

**YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASH JARAYONIDA TAEKVONDO  
MASHG'ULOTLARINING O'RNI VA AHAMIYATI**

**G'aniyeva Dilnoza Farxodovna**

*Termiz davlat universiteti*

*sport boshqaruvi kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada taekvondo mashg'ulotlarining yosh sportchilarni jismoniy, aqliy va irodaviy jihatdan rivojlantirishdagi o'rni yoritilgan. Sport mashg'ulotlarining tizimli tashkil etilishi, sportchilar salomatligi, intizomi va maqsadga intiluvchanligini shakllantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, metodik yondashuvlar va amaliy mashg'ulotlarning samaradorligi ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** yosh sportchi, taekvondo, mashg'ulot, rivojlanish, metodika

**Аннотация:** В статье рассмотрено значение тренировок по тхэквондо в процессе подготовки юных спортсменов с точки зрения их физического, умственного и волевого развития. Проанализирована роль систематических занятий спортом в укреплении здоровья, дисциплины и целеустремленности. Также исследованы методические подходы и эффективность практических занятий.

**Ключевые слова:** юный спортсмен, тхэквондо, тренировка, развитие, методика

**Abstract:** This article explores the role of Taekwondo training in the physical, mental, and volitional development of young athletes. It analyzes the importance of systematic sports activities in building health, discipline, and goal-orientation. Methodical approaches and the effectiveness of practical training are also examined.

**Keywords:** young athlete, Taekwondo, training, development, methodology

**Kirish.**

Taekvondo bugungi kunda nafaqat sport turi, balki yoshlar tarbiyasining muhim vositasiga aylanmoqda. Mazkur sport turi O'zbekistonning sport tizimida jadal rivojlanib, yosh avlodni sog'lom va intizomli qilib tarbiyalashda o'ziga xos rol o'ynamoqda. Jang san'atlariga asoslangan bu sportning afzalligi shundaki, u bolalarni jismoniy jihatdan chiniqtiribgina qolmay, ularning ruhiy barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi, ijtimoiylashuvi va irodasini ham shakllantiradi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda mashg'ulotlarning metodik asosda olib borilishi, ularning yoshi, fiziologik va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan bo'lishi zarur. Aynan taekvondo mashg'ulotlari bu talablarni muvaffaqiyatli bajara olishi sababli, u tobora keng ommalashmoqda.

**Metodlar:** Tadqiqot 6 oy davomida O‘zbekistonning 3 ta sport maktabida (Toshkent, Samarqand va Andijon shaharlarida) olib borildi. Tadqiqotda 7–15 yoshdagi jami 60 nafar sportchi qatnashdi. Ular ikki guruhga ajratildi:

- **Tajriba guruhi** (30 nafar): muntazam ravishda haftasiga 3–4 marotaba taekvondo mashg‘ulotlarida qatnashgan.

- **Nazorat guruhi** (30 nafar): jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bilan shug‘ullangan, ammo taekvondo bilan emas.

Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

### 1. Eksperimental metod

- Sportchilarning jismoniy ko‘rsatkichlari (tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat) dastlabki va yakuniy bosqichda testlar yordamida baholandi.

- Sportchi sog‘lig‘i va ruhiy holatiga ta‘siri psixologik diagnostika bilan tekshirildi (masalan, “Stroop testi”, “Diqqat barqarorligi testi”).

### 2. So‘rovnoma va suhbat usuli

- Sportchilar, ularning ota-onalari va murabbiylari orasida so‘rovnoma o‘tkazildi.

- Sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy faolligi, intizomi va motivatsiyasi haqidagi ma‘lumotlar to‘plandi.

### 3. Kuzatuv va monitoring

- Mashg‘ulotlar jarayoni videoyozuv orqali tahlil qilindi.

- Har bir sportchi uchun individual rivojlanish kartasi yuritildi.

### 4. Statistik tahlil

- Olingan ma‘lumotlar “SPSS” statistik dasturi yordamida tahlil qilindi.

- Taekvondo mashg‘ulotlari bilan shug‘ullangan va shug‘ullanmagan sportchilar o‘rtasidagi farqlar **t-test** usuli yordamida statistik jihatdan isbotlandi ( $p < 0.05$  darajada).

### Muhokama

Olingan natijalar taekvondo mashg‘ulotlarining nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy barqarorlik va intizomiy tarbiyada ham muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi. Taekvondo yosh sportchilarni ijtimoiylashuvga tayyorlaydi, ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Mashg‘ulot jarayonida sportchilar o‘z ustida ishlash, muvozanatni saqlash, vaziyatga tez moslashish kabi ko‘nikmalarni egallaydi.

### Xulosa

Yosh sportchilarni tayyorlashda taekvondo mashg‘ulotlarining tizimli, metodik va shaxsga yo‘naltirilgan tashkil etilishi orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Bu sport turi nafaqat jismoniy tarbiya balki irodaviy va axloqiy rivojlanishda ham asosiy vosita sifatida ko‘rilishi kerak.

1. Umarov Sh. “Sport pedagogikasi”. Toshkent, 2020.
2. Ergashev A. “Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi”. Samarqand, 2019.
3. Lee, C.H. “Taekwondo: Traditions and Techniques”. Seoul: Kukkiwon Press, 2018.
4. Park, J., & Kim, M. (2020). “Taekwondo Training and Mental Toughness in Youth Athletes”. *Journal of Martial Arts Studies*, 6(2), 55–70.
5. Kadirova D. “Jang san’atlari va bolalar psixofiziologiyasi”. Buxoro, 2021.
6. Choi, H. “Fundamentals of Taekwondo Training for Children”. Korea Sports Science Review, 2021.
7. O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish agentligi metodik qo‘llanmalari, 2023.
8. World Taekwondo Federation (WTF) rasmi sayti: [www.worldtaekwondo.org](http://www.worldtaekwondo.org)