

## O'SMIR YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARNI MASHG'ULOTGA BO'LGAN QIZIQISHLARI MUTAXASSISLAR TAHLILIDA

Razzoqova Mushtariy

O'zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti 301-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7225231>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada, o'smir yoshdagi taekvondochilarni qanday qilib mashg'ulot jarayonlariga qiziqtirish kerakligi, ularni bo'sh vaqtlarini samarali yo'lga qo'yish, ularda kerakli malaka va ko'nikmalarni shakillantirish turli olim va mutaxassislar fikri bilan bayon etilgan. Bundan tashqari, o'smirlar har qanday qiyinchilik va o'zgarishlarga qanday qilib osongina moslasha olishlari va o'smirlik davridan sog'lom va eng maqbul tarza o'tish kerak ekanliklari takidlab o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smirlar, jismoniy tarbiya, psixik taraqqiyot, mashg'ulot, energiya, sport, taekvondo, qat'iyat, iroda, mahorat, ko'nikma, mashaqqat, muammo, qadriyat, ong, ruh.

O'smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o'z ichiga oladi. O'smirlik bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jismoniy jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarni jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotda turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, karakteri shakillanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlari avj oladi. Bu vaqt davri o'z-o'zini anglash uchun optimal deb hisoblanadi. O'smir yoshlar sport bilan shug'ullanishni va hayot rejasini tuzishni boshlaydilar. Bu davrda ular energiyaga to'la, kuch va xohishga ega bo'ladilar. Bu jarayonda esa katta ro'lni jismoniy tarbiya o'ynaydi, bu ancha samarali va jismoniy, psixik holatni davolashda maqsadga muvofiqdir.

Rossiyalik professor **Evgeniya Vladimirovna Lutsenko** o'z maqolasida takidlab o'tadiki "Garchi universitetlarda "jismoniy tarbiya" intizomiga e'tibor berilsa-da, davlatning moddiy yordamisiz ushbu tadbirlarning samaradorligi past bo'lib qoladi. Davlatning barcha sa'y-harakatlariga qaramay, qabul qilingan me'yoriy-huquqiy hujjatlar, amalga oshirilayotgan dasturlar, butun mamlakat bo'ylab ommaviy jismoniy tarbiya va sportda jamoatchilik ishtiroki darajasi pastligicha qoladi. Afsuski, o'smir yoshlar har yili zaiflashmoqda. Hozirgi vaqtda bolalar salomatligi sezilarli darajada yomonlashmoqda. O'smirlarning deyarli 82% sog'lig'ida turli xil og'ishlar bor. Harakat faolligining yetishmasligi va asabiy zo'riqish dunyo aholisining sog'lig'ining yomonlashuviga asosiy sabab bo'lyapti. Nafaqat mehnat va ijtimoiy faollikni oshirish, insonning axloqiy, estetik va ijodiy ehtiyojlarini qondirish, shuningdek, xalq xo'jaligining turli sohalarida

muvaffaqiyatli ishlashga qodir bo'lgan har tomonlama rivojlangan o'g'il-qizlarni tayyorlashda katta rol o'ynaydigan asosiy omil bu sport”.

Taekvondo mashg'ulotlari o'smir yoshdagi bolalarda harakatli ko'nikmalarni rivojlantiradi, ularga jismoniy tarbiya madaniyatini singdiradi. Ushbu bosqichdagi bolalarda taekvondoning texnik poydevori qo'yiladi, bu ularga keyinchalik musobaqalarda qatnashish imkonini beradigan bo'lsa, harbiy xizmatda, huquqni muhofaza qilish organlarida ishlash imkoniyatini beradi. Mashg'ulot jarayonida o'quvchilarda qat'iyat, iroda, mustaqil va jamoada ishlash qobiliyati shakllanadi. O'zbek xalqining mentalitetiga tayangan holda, taekvondochilar muloqot madaniyatini, oqsoqollar, ota-onalar va o'qituvchilarni hurmat qilishni rivojlantiradilar. Insonning fe'l-atvori va shaxsiyati shakllanayotgan yoshda, yaqin atrofda doimo yordam beradigan murabbiy va do'stona jamoa bo'lishi muhimdir. Sportchilarga o'smirlik paytlarida taekvondo mashg'ulotlari ularni sog'lom bo'lishga, tanani jismoniy holatini saqlashga va erta qarish bilan kurashishga yordam beradi.

Albatta, taekvondo bilan shug'ullanadiganlarning hammasi ham sport cho'qqilariga erisha olmaydi, buning uchun o'z ustida ko'p ishlashlari, muntazam mashg'ulot jarayonlarida qatnashishlari, qattiq mashq qilishlari, hayotlarini qat'iy tartibga bo'ysundirishlari kerak bo'ladi. Shu holatdagina taekvondochilar o'zi kutgan muvoffaqiyatlariga bevosita erishsalar bo'ladi.

