



Experimental validation of the effectiveness of applying combat action combinations in training sessions to improve the technical preparedness of taekwondo athletes

Alisher JUMANOV¹

Institute of Scientific Research in Physical Education and Sports

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 2025
Received in revised form
15 July 2025
Accepted 25 July 2025
Available online
15 August 2025

Keywords:

combination,
technique,
tactics,
movement,
taekwondo,
training,
competition,
combat.

ABSTRACT

This article elucidates the role of technical training in taekwondo, its main components, and methods for developing athletes' technical skills. Effective techniques for utilizing combat combination movements during the training process to enhance technical preparation are described.

2181-1415/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol6-iss7/S-pp32-38>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Taekvondochilarning texnik tayyorgarligini yaxshilash uchun jangovar harakat kombinatsiyalarini mashg'ulotlarda qo'llashning samaradorligini tajribada asoslash

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

kombinatsiya,
texnika,
taktika,
harakat,
taekvondo,

Ushbu maqolada taekvondo sport turida texnik tayyorgarlikning o'рни, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda sportchilarning texnik ko'nikmalarini rivojlantirish usullari yoritilgan. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda mashg'ulot jarayonida jangovar kombinatsion harakatlardan

¹ Independent Researcher, Institute of Scientific Research in Physical Education and Sports.
E-mail: jumanov_alisher@gmail.com

mashg'ulot,
musobaqa,
jangovar.

foydalanishning samarali usullari bayon etilgan.

Экспериментальное обоснование эффективности применения комбинаций боевых приемов на тренировках для повышения технической подготовленности тхэквондистов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

комбинация,
техника,
тактика,
движение,
тхэквондо,
тренировка,
соревнование,
боевой.

В данной статье рассматривается роль технической подготовки в тхэквондо, ее основные составляющие и методы развития технических навыков спортсменов. Описаны эффективные способы использования комбинационных боевых действий в тренировочном процессе для совершенствования технической подготовки.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish, sportchilarning yoshi va malakasiga mos holda yuklama hajmi va intensivligini tabaqalashtirish, shuningdek, mashg'ulot yuklamalari natijasida yuzaga keladigan toliqish holatlarini oldini olish hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtirish bo'yicha ko'plab ilmiy-uslubiy manbalar yaratilmoqda. Shu bilan birga, taekvondochilarni tayyorlashda qo'llaniladigan me'yoriy talablar, tayyorgarlik turlarini baholash mezonlari va model ko'rsatkichlari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqish dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi taekvondochilarning mashg'ulot va musobaqalarga tayyorlashda jangovar harakat kombinatsiyalarini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

taekvondochilarning mashg'ulot va musobaqalarga tayyorlashda jangovar harakat kombinatsiyalarini takomillashtirishga qaratilgan uch bosqichli yillik mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqish;

taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda harakat aniqligi bilan bog'liq zarbalardan foydalanishga yo'naltirilgan jangovar harakat kombinatsiyasini takomillashtirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarining taekvondo yo'nalishida tarbiyalanuvchi 14-15 yoshli o'quvchilarning o'quv mashg'ulotlari, ularning maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi olingan.

Tadqiqotning predmetini 14-15 yoshli taekvondochilarda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirish uchun jangovar harakat kombinatsiyalarga qaratilgan vosita va usullar tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, videotahlil, jangovar harakat kombinatsiyalar, statoxronometriya

(muvozanat saqlash vaqti), vestibuloxronometriya (aylanma harakat mashqlari davomida muvozanat saqlash), pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish darajasi va texnik-taktik harakatlarni ishonchli o'zlashtirish samaradorligi sportchilarning tayyorgarlik jarayonidagi muhim ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Ushbu bosqichda sportchilarning texnika va taktikani egallash darajasi, shuningdek, maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanish holati o'rganildi.

Tayyorgarlikning ikkinchi bosqichi yakunlangach, tajriba va nazorat guruhiga mansub taekvondochilar nazorat musobaqalarida ishtirok etdilar. Ushbu musobaqalarda, ayniqsa, tajriba guruhi sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot davomida tajriba guruhi a'zolari tomonidan raqibga nisbatan kombinatsion jangovar zarbalarni qo'llash va ularning samaradorligini ta'minlovchi texnik-taktik usullarni amaliyotda qo'llash holatlari alohida o'rganildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhiga mansub taekvondo sportchilari, asosan, tananing turli qismlariga yo'naltirilgan an'anaviy zarbalardan foydalanganlar. Bu holat ularning mashg'ulot jarayoni faqat o'quv rejasida belgilangan standart dastur doirasida olib borilganligi bilan izohlanadi. Natijada, sportchilar asosan umumiy qabul qilingan texnika uslublaridan foydalanishga moyillik ko'rsatganlar.

