



O‘QUV MASHQ BOSQICHIDAGI TAEKVONDOCHILARNING QO‘L VA OYOQ ZARBALARI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI

Yusupov Amur Davletbaevich

Stajor-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Yusupovamir498@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalarining ahamiyati muhokama qilinadi. Taekvondo sport turida texnik tayyorgarlik sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida zarba texnikasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, harakat koordinatsiyasi va tezkorlikni oshirish usullari tahlil qilindi.*

Kalit so‘zlar: *Taekvondochilar, o‘quv mashq bosqichi, texnik tayyorgarlik, qo‘l zarbalari, oyoq zarbalari.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается значение ударов руками и ногами у тхэквондистов на учебно-тренировочном этапе подготовки. В тхэквондо техническая подготовленность является одним из важнейших факторов достижения высоких спортивных результатов. В ходе исследования проанализированы специальные упражнения, направленные на совершенствование ударной техники, а также методы развития координации движений и скоростных качеств.*

Ключевые слова: *Тэквондисты, учебно-тренировочный этап, техническая подготовка, удары руками, удары ногами.*

Abstract: *This article discusses the importance of arm and leg techniques in taekwondo athletes during the training phase. In taekwondo, technical training is one of the important factors in achieving sports results. In the course of the study, special exercises aimed at developing striking technique, methods for improving movement coordination and speed were analyzed.*

Keywords: *Taekwondo practitioners, training stage, technical training, hand punches, leg punches.*

Kirish. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-sonli “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni yurtimizda taekvondo sport turlarini yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qilmoqda [1].



Mamlakatimizda faol rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri taekvondo hisoblanadi. Taekvondochilar sport mahoratining muvaffaqiyatli takomillashuvini ta'minlovchi yo'llarni izlab topish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Taekvondo 2000-yilda Sidney (Avstraliya) bo'lib o'tgan XXVII Olimpiya oyinlari dasturiga kiritilgan sport turi bo'lib, hozirgi kunda ham o'z ommabopligini saqlab qolmoqda. Har yili juda ko'plab bolalar va o'smirlar taekvondo sport turi bilan muntazam shug'ullanish jarayoniga jalb etilmoqda [2].

Taekvondo texnik usullari umumiy yagona birlikni (bir butunlik) tashkil qilib, makon va vaqt bo'ylab o'zaro birlashtirilgan alohida olingan oddiy(elementar) harakatlar yig'indisidan iborat hisoblanadi. Har bir usul qo'llar, oyoqlar va gavdaning oddiy harakatlaridan tashkil topadi. Bu harakatlar elementar harakatlar deb nomlanadi. Taekvondoda shartli ravishda quyidagi elementar harakatlar o'zaro farqlanadi:

- qo'llarning bukilishi, yozilishi, quloqlar yoyilishi, teskari tomonga qayta harakatlantirilish va boshqalar;
- oyoqlarning qadam tashlashi, bukilishi, yozilishi, qo'yilishi, itarilishi, ko'tarilishi, pasayishi, aylanishi va boshqa ko'rinishdagi harakatlari;
- gavdaning harakatlari egilish, qayrilish, aylanish, teskari tomonga harakatlanish va boshqalar [3].

Taekvondo bo'yicha sparringlarda qo'l bilan zarba berish texnikasiga ruxsat beriladi. Bunda usul mushtning frontal qismi bilan bajariladi. O'z navbatida, sparring davomida qo'l bilan bajariluvchi quyidagi ikkita turdagi zarba shakllaridan foydalaniladi: tvit djumok chirigi – orqada joylashgan qo'l mushti yordamida zarba berish va ap djumok chirigi - oldinda joylashgan qo'l mushti yordamida beriluvchi zarba. Bu zarba ko'pincha qarshi hujum va himoyada, dollyo chagi va neryo chagi zarbalari bilan birgalikda kombinatsiya ko'rinishida, shuningdek, turli xil qochish holatlarida bloklash bilan birgalikda amalga oshiriladi [4].

Frontal zarba (ap chagi) Ap chagi harakatini bajarishda tizza ko'tariladi, zarba to'g'ri chiziq bo'ylab oyoq tagi bilan bajariladi. Ap chagi zarbasini berishda muvozanatni saqlash uchun gavda biroz orqaga tashlanadi, zarba beruvchi oyoq tezkorlikda rostlanadi, tayanch holidagi oyoqning tizzasi biroz bukiladi, tayanch oyoqning tag qismida aylanish amalga oshiriladi. Zarba o'rta (momtom) yoki yuqori (olgul) darajada bajariladi. Sparringda texnik usul jarohatlanish havfi yuqoriligi sababli juda kam vaziyatlardagina foydalaniladi [5].

