SURDO-TAEKVONDO SPORTCHILARINING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITALARI

Usmonova Fotimaxon Tolibjon qizi
Mirobod tumani 2-sonli sport maktabi parataekvondo treneri
E-mail: usmonovafotima83@gmail.com
Sobirova Laylo Baxromovna
p.f.d. (DSc), dotcent

Annotatsiya. *Ushbu maqolada surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish vositalari, usullari va pedagogik shart-sharoitlari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilinadi. Surdo-taekvondo bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning eshitish imkoniyatlari cheklanganligi mashg‘ulot jarayonida axborotni qabul qilish, murabbiy ko‘rsatmalarini anglash, harakatlarni tezkor muvofiqlashtirish va texnik harakatlarni takrorlash jarayoniga o‘ziga xos talablar qo‘yadi. Shu sababli mashg‘ulotlarda vizual ko‘rsatmalar, imo-ishora va oldindan belgilangan signallar, videomateriallar, individual topshiriqlar hamda takroriy mashqlar tizimidan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotda sportchilarning zarba berish, himoyalanish, harakatlanish, masofani saqlash, muvozanat va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan vositalarning pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tashkil etish, individual yondashuvni kuchaytirish va vizual qayta aloqa asosida mashg‘ulot samaradorligini oshirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Mazkur yondashuvlar surdo-taekvondo sportchilarining texnik harakatlarni aniq, tezkor va barqaror bajarish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *surdo-taekvondo, texnik tayyorgarlik, sportchilar, vizual signal, koordinatsiya, zarba texnikasi, mashg‘ulot, adaptatsiya.*

Bugungi kunda adaptiv sportning rivojlanishi jismoniy imkoniyatlari turlicha bo‘lgan shaxslarning sport faoliyatiga keng jalb etilishi, ularning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salohiyatini ro‘yobga chiqarish uchun zarur pedagogik sharoitlarni yaratishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, eshitishida cheklovlari bo‘lgan sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun mashg‘ulot jarayonini ularning individual xususiyatlariga moslashtirish muhim ilmiy-amaliy masalalardan biridir. Shu nuqtayi nazardan, surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi alohida ahamiyatga ega. Taekvondo sport turida sportchining texnik mahorati zarba berish aniqligi, tezligi, harakatlar muvofiqligi, muvozanatni saqlash,

masofani to‘g‘ri tanlash, hujum va himoya harakatlarini uyg‘unlashtirish kabi ko‘plab komponentlarning rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi.

Surdo-taekvondo mashg‘ulotlarining o‘ziga xosligi shundaki, sportchi murabbiyning og‘zaki ko‘rsatmalarini to‘liq yoki qisman qabul qila olmaydi. Natijada an’anaviy mashg‘ulotlarda keng qo‘llaniladigan ovozli buyruqlar, og‘zaki tushuntirishlar va tovush orqali beriladigan signallarni vizual yoki boshqa moslashtirilgan kommunikativ vositalar bilan almashtirish zarurati yuzaga keladi. Bunday sharoitda murabbiy tomonidan harakatlarni namoyish qilish, imo-ishora va shartli belgilar tizimidan foydalanish, videotasvirlar orqali texnik elementlarni tahlil qilish, rangli yoki yorug‘lik signallaridan foydalanish hamda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish sportchining texnik harakatlarni o‘zlashtirish jarayonini takomillashtirishi mumkin [1,2].

Taekvondoda texnik tayyorgarlik sportchining umumiy tayyorgarlik tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Texnik harakatlarning to‘g‘ri shakllanishi nafaqat musobaqa jarayonidagi natijadorlik, balki sportchining harakat xavfsizligi, energiyani oqilona sarflashi va taktik vaziyatlarga tez moslashishi uchun ham muhimdir. Surdo-taekvondo sportchilarida ushbu jarayonni tashkil etishda esa vizual idrok, kinestetik sezgi, fazoviy mo‘ljal olish, tezkor reaksiya va harakat koordinatsiyasining rivojlanganlik darajasini hisobga olish talab etiladi.

Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida oddiydan murakkabga, ma’lumdan noma’lumga tamoyili asosida mashqlarni tashkil etish, avval alohida texnik elementlarni o‘zlashtirish, keyinchalik ularni kombinatsiyalar tarkibida bajarish maqsadga muvofiqdir. Masalan, oyoq harakatlari, tayanch holatlari, qo‘l va oyoq zarbalari, himoya usullari alohida o‘rgatilgandan so‘ng hujum-himoya kombinatsiyalarida qo‘llanilishi mumkin. Bunda har bir texnik elementning bajarilish tezligi, aniqligi, amplitudasi va barqarorligi muntazam nazorat qilinishi lozim.

Shuningdek, zamonaviy raqamli texnologiyalardan foydalanish surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish uchun yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Videotahlil, sekinlashtirilgan videolar, texnik harakatlarni kadrma-kadr ko‘rib chiqish, elektron taymerlar, yorug‘lik signallari va harakat parametrlarini qayd etuvchi qurilmalar sportchiga o‘z xatolarini vizual tarzda anglash va tuzatish imkonini beradi. Ayniqsa, sportchi tomonidan bajarilgan harakatni namunaviy texnika bilan taqqoslash texnik kamchiliklarni aniqlash va individual mashg‘ulot dasturini shakllantirishda samarali vosita bo‘lishi mumkin.

Shu bilan birga, surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish faqat maxsus mashqlarni ko‘paytirish bilan cheklanmasligi kerak. Mashg‘ulotlarning mazmuni sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi, eshitish xususiyatlari, harakat koordinatsiyasi va individual o‘zlashtirish

sur’atiga moslashtirilishi zarur. Individual yondashuv asosida mashqlar yuklamasini belgilash, takrorlashlar sonini optimallashtirish va muntazam pedagogik nazoratni amalga oshirish texnik mahoratning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi [3].

Mazkur masalaning dolzarbligi surdo-taekvondo sportchilarini tayyorlashda texnik harakatlarni o‘rgatishning moslashtirilgan vositalari va metodlarini ilmiy asoslash zarurati bilan belgilanadi. Shu sababli tadqiqotning asosiy yo‘nalishi surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar, vizual signallar, videometodikalar, individual topshiriqlar va pedagogik nazorat vositalarining imkoniyatlarini aniqlash hamda ularni mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etishdan iborat.

Surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarini tizimli qo‘llash sportchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati, aniqligi, tezligi va barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tadqiqotning mazmuniy tahlili shuni ko‘rsatadiki, surdo-taekvondo sportchilarida texnik tayyorgarlikni tashkil etishda an’anaviy mashg‘ulot usullarini bevosita qo‘llashdan ko‘ra, eshitish imkoniyatlariga moslashtirilgan vizual-kommunikativ vositalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Bunda murabbiyning harakatni bevosita namoyish qilishi, texnik elementlarni bosqichlarga ajratib o‘rgatishi va sportchiga vizual qayta aloqa berishi asosiy metodik vositalardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Mashg‘ulotlar davomida texnik tayyorgarlikning asosiy komponentlari sifatida tayanch holatini to‘g‘ri egallash, oyoq harakatlari, oldinga va orqaga siljish, yonlama harakatlanish, qo‘l va oyoq zarbalarini bajarish, himoyalanish usullari hamda hujum-himoya kombinatsiyalariga alohida e’tibor qaratish maqsadga muvofiq. Dastlab har bir harakat alohida o‘zlashtirilib, keyinchalik ikki yoki undan ortiq texnik elementning birikmasi shaklida bajarilishi sportchilarning harakatlar ketma-ketligini yaxshiroq o‘zlashtirishiga imkon beradi. Ayniqsa, texnik harakatlarni oynaga qarab bajarish, videoyozuv orqali o‘z harakatlarini kuzatish va murabbiy namunasini takrorlash vizual idrokning faol ishtirokini ta’minlaydi.

