

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13750457>

**Ahmadjonova Aziza**

*O 'zMU talabasi:*

**Annontatsiya:** *Ushbu maqolada Taekvondo WT sport turining nazariyasi va nazariyaning maqsadi va vazifalari yoritib berilgan. Shuningdek ushbu sport turiga oid nazariy ko'nikmalarning ahamiyatliligi va muhimligi bo'yicha ma'lumotlar berib o'tilgan. Sport nazariyasi nafaqat Taekvondo WTga balkim barcha sport turlari uchun muhim ekanligi bo'yicha, va nazariyaning qo'llashligi bo'yicha. Sport turlariga qay darajada ahamiyatliligi to'g'risida bayonot berib o'tilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Sport, musobaqa, sportchi, murabbiy, kadr, malaka, faoliyat, nazariy bilim, amaliyot.*

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri taekvondo tasnifi, ushbu sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va ro'li, rivojlanish tarixi, taekvondo sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda taekvondo sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalari qamraydi.

Taekvondo nazariyasi va uslubiyoti fani taekvondo bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi:

- 1) taekvondo sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish;
- 2) taekvondo texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash;
- 3) shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish;
- 4) musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlik qilish malakasiga ega bo'lish.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, biokimyoya va sport biokimyoyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika fanlaridan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

Talabalarning taekvondo nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir.

Fanni uzlashtirishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron matereallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Fanning predmeti va mazmuni - talabalarga taekvondo bilimlarining nazariy asoslarini, taekvondo sport turinig asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, jang qoidalarini o'rgatish hamda ularni amalda tadbiiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan.

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarda taekvondo sport turi vositalari uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, taekvondo texnikasiga o'rgatish, taekvondo mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanni vazifasi - talabalarga taekvondo sport turining nazariyasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarini, sportda ilmiy izlanishni o'rgatishdan iborat. "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" fanini o'zlashtirish jarayonida bakalavr: Taekvondo sport turining tarixi va rivojlanish bosqichlari O'zbekistonda sport tizimida taekvondo sport turining o'rne taekvondo sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari taekvondo texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi taekvondo sport turida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari texnikani, taktikani rivojlantirish vosita va usullari hamda taekvondo sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish taekvondo sport turiga dastlabki tanlovni o'tkazish haqida tasavvurga ega bo'lishi, taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarihi, mashg'ulot jarayonining tuzilishi, shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatga qarab, 7 mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni bilish kerak. Taekvondo texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, taekvondo bo'yicha turli lavozimlarda hakamlik qilish, taekvondo sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib boorish, taekvondo sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, taekvondo sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish kerak, mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish, mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish, sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish, sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviynshlar olib borish, taekvondoda modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lish kerak.

Taekvondo tanani chiniqtirib, jangovarlikni oshiradi. Ko'p vaqt davomida taekvondo bilan shug'ullanish kishining sabot va irodasini mustahkamlab, tanani idora qilish imkonini beradi. Shuning uchun chinakam taekvondo ustasi nafaqat jismoniy barkamollikka erishadi, ayni chog'da psixik yuksaklikka ko'tarilib, o'z galargayaxshilik qilish, mehrko'rsatish, kuchsizlami himoya qilishni o'zining hayotiy amaliga aylantiradi. Boshqacha aytganda, taekvondo insonning ichki quwatini uyg'otadi. Bu esa har qanday raqibga qarshi samarali qurol bo'lib xizmat qiladi. Taekvondo falsafasi, asosan, himoyalanihdan to hujumgacha

boTgan mashqlami o'ziga jamlaydi. Taekvondo WTF Olimpiada sport o'yinlari tarkibiga kiritilgan. O'ziga xos bu sport uslubi koreyalik eng yaxshi taekvondo ustalari jamoasi tomonidan jang san'ati an'analari asosida shakllantirilgan.

Taekvondoning barcha usullari samaradorlik, kuchning tejalishi va harakatlarning oddiyligi bo'yicha biomexanikaviy tamoyillarga asoslanadi. Odatda, taekvondo texnikasini bo'sh egallagan sportchilar foydasiz, oqilona bo'lmagan usullardan foydalanishadi, ularning asosiy qismi asosan o'z raqibining qarshiligini yengishga qaratiladi. Bu ko'rinisdagi usullar faqatgina hujum qiluvchining yaqqol ustunlik kuchiga ega bo'lgan vaziyatlardagina ijobiy natija berishi qayd qilinadi. Taekvondo texnikasini yuksak darajada egallagan sportchilar hatto, ko'pgina holatlarda jismoniy jihatdan nisbatan kuchli bo'lgan raqiblarni ham yengishi kuzatiladi. Buning uchun sportchilar shunday harakatlarni amalga oshirishga intilishadiki, ya'ni bunda ushbu bajariluvchi harakatlar o'zaro to'g'ri holatda, to'g'ri yo'nalishda foydalanilganda, usulning tizimi tashkil qilinishida ichki va tashqi kuchlar belgilanishi, himoya va qarshi hujumga o'tishlar asosida yutuqqa erishish kuch hisobiga yoki tezlik hisobiga ta'minlanishi amalga oshiriladi.

