



**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI (5–7 YOSH) YOSH
TAEKVONDOCHILARNI TAYYORLASH DARAJASINI XISOBGA
OLGAN XOLDA TEXNIK XARAKATLARINI RIVOJLANTRISH**

TIFT universiteti “Jismoniy tarbiya va sport”

kafedrasi mudiri: (PhD) dotsent A.Xikmatilla

TIFT universitetining magistraturi

24-02 guruh talabasi

Xo'janiyozova Asalxon Muxammad qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi (5–7 yosh) yosh taekvondochilarni tayyorlash darajasini xisobga olgan xolda texnik xarakatlarini rivojlantrish va asosiy xarakatlari o'rganilinadi. Yosh taekvondochilarning yuksak darajadagi sport formasini shakllantirish, texnik xarakatlarini xisobga olgan xolda ularni rivojlantirishdan iborat.

Abstract: This article studies the development of technical movements and basic movements of young taekwondo players, taking into account their level of training in the initial training stage (5–7 years). The goal is to form a high-level sports form of young taekwondo players, developing their technical movements, taking into account their level of training.

Аннотация: В данной статье исследуются разработки технических операций и базовых операций юных тхэквондистов с учетом уровня их подготовки на начальном этапе подготовки (5–7 лет). Цель – поддерживать спортивную форму юных тхэквондистов высокого уровня, развитие их технических приемов с учетом уровня их подготовки.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, Taekwondo WT sportida 5-7 yoshli taekvondochilarni darajalarini xisobga olish, yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarligi, taekvondochilarni tayyorlash texnik xarakatlarini rivojlantrishdan iborat.



Kirish

Taekwondo, jismoniy tarbiya va koordinatsiyani rivojlantirishda samarali sport turlaridan biri bo'lib, asosan jangovar san'at sifatida tanilgan. Bu sportning o'ziga xos jihati shundaki, u faqat mushak kuchini emas, balki muvozanat, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiyani ham o'z ichiga oladi. Taekwondo bo'yicha mashqlar yosh bolalar uchun jismoniy rivojlanishning eng muhim elementlarini taqdim etadi, bu esa ularning kundalik hayotidagi ko'nikmalarni yaxshilashda katta ahamiyatga ega bo'lib 5-7 yoshdagi bolalar uchun taekwondo mashqlari nafaqat sport bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi, balki jismoniy, intellektual va ruhiy rivojlanishni ham qo'llab-quvvatlaydi. Ushbu yosh guruhidagi bolalar uchun taekwondo mashqlari, ularning mushak va skelet tizimining rivojlanishi, muvozanatni saqlash qobiliyatining yaxshilanishi, hamda koordinatsiya va tezlikni oshirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar va sport faolligi o'sish davrida bolaning umumiy salomatligini mustahkamlashda va bo'yin, bel, oyoq va qo'l mushaklarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar tahlil: Bolalar sporti, ayniqsa, 5-7 yoshdagi yosh guruhida muhim rol o'ynaydi, chunki bu yosh davri motorika va jismoniy rivojlanishning poydevorini tashkil etadi. Yosh bolalar uchun taekwondo kabi jang san'ati sport turlari faqat jismoniy rivojlanish uchun emas, balki intellektual va emotsional rivojlanish uchun ham foydalidir (Miller, 2016). Taekwondo sportida texnik harakatlar (ta'lim va to'g'ri forma) bolalarni jismoniy va mental jihatdan rivojlantirishga yordam beradi. 5-7 yoshdagi bolalar uchun o'qitishning asosiy maqsadi texnik ko'nikmalarni o'rganishdan iboratdir. Bu yoshdagi bolalar hali o'zlarining motorik qobiliyatlarini mukammal egallashmaganligi sababli, ularni faqatgina jismoniy faoliyatga olib kelish kerak. Taktik va texnik harakatlar o'rgatishda yengil va o'yinlar orqali qiziqarli jarayon yaratish muhimdir (Tan, 2020).

5-7 yoshdagi bolalar ko'proq o'rganishga tayyor va faollikni oson o'zlashtiradilar, ammo ularning diqqati qisqa va bir xil ishni uzoq vaqt davomida bajara olishmaydi. Shuning uchun taekwondo darslarida texnik harakatlarni mustahkamlashda ko'plab o'yin va qiziqarli mashqlar kiritilishi kerak. Yangi



harakatlarni o'rgatish jarayonida bolalar psixologik jihatdan o'zlarini erkin his qilishlari kerak, shunda ularning o'rganish samaradorligi oshadi (Berk, 2014).

