

TAEKVONDO (WT) SPORTCHILARINING MUSOBAQA FAOLIYATIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING ILMIY- METODIK ASOSLARI

Nazarov Nazarali Nozimjon o'g'li

O'zbekiston davlat sport akademiyasi

Email: boltavoy589@gmail.com +998943082636

Annotatsiya: Mazkur maqolada taekvondo (WT) sportchilarining musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida zamonaviy taekvondo musobaqalarida qo'llaniladigan texnik va taktik usullar, ularning natijadorlikka ta'siri hamda sportchilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirish omillari o'rganildi. Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirish va musobaqa vaziyatlarini modellashtirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari taekvondochilarning musobaqa faoliyatini yanada takomillashtirish, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: taekvondo (WT), musobaqa faoliyati, texnik-taktik tayyorgarlik, texnik harakatlar, taktik harakatlar, musobaqa samaradorligi, sport mahorati, mashg'ulot jarayoni, sportchilar tayyorlash, ilmiy-metodik asoslar.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО ТХЭКВОНДО (WT)

Аннотация. В данной статье проанализированы научно-методические основы повышения эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся тхэквондо (WT). В ходе исследования изучены современные технические и тактические приёмы, применяемые в соревнованиях по тхэквондо, их влияние на результативность, а также факторы, способствующие совершенствованию соревновательной деятельности спортсменов. Кроме того, рассмотрены эффективные методы планирования тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, оптимизации технико-тактической подготовки и моделирования соревновательных ситуаций. Результаты исследования могут служить научно-практической основой для совершенствования соревновательной деятельности тхэквондистов, повышения уровня их технико-тактической подготовленности и разработки научно обоснованных рекомендаций, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: тхэквондо (WT), соревновательная деятельность, технико-тактическая подготовка, технические действия, тактические действия, эффективность

соревновательной деятельности, спортивное мастерство, тренировочный процесс, подготовка спортсменов, научно-методические основы.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF TAEKWONDO (WT) ATHLETES

Annotation. This article analyzes the scientific and methodological foundations for improving the effectiveness of technical and tactical actions in the competitive performance of Taekwondo (WT) athletes. The study examines the technical and tactical techniques applied in modern Taekwondo competitions, their influence on competitive performance, and the factors contributing to the improvement of athletes' competitive activities. Furthermore, effective approaches to planning the training process based on athletes' individual characteristics, optimizing technical and tactical preparation, and modeling competitive situations are discussed. The findings provide a scientific and practical basis for enhancing the competitive performance of Taekwondo athletes, improving their technical and tactical proficiency, and developing evidence-based recommendations aimed at achieving high-level sporting results.

Keywords: Taekwondo (WT), competitive performance, technical and tactical preparation, technical actions, tactical actions, competition effectiveness, sports mastery, training process, athlete development, scientific and methodological foundations.

KIRISH

Bugungi kunda taekvondo dunyodagi eng ommabop olimpiya sport turlaridan biri bo'lib, sportchilardan yuqori darajadagi texnik mahorat, taktik tafakkur, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. So'nggi yillarda xalqaro musobaqalar reglamenti va elektron baholash tizimlarining joriy etilishi natijasida musobaqa faoliyatining mazmuni sezilarli darajada o'zgardi. Bu esa sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish zaruratini yanada kuchaytirmoqda.

Taekvondoda yuqori natijalarga erishish nafaqat sportchining jismoniy tayyorgarligi, balki musobaqa davomida texnik usullarni to'g'ri tanlay olishi, taktik vaziyatlarni tez baholashi va raqibning harakatlariga mos ravishda samarali qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli texnik-taktik harakatlar

samaradorligini oshirish sportchilarni tayyorlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Hozirgi kunda taekvondochilarni tayyorlash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, ularning aksariyati jismoniy sifatlarni rivojlantirish yoki alohida texnik elementlarni takomillashtirish masalalariga bag'ishlangan. Biroq musobaqa faoliyatida texnik va taktik harakatlarning o'zaro uyg'unligi, ularning natijadorlikka ta'siri hamda mashg'ulot jarayonida ushbu ko'rsatkichlarni kompleks rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari yetarli darajada o'rganilmagan. Ayniqsa, zamonaviy musobaqa qoidalari, elektron himoya vositalari va video tahlil texnologiyalarining keng qo'llanilishi sportchilarning texnik-taktik faoliyatini yangi yondashuvlar asosida takomillashtirishni talab etmoqda.

