

YOSH TAEKVONDOCHILARNI JISMONIY HOLATINI TIKLASH

G'oziboyev Firdavs

O'zMU Taekwondo va sport faoliyati

fakulteti 301-guruh 3- kurs

talabasi, Toshkent, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7527865>

Annotatsiya: Ushbu maqolada taekwondo haqida tushuncha, yosh Taekvondochilarni jismoniy holatini tiklash haqida ma'lumot berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Texnik harakatlar, hujum usullari, harakat, malaka, mashg'ulot, aniqlik, sport musobaqalari, imtixon, samaradorlik, mashqlar, saralash .

Taekwondo texnikasi haqida tushuncha.

Sport yo'nalishidagi taekwondo texnik harakatlarni muvaffaqiyatli tarzda bajarish, harakat ko'nikmalari va aniq yakuniy natijalarga nisbatan yetarlicha darajada variativ sharoitlar va namoyon bo'lishlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari guruhiga mansub hisoblanadi.

Sport yo'nalishidagi taekvondoda aniqlikni obyektiv tarzdagi miqdoriy ko'rsatkichlar bilan baholash mumkin bo'lgan harakatlar soni unchalik ko'p hisoblanmaydi. Bunda barcha holatlarda harakatlarga oid vazifalarning yakuniy holatda muvaffaqiyatli amalga oshirilishi (natijasi) bilan bevosita bog'liq bo'lgan, bir butunlikdagi aniqlik haqida gap boradi. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning muvaffaqiyatli ko'rinishda hal qilinishi raqibga yaqinlashish va texnik usulni nisbatan kamroq sarf-yo'qotishlar asosida bajarish bilan belgilanadi. Bunda ko'pgina vaziyatlarda nafaqat texnik harakatlarni (hujumqilishning asosiy usullari) amalga oshirishning aniqligi muhim o'rin tutadi, balki u bilan chambarchas bog'liqlikdagi samaradorlik ham hisobga olinadi. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning hal qilinishi (usulning aniqligi va samaradorligi) jang sharoitlarining doimiy ravishda o'zgarishlari asosida murakkablashishi qayd qilinadi.

Mustqil O'zbekistonning jismoniy madaniyat va sportning yanada rivojlantirishga asos bo'luvchi eng muxim tadbirlar ko'rilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (1992 yil 14 yanvar) barcha axolining sog'ligini mustahkamlash uning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga shart-sharoitlar yaratib berishni kafillikka oladi. SHu bilan birga maktabgacha bolalar tarbiya muassasalari va o'quv yurtlari xar yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning ham O'quvchi yoshlarning jismoniy tayorgarlik darajasini ko'rishdan o'tkazadilar. Umumta'lim maktablarida boshqa o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya bo'yicha imtixonlar o'tkaziladi - deb ko'rsatilgan. Bu esa O'quvchi yoshlarning

salomatligini mustahkamlash, jismoniy kamolotini oshirish ularni mexnat va mudofaa ishlariga layoqatli kishilar kilib yetishtirishga qaratilgandir. Chunki bu tadbirlar Respublika axolisini madaniy turmush darajasini oshirish, O`quvchi yoshlarni tarbiyalash ularning mexnat va mudofaaga tayyorlashda (jismoniy tarbiyaning moxiyati) yuksak baxolangan edi.

Shu bilan birga mamlakatimizda ko`plab sport turlariga katta e`tibor berilmoqda shulardan biri Taekwondo WT sport turi.

Jamiyatimizda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Xulosa. Shug'ullanuvchilarni chidamlilik sifatlarini oshirishda bunday tajribalar qayta-qayta o`tkazilsa yanada yuksak natijalarga erishish mumkin.

Chidamlilikni oshirish uchun mashg'ulotlardada to`la mashq qilishning foydasi ko`prok ularni ham maxsus mashiklaridagi kabi shu paytda turg'unlashgan chegaraga yaqin tezlikda va engillashtirilgan sharoitda esa undan ham tezrok takrorlash kerak. Mashqlarni o`tkazishning asosiy metodlari mashg'ulotlar ishining vazifalari xajmi va jadalligi natijalarini aniqlashda chidamlilik rivojlantiruvchi mashqlar qo`llaniladi.

13-14- yoshli gadbolchi qizlarda chidamlilik sifatini tarbiyalash musoboqa davirlarida juda qo`l keladi. Shuning uchun yuqoridagilardan kelib chiqib mashg'ulotlar jarayonida chidamlilik sifatini tarbiyalash omillarga aloxida etibor berish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Taekwondo nazariyasi va uslubiyati
2. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari - Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy
3. madaniyat instituti
4. www.qomus.info
5. www.sports.uz