#### **AYRIM NAZARIY MA'LUMOTLARDAN AMALIYOTDA FOYDALANISH:**

Sport texnikasi sportchiga g'alabaga erishish uchun asosiy qurol sifatida xizmat qiladi. Taekvondoda asosiy usullar texnikasi - bu sport turining asosiy tarkibini belgilab beradi, o'z mazmun mohiyatiga ko'ra uning asosiy o'qini belgilaydi va o'z tarkibiga sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini qamrab oladi. Shu sababli sportchilarning texnik jihatdan mahoratining asosiy qonuniyatlarini chuqur o'rganish va tushunib yetish talab qilinadi. Amaliyot natijalari asosida ma'lumki, hatto tashqi sharoitlarning sezilarsiz darajadagi o'zgarishlari ham usulning oqilona tizimiga chalg'ituvchi ta'sir ko'rsatadi va tabiiyki, uning bajarilish samaradorligiga ta'siri qayd qilinadi. Amaliy jihatdan usulning bajarilish texnikasi ko'nikmalarida chalg'ituvchi ta'sirlarga nisbatan ma'lum bir darajada barqarorlik mavjud bo'lishi juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Biroq, bu holat harakatlarning har vaqt doimiy holatda qolishi kerakligini anglatmaydi. Harakatlar jang davomida qulay holatda yuzaga keluvchi vaziyatlarning hisobga olinishi asosida o'zgartiriladi. Ushbu ko'rinisdagi ziddiyatli holat asosida harakatlar ko'nikmalarining bir butun yagonaligi kelib chiqadi. Asosiy chalg'ituvchi omillarni tizimlashtirishda kuchli ta'sirga ega bo'lgan va jang davomida ko'p uchrovchi omillar qayd qilinadi. Bu haqda murabbiy bilishi kerak va mashq qiluvchilarda sevimli usullari bajarilishi barqarorligiga nisbatan chalg'ituvchi ta'sirga ega bo'lgan omillarni ishlab chiqish zarar hisoblanadi.

Harakatlar texnikasining chalg'ituvchi omillarga nisbatan barqarorligini nazorat qilish uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha ma'lum bir aniqlikdagi me'yoriy talablardan foydalaniladi. Har bir texnik usulda o'ziga xos ritm mavjud. Turli xil sportchilar bir xil texnik harakatlarni bajarishda har xildagi vaqt ritmi, kuchlanishlarni namoyon qiladi. Chunki bu holat sportchilarda jismoniy sifatlarning har xildagi rivojlanishi, morfologik jihatdan o'ziga xosligi, shuningdek, ularda muskullar guruhlarining turli xilda ish bajarishga jalb qilinishi va funktsiya bajarishi bo'yicha farqlanishlar qayd qilinishi bilan izohlaniladi. Hozirgi vaqtda

yuqori malakali sportchilarda maTum bir aniq texnik harakatlar rivojlantirilishiga muvofiq ko'inishda alohida muskullar gumhlarining rivojlantirilishi bo'yicha me'yoriy talablar ishlab chiqilgan. Bu me'yorlar berilgan texnik harakatlar bajarilishi uchun jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida asosiy hisoblanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida talab qilinuvchi usullar va vositalarning tanlab olinishi, shuningdek, ularning rivojlanishida siljishlami doimiy ravishda nazorat ostiga olish sportchining texnik mahoratini o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bundan tashqari, ushbu ko'rsatkichlar hisobga olinishi bilan qanday aniq turdagi texnik usullar ushbu sportchilar uchun oqilona ekanligiga oydinlik kiritishni oldindan bashorat qilish mumkin.

Hulosa qilib aytadigon bo'lsak, yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek har bir sport turiga kerak bo'lganidek, Taekvando WT sport turiga ham nazariy jihatdan bilim va ko'nikmalar yig'indisi darkor. Sababi agarda biz bir zarbani yoki stoyka holatlarini nazariy jihatdan anglab, tushunib yetmasak, uning mohiyatisiz o'rganib bo'lmaydi. Shuning uchun ham har bir murabbiy ushbu nazariy bilim va malakalarni oliy o'quv yurtlarida belgilangan vaqt oralig'ida asta-sekinlik bilan o'zlashtirib boradi. Ushbu o'zlashtirilgan nazariy bilimlarni murabbiy sportchilarda yoki o'zida tatbiq qila boshlaydi. Har bir zarba yoki holatlarni nazariy jihatdan bilgan inson, uning mohiyati va mazmunini hech bir qiyinchiliksiz tushunib, amalda sinaydi. Murabbiy har doim shogirtiga nimadurni o'rgatishdan oldin, avvalo uning nazariy jihatdan qanday va nima uchun qo'llanilishini tushuntirib borishi lozim. Shundagina bolaning qabul qilishi osonroq bo'ladi va tushungani uchun ham sportchida yahshi shakllanib boradi. Murabbiy har doim sportchiga nimadurni o'rgatishdan oldin albatta uning nazariyasini tushuntirib so'z va ko'rsatib berish orqali tushuntirishga odatlanishi kerak. Shundan so'ng sportchi hech bir qiyinchiliklarsiz ushbu harakatni beymalol tushungan holatda bajara oladi. Shu sababdan hozirgi davrda ham malakali murabbiy bo'lish uchun har bir sport turi bo'yicha mashg'ulotda qo'llaniladigon harakat va zarbalarni nazariy jihatdan chuqur o'rganishligi kerak. Bularning barchasi chuqur mehnat va uzoq vaqt talab qiladi, murabbiy va sportchilar uchun har bir musobaqa bir tajribadir, sababi murabbiy o'zining mehnatini olib chiqadi, sportchi esa murabbiy tomonidan o'rgatilingan ko'nikmalarni namoyon qilish orqali natijaga erishishi mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

[1]<https://jdpu.uz/wp-content/uploads/2021/03/TAEKVONDO-NAZARIYASI-VA-USLUBIYATI.pdf>

[2] Taekvando nazariyasi va uslubiyati o'quv qo'llanmasi