TAEKVONDO MASHG‘ULOTLARI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA O‘ZINI O‘ZI BOSHQARISH KO‘NIKMALARIGA TA’SIRI

Obidov Muhammadyusuf Nurillaxon o‘g‘li
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti 25/9-guruh talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24534738

Annotatsiya. *Maqolada taekvondo mashg‘ulotlarining bolalarning jismoniy sifatlari, diqqatni jamlash qobiliyati va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi ahamiyati yoritilgan.*
Kalit so‘zlar: *taekvondo, bolalar, jismoniy rivojlanish, tezkorlik, chaqqonlik, diqqat, o‘zini o‘zi boshqarish, sport tarbiyasi.*
Аннотация. *В статье рассматривается влияние занятий тхэквондо на физическое развитие детей, концентрацию внимания и навыки саморегуляции.*
Ключевые слова: *тхэквондо, дети, физическое развитие, быстрота, ловкость, внимание, саморегуляция, спортивное воспитание.*
Abstract. *This article examines the effects of taekwondo training on children’s physical development, attention, and self-regulation skills.*
Keywords: *taekwondo, children, physical development, speed, agility, attention, self-regulation, sports education.*

Kirish. Bolalarning jismoniy va ruhiy jihatdan sog‘lom rivojlanishini ta’minlash zamonaviy jismoniy tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biridir. Sport mashg‘ulotlari bolalarda harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va intizomga rioya qilish odatlarini tarkib toptirishga yordam beradi. Shu jihatdan taekvondo sport turi o‘zining texnik harakatlari, koordinatsion mashqlari va tarbiyaviy yo‘nalishi bilan alohida ahamiyatga ega.

Taekvondo mashg‘ulotlarida turli zarbalar, muvozanatni saqlash, tezkor harakatlanish, himoyalanish va harakatlar ketma-ketligini bajarish kabi mashqlar qo‘llaniladi. Ularni to‘g‘ri tashkil etish bolalarning tezkorligi, chaqqonligi, harakat koordinatsiyasi va umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ko‘maklashishi mumkin. Mashg‘ulotlarning tartibli tashkil etilishi, murabbiy ko‘rsatmalariga rioya qilish va texnik harakatlarni nazorat bilan bajarish esa o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Taekvondo nazariyasi va uslubiyatiga bag‘ishlangan G.B. Abdurasulova va hammualliflar darsligida sport mashg‘ulotlarini tashkil etish, taekvondo texnikasini o‘rgatish va o‘smirlar bilan ishlashning o‘ziga xos xususiyatlari yoritilgan [1]. Ushbu masalalarni bolalarning yosh xususiyatlari hamda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan bog‘liq holda o‘rganish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish uchun muhimdir.

Taekvondo mashg‘ulotlarining mazmuni umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport turiga xos maxsus harakatlardan tashkil topadi. Mashg‘ulotlarda bajariladigan oyoq zarbalari, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, muvozanatni saqlash va turli holatlarga moslashish mashqlari bir nechta jismoniy sifatlarning rivojlanishiga xizmat qilishi mumkin.

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda murabbiy signali bo‘yicha harakatlanish, belgilangan nuqtalarga tez yetib borish, texnik zarbalarni aniq ketma-ketlikda bajarish va koordinatsion topshiriqlardan foydalaniladi. Mushaklar chidamliligini rivojlantirish uchun esa yoshga mos, nazorat qilinadigan takroriy mashqlar qo‘llaniladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda bo‘g‘imlar harakatchanligini oshiruvchi va mushaklarni nazoratli cho‘zishga qaratilgan mashqlar muhim o‘rin tutadi.

Sang-Seok Nam va Kiwon Lim tomonidan 2019-yilda chop etilgan tizimli sharh va meta-tahlilda boshlang‘ich sinf yoshidagi bolalarda taekvondo mashg‘ulotlarining jismoniy tayyorgarlikka ta’siri o‘rganilgan. Mualliflar tahlil qilingan tadqiqotlarda kardiorespirator va mushak chidamliligiga ijobiy ta’sir kuzatilganini qayd etgan. Biroq boshqa ayrim jismoniy ko‘rsatkichlar bo‘yicha natijalar bir xil bo‘lmagan, ayrim tahlillarda esa dastlab kuzatilgan ta’sir nashr tarafkashligi hisobga olinganidan keyin tasdiqlanmagan [2].