Umuman olganda, taekvondo mashg'ulotlari, o'smir yoshlarni sport seksiyalariga jalb etish, bolalar va o'smirlarning bandligini ta'minlash, ularni ko'chadan chalg'itish, voyaga yetmaganlar o'rtasida huquqbuzarliklarni kamaytirish, giyohvand moddalarning kirib kelishiga qarshi turishga xizmat qiladi. Avvalo shuni aytish kerakki, taekvondoda yuqori natijalarga erishishning asosi sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi hisoblanadi.

Rossiyalik yana bir mutaxassis **Irina Anzaurovna** shunday deydi “so'nggi yillarda jahonda jismoniy tarbiya va sport jamiyat rivojlanishida juda muhim rol o'ynamoqda. Jismoniy tarbiya - jismoniy salomatlikni rivojlantirishga qaratilgan umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, sport mahoratini o'z ichiga oladi. Sport va jismoniy tarbiya inson uchun judda foydali va inson salohiyatini shakllantirishga yordam beradi. Biroq shunga qaramay bugungi kunda sportda zamonaviy muammolar yo'q esam. Masalan, jismoniy tarbiya va sportni insonning kundalik hayotiga kiritish, yoshlar o'rtasida sport ruhini rivojlantirish va hokazo”.

Bundan tashqari Rossiyalik “Sport o'quv yo'nalishi” bo'yicha magistr **Anastasiya Aleksandrovna** shunday deydi “Ayni paytda, o'smir taekvondochilar kattalarga qaraganda kuchliroq va texnik ko'nikmalari rivojlanishi o'ziga xosdir.

Taekvondoning ko'plab tajribali mutaxassislarining fikriga ko'ra, 11-15 yosh, sportchilarni muntazam mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarini oshirish uchun eng maqbul yosh hisoblanadi. Shuning uchun muammoni hal qilish, ya'ni, yosh sportchilarda mashg'ulotlarga muntazam ravishda qatnashishlarini ta'minlash juda katta ahamiyatga ega".

O'smir sportchilar to'g'risida Italiyalik mutaxassis **Laura Capranica** shunday deydi "Mashg'ulot jarayoniga sportchini jalb qila olish uchun murabbiy to'g'ri strategiyalarni ishlab chiqishi kerak. Buning uchun avvalo sportchiga xos bo'lgan ko'nikmalarning o'ziga xos jihatlarini o'rganish foydali bo'ladi. Shunda sportchi o'ziga sezayotgan kamchiliklarni muntazam mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich yo'qotib boradi va mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqishi bevosita yanada ortib boradi".

Agar ota-onalar, farzandlarini o'smirlik davridan eng sog'lom va eng maqbul tarzda o'tishlarini istasalar, ularni qandaydir mashqlar dasturiga qo'shilishga undashlari ancha yaxshi bo'lar edi. Avvaliga bu jarayon bolaga zerikarli yoki qiziqarsiz dek tuyilishi mumkin va bir necha haftadan so'ng tark etish holatlari ham kuzatilishi ehtimoli bor. Bunday vaziyatlarda ota-onalar farzandlariga to'g'ri maslahat berib, o'smirni to'g'ri yo'lga yo'naltirishi kerak bo'ladi. Aksincha mashg'ulot jarayonlari u, ya'ni farzandi o'ylaganidan ko'ra ancha qiziqarli va hayajonli bo'lishini tushintirishlari talab qilinadi.

Taekvondo bo'yicha mashg'ulotlar u yerda mavjud bo'lgan o'smirlar uchun eng mashhur sog'liqni saqlash va nufuzli sport turi dasturlari qatoriga kiradi. Taekvondochilar ko'pgina boshqa mashg'ulotlarda mavjud bo'lmagan turli ko'nikmalarni o'rganadilar va boshqa sport turlaridan farqli o'laroq taekvondo jang san'atida bir paytning o'zida ikki yoki undan ko'p bo'lgan murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Qolaversa o'smirlar uchun taekvondo juda foydali, chunki u nafaqat tanani toblaydi, balki bolalarni sportda ideal inson bo'lishiga yordam beradi.

Bundan xulosa qilsa bo'ladiki taekvondo sport turi ancha mashaqqat talab qiladigan murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi va mana shu mashaqqatlar evaziga sportchi toblanib ham jismonan, ham ruhan tarafdin kuchli sportchiga aylanib boradi. Bu mashaqqatlar uni g'alaba sayin yetaklaydi desak ham bo'laveradi.

