O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2026, [14]
ISSN 2181-7324(Print)

IJTIMOIY FANLAR
http://journals.nuu.uz
ISSN 3093-8996(Onlayn)

UDK: 796.856.2:796.015

Javoxir M. DEXQONOV,
Professor, O‘zbekiston Milliy universiteti, Toshkent, O‘zbekiston
E-mail: javohtkd007@gmail.com, https://orcid.org/0009-0001-7326-7481

RTU professori, PhD X.To‘xtaxo‘jayev taqrizi asosida

YUQORI MALAKALI TAEKVONDOCHILARNI TAYYORLASH TIZIMINING ILMIY-METODIK ASOSLARI: TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISHNING ZAMONAVIY YONDASHUVLARI

Annotatsiya

Maqolada yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari tahlil qilingan. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish va musobaqa faoliyatini tahlil qilish masalalariga e’tibor qaratilgan. Yetakchi sport maktablari tajribasi asosida taekvondochilar tayyorgarligini takomillashtirishning asosiy yo‘nalishlari aniqlangan.

Kalit so‘zlar: Taekvondo, yuqori malakali sportchi, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot, musobaqa faoliyati, periodizatsiya, individuallashtirish.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье проанализированы научно-методические основы подготовки высококвалифицированных таэквондистов. Рассмотрены вопросы совершенствования технико-тактической подготовки, индивидуализации тренировочных нагрузок и анализа соревновательной деятельности. На основе опыта ведущих спортивных школ определены основные направления совершенствования системы подготовки таэквондистов.

Ключевые слова: Таэквондо, высококвалифицированный спортсмен, технико-тактическая подготовка, тренировка, соревновательная деятельность, периодизация, индивидуализация.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE TRAINING SYSTEM FOR HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDO ATHLETES: MODERN APPROACHES TO IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION

Annotation

The article analyzes the scientific and methodological foundations of training highly qualified taekwondo athletes. Particular attention is paid to improving technical and tactical preparation, individualizing training loads, and analyzing competitive performance. Based on the experience of leading taekwondo schools, the main directions for improving the training system of highly qualified athletes are identified.

Key words: Taekwondo, highly qualified athlete, technical and tactical training, training process, competitive activity, periodization, individualization.

Kirish. So‘nggi o‘n yilliklarda xalqaro sport maydonida raqobatning keskin kuchayishi yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashning samarali ilmiy-metodik tizimini ishlab chiqish masalasini dolzarb muammolardan biriga aylantirdi. Zamonaviy taekvondo yuqori tezlikda bajariladigan texnik harakatlar, qisqa muddatli yuqori shiddatli faoliyat, doimiy masofa o‘zgarishi, qarshi hujumlar va tezkor taktik qarorlar bilan tavsiflanadi. Shu sababli yuqori sport natijasiga erishish faqat jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan emas, balki texnik harakatlarni musobaqa sharoitida samarali qo‘llash, raqib faoliyatini oldindan baholash va optimal taktik qaror qabul qilish qobiliyati bilan ham belgilanadi.

Sport tayyorgarligi nazariyasida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko‘p yillik, uzluksiz va boshqariladigan pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Platonovning tizimli yondashuvida sport natijasi jismoniy, texnik, taktik, funksional va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligi bilan belgilanadi. Ushbu yondashuv yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligi uchun ham metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Bompa tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya konsepsiyasi mashg‘ulot jarayonini makrotsikl, mezotsikl va mikrotsikllarga ajratish orqali sport formasini asosiy musobaqalarga maqsadli ravishda olib chiqishni nazarda tutadi. Issurinning blokli periodizatsiya konsepsiyasi esa yuqori malakali sportchilarda muayyan davrda ustuvor tayyorgarlik vazifalariga yo‘naltirilgan maxsus bloklardan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi. Issurin tadqiqotlarida zamonaviy yuqori malakali sportchilarning tayyorgarligida an’anaviy periodizatsiya modellarining imkoniyatlari va cheklovlari tahlil qilingan.

