BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI TAEKVONDOCHILARDA KOORDINATSIYA VA ZARBA ANIQLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Farg‘ona davlat universiteti “Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi Sheraliyev Sarvarbek Sohibjon o‘g‘li
“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi, 3-bosqich 51-24-guruh talabasi Jaloldinova O‘g‘iloy Baxtiyorjon qizi
E-mail: sarvar7752772@gmail.com
https://orcid.org/ 0009-0004-3302-1315

ANNOTATSIYA. Mazkur tezisda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi taekvondochilarning koordinatsion qobiliyatlari va zarba aniqligini o‘zaro bog‘liq holda shakllantirish muammosi tahlil etiladi. Tayanch oyoqda muvozanatni saqlash, gavdani boshqarish, masofani baholash, harakat ritmi va nishonga yo‘naltirilgan zarbani bajarish mexanizmlari ochib beriladi. Ilmiy manbalar asosida mashqlar ketma-ketligi, pedagogik nazorat mezonlari va xavfsiz mashg‘ulotni loyihalash yuzasidan takliflar ishlab chiqildi. Ish nazariy-uslubiy xarakterga ega; unda mualliflar tomonidan o‘tkazilmagan tajriba natijalari keltirilmaydi.

Kalit so‘zlar: taekvondo, boshlang‘ich tayyorgarlik, koordinatsiya, zarba aniqligi, dinamik muvozanat, pedagogik nazorat.

Kirish. Taekvondoda oyoq bilan zarba berish harakati ko‘p bo‘g‘inli boshqaruv, tayanch nuqtasining o‘zgarishi va raqib yoki nishon masofasini tez baholashni talab etadi. Boshlang‘ich tayyorgarlikda zarbaning kuchidan avval uning to‘g‘ri trayektoriyasi, muvozanatni saqlash va mashqni takroran aniq bajarish ko‘nikmasini shakllantirish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning dolzarbligi, maqsadi va vazifalari

Zarba aniqligi faqat oyoqning harakat tezligiga bog‘liq emas. Sportchi tayanch oyoq holatini, tos va gavda burilishini, ko‘rish nazoratini hamda nishon bilan masofani muvofiqlashtirishi zarur. Koordinatsion tayyorgarlik yetarli bo‘lmagan sharoitda kuch yoki tezlikni muddatidan oldin oshirish harakat sifatini pasaytirishi mumkin. Shu bois boshlang‘ich davrda aniqlik, muvozanat va harakatni idrok etishni birgalikda rivojlantirish muhimdir.

Maqsad — boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi taekvondochilarda koordinatsiya va zarba aniqligini uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy-uslubiy mashg‘ulot modelini asoslash.

Vazifalar: koordinatsion komponentlarning zarba texnikasidagi o‘rnini tavsiflash; oddiydan murakkabga tamoyili asosida mashqlar ketma-ketligini taklif etish; zarba aniqligini kuzatish uchun oson qo‘llanadigan mezonlarni ajratish; yosh sportchilarning xavfsizligi va individual farqlarini hisobga olish.

Tadqiqot metodlari

Tezisda ilmiy-metodik manbalarni o‘rganish, qiyosiy tahlil, nazariy umumlashtirish va mashg‘ulot jarayonini pedagogik loyihalash usullari qo‘llanildi. Taekvondo mashg‘ulotlarining muvozanatga ta’sirini baholagan tizimli sharh natijalari koordinatsion mashqlarni tizimli rejalashtirish g‘oyasiga qo‘shimcha asos bo‘lib xizmat qiladi [1]. Ushbu manba turli yosh va tayyorgarlik guruhlarini qamrab olgani sababli uning natijalari aynan barcha boshlovchi sportchilarga to‘g‘ridan to‘g‘ri ko‘chirilmaydi.

Ilmiy-uslubiy asoslar

Koordinatsiya taekvondoda fazoviy mo‘ljal olish, harakatni tabaqalashtirish, ritmni boshqarish, muvozanatni tiklash va yangi sharoitga moslashish orqali namoyon bo‘ladi. Zarba aniqligini takomillashtirishda sportchi nishonning joylashuvi va balandligini ko‘ra bilishi, tayanchni barqaror saqlashi hamda zarbadan so‘ng dastlabki jangovar holatga qaytishi talab qilinadi.

Dastlab harakat bo‘g‘inlari alohida o‘rgatiladi: tayanch oyoqning aylanishi, tizzani ko‘tarish, zarba yo‘nalishi, oyoqni qaytarish va jangovar holatga qaytish. So‘ng bu elementlar uzluksiz ketma-ketlikka birlashtiriladi. Nishon avval o‘zgarmas balandlikda va qulay masofada tutiladi; texnika barqarorlashgach nishonning masofasi, balandligi yoki namoyon bo‘lish vaqti murakkablashtiriladi.

Mashg‘ulot jarayonida murabbiy bir urinishda juda ko‘p texnik xatoni tuzatish o‘rniga eng muhim bir-ikkita ko‘rsatmaga e’tibor qaratadi. Ko‘rgazmali namoyish, sekin bajarish, qisqa video tahlil va juftlikda nazorat boshlang‘ich texnikani o‘zlashtirishga yordam berishi mumkin. Ayniqsa tayanch oyoqning xavfsiz burilishi va gavdaning nazoratli qaytishi doimiy tekshiriladi.

Mashg‘ulot vositalarini tanlash

Muvozanat va oyoq ishlashi uchun chiziq bo‘ylab yurish, turli yo‘nalishga qadam tashlash, bir oyoqda turib gavdani boshqarish, past balandlikdagi nishonga nazoratli tegizish va yumshoq tayanchdan foydalanish mumkin. Mashqlar yosh, sport staji, charchoq darajasi va oldingi jarohatlarga moslashtiriladi. Murakkab akrobatik elementlar yoki nazoratsiz baland zarbalar boshlovchilar uchun asosiy vosita sifatida tanlanmaydi.

