



## TAEKVONDOCHILARNING ZARBA KUCHINI OSHIRISHDA KUCH MASHQLARINI ISHLAB CHIQISH

Umarov Iqboljon Akbarovich

Oriental Universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha) mutaxassisligi

1-bosqich magistranti

[umaroviqboljon314@gmail.com](mailto:umaroviqboljon314@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18136699>

### ARTICLE INFO

Received: 31<sup>st</sup> December 2025

Accepted: 1<sup>st</sup> January 2025

Published: 2<sup>nd</sup> January 2026

### KEYWORDS

*taekvondo, zarba kuchi, tezkor-kuch tayyorgarligi, biomexanika, maxsus kuch mashqlari, sport mashg'uloti.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada taekvondochilarning zarba kuchini oshirishga yo'naltirilgan kuch mashqlarini ishlab chiqishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Zarba kuchining fiziologik, biomexanik va pedagogik determinantlari tahlil qilinib, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda kuch mashqlarining o'rni ochib beriladi.*

### Kirish

Taekvondo sport turi yuqori tezlik, aniqlik va kuch talab qiluvchi murakkab harakatlar majmuasiga asoslanadi. Ushbu sport turida zarba kuchi musobaqa faoliyatining muhim komponenti bo'lib, u sportchining texnik-taktik ustunligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zamonaviy taekvondoda zarbalarning samaradorligi nafaqat texnik ijro, balki sportchining kuch va tezkor-kuch imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zarba kuchini oshirish faqat maksimal kuchni rivojlantirish bilan cheklanmay, mushaklarning tezkor qisqarish qobiliyati, nerv-mushak muvofiqligi va harakat biomexanikasining optimallasuvi bilan uzviy bog'liqdir. Shu sababli taekvondochilar uchun maxsus kuch mashqlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Zarba kuchi mushaklar tomonidan qisqa vaqt oraliqida hosil qilinadigan maksimal mexanik kuch bilan tavsiflanadi. Taekvondoda zarba kuchining shakllanishida pastki ekstremitalar mushaklari (son, boldir, dumba), gavda stabilizatorlari va yuqori ekstremitalar o'rtasidagi kinetik zanjir muhim rol o'ynaydi. Harakatning samaradorligi mushaklarning ketma-ket faollashuvi va impulsning yerga tayanch orqali uzatilishi bilan belgilanadi.

Biomexanik jihatdan zarba harakati tezkor kuch ishlab chiqarish, impulsni uzatish va zarba nuqtasida maksimal tezlikka erishish bosqichlarini o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonda "cho'zilish-qisqarish sikli" mexanizmi muhim ahamiyat kasb etib, mushak-elastik tuzilmalarning samarali ishlashini ta'minlaydi.

Taekvondochilarning kuch tayyorgarligi umumiy va maxsus yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Umumiy kuch tayyorgarligi mushak apparatini mustahkamlash va jarohatlar profilaktikasini ta'minlasa, maxsus kuch tayyorgarligi bevosita zarba texnikasiga moslashgan kuch sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Pedagogik nuqtayi nazardan kuch mashqlarini rejalashtirishda sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va musobaqa bosqichi hisobga olinishi zarur. Yuklamaning hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirilib, kuch mashqlari texnik mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilishi zarba kuchining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

Zarba kuchini rivojlantirishda maksimal kuch, tezkor kuch va reaktiv kuchni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasidan foydalanish samarali hisoblanadi. Og'irliklar bilan bajariladigan

mashqlar mushaklarning kuch salohiyatini oshirsa, plyometrik va tezkor mashqlar zarba tezligi va impuls kuchini kuchaytiradi.

Maxsus kuch mashqlari zarba harakatiga yaqin biomekanik sharoitda bajarilishi zarur. Masalan, bir oyoqda tayanch bilan bajariladigan sakrashlar, rezina amortizatorlar yordamida zarba imitatsiyasi va tibbiy to'plar bilan bajariladigan uloqtirish mashqlari zarba kuchini oshirishda yuqori samaradorlikka ega. Ushbu mashqlar nerv-mushak tizimining tezkor javob reaksiyasini faollashtiradi.

Taekvondochilarning zarba kuchini oshirishda kuch mashqlarini ishlab chiqish kompleks yondashuvni talab etadi. Ushbu yondashuv kuch, tezkorlik, koordinatsiya va texnik tayyorgarlikning o'zaro integratsiyasiga asoslanadi. Faqat alohida kuch mashqlariga tayanish zarba samaradorligini to'liq ta'minlamaydi.

Kompleks yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari sportchining funksional imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga, zarba kuchining barqaror oshishiga va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

### **Xulosa**

Taekvondochilarning zarba kuchini oshirishda kuch mashqlarini ishlab chiqish ilmiy asoslangan va tizimli yondashuvni talab etadi. Zarba kuchi mushak kuchi, tezkorlik va biomekanik muvofiqlikning uyg'unlashuvi natijasida shakllanadi. Umumiy va maxsus kuch mashqlarini kompleks tarzda qo'llash taekvondochilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ilmiy asoslangan kuch tayyorgarligi modeli taekvondo sportida yuqori natijalarga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
2. Chaabène, H., et al. (2012). Physiological attributes of elite taekwondo athletes. *Sports Medicine*, 42(10), 1–17.
3. Falco, C., et al. (2009). Influence of the distance in a roundhouse kick's execution time and impact force in taekwondo. *Journal of Biomechanics*, 42(3), 242–248.
4. Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal adaptations to plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
5. Platonov, V. N. (2013). *Sports training: Theory and methodology*. Olympic Literature.
6. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining*. Ultimate Athlete Concepts.
7. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.
8. Abdurasulova, Y. (2025). VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATI VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI. B CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND MANAGEMENT STUDIES (T. 2, Выпуск 10, сс. 125–129). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17398694>