

**YOSH TAEKVONDOCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH, TEZKOR-KUCH SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH**

*Ilmiy Rahar: Po'latov.L.T*

*Talaba: BOYMUROTOV F*

*O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI TALABASI.*

Zamonaviy Taekwondo o'zining katta yuklamalari, shiddatli raqobati, tezkor-kuch sifatlari emotsional va qiziqarli vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan boshqa kasbiy faoliyat kabi taekwondochi shaxsiga ma'lum talablarni qo'yadi. Taekwondo musobaqalari, qoida tariqasida, taekwondochilarda katta extimol bilan tezkor-kuch sifatlarini talab etadi. Taekwondoda tezkor-kuch sifatlari omili birinchi navbatda sportchining jismoniy xolati va sportchida rivojlangan jismoniy sifatlari bo'lib, bu taekwondo mashg'ulotlarda uzoq vaqt yoki doimiy ravishda uzluksiz olib boriladigan maxsus mashqlar natijasida tayyorlab boriladi. Agar biror bir sportchi uzoq vaqt davom etadigan kuchli tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar davomida turli xil qiyinchiliklar va to'siqlarga duch keladi bu xolatlarda uning o'ziga bo'lgan ishonchi va oldiga qo'yilgan maqsadi, xamda murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va talablar uchun sportchi o'zining moslashuvchan qobiliyatlari, muxim ro'l o'ynaydi. Bunday xolatlarda sportchi o'z tanasini o'ziga bo'ysundirishi kerak bo'ladi. taekwondochi bazi xollarda o'zining ishonchi kamlik qiladigan sustkashlikga yo'l qo'yiladigan paytda unga birinchi navbatda uning murabbiysi va murabbiyning pedagogik maxorati taekwondochida ishonchni uyg'otish unda qaytadan kuch ya'ni taniqli sportchilarda kechgan qiyin vaziyatlar xolatlarni ko'rsatish va xozirgi xolatini oldingisidan farqini ko'rsatib yana taekwondochida qiziqishni uyg'otish kerak bo'ladi. Taekwondoda katta muvaffaqiyatlarga erisha oladi, deb hisoblash kerak Biroq bazida bu muvaffaqiyatga erishish qiyinroq va ko'proq vaqt talab etishi xam mumkin, boshqa hollarda "to'g'ri" xususiyatlarga ega bo'lish muvaffaqiyatga erishishni osonlashtiradi.

**Tadqiqot ob'ekti etib** Taekwondo sport turi bilan shug'ullanuvchi 14-15 yosh o'quvchilar tanlab olindi.

**Tadqiqotning predmeti etib** taekwondo sport turida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor-kuch sifatini takomillashtirishga yo'naltirilgan uslublar belgilandi.

**Tadqiqot maqsadi:** Yosh taekwondochilarni texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor-kuch sifatini takomillashtirish innovatsion yo'llari va uslublarini ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqot vazifalari:**

1. Texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor-kuch sifatini takomillashtirish borasida nazariy-uslubiy xususiyatlarini o'rganish;
2. Musobaqa koidalarni inobatga olib Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor-kuch sifatini takomillashtirish innovatsion yo'llari va uslublari samaradorligini mashg'ulotlar jarayonida aniqlash xamda uslubiyatni tadbiq etish;
3. Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor-kuch sifatini takomillashtirish innovatsion yo'llari va uslublarini tajriba orqali samaradorligini aniqlash va asoslab berish.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi.** Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor-kuch sifatini takomillashtirish innovatsion yo'llari va uslublarini ishlab chiqishdan iborat edi va shuning asosida yuqori natijalar erishish ko'zda tutilganidi.

**Mavzu bo'yicha qisqacha adabiyotlar tahlili:** Yosh taekvondochilarni tezkor kuch sifatini takomillashtirish samaradorligini oshirish va texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish muammosi juda dolzarb hisoblanadi. Maxsus adabiyotlarni ko'rib chiqish natijasida ma'lum bo'lishicha, mazkur muammo har tomonlama o'rganilgan emas. Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor kuch sifatini takomillashtirish innovatsion masalalariga ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilib berilmaganligi aniqlandi.

**Tadqiqotda qo'llanilgan uslublarining qisqacha tavsifi:** ilmiy-usuliy adabiyotlardan olingan ma'lumotlarning nazariy tahlili; taekvondochilarning o'quv mashg'ulotlar ustidagi pedagogik kuzatuvlar; pedagogik tajriba; matematik-statistik tahlil.

