



YOSH TAEKVONDOCHILARNING O'QUV- MASHG'ULOT JARAYONIDA MODIFIKATSIYALANGAN XARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH METODIKASI

Ilmiy rahbar: Tulaganov Sh.F.

Magistratura mutaxassisligi

2-bosqich talabasi: Salayev Sh.F.

Annotatsiya: Mazkur maqolada, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida maxsus o'yin vazifalarini qo'llash metodikasini ishlab chiqish, trenirovka jarayonini tizimlashtirish, jismoniy tayyorgarlik sifatini oshirish va dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh taekvondochilarda texnik ko'nikmalarni shakllantirishni optimallashtirish imkonini beradi, deb taxmin qilindi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, o'quv-trenirovka, YuQCh, chidamlilik, tiklanish, Taekvondo, texnika, taktika, o'yin.

Kirish. O'zbekiston sporti milliy madaniyatimizning uzviy qismi hisoblanadi. U keng xalq ommasini yuklamasak axloqiy ruhda tarbiyalashda va salomatligini mustahkamlashda muhim vositalardan biri bo'lib qoldi. Mamlakatimizda yashovchi xalqlar asrlar davomida xilma-xil jismoniy mashqlar va milliy musobaqalar turlarini yaratdiki, bu o'z navbatida yoshlarning jismoniy va ma'naviy tarbiyasiga jiddiy ta'sir ko'rsatdi.

Yurak qisqarishlari chastotasini aniqlash – yurak-tomir tizimi funksional holatining eng oddiy, oson va yetarlicha informativ ko'rsatkichlari hisoblanadi. YuQCh dinamikasini hsioblash – yuklamalamani o'quv-trenirovka mashg'ulotidagi jadalligini baholash imkoniyatini beradi.

Harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish va taekvondo texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan o'yin vazifalarini baholash uchun shug'ullanuvchilarning ushbu o'yin vazifalariga bo'lgan pul'sli reaksiyasi aniqlandi. Tadqiq qilinayotgan 10 kishidan iborat guruhda 8 ta mashg'ulotlar



davomida, taklif qilingan vazifalargacha va undan keyin va uch minutlik tiklanish vaqtidagi yurak qisqarishlari chastotasi qayd qilindi. Taekvondo texnikasini o'rgatishga ustivor yo'naltirilgan o'yin vazifalariga pul'sli reaksiya tadqiq qilindi. Taekvondo texnikasini o'rganish paytida o'yin mashqini bajarish davomiyligi 2 minutni tashkil qildi, takrorlashlar soni 3 marta, takrorlashlar oralig'idagi dam olish pauzalari 50 sekund. Quyidagi 1-jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, bajarilgan vazifadan keyingi YuQCh o'rtacha 42% ga ortgan.

1-jadval.

**O'yin vazifalarini bajarish paytida taekvondochilar YuQCh
ko'rsatkichlari**

O'yin vazifalarining yo'nalganligi	YuQCh o'lchash vaqti	M ± m	%
Taekvondo texnikasiga o'rgatish	O'yin vazifasini bajarishdan oldin	90,1 ± 3,0	100
	O'yin vazifasi bajarilgandan keyin	128,2 ± 2,6	142,3
	Uch minutlik dam olishdan keyin	85,7 ± 1,5	95,1
Chidamlilikni rivojlantirish	O'yin vazifasini bajarishdan oldin	94,9 ± 2,5	100
	O'yin vazifasi bajarilgandan keyin	137,0 ± 2,1	144,4
	Uch minutlik dam olishdan keyin	98,1 ± 2,8	103,4
Tezlikni rivojlantirish	O'yin vazifasini bajarishdan oldin	96,1 ± 2,3	100
	O'yin vazifasi bajarilgandan keyin	165,1 ± 2,6	171,8
	Uch minutlik dam olishdan keyin	98,4 ± 2,4	102,4

Tiklanish davrida YuQCh kattaligi dastlabki ko'rsatkichdan 4,9% ga past bo'lgan. Bu, taekvondo texnikasini o'rganishga yo'naltirilgan o'yin vazifalarining jadalligini mo'tadil ekanligi to'g'risida dalolat beradi. Ushbu



o'yin vazifalari shug'ullanuvchilarning o'ta toliqishini chaqirmasligini ham ta'kidlash mumkin. Mashqlarni bajargunga qadar bo'lgan YuQCh uch minutlik tiklanishdan keyingi YuQCh yuqori bo'lishini, mashqni bajarishdan oldingi ancha yuqori hissiy fon bilan tushuntirish mumkin.

Maxsus o'yin vazifalarining ishlab chiqilgan tasnifi, ularni yosh taekvondochilarning texnik ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilganligini hisobga olgan holda, taekvondoda texnik ko'nikmalarni o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus tayyorgarlik o'yin vazifalarini o'z ichiga oladi. Ular, o'z ichiga quyidagilarni oladi: taekvondoda texnik elementlarni o'zlashtirishga ko'maklashadigan o'yin vazifalari; taekvondoda texnik elementlarni mustahkamlashga va takomillashtirishga ko'maklashadigan o'yin vazifalari; maxsus atamalarni yodda saqlab qolishga ko'maklashadigan intellektual o'yin vazifalari.

Taekvondo darsiga o'yin topshiriqlari kiritilishi jismoniy sifatlarning yanada muvaffaqiyatli rivojlanishiga hissa qo'shadi va texnik tayyorgarlik sifatini sezilarli darajada yaxshilash isbotlangan. Eksperimental guruhning jismoniy ko'rsatkichlari, portlovchi kuchi, tezlikka chidamlilik, umumiy chidamlilik, muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori edi. Daraja bilan solishtirganda eksperimental guruhda jismoniy sifatlarning rivojlanishi nazorat 11,8% ga, portlovchi kuchi 13,1% ga, yuqori tezlik chidamlilik - 6,05% ga, umumiy chidamlilik - 13,55% ga, muvofiqlashtirish - 23,7% ga, moslashuvchanlik - 51,5% ga.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Станкивичус Л.А. Эффективность подвижных игр в воспитании двигательных качеств у младших школьников на уроке физической культуры: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Каунас, 2013. — 21с.



2. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. — М., 2007. — 416с.

3. Толмачев С.М. Методика обучения технико-тактическим действиям юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием специализированных игровых комплексов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Омск, 2012. — 19с.

4. Таэквондо (ВТФ): Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. — М., 2008. — 37с.