

**8-10 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNING TAYYORGARLIK  
MASHG‘ULOTLARIDA MUVOZANAT SAQLASH TURG‘UNLIGI VA HARAKAT  
ANIQLIGINI SHAKLLANTIRUVCHI MASHQLARDAN FOYDALANISH  
SAMARADORLIGI**

**Rustamov Mavlonjon Latifjon o'g'li**

*Sport yakkakurashlari bo'yicha Respublika*

*oliy sport mahorati maktabi murabbiyi*

**Mavzuning dolzarbligi.** Taekvondo boshqa yakkakurash sport turlaridan shu bilan farq qiladiki, birinchidan, bellashuv jarayoni o‘ta tezkor va keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab (tayanch bilan va tayanchsiz – sakrash holatlarida joydan yoki harakat davomida burilish-aylanish) ijro etiladigan texnik-taktik usullar asosida kechadi. Ikkinchidan, mazkur usullar aksariyat vaziyatlarda o‘ng va chap oyoqda amalga oshiriladi. Bunday texnik usullar, ayniqsa bir oyoqda ijro etiladigan hujum va himoya usullari, o‘z navbatida vestibulyar analizatoriga taalluqli bo‘lgan retseptorlarga ta’sir etib, “chayqalish” reaksiyasini yuzaga keltiradi, natijada muvozanat yo‘qoladi, harakat koordinatsiyasi va uning aniqligi izdan chiqadi. Demak, yuqori malakali taekvondochilar tayyorlash va ushbu sport turida yuksak natijalarga erishish uchun nafaqat texnik-taktik mahoratni shakllantiruvchi ixtisoslashtirilgan mashqlarni qo‘llashga urg‘u bermoq lozim bo‘ladi, balki shu texnik-taktik harakatlar mukammalligi va barqarorligini ta’minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan muvozanat saqlash funksiyasini ham muntazam rivojlantirib borish dolzarb ahamiyatga ega.

**Tadqiqotning maqsadi:** 8-10 yoshli taekvondochilarni tayyorgarlik mashg‘ulotlarida noa’naviy usullardan foydalanib muvozanat saqlash turg‘unligi va harakat aniqligini shakllantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.** Muvozanat saqlash qobiliyatini o‘stirish uchun esa vestibulyar analizatorining funksional imkoniyatini “aylanma va burilma” mashqlar yordamida muntazam shakllantirib borish talab qilinadi. Biz ana shu dolzarb masalalarni o‘rganish maqsadida 9-10 yoshli taekvondochilar bilan o‘tkaziladigan an‘anaviy mashg‘ulotlarda muvozanat saqlash aniqligini shakllantirish tajribasini tahlil qilishga intildik. Mazkur vazifani amalga oshirish uchun so‘rovnoma va pedagogik kuzatuv metodlaridan foydalandik.

So‘rovnoma 2026 yilning yanvar-mart oylarida tashkil etilgan bo‘lib, unda 25 nafar trenerlar va 48 nafar 9-10 yoshli taekvondochilar respondent sifatida ishtirok etdilar. So‘rovnoma natijalari 1-jadvalda keltirilgan bo‘lib, unda yosh taekvondochilar tayyorlash bilan bog‘liq bir qator muammolar qayd etildi. Jumladan, “MS va uni HA giga ta’sir etishi haqida tasavvurga egamisiz?” -deb nomlangan birinchi savolga 25 nafar trenerlardan iborat respondentlarning 13 tasi yoki 52% i “ha” javobini yo‘llashdi. 12 tasi yoki 48% esa “yo‘q” deb fikr bildirishdi. 48 nafar yosh taekvondochilardan iborat respondentlarning faqat 7 tasi yoki 14,6% i “ha” deb ovoz berishdi, 41 tasi yoki 85,4% i “yo‘q” javobini yo‘llashdi. “Mashg‘ulotlarda MS mashqlari qo‘llaniladimi?” deb nomlangan ikkinchi savolga trener-