**1. Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati:**

2. - Yosh taekvondochilarni tezkor kuch sifatini takomillashtirish samaradorligini oshirish borasida va texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uslubiyatining mazmuni yoritildi.
3. - ishlab chiqilgan uslub asosida yosh taekvondochilarni tezkor kuch sifatini takomillashtirish samaradorligini oshirish va texnik-taktik xarakatlarni takomillashtirish uslubiyatining samaradorlik darajasi isbotlandi.
4. Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:
5. - Yosh taekvondochilarni murakkab xujum harakatlarni va texnik-taktik faoliyatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar aniqlandi;
6. -Uslubiyatning samaradorlikni aniqlash jarayonida musobaqa koidalarni hisobga olgan holda yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda tezkor kuch sifatini takomillashtirish innovatsion yo'llari va uslublari ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi.

**Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish uslubiyoti.**

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1 Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yyengish bilan)

2 Harakatlar chastotasi

Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri). Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi

3 Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri). Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi

### ***Kuchni rivojlantirish metodi***

*Tashqi qarshilik* bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (giralar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

*Individning o'z tanasi og'irligini yengish* bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og'irlashtirib, vazminligini ortirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik holat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori nerv tarangligi (zo'ri-qishi)da bajariladi, shuning uchun ularni soglom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi

Taekvondochilarda maxsus tezkor-kuch sifatini rivojlantirish maqsadida olib borilgan pedagogik tadqiqotlardan so'ng tadqiqotning samarasini baholash maqsadida tadqiqot va nazorat guruhlariga mansub taekvondochilar ko'rsatkichlari statistik tahlil qilindi. Maxsus rezina bilan ishlashda tadqiqot guruhi taekvondochilarda o'rtacha arifmetik qiymati 28 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida taekvondochilarda o'rtacha arifmetik qiymati 23 ni tashkil qildi. Maxsus tezligi rivojlantirish uchun 15 soniya o'ng oyoqda lapada tezlikga ishlash tadqiqot guruhi taekvondochilarda o'rtacha arifmetik qiymati 40 ni tashkil qildi. Nazorat guruhida taekvondochilarda o'rtacha arifmetik qiymati 37ni

tashkil qildi. 15 soniyada chap oyoqda lapada tezlikga ishlash tadqiqot guruhida 39 ni tashkil qildi. 15 soniyada chap oyoqda lapada tezlikga ishlash nazorat guruhida 37 ni tashkil qildi. 1 daqiqa davomida to'xtab qolmagan xolda step ishlash tadqiqot guruhi taekvondochilarda o'rtacha arifmetik qiymati 95 ni tashkil qildi. 1 daqiqa davomida to'xtab qolmagan xolda step ishlash nazorat guruhi taekvondochilarda o'rtacha arifmetik qiymati 85 ni tashkil qildi. Tadqiqot guruhida ushbu ko'rsatkichlar ustunlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Tadqiqotga jalb qilingan taekvondochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlanish yuqori deb xulosa qilishga asos bo'la oladi.

### **XULOSALAR**

Tadqiqot guruhining 14-15 yoshli taekvondochilarda ko'rsatkichlari nisbatan Biz tomonimizdan o'tkazilgan izlanishli tajriba natijalari quyidagi xulosalarni va tavsiyalarni chiqarishga imkon beradi:

Yosh 14-15 yoshli taekvondochilarni texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning innovatsion yo'llari va uslublarini tadbiiq etish asosida tajriba guruhidagi 14-15 yoshli taekvondochilarning ko'rsatkichlari qiymatlari yuqori darajada ekanligi kuzatildi. Ushbu natijalarining ko'rsatishicha, tajriba va nazorat guruhlaridagi 14-15 yoshli taekvondochilarning ko'rsatkichlarining qiymatlari tajriba yuqori. Yil davomida tajriba guruhi 14-15 yoshli taekvondochilarda qo'llanilgan uslub va vositalar nazorat guruhga nisbatan katta samaradorlikka ega bo'lishdi. Bu ham, o'z navbatida 14-15 yoshli taekvondochilarning sport maxoratini oshirishda texnik xarakteratlarini o'rni va samarasini aniqlash borasida va trenirovka nagruzkalarini to'g'ri rejalashtirish sifatini yaxshilashni imkon yaratadi. Yosh 14-15 yoshli taekvondochilarni tezkor-kuch xarakteratlar bajarilishini anglash xususiyatlarini o'rgatish borasidagi yetarlicha ma'lumotga ega bo'lib, ko'rsatkichlardagi o'zgarishlarni ajrata oldik. Bunda mashg'ulotlar uchun taklif etilgan dastur va mashqlarni qo'llash orqali erishildi. Yosh 14-15 yoshli taekvondochilarni tezkor-kuch xarakteratlar bajarilishini anglash xususiyatlarini o'rgatish, innovatsion yo'llari va uslublarini qo'llash shuni ko'rsatdiki, oddiy va odatiy vazifalarni yakka va o'zaro bajarish orqali erishiladigan natijalar nisbatan yuqori bo'ldi.