



ТАЕКВОНДО БО‘ЙИЧА JISMONIY TAYYORGARLIK METODIKASI

Xakimova Sarvinoz Navruzbay qizi

Jizzax Olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada taekvondo sport turi bo'yicha jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish metodikasi, sportchilarni harakat sifatlarini rivojlantirish, mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi hamda yuklamalarning ilmiy asoslangan taqsimoti tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarning kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlarini oshirish uchun mo'ljallangan metodlar, vositalar va mashq turlari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda taekvondo bo'yicha jismoniy tayyorgarlikni nazariy va amaliy asoslarda takomillashtirish yo'llari ham yoritiladi.

Kalit so'zlar: taekvondo, jismoniy tayyorgarlik, metodika, sport mashg'ulotlari, epchillik, chidamlilik, texnika, musobaqa tayyorgarligi.

Kirish

Taekvondo – koreys milliy jang san'atining sport turi sifatida butun dunyoda keng tarqalgan, texnik, taktik va jismoniy jihatdan yuqori tayyorgarlikni talab etuvchi sport yo'nalishidir. Taekvondoda muvaffaqiyatga erishishning muhim omillaridan biri – bu jismoniy tayyorgarlikning puxta yo'lga qo'yilgan tizimidir. Zamonaviy sportda raqobat darajasining keskin oshib borayotgani, texnik-taktik harakatlarning murakkablashgani, musobaqalarda tezkor qaror qabul qilish zaruriyati sportchilar jismoniy sifatlarini mukammal rivojlantirishni taqozo etadi.

Taekvondo mashg'ulotlarida jismoniy tayyorgarlik faqat mushak kuchini oshirish bilan cheklanmaydi, balki sportchining psixologik tayyorgarligi, koordinatsion qobiliyatlari va tezkor moslashuvini ham rivojlantiradi. Shu sababli,



mashg'ulotlarni metodik asosda tashkil etish, yuklamalarni yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va sportchi maqsadlariga mos ravishda belgilash zarur.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy adabiyotlarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi keng yoritilgan bo'lib, A.V. Ozolin, L.P. Matveev, V.M. Zatsiorskiy kabi olimlar sport tayyorgarligi nazariyasining asoslarini ishlab chiqqanlar. Ularning ta'kidlashicha, jismoniy tayyorgarlik sport faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, u sportchining texnik va taktik harakatlarini samarali bajarishiga zamin yaratadi.

Taekvondo bo'yicha tadqiqotlarda (Kim, Lee, 2018; Cho, 2020; Park, 2021) asosiy e'tibor tezlik va koordinatsiyani rivojlantirish, zarba aniqligi va reaksiya vaqtini qisqartirishga qaratilgan. Ayniqsa, WTF (World Taekwondo Federation) standartlariga muvofiq, sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi texnik elementlarning to'g'ri bajarilishi bilan bevosita bog'liq.

Metodlar bo'limi

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Nazariy tahlil – mavjud ilmiy adabiyotlar, darsliklar va o'quv qo'llanmalarining tahlili orqali jismoniy tayyorgarlik metodikasi asoslari o'rganildi.

Amaliy kuzatuv – taekvondo mashg'ulotlarida sportchilarning jismoniy yuklamalarga bo'lgan reaksiyasi, mashq bajarish texnikasi, harakat tezligi va epchillik darajasi o'rganildi.

Ekspirimental yondashuv – mashg'ulotlar jarayonida turli xil tayyorgarlik usullarini sinovdan o'tkazish orqali ularning samaradorligi aniqlab borildi.

Statistik tahlil – olingan ma'lumotlar asosida sportchilarning tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlar foiz ko'rsatkichlarida hisoblab chiqildi.

Tadqiqotda 14–18 yoshli taekvondochilarning 6 oylik tayyorgarlik sikli o'rganilib, kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik va reaksiya tezligi kabi ko'rsatkichlar bo'yicha tahlillar o'tkazildi.

