

The Application of Combat Action Combinations in Sports Training to Improve the Technical and Tactical Preparedness of Taekwondo Athletes

Alisher JUMANOV¹

Institute of Scientific Research in Physical Education and Sports

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 2025

Received in revised form

10 May 2025

Accepted 2 April 2025

Available online

25 June 2025

Keywords:

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

ABSTRACT

This article highlights the significance of technical training in taekwondo, its core components, and effective approaches to developing athletes' technical skills. It emphasizes that technical training is not limited to mastering striking and defensive techniques, but also focuses on enhancing the athlete's overall movement coordination, quick decision-making ability, and the skill to apply techniques correctly and timely in competitive situations. Furthermore, the article outlines the theoretical and practical foundations of incorporating combat combination movements in the training process, specifically a set of exercises that integrate various forms of attack and defense, to improve technical preparation. These methods are valuable as they serve to enhance athletes' technical and tactical proficiency, refine their movement culture in combat conditions, and contribute to achieving high-level sports results.

2181-3701/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-3701-vol3-iss6/S-pp223-228>

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-taktik tayyorgarligini yaxshilash uchun jangovor harakat kombinatsiyalarini sport mashg'ulotlarda qo'llash

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

kombinatsiya,
texnika,
taktika,
harakat,
taekvondo,

Ushbu maqolada taekvondo sport turida texnik tayyorgarlikning ahamiyati, uning asosiy tarkibiy qismlari hamda sportchilarning texnik ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishga oid samarali yondashuvlar yoritilgan. Unda texnik tayyorgarlik faqatgina zarba va himoya usullarini o'zlashtirish

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

mashg'ulot,
musobaqa,
jangovor.

bilangina cheklanmay, balki sportchining umumiy harakat koordinatsiyasi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati hamda musobaqa holatlarida texnikalarni to'g'ri va o'z vaqtida qo'llay olish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilganligi ta'kidlab o'tilgan. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda mashg'ulot jarayonida jangovar kombinatsion harakatlardan, ya'ni hujum va himoyaning turli shakllarini uyg'unlashtirgan mashqlar kompleksidan foydalanishning nazariy va amaliy asoslari bayon etilgan. Bu usullar sportchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish, ularning jangovar sharoitdagi harakatlanish madaniyatini takomillashtirish hamda yuksak sport natijalariga erishishga xizmat qilishi bilan ahamiyatlidir.

Применение комбинаций боевых движений в спортивной тренировке для повышения технико-тактической подготовки тхэквондистов

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

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

В данной статье освещается значение технической подготовки в спортивной дисциплине тхэквондо, её основные составные части, а также эффективные подходы к формированию и развитию технических навыков спортсменов. Отмечается, что техническая подготовка не ограничивается лишь освоением ударных и защитных приёмов, но также направлена на развитие общей координации движений спортсмена, способности быстро принимать решения и правильно применять техники в соревновательных ситуациях. Кроме того, в статье изложены теоретические и практические основы использования боевых комбинационных действий в процессе тренировок для совершенствования технической подготовки. Эти методы способствуют повышению технико-тактического мастерства спортсменов, совершенствованию культуры движений в боевых условиях и достижению высоких спортивных результатов.

Dunyoda taekvondo Olimpiya o'yinlari dasturiga nisbatan kechroq kiritilgan bo'lsada, u o'ta tezkorlik, keskin o'zgaruvchan holatlardagi ijro uslubi va estetik harakatlari bilan ajralib turuvchi, sharqona yakkakurash turlaridan biri sifatida o'ziga xos mavqega ega bo'lib bormoqda. Texnik-taktik jihatdan murakkab va boy bo'lgan ushbu sport turi so'nggi yillarda nafaqat geografik jihatdan keng tarqalmoqda, balki uni shug'ullanuvchilar soni ham sezilarli darajada ortib bormoqda. Ayniqsa, taekvondoning Xalqaro Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilishi bu sport turining jahon miqyosida jadal sur'atlar bilan rivojlanishiga kuchli turtki bo'ldi.

