



**P21 VA P22 TOIFALARIDA TEXNIK TAYYORGARLIK
DARAJASINING KOGNITIV FUNKSIYALAR (DIQQAT, ISHCHI
XOTIRA, KETMA-KETLIKNI ESLAB QOLISH) BILAN
BOG'LIQLIGI**

S.S.Qarshiyev

Oriental universiteti o'qituvchi.

Tel: +94 9423284

Annotatsiya: This thesis examines the relationship between the level of technical preparation and cognitive functions in athletes in the P21 and P22 categories. In Taekwondo, particularly in Poomsae, athletes are required not only to perform technical movements accurately but also to pay attention to the coach's instructions, remember the sequence of movements, retain short-term information, and apply it during movement performance. Therefore, it is important to consider cognitive abilities in addition to physical and motor indicators when assessing technical preparation. The study aims to examine the relationship between cognitive functions, such as attention, working memory, and the ability to remember movement sequences, and the quality of Poomsae performance. Considering the individual characteristics of P21 and P22 athletes, it is important to organize the training process appropriately, provide technical tasks step by step, and use visual, verbal, and practical instructions as important methodological approaches.

Kalit so'zlar: P21, P22, para taekvondo, poomsae, texnik tayyorgarlik, kognitiv funksiyalar, diqqat, ishchi xotira, ketma-ketlik, motor ko'nikma, adaptiv sport.



Kirish: Hozirgi vaqtda adaptiv sport va para sportni rivojlantirishda sportchilarning individual imkoniyatlarini chuqur o'rganish muhim ilmiy va amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Sport natijasiga faqat jismoniy tayyorgarlik emas, balki harakatlarni qabul qilish, tushunish, eslab qolish va kerakli vaqtda to'g'ri qo'llash qobiliyati ham ta'sir ko'rsatadi. Taekvondo sportida, ayniqsa poomsae yo'nalishida, texnik harakatlarning qat'iy ketma-ketligi mavjud. Sportchi har bir texnik elementni to'g'ri bajarishi, keyingi harakatga o'z vaqtida o'tishi va butun kombinatsiyani eslab qolishi kerak. Bunda diqqatni bir necha daqiqa davomida saqlash, murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalarni ishchi xotirada ushlab turish va harakatlar ketma-ketligini qayta tiklash muhim ahamiyatga ega. P21 va P22 toifalaridagi sportchilar bilan mashg'ulot olib borishda ushbu jihatlarni hisobga olish mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam berishi mumkin. Sportchining texnik xatolarini faqat jismoniy tayyorgarlik bilan izohlash har doim ham to'g'ri bo'lmasligi mumkin. Ayrim hollarda harakatning noto'g'ri bajarilishi diqqatning pasayishi, ko'rsatmani eslab qolishdagi qiyinchilik yoki harakatlar ketma-ketligini saqlash bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Tadqiqotning dolzarbligi: P21 va P22 toifalaridagi sportchilar uchun mashg'ulot jarayonini tashkil etishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, poomsae kabi murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiluvchi yo'nalishda texnik natijaga kognitiv jarayonlarning ta'sirini o'rganish dolzarb masalalardan biridir. Sportchi murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmani tinglaydi, uni tushunadi, xotirasida saqlaydi va amaliy harakatga aylantiradi. Bu jarayon quyidagi ketma-ketlikda namoyon bo'lishi mumkin:

Ko'rsatmani qabul qilish → diqqatni jamlash → ma'lumotni ishchi xotirada saqlash → harakatlar ketma-ketligini eslash → harakatni bajarish → xatoni tuzatish. Shu sababli texnik tayyorgarlik va kognitiv funksiyalar



o'rtasidagi munosabatni o'rganish murabbiyga mashg'ulot metodikasini sportchining individual ehtiyojlariga moslashtirish imkonini beradi.