respondentlarning 7 tasi (28%) “ha”, 18 tasi (72%) “yo‘q” javobini berishdi. Yuqorida qayd etilganidek, mashg‘ulotlarda bosh va tanani turli yo‘nalishlarda burish hamda aylantirish mashqlaridan muntazam foydalanib borish nafaqat muvozanat saqlash qobiliyatini samarali o‘shishiga olib keladi, balki harakatlar aniqligini ham barqarorlashish imkoniyatini yaratadi. “Mashg‘ulotlarda bosh va tanani aylantirish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb nomlangan uchinchi savolga trenerlarning 11 tasi (44%) “ha” va 14 tasi (56%) “yo‘q” deb fikr bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 9 tasi (18,75%) “ha”, 39 tasi (81,25%) “yo‘q” javobini yo‘llashdi. Ammo, so‘rovnoma natijalaridan aniqlandiki, ushbu masala 9-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida yetarli darajada hal etilmas ekan. Jumladan, so‘rovnomada ishtirok etgan respondentlarga mashg‘ulotlarda “Bosh va tanani aylantirishdan so‘ng aniq zarba berish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb berilgan to‘rtinchi savolga respondent-trenerlarning 5 tasi (20%) “ha”, 20 tasi (80%) “yo‘q” deb javob berishdi. Lekin, yosh taekvondochi-respondentlarning birortasi ham bu savolga ijobiy fikr bildira olishmadi.

Zamonaviy taekvondoda aksariyat texnik-taktik usullar bir oyoqqa tayanib turgan holatda yoki bir oyoqda harakatlanish davomida ijro etiladi. Bunday holatlarda statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati qanchalik yaxshi shakllangan bo‘lsa, zarba berish aniqligi ham shunchalik natijador bo‘lishi muqarrardir. Lekin respondentlardan olingan javoblar bo‘yicha bu borada muammo mavjudligi aniqlandi. Chunonchi, “O‘ng va chap oyoqda MS mashqlari qo‘llaniladimi?” degan beshinchi savolga trener-respondentlarning 16 tasi (64%) “ha” va 9 tasi (36%) “yo‘q” degan fikrni bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 19 tasi (39,6%) “ha”, 29 tasi (60,4%) “yo‘q” deb ovoz berishdi.

Mutaxassis-olimlar tomonidan e‘tirof etiladigan, o‘ng oyoqda ham, chap oyoqda ham bir xilda faol va samarali harakatlanib, aniq zarba bera oluvchi taekvondochilar ko‘proq g‘alabaga erishar ekanlar. Biroq, biz tomonimizdan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalaridan ma‘lum bo‘ldiki, 9-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida asosan yetakchi oyoqda aniq zarbalar berish mashqlariga ustunlik berilar ekan. Masalan, “O‘ng va chap oyoqda bir xilda aniq zarba berishga ustunlik beriladimi?” deb berilgan savolga trener-respondentlarning 18 nafari (72%) “ha”, 7 tasi (28%) esa “yo‘q” deb fikr bildirishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 23 tasi (47,9%) “ha”, 25 tasi (52,1%) “yo‘q” deb ovoz berishdi.

Taekvondoda, albatta aniq zarba berish muhim rol o‘ynaydi, lekin aniq va kuchli zarba berish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulotlarda, masalan, o‘ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta o‘tirib-turish hamda ma‘lum vaqt ichida maksimal marta o‘tirib-turish mashqlarini muntazam qo‘llab borish yaxshi an‘ana bo‘lib, birinchidan, maksimal dinamik kuchni rivojlantirsa, ikkinchidan, portlovchi va tezkor kuchning o‘shishiga olib keladi. Ana shu muhim holatni e‘tiborga olgan holda biz respondentlarga “O‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlari qo‘llaniladimi?” degan savolni havola etdik. Natijalardan ma‘lum bo‘ldiki, respondent-trenerlarning 9 tasi (36%) “ha” deb javob berishgan bo‘lsa, ularning 16 nafari (64%) “yo‘q” deb ovoz berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 18 tasi (37,5%) “ha”, 30 tasi (62,5%) “yo‘q” degan fikrni bildirishdi. Yosh taekvondochilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda taqlidiy mashqlardan keng qo‘llaniladi. Bunday mashqlar, birinchidan, taekvondochilarni asosiy

mashqlarga tayyorlash, ikkinchidan, shu mashqlarga yondoshtirishda o‘ta muhim vosita sifatida xizmat qiladi. Biroq, yosh taekvondochilar bilan o‘tkazilayotgan an’anaviy mashg‘ulotlarda qayd etilgan masala bo‘yicha muammolar mavjudligi aniqlandi. Masalan, mazkur mashg‘ulotlarda “O‘ng va chap oyoqda harakatlanib zarbalarni taqlid qilish mashqlari qo‘llaniladimi?” deb berilgan savolga trener-respondentlarning 17 tasi (68%) “ha”, 8 tasi (32%) “yo‘q” deb javob berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning 27 nafari (47,9%) “ha”, 26 nafari (32,1%) “yo‘q” deb fikr bildirishdi.