O'smir yoshlar tanlashi uchun sportning ko'plab turlari mavjud. Ularning barchasi katta foyda keltirsa-da, taekvondo jang san'atining tuzilishi va intizomi o'smirlar uchun juda mos keladi. Bu ularga o'z-o'zini nazorat qilish va shaxsiy intizom bilan samarali himoya ko'nikmalarini o'rgatadi, shuningdek, do'stona va tajovuzkor bo'lmagan muhitda o'smirlar xohlagan rag'batlantirish va hayajonni aks etira

olishadi. Ota-ona sifatida, ushbu ta'lim usuli bolalarning hayotiga qanday ta'sir qilishi mumkinligini tushunish juda muhimdir.

Taekvondo sport turi maktabdan keyingi mukammal faoliyat desak ham bo'laveradi.

Ota-onalar o'z farzandlarining xavfsizligi haqida ko'proq tashvishlanadilar, chunki ular ko'proq mustaqillikni va uydan tashqarida yangi do'stlar bilan muloqot qilishni xohlashadi. Bu ularning farzandlari qiyin vaziyatga duch kelganda o'zlariga yordam berishga imkon beradigan jang san'ati desak ham bo'ladi.

Taekvondo mashg'ulotlari o'smirlarni chidamli va ko'proq g'ayratli qilish uchun keng qamrovli jang san'ati. Ayniqsa o'smirlar uchun taekvondo ancha hayajonli, chunki u kuchliroq bo'lishga va o'ziga ishonchini oshirishga yordam beradigan ko'plab mahorat va taktikalarni o'z ichiga oladi. Bularga sakrash va uchish texnikasi, intizomni uyg'otuvchi mashqlar va chidamlilikni oshiradigan harakatlar kiradi. Bularning barchasi o'smirlarga yoqadigan mashg'ulotlardir, chunki bu ularga maktabdagi mashaqqatli kundan keyin dam olish va fikrlarini tiklash imkoniyatini beradi.

Taekvondo bo'yicha Rossiyalik murabbiy **L.S.Vygotskiy** "O'smirlilik davri inson hayotining eng muhim va eng qiyin davri. Bu yosh bolaning tanasini qayta qurishi va balog'atga yetishi bilan bog'liq. O'smirlilik davri o'smirlarning ota-onasi va o'zlari uchun qiyin va murakkab davr, chunki u paytda tananing barcha a'zolari va tizimlarning faoliyatidagi fiziologik o'zgarishlar, anatomik va ruhiy qayta qurish ro'y beradi. Bola manashu davrni boshidan o'tqazayotgan paytida ota-ona bolani to'g'ri mashg'ulot jarayonlariga bevosita yo'naltira olishi kerak bo'ladi" deydi.

Taekvondoni o'rganish o'smirlarga o'z vaqtlarini samaraliroq o'tkazishga imkon beradigan maqsadlar va motivatsiyani ta'minlaydi. Ular o'zlarining keyingi taekvondo kamariga tayyorgarlik ko'rishadi, shu bilan birga sog'lom va baquvvat bo'lishadi, yangi ishonchni mustahkamlaydilar va ularni xavfsizroq saqlashga yordam beradigan foydali mahoratni o'rganadilar.

Ota-onalarning jang san'ati mashg'ulotlari bilan bog'liq tashvishlaridan biri shundaki, bu ko'nikmalarni o'rganish o'smirlarni zo'ravonlik harakatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun taekvondo sporti yoshlar uchun eng yaxshi yo'ldir. U tajovuzkor bo'lmagan muhitda jang san'ati ko'nikmalarini o'rgatadi. Talabalar oddiygina texnikani "qilish" bilan cheklanib qolmaydi, balki ular o'rganadilar, mashq qiladilar va asta-sekin aqli va tanalarini o'zgartiradilar, ular beparvo sportchilar emas, balki o'zlariga qarashga qodir bo'lgan, qat'iyatli,

saviyali bo'lib ulg'ayishadi. Bu esa ularga yaxshi shaxsiy qadriyatlarni egallashga yordam beradi.

O'smirlar har qanday qiyinchilik va o'zgarishlarga osongina moslasha oladilar, chunki ularning onglari yangi narsalarni o'rganish uchun dasturlashtirilgan. Shunday qilib, o'smirlar yillari ularni kattalar sifatida hayot uchun ajralmas qadriyatlar bilan tanishtirish uchun ajoyib vaqt. Taekvondo mashg'ulotlari nafaqat jismoniy tarbiya, balki chuqurroq sho'ng'iganingizda, u kamtarlik, intizom, hurmat, jasorat va mehr-shafqat kabi ko'plab qadriyatlarni o'z ichiga olganini ko'rasiz. Jang san'ati muhitida o'rganilgan va tajribaga ega bo'lgan bu qadriyatlar o'smirlarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. (Intizom – bu o'smirlarida yetishmaydigan asosiy xususiyatdir. Taekvondo sport turini o'rganish ular uchun intizomning qadrini his qilishning yoqimli, mazmunli va natijaga yo'naltirilgan usulidir).

