PARA TAEKVONDOCHILARNING MUSOBAQA DAVRLARIDAGI BAHOLASH KRITERIYALARI

Farg‘ona davlat universiteti, Jismoniy madaniya va sport faoliyati fakulteti, Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi To‘lqinova Shoxistaxon Qaxramon qizi tolqinovashoxistaxon@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada para taekvondo (Paralimpiya taekvondosi) sportchilarining musobaqa jarayonidagi baholash mezonlari tahlil qilinadi. Jahon Taekvondo Federatsiyasi (World Taekwondo - WT) qoidalari asosida kyorugi (sparring) va poomsae (texnik kompleks) bo‘yicha ochko tizimi, sport sinflari, taqiqlangan harakatlar va G‘olibni aniqlash tartibi ko‘rib chiqiladi. Maqola para taekvondo musobaqalarining adolatli va xavfsiz o‘tkazilishini ta’minlovchi asosiy mezonlarni tizimlashtirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: para taekvondo, baholash kriteriyalari, kyorugi, poomsae, sport sinflari (K44, K43), ochko tizimi, Gam-jeom, Protector and Scoring System (PSS).

Kirish: para taekvondo - nogironligi bo‘lgan sportchilar uchun maxsus moslashtirilgan jang san’ati turi bo‘lib, 2020-yil Tokio Paralimpiya o‘yinlaridan boshlab rasmiy dasturga kiritilgan. Sportchilarning imkoniyatlari turlicha bo‘lgani sababli ular sport sinflariga (K40-K44 kyorugi uchun, P10-P70 poomsae uchun) ajratiladi. Musobaqa davridagi baholash kriteriylari sportchining nogironlik darajasini hisobga olgan holda texnik, taktik va jismoniy ko‘rsatkichlarni ob’ektiv baholashga xizmat qiladi. Ushbu mezonlar WT ning rasmiy qoidalari asosida ishlab chiqilgan va doimiy ravishda yangilanib boriladi.

Asosiy qism: para taekvondoda asosiy baholash ikki yo‘nalishda amalga oshiriladi: kyorugi (sparring) va poomsae.

Kyorugi bo‘yicha baholash: musobaqa odatda 3 raunddan iborat bo‘lib, har bir raund 2 daqiqa, raundlar orasida 1 daqiqa tanaffus beriladi. Agar hisob teng bo‘lsa, “oltin raund” (Golden round) o‘tkaziladi.

Ochko hisoblash faqat tana himoya vositasiga (trunk protector) berilgan zarbalar asosida amalga oshiriladi. Boshga zarbalar taqiqlangan va Gam-jeom (jarima) bilan jazolangan.

- oddiy oyoq zarbasi (valid foot technique) - 2 ochko.
- aylanma yoki spin zarbasi (turning/spinning technique) - 4 ochko.
- raqibga berilgan har bir Gam-jeom uchun 1 ochko.

Ochko asosan elektron tizim (PSS - Protector and Scoring System) orqali qayd etiladi. Ba’zi murakkab aylanma zarbalar hakamlar tomonidan qo‘lda tasdiqlanadi.

G‘olib quyidagi holatlarda aniqlanadi:

- 20 ochkolik farq (ba’zi formatlarda);
- 40 ochkoga birinchi bo‘lib yetish;
- vaqt tugaganda ko‘proq ochkoga ega bo‘lish;
- oltin raundda birinchi ochkoni olish.

Poomsae bo‘yicha baholash

Poomsae bahosi 10,0 ballik tizim asosida qo‘yiladi:

- texnik aniqlik (Technical) - maksimal 4,0 ball;
- ta’limot (Presentation) - maksimal 6,0 ball.

Texnik qismda: pozitsiya, muvozanat, qo‘l va oyoq texnikasi. Ta’limot qismida: ketma-ketlikni eslab qolish, kuch-tezlik-ritm, energiyani ifodalash. Baholash sportchi sinfiga (P20, P30 va hokazo) nisbatan amalga oshiriladi.

Para taekvondo kyorugi bo‘yicha baholash tizimi jadvali

T/r	Zarbaning turi Ochko miqdori Izoh	Zarbaning turi Ochko miqdori Izoh	Zarbaning turi Ochko miqdori Izoh
1	Oddiy oyoq zarbasi (tana himoyasiga)	Oddiy oyoq zarbasi (tana himoyasiga)	Oddiy oyoq zarbasi (tana himoyasiga)
2	2 PSS orqali avtomatik	2 PSS orqali avtomatik Aylanma spin zarbasi	2 PSS orqali avtomatik Aylanma spin zarbasi
3	Aylanma spin zarbasi 4 Murakkab texnika, qo‘shimcha baho	4 Murakkab texnika, qo‘shimcha baho	4 Murakkab texnika, qshimcha baho
4	Raqibga Gam-jeom berilishi 1 Har bir jarima uchun	Raqibga Gam-jeom berilishi 1 Har bir jarima uchun	Raqibga Gam-jeom berilishi 1 Har bir jarima uchun
6	Boshga zarba 0 (jarima) Taqiqlangan, Gam-jeom	Boshga zarba 0 (jarima) Taqiqlangan, Gam-jeom	Boshga zarba 0 (jarima) Taqiqlangan, Gam-jeom

Tahlil: Para taekvondo baholash tizimi oddiy taekvondodan bir qancha farqlarga ega. Asosiy farq - boshga zarbalarning butunlay taqiqlanishi va faqat tana himoyasiga ochko berilishidir. Bu xavfsizlikni ta’minlash bilan birga, sportchilarning yuqori darajadagi texnik mahoratini raG‘batlantiradi, chunki aylanma zarbalar (4 ochko) oddiy zarbalardan (2 ochko) sezilarli ustunlik beradi.

Elektron PSS tizimi sub’ektivlikni kamaytiradi, lekin aylanma zarbalarni tasdiqlashda hakamlar ishtiroki saqlanib qolgan. Sport sinflari (ayniqsa K44 va K43) musobaqani tenglashtirishga yordam bersa-da, ba’zi hollarda bir necha sinf birlashtiriladi (masalan, Paralimpiyada). Bu ba’zan raqobat darajasiga ta’sir qilishi mumkin. Poomsae tizimida esa nogironlik darajasini hisobga olgan holda “nisbiy” baholash qllaniladi, bu adolatni oshiradi.

Umuman olganda, mavjud kriteriylar texnik sifat, taktik aqllilik va jismoniy chidamlilikni birgalikda baholaydi. Shu bilan birga, jarimalar (Gam-jeom) faollikni raG‘batlantiradi va passiv yinni jazolaydi.

Xulosa: para taekvondochilarning musobaqa davridagi baholash kriteriylari WT qoidalari asosida aniq belgilangan blib, asosan ochko tizimi, sport sinflari va xavfsizlik qoidalariga tayanadi. Kyorugida 2 va 4 ochkolik zarbalar, Gam-jeom tizimi va elektron hisoblash asosiy rin tutadi. Poomsaeda esa texnik aniqlik va ta’limot balansi muhim. Ushbu mezonlar sportchilarning imkoniyatlarini hisobga olgan holda adolatli raqobatni ta’minlaydi. Kelajakda tizimni yanada takomillashtirish, ayniqsa sinflarni birlashtirish va PSS sezgirligini oshirish masalalari muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Taekwondo. World Para Taekwondo Competition Rules (as of October 23, 2025). https://worldtaekwondo.org

2.World Taekwondo. World Para Taekwondo Poomsae Competition Rules (September 30, 2024 / August 24, 2023). https://www.worldtaekwondo.org