**1-jadval**

**Trenerlar va 9-10 yoshli taekvondochilardan iborat respondentlar bilan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari**

t/r	Savollar	Trenerlar n=25		Taekvondochilar n=48	
		Javoblar			
		ha	yo‘q	Ha	yo‘q
		soni/%	soni/%	soni/%	soni/%
1.	MS va uni HA giga ta’sir etishi haqida tasavvurga egamisiz?	13/52	12/48	7/14,6	41/85,4
2.	Mashg‘ulotlarda MS mashqlari qo‘llaniladimi?	7/28	18/72	11/22,9	37/77,1
3.	Mashg‘ulotlarda bosh va tanani aylantirish mashqlari qo‘llaniladimi?	11/44	14/56	9/18,75	39/81,25
4.	Bosh va tanani aylantirishdan so‘ng aniq zarba berish mashq-lari qo‘llaniladimi?	5/20	20/80	0/100	48/100
5.	O‘ng va chap oyoqda MS mashqlari qo‘llaniladimi?	16/64	9/36	19/39,6	29/60,4
6.	O‘ng va chap oyoqda bir xilda aniq zarba berishga ustunlik beriladimi?	8/72	7/28	23/47,9	25/52,1
7.	O‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlari qo‘llaniladimi?	9/36	16/64	18/37,5	30/62,5
8.	O‘ng va chap oyoqda harakatlanib zarbalarni taqlid qilish mashqlari qo‘llaniladimi?	17/68	8/32	22/47,9	26/52,1
9.	Koordinatsion qobiliyat harakat texnikasi va aniqligi bilan bog‘liqmi?	3/12	22/88	0/100	48/100
10.	Aylanma harakatlar yuklamasi ta’sirida yuzaga keladigan “chayqalish” haqida tasavvurga egamisiz?	2/8	23/92	0/100	48/100

Izoh: MS – muvozanat saqlash; HA – harakat aniqligi.

Fundamental tadqiqotlardan ma’lumki, koordinatsion qobiliyat to‘g‘ridan-to‘g‘ri harakat texnikasi va uning aniqligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Texnik usullarga o‘rgatishda dastlab shu usullarga xos bo‘lgan harakat koordinatsiyasi shakllana boshlaydi va

25-Aprel, 2026-yil

sekin-asta harakatning protsessual aniqligi ham, final (yakuniy yoki biror predmetni ma'lum nishonga yo'naltirish) aniqligi ham ortib boradi. Ammo, so'rovnomada ishtirok etgan respondentlarga mazkur masala bo'yicha savol taqdim etilganda, bir xil ma'noni anglatuvchi javoblarni olish imkoniyati bo'lmadi. Masalan, "Koordinatsion qobiliyat harakat texnikasi va aniqligi bilan bog'liqmi?" deb nomlangan savolga respondent-trenerlarning faqat 3 tasi (12%) "ha" deb javob berishdi, qolgan 22 tasi (88%) esa "yo'q" deb ovoz berishdi. Yosh taekvondochi-respondentlarning birortasi ham bu savolga qanday javob yo'llashni uddalamadilar. Vaziyatli sport turlarida, shu jumladan taekvondoda ham aylanma va burilma harakatlar ko'pdan-ko'p kuzatiladi. Agar sportchilarda vestibulyar apparati funksional jihatdan mukammal shakllanmagan bo'lsa, bunday harakatlar ertami yoki kechmi baribir "chayqalish" reaksiyasini yuzaga keltiradi. "Chayqalish" reaksiyasi esa o'z navbatida muvozanatning izdan chiqishiga, harakat koordinatsiyasi va texnikasini buzilishiga olib keladi, natijada harakat aniqligi ham nihoyatda susayib ketadi. Demak, bunday fiziologik qonuniyatni barcha trenerlar bilishlari, "chayqalish" va muvozanatni yo'qotish oqibatlarini oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni qo'llash metodikasini o'zlashtirgan bo'lishlari muhim ahamiyatga egadir. Ammo, so'rovnoma natijalaridan ma'lum bo'ldiki, deyarli barcha respondentlar bunday savolga to'liq javob berisha olmadi. Masalan, trenerlarning faqat 2 tasi yoki 8% i mazkur ma'nodagi savolga (10-savol) "ha" deb fikr bildirishgan bo'lsa, ularning 92% i "yo'q" deb javob berishdi. Yosh taekvondochilardan iborat respondentlarning birortasi ham ushbu savolning mohiyati haqida umuman tasavvurga ega emasliklarini namoyish etishdi.

