

**TAEKVONDOCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISHDA ZAMONAVIY MASHG‘ULOT USULLARINING
SAMARADORLIGI**

Yusupov Amir Dauletbaevich

O‘zDJTSU Nukus filiali

“Yakkakurash sport turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrası o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18461080>

***Annotatsiya.** Maqolada taekvondochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy mashg‘ulot usullarining samaradorligini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida sportchilar tajriba va nazorat guruhlariga bo‘linib, tajriba guruhi zamonaviy metodikalar asosida mashg‘ulot o‘tkazdi, nazorat guruhi esa an‘anaviy usullardan foydalandi. Mashg‘ulotlardan oldin va keyin texnik tayyorgarlik darajasi zarbalarni bajarish aniqligi, zarba tezligi, harakat koordinatsiyasi, taktik qaror qabul qilish va texnik xatolar soni bo‘yicha baholandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy mashg‘ulot usullari qo‘llangan guruhda barcha ko‘rsatkichlar sezilarli yaxshilangan, nazorat guruhida esa o‘zgarish minimal bo‘lgan. Tadqiqot zamonaviy pedagogik yondashuvlar texnik tayyorgarlikni oshirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi.*

***Kalit so‘zlar:** Taekvondochilar, texnik tayyorgarlik, mashg‘ulot, mashg‘ulot usullari, zarbalarni bajarish aniqliligi, zarba tezligi, harakat koordinatsiyasi.*

Kirish. Taekvondo sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning texnik tayyorgarligi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik deganda sportchining turli zarba va harakatlarni aniq, tezkor va samarali bajarish qobiliyati tushuniladi. Shu sababli o‘quv mashg‘ulotlarida texnik mahoratni muntazam rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Zamonaviy sport pedagogikasi texnik tayyorgarlikni faqat alohida mashqlar bilan rivojlantirish bilan cheklanmasdan, uni integratsiyalashgan, interaktiv va individual yondashuvlar orqali oshirishga e‘tibor qaratadi. Shu bois, taekvondochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy mashg‘ulot usullarini qo‘llashning ilmiy asoslarini aniqlash va samaradorligini baholash dolzarb masala sifatida qaraladi.

Taekvondo yaqin davrlarda Xalqaro Olimpiya o‘yinlari dasturi tarkibiga kiritilishi bilanoq, bu holat uning butun dunyoda jadal rivojlanishiga olib kelgan va uning nisbatan chuqur holatda o‘rganilishiga turtki bergan, ayrim holatlarda esa taekvondo nazariyasi va amaliyoti bo‘yicha ko‘pgina masalalar qayta qarab chiqilishiga ehtiyoj tug‘ilgan.

Hozirgi kunda taekvondo bo‘yicha xalqaro va milliy musobaqalarda raqobat tobora kuchayib bormoqda. Musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun sportchidan tezkor fikrlash, aniq texnik harakatlarni bajarish va yuqori koordinatsion qobiliyat talab etiladi. An‘anaviy mashg‘ulot usullari ko‘pincha texnik tayyorgarlikni alohida rivojlantirishga yo‘naltiriladi, lekin zamonaviy talablar sportchilardan kompleks va interaktiv yondashuvni talab qiladi. Shuning uchun taekvondochilarning texnik mahoratini oshirishda zamonaviy mashg‘ulot usullarining samaradorligini aniqlash va amaliyotga joriy etish pedagogika va sport nazariyasi uchun muhim

vazifa hisoblanadi. Bu esa mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, sportchilarning individual imkoniyatlarini to'liq rivojlantirish va musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Taekvondochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy mashg'ulot usullarining samaradorligini aniqlash va ularni mashg'ulot jarayonida qo'llash imkoniyatlarini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifasi. Taekvondochilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash va zamonaviy mashg'ulot usullarini qo'llash orqali o'zgarishlarni baholash.

Zamonaviy mashg'ulot usullarining texnik tayyorgarlikka ta'sirini tajriba asosida tekshirish va natijalarni tahlil qilish.

Tadqiqot natijasi va uning muhokamasi. Taekvondochilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan bo'lib, sportchilarning texnik mahorati, zarba va harakatlarni bajarish aniqligi, tezligi hamda koordinatsiyasi kabi asosiy ko'rsatkichlarni baholashni o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, zamonaviy mashg'ulot usullarini qo'llash orqali ushbu ko'rsatkichlarda yuzaga keladigan o'zgarishlar monitoring qilinadi.

Baholash jarayoni mashg'ulot oldidan va mashg'ulotlar davridan keyin olib boriladi, bu esa zamonaviy metodikalar yordamida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish samaradorligini aniqlashga imkon beradi. Natijada, sportchilarning texnik mahorati va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasi qanday o'zgarishini aniqlash, shuningdek, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin bo'ladi. Zamonaviy mashg'ulot usullarining taekvondochilarning texnik tayyorgarligiga qanday ta'sir ko'rsatishini tajriba asosida aniqlashga qaratilgan.