Tadqiqotning vazifasi

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

Taekvondo sport turi texnika va taktikaga boy, yuqori koordinatsion mahoratni talab qiluvchi yakkakurash yo'nalishidir. Ayniqsa, 14–15 yoshli o'smir sportchilar bilan mashg'ulot olib borishda koordinatsiyalangan jangovar harakat kombinatsiyalariga e'tibor qaratish alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki bu yoshda sportchilarning harakatlari aniqligi, tezligi va reflektor javobi shakllanish bosqichida bo'ladi. Shunday ekan, har qanday texnik harakatlari va jangovar kombinatsiyalarni o'rgatishda koordinatsion asoslarni chuqur hisobga olish zarur. Taekvondo o'zining murakkab va harakatlarga boy jangovar texnikasi bilan boshqa sport turlaridan farq qiladi. Bu sportda har bir zarba faqat jismoniy kuch asosida emas, balki aniq hisoblangan, to'g'ri yo'naltirilgan va muvozanatli harakat orqali amalga oshiriladi. Shu sababli har bir harakatning koordinatsion jihati sportchining ustunligini belgilaydi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlari

Taekvondochining texnik tayyorgarligi quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Asosiy zarbalar (chakka, yoncha, doli chagi va b.q.) – ularni to'g'ri, aniqlik bilan bajarish.

Himoya harakatlari – qarshi zarbalarni bloklash, chetlab o'tish yoki qarshi zarba bilan yo'qotish.

Jangovar kombinatsiyalar – bir necha texnik elementlarning ketma-ket va mantiqiy bog'langan harakatlari majmuasi.

Harakat dinamikasi va vaqtni to'g'ri baholash – raqibning harakatiga tezkor javob bera olish.

Muvozanat va koordinatsiya – harakatlari paytida barqarorlikni saqlash.

Mashg'ulotlarda texnik tayyorgarlikni rivojlantirish yo'llari

Mashg'ulot jarayonida quyidagi metodlar texnik tayyorgarlik samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi:

1. Kombinatsion harakatlari asosida mashqlar bajartirish

Sportchiga bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq texnik elementni mantiqiy ketma-ketlikda bajartirish orqali harakat avtomatizmini shakllantirish.

2. Individual yondashuv Har bir sportchining jismoniy va psixologik xususiyatlariga mos tarzda texnikani o'rgatish.

3. Jangovar sharoitlarda model mashqlar Raqib ishtirokidagi mashqlar orqali real musobaqa holatlarini simulyatsiya qilish.

4. Videoanaliz orqali tahlil qilish Sportchi harakatlari yozib, ularni tahlil qilish orqali texnik xatolarni aniqlash va tuzatish.

Texnik tayyorgarlikning mazmuni

Taekvondochining texnik tayyorgarligi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

– Asosiy zarbalar (ap chagi, dolloyo chagi, yop chagi, va b.)

– Himoya harakatlari (bloklar, chekinish, aylanish)

– Jangovar kombinatsiyalar (ketma-ket zarbalar, hujum va himoya almashinuvi)

– Qarshi zarba berish texnikasi (kontrataklar)

Ushbu texnikalar sportchining umumiy harakat madaniyati, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holatiga bevosita bog'liq.

Texnik tayyorgarlikka ta'sir etuvchi omillar

1. Murabbiyning yondashuvi – sportchining texnikasini to'g'ri shakllantirish uchun nazariy bilim va amaliy metodlar uyg'unligi zarur.

2. Sportchining jismoniy tayyorgarligi – kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanat texnik harakatlar sifatiga ta'sir qiladi.

3. Mashg'ulot sharoitlari – zamonaviy jihozlar, raqib bilan mashq qilish, videoanaliz texnikaning mukammallashtirishiga xizmat qiladi.

4. Psixologik holat – o'ziga ishonch, motivatsiya va musobaqa sharoitlariga moslashuvchanlik.

Qo'l va oyoq zarbalari, ular orasidagi kombinatsiyalar va ularga tayyorlovchi mashqlar koordinatsion jihatdan uyg'un bo'lishi shart. Masalan, sportchi zarbani bajarishda muvozanatini yo'qotsa, nafaqat hujum samarasiz bo'ladi, balki raqibga qarshi hujum qilish imkoniyatini ham beradi. Ayniqsa, kombinatsion zarbalar – ya'ni bir necha harakatlarning izchil ketma-ketligi – harakatlar muvofiqligini, tizzalar, sonlar, yelkalar va orqa mushaklar ishini uyg'un boshqarishni talab qiladi. Sportchi oyoq bilan zarba bergan zahoti, muvozanatini saqlagan holda qo'l zarbasi bilan davom ettirishi, so'ngra holatini o'zgartirib burilish orqali qarshi zarba berishi mumkin. Bunday murakkab texnik harakatlar to'g'ri shakllanmagan koordinatsiyasiz amalga oshmaydi.