Yuqorida qayd etilgan so'rovnoma natijalari va ularning tahliliga asosan e'tirof etish mumkinki, 9-10 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyati va harakatlar (zarbalar) aniqligini shakllantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlardan muntazam qo'llanilmas ekan. Ehtimol qilish lozimki, yosh taekvondochilar guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazuvchi trenerlar statik va dinamik shaklda muvozanat saqlash turg'unligi to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati bilan bog'liqligi, agar ushbu analizator yetarli rivojlanmagan bo'lsa, muvozanatning izdan chiqishi, natijada harakat koordinatsiyasi ham, uning aniqligi ham buzilishi muqarrar ekanligini yetarli bilmasligi bilan asoslanishi mumkin.

Bunday xulosaani yanada ishonchliroq asoslash uchun biz 9-10 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash, oyoqlar kuchi va aylanma harakatlar davomida zarba berish aniqligini shakllantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash tajribasini pedagogik kuzatuv ostiga oldik. Pedagogik kuzatuv natijalari 1-jadvalda keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, 9-10 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan har bir mashg'ulotda (24 ta mashg'ulot kuzatilgan) o'ng oyoqda muvozanat saqlashga mo'ljallangan mashqlar o'rtacha 2,3 martagacha qo'llanar ekan. Mashqlarning takrorlanish vaqti 1,2-2,5 daqiqaga, ularni bajarish shiddati sekin ekanligi aniqlandi. Chap oyoqda muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlar esa 0,6 martaga teng bo'lganligi, mashqlarni takrorlash vaqti 0,8-1,9 daqiqa bilan ifodalangani, shiddati sekin tezlikda ijro etilganligi kuzatildi. Boshni aylantirish vaqtida muvozanat saqlashga doir beriladigan mashqlar soni o'rtacha 3,5 marta, ularni takrorlash vaqti 0,7-1,5 daqiqa, shiddati esa o'rtacha tezlikda

bajarilishi aniqlandi. Tanani aylantirish vaqtida muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari muvofiq ravishda: 2,1 marta; 1,1-2,2 daqiqa; shiddati o‘rtacha tezlikda bo‘lgani qayd etildi. Raqibga nisbatan nafaqat qo‘llar bilan, balki ko‘proq oyoq bilan zarba beriladigan yakkakurash turlarida (taekvondo, karate, kikkoksing) oyoqlarning tezkor, portlovchi va maksimal dinamik kuchi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin. Oyoqlar kuchini samarali rivojlantirish uchun o‘ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta, belgilangan vaqt ichida maksimal marta o‘tirib-turish mashqlarini muntazam qo‘llab borish, birinchidan, xavfsiz (shikastlanish nuqtai nazaridan), ikkinchidan, o‘ta samaralidir.

Kuzatuv ostida bo‘lgan an’anaviy mashg‘ulotlarda chap oyoqda o‘tirib-turish mashqlarining o‘rtacha soni 4,7 martani, ularni takrorlash vaqti 2,0-3,3 daqiqani tashkil etgan bo‘lsa, lekin shu mashqlarni ijro etish shiddati sekin tezlikda bo‘lgani aniqlandi.

**2-jadval**

**9-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulotlarida muvozanat saqlash, oyoq kuchi va aylanma harakatlanish yuklamasidan so‘ng oyoq bilan aniq zarba berish mashqlarining qo‘llanishi (24 ta mashg‘ulot bo‘yicha)**

<b>Mashqlar nomi</b>	<b>O‘rtacha soni (marta)</b>	<b>Takrorlanish vaqti (daqiqa)</b>	<b>Bajarish shiddati</b>
O‘ng oyoqda muvozanat saqlash	1,3	1,2-2,5	Sekin
Chap oyoqda muvozanat saqlash	0,6	0,8-1,9	Sekin
Boshni aylantirish vaqtida muvozanat saqlash	3,5	0,7-1,5	o‘rtacha
Tanani aylantirish vaqtida muvozanat saqlash	2,1	1,1-2,2	o‘rtacha
Chap oyoqda o‘tirib-turish	4,7	2,0-3,3	Sekin
O‘ng oyoqda o‘tirib-turish	2,4	1,5-1,9	Sekin
Boshni aylantirish ta’siridan so‘ng oyoqda aniq zarba berish	0,8	1,3-1,5	o‘rtacha
Tanani aylantirish ta’siridan so‘ng oyoqda aniq zarba berish	3,3	2,9-3,2	o‘rtacha va maksimal tezlikda
O‘rtacha ko‘rsatkich	2,9	1,4-1,8	

O‘ng oyoqda mazkur ko‘rsatkichlar muvofiq tartibda quyidagicha qayd etildi: 2,4 marta; 1,5-1,9 daqiqa; shiddati sekin tezlikda ijro etildi.