Taekwondo sporti o'qituvchilari bolalarni qanday qilib samarali va to'g'ri texnikani o'rgatishlari kerakligi haqida ko'plab izlanishlar mavjud. Masalan, Xo (2019) o'z tadqiqotlarida bolalarga qadamlarni o'rgatishda qiyinchiliklarni minimallashtirish, har bir qadamni kichik qismlarga bo'lib, amaliyot orqali o'rgatish usulini taklif etadi. Bu bolalar uchun murakkab harakatlarni sodda qilib taqdim etishga yordam beradi. 5-7 yoshdagi bolalar motorik rivojlanishning muhim bosqichida bo'ladilar. Bu yoshda bolalar asosiy texnik harakatlarni, masalan, urish, to'pni ushlash, balansni saqlash kabi elementlarni o'rganadilar. Bu harakatlarning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi bolalar uchun zarurdir, chunki ular kelajakda o'z faoliyatlarini rivojlantirishlari uchun mustahkam asosga ega bo'ladilar (Klein, 2018). Taekwondo darslarida pedagogik metodlar o'rganilayotgan harakatlarning o'zlashtirilishini tezlashtiradi. Kichik yoshdagi bolalar uchun o'qitish jarayonida ayniqsa vizual metodlar (video, suratlar, namoyishlar) muhim ahamiyatga ega. Bu metodlar bolalarga harakatlarning qanday bajarilishi kerakligini tushunishga yordam beradi. Shu bilan birga, bolalarning motivatsiyasi va qiziqishini saqlab qolish uchun o'yin shaklidagi mashqlarni qo'llash muhimdir (Smith, 2017).

Taekwondo sportida tezlik va koordinatsiya katta ahamiyatga ega. 5-7 yoshdagi bolalar uchun harakatlarni to'g'ri bajarish va tezlikni oshirish dastlabki bosqichda muhimdir. Bu yosh guruhida bolalar harakatlarni yaxshilash uchun o'rgatishda yuqori darajadagi nazorat va repetitiv mashqlarni amalga oshirish kerak. Bu jarayon davomida bolalarning harakatlari bir-biri bilan muvofiqlashib, ularning ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi (Berg, 2019).

Ilmiy yangiliklar va dolzarblik: 5-7 yoshli bolalar uchun taekwondo texnikasi o'qitishning boshlang'ich bosqichi bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar va pedagogik amaliyotlarda dolzarb va muhim ahamiyatga ega. Bu yoshdagi bolalar uchun tayyorgarlik jarayonida ularning fiziologik xususiyatlari, motorik ko'nikmalari va psixologik holatlari inobatga olinishi kerak. Shuning uchun texnik ko'nikmalarni



rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar, yangi metodologiyalar va pedagogik usullarni qo'llash talab etiladi.

Birinchi bosqichda texnik ko'nikmalarni rivojlantirishning ahamiyati: 5-7 yoshli bolalar o'zlarining motorik ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonida, ayniqsa taekwondo kabi harakat va jismoniy faollikni talab qiladigan sportda, boshlang'ich texnik mashqlarni to'g'ri o'rganish muhimdir. Taekwondo texnikasi bolalarda nafaqat harakatlarni aniqlik bilan bajarishni, balki o'z-o'zini boshqarish, muvozanatni saqlash va tezkor qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

- Yangi metodologiyalar va ilmiy yondashuvlar: 5-7 yoshdagi bolalar uchun tayyorlash bosqichida jismoniy va psixologik rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Masalan, bolalar uchun mashq davomida ko'rsatilgan har bir texnik harakatning individual xususiyatlariga qarab, ularning qobiliyatlarini shakllantirish uchun zamonaviy pedagogik metodlar qo'llanilmoqda. Bu metodlarga motorik ko'nikmalarni rivojlantirishda o'yinlar, mashqlar va motivatsiya strategiyalarini kiritish mumkin.

Taekwondo texnikasi va motorik rivojlanish: 5-7 yoshli bolalar uchun taekwondo texnikasini o'rgatishning asosiy maqsadi, ularga murakkab harakatlarni o'rganishda yordam berishdir. Bu yoshda bolalar hali o'zlarining motorik ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonida bo'lib, harakatlarning muvofiqligini, aniqligini va tezkorligini o'zlashtirishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu bois, texnik mashqlarni qo'llashda quyidagi ilmiy yangiliklar va yondashuvlar zarur:

- Jismoniy rivojlanishning moslashuvchanligi: Bolalar skelet tizimi va mushak tizimining tez rivojlanishi sababli, ularni yuqori darajadagi texnik harakatlarga tayyorlashda ortiqcha yuklamalardan qochish lozim. Bu yoshdagi bolalar uchun mashqlarni bosqichma-bosqich, o'yinlar orqali soddalashtirib, har bir harakatni muvaffaqiyatli bajarishga yo'naltirish muhimdir.

- Koordinatsiya va muvozanat: Taekwondo texnikasi bolalarda oyoq va qo'l koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi. Bu yoshdagi bolalar uchun texnikani o'rgatishda barcha harakatlar muvofiqligi va uyg'unligini saqlashga alohida e'tibor berish lozim.



