TAEKVONDOCHILARDA HIMOYA VA QARSHI HUJUM TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK-USLUBIY ASOSLARI

Qosimova Nargizaxon Rustamxon qizi
Fargona davlat universiteti
Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o'qituvchisi.
E-mail:nargiza.ka5imova@yandex.com
Tel: +998952870023

Annotatsiya. Maqolada taekvondochilarning himoya va qarshi hujum texnikasini takomillashtirishga doir mahalliy ilmiy tadqiqotlar va pedagogik yondashuvlar tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi himoya, raqib harakatini oldindan anglash va javob zarbasini yagona texnik-taktik jarayon sifatida o‘rgatishga xizmat qiluvchi mashg‘ulot modelini nazariy asoslashdan iborat. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, nashr etilgan tadqiqot natijalarini qiyoslash va pedagogik loyihalashtirish usullaridan foydalanildi. O‘zbekistonlik olimlarning taekvondoda harakatlar uyg‘unligi, mashg‘ulotlarni individuallashtirish, vaziyatli topshiriqlar va musobaqa faoliyatini tahlil qilishga oid xulosalari umumlashtirildi. Dastlabki o‘rgatish, juftlikdagi mustahkamlash va o‘zgaruvchan vaziyatlarda takomillashtirishni birlashtiruvchi uch bosqichli model taklif etildi. Ushbu model tajribada sinovdan o‘tkazilgan natija emas, balki kelgusida tekshirilishi lozim bo‘lgan ilmiy-uslubiy taklifdir.

Kalit so‘zlar: taekvondo, himoya texnikasi, qarshi hujum, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, maxsus mashqlar, harakat reaksiyasi, mashg‘ulot uslubiyati.

Kirish. Taekvondo musobaqalarida zarbadan himoyalanishning o‘zi yetarli emas: sportchi raqib hujumini sezishi, masofani boshqarishi va himoyadan keyin texnik jihatdan asosli javob berishi kerak. Abdurasulova va hammualliflarning taekvondo darsliklarida hujum, himoya, qarshi hujum va taktik qarorlar bir-biri bilan bog‘liq tayyorgarlik tarkibiy qismlari sifatida yoritilgan. Po‘latovning musobaqa faoliyatiga asoslangan izlanishida yaxlit texnik harakatlarni birlashtirish va maxsus fazali mashqlardan foydalanish muhimligi qayd etilgan. Amaliyotdagi muammo shundaki, ayrim mashg‘ulotlarda texnik usul takrorlanadi, ammo raqibning o‘zgaruvchan harakatiga mos javob tanlash alohida shakllantirilmaydi.

Tadqiqotning maqsadi. Taekvondochilarda himoyadan qarshi hujumga o‘tish texnikasini samarali o‘rgatish va takomillashtirishga qaratilgan pedagogik-uslubiy yondashuvlarni ilmiy asoslash.

Tadqiqot metodlari. Mahalliy taekvondo darsliklari, ilmiy maqolalar va ochiq e’lon qilingan dissertatsiya natijalari mazmunan tahlil qilindi; ular qiyosiy umumlashtirildi va mashg‘ulotning bosqichli modeli loyihalashtirildi. Pedagogik kuzatuv, biomekanik videoyozuvlarni tahlil qilish hamda ekspert baholash keyingi eksperiment uchun tavsiya etilgan usullar sifatida ko‘rib chiqildi. Muallif tomonidan yangi sportchilar guruhi bilan pedagogik tajriba o‘tkazilgani yoki statistik natija olingani da’vo qilinmaydi.

Asosiy qism. Himoyaning biomekanik negizi tayanchning barqarorligi, gavda og‘irlik markazini boshqarish va masofani vaqtida o‘zgartirishdir. Zarba chizig‘idan chiqish keyingi javob uchun qulay tayanch yaratishi lozim. Jumanov kombinatsion mashqlarda koordinatsiya va tezkor qarorni uyg‘un rivojlantirish zarurligini ta’kidlaydi. Murabbiy kechikkan himoya, ortiqcha gavda og‘ishi va javobdan keyingi muvozanat yo‘qolishini individual xato sifatida baholaydi.