Ko‘rinib turibdiki, o‘ng va chap oyoqda muvozanat saqlash ko‘rsatkichlari o‘rtasida ham, o‘ng va chap oyoqda o‘tirib-turish ko‘rsatkichlari o‘rtasida ham yaqqol ko‘zga tashlanuvchi asimmetrik farq qayd etilgan. Mazkur mashqlar o‘z mazmuni bo‘yicha oddiy bo‘lsa-da, lekin taekvondo bellashuvlarida o‘ta muhim ahamiyatga ega bo‘lgan tos-son, ayniqsa tizza bo‘g‘imlarini bukuvchi-yozuvchi mushaklar faoliyatiga xos maksimal dinamik

va portlovchi kuch sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita o‘rnida xizmat qiladi. Biroq, pedagogik kuzatuv davomida ma’lum bo‘ldiki, an’anaviy mashg‘ulotlarda bunday mashqlarni muntazam qo‘llashga jiddiy e’tibor berilmas ekan.

**Xulosa.** Taekvondo bellashuvlarida o‘ta keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab amalga oshiriladigan shiddatli harakatlar (burilish, aylanish, egilish, yozilish, keskin to‘xtash, siltanib hatlash va zarbalar) ta’sirida “chayqalish” holati yuzaga keladi, muvozanat saqlash qiyinlashadi, zarbalar aniqligi sustlashadi. Agar taekvondochida vestibulyar analizator funksional jihatdan yetarli shakllanmagan bo‘lsa, qayd etilgan holatlarning yanada kuchayishi kuzatiladi. Bunday holatlarning oldini olish, keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishli harakatlar davomida muvozanat saqlash va aniq zarbalar turg‘unligini oshirish uchun mashg‘ulotlarda aylanma va burilma mashqlar, shu jumladan akrobatik mashqlardan ham muntazam foydalanib borish maqsadga muvofiqdir. Biz ana shu muammolarni o‘rganish maqsadida 9-10 yoshli taekvondochilar bilan o‘tkaziladigan an’anaviy mashg‘ulotlar davomida boshni aylantirish ta’siridan so‘ng oyoq bilan aniq zarbalar berish mashqlarini qo‘llash tajribasini tahlil qildik. Olingan natijalardan ma’lum bo‘ldiki, kuzatilgan mashg‘ulotlar davomida bunday mashqlarni qo‘llash soni o‘rtacha 0,8 martani, ularni takrorlash vaqti 1,3-1,5 daqiqa, shiddati esa o‘rtacha tezlikda ijro etilar ekan. Tanani aylantirish (tik holatda, egilgan holatlarda) ta’siridan so‘ng oyoq bilan aniq zarbalar berish bo‘yicha qo‘llaniladigan mashqlar soni 3,3 marta, ularni takrorlash vaqti 2,9-3,2 daqiqa, shiddati esa goh o‘rtacha tezlikda, goh maksimal tezlikda ijro etilishi aniqlandi. O‘tkazilgan so‘rovnoma va pedagogik kuzatuv natijalaridan ko‘rinib turibdiki, 9-10 yoshli taekvondochilar bilan o‘tkaziladigan an’anaviy mashg‘ulotlarda statik va aylanma – dinamik harakatlar davomida muvozanat saqlash qobiliyati, ana shunday harakatlardan so‘ng zarbalar berish aniqligi, o‘ng va chap oyoq mushaklarining maksimal hamda portlovchi kuchini shakllantirish bo‘yicha qo‘llaniladigan mashqlar hajmi nihoyatda kam, ayniqsa ularni takrorlash vaqti qisqa va ijro etilish shiddati past ekanligi isbotlandi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook Poomsae KUKKIWON. Korea 2005.
2. G.B. Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Darslik. Toshkent “Turon-Iqbol” 2015 y. 563 b.
3. Abdurasulova G.B., Nuritdinova SH.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.SH. Taekwondo nazariyasi va uslubiyati”. Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.
4. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.