Odatda taekvondoda qo'l zarbalari zarbaning boshlanish bosqichida yoki yaqin masofadagi jangda ishlatiladi. Qo'l zarbalari yordamida sportchi raqibni chalg'itadi, muvozanatini buzadi yoki hujumga zamin yaratadi. Ayniqsa, chap yoki o'ng qo'l bilan beriladigan "jirugi" zarbalari tezlik, aniqlik va ishonch talab qiladi. Qo'l zarbalari oyoq harakatlari bilan uyg'unlashtirilganda ular kombinatsion kuchga ega bo'ladi. Bu degani, qo'l bilan raqibning yuqori qismiga zarba bergan holda, pastki qismiga oyoq zarbasi berilishi, keyin esa orqaga o'tish orqali himoyaga o'tilishi mumkin. Bu harakatlarning barchasi sportchidan harakatlarni to'liq boshqarishni, og'irlik markazini saqlashni va har bir harakatni vaqtida amalga oshirishni talab qiladi.

Taekvondodagi asosiy zarba vositasi, albatta, oyoq zarbalari hisoblanadi. Har bir oyoq zarbasi turli pozitsiyadan, har xil balandlikda va o'ziga xos burilish yoki qadam bilan bajariladi. Eng keng tarqalgan zarbalar – bu ap chagi, dollyo chagi, yop chagi, dwit chagi, naeryo chagi kabilardir. Bu zarbalarni mukammal bajarish uchun sportchi oyoq panjasidan tortib, tizzasi, son mushaklari va tananing yuqori qismigacha bo'lgan harakatni to'g'ri muvofiqlashtirishi lozim. Ayniqsa, dollyo chagi zarbasini bajarishda tizzani burish, sonni aylantirish, tanani qisman burish va so'ng oyoq bilan zarba berish bir maromda amalga oshirilishi kerak. Zarbaning kuchi, aniqligi va tezligi aynan shu koordinatsiyaga bog'liq.

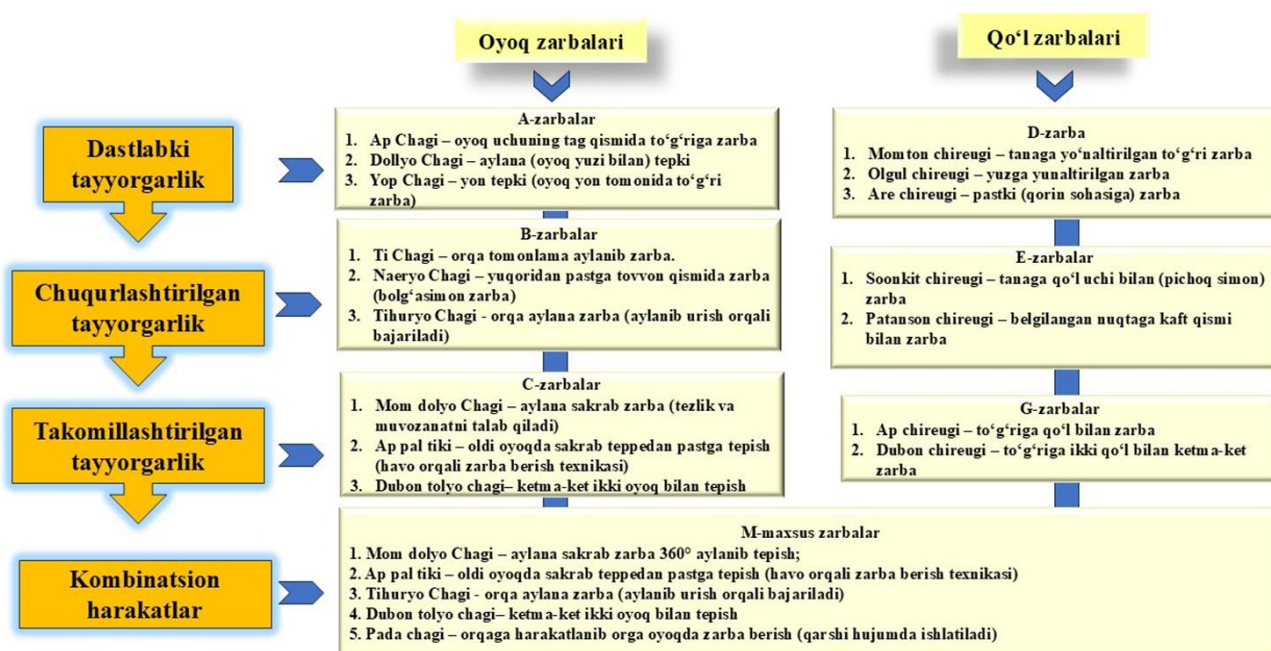
Harakatlarni koordinatsiyalashda qo'l va oyoq harakatlarining o'zaro bog'liqligi muhim rol o'ynaydi. Masalan, oyoq bilan zarba berayotgan vaqtda qo'l harakatlari nafaqat muvozanatni ushlab turadi, balki qarshi zarbadan himoya vazifasini ham bajaradi. Shu boisdan mashg'ulotlarda bunday zarba kombinatsiyalarini takror-takror mashq qilish kerak bo'ladi. 14–15 yoshli sportchilar uchun oyoq bilan zarba berganda chap va o'ng qo'llarning harakatini sinxronlashtirish, oyoq almashinishida muvozanatni tiklash, va zarba yo'nalishini tezda o'zgartirish mashqlari doimo dolzarb hisoblanadi.

