

## TAEKVONDO SPORTIDA INTENSIV MASHG'ULOTLARNING AHAMIYATI

G.Akbarova

Oriental universiteti

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

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18194489>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada taekvondo mashg'ulotlarida intensiv mashg'ulotlarni tashkil etish hamda tizimlashtirish borasida va sportchilarning yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil ekanligi, taekvondo bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun intensiv mashg'ulotlarni avzallik xususiyatlari xususida so'z boradi.

**Аннотация.** В данной статье рассматривается организация и систематизация интенсивных тренировок по тхэквондо, что является важным фактором достижения спортсменами высоких спортивных результатов, а также преимущества интенсивных тренировок для спортсменов, занимающихся тхэквондо.

**Kalit so'zlar:** taekvondo, mashg'ulot, intensiv, sportchi, ahamiyat, shug'ullanuvchilar.

**Ключевые слова:** тхэквондо, тренировка, интенсивный, спортсмен, значение, занимающиеся.

Taekvondo sport turida intensiv mashg'ulotlarning ahamiyati to'g'risida so'z borar ekan, eng avvalo intensiv mashg'ulotlar mohiyati va sport tayyorgarligidagi o'rni to'xtalamiz.

Sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish sportchidan nafaqat kuchli irodani, balki jismoniy va psixologik tayyorgarlikning mukammal darajasini talab qiladi. Tayyorgarlik jarayonining eng muhim bosqichlaridan biri bu — intensiv mashg'ulotlar bo'lib, ular sportchi organizmini maksimal yuklama sharoitida sinovdan o'tkazish va musobaqaga yaqin sharoitda ishlashni ta'minlaydi. Intensiv mashg'ulotlar mohiyati va ularning sport tayyorgarligidagi o'ri.

Intensiv mashg'ulotlar deganda, qisqa vaqt oralig'ida yuqori jismoniy yuklama bilan bajariladigan sport mashqlari tushuniladi. Bunday mashg'ulotlar sportchining maksimal kuch-quvvatini, chidamlilik darajasini va mushak faolligini rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Ular asosan musobaqadan oldingi bosqichda qo'llaniladi va sportchining musobaqa sharoitlariga tezroq moslashishini ta'minlaydi. Shuningdek, bu turdagi mashqlar orqali yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimi maksimal darajada faollashtiriladi. Shuning uchun intensiv mashg'ulotlar sportchi tayyorgarligining ajralmas qismi hisoblanadi.

Bu turdagi mashg'ulotlar nafaqat jismoniy imkoniyatlarni, balki psixologik tayyorgarlikni ham mustahkamlab, sportchida irodaviy sifatlar — qat'iyat, bardoshlilik va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradi. Ayniqsa, yuqori darajadagi musobaqalarda raqiblar bilan teng kurashish uchun sportchi o'zining maksimal imkoniyatlarini namoyon qilishi kerak bo'ladi. Bunga esa intensiv mashg'ulotlarsiz erishish deyarli mumkin emas.

Tayyorgarlik bosqichlarida intensiv mashg'ulotlarning tutgan o'ri. Sport musobaqasiga tayyorlanish bosqichma-bosqich olib boriladi va har bir bosqichda sportchining jismoniy yuklamalarga moslashuvi oshirib boriladi. Umuman olganda, sport tayyorgarligi quyidagi bosqichlarga bo'linadi: bazaviy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, old musobaqa tayyorgarligi va tiklanish bosqichi. Ayniqsa, intensiv mashg'ulotlar old musobaqa bosqichida muhim rol o'ynaydi.

Bazaviy tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy salohiyatni oshirishga e'tibor qaratiladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa sport turiga xos texnik va taktik harakatlar o'rganiladi.

Aynan old musobaqa bosqichida sportchi musobaqa sharoitlariga yaqin holatda faoliyat yuritadi, shuning uchun intensiv yuklamalar aynan shu bosqichda asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Bu davrda bajariladigan yuklamalar yuqori darajadagi aerob va anaerob mashqlarni o'z ichiga oladi, sportchining musobaqa kunidagi harakat tezligi va davomiyligini modellashtiradi.