Aylanma zarba (dollyo chagi) Dollyo chagi zarbasini amalga oshirishda tizza ko'tariladi, bir vaqtning o'zida gavda ichkari tomonga, oldinda turgan oyoq tag qismi bo'yicha aylantiriladi, nishonga tomon zarba oyoqning tag qismini ko'tarish orqali amalga oshiriladi. Dollyo chagi zarbasini berishda gavdaning muvozanatini saqlash uchun gavda tayanch holatidagi oyoq tomoniga biroz egiladi, zarba beruvchi oyoq ap chagi zarbasidagiga o'xshash ko'rinishda ko'tariladi, gavda biroz bukilgan holatdagi tayanch oyoq tag qismi bo'ylab aylantiriladi. Bu usul taekvondoda



sparring jarayonida nisbatan ko‘p qo‘llaniluvchi texnikalardan biri hisoblanadi. Bu usulning boshqa ko‘plab usullar bilan kombinatsiyalangan variantlari mavjud hisoblanadi. Bu usul momtom yoki olgul darajasida bajariladi. Ko‘pgina vaziyatlarda samarali hisoblangan oddiy va murakkab hujum va qarshi hujumlar uchun foydalaniladi [6].

Tadqiqotning maqsadi – o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, antropometrik ko‘rsatkichlar, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. O‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtirokchilari o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilar ikki guruhga bo‘linishdi 1 – nazorat guruhi (14 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025 yilda, quyidagi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2-guruh pedagogik tadqiqot guruhi (14 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma-yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2025 yil, olti oy muddatda) texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning o‘rganilayotgan texnik tayyorgarliklari o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (1-jadvalga qarang). Bunda sportchilarning qo‘l, oyoq va aylanma harakatli zarbalarni 10 soniya ichida necha marotaba bajara olishi tekshirildi.

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning tajriba boshida qo‘l, oyoq va aylanma harakatli zarbalari tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n 28)

t/s	Mashg‘ulot vositalari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	Qo‘l zarbalari (10 soniya davomida marta)	13,5	5,4	3,8	13,2	5,1	3,9
2	Oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta)	9,6	5,7	6,7	9,7	4,5	6,9
3	Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta)	6,7	4,5	7,1	6,6	4,3	6,8



Unga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 28 nafar sportchilaridan texnik tayyorgarliklari bo‘yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining qo‘l zarbalari (10 soniya davomida marta) natijalari o‘rtacha 13,5 marta tashkil qilgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 13,2 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta) natijalari o‘rtacha 9,6 marta tashkil qilgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 9,7 martani tashkil qildi. Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta) natijalari o‘rtacha 6,7 marta tashkil qilgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 6,6 martani tashkil qildi.

Biz mashg‘ulot rejasiga asosan o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha 6 oy davomida mashg‘ulotlar olib borildi. Tajriba guruhidagi sportchilar texnik tayyorgarliklarini rivojlantirishda biz taklif qilgan mashg‘ulot vositalaridan samarali foydalandilar. O‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar haftasiga to‘rt marotaba olib borildi (dushanba, chorshanba, juma, shanba kunlari).

O‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish majmuasi

Tayyorgarlik bosqichida bajariladigan texnik usullar	Mashqlar Nisbati (%)	Mashqlar shiddati		
		1-daraja	2-daraja	3-daraja
Qo‘l zarbalari	25%	Kichik	O‘rta	Yuqori
Oyoq zarbalari	25%	Kichik	O‘rta	Yuqori
Aylanma harakatli zarbalar	25%	Kichik	O‘rta	Yuqori
Qo‘l zarbalari va oyoq zarbalari	25%	Kichik	O‘rta	Yuqori

O‘tkazilgan tahlil natijasida pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhlari taekvondochilarida texnik o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlandi. Ikkala guruhdagi nazorat me‘yorlarining o‘rtacha ko‘rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 3-jadvalda keltirilgan.

