

## YOSH TAEKVONDOCHILARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION USULLARI

**Mengziyoyev Temurbek Nurali o'g'li**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

O'qituvchi

[temurbekmengziyoyev6@gmail.com](mailto:temurbekmengziyoyev6@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

*Yosh taekvondichilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni xalqaro maydonlarga olib chiqish, halqimiz orasida taekvondo sportini ommaviylashtirish hamda yosh bolalarni ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishlarini yanada oshirish dolzarb masalardan biridir. Shu boisdan olib borilgan tadqiqotda yosh taekvondochilarni jismoniy va funksional tayyorgarligi inobatga olgan holda e'tiborga olgan holda o'quv-mashg'ulotlari jarayonini rejalashtirishga yordam beradigan murakkab koordinatsion texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirishga qararatilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Yosh taekvondichilar, koordinatsion qobiliyat, innovatsion usul, taekvondo sportini ommaviylashtirish, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.*

## INNOVATIVE METHODS OF DEVELOPING THE COORDINATION SKILLS OF YOUNG TAEKWONDO PLAYERS

**Mengziyoyev Temurbek Nurali o'g'li**

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Teacher

[temurbekmengziyoyev6@gmail.com](mailto:temurbekmengziyoyev6@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Improving the system of training young taekwondo players, taking them to international arenas, popularizing the sport of taekwondo among our people, and further increasing the interest of young children in this sport is one of the urgent issues. For this reason, the conducted research focused on improving the methodology of developing complex coordination technical movements, which helps to plan the training process, taking into account the physical and functional readiness of young taekwondo players.*

**Keywords:** *Young taekwondo players, coordination ability, innovative method, popularization of taekwondo sport, physical training, functional training, training planning.*

**KIRISH.** Barcha taekvondo maktablarining texnikasi to‘rt asosiy bo‘limga birlashtirilgan: rasmiy komplekslar, sparring, o‘zini himoya qilish, qattiq narsalarni sindirish. Rasmiy komplekslar bo‘limi va bo‘linishlar bo‘limi sparring va o‘zini himoya qilish bo‘limlarini o‘zlashtirish uchun o‘ziga xos yordamchi hisoblanadi. Ularda musobaqada ham, jang kurashida ham asosiy texnik va taktik harakatlar kiritilgan. Musobaqa taekvondo sport turida qo‘llaniladigan zarbalar quyidagi xususiyatlarga ega bo‘lgan aniq tuzilishga birlashtirilgan:

- raqib tanasining barcha qismlari va darajalarida oyoqlari bilan texnik usulni qo‘llash imkoniyati;
- texnik harakatning (tepish) oyoq bilan ta’sir kuchi. Texnik jihatdan yaxshi o‘tkazilgan zarba raqibning jangovar qobiliyati uchun juda xavflidir;
- kutilmagan zarbalarni namoyon etishdan foydalanish. Bu oyoqlar bilan texnik harakatlar katta masofadan, aylanib, tayanchsiz holatdan boshlanishi mumkinligi bilan ifodalanadi.

Taekvondoda murakkab koordinatsion texnik harakatlarni bajarish samaradorligi ularning kombinatsion harakatlar va o‘zaro ta’sirining ko‘plab omillariga bog‘liq. Texnik tayyorgarlik darajasi ko‘p jihatdan sportchining to‘plangan imkoniyatlari va

jismoniy tayyorgarlikning boshqa tarkibiy qismlari, masalan, sportchining jismoniy, taktik, psixologik va koordinatsion qobiliyatlarini amalga oshirish bilan belgilanadi. (S.Ye.Bakulev A.M.Simakov). Tayanchsiz holatda oyoq bilan zarba harakatining zamonaviy texnikasi murakkab dinamik tizimdir.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Murakkab koordinatsion texnik harakatlarni o'rganishning nazariy asosi sport nazariyasi va uslubiyati, texnik harakatlarni xavfsiz holatda bajarishning o'ziga xos xususiyatlari bo'yicha fundamental ishlar mavjud (V.N. Boloban, 1988; V.I. Vinogradova, 2013; I.V. Krasova, 2012).

- taekvondochilarning harakatlar faoliyatiga dastlabki tayyorgarligi (Ch.K.Kim 2000), taekvondo VTFda musobaqa faoliyatida texnik va taktik xususiyatlari (Chjon Ki Li 2003), yosh taekvondochilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish (A.S. Mavletkulova 2007), kurashchilarning musobaqa faoliyati jarayonida sport tayyorgarligini har tomonlama nazorat qilish (S.V. Pavlov 2004), musobaqa texnik harakatlarining biomexanik tuzilishiga asoslangan yosh taekvondochilarning kuch tayyorgarligi (S.L. Podpalko 2007), kurashchilarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va nazorat qilishning nazariy va uslubiy asoslari (Ye. Sadovskiy 2000), o'quvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha (L.A.Lyax 2006, O.V.Goncharova 2015 va L.Z.Xolmurodov 2020) izlanishlar olib borganlar.