Aksincha, tajriba guruhidagi yosh taekvondochilar mashg'ulotlarda zarba berishning keng arsenaliga ega bo'lgan, turli xil texnik usullarni qo'llashga intilganliklari kuzatildi. Ayniqsa, ular raqibga qarshi harakatlarni amalga oshirishda hujum va qarshi hujum taktikalaridan faol foydalanishgani bilan ajralib turdilar. Tadqiqot va kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilari jang vaqtida raqib hujumlaridan qochish uchun uzoq masofaga chekinishga intilishmagan, balki mavjud texnik imkoniyatlaridan samarali foydalangan holda, jangovar kombinatsion zarbalarni to'liq va izchil qo'llaganlar.

1-jadval

14-16 yoshli taekvondochi sportchilarni texnik-taktik harakatlarni bajarish va usullarni samarali amalga oshirish bo'yicha dinamikasini taqqoslashda ushlab olish turlarining nisbati

Asosiy zarbalar		Raqibning bosh qismiga berilgan zarbalar	Raqibning tanasiga to'g'ridan berilgan zarbalar	Raqibning tanasiga yondan berilgan zarbalar
G	Bajarilgan zarbalar	62,31	11,8	10,89
	Amalga oshirilgan usullar	56,73	5,16	6,73
G	Bajarilgan zarbalar	74,86	13,71	11,43
	Amalga oshirilgan usullar	67,52	9,75	9,73

Bunday yondashuv ularga bellashuv davomida ustunlikni qo'lga kiritish, shuningdek, belgilangan vazifalarni yuqori samaradorlik bilan amalga oshirish imkonini yaratdi.

Tajriba guruhidagi yosh taekvondochilar tomonidan qo'llanilgan jangovar kombinatsion zarbalar turlari ancha keng bo'lib, ular nafaqat an'anaviy zarba uslublarini, balki raqib tanasining barcha qismlariga yo'naltirilgan zarbalar orqali ham yuqori samaradorlikni namoyon etganlari aniqlangan. Bunday natijalar tajriba guruhi sportchilarining o'z hujumlarida raqibni ushlash texnikasidan mahorat bilan foydalanishlari bilan izohlanadi.

Tadqiqot jarayonida ma'lum bo'lishicha, tajriba guruhi taekvondochilari raqibga zarba berishda oddiy hujum, qarshi hujum va kombinatsion zarbalarni uyg'unlashtirib qo'llagan holda, jangda ustunlikni qo'lga kiritish uchun qulay vaziyatlar yaratishga muvaffaq bo'lganlar. Aynan shunday yondashuv ularga texnik-taktik ustunlikni ta'minlagan.

Jangovar kombinatsion zarbalar samaradorligi bo'yicha tajriba guruhi ishtirokchilari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan sezilarli darajada yuqori natijalarga erishgan. Bu holat shuni ko'rsatadiki, jang davomida raqibga yaqin masofada joylashib, qulay boshlang'ich pozitsiyalarni yaratish orqali tajriba guruhi sportchilari hujum harakatlarini samarali yakunlash imkoniga ega bo'lganlar.

Shuningdek, jangovar zarba va kombinatsion harakatlardan oqilona foydalanish texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida zarba texnikasi samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Natijada tajriba guruhi sportchilari jangovar harakatlarni yanada aniqlik va ishonch bilan bajarishga erishgan.

Jangovar kombinatsion harakatlar tajriba guruhi taekvondochilarining texnik-taktik tayyorgarligining umumiy modeliga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tajriba guruhi taekvondochilari musobaqa faoliyatini nazorat qilish tarkibiga quyidagilar kiritildi:

- 1) hujum samaradorligi;
- 2) himoya samaradorligi;
- 3) hujum faolligi;
- 4) umumiy o'zgaruvchanlik;
- 5) natijali o'zgaruvchanlik;
- 6) hujum va himoya harakatlarining natijadorligi.

