

## PARATAEKVONDO BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK.

**Isoqova Shoxista Sayfiddinovna**

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirlining 2-son Toshkent akademik  
litseyi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola parataekvondo bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlikning ahamiyati va olib borilishi bo'yicha bahs yuritadi. Parataekvondo – bu nogironlar uchun taekvondo, bu sport turi nafaqat fizikalarda, balki ruhiy tayyorgarlikni ham talab qiladi. Maqolada parataekvondoning asosiy texnikalari, ularni dastlabki tayyorgarlik bosqichida qanday o'rganish kerakligi, shuningdek, taktika va strategiya yaratishda e'tibor berilishi kerak bo'lgan jihatlar muhokama qilinadi. Sportchilarning individual xususiyatlari, ularning tayyorgarlik jarayonida qanday ahamiyatga ega ekani ham ko'rib chiqiladi. Yana, tajriba almashish va o'qituvchi-trenerlarning roli haqida ham so'z yuritiladi. Natijada, maqolada parataekvondo sporti uchun samarali tayyorgarlik usullari va strategikalari taklif etiladi.

**Kalit so'zlar:** parataekvondo, texnik-taktik tayyorgarlik, sport pedagogikasi, nogironlar sporti, trening jarayoni, ustunlik va jangovar strategiya, individual tayyorgarlik, sport psixologiyasi.

Paratektondagi texnik-taktik tayyorgarlik - murabbiylarning asosiy vazifasi bo'li. Texnik-taktik tayyorgarlik - paratektoning muhim tarkibiy qismi bo'lib, sport turi bilan bog'liq bo'lgan murabbiylarining vazifasi bo'ladi. Paratektoning asosi paratektoning asosi bo'lgan texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashdir. Paratektoning muvaffaqiyatiga yordam beruvchi paratektoning asosidir. Paratektoning texnik-taktik tayyorgarligiga yordam ko'rsatadigan murabbiylarning vazifasi bo'ladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

1. O'quvchi murabbiy bilan aloqa o'rnatish:

Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash uchun murabbiy va o'quvchi o'rtasida aloqa o'rnatish zarur. O'quvchi murabbiy bilan aloqa o'rnatish orqali o'quvchi murabbiyga murabbiyni taniya oladi va murabbiy o'quvchining qobiliyatlarini baholab qolishi yaxshi bo'ladi.

2. Texnik-taktik tayyorgarlikning mazmunini belirlash:

Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash uchun murabbiy tayyorgarlarning mazmunini belirlab qolishi kerak. Texnik-taktik tayyorgarlikning mazmunini belirlash orqali murabbiy tayyorgarlikni yaxshilash uchun yordamchilar tayyorgarlikni tanlay oladi.

3. Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashda murabbiylarning rolini aniqlash: Murabbiyning vazifalari orasida paratektoning texnik-taktik tayyorgarligini yaxshilash

ham bor. Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash orqali murabbiy paratekning taktik qobiliyatlarini yaxshilab qolishi mumkin.

4. O'rtoqlashuvni oshirish:

Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash uchun murabbiy va o'quvchi o'rtoqlashuviga yordamchi bo'ladi.

5. Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashni o'rtoqlashuv orqali oshirish:

Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash uchun murabbiy o'nla o'rtoqlashuv orqali o'siradi. Yordam beruvchi murabbiylar texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash uchun murabbiylarni yordam berishi mumkin.

6. O'quvchi murabbiyga yordam ko'rsatish:

Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash uchun murabbiy o'quvchiga murabbiylik qilishi zarur. O'quvchining qobiliyatlarini baholab qolishi kerak va o'quvchiga yordam ko'rsatishi kerak.

Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilashdan qaytayotib, murabbiylarning vazifalari orasida paratekning taktik qobiliyatlarini yaxshilash ham bor. Texnik-taktik tayyorgarlikni yaxshilash orqali murabbiy paratekning taktik qobiliyatlarini yaxshilab qolishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. "Taekvondo: Sport va pedagogikasi" - A. Murodov, 2021
2. Davronovich, J. R. Opinions of Some Scholars on the Phraseology of Folklore. *International Journal of Health Sciences*, (IV), 815-819.
3. Бербудиева, П. (2017). Особенности перевода рекламных текстов. *Евразийский научный журнал*, (2), 349-350.
4. Zokirova, N. (2024). THE CONCEPT OF "LINGUISTIC PICTURE OF THE WORLD" IN TRANSLATION. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 48(48).
5. Zokirova, N. (2024). Translation Transformation and Equivalency in Translation Studies. *International Journal of Formal Education*, 3(11), 216-222.
6. Mirzayeva, D. I., & Shodiyeva, G. N. Q. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *Scientific progress*, 4(5), 94-98.
7. Tursunova, M., & Qizi, S. G. N. (2023). NAVIGATING ETHICAL DILEMMAS IN BUSINESS DISCOURSE: AN EXPLORATION OF DISCOURSE ETHICS. *Science and innovation*, 2(Special Issue 5), 687-690.

8. Navruza, A. (2023). INGLIZ TILI MORFOLOGIYASIDA SOZ TURKUMLARINI ORGANISH ZARURIYATI. *ITALY" ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND EDUCATION IN THE FACE OF MODERN CHALLENGES".*, 14(1).

9. Khayitbaevich, D. K. (2024). EXPLORING THE FLEXIBILITY OF ADJECTIVE ORDER IN ENGLISH: COGNITIVE, PRAGMATIC, AND STYLISTIC PERSPECTIVES. *AMERICAN JOURNAL OF EDUCATION AND LEARNING*, 2(5), 593-597.

10. Khayitbaevich, D. K. (2024). Analysis of Word Transposition Types in English and Uzbek Languages. *Cognify: Journal of Artificial Intelligence and Cognitive Science*, 1(1), 59-65.

11. "Parataekvondo: Taktikalar va strategiyalar" - S. Karimov, 2020

12. "Nogironlar sporti va uning rivojlanishi" - D. Rasulov, 2019