Taekvondoga oid maxsus tadqiqotlarda ham musobaqa faoliyatining murakkab va o‘zgaruvchan xarakteri qayd etilgan. Bridge, Jones va Drust xalqaro taekvondo musobaqalarida jang faoliyati, tayyorgarlik, faol bo‘lmagan harakatlar va to‘xtash bosqichlarini vaqt-makon jihatdan tahlil qilib, sportchilar faoliyatining yuqori darajada interval xarakterga ega ekanligini ko‘rsatgan. Tadqiqotda bir jang davomida texnik almashinuvlar va zarbalar soni hamda faoliyat fazalarining davomiyligi aniqlangan.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashning ilmiy-metodik asoslarini o‘rganishda sport mashg‘ulotlari nazariyasi, taekvondo musobaqa faoliyatining texnik-taktik xususiyatlari, sportchilarning jismoniy va fiziologik tayyorgarligi hamda zamonaviy elektron baholash texnologiyalariga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlar alohida ahamiyat kasb etadi. Mazkur yo‘nalishda xorijiy olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar yuqori sport mahoratini shakllantirishning nazariy va amaliy asoslarini keng yoritib bergan.

Bridge va hammualliflarning sharh tadqiqotida zamonaviy taekvondochilarning jismoniy va fiziologik profili ko‘p komponentli ekani hamda sportchilar bir vaqtning o‘zida tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik, koordinatsiya va boshqa funksional imkoniyatlarni namoyon etishi zarurligi asoslangan.

Kazemi va hammualliflar Olimpiya taekvondo-chilarining antropometrik hamda musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini o‘rganib, g‘olib va boshqa ishtirokchilar faoliyatini qiyosiy baholash imkonini berganlar.

Shuningdek, zamonaviy taekvondoda elektron himoya vositalari va elektron baholash tizimlarining joriy etilishi texnik-taktik harakatlar tuzilishiga ta’sir ko‘rsatayotganini ko‘rsatuvchi tadqiqotlar mavjud. Elektron himoya vositalari qo‘llaniladigan sharoitlarda texnik harakatlarning natijadorligini baholash va mashg‘ulot jarayonini musobaqa talablariga yaqinlashtirish imkoniyatlari kengayadi. Shu nuqtayi nazardan, yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlash tizimini faqat an’anaviy texnik mashqlarni takrorlashga asoslash yetarli emas. Mashg‘ulot jarayoni real musobaqa faoliyatining tuzilishi, texnik-taktik harakatlarning samaradorligi, raqibga moslashish, tezkor qaror qabul qilish va individual sport uslubini rivojlantirish tamoyillari asosida tashkil etilishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda zamonaviy texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning integrativ modelini nazariy jihatdan asoslash.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning asosiy nazariy konsepsiyalarini tahlil qilish.

Taekvondoda zamonaviy musobaqa faoliyatining texnik-taktik xususiyatlarini aniqlash.

Elektron baholash tizimi va raqamli texnologiyalarning mashg‘ulot jarayonidagi o‘rnini baholash.

Yetakchi taekvondo maktablari tajribasini umumlashtirish.

Yuqori malakali taekvondochilar uchun texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning integrativ metodik yo‘nalishlarini asoslash.

Material va metodlar. Tadqiqot nazariy-analitik xarakterga ega bo‘lib, yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar va xalqaro tadqiqotlar materiallarini tizimli tahlil qilish asosida amalga oshirildi.

Tadqiqot materiallari sifatida sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid fundamental ilmiy ishlar, taekvondo musobaqa faoliyatini o‘rganishga bag‘ishlangan maqolalar, texnik-taktik tayyorgarlik, vaqt-makon tahlili, elektron himoya vositalari va sport periodizatsiyasiga oid ilmiy manbalar olindi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

ilmiy adabiyotlarning nazariy tahlili;

qiyosiy tahlil;

tizimlashtirish;

ilmiy umumlashtirish;

kontent-tahlil;

musobaqa faoliyatining ilmiy tadqiqotlarda aniqlangan ko‘rsatkichlarini qiyoslash;

pedagogik-metodik yondashuvlarni modellashtirish.