Himoyadan qarshi hujumga o‘tishda uch vazifa ajraladi: raqibning tayyorlov harakatidan hujum yo‘nalishini anglash; bloklash, chetlashish yoki masofani o‘zgartirishni tanlash; qulay

paytda javob zarbasini yo‘llab, tayanchni tiklash. Dexqonov texnik-taktik monitoringda zarba aniqligi, koordinatsiya va vaziyatli qarorni birgalikda baholash muhimligini ko‘rsatadi.

Mashg‘ulotda juftlik bilan haqiqiy va yolg‘on hujum signallarini ajratish, masofasi o‘zgaradigan shartli bellashuv, videotasvir yordamida xatolarni aniqlash qo‘llanadi. Masalan, sherik old oyoq bilan hujum qilganda sportchi yon tomonga siljib, muvozanatni saqlagan holda javob zarbasini beradi. So‘ng sherik hujum turi va vaqtini o‘zgartiradi. Yuklama yosh, mahorat va toliqishga mos boshqariladi.

Taklif etilgan model uch bosqichli. Dastlab aniq signal bo‘yicha himoya va javob texnikasi o‘rgatiladi. Keyin turli masofa va hujum yo‘nalishlarida juftlik mashqlari bilan mustahkamlanadi. Yakunda chalg‘ituvchi signal va vaziyatli sparring orqali mustaqil qaror tanlash takomillashtiriladi. Tursunaliyevning koordinatsion tayyorgarlik va Qosimovaning vaziyatli mashqlar haqidagi ishlari mazkur yondashuvning nazariy asosini to‘ldiradi.

Natijalar va muhokama. Quyidagi jadvallarda O‘zbekistonlik tadqiqotchilarning e’lon qilingan ilmiy natijalari jamlandi. Ushbu ko‘rsatkichlar muallifning shaxsiy tajribasiga tegishli emas. Ochiq manbalarda tekshirib bo‘lmaydigan son va foizlar keltirilmadi.

1-jadval. Mahalliy tadqiqotlarda texnik-taktik tayyorgarlikka oid natijalar

Muallif	O‘rganilgan yo‘nalish	Tadqiqot materiali	Nashr etilgan natija	Pedagogik xulosa
Po‘latov	Maxsus fazali mashqlar	12-14 yoshli sportchilar	Maxsus mashqlar texnik harakatlar sifatini yaxshilagani qayd etilgan.	Himoya va javobni bog‘lash.
Qosimova, 2026	Vaziyatli mashqlar	20 nafar malakali sportchi	Himoya, hujum va qaror tanlash yaxshilangani bildirilgan.	Vaziyatli topshiriqlar.
Jumanov, 2025	Jangovar kombinatsiyalar	Nazariy tahlil	Himoya va hujumni uyg‘un o‘rgatish asoslangan; tajriba berilmagan.	Koordinatsion yondashuv.

Birinchi jadvalga ko‘ra, vaziyatli mashqlar va musobaqa faoliyatining tahlili muhimdir. Biroq turli yosh va malakaga ega sportchilar natijalarini bir-biriga tenglashtirish mumkin emas.

Xulosa. Birinchidan, himoya va javob zarbasini yaxlit texnik-taktik harakat sifatida o‘rgatish zarur. Ikkinchidan, oldindan anglash, muvozanat va qaror tanlash juftlikdagi vaziyatli mashqlar orqali rivojlantiriladi. Uchinchidan, yuklama sportchining yoshi va individual xatolariga moslashtiriladi. To‘rtinchidan, video va ekspert kuzatuvi texnik kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi. Beshinchidan, uch bosqichli model nazariy taklif bo‘lib, amaliy tajribada tekshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Turon-Iqbol, 2015.

2. Abdurasulova G.B., Jon B.M. va boshqalar. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press, 2017.

3. Po‘latov L.A. Musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. OAK himoya e’loni.

4. Tursunaliyev U.Sh. 11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi. OAK himoya e’loni.

5. Jumanov A. Taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini yaxshilash uchun jangovar harakat kombinatsiyalarini sport mashg‘ulotlarida qo‘llash. Xorijiy lingvistika va lingvodidaktika, 2025, 6-maxsus son, 223-228-betlar.

6. Qosimova N.R. Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish. Sportda ilmiy tadqiqotlar, 2026, 2-son, 86-91-betlar.