YOSH TAEKVONDOCHILARNING TURLI YO‘NALGAN O‘YIN VAZIFALARINING JADALLIGINI BAHOLASH

Salayev Shuxrat Farhod o'g'lining
Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnalogiyalar universiteti
‘‘Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazaryasi va metodikasi’’
mutaxassisligi magistranti

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 Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi “O‘zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to‘g‘risida”gi PQ-127-son qaroriga muvofiq, shuningdek, taekvondo (WT)ni olimpiya sport turi sifatida ommalashtirish, yoshlar orasidan sportchilarni saralab olish tizimini yaxshilash, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida maktabgacha yoshdagi bolalarda taekvondoning “Pumse” (poomsae) yo‘nalishiga qiziqish uyg‘otish orqali nafas olish, xotira va konsentratsiyani yaxshilash, vestibulyar apparatni chiniqtirish kabi

sog‘lomlashtirish ishlarini olib borish, shuningdek, istiqbolda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida Koreya xalqaro hamkorlik agentligi (KOICA) bilan hamkorlikda “Kids taekvondo” loyihasini ishga tushirish bo‘yicha tegishli chora-tadbirlarni amalga oshirish;

ijtimoiy himoyaga muhtoj yoshlar, mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilari, ko‘p bolali oilalar farzandlarining taekvondo bilan shug‘ullanishi uchun hududlarda “Taekvondo (WT) hamma uchun” dasturini ishlab chiqish va amalga oshirish;

zarur shart-sharoitlar mavjud bo‘lgan umumiy o‘rta ta’lim maktablarida taekvondo bo‘yicha darsdan tashqari alohida sport seksiyalarini tashkil etish, ularga maktab joylashgan hududdagi sport maktabi va boshqa muassasadan trener-o‘qituvchilarni jalb etish, shuningdek, o‘rta maxsus, professional hamda oliy ta’lim tashkilotlari o‘quvchi va talabalari uchun taekvondo bo‘yicha fakultativ mashg‘ulotlarni joriy etish, taekvondo klublarini tuzish.

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 pulsli 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.

Har xil metodikalar (o‘yinlar bilan va o‘yinlarsiz) bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning jadalligini aniqlash maqsadida, 12 ta mashg‘ulotlar davomida har bir guruhdan ikki kishining pul'si pal'pator usulda o‘lchandi. Olingan ma'lumotlarni qayta ishlash natijasida, o‘rtacha qiymatlari bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlaridagi YuQCh o‘rtacha darajasining dinamikasi grafigi tuzildi.

Dastlabki tayyorgarlik nazorat guruhi taekvondochilarining mashg‘ulotlaridagi YuQCh dinamikasi aniq ifodalanadigan egrilarisiz, mashg‘ulotning 40 minutiga kelib sekin-asta ortadigan va mashg‘ulotning yakunida pasayadigan “pul's egrisi” ko‘rinishida bo‘ladi (1-rasm).

Darsning asosiy qismida YuQCh o‘rtacha darajasi 126 dan to 155 zarba/min gacha bo‘ldi.

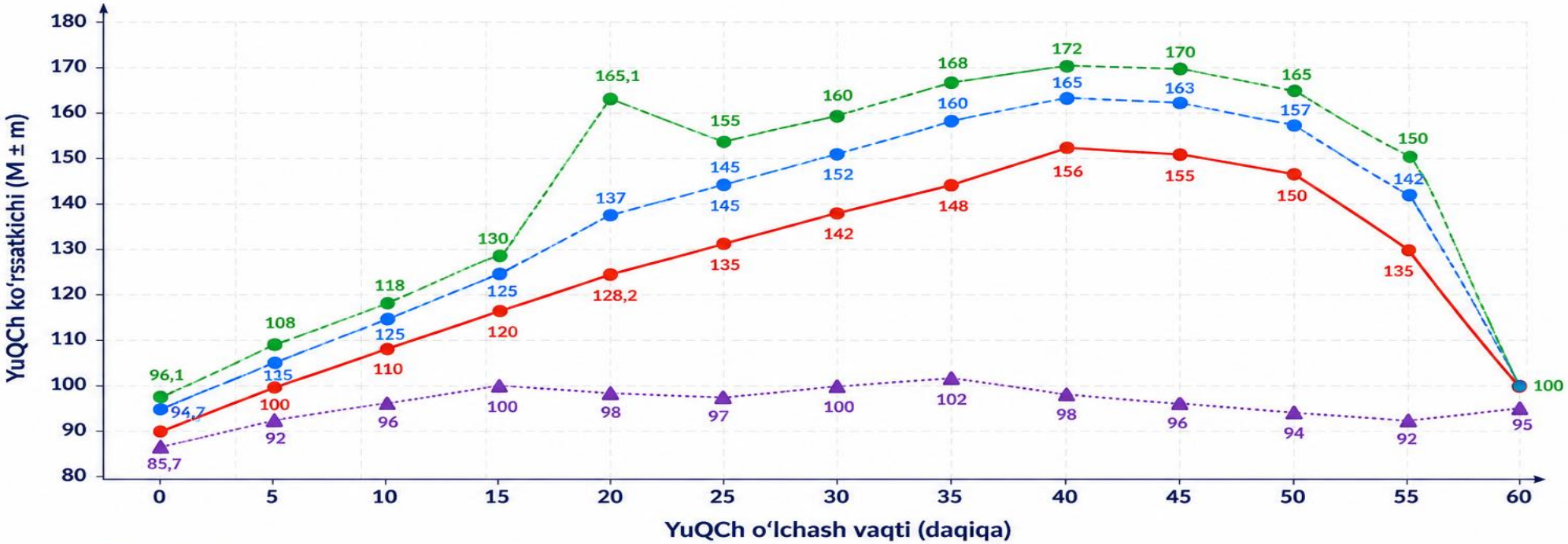
Tajriba guruhi taekvondochilarining mashg‘ulotlaridagi YuQCh dinamikasi, yuklamalamalarning cho‘qqisiga kelib ancha keskin ortadigan silliqlangan “pul's egrisi” ko‘rinishida bo‘ladi.

