



**TAEKVONDOCHILARNI KO'P YILLIK SPORT TAYYORGARLIK
TIZIMIDA MANEVR QOBILIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH
YO'LLARI**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti,
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
professor, doktorant

U.SH.Tursunaliyev

Toshkent shahar, O'zbekiston,

E-mail: ulugbektursunaliyev73@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada taekvondochilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida manevr qobiliyatlarini shakllantirish va takomillashtirish masalalari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Taekvondoda manevr harakatlarining texnik-taktik tayyorgarlikdagi o'рни, ularni rivojlantirish bosqichlari, mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish texnologiyalari yoritilgan.

Kalit so'zlar. texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, ko'p yillik tayyorgarlik, manevr qobiliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, sport mahorati.

Аннотация. В статье научно-методически проанализированы вопросы формирования и совершенствования маневренных способностей в процессе многолетней подготовки таэквондистов. Рассмотрены роль маневренных действий в технико-тактической подготовке в таэквондо, этапы их развития, а также технологии интеграции данных навыков в тренировочный процесс.

Ключевые слова. техническая подготовка, физические качества, многолетняя подготовка, маневренные способности, технико-тактическая подготовка, спортивное мастерство.

Annotation. The article provides a scientific and methodological analysis of the issues related to the formation and improvement of maneuvering abilities in the process of long-term training of taekwondo athletes. The role of maneuvering actions in the technical and tactical preparation of taekwondo practitioners, the stages of their development, and the technologies for integrating them into the training process are discussed.

Keywords. technical training, physical qualities, long-term training, maneuvering ability, technical and tactical preparation, sports mastery.

Dolzarbliigi. Zamonaviy taekvondo sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining texnik-taktik tayyorgarligi, tezkor fikrlashi hamda harakatlarni samarali boshqarish qobiliyatiga bevosita bog'liqdir. Musobaqa jarayonida sportchi



muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biri – bu manevr harakatlarini to‘g‘ri va o‘z vaqtida qo‘llay olishdir.

Taekvondoda manevr – raqib bilan masofani nazorat qilish, hujum va himoya harakatlarini qulay pozitsiyadan amalga oshirish, tezkor joy almashish hamda taktik vaziyatga moslashish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Shu sababli taekvondochilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimida manevr qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish dolzarb ilmiy-pedagogik muammo hisoblanadi. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, aksariyat mashg‘ulot dasturlarida texnik elementlarni o‘rgatishga katta e‘tibor qaratilib, manevr tayyorgarligi ikkinchi darajali vazifa sifatida qolib ketmoqda. Bu esa sportchilarning musobaqa faoliyatida taktik xatolarga yo‘l qo‘yishiga olib keladi. [3,9.]

Taekvondoda manevr qobiliyati sportchining texnik-taktik mahoratini belgilovchi eng muhim ko‘rsatkichlardan biri hisoblanadi. Zamonaviy sport nazariyasida manevr qobiliyati ko‘p komponentli murakkab harakat tizimi sifatida talqin etilib, u quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

- masofani to‘g‘ri his qilish va nazorat qilish;
- tezkor hamda maqsadli joy almashish ko‘nikmalari;
- hujum va himoya vaqtida optimal pozitsiyani tanlash;
- harakat ritmini vaziyatga qarab o‘zgartirish;
- raqib harakatlariga tez va moslashuvchan reaksiya bildirish.

Ko‘plab tadqiqotchilar (Y.V. Verxoshanskiy, V.N. Platonov, L.P. Matveyev) manevr qobiliyatini jangovar sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy integrativ ko‘rsatkichi sifatida baholaydilar. Ularning fikricha, sportchining yuqori natijalarga erishishi nafaqat texnik harakatlarni mukammal bajarishiga, balki ushbu harakatlarni musobaqa sharoitida to‘g‘ri va o‘z vaqtida qo‘llay olishiga ham bevosita bog‘liqdir. [3, 2, 1.]

Taekvondo bo‘yicha mutaxassislar (J.Kim, K. Pieter, A. Kazemi) manevr harakatlarini musobaqa faoliyatining strategik asosi sifatida ko‘rib, ularning sportchi muvaffaqiyatiga ta‘sirini alohida ta‘kidlaydilar. Ularning ilmiy izlanishlariga ko‘ra, samarali manevr qobiliyatlari sportchiga quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- hujum harakatlarini aniq va maqsadli tashkil etish;
- raqib zarbalaridan o‘z vaqtida qochish va himoyalani;
- qarshi hujum uchun qulay taktik vaziyatni yaratish;
- jang ritmini nazorat qilish va musobaqa jarayonini boshqarish. [7, 8.]

G.A. Ivanov va A.A. Novikovlarning tadqiqotlarida manevr qobiliyati sportchining fazoviy-vaqt ko‘rsatkichlari bilan chambarchas bog‘liq ekanligi qayd



etilgan. Ularning fikricha, taekvondochining masofani his qilish darajasi, harakat tezligi va koordinatsion tayyorgarligi qanchalik yuqori bo'lsa, uning texnik-taktik harakatlari shunchalik samarali bo'ladi. Shuningdek, bir qator mualliflar manevr qobiliyatlarini rivojlantirish jarayoni sportchining yosh xususiyatlari, tayyorgarlik bosqichi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich amalga oshirilishi zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning ilmiy xulosalariga ko'ra, manevr ko'nikmalari maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik mashqlar va o'yin uslubidagi mashg'ulotlarni integratsiyalash orqali samarali shakllantiriladi. [5,9.]