Manbalarni tanlashda uchta asosiy yo‘nalishga e’tibor qaratildi: birinchidan, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi; ikkinchidan, taekvondoning texnik-taktik va fiziologik xususiyatlari; uchinchidan, zamonaviy musobaqalarda elektron baholash va raqamli tahlil vositalarining qo‘llanilishi.

Bridge, Jones va Drust tadqiqotida xalqaro taekvondo musobaqalarining vaqt-makon tuzilishi maxsus time-motion tahlili yordamida o‘rganilgan bo‘lib, mazkur tadqiqot yuqori malakali sportchilarning mashg‘ulotlarini real musobaqa faoliyatiga moslashtirish zarurligini asoslash uchun metodologik ahamiyatga ega.

Tornello va hammualliflar yosh taekvondochilar janglarida faoliyat fazalarini o‘rganib, jang, jangdan tashqari faoliyat va to‘xtash davrlarining almashinuvini aniqlagan. Ushbu natijalar taekvondo mashg‘ulotlarida hujum va qarshi hujum ketma-ketliklarini interval xarakterda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotning konseptual modeli quyidagi ketma-ketlik asosida shakllantirildi:

musobaqa faoliyatini tahlil qilish - individual texnik-taktik profilni aniqlash - ustuvor tayyorgarlik vazifalarini belgilash – maxsus mashg‘ulot bloklarini shakllantirish – vaziyatli mashqlar – nazorat va videoanaliz – natijalarga asoslangan individual korreksiya.

Natijalar. Ilmiy adabiyotlar tahlili natijasida yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi bir nechta o‘zaro bog‘liq komponentlardan tashkil topishi aniqlandi.

Birinchi komponent – tizimli tayyorgarlik. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda texnik, taktik, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni alohida-alohida tashkil etish emas, balki ularni yagona pedagogik tizimga birlashtirish muhim hisoblanadi. Taekvondoda ushbu talab ayniqsa dolzarb, chunki texnik harakatning samaradorligi ko‘pincha sportchining funksional holati, psixologik barqarorligi va vaziyatni tez baholash qobiliyatiga bog‘liq.

Ikkinchi komponent – musobaqa faoliyatiga yo‘naltirilgan tayyorgarlik. Xalqaro taekvondo musobaqalarining vaqt-makon tahlili jang faoliyatining qisqa va yuqori shiddatli harakatlardan tashkil topishini ko‘rsatadi. Bridge va hammualliflarining tadqiqotida xalqaro musobaqalarda jang faoliyati, tayyorgarlik va to‘xtash fazalari o‘zaro almashinib turishi aniqlangan.

Mazkur natija mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni alohida, statik yoki soddalashtirilgan sharoitda takrorlashdan ko‘ra, ularni real jang vaziyatlariga yaqin sharoitda qo‘llashga yo‘naltirilgan mashqlar ulushini oshirish zarurligini ko‘rsatadi.

Uchinchi komponent – texnik-taktik integratsiya. Taekvondoda texnik harakatning o‘zi yuqori natijani kafolatlamaydi. Sportchi qaysi texnik harakatni, qaysi masofada, qaysi vaqtda va qaysi raqib harakatiga javoban qo‘llashni bilishi lozim. Shu sababli texnik tayyorgarlik taktik qaror qabul qilish bilan birgalikda amalga oshirilishi kerak.

Menescardi va hammualliflarining tadqiqotlarida taekvondo musobaqalaridagi texnik-taktik xatti-harakatlar tahlil qilinib, jang davomida texnik harakatlarning qo‘llanishi jins, vazn toifasi va musobaqa sharoitiga qarab farqlanishi ko‘rsatilgan.

To‘rtinchi komponent – individualizatsiya. Yuqori malakali taekvondochilarning antropometrik, funksional, texnik va psixologik xususiyatlari bir xil emas. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil texnik-taktik dasturdan foydalanish yuqori darajadagi natijani kafolatlamaydi. Har bir sportchi uchun uning kuchli va zaif tomonlarini aks ettiruvchi individual texnik-taktik profil ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq.

