TAEKVONDO BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSHLARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIK BOSQICHIDA CHIDAMLILIK VA TIKLANISH JARAYONLARINI BOSHQARISH

Akbarova Gulhayo Jakbarali qizi

Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) mutaxassisligi magistranti

Oriental universiteti

Annotatsiya. Ushbu tezisda taekvondo sporti bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida maxsus chidamlilikni oshirish va jismoniy yuklamalardan keyingi tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda boshqarish masalalari bayon etilgan. Tadqiqot ishi davomida sportchilarning energiya ta’minoti tizimlari, charchoq alomatlarini o‘rganish va tezkor tiklanish vositalarini qo‘llash samaradorligi tahlil qilingan. Olingan natijalar musobaqa davomida sportchilarning funksional imkoniyatlarini yuqori darajada saqlab qolishga xizmat qilishi aniqlanib, sohani rivojlantirish bo‘yicha asosli takliflar berilgan.

Kalit so‘zlar. Taekvondo, musobaqa oldi tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, tiklanish jarayonlari, funksional imkoniyatlar, reabilitatsiya.

Kirish. Zamonaviy taekvondo sportida janglar yuqori temp, portlovchi kuch va harakatlar keskinligining o‘zgarib turishi bilan boshqa sport turlaridan alohida ajralib turadi. Sportchidan nafaqat birinchi raundda, balki final janglarigacha o‘z potensialini saqlab qolish talab etiladi. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida sportchilarning organizmi maksimal yuklamalarga duch keladi, bu esa tezkor charchoq va energiya resurslarining tugashiga olib kelishi mumkin [1, 2]. Ayniqsa, musobaqaga 2÷4 hafta qolganda chidamlilikni rivojlantirish va yuklamalar bilan bir qatorda tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri boshqarish eng muhim omilga aylanadi. Agar tiklanish mexanizmlari jismoniy sarf-xarajatlarga mos kelmasa, ortiqcha zo‘riqish va sport formasining pasayishi kuzatiladi. Shu bois, musobaqa oldi davrda taekvondo sporti bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning chidamliligini boshqarish va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi [3, 4, 5, 6].

Tadqiqot ishining maqsadi taekvondo sporti bilan shug‘ullanuvchi yoshlarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarini optimallashtirish hamda samarali tiklanish jarayonlarini boshqarish usullarini ishlab chiqish hisoblanadi.

Tadqiqot ishining vazifalari

- musobaqa oldi davrda taekvondochilarning jismoniy va funksional holatini diagnostika qilish;

- chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot yuklamalarining hajmi va jadalligini tahlil qilish;

- sportchilarning energiya resurslarini tiklashga xizmat qiluvchi pedagogik, fiziologik va psixologik vositalarni aniqlash;

- olingan natijalar asosida musobaqa oldi tayyorgarlik samaradorligini oshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish.

Muhokama va natijalar

Tadqiqot va kuzatuvlar shuni ko‘rsatdiki, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida sportchilarning chidamliligi va tiklanishini boshqarishda quyidagi jihatlar muhim rol o‘ynaydi:

1. Energetik ta’minot va chidamlilik dinamikasi: Taekvondoda anaerob-alaktat va glikolitik mexanizmlar ustunlik qilgani sababli, musobaqa oldi davrda interval mashg‘ulotlar hajmini to‘g‘ri taqsimlash sportchining maxsus chidamliligini 15÷20 % ga oshirishi aniqlandi.

2. Tiklanish vositalarining o‘rni: Faqatgina dam olishga tayanib qolish yetarli emasligi ma'lum bo‘ldi. Mashg‘ulotdan keyingi dastlabki 2 soat ichida gidroprotseduralar, sport massaji va uglerod-oqsil tiklovchi vositalaridan foydalanish charchoq alomatlarini ikki barobar tez bartaraf etish imkonini berdi.

3. Superkompensatsiya fazasini ushlab turish: Musobaqaga 5÷7 kun qolganda yuklamalarni keskin kamaytirish orqali sportchilarning funksional imkoniyatlari superkompensatsiya fazasiga o‘tishi va jangovar tayyorgarlikning cho‘qqisiga chiqishi ta'minlandi.

Xulosa. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida chidamlilikni oshirish va tiklanish jarayonlarini ilmiy asosda boshqarish taekvondochilarning sport natijalarini kafolatlovchi asosiy omillardan biridir. Yuklamalar va tiklanish muvozanati buzilganda sportchining funksional holati pasayishi va jarohatlanish xavfi ortishi mumkin. Shu sababli, har bir sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tiklanish dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot ishi davomida sohaga oid mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqot ishlari, me'yoriy-huquqiy hujjatlar tahlili asosida quyidagilarni taklif qilaman:

Birinchidan, sport biokimyosi va funksional diagnostika nazoratini yo‘lga qo‘yish;

Ikkinchidan, tiklanish jarayoniga zamonaviy fizioterapevtik vositalarni integratsiya qilish;

Uchinchidan, murabbiylar uchun tiklanish va yuklama sikllari bo‘yicha maxsus seminar-treninglar o‘tkazish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-son qarori.

2. Qo‘chqarov B.O., Ergasheva M. “Tanlangan sport turidarejalashtirish va hakamlik faoliyati (Taekvondo)”o‘quv qo‘llanma 2024-yil, 140 b.

3. Po‘latov L.A “Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma.. T-2023 158 bet

4. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.

5. Abdullayev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik.T.,- 2018. 320 b.

6. Gaziyev N.R. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma.. T-2018 212 bet 7. Salomov R.S.“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” (lotin) T-2018 yil

Ilm fan taraqqiyotida raqamli iqtisodiyot va zamonaviy ta'limning o'rni hamda rivojlanish omillari