Bu natijalar taekvondo mashg‘ulotlarining foydasi mashg‘ulot mazmuni, davomiyligi, bolalarning yoshi va dastlabki tayyorgarligiga bog‘liq ekanini ko‘rsatadi. Shuning uchun taekvondoni bolalarning barcha jismoniy sifatlarini bir xil darajada yaxshilaydigan vosita sifatida baholash to‘g‘ri emas.

Taekvondo mashg‘ulotlarida bolalar murabbiy ko‘rsatmalarini tinglash, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, zarbani belgilangan vaqtda bajarish va sherik bilan mashq bajarishda o‘z harakatlarini nazorat qilishga o‘rganadi. Bunday faoliyat diqqatni jamlash va xatti-harakatlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun pedagogik imkoniyat yaratadi.

Terry Ng-Knight va hammualliflarining 2022-yilda Developmental Psychology jurnalida chop etilgan randomizatsiyalangan tadqiqotida 7–11 yoshli 240 nafar bola ishtirok etgan. O‘n bir haftalik boshlang‘ich taekvondo dasturida qatnashgan bolalarda o‘qituvchilar baholagan diqqatni boshqarish ko‘rsatkichi yaxshilangan va xulq-atvor muammolarining ayrim belgilari kamaygan. Kompyuter yordamida o‘tkazilgan diqqat testida ham ijobiy o‘zgarish qayd etilgan. Biroq tormozlovchi nazorat, ishchi xotira va bir qator boshqa ko‘rsatkichlarda sezilarli farqlar aniqlanmagan [3].

Mazkur tadqiqot taekvondoning bolalarning o‘zini o‘zi boshqarishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkinligini ko‘rsatadi, lekin barcha psixologik ko‘nikmalar avtomatik ravishda rivojlanadi, degan xulosaga asos bermaydi.

Mashg‘ulotlarning tarbiyaviy imkoniyatlaridan samarali foydalanish uchun murabbiy intizom talablarini tushuntirishi, bolalarni o‘z xatolarini tahlil qilishga o‘rgatishi va o‘zaro hurmat tamoyillariga amal qilishi kerak. Mashqlarni belgilangan tartibda bajarish, sherikning xavfsizligini hisobga olish, o‘z navbatini kutish va hissiyotlarni boshqarish kabi vazifalar jismoniy tayyorgarlik bilan birgalikda tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi.

Bolalar bilan olib boriladigan taekvondo mashg‘ulotlari ularning yoshi, jismoniy rivojlanishi va sport tajribasiga mos ravishda tashkil etilishi kerak. Mashg‘ulot davomida jismoniy yuklamani me’yorlash va texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o‘rgatish muhimdir.

Mashg‘ulotning tayyorlov qismida yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, bo‘g‘imlar harakatchanligini oshirish va dinamik cho‘zilishdan foydalaniladi. Asosiy qismda taekvondo turish holatlari, muvozanat saqlash, oddiy zarbalar, himoyalanish va harakatlar ketma-ketligi o‘rgatiladi. Yakuniy qismda esa yengil tiklanish mashqlari bajarilib, dars natijalari muhokama qilinadi.

Mashg‘ulotlarda quyidagi metodik yondashuvlar maqsadga muvofiq:

- **Bosqichma-bosqich o‘rgatish:** murakkab harakatlarni sodda elementlarga ajratish va keyinchalik birlashtirish.
- **O‘yin metodidan foydalanish:** muvozanat, tezkor javob va koordinatsiyani rivojlantiruvchi yoshga mos topshiriqlarni kiritish.
- **Individual yondashuv:** mashqlar murakkabligi va yuklamani bolaning tayyorgarligiga moslashtirish.
- **Rag‘batlantirish va teskari aloqa:** to‘g‘ri bajarilgan harakatlarni ko‘rsatish va xatolarni tushunarli tarzda tuzatish.

