

ЁШ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ТАЭКВОНДО МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Шодиев Шағзод

Email: Shodievshahzod41@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15280847>

Аннотация. Ушбу мақолада таэквондочиларни жисмоний ва психик машғулотлар инсоннинг ўзига ҳам яширин бўлган индивидуал қобилиятлари ва имкониятларини тўлиқ намоён этиш масала ва муаммолари ҳақида фикр билдирилган.

Калит сўзлар: жисмоний, машғулот, индивидуал қобилият, жисмоний тайёргарлик.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ТАЭКВОНДО В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы и проблемы физической и психологической подготовки таэквондистов, позволяющие им в полной мере раскрыть свои индивидуальные способности и потенциал, которые скрыты даже от самого человека.

Ключевые слова: физический, подготовка, индивидуальные способности, физическая подготовка.

Долзарблиги. Бугунги кунда таэквондо энг ёш ва шиддат билан ривожланиб бораётган шарқ яккакураш турларидан бири бўлиб, дунёнинг 200 дан ортиқ мамлакатларида кенг оммалашган ва Олимпияда спорт тури ҳисобланади. Таэквондо ўзини-ўзи ҳимоя қилиш мақсадида барча жисмоний имкониятлардан фойдаланиш бўйича илмий асосланган спорт туридир. Айнан мазкур спорт тури бўйича жадал жисмоний ва рухий машғулотлар инсоннинг ўзига ҳам яширин бўлган индивидуал қобилиятлари ва имкониятларини тўлиқ намоён этиш имконини беради.

Таэквондо куч ва самарадорлик жиҳатдан ўз техникасига кўра тенгсиз жанговар санъат туридир. Тинимсиз машғулотлар натижасида шаклланиб борадиган интизом, техника ва қатъиятлилиқ шуғулланувчиларда ҳаққонийлик, адолат ва мақсадга интилувчанлик каби сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия жараёнида уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний қобилиятларини ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш,

ватанпарварлик, меҳнатсеварлик, жамоада ўзаро ҳурмат, жасурлик, қатъиятлилиқ, мақсадга интилувчанлик каби ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялаш вазифалари ҳал этилади.

Бола организмини самарали ва ҳар томонлама ривожлантиришда замонавий, ностандарт ва инновацион воситалар, шу жумладан таэквондодан фойдаланиш кўзланган натижаларга олиб келиши исботланмоқда.

Шундай қилиб, 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларини ҳам жисмонан, ҳам психологик жиҳатдан ривожлантириш, уларнинг жисмоний қобилиятлари ва асосий жисмоний сифатларини ҳаракат кўникмалари орқали шакллантириш, шунингдек, жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда таэквондодан кенг фойдаланиш имкониятларини батафсил ўрганиш айна вақтда ўз долзарблигини йўқотмаган.

Тадқиқотнинг мақсади. 7-8 ёшли болаларни ҳар томонлама жисмонан ривожлантиришда таэквондодан фойдаланиш имкониятларини кенгайтириш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Тадқиқот Тошкент шаҳар Миробод тумани 1-сонли БЎСМ, Олимпий ва параолимпиа спорт турларига тайёрлаш маркази ўтказилди.

Тажрибада жами 36 нафар 7-8 ёшли болалар иштирок этди. Улар таркибидан тажриба (18 нафар) ва назорат (18 нафар) гуруҳи ташкил этилди.

Тадқиқот услублари. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, назорат синовлари, функционал тадқиқотлар услуби ва маълумотларни статистик қайта ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Тадқиқотнинг биринчи босқичида қўлланилган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларга тузилмасига кўра жуда яқин таэквондо ҳаракатлари билан танишиш имконини берди. Иккинчи босқичда ҳаракатлар техникасини ўзлаштирилганлик даражасидан келиб чиққан ҳолда, чуқурлаштирилган таълим ва такомиллаштириш босқичларида мусобақага яқинлаштирилган шароитларида ҳаракатларни тез, аниқ ва сифатли бажариш талаб қилинган машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилди. Машқларни бажариш ва ҳаракатли ўйинлар вақтида вужудга келган кўтаринки ҳиссиётлар ҳаракат кўникмаларини барқарорлаштириш имконини берди.

Учинчи босқичда техникани такомиллаштиришга қаратилган анча мураккаб машқлар ва ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилди.

Ўйинлар мусобақага хос эмоционал фонда ўтказилиб, шуғулланувчиларга ҳақиқий беллашув шароитларига мослашиш имконияти яратилди ва улардан ўзлари ўзлаштирган техник усулларни юқори тезликда бажариш, зарурат туғилганда эса содда ва мураккаб тактик вазифаларни ҳал этиш учун кескин ва тўғри қарор қабул қилиш билан тез ва мутаносиб ҳаракатларни амалга ошириш таклиф қилинди.

Ёш таэквондочилар учун ҳаракатли ўйинларни танлашда уларнинг жисмоний имкониятлари ва тайёргарлик даражаси инобатга олинди. Уларни аниқланган тайёргарлик ва зарур жисмоний сифатларни ривожланиш даражасига мувофиқлигига алоҳида эътибор берилди. Таэквондонинг алоҳида усуллари ва элементларига ўргатиш жараёнида муайян дидактик вазифалар ҳал этилган махсус услублар ва воситалардан фойдаланилди.

Тадқиқот бошида ва охирида амалга оширилган педагогик тажрибада 7-8 ёшли таэквондочиларнинг ихтисосликка хос жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари аниқланди. Ўтказилган назорат синовлари натижасига кўра, тажриба бошида ва охирида иккала гуруҳ бўйича кўрсаткичлар орасидаги ишончли фарқланиш қайд қилинди.