Taekvondo (WT) sportchilarining musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish sport nazariyasi va amaliyoti uchun dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish, texnik-taktik ko'rsatkichlarni baholash hamda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish orqali musobaqa natijadorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

METODOLOGIYA

Taekvondo (WT) sportchilarining musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish orqali sport natijalarini yaxshilashdan iborat.

Ushbu tadqiqot natijalari taekvondo bo'yicha murabbiylar, sport mutaxassislari va ilmiy tadqiqotchilar uchun sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Maqolada keltirilgan tavsiyalar texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish va sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Taekvondo sport turi yuqori tezlik, aniqlik va taktik fikrlashni talab qiladigan zamonaviy olimpiya sport turlaridan biridir. So'nggi yillarda musobaqa qoidalarining takomillashuvi, elektron himoya vositalari va video takroriy ko'rib chiqish (Video Replay System) tizimining joriy etilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga yangi talablarni qo'ymoqda. Natijada musobaqa faoliyatida nafaqat texnik usullarni mukammal bajarish, balki ularni vaziyatga mos ravishda qo'llash ham g'alabani belgilovchi muhim omilga aylandi.

Musobaqa faoliyatining tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy taekvondoda jang natijasi ko'p jihatdan sportchining texnik harakatlarni to'g'ri tanlashi, hujum va qarshi hujumni o'z vaqtida amalga oshirishi hamda taktik vaziyatni tez baholash qobiliyatiga bog'liq. Yuqori malakali sportchilar jang davomida raqibning texnik usullarini oldindan bashorat qilish, masofani samarali boshqarish va zarbalarni minimal vaqt ichida bajarish orqali ustunlikka erishadilar.

Texnik-taktik tayyorgarlik sportchilarni ko'p yillik tayyorlash tizimining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy vazifasi sportchida musobaqa davomida samarali texnik harakatlarni bajarish, taktik vaziyatlarni tahlil qilish hamda optimal qarorlarni qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur tayyorgarlik maxsus jismoniy sifatlar, psixologik barqarorlik va funksional imkoniyatlar bilan uzviy bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivojlanishi musobaqa natijadorligini oshiradi.

Texnik harakatlar samaradorligini baholashda zarbaning aniqligi, bajarilish tezligi, zarba kuchi, natijali hujumlar soni, qarshi hujumlarning muvaffaqiyat darajasi hamda himoya harakatlarining ishonchliligi asosiy mezonlar sifatida qo'llaniladi. Ayniqsa, elektron himoya jiletleri va bosh himoya vositalaridan foydalanilishi sportchilardan zarbalarni aniq nuqtalarga yetkazishni talab etmoqda. Shu sababli mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni ko'p marotaba takrorlash bilan bir qatorda, ularni turli musobaqa vaziyatlarida qo'llashga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Taktik tayyorgarlik esa sportchining jang davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni tezkor baholashi, raqibning harakatlarini oldindan sezishi va mos ravishda eng samarali usullarni tanlay olishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy taekvondoda individual taktik usullar bilan bir qatorda vaziyatli va kombinatsion taktik harakatlarning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Bunda sportchi raqibning jang uslubiga mos ravishda taktik rejani o'zgartira olishi, zarur hollarda himoyadan hujumga yoki hujumdan qarshi hujumga tez o'tishi lozim.

Musobaqa faoliyatini ilmiy tahlil qilish texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Videoanaliz, biomekanik tahlil, elektron baholash tizimlari va raqamli monitoring vositalari yordamida sportchining har bir harakati batafsil o'rganiladi. Bunday tahlillar natijasida zarba bajarish texnikasidagi kamchiliklar, harakat tezligi, reaksiya vaqti, hujum va himoya samaradorligi hamda jang davomida yo'l qo'yilgan xatolar aniqlanadi. Olingan ma'lumotlar asosida murabbiylar individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish alohida ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda real jang sharoitiga yaqin vaziyatlarni yaratish sportchilarda tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlariga moslashish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish imkonini beradi. Ayniqsa, turli uslubdagi raqiblar bilan sparring mashg'ulotlarini tashkil etish sportchilarning taktik fikrlash doirasini kengaytiradi.