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi o‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning tajriba oxirida qo‘l, oyoq va aylanma harakatli zarbalari tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n 28)

t/s	Mashg‘ulot vositalari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\bar{X} \pm$	σ	V%	$\bar{X} \pm$	σ	V%
1	Qo‘l zarbalari (10 soniya davomida marta)	15,3	4,4	3,8	13,8	5,1	3,9



2	Oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta)	11,9	4,3	6,7	10,2	4,5	5,7
3	Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta)	9,1	3,9	4,1	7,1	5,2	6,2

Unga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhiga tanlab olingan 28 nafar sportchilaridan texnik tayyorgarliklari bo‘yicha quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining qo‘l zarbalari (10 soniya davomida marta) natijalari o‘rtacha 15,3 marta tashkil qilgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 13,8 martani tashkil qildi. Tajriba guruhi sportchilarining oyoq zarbalari (10 soniya davomida marta) natijalari o‘rtacha 11,9 marta tashkil qilgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 10,2 martani tashkil qildi. Aylanma harakatli zarbalar (10 soniya davomida marta) natijalari o‘rtacha 9,1 marta tashkil qilgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 7,1 martani tashkil qildi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. O‘quv mashq bosqichidagi taekvondochilarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Hujum qiluvchi uchun oldingi hujum va boshqa sportchilar uchun qarshi hujum bajarilishi belgilanadi. Murabbiy qarshi hujumga o‘tuvchilarning orqa tomonida turishi va sportchi bajarishni xohlayotgan hujum tipi bo‘yicha tegishli signal berishi talab qilinadi. Bu holat murabbiyga haqiqiy jang muhitini yuzaga keltirishni amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, bu holat erkin holatdagi sparringdan farqli ravishda jarohatlanishlarning oldini olish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-337-sonli Farmoni.

2. Abdurasulova G., Nuritdinova Sh., Tajibayev S. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati T:2015 430-436 b.

3. Raxmatov B.Sh. “Yosh Taekvondochilarda muvozanat saqlash turg‘unligi va harakat aniqligini vestibulosomatik mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi // Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq:O‘zDJTSU 2022, 8-9 b.

4. Симаков А.М. Становление технико-тактической подготовленности юных таеквонистов / Бакулев Б.Е., Момот Д.А., Симаков А.М. //Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Санкт-Петербургского государственного универси-тета физической культуры имени П.Ф.Лесгафта. 2008. - Б. 11-12.



5. Tursunaliyev U.Sh. Taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot tuzilishining asoslari // Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2022.№21 B. 67-69.

6. Tursunaliyev U.Sh. Taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini baholash uslubiyatini takomillashtirish // “Mu‘gallim hám úzliksiz bilimlendiriv” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №6/1. B. 495-500.

TAYARLIQ DÁWIRINDE JAS GANDBOLSHÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ TAYARLÍGÍN BAQLAW

Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

Stajyor-oqitwshu

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sportuniversiteti Nókis filiali

Buxarbay.1989@mail.ru

Annataciya: Maqalada jas gandbolshílardíŃ fizikalíq tayarlígi boyınsha ilimiy qatnaslar bayan etilgen, jas gandbolshílardíŃ fizikalíq tayarlígín qadaǵalaw boyınsha izertlewler alıp barılǵan hám nátiyjeler salıstırmalı tallanǵan.

Tayanısh sózler: Jas gandbolshílar, tayarlíq dáwiri, fizikalíq tayarlíq, ulıwma fizikalíq tayarlíq (UFT), arnawlı fizikalíq tayarlíq (AFT), shıdamlılıq, kúsh, tezlik, tez-kúsh sıpatları, koordinaciya, júkleme, sport shınıǵıwları, baqlaw testleri, pedagogikalıq baqlaw.

Аннотация: В статье излагаются научные взгляды на физическую подготовленность юных гандболистов, проводятся исследования по контролю физической подготовленности юных гандболистов и сравнительный анализ результатов.

Ключевые слова: Молодые гандболисты, подготовительный период, физическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), выносливость, сила, скорость, скоростно-силовые качества, координация, нагрузка, спортивные тренировки, контрольные тесты, педагогическое наблюдение.

Abstract: In the following article reasoning about scientific theories of young handball players preparation, researching on controlling readiness of young handball players and results were analysed comperative.

Keywords: Young handball players, preparatory period, physical training, general physical training (GFT), special physical training (SPT), endurance, strength, speed, speed-strength qualities, coordination, load, sports training, control tests, pedagogical observation.