O'smirlar uchun ijtimoiy o'zaro ta'sir hissi muhimdir. Bu sport turi mashg'ulot jarayonlarida o'smirlar do'stlar bilan zavqlanadigan qiziqarli mashg'ulotlarni ta'minlab beradi, chunki u odamlar o'rtasida uyg'unlikni o'rnatishga yordam beradi. Bolalar bir xil yoshdagi va bir xil qiziqishlarga ega bo'lgan odamlar bilan birgalikda ko'nikmalarni mashq qilganda usullarni yaxshiroq o'rganishi mumkin. Shunday qilib o'smirlar taekvondo bilan muntazam shug'ullanish va uni kundalik hayot tarziga kiritish orqali o'zlarini yaxshiroq inson bo'lishga o'rgatishlari mumkin.

Olimlarning tajribalari shuni ko'rsatdiki, Amerika Qo'shma Shtatlarida (AQSh) taekvondo bo'yicha maktab mashg'ulotlari maktab ta'limi va o'smir ishtirokchilarning jismoniy salomatligiga ko'p foydali ta'sir ko'rsatishda alohida ahamiyatga ega bo'lib, mashg'ulotlarning ahamiyati va maktab hayotiga moslashuvi nuqtai nazaridan muhim rol o'ynaydi. Ushbu umumiy ta'sirni o'rganish uchun olimlar tarafidan 10 yoshdan oshgan 400 nafar o'smirlarga so'rovnoma varrog'i tarqatilgan. So'rov jami 29 ta savoldan iborat bo'lib, ular jismoniy mashqlar qiymati bilan bog'liq 17 ta savol (umumiy, axloqiy) va maktab hayotiga moslashish (o'qituvchilarga moslashish, o'quv faoliyatiga moslashish, qoidalarga moslashish) bilan bog'liq 12 savoldan iborat. So'rov natijalari shuni ko'rsatadiki, taekvondo mashg'ulotlari o'quvchilarning ma'naviyatini oshirish va maktabda o'qish davrida maktab qoidalariga rioya qilishlarini kuchaytirish orqali maktab hayotiga moslashishga ta'sir qilishini aniqlashgan.

### **Xulosa.**

Xulosa o'rnida shuni takidlash mumkin, sportchilarni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishlarini takomillashtirishda murabbiy va ota-onaning ortiqcha ko'rsatmalari ham sezilarli darajada zarar keltirishi mumkin. Agar o'smir

taekvondochida qiziqish va xohish bo'lmasa, u holda sportchini bosqichma-bosqich sport turiga yanada jalb qilib u sportchi bilan alohida ishlash kerakligini ko'rsatadi. Aks holda ota-ona va murabbiy tarafidan berilgan ko'rsatmalar bolani yanada mashg'ulotlar jarayonidan uzoqlashtirib qo'yishi ham hech gap emas. Bunday vaziyatda murabbiy shug'ullanuvchiga taekvondo sport turi o'smirga qay darajada foydali va kerakli ekanligini uqtira olsa, unga to'g'ri maslahat berib, sportchini to'g'ri yo'nalishga sola olsa demak murabbiyda kerakli malaka borligidan dalolat beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Kulikova, M. GRAMM. Sportchilarni munosabatini o'rganish. Fan va ta'limning rivojlanish tendentsiyalari. - 2019 yil - 47-1-son. - S. 63-66. - DPI10.18411/lj-02-2019-15.
2. Barchukov, I. S. Jismoniy madaniyat: Talabalar uchun darslik oliy kasbiy ta'lim muassasalari / I. S. Barchukov; N. N. Malikov. - M.: IT akademiyasi, 2013. - 528.
3. Shulika, Yu.A. Taekvondo nazariya va metodlar. Qo'llanma. IN 2 qismlar. 1-qism. Jangovar sport turlari: SDYUSSHOR uchun darslik, pedagogika institutlarining sport fakultetlari, jismoniy texnikumlari Olimpiya zaxiralari madaniyati va maktablari / Yu. A. Shulika. - Rostov-Donu: Feniks, 2007. - 800 b.
4. Bauhlel E., Jouini A., Gmada N., (2006) Taekvondo mashg'ulotalri va musobaqalarda yurak urish tezligi va reaksiyalari, "Sci and Sport" 285-290.