1-жадвал

Педагогик тажриба бошида ва охирида назорат ва тажриба гуруҳи ёш таэквондочиларнинг тест натижалари

т/р	Тест	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи		Ишонч. t
		бошида	охирида	бошида	охирида	
1	Жойдан узунликка сакраш (см)	112	125	113	115	P<0,05
2.	30 метрга югуриш (с)	7,6	6,4	7,5	7,3	P<0,05
3.	Таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш (марта)	16	20	15	17	P<0,05
4.	6 дақиқа югуриш (м)	740	831	746	780	P<0,05

“Жойдан узунликка сакраш” тестида ТГ ёш таэквондочиларнинг натижалари 11,6% га тенг бўлди, НГда эса ушбу кўрсаткич 1,8% ни ташкил қилди. “30 метрга югуриш” тестида ТГ натижалари 11,8% га, НГ 1,3% га яхшиланди. “Таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш” тестида ТГ натижалари 18,9% га яхшилانган бўлса, НГда ушбу кўрсаткич 6,8% ни ташкил қилди. “6 дақиқа югуриш” тести бўйича натижалар ТГда 12,4%

га яхшиланди, НГнинг кўрсаткичлари эса 3,9% га тенг бўлди.

Шунингдек, тадқиқотлар жараёнида болаларнинг функционал имкониятларини аниқлаш мақсадида тажриба бошида ва охирида назорат тестлари ўтказилди. Функционал кўрсаткичлар юракнинг қисқариш частотаси (ЮҚЧ, зар/дақ.), сиқиш кучи (кг), Штанге ва Генче синови ёрдамида аниқланди.

2-жадвал

Педагогик тажриба бошида ва охирида назорат ҳамда тажриба гуруҳи ёш таэквондочиларининг морфофункционал кўрсаткичлари

т/р	Тест	Тажриба гуруҳи		Назорат гуруҳи		Ишонч. t
		бошида	охирида	бошида	охирида	
1	ЮҚЧ (зар/дақ.)	92,4	85,5	92,6	89,3	P<0,05
2.	Сиқиш кучи (кг)	10,4	11,8	10,5	10,9	P<0,05
3.	Штанге синови (с)	18,14	30,63	18,78	21,22	P<0,05
4.	Генче синови (с)	18,11	29,8	16,09	21,65	P<0,05

2-жадвалдан кўришиб турибдики, тажриба гуруҳида “ЮҚЧ” кўрсаткичларидаги ўсиш 7,4% ни, назорат гуруҳида 3,5% ни ташкил қилди. Сиқиш кучи кўрсаткичлари тажриба гуруҳида 13,5% га, назорат гуруҳида эса 3,8% га яхшиланди. Штанге синови бўйича кўрсаткичлар динамикаси мувофиқ равишда 12,4 % ва 2,5% ни ташкил қилди. Генче синови бўйича ТГ натижалари 11,3% га тенг бўлган бўлса, НГ кўрсаткичлари 4,6% га яхшилди.

Ўтказилган педагогик тажрибалар шуни кўрсатадики, таэквондо машғулоти билан мунтазам шуғулланиш болаларни ҳам жисмонан, ҳам функционал ривожланишига самарали таъсир кўрсатади.

Ўтказилган назорат синовлари бўйича кўрсаткичлар НГга нисбатан ТГ ёш таэквондочиларида ишончли даражада юқори эканлиги аниқланди.

Тажриба гуруҳи спорчиларнинг жисмоний кўрсаткичларидаги ўсиш “Жойдан узунликка сакраш” тестида 11,6% ни; “30 метрга югуриш” тестида 11,8% ни; “Таяниб ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш” тестида 18,8% ни; “6 дақиқа югуриш” тестида эса 12,2% ни ташкил қилди. назорат гуруҳида эса морфофункционал кўрсаткичлар қийматида ишончли ўзгариш кузатилмади.

Хулоса.

Бугунги кунда таэквондо маънавий ва фалсафий асосга эга бўлган оммавий жисмоний тарбия учун мослаштирилган жанговар санъат ва замонавий спорт тури бўлиб, ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятлари ривожлантиришга самарали таъсир кўрсатиш билан бир қаторда, уларнинг морфофункционал имкониятларини оширишда муҳим аҳамиятга эгадир.

REFERENCES

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони.
2. Абдурасулова Г.Б., Нуритдинова Ш.Н., Тажибаев С.С., Рахматов Б.Ш., Таэквондо назарияси ва услубияти”. Дарслик. -. Тошкент-2018. - 359 бет.
3. Г.Б. Абдурасулова., Ш.Н. Нуритдинова., С.С. Тажибаев., “Таэквондо назарияси ва услубияти” Дарслик. Тошкент “Турон-Иқбол” 2015 у. 563 б.
4. Алпацкая Е.В. Развитие двигательных способностей детей / Е.В. Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2015. - 12-15 б.
5. Андрощук Н.В. Подвижные игры и эстафеты в воспитании младших школьников. Услугий қўлланма / Н.В. Андрощук, А.Д. Лескив, С.А. Мехоношин. - М.: Наука, 2017. - 112 б.
6. Гальперин С.И. Физические особенности детей / С.И. Гальперин. -М: Просвещение, 2015. - 243 с.
7. Ермаков В.А. Подвижные игры для направленного развития двигательных способностей: Ўқув қўлланма / В.А. Ермаков, Ю.П. Монагоров, Р.А. Тер-Мкртчян // Тула: ТулГУ нашрети, 2016. - 128 б.