Intensiv mashg'ulotlarning afzalliklari. Intensiv mashg'ulotlar sportchilarga bir qator muhim afzalliklarni beradi. Eng avvalo, ular sportchining umumiy chidamliligi va kuch-quvvat zaxirasini oshiradi. Yuqori yuklama sharoitida mashq qilish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, qon aylanishini yaxshilaydi va kislorod yetkazib berish darajasini oshiradi. Shu bilan birga, bu jarayonlar mushaklar faoliyatining samaradorligini oshirib, sportchining tezroq harakat qilishiga va uzoqroq masofani bosib o'tishga imkon yaratadi.

Taekvondoda intensiv mashg'ulotlar davomida quyidagi muhim jismoniy sifatlarga alohida ahamiyat qaratiladi, chidamlilik, ayniqsa taekvondo kabi yuqori tezlikda va kuchli energiya talab qiladigan muhim ahamiyatga ega. Chidamlilik sportchiga uzoq davom etadigan janglarda kuchni saqlash, tezlikni yo'qotmaslik va ruhiy barqarorlikni saqlash imkonini beradi.

Taekvondo sportida chidamlilik ikki xil shaklda: aerobik (yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiladigan) va anaerobik (kuchli va qisqa muddatli harakatlarni bajarishga qodir) shakllarda namoyon bo'ladi.

Intensiv mashg'ulotlar tizimi — bu sportchilarni yuqori intensivlikda, ammo qisqa muddatli va samarali mashg'ulotlarga yo'naltirishni o'z ichiga oladi. Taekvondo sportida intensiv mashg'ulotlar odatda kuch va chidamlilikni birlashtiradigan kompleks dastur sifatida ishlab chiqiladi. Bu tizimda sportchilarni maksimal energiya sarfini talab qiladigan harakatlar bilan shug'ullanirish, shuningdek, ular orasida qayta tiklanish davrlarini to'g'ri boshqarish muhim hisoblanadi.

***Intensiv mashg'ulotlar tizimi taekvondo bilan shug'ullanuvchi sportchilar uchun quyidagi afzalliklarga ega:***

✓ Tezkor energiya sarfi va tiklanish: Taekvondo musobaqalari ko'pincha qisqa muddatli, ammo juda yuqori energiya sarfini talab qiladi. Intensiv mashg'ulotlar sportchining maksimal yuklama ostida uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda ishlashiga yordam beradi. Bu esa sportchining jangda chidamliligini oshiradi.

✓ Aerobik va anaerobik tizimlarni rivojlantirish: Taekvondo sportida ikkala tizimni bir vaqtning o'zida rivojlantirish zarur. Aerobik chidamlilik uzoq muddatli harakatlar uchun, anaerobik chidamlilik esa qisqa, kuchli va intensiv harakatlar uchun zarur. Intensiv mashg'ulotlar bu ikki tizimni parallel ravishda yaxshilaydi.

✓ Musobaqalarga tayyorgarlik: Taekvondo musobaqalari ko'pincha tezkor va intensiv bo'ladi, shuning uchun sportchilarni real jang sharoitlariga moslashtirish uchun intensiv mashg'ulotlar tizimi juda foydali hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida sportchilar yuqori tezlikda harakatlar bajarishga, jangda diqqatini jamlashga va energiyasini samarali taqsimlashga o'rgatiladi.

Turli hil olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda shu o'rinda taekvondo sportida olib borilgan tadqiqotlarda mashg'ulotlarning intensivligi taekvondo sportchilari uchun samaradorligini tasdiqlagan. Masalan, koreys ilmiy tadqiqotchilari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda, intensiv mashg'ulotlar orqali aerobik va anaerobik tizimlarning yaxshilanishi, shu bilan birga, sportchilarning musobaqalar davomida chidamlilik darajasi sezilarli darajada oshganligi qayd

etilgan. Tadqiqotlar shuningdek, mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish uchun zarur bo'lgan individual yondashuvlarni ta'kidlagan.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz kerakki taekvondo mashg'ulotlarida chidamlilikni oshirish uchun intensiv mashg'ulotlar tizimi samarali va zarurdir. Bu tizim sportchining jismoniy holatini yaxshilash, tezlik va kuchni oshirish, musobaqalar davomida energiyasini samarali taqsimlashga yordam beradi. Intensiv mashg'ulotlar taekvondochilarga yuqori intensivlikda ishlashni o'rgatadi va ularning umumiy sport ko'rsatkichlarini oshiradi. Shuningdek, bu tizimda o'rganiladigan metodologiya va metodlar, sportchilarning muvaffaqiyatli natijalariga erishish uchun muhim omil hisoblanadi va 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