Darsning asosiy qismida YuQCh o‘rtacha darajasi 135 dan to 171 zarba/min gacha bo‘ldi.

Shunday qilib, ma'lumotlarning tahlili, odatdagi mashqlarni dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o‘yin vazifalari bilan birga o‘tkazilishi, trenirovka yuklamalamalarini mumkin bo‘lgan chegaralarda oshirish imkoniyatini beradi, bunda, mashqlarni bajarishga bo‘lgan qiziqish mashg‘ulot davomida saqlanadi.

O‘yin vazifalarini bajarish paytida taekvondochilar YuQCh ko‘rsatkichlari

YuQCh – o‘lchash vaqti (daqiqa) | M ± m – o‘rtacha qiymat ± xatolik | % – dastlabki natijaga nisbatan foiz



	O‘yin vazifalarining yo‘nalganligi	Ko‘rsatkich												%
	Taekvondo texnikasiga o‘rgatish	M ± m	90,1	100	110	120	128,2	135	142	148	156	155	150	135	100
		%	100	111,0	122,1	133,2	142,3	149,8	157,2	164,3	173,1	171,9	166,5	149,8	100
	Chidamlilikni rivojlantirish	M ± m	94,9	105	115	125	137,0	145	152	160	165	163	157	142	100
		%	100	110,6	121,2	131,7	144,4	152,7	160,2	168,6	173,8	171,8	165,4	149,6	100
	Tezlikni rivojlantirish	M ± m	96,1	108	118	130	165,1	155	160	168	172	170	165	150	100
		%	100	112,4	122,8	135,3	171,8	161,3	166,5	174,8	179,0	177,0	171,7	156,1	100
	Uch minutlik dam olishdan keying (taqqoslash uchun)	M ± m	85,7	92	96	100	98,1	97	100	102	98	96	94	92	95
		%	95,1	107,3	112,1	116,7	114,4	113,2	116,7	119,1	114,4	112,1	110,0	107,5	110,9

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida o‘yin vazifalarini qo‘llash metodikasi mashqlarning har xil dozalashtirilishini, ularning texnik murakkabligini va hokazolarni hisobga olgan holda, o‘zining xususiyatlariga ega.

Taklif qilingan metodikada, rivojlantiruvchi o‘rgatish sharoitida, o‘yin vazifalari darsning har bir qismida o‘tkazildi, chunki oddiy mashqlarni o‘yin vazifalari bilan birgalikda uyg‘unlashtirilishi, shug‘ullanuvchilarda mashg‘ulotning barcha vaqti davomida mashqlarni bajarishga mustahkam qiziqishni qo‘llab turadi hamda zaruriy hissiy darajani saqlaydi.

O‘yin vazifalarini harakat sifatlarini rivojlantirishga va texnik harakatlarga o‘rgatishga yo‘nalganligi bilan foizli nisbati, dastlabki bosqichda mos ravishda 60—70% ga 30—40% tashkil qiladi.

Mashg‘ulot vaqtidagi yuklamalama texnikaga qaratilgan o‘yin vazifalarini kiritilishi hisobiga pasayishi mumkin va tezkorlik va chidamlilikka o‘yin vazifalarini kiritilishi hisobiga ortishi mumkin.

Mashg‘ulotda o‘rganilayotgan materialni o‘zlashtirilishiga ko‘maklashish va mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish maqsadida o‘yin vazifalaridan uncha katta bo‘lmagan foyda chiqarish uchun mashg‘ulotlarda vazifalarning har bir tipini eng maqbul joyini aniqlash zarur.

Xulosa qilib shuni aytish joizki 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 oshganligini ko'rishimiz mumkin.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o'yin usulining qo'llanilishi, taekvondo bilan shug'ullanishga mustahkam qiziqishni va motivasiyani saqlanib qolishini belgiladi. Tajriba guruhida yozgi ta'tildan keyin shug'ullanishga kelgan bolalar 87,5% ni, nazorat guruhida – 43,8% ni tashkil qildi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Vazirlar Mahkamasi 10.01.2023 yildagi "O'zbekiston taekvondo akademiyasi va ixtisoslashtirilgan taekvondo markazlari tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 9-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.07.2022 yildagi "Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-337-son qarori.

3.Chernyaev V.V. Optimizatsiya soderjaniya programmy po fizicheskoy kulture dlya mladshix klassov shkol prodlennogo dnya // Voprosy fizicheskogo vospitaniya shkolnikov / APN NII fiziciii detey i podrostkov. - M., 1983. - S50 - 53.