Pedagogik yondashuvlar va yangi texnikalar: Bugungi kunda taekwondo tayyorgarlik jarayonida pedagogik yondashuvlar va metodlar yangilanmoqda. 5-7 yoshli bolalar uchun tayyorlashda o'yinlardagi elementlar, musobaqalar, va maxsus mashqlar yordamida bolalar texnik harakatlarni o'rganadilar. Texnik o'rgatish metodlarining zamonaviy yondashuvlari o'quvchilarning motivatsiyasini oshirish va ularni sportga bo'lgan qiziqishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Quyidagi ilmiy yangiliklar bu jarayonda muhim ahamiyatga ega:

- Kognitiv va motorik o'zgarishlar: Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar kichik yoshda bo'lsa ham, texnik harakatlarni o'rganish davomida ular da kognitiv (aql) va motorik o'zgarishlar yuzaga keladi. Shuning uchun taekwondo texnikasini o'rgatishda nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki aqliy rivojlanishga ham alohida e'tibor berish zarur.

- Fizik faollik va motivatsiya: 5-7 yoshdagi bolalar uchun mashqlarni qiziqarli va o'yinli qilish, ularning motivatsiyasini oshirish va natijada yuqori samaradorlikni ta'minlash mumkin. Zamonaviy taekwondo pedagogikasida o'yinli mashqlar, qiziqarli raqobatlar da qatnashish va interaktiv metodlarni qo'llash bolalar uchun mashqlarni yanada samarali qiladi.

Shu bilan birga, taekwondo bolalarga o'zini anglash va o'zini nazorat qilishni o'rgatadi, bu esa ularning ongli va mas'uliyatli bo'lishiga yordam beradi.

Taekwondo mashqlari, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar uchun koordinatsiyaning rivojlanishi nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega. Koordinatsiyaning yuqori darajasi bolalar uchun muhim, chunki bu ularga nafaqat sportda muvaffaqiyatga erishish, balki kundalik hayotda ham o'z harakatlarini aniq va samarali bajarishga imkon yaratadi. Taekwondo mashqlarining samarali amalga oshirilishi bolalarning harakatlarni muvofiqlashtirish, jismoniy qobiliyatlarni oshirish va o'zgaruvchan sharoitlarga tezda moslashish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Bu ilmiy maqola, taekwondo WT sportining bolalar uchun jismoniy va koordinatsion rivojlanishga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganishga qaratilgan. 5-7 yoshli bolalarga moslashtirilgan taekwondo mashqlarining samaradorligi va ularning jismoniy rivojlanishdagi roli haqida chuqurroq tahlil olib boriladi.

Taekwondo WT sportida 5-7 yoshli bolalar uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi juda muhim hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalarning organizmi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, jismoniy rivojlanish, muvozanat va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga qaratilgan



mashg'ulotlar asosiy e'tiborga olinishi kerak. Ushbu maqolada 5-7 yoshli sportchilar uchun jismoniy tayyorgarlik jarayoni, mashg'ulot metodikasi va muvozanat hamda harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan samarali usullar yoritiladi bulardan,

5-7 yoshli bolalar jismoniy rivojlanishining xususiyatlari.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi bolalar (5-7 yosh) quyidagi xususiyatlarga ega:

- Muskul va suyak tizimi rivojlanishi: Bolalar suyaklari hali mo'rt bo'lib, mushaklar esa sust rivojlangan bo'ladi. Shu sababli haddan tashqari zo'riqtiruvchi mashg'ulotlardan qochish lozim.

- Markaziy asab tizimi rivojlanishi: Muvozanat va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga katta e'tibor berish kerak. Chunki bu yoshda reflekslar va harakatlarni boshqarish tizimi hali shakllanish jarayonida bo'ladi.

- Qon aylanish va nafas olish tizimi: Yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli, uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalar bolalar uchun mos emas.

- Psixologik xususiyatlar: Bu yoshdagi bolalar juda faol, o'yinga qiziqish kuchli bo'ladi, shuning uchun o'yin elementlari orqali mashg'ulot o'tkazish samaraliroq hisoblanadi.

Jismoniy rivojlanishni yaxshilash bo'yicha mashg'ulotlar

5-7 yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanishni yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi kerak:

Moslashuvchanlik va cho'zilish mashqlari

Moslashuvchanlik Taekwondo texnikasini o'rganishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar quyidagi mashqlardan iborat bo'lishi mumkin:

- Statik cho'zilish: Oyog'ni yon tomonga ochish (spagat), oldinga egilish, qadam bilan oldinga cho'zilish.

- Dinamik cho'zilish: Pastdan yuqoriga oyog'ini ko'tarish (leg swing), qo'l va oyoq bilan cho'zilish mashqlari.