### NATIJALAR

**Tadqiqot boshida va yakunida nazorat va tajriba gurihi yosh taekvondochilarning musobaqadagi koordinatsion qobiliyatlari natijalari (n=14)**

T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida		Tadqiqot yakunida		O'sishi %	
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$		NG	TG
		NG	TG	NG	TG	NG	TG
Umumiy koordinatsion qobiliyat							
1	3x10 mokisimon yugurish (s)	4,63±0,2	5,11±0,4	4,66±0,3	4,58±0,5	0,65	9

2	“Qaldirg‘och” mashqi (ball)	4,64±0,1	4,58±0,3	4,96±0,5	4,94±0,2	6,89	7,86
3	3 marta oldinga umboloq oshish (s)	1,46±0,03	1,47±0,04	1,43±0,05	1,35±0,02	2,05	7,5
4	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	70,86±1,4	71,63±1,7	74,86±1,3	76,03±1,4	5,64	6,11
Maxsus koordinatsion qobiliyat							
5	Oyoq bilan yon zarbalar (marta)	1,39±0,03	1,32±0,02	1,44±0,04	1,42±0,2	3,59	7,57
6	O‘rtacha tezlikda fazoda oyoq bilan 4 zarbalar	3,8±0,1	3,94±0,2	4,08±0,3	4,8±0,5	7,36	21,82
7	10 ta belgilangan raketkaga o‘rtacha tezlikda 10 ta zarbalar	40,43±1,2	40,77±2,2	37,67±0,8	36,98±0,7	6,82	9,29
8	“Kik testi” bo‘yicha yondan zarba	1,08±1,03	1,12±2,3	1,11±1,04	1,04±1,23	2,77	7,14

Olingan empirik ma'lumotlarni matematik qayta ishlashda quyidagi ko'rsatkichlarni hisoblashni ta'minlaydigan umumiy qabul qilingan statistik usullar (t-Styudent mezoni; Uilkokson mezoni) ishlatilgan: tanlangan o'rta va standart og'ish xatosi.

Farqlarning ishonchliligini aniqlashda ushbu turdagi tadqiqotlarda zarur (95%, 99% va 99,9%) ishonchlik darajasini ta'minlash kabi 5%, 1% va 0,1% ahamiyatlilik darajalari olindi ( $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$  va  $P < 0,001$ ). Statistik qayta ishlash va matematik tahlil natijalari ishda jadval va rasmlar shaklida keltirilgan.

### **MUHOKAMA.**

Tadqiqot natijalarining nazariy ahamiyati shundaki, yosh taekvondochilarni tayanchsiz murakkab koordinatsion texnik harakatlarining tarkibini qismi ishlab chiqilgan tuzilishi kurash texnikasi haqidagi ilmiy izlanishlar tarkibiy qismini kengaytirishga va yakkakurash sport turlarida tayanchsiz murakkab koordinatsion harakatlar elementlarini hamda muvozanat saqlash elementlarini o'z ichiga olgan sportchilar uchun mashg'ulotlar dasturini kengaytirishga imkon berdi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, yosh taekvondochilarning harakatlar faoliyatini jismoniy tayyorgarligi darajasi va funksional holatini taxlil qilish hisobiga mutaxassislar (murabbiylar, o'qituvchilar, metodistlar) jarayonni tezlashtirish va yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarligi sifatini oshirishga imkon beruvchi uslubiyat ishlab chiqilgan.

### **XULOSA**

Taekvondochining tayanchsiz murakkab koordinatsion texnik harakatlarini o'rgatish algoritmini ishlab chiqdi. Uslubiyat uchta yarim yillik o'quv siklga asoslangan. Birinchi bosqich tayanchsiz holatda bajariladigan yuqori tezlikdagi zarbalar guruhini tayyorlashga qaratilgan. Ikkinchi bosqich – taekvondo kurashining bir guruh kuch texnik harakatlarini o'rgatish. Uchinchi bosqichda esa yosh taekvondo sportchilarimiz sakrashda yuqori tezlikda, kuch-quvvatsiz zarbalarda mashq qildilar. Har bir bosqichga quyidagilar kiradi: umumiy (1 oy) va maxsus bosqich (1 oy) dan iborat tayyorgarlik bosqichi (2 oy); o'tish davri (1,5 oy) va musobaqa davri (2,5 oy).

O'rgatish metodikasining birinchi oyida ma'lum umumiy jismoniy qobiliyatlar, ya'ni akrobatika va parkur vositalaridan tajriba guruhlarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga qo'shish orqali koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish birinchi o'rinda turadi. Sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun murakkab koordinatsion texnik harakatlarni bajarishda "air alpert 3" dasturi ishlatilgan bobda mashqlar va dozadan foydalanish usullari tasvirlangan. Umumiy bosqich mashg'ulotning dastlabki bosqichiga bag'ishlangan bo'lib, sportchilar umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajardilar.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

#### **Kitoblar**

1. Starosta W. *Symetria I Asymetria ruchow czlowieka / Motorycznoszczlowieka-jej struktura, zmieunosei uwarunkowania. Red.W. Osinski. AWM Poznan. Poznan. 1993. – S. 139-147. 2003. – 121-147 p.*
2. Shadrikov V.D. *Psychology and the ability of the person / V.D. Shadrikov. – M.: Logos, 1996. -319 p.*
3. Boloban, V. *Didactic technology in mastering complex motor tasks / V. Boloban, J. Sadowski, T. Niznikowski, W. Wisniowski // Coordination motor abilities in scientific research / eds J. Sadowski, T. Niznikowski. - Biala Podlaska: Faculty of Physical Education and Sport. -2010. -Vol. 33. -P. 112-129.*

#### **Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to'plamlar**

1. Эпов О.Г. *Анализ технических действий соревновательных поединков тхэквондистов втф / О.Г. Эпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2014. - № 1 (107). - С. 196-199.*
2. Холмуродов Л.З. *Махсус жисмоний машқлар орқали мактабгача ёшдаги болаларнинг координацион қобилиятларини ривожлантириши / Автореф. (PhD). – Чирчиқ, 2019. – 25 с.*
3. Капилевич, Л.В. *Физиологические механизмы координации движений в безопорном положении у спортсменов / Л.В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. -2012. - № 7. -С. 45-48.*