Beshinchi komponent – raqamli monitoring va videoanaliz. Zamonaviy taekvondoda elektron himoya vositalari va elektron baholash tizimlaridan foydalanish musobaqa harakatlarini obyektivroq qayd etish imkonini beradi. Elektron himoya vositalaridan foydalanish sportchilar tomonidan texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish va ularning natijadorligini nazorat qilish imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Bundan tashqari, elektron himoya tizimlari joriy etilgandan keyingi musobaqa faoliyati texnik harakatlar tarkibida ma’lum o‘zgarishlar yuzaga kelishi mumkinligini ko‘rsatadi. Elektron himoya vositalarida texnik harakatlarning qayd etilishi sportchilarning samarali zarba zonalari va hujum vaqtini yanada aniqroq nazorat qilishiga sharoit yaratadi.

Oltinchi komponent – periodizatsiyani musobaqa faoliyatiga moslashtirish. Bompa periodizatsiyasi mashg‘ulot yuklamalarini vaqt bo‘yicha rejalashtirish imkonini bersa, Issurinning blokli periodizatsiya yondashuvi yuqori malakali

sportchilar tayyorgarligida ustuvor vazifalarga yo‘naltirilgan maxsus bloklardan foydalanish imkonini beradi.

Mazkur algoritmni quyidagicha ifodalash mumkin:

Diagnostika - Tahlil - Individual profil - Maxsus blok - Vaziyatli mashqlar - Musobaqa modeli - Videoanaliz - Korreksiya.

Olingan nazariy natijalar yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligini tashkil etishda klassik sport nazariyalarini zamonaviy musobaqa tahlili bilan birlashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Platonovning tizimli yondashuvi taekvondochi tayyorgarligining barcha tarkibiy qismlarini yagona tizim sifatida ko‘rishga imkon beradi. Biroq zamonaviy taekvondo sharoitida ushbu umumiy yondashuvni sport turining o‘ziga xos musobaqa modeli bilan to‘ldirish talab etiladi.

Bompa periodizatsiyasi mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning vaqt bo‘yicha asosini yaratadi. Biroq xalqaro taqvimning zichligi va sportchilarning mavsum davomida bir necha marta yuqori sport formasini namoyon etishi zarurati klassik periodizatsiyaning moslashuvchan variantlaridan foydalanishni talab qiladi.

Issurinning blokli periodizatsiyasi aynan shu nuqtada yuqori malakali taekvondochilar uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ustuvor texnik-taktik yoki funksional vazifaga yo‘naltirilgan maxsus bloklar sportchining individual ehtiyojlariga moslashtirilishi mumkin. Bunday yondashuv ayniqsa asosiy musobaqa oldidan qisqa muddatda muayyan texnik-taktik kamchilikni bartaraf etish zarur bo‘lgan holatlarda samarali bo‘lishi mumkin.

Taekvondo musobaqalarining interval xarakteri ham mashg‘ulot jarayonini tashkil etishda muhim ahamiyatga ega. Bridge va hammualliflarining tadqiqotlari xalqaro musobaqalarda faol jang fazalari qisqa davom etishi, tayyorgarlik va boshqa faoliyat fazalari bilan almashinib turishini ko‘rsatgan. Yosh sportchilar musobaqalari bo‘yicha Tornello va hammualliflari ham jang fazalari, jangdan tashqari faoliyat va to‘xtash davrlarining aniq almashinuvini qayd etgan.

Bu holat mashg‘ulotlarda faqat uzluksiz yuqori shiddatli yuklamalarni qo‘llash emas, balki jang faoliyatiga xos ish-dam olish nisbatini modellashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

Taekvondoda texnik-taktik tayyorgarlikning samaradorligini oshirishda elektron baholash tizimlaridan foydalanish ham muhim yo‘nalish hisoblanadi. Elektron himoya vositalarining qo‘llanishi sportchi harakatlarini baholashning obyektivligini oshirishga xizmat qilishi mumkin. Falcó va hammualliflarining tadqiqotlarida elektron himoya vositalari qo‘llanilgan musobaqalarda ularning texnik va musobaqa natijalari bilan o‘zaro aloqasi o‘rganilgan.

Shuning uchun yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligida “musobaqa – tahlil – mashg‘ulot – qayta musobaqa” siklini uzluksiz amalga oshirish maqsadga muvofiq.