Natijalar va muhokama: tavsiya etiladigan metodik model

Adabiyotlar tahlili asosida to‘rt bosqichli o‘quv modeli tavsiya etiladi. Birinchi bosqichda statik va dinamik tayanchni boshqarish o‘rgatiladi. Ikkinchi bosqichda zarba tuzilmasining alohida qismlari shakllantiriladi. Uchinchi bosqichda nishonga yo‘naltirilgan nazoratli zarbalar bajariladi. To‘rtinchi bosqichda vaziyatli signallar, masofa almashishi va yengil qaror qabul qilish vazifalari qo‘shiladi. Har bir bosqichga o‘tish mashq sifatiga bog‘liq.

1-jadval. Boshlang‘ich tayyorgarlik uchun namunaviy mashqlar tizimi

Yo‘nalish	Mashq mazmuni	Kuzatuv mezoni
Muvozanat	Bir oyoqda turish, tayanchni almashtirish, chiziq bo‘ylab qadam	Tayanchni yo‘qotmaslik, gavda holati
Zarba texnikasi	Tizzani ko‘tarish, oyoqni yozish, nazoratli qaytarish	Harakat ketma-ketligi va xavfsiz qaytish
Aniqlik	Qo‘l nishoniga qulay masofadan sekin va o‘rtacha sur’atda zarba	Belgilangan hududga sifatli tegish
Moslashuv	Nishon balandligi va masofasini ehtiyotkorlik bilan o‘zgartirish	Xatolar ko‘paymasdan moslashish
Vaziyatli boshqaruv	Murabbiy signali bilan boshlash yoki to‘xtatish	Signalni to‘g‘ri tanish, nazorat

Jadvaldagi vazifalar qat’iy me’yor emas, balki murabbiy tomonidan moslashtiriladigan namunaviy vositalardir. Bir mashg‘ulotda murakkablikni bir vaqtning o‘zida bir necha omil — tezlik, masofa va balandlik bo‘yicha keskin oshirish tavsiya etilmaydi. Sportchi aniqlikni saqlab turgan sharoitdagina keyingi murakkablik darajasiga o‘tadi.

Namunaviy mashg‘ulotning tuzilishi

Tayyorlov qismida umumiy qizish, to‘piq-son bo‘g‘imlari harakatchanligi va oddiy koordinatsion vazifalar qo‘llanadi. Asosiy qismning dastlabki bo‘lagida statik-dinamik muvozanat, keyingi bo‘lagida tayanch oyoq va gavda ishlashi, so‘ng o‘zgarmas nishonga aniq zarba berish mashqlari bajariladi. Mashg‘ulot oxirida harakat sifati pasaymagan taqdirda qisqa vaziyatli topshiriqlar qo‘shilishi mumkin. Yakuniy qism tiklanish va murabbiy bilan qisqa tahlilga ajratiladi. Taekvondo vositalarini jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘un qo‘llash yondashuvi bolalar ishtirokidagi ilmiy sharhlarda ham muhokama qilingan [2]. Biroq yuklama davomiyligi va takrorlar sonini barcha bolalarga bir xil qo‘llash to‘g‘ri bo‘lmaydi: biologik yetilish, boshlang‘ich ko‘nikma, sportchi kayfiyati va tiklanish holati hisobga olinadi.

Pedagogik nazorat va kelgusi tadqiqot yo‘nalishlari

Zarba aniqligini nazorat qilishda belgilangan hududga to‘g‘ri tegishlar soni, tayanch oyoqning barqarorligi, ortiqcha qadamlar, zarbadan keyingi muvozanat va ko‘rsatmani bajarish sifati qayd etilishi mumkin. Turli kunlarda bir xil nishon, masofa, tushuntirish va urinishlar sonini saqlash o‘lchovlarning taqqoslanuvchanligini oshiradi. Oddiy videoyozuv texnik xatolarni ko‘rsatishda yordam beradi, biroq baholash mezonlari oldindan bir xil belgilanadi.

Kelgusi empirik tadqiqot uchun yosh va tayyorgarlik jihatidan o‘xshash nazorat va tajriba guruhlarini tashkil etish, boshlang‘ich va yakuniy sinovlarda bir xil protokoldan foydalanish maqsadga muvofiq. Taklif etilgan koordinatsion mashqlar majmuasining ta’sirini baholash uchun nafaqat nishonga tegishlar, balki tayanchning barqarorligi va texnik xatolar ham nazorat qilinadi. Voyaga yetmagan ishtirokchilarda ota-ona roziligi, xavfsizlik va tegishli ruxsatlar ta’minlanishi lozim.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlikdagi taekvondochilarning zarba aniqligi koordinatsiya, masofani idrok etish, dinamik muvozanat va texnik harakatning izchilligi bilan chambarchas bog‘liq. Bosqichli o‘rgatish, nishon parametrlarini ehtiyotkorlik bilan o‘zgartirish va sifatga yo‘naltirilgan pedagogik nazorat boshlovchilar mashg‘ulotini ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qiladi. Taklif etilgan metodik model tajriba natijasi emas, amaliyotda sinovdan o‘tkazilishi mumkin bo‘lgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar majmuasidir. Uning samaradorligini baholash uchun standartlashtirilgan mezonlarga asoslangan pedagogik tadqiqotlar talab qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Effects of Taekwondo intervention on balance ability: A meta-analysis and systematic review. PLOS ONE, 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0317844.

2. 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, 10(2), 326. DOI: 10.3390/children10020326.

3. World Taekwondo. Competition Rules & Interpretation. In force as of January 1, 2026.