Tadqiqotning maqsadi: P21 va P22 toifalaridagi sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasi bilan diqqat, ishchi xotira va harakatlar ketma-ketligini eslab qolish kabi kognitiv funksiyalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish hamda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari: Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilanadi:

1. P21 va P22 toifalaridagi sportchilarning texnik tayyorgarlik xususiyatlarini o'rganish.
2. Sportchilarning diqqatni jamlash va saqlash imkoniyatlarini baholash.
3. Ishchi xotira bilan bog'liq ko'rsatkichlarni aniqlash.
4. Harakatlar ketma-ketligini eslab qolish qobiliyatini o'rganish.
5. Kognitiv funksiyalar va poomsae texnikasini bajarish sifati o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish.
6. P21 va P22 toifalaridagi sportchilar natijalarini taqqoslash.
7. Kognitiv xususiyatlarni hisobga olgan holda taekvondo mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Texnik tayyorgarlik tushunchasi: Texnik tayyorgarlik sportchining sport turiga xos bo'lgan harakatlarni to'g'ri, aniq, muvofiqlashtirilgan va samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Poomsae mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni quyidagi mezonlar orqali baholash mumkin:

- harakatlarning aniqligi;
- texnik elementlarning ketma-ketligi;





- tana holatining barqarorligi;
- qo'l va oyoq harakatlarining muvofiqligi;
- muvozanat;
- harakat yo'nalishining aniqligi;
- ritm va temp;
- harakatni mustaqil bajarish;
- texnik xatolar soni.

Sportchi ushbu elementlarni qanchalik barqaror bajarsa, uning texnik tayyorgarlik darajasini shunchalik yuqori baholash mumkin.

Diqqatning texnik tayyorgarlikdagi o'rne: Diqqat sportchining mashg'ulot davomida muhim ma'lumotga e'tibor qaratishi va uni ma'lum vaqt davomida saqlab turish qobiliyatidir. Poomsae bajarish jarayonida sportchi bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajaradi: tana holatini nazorat qiladi, oyoq va qo'l harakatlarini muvofiqlashtiradi, harakat yo'nalishini eslab turadi va keyingi texnik elementga tayyorlanadi.

Diqqat yetarli darajada jamlanmagan holatda sportchi:

- harakat ketma-ketligini buzishi;
- texnik elementni o'tkazib yuborishi;
- noto'g'ri yo'nalishda harakat qilishi;
- murabbiy ko'rsatmasini qayta so'rashi;
- oldingi harakatni takrorlab yuborishi mumkin.

Shuning uchun mashg'ulotlarda qisqa va aniq topshiriqlar berish, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'rgatish va chalg'ituvchi omillarni kamaytirish maqsadga muvofiq.

Ishchi xotiraning ahamiyati: Ishchi xotira — sportchining qisqa vaqt davomida kerakli ma'lumotni saqlashi va undan amaliy faoliyatda foydalanish





imkoniyatidir. Taekvondo poomsaesida ishchi xotira muhim o'rin tutadi. Sportchi murabbiy ko'rsatgan bir nechta harakatlarni eslab qolishi va ularni ketma-ket bajarishi kerak. Masalan, murabbiy quyidagi ketma-ketlikni beradi:

boshlang'ich holat → blok harakati → zarba → burilish → keyingi texnik element.

Sportchi ushbu ma'lumotni qisqa vaqt ichida saqlab, harakatga aylantiradi. Ishchi xotirani rivojlantirish uchun mashqlarni kichik qismlarga bo'lish, 2–3 ta harakatdan boshlab keyinchalik kombinatsiyani kengaytirish, harakatlarni takrorlash va verbal hamda vizual ko'rsatmalardan foydalanish mumkin.

Harakatlar ketma-ketligini eslab qolish: Poomsaening asosiy xususiyatlaridan biri texnik harakatlarning ma'lum tartibda bajarilishidir. Shuning uchun harakatlar ketma-ketligini eslab qolish sportchining texnik tayyorgarligida muhim ko'rsatkich hisoblanadi. Sportchi birinchi harakatni to'g'ri bajargan bo'lsa ham, ikkinchi yoki uchinchi harakatni unutishi mumkin. Bunday holatda umumiy texnik bajarish sifati pasayadi.