Mashg‘ulotlar jarayonida bolalarning o‘sishi va rivojlanish sur’ati bir xil bo‘lmasligi hisobga olinishi lozim. Shu sababli murabbiy mashqlarni barcha bolalarga bir xil yuklama bilan berish

o‘rniga, ularning imkoniyatiga mos ravishda moslashtirishi kerak. Og‘riq, bosh aylanishi yoki haddan tashqari charchash belgilari kuzatilsa, mashq to‘xtatilib, zarur choralar ko‘rilishi lozim.

Jismoniy xavfsizlik bilan bir qatorda ruhiy xavfsizlik ham muhimdir. Bolalarni kamsitish, boshqalar bilan salbiy taqqoslash yoki haddan tashqari bosim ostida mashq qildirish o‘rniga, shaxsiy rivojlanish, intizom va o‘zaro hurmatni rag‘batlantirish maqsadga muvofiq.

Taekvondo mashg‘ulotlarining natijadorligini aniqlashda faqat musobaqa natijalari yoki belbog‘ darajasiga tayanish yetarli emas. Bolaning harakat koordinatsiyasi, mashqni to‘g‘ri bajarishi, diqqatni saqlashi, ko‘rsatmalarni bajarishi va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilishi ham hisobga olinishi mumkin.

Murabbiy mashg‘ulotlar davomida kuzatuv olib borib, bolalarning texnik xatolari va jismoniy tayyorgarligidagi o‘zgarishlarni qayd etishi mumkin. Natijalarni muntazam taqqoslash mashqlarni bolaning ehtiyojiga qarab takomillashtirishga yordam beradi.

Biroq psixologik rivojlanishni baholash uchun faqat murabbiyning umumiy taassurotiga tayanish to‘g‘ri emas. Zarur hollarda standartlashtirilgan baholash vositalaridan va malakali mutaxassis yordamidan foydalanish lozim.

Xulosa. Taekvondo mashg‘ulotlari bolalarning jismoniy tayyorgarligi, harakat koordinatsiyasi, diqqatni jamlash va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun pedagogik imkoniyatlarga ega. Ilmiy tadqiqotlarda ayrim jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlar bo‘yicha ijobiy natijalar aniqlangan bo‘lsa-da, barcha ko‘rsatkichlarda bir xil ta’sir kuzatilmagan.

Shu sababli taekvondo mashg‘ulotlarini bolalarning yosh xususiyatlariga mos tashkil etish, jismoniy yuklamalarni me’yorlash, texnik harakatlarni izchil o‘rgatish va tarbiyaviy maqsadlarni mashg‘ulot mazmuniga kiritish muhimdir. Murabbiylarning individual yondashuvi, xavfsiz muhit yaratishi va muntazam nazorat olib borishi mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Kelgusida taekvondo mashg‘ulotlarining bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta’sirini chuqurroq aniqlash uchun turli yosh guruhlarida boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslovchi pedagogik tadqiqotlar o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. va boshq. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati. Darslik. — Toshkent: Turon-Iqbol, 2015. — 564 b.
2. Nam S.-S., Lim K. Effects of Taekwondo Training on Physical Fitness Factors in Korean Elementary Students: A Systematic Review and Meta-Analysis // Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry. — 2019. — Vol. 23, No. 1. — P. 36–47. — DOI: https://doi.org/10.20463/jenb.2019.0006
3. Ng-Knight T., Gilligan-Lee K.A., Massonnié J. et al. Does Taekwondo Improve Children's Self-Regulation? If So, How? A Randomized Field Experiment // Developmental Psychology. — 2022. — Vol. 58, No. 3. — P. 522–534. — DOI: https://doi.org/10.1037/dev0001307
4. Jeong G., Jung H., So W.-Y., Chun B. Effects of Taekwondo Training on Growth Factors in Normal Korean Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials // Children. — 2023. — Vol. 10, No. 2. — Article 326. — DOI: https://doi.org/10.3390/children10020326
5. Iminova Z.B., Nazarova M.A. Yosh taekvondochilarda (10–12 yoshli) kuch, tezkorlik va epchillik sifatlarini takomillashtirish metodikasi // Maktabgacha va maktab ta’limi jurnali. — 2026. — T. 4, № 6. — DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20714909