Surdo-taekvondo sportchilarining mashg‘ulotlarida vizual signallardan foydalanish ham muhim natija beruvchi vosita sifatida qaraladi. Masalan, turli rangdagi yorug‘lik signallari yordamida hujum, himoya, oldinga yoki orqaga harakatlanish kabi topshiriqlar berilishi mumkin. Bunday yondashuv sportchining tashqi ta’sirni tez qabul qilishi va unga mos harakatni amalga oshirish ko‘nikmasini shakllantiradi. Natijada reaksiya tezligi, fazoviy mo‘ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish sifatlari rivojlanadi.

Texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda videomateriallardan foydalanish alohida ahamiyat kasb etadi. Sportchining mashg‘ulot vaqtida bajarilgan

texnik harakatlarini videoga olish va keyinchalik ularni murabbiy bilan birgalikda tahlil qilish orqali oyoq-qo‘l holati, tana muvozanati, zarba amplitudasi, harakat tezligi va texnik ketma-ketlikdagi xatolar aniqlanishi mumkin. Mazkur usul sportchiga o‘z harakatlarini tashqi kuzatuvchi nuqtayi nazaridan ko‘rish imkonini beradi. Shu sababli videotasvir asosidagi tahlil texnik xatolarni aniqlash va individual tuzatish mashqlarini tanlashda samarali metodik vosita sifatida qaraladi.

Mashg‘ulot jarayonida takroriy mashqlarni to‘g‘ri tashkil etish ham texnik mahoratning shakllanishida muhim o‘rin tutadi. Biroq takrorlashlar faqat miqdoriy jihatdan ko‘paytirilmasdan, bajarilish sifatiga yo‘naltirilishi lozim. Har bir mashqdan so‘ng sportchiga qisqa va tushunarli vizual ko‘rsatma berish, xatoni ko‘rsatib berish va to‘g‘ri bajarilish namunasini qayta namoyish qilish texnik harakatlarning mustahkamlanishiga yordam beradi. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali sportchining oddiy texnik harakatlardan kombinatsiyalangan va musobaqaga yaqin vaziyatlardagi harakatlarga o‘tishi ta’minlanadi.

Natijalarni muhokama qilish shuni ko‘rsatadiki, surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirishda jismoniy va texnik mashqlarni kommunikativ moslashtirish bilan birgalikda olib borish zarur. Chunki texnik harakatning to‘g‘ri bajarilishi sportchining nafaqat jismoniy imkoniyatlariga, balki topshiriqni qanday qabul qilishi va tushunishiga ham bog‘liq. Shu jihatdan vizual signal, imo-ishora, namoyish, video va rangli belgilar tizimining birgalikda qo‘llanilishi mashg‘ulot jarayonining tushunarliligini oshiradi.

Shuningdek, individual mashg‘ulot yuklamalarini belgilashda sportchilarning tayyorgarlik darajasidagi farqlarni hisobga olish lozim. Boshlang‘ich tayyorgarlikdagi sportchilar uchun texnik harakatning shakli va muvozanatni saqlashga urg‘u berish maqsadga muvofiq bo‘lsa, tajribali sportchilar bilan tezkorlik, aniqlik, kombinatsion harakatlar va qarshi hujum elementlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni ko‘paytirish mumkin. Bu esa texnik tayyorgarlikni individual pedagogik yondashuv asosida tashkil etish imkonini beradi.

Umuman olganda, natijalar va ularning muhokamasi surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirishda vizual-kommunikativ yondashuv, bosqichma-bosqich o‘rgatish, takroriy mashqlar, videotasvir asosidagi tahlil, vizual signallar va individual mashg‘ulot topshiriqlarini kompleks qo‘llash muhim metodik yo‘nalishlar ekanligini ko‘rsatadi. Mazkur vositalarning tizimli qo‘llanilishi texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirish, harakatlar koordinatsiyasini takomillashtirish hamda sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faolligini kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin [4,5].

Surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini baholash mezonlari

1-jadval.

№	Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichi	Baholash mazmuni	Past daraja	O‘rta daraja	Yuqori daraja
1	Zarba aniqligi	Belgilangan nishonga zarbani aniq yo‘naltirish	55% gacha	56–75%	76% va undan yuqori
2	Zarba tezligi	Texnik zarbani qisqa vaqt ichida bajarish	40% gacha	41–70%	71% va yuqori
3	Harakat koordinatsiyasi	Qo‘l, oyoq va tana harakatlarining uyg‘unligi	50% gacha	51–75%	76% va yuqori
4	Muvozanat	Zarba va harakat vaqtida tana holatini barqaror saqlash	55% gacha	56–75%	76% va yuqori
5	Masofani saqlash	Raqibgacha bo‘lgan optimal masofani aniqlash va saqlash	50% gacha	51–75%	76% va yuqori
6	Himoya harakatlari	Hujumga javoban himoya texnikalarini to‘g‘ri bajarish	50% gacha	51–75%	76% va yuqori
7	Vizual signalga reaksiya	Berilgan vizual signalga mos texnik harakatni tez bajarish	45% gacha	46–70%	71% va yuqori

1-jadval ma’lumotlari surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini birgina zarba texnikasi bilan emas, balki o‘zaro bog‘liq bo‘lgan bir nechta komponentlar orqali baholash zarurligini ko‘rsatadi. Texnik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari sifatida zarba aniqligi va tezligi, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, masofani saqlash, himoya harakatlari hamda vizual signallarga reaksiya tezligi ajratilgan.

Zarba aniqligi sportchining texnik harakatni belgilangan nishonga yo‘naltira olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu ko‘rsatkichning yuqori darajada bo‘lishi texnik harakatning fazoviy aniqligi va harakatni nazorat qilish qobiliyati shakllanganligini ko‘rsatadi. Zarba tezligi esa texnik harakatni qisqa vaqt ichida bajarish imkoniyatini tavsiflaydi. Surdo-taekvondo sharoitida ushbu ko‘rsatkichga vizual signalni tez qabul qilish va unga mos ravishda harakatni boshlash qobiliyati ham ta’sir qiladi.

Harakat koordinatsiyasi va muvozanat ko‘rsatkichlari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Taekvondo texnikalarining aksariyatida tana og‘irlik markazining tez o‘zgarishi kuzatiladi. Shu sababli sportchining zarba berish vaqtida muvozanatni saqlashi keyingi hujum yoki himoya harakatiga tez o‘tish imkonini beradi. Koordinatsiya yetarli darajada shakllanmagan holatda esa texnik harakatlarning aniqligi va tezligi pasayishi mumkin.

Masofani saqlash ko‘rsatkichi sportchining raqibga nisbatan optimal joylashuvni aniqlash qobiliyatini baholaydi. Mazkur ko‘nikma hujum va himoya harakatlarining samarali bajarilishi uchun muhim hisoblanadi. Himoya harakatlari esa raqibning hujumini o‘z vaqtida aniqlash va tegishli texnik javobni bajarish qobiliyatini ifodalaydi.

