

**TAEKVONDO MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY YUKLAMALARNI BERISHDA  
INDIVIDUALLASHTIRISHNING AHAMIYATI****A.Raximov**

Oriental universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha) mutaxassisligi 1-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18194448>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada taekvondo mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni individuallashtirish borasida va sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi har bir sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni, jismoniy rivojlanishni, hamda psixologik barqarorlikni ta'minlash xususiyatlari xususida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** taekvondo, mashg'ulot, individuallashtirish, jismoniy yuklama.

**Аннотация.** В статье говорится об индивидуализации физических нагрузок в тренировках по тхэквондо и о том, что это важный фактор в достижении спортсменами высоких спортивных результатов, особенностях тренировочного процесса, физического развития и психологической устойчивости, организованного с учетом индивидуальных возможностей каждого спортсмена.

**Ключевые слова:** тхэквондо, занятие, индивидуализация, физическая нагрузка.

Taekvondo yuqori tezlik, aniqlik, kuch va chidamlilikni talab etuvchi sport turi bo'lib, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va berish sportchining rivojlanishi, sog'lig'i va sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, jismoniy yuklamalarni individuallashtirish masalasi zamonaviy sport mashg'ulotlari tizimida alohida ahamiyat kasb etadi.

Sport mashg'uloti sportchini tayyorlashning asosiy shaklini (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi, deyish mumkin. Sport mashg'uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o'z ichiga oladi, biroq ularni yetarli darajada mukammal hal etmaydi.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

Sport mashg'ulotlari pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. "Sport mashg'ulotlari" atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

Sportchini tayyorlash kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni ta'minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Individuallashtirish – bu mashg'ulot jarayonini har bir sportchining individual xususiyatlari, ya'ni yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional imkoniyatlari, psixologik xususiyatlari va sport tajribasini hisobga olgan holda tashkil etishdir. Taekvondoda bir xil yuklamani barcha sportchilarga bir xil miqdorda berish ko'pincha kutilgan natijani bermaydi, aksincha, ortiqcha charchash yoki jarohatlanish xavfini oshiradi.

**1. Taekvondo mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarning xususiyatlari**

Taekvondo mashg'ulotlarida quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi:

- ✓ tezkorlik va tezkor-kuch sifatlari;
- ✓ maxsus chidamlilik;
- ✓ muvozanat va koordinatsiya;
- ✓ egiluvchanlik;
- ✓ zarba kuchi va aniqligi.

Ushbu sifatlarning rivojlanish darajasi sportchidan sportchiga farq qilgani sababli, mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish zarurati yuzaga keladi.

## **2. Individuallashtirishning ahamiyati**

### ***Sport natijalarini oshirish***

Individuallashtirilgan yuklamalar sportchining zaif va kuchli tomonlarini hisobga olgan holda tuziladi. Bu esa mashg'ulot samaradorligini oshirib, sport natijalarining barqaror o'sishiga olib keladi.

### ***Jarohatlanish xavfini kamaytirish***

Bir xil yuklama barcha sportchilar uchun mos kelavermaydi. Jismoniy tayyorgarligi past yoki tiklanish jarayoni sust bo'lgan sportchilarga ortiqcha yuklama berilishi jarohatlanish ehtimolini oshiradi. Individuallashtirish esa yuklamaning optimal darajada bo'lishini ta'minlaydi.

### ***Psixologik holatga ijobiy ta'sir***

Individuallashtirilgan yondashuv sportchida o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni kuchaytiradi va stress darajasini kamaytiradi.

## **3. Individuallashtirishni amalga oshirish usullari**

Taekvondo mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni individuallashtirish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

- ✓ sportchilarning jismoniy tayyorgarligini muntazam testdan o'tkazish;
- ✓ yurak urish tezligi va charchash darajasini nazorat qilish;
- ✓ yuklama hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish;
- ✓ yosh va sport malakasiga mos mashqlarni tanlash;
- ✓ mashg'ulot va tiklanish vaqtini individual belgilash.