Bundan tashqari, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim omil hisoblanadi. Tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya, tezkor-kuch sifati va maxsus chidamlilikning yuqori darajada rivojlanganligi texnik usullarni yuqori sifat bilan bajarishga imkon yaratadi. Shu bois mashg'ulot jarayonida texnik mashqlar maxsus jismoniy mashqlar bilan uyg'un holda olib borilishi maqsadga muvofiqdir.

Bugungi kunda sun'iy intellekt, kompyuter ko'rish (Computer Vision) va raqamli sport analitikasi texnologiyalaridan foydalanish taekvondochilarni tayyorlash tizimida yangi bosqichni boshlab berdi. Ushbu texnologiyalar yordamida sportchining harakat trayektoriyasi, zarba tezligi, tana segmentlarining koordinatsiyasi va taktik faolligi avtomatik ravishda tahlil qilinmoqda. Bu esa mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda individuallashtirish hamda musobaqa natijadorligini prognoz qilish imkoniyatlarini kengaytirmoqda.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, taekvondo (WT) sportchilarining musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Mashg'ulot jarayonida texnik mahorat, taktik tayyorgarlik, maxsus jismoniy sifatlar, psixologik tayyorgarlik hamda zamonaviy raqamli tahlil texnologiyalarining uyg'un qo'llanilishi sportchilarning musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini beradi. Mazkur yondashuv sportchilarni xalqaro musobaqalarga tayyorlash samaradorligini oshirishda muhim ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

MUNOZARA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, taekvondo (WT) sportchilarining musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishi, avvalo, texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy musobaqalarda g'alaba qozonish nafaqat texnik usullarni mukammal bajarishga, balki jang davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni tezkor baholash, raqibning harakatlarini oldindan prognoz qilish va samarali taktik yechimlarni qo'llash qobiliyatiga ham bog'liq ekanligi aniqlandi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali taekvondochilar hujum va qarshi hujum harakatlarini samarali uyg'unlashtirish, jang ritmini boshqarish hamda zarbalarni aniq va o'z vaqtida bajarish orqali yuqori natijalarga erishmoqda. Bu esa mashg'ulot jarayonida texnik elementlarni takomillashtirish bilan bir

qatorda, taktik fikrlashni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar ulushini oshirish zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

Taekvondo (WT) sportchilarining musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish sport natijalarini yaxshilashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari zamonaviy taekvondo musobaqalarida sportchining texnik mahorati bilan bir qatorda taktik fikrlashi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va musobaqa vaziyatlariga moslasha olishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi.

Musobaqa faoliyatini tahlil qilish, texnik-taktik harakatlarni muntazam monitoring qilish hamda videoanaliz va biomekanik tahlil kabi zamonaviy ilmiy usullardan foydalanish sportchilarning tayyorgarlik darajasini yanada takomillashtirish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida texnik, taktik, maxsus jismoniy va psixologik tayyorgarlikni o'zaro integratsiyalashgan holda tashkil etish musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Mashg'ulotlarda real musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, individual yondashuv asosida tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish hamda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt imkoniyatlaridan foydalanish sportchilarning texnik-taktik mahoratini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Taekwondo. **Competition Rules & Interpretation**. – Seoul: World Taekwondo Federation, 2025. – 118 p.
2. World Taekwondo. **Coach Education Programme Manual**. – Seoul: World Taekwondo, 2024. – 156 p.
3. Bridge C.A., Ferreira da Silva Santos J., Chaabène H., Pieter W., Franchini E. **Physical and Physiological Profiles of Taekwondo Athletes** // Sports Medicine. – 2014. – Vol. 44(6). – P. 713–733.
4. Chaabène H., Hachana Y., Franchini E., Mkaouer B., Chamari K. **Physical and Physiological Profile of Elite Taekwondo Athletes: A Systematic Review** // Journal of Sports Medicine. – 2012. – Vol. 2012. – Article ID 674507.
5. World Taekwondo. **Referee and Competition Guidelines**. – Seoul, 2024.

6. Kazemi M., Perri G., Soave D. **A Profile of Olympic Taekwondo Competitors** // Journal of Sports Science and Medicine. – 2010. – Vol. 9. – P. 114–121.
7. Pieter W. **Taekwondo: Origins, Evolution and Performance**. – Aachen: Meyer & Meyer Sport, 2015. – 286 p.
8. World Taekwondo. **Official Statistics and Competition Reports**. – Seoul, 2024.