Jadvaldagi eng muhim ko‘rsatkichlardan biri vizual signalga reaksiya hisoblanadi. Surdo-taekvondo sportchilarida og‘zaki buyruqlarning cheklanganligi sababli vizual signallar mashg‘ulot jarayonida muhim kommunikativ vosita sifatida qo‘llanilishi mumkin. Yorug‘lik signali, qo‘l ishorasi, rangli belgi yoki murabbiyning namoyish harakati asosida topshiriq berish sportchining tezkor reaksiya va harakatni tanlash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Umuman, jadvalda keltirilgan mezonlar surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini kompleks baholash imkonini beradi. Ushbu mezonlar asosida dastlabki diagnostika o‘tkazilib, keyinchalik maxsus vizual-kommunikativ mashqlar tizimi joriy etilgach, takroriy baholash orqali texnik tayyorgarlikdagi o‘zgarishlarni aniqlash mumkin. Shu tarzda baholash natijalari individual mashg‘ulot yuklamalarini belgilash, texnik kamchiliklarni aniqlash va sportchining keyingi tayyorgarlik yo‘nalishini belgilash uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa. Olib borilgan tahlillar asosida surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish jarayoni sportchilarning individual imkoniyatlari, eshitish xususiyatlari va taekvondo texnikasining o‘ziga xos talablarini hisobga olgan holda tashkil etilishi zarurligi aniqlandi. Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda an’anaviy mashg‘ulot vositalari bilan bir qatorda vizual-kommunikativ vositalardan tizimli foydalanish muhim metodik ahamiyatga ega. Ayniqsa, murabbiyning texnik harakatlarni bevosita namoyish etishi, shartli imo-ishoralar, rangli va yorug‘lik signallari, videomateriallar hamda vizual qayta aloqa vositalaridan foydalanish sportchilarning mashg‘ulot topshiriqlarini to‘g‘ri qabul qilishi va bajarishiga qulay sharoit yaratadi.

Tadqiqot mazmuni shuni ko‘rsatadiki, surdo-taekvondo sportchilarining texnik mahoratini baholashda zarba aniqligi, zarba tezligi, harakat koordinatsiyasi, muvozanat, masofani saqlash, himoya harakatlari va vizual signalga reaksiya kabi ko‘rsatkichlarni kompleks ravishda hisobga olish maqsadga muvofiq. Mazkur

ko‘rsatkichlarning o‘zaro uyg‘un rivojlanishi sportchining texnik harakatlarni barqaror, aniq va tez bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shuningdek, texnik mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, avvalo alohida harakat elementlarini o‘zlashtirish, keyinchalik ularni kombinatsiyalar tarkibida bajarish samarali metodik yondashuv sifatida tavsiya etiladi. Videotahlil yordamida sportchining texnik harakatlarini qayta ko‘rib chiqish esa mavjud xatolarni vizual aniqlash va ularni individual mashqlar orqali korreksiya qilish imkonini beradi. Bunday yondashuv sportchining o‘z harakatlarini mustaqil tahlil qilish ko‘nikmasini ham shakllantiradi.

Umuman olganda, surdo-taekvondo sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish individual yondashuv, vizual-kommunikativ vositalar, bosqichma-bosqich o‘rgatish, takroriy mashqlar, videomonitoring va kompleks pedagogik nazoratning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanishi lozim. Ushbu vositalarni mashg‘ulot jarayoniga ilmiy-metodik asosda joriy etish sportchilarning texnik harakatlari aniqligi, tezligi, koordinatsiyasi va barqarorligini rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Shu bilan birga, kelgusidagi tadqiqotlarda mazkur metodikaning samaradorligini tajriba-sinov asosida, nazorat va tajriba guruhlari natijalarini statistik jihatdan taqqoslash orqali aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar.

1. Foster, R., Fitzgerald, H., & Stride, A. (2019). The socialization and participation of Deaflympians in sport. *Sport in Society, 22*(12), 1904–1918. https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1530219

2. Markov-Glazer, D., Elbe, A.-M., & Schliermann, R. (2025). From their eyes: Deaflympic athletes' and coaches' perspectives on mental training. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, 1613833. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1613833

3. World Taekwondo. (2020). *Athlete Classification Rules: Appendix Three—Deaf Taekwondo*. World Taekwondo.

4. Tornello, F., Capranica, L., Chiodo, S., Minganti, C., & Tessitore, A. (2020). Detection of the technical and tactical motion of the scorable movements in taekwondo. *Physiology & Behavior, 217*, 112813. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.112813

5. Ogoura, K. (2024). Content analysis of media coverage of the Deaflympics and future issues. *Parasapo, 21*, 21–35. https://doi.org/10.32229/parasapo.21.0_21