## **4. Mashg'ulot jarayonida individuallashtirishni rejalashtirish bosqichlari**

Individuallashtirilgan mashg'ulotlarni samarali tashkil etish uchun murabbiylar quyidagi bosqichlarga amal qilishlari lozim:

### ***Dastlabki tahlil bosqichi***

Bu bosqichda sportchining umumiy jismoniy holati, antropometrik ko'rsatkichlari (bo'y, vazn, tana massasi indeksi), oldingi sport tajribasi va sog'liq holati o'rganiladi. Shuningdek, sportchining texnik va taktik tayyorgarligi ham baholanadi.

### ***Funksional imkoniyatlarni baholash***

Yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish tizimi imkoniyatlari, mushak kuchi va chidamlilik darajasi maxsus testlar yordamida aniqlanadi. Ushbu ma'lumotlar yuklama intensivligini to'g'ri belgilashda muhim ahamiyatga ega.

### ***Yuklamalarni rejalashtirish***

Olingan natijalarga asoslanib, mashg'ulot hajmi, intensivligi va davomiyligi individual tarzda belgilanadi.

Masalan, yangi boshlovchi sportchilar uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari ko'proq bo'lsa, yuqori malakali sportchilar uchun maxsus va musobaqaviy mashqlar ulushi oshiriladi.

#### ***Nazorat va tahlil***

Mashg'ulot jarayonida sportchining holati doimiy ravishda kuzatilib boriladi. Charchash belgilarining kuchayishi yoki natijalarning pasayishi yuklamani qayta ko'rib chiqishni talab etadi.

#### ***5. Yoshi va sportdagi malakasiga qarab individuallashtirish***

##### ***Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlar***

Yosh taekvondochilar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lgani sababli, ularga beriladigan jismoniy yuklamalar ehtiyotkorlik bilan tanlanishi zarur. Asosiy e'tibor harakat koordinatsiyasi, egiluvchanlik va umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi.

##### ***Yuqori malakali sportchilar bilan mashg'ulotlar***

Yuqori malakali sportchilarda mashg'ulotlar asosan maxsus chidamlilik, tezkor-kuch sifatleri va taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltiriladi. Yuklama intensivligi yuqori bo'lsa-da, tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor beriladi.

##### ***Tiklanish jarayonida individuallashtirish***

Mashg'ulotdan keyingi tiklanish sportchining rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Individuallashtirilgan tiklanish vositalariga quyidagilar kiradi:

- ✓ faol dam olish;
- ✓ cho'zilish mashqlari;
- ✓ massaj va fizioterapiya;
- ✓ uyqu va ovqatlanish rejimini nazorat qilish.

Har bir sportchi uchun tiklanish usullari va davomiyligi individual tarzda belgilanishi lozim. Masalan, tezkorligi yuqori, ammo chidamliligi past bo'lgan sportchi uchun mashg'ulotlarda intervalli yugurishlar va maxsus chidamlilik mashqlari ko'paytiriladi. Aksincha, kuchi yetarli, biroq texnikasi sust sportchilar bilan texnik-taktik mashqlarga ko'proq vaqt ajratiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz kerakki taekvondo mashg'ulotlarida jismoniy yuklamalarni individuallashtirish sportchilarning jarohatlanishning oldini olish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil hisoblanadi. Har bir sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilgan mashg'ulot jarayoni nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki psixologik barqarorlikni ham ta'minlaydi. Shu sababli, murabbiylar mashg'ulotlarni rejalashtirishda individuallashtirish tamoyillariga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-son qarori.
2. Qo'chqarov B.O., Ergasheva M. "Tanlangan sport turidarejalashtirish va hakamlik faoliyati (Taekvondo)" o'quv qo'llanma 2024-yil, 140 b.
3. Po'latov L.A "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". O'quv qo'llanma.. T-2023 158 bet
4. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
5. Abdullayev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik.T.,- 2018. 320 b.
6. Gaziyeu N.R. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma.. T-2018 212 bet
7. Salomov R.S."Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" (lotin) T-2018 yil