Yuqorida sanab o'tilgan tavsiflarni aniqlash va dastlabki axborot olish usullari dissertatsiyaning ikkinchi bobida batafsil bayon etilgan. Ko'rsatkichlar taekvondochilar uchun videoyozuvlar tahlili asosida hisoblab chiqilib, keyinchalik o'z guruhlari yig'indisiga birlashtirildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhi taekvondochilarining pedagogik tajribaning ikkinchi bosqichidan keyingi texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=64)

Musobaqa faoliyati parametrlari	Tadqiqot davri	NG ($M \pm m$)	TG ($M \pm m$)	Nisbiy farqi%	t	P
Hujum samaradorligi	T/B	26,0 $\pm$ 2,0	32,12 $\pm$ 1,6	1,14	2,0	< 0,05
	T/O	28,7 $\pm$ 1,2	36,9 $\pm$ 2,8	31,63	2,58	< 0,05
Himoya samaradorligi	T/B	77,09 $\pm$ 4,4	79,09 $\pm$ 4,9	1,05	1,34	> 0,05
	T/O	78,7 $\pm$ 3,1	89,5 $\pm$ 2,8	13,90	2,68	< 0,05
Hujum faolligi	T/B	6,9 $\pm$ 3,5	8,0 $\pm$ 4,0	1,42	0,94	> 0,05
	T/O	7,7 $\pm$ 0,5	8,4 $\pm$ 0,4	27,82	2,18	< 0,05
Natijadorlik	T/B	3,1 $\pm$ 1,51	3,8 $\pm$ 2,98	1,02	1,09	> 0,05
	T/O	3,3 $\pm$ 0,3	6,7 $\pm$ 0,8	57,81	2,54	< 0,05
Texnika variativlik	T/B	6,80 $\pm$ 2,48	7,89 $\pm$ 2,07	1,89	1,89	> 0,05
	T/O	7,1 $\pm$ 0,6	11,3 $\pm$ 0,8	47,16	2,20	< 0,05
Texnika samaradorligi	T/B	6,30 $\pm$ 2,26	7,09 $\pm$ 1,89	2,0	1,98	> 0,05
	T/O	6,4 $\pm$ 0,7	8,6 $\pm$ 0,8	25,81	2,07	< 0,05

Biz tomonidan taklif etilgan metodika asosida mashg'ulotlar olib borgan tajriba guruhi taekvondochilarining texnik mahorati va musobaqa natijalari, an'anaviy o'quv dasturi asosida tayyorlangan nazorat guruhi sportchilarining ko'rsatkichlariga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo'lgani kuzatildi. Olib borilgan pedagogik tajriba natijalari asosida shuni ishonch bilan ta'kidlash mumkinki, 14–16 yoshli taekvondochilarni o'quv-mashg'ulot bosqichida texnik tayyorgarlikka yo'naltirilgan tarzda tayyorlashda jangovar kombinatsion zarbalar asosida shakllantirilgan jangovar harakatlar tayyorgarlikning muhim va ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'lmoqda.

Tadqiqot natijalari ushbu yondashuvning amaliy ahamiyatini ilmiy asoslash imkonini berdi. Jumladan, bellashuv jarayonida ushlar va qarshi hujum ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan metodikaning yuqori samaradorligi tasdiqlandi. Taekvondo sportida raqibga muvaffaqiyatli zarba yo'llash sportchining taktik tayyorgarligi darajasining ifodasi sifatida qaraladi.

Musobaqa faoliyati yuzasidan o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlari o'rtasida sezilarli farq mavjud. Xususan, natijadorlik darajasi tajriba

guruhi foydasiga yaqqol ustunlikni ko'rsatdi. Statik tahlilga ko'ra, nazorat guruhida bu ko'rsatkich $4,3 \pm 0,5$ ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida $6,7 \pm 0,8$ ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Natijalar orasidagi nisbiy farq esa tajriba guruhi foydasiga 55,81% bo'ldi.

Ushbu raqamlar shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi sportchilari texnik usullarni yuqori samaradorlik bilan, ko'proq va tez-tez bajarishga erishganlar. Bu esa taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda tajriba metodikasining afzalligini aniq ifodalaydi.

Guruhlar o'rtasidagi ikkinchi asosiy farq hujum samaradorligi ko'rsatkichida namoyon bo'ldi. Bunda nazorat guruhi taekvondochilarining natijalari $28,7 \pm 2,2$ ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichi $36,9 \pm 2,8$ ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Ushbu farq 31,63% nisbatda tajriba guruhi foydasiga bo'lib, bu natijalar qo'llanilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Tajriba guruhi sportchilari tomonidan bajarilgan kombinatsion zarbalar, ularni egallash bo'yicha vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishi, turli ushlar holatlarida keng texnik arsenal asosida amalga oshirilgan harakatlar yuqori samaradorlik ko'rsatgan. Bu holat tajriba guruhida joriy etilgan mashg'ulot metodikasining texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda ijobiy natija berganini ko'rsatadi.