- O'yinga asoslangan mashqlar: Bolalar to'p bilan yoki rezina lentalar bilan cho'zilish mashqlarini bajarsa, ularning qiziqishi ortadi.

Kuch va chidamlilikni rivojlantirish



Bu yoshda kuch mashqlari asosan o'z og'irligi bilan bajariladi. Quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- O'z og'irligida mashqlar: Tizzalarda tayanib qo'llarni bukish (push-up), tizzalarni yuqoriga ko'tarib sakrash, devorga suyanib o'tirish (wall sit).
- Dinamik mashqlar: Keng qadam bilan oldinga yurish, sakrash, bir oyoqda turib boshqa oyog'ini oldinga tortish.
- Tayanch-harakat tizimini mustahkamlash: Yugurish, sakrash va chalqancha yotib oyoqni ko'tarish mashqlari tavsiya etiladi.

Muvozanatni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar

Muvozanatni rivojlantirish Taekwondo texnikalarini, ayniqsa zarbalarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Quyidagi mashqlar bu maqsadda juda samarali:

Bir oyoqda turish

- Bir oyoqda 10-15 soniya turish.
- Ko'zlar yumulgan holda bir oyoqda turish.
- Bir oyoqda turib, ikkinchi oyog'ini oldinga, orqaga yoki yon tomonga chiqarish.

Dinamik muvozanat mashqlari

- Tor chiziq bo'ylab yurish.
- To'pni bosib turib muvozanatni saqlash.
- O'z joyida turib chap yoki o'ng oyog'ida aylanib muvozanatni saqlash.

Harakat koordinatsiyasini rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar

Taekwondo sportida harakatlar ketma-ketligini aniq bajarish katta ahamiyatga ega.

Quyidagi mashqlar harakat koordinatsiyasini yaxshilash uchun qo'llaniladi:

Reaksiya va tezkorlikni rivojlantirish

- Murabbiyning buyruqlari asosida tezkor harakat qilish.
- Har xil rangdagi konuslarga yugurib borish va murabbiy bergan topshiriqqa qarab harakat qilish.

- Tezkor burilish va sakrash mashqlari.

Tezkor zarbalar

- Oddiy oyoq zarbalarini bajarish (ap-chagi, dollyo-chagi) va ularni tezkor bajarishga e'tibor qaratish.



- Harakatlanib zarba berish (oldinga va orqaga harakat bilan zarba).
- O'yin elementlari orqali mashg'ulotlar
- O'yinga asoslangan mashqlar orqali bolalar muvozanat va koordinatsiyasini yaxshilaydi
 - "Kim tezroq?" o'yini: sportchilar qaysidir ma'lum harakatni tez va aniq bajara olishlari kerak.
 - "Rangli signallar" o'yini: murabbiy har xil ranglarni aytganda bolalar mos harakatlarni bajarishlari kerak.

Xulosa

5-7 yoshdagi Taekwondo WT sportchilari uchun jismoniy rivojlanish, muvozanat va harakat koordinatsiyasini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar yoshga mos bo'lishi va qiziqarli tarzda o'tkazilishi lozim. Cho'zilish, kuch mashqlari, muvozanat va koordinatsiyani yaxshilovchi dinamik mashg'ulotlar bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshiradi va Taekwondo texnikalarini o'zlashtirishga yordam beradi. Murabbiylar bolalarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni individual tarzda tashkil etishlari muhim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kim, Y. S., & Kim, J. H. (2019). Taekwondo training methodologies and performance improvement strategies. *International Journal of Sports Science*, 34(2), 145-160.
2. Park, J. H. (2020). Technical and tactical training approaches in Taekwondo: A systematic review. *Journal of Martial Arts Studies*, 28(3), 99-112.
3. Uzbek National Taekwondo Federation (2022). Taekwondo training programs for young athletes. Tashkent: Olympic Committee of Uzbekistan.
4. World Taekwondo Federation (2021). Rules and regulations for Taekwondo competitions. Seoul: World Taekwondo.
5. Rashidov, S. (2023). Yosh taekvondochilarni tayyorlashda innovatsion metodlardan foydalanish. *Sport va Ilmiy Tadqiqotlar Jurnali*, 12(3), 87-95.
6. Lee, K. H. (2018). Biomechanical analysis of Taekwondo kicks and their optimization in young athletes. *Sports Biomechanics Review*, 15(4), 211-228.



7. Uzbek Ministry of Sports (2023). Sportchilarni tayyorlash metodikasi va innovatsion yondashuvlar. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sport va Turizm Vazirligi.

8. Cho, H. W. (2021). Impact of mental training on the performance of Taekwondo athletes. Asian Journal of Sports Psychology, 17(1), 55-72.