Mazkur yondashuv O‘zbekiston taekvondo maktabi uchun ham dolzarbdir. Mamlakatimiz sportchilarining xalqaro maydondagi yuqori natijalari mavjud tayyorgarlik tizimining samaradorligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, jahonning yetakchi taekvondo maktablari tajribasini hisobga olgan holda individual texnik-taktik profillarni shakllantirish, raqamli videoanaliz, musobaqa statistikasi va funksional monitoringni yagona tizimga birlashtirish milliy tayyorgarlik tizimining ilmiy-metodik imkoniyatlarini kengaytirishi mumkin.

Xulosa. Ilmiy adabiyotlar va zamonaviy tadqiqotlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlash ko‘p komponentli, uzluksiz va boshqariladigan pedagogik tizim sifatida tashkil etilishi lozim.

Texnik, taktik, jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlikni alohida emas, balki integratsiyalashgan holda rivojlantirish yuqori sport natijalarining muhim shartidir.

Taekvondo musobaqalarining yuqori shiddatli va interval xarakteri mashg‘ulot jarayonida real jang faoliyatini modellashtirishni talab qiladi.

Texnik harakatlarni ko‘p marta takrorlashning o‘zi yetarli emas; ularni turli raqib va vaziyatlarga mos holda qo‘llash ko‘nikmasini shakllantirish zarur.

Yuqori malakali sportchilarning individual xususiyatlari sababli mashg‘ulot yuklamalarini individual texnik-taktik profil asosida boshqarish maqsadga muvofiq.

Videoanaliz, elektron baholash vositalari va musobaqa statistikasi sportchi tayyorgarligini obyektiv boshqarish uchun samarali vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Platonovning tizimli tayyorgarlik konsepsiyasi, Bompanning periodizatsiya nazariyasi va Issurinning blokli periodizatsiya modeli taekvondochilar tayyorgarligining fundamental metodologik asoslarini tashkil etadi.

Zamonaviy taekvondo uchun mazkur nazariyalarni musobaqa faoliyati tahlili, videoanaliz, individual modellashtirish va raqamli monitoring bilan integratsiya qilish zarur.

Yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligini takomillashtirishning istiqbolli modeli “diagnostika - musobaqa tahlili - individual profil - maxsus mashg‘ulot bloki - vaziyatli mashqlar - musobaqa modeli - videoanaliz - korreksiya” ketma-ketligiga asoslanishi mumkin.

Mazkur yondashuv keyingi empirik tadqiqotlarda tajriba-sinov metodikasi sifatida tekshirilishi, uning samaradorligi texnik-taktik ko‘rsatkichlar, musobaqa natijalari va funksional tayyorgarlik indikatorlari orqali baholanishi lozim.

ADABIYOTLAR

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
2. Issurin V.B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization // Sports Medicine. 2010. Vol. 40, No. 3. P. 189–206. DOI: 10.2165/11319770-000000000-00000.
3. Bridge C.A., Jones M.A., Drust B. The activity profile in international Taekwondo competition is modulated by weight category // International Journal of Sports Physiology and Performance. 2011. Vol. 6, No. 3. P. 344–357. DOI: 10.1123/ijspp.6.3.344.
4. Bridge C.A., Santos J.F.S., Chaabène H., Pieter W., Franchini E. Physical and physiological profiles of taekwondo athletes // Sports Medicine. 2014. Vol. 44, No. 6. P. 713–733. DOI: 10.1007/s40279-014-0159-9.
5. Kazemi M., Waalen J., Morgan C., White A.R. A profile of Olympic taekwondo competitors // Journal of Sports Science and Medicine. 2006. Vol. 5, CSSI. P. 114–121.
6. Tornello F., Capranica L., Chiodo S., Minganti C., Tessitore A. Time-motion analysis of youth Olympic taekwondo combats // Journal of Strength and Conditioning Research. 2013. Vol. 27, No. 1. P. 223–228. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3182541edd.
7. Menescardi C., López-López J.A., Falcó C., Hernández-Mendo A., Estevan I. Tactical aspects of a National University Taekwondo Championship in relation to round and match outcome // Journal of Strength and Conditioning Research. 2015. Vol. 29, No. 2. P. 466–471. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000645.