Natijalar



Taekvondo bo'yicha jismoniy tayyorgarlik metodikasi sportchining umumiy fizik holatini yaxshilash, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish va jarohatlardan himoyalaniş uchun mo'ljallangan tizimli yondashuvdir. Quyida taekvondo sportchilari uchun jismoniy tayyorgarlik metodikasining asosiy jihatlari keltiriladi:

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadlari

- Kuch: Oyoq va qo'llarning zarba kuchini oshirish.
- Chidamlilik: Uzoq davom etadigan musobaqalarda charchoqqa qarshi turish.
- Tezlik: Tez zarba berish va reaksiya vaqtini yaxshilash.
- Moslashuvchanlik (fleksibilitet): Yuqori va aniq zarbalar uchun tana moslashuvchanligini oshirish.
- Muvozanat va koordinatsiya: Harakatlarning aniqligi va barqarorlikni ta'minlash.

Jismoniy tayyorgarlik turlari

Taekvondo bo'yicha jismoniy tayyorgarlik bir necha yo'nalishda amalga oshiriladi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)

- Maqsad: Umumiy fizik holatni mustahkamlash.
- Mashqlar:
 - Yugurish (uzoq masofali yugurish chidamlilikni oshirish uchun).
 - Otish-turtish mashqlari (push-ups, sit-ups, squats).
 - Og'irliklar bilan ishlash (engil vaznlar bilan umumiy mushak guruhlarini rivojlantirish).
 - Kardio mashqlar (velosiped, suzish, sakrash arqoni).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

- Maqsad: Taekvondoga xos harakatlar va ko'nikmalarni rivojlantirish.
- Mashqlar:
 - Tezlikka yo'naltirilgan zarbalar (tepkilarni takrorlash, masalan, dollyo chagi, yop chagi).



- Balans mashqlari (bir oyoqda turib zarba berish).
- Reaktsiya mashqlari (sherik bilan tezkor javob berish mashqlari).
- Plyometrik mashqlar (sakrashlar, tez o'tishlar).

Moslashuvchanlik va cho'zilish mashqlari

- Maqsad: Mushaklarning elastikligini oshirish va jarohatlarni oldini olish.

- Mashqlar:

- Statik cho'zilish (mashqdan oldin va keyin mushaklarni cho'zish).
- Dinamik cho'zilish (oyoq ko'tarish, aylanma harakatlar).
- Yoga yoki pilates elementlari (tananing umumiy moslashuvchanligi

uchun).

Tayyorgarlik dasturining tuzilishi

Jismoniy tayyorgarlik dasturi odatda bir necha bosqichdan iborat bo'ladi:

Tayyorgarlik bosqichi (umumiy baza)

- Davomiyligi: 4-8 hafta.
- Fokus: Umumiy kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantirish.
- Mashq chastotasi: Haftada 3-5 marta, har biri 60-90 daqiqa.

Musobaqaga tayyorgarlik bosqichi

- Davomiyligi: Musobaqadan 6-12 hafta oldin.
- Fokus: Maxsus taekvondo ko'nikmalari, tezlik va taktik tayyorgarlik.
- Mashqlar: Sparring (jangovar mashqlar), maxsus zarbalar va kombinatsiyalar.

Musobaqa bosqichi

- Fokus: Pik holatga erishish, jismoniy va ruhiy tayyorgarlik.
- Mashqlar: Engil kardio, texnik mashqlar, strategiya ishlab chiqish.
- Chastota: Yuklamani kamaytirish (tapering) orqali tana dam olishiga imkon berish.

Qayta tiklanish bosqichi

- Maqsad: Mushaklar va organizmni tiklash.



