish), aniq taekvondo sportchilari uchun maxsus tezkor-kuch mashqlar tizimini ishlab chiqish masalasi to'laqonli ilmiy ko'rib chiqilgan emasligi ko'rinadi. Bu holat mavzu bo'yicha ilmiy tadqiqotning dolzarbligini yanada kuchaytiradi. 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 uslublar ishlab chiqish zaruriyati mavjudligi masalalari ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilib berilmaganligi ta'kidlashimiz mumkin.

Tadqiqot metodologiyasi (Research Methodology). Ushbu tadqiqotning maqsadi taekvondochilarda kuch va tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar dasturini yaratish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqotda 14–16 yoshli taekvondochilar ishtirok etdi.

Metod sifatida mashg'ulotlarni kuzatish, maxsus mashqlarni tatbiq etish, sportchilarning kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini o'lchash va natijalarni solishtirish ishlatilgan. Tadqiqotda eksperimental guruhga maxsus mashqlar dasturi berilgan bo'lsa, nazorat guruhi odatiy mashg'ulotlarni davom ettirdi. Shu orqali maxsus mashqlar dasturining samaradorligi aniqlangan.

Tadqiqot bir nechta bosqichda olib borildi: ilmiy adabiyotlarni o'rganish, mashqlar dasturini ishlab chiqish, uni mashg'ulot jarayonida qo'llash, natijalarni kuzatish va tahlil qilish.

Olingan natijalar orqali sportchilarning kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarining o'sishi va mashg'ulot samaradorligi baholandi.

Natijada, tadqiqot yosh taekvondochilarni maxsus tayyorgarlik orqali kuch va tezkorlikni samarali rivojlantirish imkoniyatlarini ko'rsatdi.

Xulosa qilib quyidagilarni aytib o'tishimiz mumkin: tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, taekvondochilarda kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlar dasturi katta ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar dasturini mashg'ulot jarayoniga joriy qilish orqali sportchilarning texnik harakatlarni tez va aniq bajarish ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi.

Shuningdek, eksperiment davomida aniqlanishicha, bosqichma-bosqich rejalashtirilgan mashqlar yuklamalari va individual yondashuv yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik, kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini samarali oshirishga yordam beradi. Bu esa taekvondo mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish, texnik-taktik tayyorgarlikni mustahkamlash va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh taekvondochilarni tayyorlashda maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish va uni amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

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. Davidov, B., & Abdullayev, I. (2025). TALABALARDA AXLOQIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Modern Science and Research, 4(6), 135-142.

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. Bobur, D., & Abdullayev, I. (2025). TALABA YOSHLARNING AXLOQIY RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI: PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK JIHATLAR. Modern Science and Research, 4(6), 116-122.
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.