Yuqoridagilardan kelib chiqib, manevr qobiliyatlari taekvondochilarning texnik va taktik tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida qaralishi lozim. Ularni maqsadli rivojlantirish sportchining musobaqa faoliyatidagi barqarorligi, harakatlarining aniqligi va jangovar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, taekvondochilarni ko'p yillik tayyorlash tizimida manevr qobiliyatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan maxsus metodik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish dolzarb ilmiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi taekvondochilarni ko'p yillik tayyorlash jarayonida manevr qobiliyatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan samarali taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot davomida ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, testlash va nazorat sinovlari, pedagogik tajriba.

Tadqiqotning vazifalari

1. Taekvondoda manevr qobiliyatlarining mohiyati va tuzilishini nazariy jihatdan tahlil qilish;
2. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida manevr harakatlarini rivojlantirish xususiyatlarini aniqlash;
3. Taklif etilgan metodikaning samaradorligini pedagogik tajriba orqali baholash.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Taekvondoda manevr qobiliyatlarini o'rgatishning bazaviy bosqichi mazmunini shakllantirishda yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili natijasida manevr harakatlarining uch asosiy turi – to'g'ri chiziqli, yonlama va vertikal manevrlar ajratib ko'rsatilgan. Bu esa ushbu harakatlarni ketma-ket va uyg'un holda qo'llash mexanizmlarini o'rganish zarurligini belgilaydi.

Yakkakurash sport turlarida manevr qilish sportchining raqibga nisbatan maqsadli harakatlanishini anglatadi. Manevr harakatlari hujum va himoya uchun qulay vaziyat yaratish, raqibni chalg'itish hamda sportchining asl taktik niyatlarini yashirish imkonini



beradi. Shu sababli manevr qobiliyatlari texnik-taktik tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Manevr qilish sportchiga nafaqat qulay vaziyatni kutish, balki uni ongli ravishda yaratish imkonini ham beradi. Bu esa taekvondochilarning musobaqa jarayonidagi harakat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuning uchun manevr qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish taekvondochilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

1-jadval

Ko'p yillik tayyorgarlikda taekvondochilarni manevr qobiliyatini rivojlantirish bosqichlari

Bosqich	Yosh	Maqsad va vazifalar	Mashqlar va usullar
1. Boshlang'ich tayyorgarlik	10–12 yosh	-Asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish - Oddiy joy almashish va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish - Masofani his qilishni o'rgatish - O'yin uslubidagi mashqlar orqali qiziqishni uyg'otish	- Oddiy pozitsiya almashish mashqlari - Oyoq va qo'l harakatlarini moslashtirish mashqlari - O'yinlar orqali tezkorlik va koordinatsiya mashqlari - Masofa va tezlikni his qilish mashqlari
2. Ixtisoslashgan tayyorgarlik	13–15 yosh	- Texnik elementlarni manevr bilan uyg'unlashtirish- Kombinatsion harakatlarni o'rgatish - Tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish - Juftlikda taktik mashqlarni bajarish	- Zarba va bloklarni kombinatsiyalash mashqlari - Tezkor qaror qabul qilish mashqlari - Juftlik bilan hujum-himoya vaziyatlari - Mini-sparring va o'yinli vaziyat mashqlari
3. Sport mahoratini oshirish	16 yosh va yuqori	- Murakkab taktik vaziyatlarda manevrni qo'llash - Individual uslubni shakllantirish - Musobaqaga yo'naltirilgan maxsus mashqlar - Real sparring sharoitida manevrni takomillashtirish	- Kompleks sparring mashqlari - Individual taktik kombi-natsiyalarni ishlab chiqish - Musobaqaga tayyorgarlik mashqlari - Tezkor qaror va harakatlarni mukammallashtirish mashqlari

Har bir bosqich oldingi bosqich ko'nikmalariga asoslanadi. Mashqlar o'yin va sparring elementlarini o'z ichiga oladi, shunda bolalar va o'smirlar qiziqish va



motivatsiyani yo'qotmaydi. 16 yoshdan yuqorida individual uslub va murakkab taktik vaziyatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi.

Eksperiment tabiiy pedagogik eksperiment shaklida tashkil etildi va o'tkazildi. Tadqiqot jarayoni 2026-yil Chirchiq ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatida olib borildi va taekvondo terma jamoasining mashg'ulot jarayoni doirasida mashg'ulot jadvaliga muvofiq amalga oshirildi.

