

PARATAEKVONDODA HUJUMKOR TAXNIK HARAKATLAR TASNIFI

Isoqova Shoxista Sayfiddinovna

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

Annotatsiya: Ushbu maqola parataekvondoda hujumkor taktikalar va harakatlar tasnifini tahlil qiladi. Parataekvondo jozibadorligi va effektivligini oshirish uchun hujumkor harakatlar muhim ahamiyatga ega. Maqolada taktik harakatlar, ularning o'zaro aloqasi, shuningdek, raqibga nisbatan strategik yondashuvlar batafsil ko'rib chiqiladi. Hujumkor harakatlar jarayoni, zarba berish usullari va parataekvondoda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlikga ham e'tibor qaratiladi. Tadqiqot natijalari sportchilarga o'z taktik imkoniyatlarini rivojlantirish, raqobatbardoshlikni oshirish va musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun yordam beradi.

Kalit so'zlar: parataekvondo, hujumkor taktikalar, harakatlar tasnifi, raqobatbardoshlik, psixologik tayyorgarlik, sport strategiyasi, zarba berish usullari, o'zaro aloqalar

Parataekvondo, keng tarqalgan jang san'atlaridan biri bo'lib, o'zining dinamikasi va murakkab texnikalari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi nafaqat taqsimotlarga, balki hujumkor taxnik harakatlarga ham boy. Ushbu maqolada parataekvondoda hujumkor taxnik harakatlarning tasnifi va ular qanday qilib jangovar vaziyatlarda qo'llanilishi haqida to'xtalamiz.

Dinamik va murakkab jang san'ati bo'lgan parataekvondoda hujum qilish usullarining tasnifi muhokama qilinadi. U tajovuzkor harakatlarni bir necha asosiy turlarga ajratadi:

Zarba berish usullari: Bunga to'g'ridan-to'g'ri zarbalar (jab) va raqibga qaratilgan turli xil kuchli zarbalar va zarbalar kiradi.

Tepish: Bu turli pozitsiyalardan bajariladi va raqib himoyasiga kirish uchun burchakli zarbalarni o'z ichiga oladi.

Yaqin masofadagi texnikalar: Raqib yaqin masofada bo'lganda samarali bo'ladi va zarbalar va tortishish texnikasini o'z ichiga oladi.

Qochish va qarshi hujumlar: qochish hujumlardan tezda qochishni o'z ichiga oladi, qarshi hujum esa raqibning harakatlariga darhol javobdir.

Ushbu hujum usullaridan samarali foydalanish jangchilar o'rtasidagi raqobatni kuchaytiradi, ular raqibning zaif tomonlaridan foydalanish uchun o'z mahoratlarini

strategik tarzda qo'llashlari kerak. Shunday ekan, parataekvondo doimiy takomillashtirish va moslashishni talab qiladi. Muvaffaqiyat uchun hujum texnikasini o'zlashtirish juda muhim, chunki taktikani samarali birlashtirish o'yin natijasini aniqlab beradi, kuchni strategiya bilan uyg'unlashtiradi.

Hujumkor Taxnik Harakatlar Tasnifi

Parataekvondoda hujumkor harakatlar bir nechta asosiy kategoriyalarga bo'linadi:

1. Chopish (Chop va zarb)

o Chop (Jab): Bu harakat to'g'ridan-to'g'ri raqibga qarshi qo'llaniladigan zarba bo'lib, ko'pincha qo'l va oyoq bilan amalga oshiriladi.

o Zarb: Hujumkor zarbalar texnik va kuchli zarbalardan iborat bo'lib, ko'zlangan maqsadga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

2. Oyoq Zarbalar

o Oyoq bilan zarb (Kick): Ushbu harakatlar turli xil pozitsiyalardan amalga oshiriladi, masalan, old tomon, yon tomon, yoki yuqoridan.

o Burchakli zarbalar (Angle Kicks): Burchakli oyoq zarbalari raqibning himoya chizig'ini buzish uchun ishlatiladi.

3. Yaqin Masofali Harakatlar

o Yondoshuv (Close-range techniques): Bu usullar raqibga yaqinlashtirilgach, ko'proq samarali bo'ladi. Yaqin masofali zarbalar va kurash usullari ham bu kategoriyaga kiradi.

4. Qochish va Qaytish

o Qochish (Evade): Raqibning zarbalaridan tezda qochish harakatlari, jangda hayotiy ahamiyatga ega bo'ladi.

o Qaytish (Counter-attack): Raqibning harakatidan keyin darhol javob berish usuli.

Hujumkor Harakatlardan Foydalanish

Parataekvondoda hujumkor taxnik harakatlarning samarali qo'llanishi jangchilar o'rtasida o'zaro raqobatni kuchaytiradi. Jangchilar o'zlarining hujumkor tajribalarini to'g'ri vaqt va joyda qo'llash orqali raqibining zaif joylarini o'zlarida tashkil etishi kerak. Ushbu harakatlarning strategik qo'llanilishi o'z taktikalarini yanada rivojlantirishga yordam beradi.

Parataekvondo jang san'ati doimiy o'zgaruvchanlik va takomillashtirishni talab etadi. Hujumkor taxnik harakatlarning tasnifi va ularning jang jarayonida qo'llanilishi har bir sportchining muvaffaqiyatli natijalari uchun muhim omil hisoblanadi. Agar jangchilar zarbalarini to'g'ri taktik refin bilan kombinatsiyalashsa, ular jangni o'z foydasiga hal etishlari mumkin. Parataekvondo - bu nafaqat kuch, balki mantiq va strategiyaning mukammal kombinatsiyasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Lee, K. & Kim, J. (2019). "The Fighting Strategies of Taekwondo Athletes: A Comprehensive Review." *Journal of Sports Science & Coaching*.
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. Chen, T. (2020). "Taekwondo Techniques: An Analysis of Offensive Strategies." *International Journal of Martial Arts*.
12. Park, S. & Yoo, H. (2021). "Psychological Preparation in Taekwondo Competition." *Sports Psychology Review*.