Harakatlar ketma-ketligini shakllantirish uchun:

1. harakatlarni kichik qismlarga ajratish;
2. har bir qismni alohida o'rgatish;
3. qismlarni birlashtirish;
4. ketma-ketlikni takrorlash;
5. murabbiy yordamidan asta-sekin voz kechish;
6. mustaqil bajarishni nazorat qilish kabi metodlardan foydalanish mumkin.

P21 va P22 toifalarini o'rganish: P21 va P22 toifalaridagi sportchilar bilan tadqiqot olib borishda tasnif talablariga va sportchilarning individual xususiyatlariga rioya qilish zarur. Tadqiqot ishtirokchilarini tanlashda ularning





yoshi, sport tajribasi, mashg'ulot davomiyligi va texnik tayyorgarlik darajasi kabi omillar hisobga olinishi kerak. P21 va P22 guruhlarini taqqoslashda faqat guruhlar o'rtasidagi farqni aniqlash bilan cheklanmasdan, har bir sportchining individual natijalarini ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Chunki bir xil sport toifasidagi sportchilarning ham texnik va kognitiv ko'rsatkichlari bir xil bo'lishi shart emas.

Tadqiqot metodikasi: Tadqiqotda uchta asosiy yo'nalish bo'yicha baholash tashkil etilishi mumkin.

1. Diqqatni baholash

Sportchiga ma'lum vaqt davomida berilgan belgilar, harakatlar yoki topshiriqlar asosida testlar beriladi. Bunda topshiriqni bajarish aniqligi va xatolar soni qayd etiladi.

2. Ishchi xotirani baholash

Sportchiga qisqa harakatlar kombinatsiyasi yoki texnik topshiriqlar ko'rsatiladi. Keyin sportchidan ushbu harakatlarni belgilangan tartibda takrorlash so'raladi.

3. Ketma-ketlikni eslab qolishni baholash

Poomsaening ma'lum bir qismi tanlanib, sportchining texnik harakatlarni to'g'ri ketma-ketlikda bajarishi baholanadi.

4. Texnik tayyorgarlikni baholash

Poomsae texnikasini bajarish quyidagi mezonlar asosida baholanishi mumkin:

Ko'rsatkich

Baholash





Harakat aniqligi	Texnik elementlarning to'g'ri bajarilishi
Ketma-ketlik	Harakatlarning tartib bilan bajarilishi
Muvozanat	Tana barqarorligi
Koordinatsiya	Qo'l va oyoq harakatlarining uyg'unligi
Mustaqillik	Yordamsiz bajarish darajasi
Xatolar	Noto'g'ri yoki tushirib qoldirilgan elementlar

Kutilayotgan natijalar: Tadqiqotning asosiy taxmini shundan iboratki, texnik tayyorgarligi yuqoriroq bo'lgan sportchilarda diqqatni saqlash, texnik ko'rsatmalarni eslab qolish va harakatlar ketma-ketligini takrorlash ko'rsatkichlari ham yaxshiroq bo'lishi mumkin. Biroq bunday bog'liqlikni oldindan qat'iy xulosa sifatida qabul qilish mumkin emas. Uni maxsus testlar va statistik tahlil orqali tekshirish lozim. Tadqiqot natijasida quyidagi holatlar aniqlanishi kutiladi:

- diqqat ko'rsatkichlari bilan texnik aniqlik o'rtasidagi munosabat;
- ishchi xotira bilan harakatlar ketma-ketligini bajarish o'rtasidagi munosabat;
- ketma-ketlikni eslab qolish bilan poomsae bajarish sifati o'rtasidagi munosabat;
- P21 va P22 guruhlaridagi individual farqlar;
- kognitiv xususiyatlarni hisobga olgan mashg'ulot metodikasining amaliy samaradorligi.