Eksperimental tadqiqotda tajriba va nazorat guruhleri shakllantirildi. Eksperimental guruhga 14 nafar sportchi, jumladan terma jamoaga nomzodlar kiritildi, nazorat guruhiga esa 14 nafar asosiy tarkib sportchisi kiritildi. Eksperimental guruh ishtirokchilari biz tomonidan ishlab chiqilgan mazmunni o'zlashtirdilar. Mazmun asosiy manevrlarni to'g'ri chiziqli, vertikal va yon manevrlarda birlashtirib qo'llash usullarini o'z ichiga olgan bo'lib, bu mashqlar ularning muntazam mashg'ulot jarayoniga integratsiyalashgan holda kiritildi. Ushbu yondashuv orqali sportchilarning manevr qobiliyatlarini tizimli va bosqichma-bosqich rivojlantirish maqsad qilingan.

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarning manevr qobiliyatlarini tizimli va bosqichma-bosqich rivojlantirish rejasi

Guruh	Sportchilar soni	Tarkibi	Mashg'ulot mazmuni
Tajriba guruhi	14	Terma jamoaga nomzodlar	Biz ishlab chiqqan asosiy manevrlarni to'g'ri chiziqli, vertikal va yon manevrlarda birlashtirib qo'llash usullari integratsiyalashgan mashqlar bilan mashg'ulotlar
Nazorat guruhi	14	Asosiy tarkib sportchilari	taekvondo terma jamoasining individual tayyorgarlik rejalari asosida standart mashg'ulot jarayoni

Eksperimental guruh ishtirokchilari mashg'ulot jarayonida quyidagi yondashuvlarni o'zlashtirdi:

To'g'ri chiziqli manevrlar – tezkor harakat va masofani hisobga olgan hujum-himoya kombinatsiyalari.

Vertikal manevrlar – balandlikdan tushish, burilish va vertikal pozitsiyani o'zgartirish mashqlari.

Yon manevrlar – tezkor burilishlar, lateral harakatlar va qarshi zarbalarga javob mashqlari.



Shu tarzda, eksperiment murakkab integratsiyalashgan pedagogik yondashuvni qo'llashga asoslangan bo'lib, u manevr qobiliyatini rivojlantirish jarayonida individual va guruh komponentlarini hisobga olgan holda amalga oshirildi.

Xulosa. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida taekvondochilarning manevr qobiliyatini rivojlantirish ko'p komponentli va integratsiyalashgan jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Bu jarayon neyromotor, texnik, taktika, psixologik tayyorgarlik elementlarini birlashtiradi, shuningdek, har bir komponent o'zaro uzviy bog'langan holda sportchining umumiy harakat qobiliyatini oshiradi.

Neyromotor tayyorgarlik refleks tezligini, koordinatsiya va tezkorlikni rivojlantiradi, bu esa manevrlarni amalga oshirishda asosiy poydevor hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik esa zarba va bloklar, pozitsiyalarni tezkor o'zgartirish hamda murakkab kombinatsiyalarni mukammal bajarish qobiliyatini shakllantiradi. Taktik tayyorgarlik orqali sportchi raqib harakatlarini tahlil qiladi, qarshi hujum va himoya strategiyalarini tanlaydi hamda musobaqaviy vaziyatlarda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilishni o'rganadi. Jismoniy sifatlar va siklik harakatlar orqali manevrlarni samarali bajarishga yordam beradi, psixologik tayyorgarlik esa stress ostida diqqatni jamlash, o'zini boshqarish va musobaqaviy holatlarda qat'iy qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Har bir tayyorgarlik bosqichi oldingi darajadagi ko'nikmalarni mustahkamlashga va keyingi bosqichga tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi. Boshlang'ich, ixtisoslashgan va sport mahoratini oshirish bosqichlarida manevr qobiliyatini rivojlantirish uchun ishlatiladigan mashqlar va metodik yondashuvlar sportchining individual xususiyatlari va yoshiga moslashtiriladi. Shu tarzda tizimli, bosqichma-bosqich yondashuv raqobatbardosh, tezkor va taktik jihatdan puxta tayyorlangan taekvondochi shakllanishini ta'minlaydi.

Ko'p yillik tayyorgarlikda manevr qobiliyatini rivojlantirish nafaqat texnik va taktika jihatdan, balki psixologik va fizik tayyorgarlikni ham mukammallashtirish orqali raqobatdagi muvaffaqiyatni sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Shuning uchun har bir tayyorgarlik komponenti va mashqlarning integratsiyalashgan yondashuvi yuqori natijaga erishishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 543 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. 752 с.



3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2014. 340 с.
4. Келлер В.С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов в единоборствах. М.: СпортАкадемПресс, 2010. 312 с.
5. Новиков А.А. Управление подготовкой спортсменов в единоборствах. М.: Физкультура и спорт, 2012. 286 с.
6. Дмитриев С.В. Координационные способности и их развитие у спортсменов. М.: Академия, 2013. 224 с.
7. Kim J., Pieter W. Performance Analysis in Taekwondo. – Journal of Sports Science and Medicine, 2018. Vol. 17, pp. 413-420.
8. Kazemi M., Waalen J. Injuries and Performance in Taekwondo Athletes. British Journal of Sports Medicine, 2017. – Vol. 51(6), pp. 541–546.
9. Иванов А.И. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. М.: Спорт, 2016. 275 с.
10. World Taekwondo Federation (WT). Taekwondo Competition Rules & Interpretation. WT Official Publication, 2023.