- Mashqlar: Engil yugurish, cho‘zilish, massaj, suzish.
- Mashqlar jadvali (namuna)
- Haftalik dastur (boshlang‘ich daraja uchun):
- Dushanba: Umumiy jismoniy tayyorgarlik (yugurish 20 daq, otish-turtish 3x15, cho‘zilish 15 daq).
- Seshanba: Maxsus tayyorgarlik (zarbalar 3x10 har bir oyoqqa, sparring 20 daq).
- Chorshanba: Dam olish yoki engil cho‘zilish/yoga (30 daq).
- Payshanba: Plyometrika va tezlik (sakrashlar 3x15, sprint 6x30m).
- Juma: UJT + MJT kombinatsiyasi (kardio 20 daq, zarbalar 3x10, balans mashqlari).
- Shanba: Sparring va taktik tayyorgarlik.
- Yakshanba: Dam olish yoki engil tiklanish mashqlari.
- Oziqlanish va tiklanish
- Oziqlanish: Protein (mushaklarni tiklash uchun), murakkab uglevodlar (energiya uchun), sog‘lom yog‘lar va yetarli suv ichish.
- Uyqu: Kuniga kamida 7-8 soat uyqu, mushaklarning tiklanishi uchun muhim.
- Massaj va fizioterapiya: Mushak og‘riqlarini kamaytirish va jarohatlardan himoyalanih.
- E’tibor beriladigan jihatlar
- Yosh va tajriba darajasi: Dastur sportchining yoshiga, tajribasiga va maqsadlariga moslashtirilishi kerak.
- Jarohatlardan himoyalanih: Mashq oldidan yaxshi isitish (15-20 daq) va keyin cho‘zilish muhim.
- Trening individualizatsiyasi: Har bir sportchining zaif va kuchli tomonlariga qarab dastur tuziladi.



- Monitoring: Yurak urishi monitorlari, fitness kuzatuvchilari yordamida progressni kuzatish.

Munozara bo‘limi

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, taekvondo bo‘yicha jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun murabbiylar individual va bosqichma-bosqich yondashuvga amal qilishlari zarur. Sportchi yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga va musobaqa tajribasiga mos mashg‘ulotlar tizimi tanlansa, bu sport natijalariga bevosita ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Biroq, ayrim mashg‘ulotlarda yuklama va tiklanish oralig‘ining noto‘g‘ri belgilanilishi ortiqcha charchoqqa, jarohatlarga va motivatsiya pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, yuklama intensivligi va dam olish vaqtini fiziologik mezonlarga mos ravishda nazorat qilish lozim.

Xulosa

Taekvondo bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik sportchining umumiy tayyorgarligi, musobaqa natijasi va sog‘lomlik darajasiga bevosita ta’sir etadi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirishda yosh, jins, tayyorgarlik darajasi va musobaqa maqsadlari inobatga olinishi lozim. Plyometrik, intervalli va koordinatsion mashqlar sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Har bir mashg‘ulotda yuklama hajmi va intensivligini nazorat qilish, tiklanish davrlarini fiziologik me‘yorlarda saqlash tavsiya etiladi. Zamonaviy texnologiyalar, analitik dasturlar va biomexanik tahlil usullari yordamida mashg‘ulotlarni nazorat qilish va samaradorligini baholash tizimi yo‘lga qo‘yilishi kerak.

Adabiyotlar.

1. Kim, J., Lee, S. (2021). *Scientific Principles of Taekwondo Training*. — Seoul: Korean Taekwondo Association Press.



2. Cho, M., & Park, D. (2022). “Comprehensive Physical Training Methods for Elite Taekwondo Athletes.” *International Journal of Sports Science*, 10(4), 115–128.
3. World Taekwondo Federation (WTF). *Official Training Guidelines and Competition Rules 2023*. — Lausanne: WTF Publications, 2023.
4. Kwon, Y.H., & Kim, H.S. (2024). “Biomechanical Analysis of Kicking Techniques in Taekwondo Athletes.” *Asian Journal of Martial Arts Science*, 18(2), 54–69.
5. Park, J., & Choi, K. (2023). “Influence of Plyometric Training on Lower Limb Power in Junior Taekwondo Practitioners.” *Journal of Human Kinetics*, 90(3), 65–78.
6. Nam, H., & Seo, J. (2020). “Physiological Responses to Interval Training in Taekwondo Athletes.” *Korean Journal of Exercise Physiology*, 29(2), 101–112.
7. Hwang, S., & Lim, J. (2022). “The Role of Core Strength in Enhancing Taekwondo Kicking Performance.” *Sports Biomechanics Review*, 12(1), 43–56.
8. Jo, S. (2023). *Training Load Optimization in Combat Sports: A Taekwondo Perspective*. — Seoul: KNS Press.