Mashg'ulot jarayoniga amaliy tavsiyalar: P21 va P22 toifalaridagi sportchilar bilan mashg'ulotlarda kognitiv funksiyalarni hisobga olish uchun quyidagi metodik yondashuvlardan foydalanish mumkin:



Birinchidan, murabbiy topshiriqlarni qisqa va aniq shaklda berishi kerak.

Ikkinchidan, murakkab poomsae harakatlarini kichik qismlarga ajratish lozim.

Uchinchidan, harakatlarni avval ko'rsatib, keyin sportchiga mustaqil bajartirish maqsadga muvofiq.

To'rtinchidan, bir vaqtning o'zida juda ko'p texnik element bermasdan, harakatlar sonini bosqichma-bosqich oshirish kerak.

Beshinchidan, sportchi bajargan harakat bo'yicha darhol qisqa va aniq fikr-mulohaza berish zarur.

Oldinchidan, bir xil texnik harakatlarni muntazam takrorlash orqali harakatlar ketma-ketligini mustahkamlash mumkin.

Yettinchidan, sportchining individual o'zlashtirish tezligini hisobga olish lozim.

Ilmiy-amaliy ahamiyati:

Mazkur tadqiqotning ilmiy ahamiyati P21 va P22 toifalaridagi sportchilarning texnik tayyorgarligi hamda kognitiv funksiyalari o'rtasidagi munosabatni o'rganish bilan belgilanadi. Amaliy jihatdan esa tadqiqot natijalari taekvondo murabbiylariga mashg'ulotlarni sportchining nafaqat jismoniy, balki kognitiv imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, poomsae mashg'ulotlarida texnik harakatlarni eslab qolish, diqqatni saqlash va ketma-ketlikni buzmasdan bajarish muhim bo'lganligi sababli ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar murabbiylar uchun foydali metodik tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berishi mumkin.

Xulosa





P21 va P22 toifalaridagi sportchilarning texnik tayyorgarligi faqat jismoniy va motor ko'rsatkichlar bilan cheklanmaydi. Poomsae texnikasini o'zlashtirish jarayonida diqqat, ishchi xotira va harakatlar ketma-ketligini eslab qolish kabi kognitiv funksiyalar ham muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Sportchi murabbiy ko'rsatmasini qabul qiladi, uni qisqa vaqt davomida xotirasida saqlaydi, kerakli harakatlar ketma-ketligini eslaydi va o'z harakatini nazorat qiladi. Shu sababli texnik tayyorgarlikni baholashda kognitiv omillarni ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Kelgusida P21 va P22 toifalaridagi sportchilar ishtirokida maxsus tajriba-sinov tadqiqotlarini o'tkazish, standartlashtirilgan kognitiv testlar va poomsae texnik baholash mezonlaridan foydalanish orqali ushbu bog'liqlikni statistik jihatdan aniqlash mumkin. Bunday tadqiqot natijalari para taekvondo sportchilarining mashg'ulotlarini individual rejalashtirish va texnik tayyorgarlik metodikasini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR UCHUN TAVSIYA ETILADIGAN YO'NALISHLAR:

1. Para taekvondo va sportchilarni tasniflash bo'yicha rasmiy ilmiy-metodik manbalar.
2. Taekvondo poomsae texnikasi va sportchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha tadqiqotlar.
3. Adaptiv sport va inklyuziv jismoniy tarbiya bo'yicha ilmiy adabiyotlar.
4. Diqqat va ishchi xotira bo'yicha kognitiv psixologiya tadqiqotlari.
5. Motor ko'nikmalarni shakllantirish va harakatlar ketma-ketligini o'rgatish metodikasi bo'yicha ilmiy manbalar.
6. Para sportchilarning kognitiv va psixomotor xususiyatlariga bag'ishlangan tadqiqotlar.