Shuningdek, guruhlar o'rtasidagi o'zgaruvchanlik darajasi ham sezilarli farq bilan ajralib turdi. Nazorat guruhi sportchilarida nisbiy o'zgaruvchanlik $7,1 \pm 0,6$ ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich $11,3 \pm 0,8$ ga yetdi. Nisbiy farq esa 47,16% bo'lib, tajriba guruhi foydasiga qayd etildi. Samarali o'zgaruvchanlik ko'rsatkichlari nazorat guruhida $6,4 \pm 0,7$ bo'lgan bo'lsa, tajriba guruhida bu raqam $8,6 \pm 0,8$ ni tashkil etdi ($P < 0,05$).

Hujum faolligi darajasida ham sezilarli tafovut kuzatildi. Nazorat guruhi taekvondochilarida hujum faolligi $7,7 \pm 0,5$ bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich $8,4 \pm 0,4$ ni tashkil etdi ($P < 0,05$). Ular orasidagi nisbiy farq 10,87% ni tashkil etdi.

Yuqoridagi natijalar asosida xulosa qilish mumkinki, tajriba guruhi sportchilari texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda o'zlarini yanada ishonchli his qilganlar. Shuningdek, ularda texnik-taktik faoliyatga nisbatan yuqori motivatsiya va faol ishtirok kuzatilgan, bu esa ularning yuqori sport natijalariga erishishida muhim omil bo'lgan.

Xulosa o'rnida ta'kidlash lozimki, tajriba guruhining himoya samaradorligi bo'yicha ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalarni ko'rsatdi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich $78,7 \pm 3,1$ ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida $89,5 \pm 2,8$ ga teng bo'ldi ($P < 0,05$). Ular orasidagi nisbiy farq 13,90% ni tashkil etdi. Garchi bu farq boshqa ko'rsatkichlarga nisbatan nisbatan past bo'lsa-da, statistik jihatdan ishonchli farq qayd etilgan bo'lib ($P < 0,05$), bu tajriba guruhi taekvondochilarining texnik-taktik himoya harakatlari bo'yicha tayyorgarligi nazorat guruhidagilarga nisbatan ustun ekanligining dalilidir.

Ekspert hay'ati a'zolari tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, tajriba guruhi sportchilari tomonidan namoyon etilgan jang uslubi bir necha muhim omillar bilan ajralib turgan: texnik-taktik harakatlarning samaradorligi, raqibni o'z strategik rejasiga jalb qilish, jangovar kombinatsiyalar orqali uni chalg'itish, raqibning xatolaridan foydalanib qarshi hujumga o'tish, himoyani kuchaytirish hamda raqibning e'tiborini jamlash imkoniyatini kamaytirish orqali ustunlikka erishish.

Shuningdek, yosh taekvondochilarda kombinatsion zarbalarga asoslangan jang olib borish ko'nikmalarini shakllantirish texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy va

samarali tarkibiy qismi sifatida o'zini to'liq oqladi. Ushbu yo'nalishda olib borilgan mashg'ulotlar tajriba guruhida sezilarli natijalar bergani bu yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Biroq ta'kidlash joizki, taekvondo sport turining uslublari va musobaqa qoidalarida yuz berayotgan o'zgarishlarni inobatga olgan holda, mashg'ulot jarayonlarini doimiy ravishda takomillashtirish, yangicha yondashuvlarni izlab topish va ijodiy rivojlanishga intilish zarur bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Tursunaliyev U.Sh. Modern stages of development of training preparation in the process of initial taekwondo training // Eurasian Journal of Sport Science. Vol. 1: Iss. 2, Article 7. 2022. P 69-73.
2. Рахматов Б.Ш. “Ёш таэквондочиларда мувозанат сақлаш турғунлиги ва ҳаракат аниқлигини вестибулосоматик машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ: ЎзДЖТСУ; 2022.
3. Тажибаев С.С. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш: Пед. фан. (DSc)...дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ, 2019.-77
4. Юсупова Н.Ш. Ёш таеквондочиларнинг (WT) махсус жисмоний тайёргарлигини инновацион технологиядан фойдаланган ҳолда назорат қилиш методикаси. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ; 2022.
5. K.J.Park. (2023) Comparison of subjective and objective evaluation of back injuries of elite taekwondo athletes // Science & Sports. Volume- 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2023.12.001>.