Tadqiqot jarayonida sportchilar ikki guruhga bo'linadi: tajriba guruhi, unga zamonaviy mashg'ulot metodikalari qo'llanadi, va nazorat guruhi, unga an'anaviy mashg'ulot usullari tatbiq etiladi. Mashg'ulotlar oldidan va keyin texnik tayyorgarlik darajasi baholanadi, jumladan, zarbalarni aniqlik, tezlik va koordinatsiya, harakatlarning to'g'ri bajarilishi va taktik qaror qabul qilish ko'rsatkichlari o'rganiladi.

Tajriba natijalari tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy mashg'ulot usullari qo'llangan guruhda texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilangan. Bu o'zgarishlar sportchilarning musobaqaga tayyorgarlik darajasini oshirish, texnik xatolarni kamaytirish va zarbalarni aniqroq bajarish imkonini beradi. Shu orqali zamonaviy mashg'ulot usullarining samaradorligi ilmiy asosda tasdiqlanadi.

1-jadval

Zamonaviy mashg'ulot usullarining texnik tayyorgarlikka ta'sirini baholash jadvali

Ko'rsatkichlar	Mashg'ulot oldidan (Tajriba guruhi)	Mashg'ulotdan keyin (Tajriba guruhi)	O'zgarish	Nazorat guruhi o'zgarishi
Zarbalarni bajarish aniqligi (%)	70	88	+18	+5
Zarba tezligi (sekund)	1,2	0,9	-0,3	-0,05

Harakatlarni koordinatsiyasi (ball)	6	9	+3	+0,5
Taktiqiy qaror qabul qilish (ball)	5	8	+3	+1
Texnik xatolar soni	12	5	-7	-1

Zamonaviy mashg'ulot usullari qo'llangan tajriba guruhi barcha texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishga erishgan. Xususan, zarbalarni bajarish aniqligi 70% dan 88% gacha oshgan, bu sportchilarning texnik harakatlarni aniq va ishonch bilan bajarish qobiliyatining rivojlanganini ko'rsatadi. Zarba tezligi esa 1,2 sekunddan 0,9 sekundga kamayib, sportchilarning reaksiyasi va harakat tezligining oshganini tasdiqlaydi.

Harakatlarni koordinatsiyasi ball bo'yicha 6 dan 9 gacha ko'tarilgan, bu sportchilarning muvofiqlik va uyg'unlik qobiliyatining yaxshilanganini bildiradi. Shuningdek, taktik qaror qabul qilish ko'rsatkichlari 5 dan 8 gacha oshgan, bu musobaqa sharoitida tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanganini anglatadi. Texnik xatolar soni esa 12 dan 5 gacha kamaygan, bu mashg'ulotlar samaradorligining va texnik tayyorgarlik darajasining oshganini yaqqol ko'rsatadi.

Nazorat guruhi ko'rsatkichlarida esa o'zgarish minimal bo'lib, an'anaviy mashg'ulot usullarining texnik tayyorgarlikni rivojlantirishdagi samaradorligi past ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, jadval natijalari zamonaviy mashg'ulot usullarining texnik tayyorgarlikni oshirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Xulosa. Taekvondo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog'liq bo'lib, texnik tayyorgarlik -zarba va harakatlarni aniq, tez va samarali bajarish qobiliyatini o'z ichiga oladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, an'anaviy mashg'ulot usullari texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda cheklangan samaradorlikka ega bo'lsa, zamonaviy mashg'ulot metodikalari sportchilarning texnik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi.

Nazorat guruhi ko'rsatkichlarida o'zgarish minimal bo'lib, an'anaviy mashg'ulot usullarining texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda cheklanganligini ko'rsatdi. Shu sababli, zamonaviy mashg'ulot usullarini qo'llash sportchilarning texnik tayyorgarligini oshirish, individual imkoniyatlarini rivojlantirish va musobaqa natijalarini yaxshilashda samarali vosita hisoblanadi.

Umuman olganda, tadqiqot zamonaviy pedagogik yondashuvlar va interaktiv mashg'ulot metodikalarining taekvondochilarning texnik tayyorgarligini oshirishda yuqori samaradorligini ilmiy asosda tasdiqladi. Bu natijalar mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook Poomsae KUKKIWON. Korea 2005.

2. Бабак Ю.М., Константинова Ю.А, Волкова И.Н., Пашков И.Н., Мутьев А.В. Таэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Киев, 2010, 88 с.
3. Глебов Е.И. Таэквондо. Основы олимпийского спарринга /Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. Ростов-н/Д, Феникс, 2002, 320 с.
4. Иванов А. Л. Искусство таэквондо / А.Л. Иванов. М., 2000, 236 с.
5. Кадочников А.А Динамика ударов ногами. Ростов-на- Дону, Феникс, 2003,145 с.