Taekvondo sportida maxsus zarbalar deganda, ko'pincha murakkab burilishlar, sakrashlar yoki havo harakatlari bilan bog'liq zarbalar tushuniladi. Bular oddiy zarbalardan farqli o'laroq, yuqori koordinatsion tayyorgarlikni talab qiladi. Masalan, 360° yoki 540° burilish bilan amalga oshiriladigan zarbalar faqatgina mukammal muvozanat, mushak kuchi va aniqlik mavjud bo'lsa bajariladi. Sportchi havo orqali sakragan paytda burilishni to'g'ri bajarishi, zarba vaqtini to'g'ri tanlashi va yerga tushishda muvozanatini saqlashi kerak bo'ladi. Bu harakatlarda nafaqat oyoq va qo'l mushaklari, balki ko'z-harakat koordinatsiyasi, vestibulyar apparat va sezgirlik ham faol ishtirok etadi.

Koordinatsion zarbalarni shakllantirish uchun murabbiylar maxsus mashqlar majmuasini qo'llashadi. Bu mashqlar sportchining harakatlar oralig'ini, zarba yo'nalishini, pozitsiyalarni almashtirishni va reaksiya tezligini rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, chap oyoq bilan zarba berib, orqaga burilish orqali o'ng oyoq bilan qarshi zarba berish mashqi koordinatsion jihatdan murakkab, ammo samarali mashq hisoblanadi. Shu kabi mashqlar har bir mashg'ulotga kiritilib, ularning murakkabligi bosqichma-bosqich oshiriladi. Dastlabki bosqichda har bir zarba alohida mashq qilinadi, keyin ketma-ket birikmalarda, so'ngra real jang simulyatsiyasida ishlanadi.

Mashg'ulotlarda koordinatsion harakatlarni rivojlantirish uchun refleksiv mashqlar, reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar, muvozanat mashqlari, harakatlar sinxronizatsiyasiga yo'naltirilgan topshiriqlar keng qo'llaniladi. Juftlikda bajariladigan mashqlar esa koordinatsion kombinatsiyalarni mustahkamlashga xizmat qiladi. Masalan, sportchi o'z juftiga nisbatan zarbalarni muvofiqlashtirgan holda bajaradi: raqib oyoq bilan zarba berganda sportchi bu zarbani bloklab, keyingi harakatda orqaga burilish orqali javob zarbasini beradi. Bunday mashqlar nafaqat texnikani, balki psixomotorik fikrlashni ham rivojlantiradi.

Taekvondochilarni oyoq va qo'l zarbalarini to'rt bosqichga bo'lgan holda zarbalar aniqligi hamda jangovor kombinatsion harakatlar samaradorligini oshirish uslubiyati



Koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan zarbalarni o'zlashtirishda sportchining jismoniy imkoniyatlari, holati, sog'lig'i va psixologik tayyorgarligi inobatga olinishi lozim. Har bir mashq individual yondashuv asosida tanlanib, sportchining harakatga bo'lgan reaksiyasi, muvozanat saqlash qobiliyati va zarba aniqligiga e'tibor qaratiladi. Bu yoshdagi sportchilarning markaziy asab tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi, shuning uchun koordinatsion yuklamalar asta-sekinlik bilan berilishi lozim. Tezlik va kuch elementlari bilan birgalikda koordinatsion yondashuv sportchini texnik jihatdan yetuk qiladi.

Jangovar harakatlarda zarbalarni koordinatsiyalangan tarzda bajarish natijasida sportchi jang davomida energiyani tejab ishlatadi, raqibning harakatlariga moslashadi, vaziyatni to'g'ri baholaydi va yutuqli zarbalarni aniq bajaradi. Bularning barchasi faqat sinchkovlik bilan tayyorlangan mashg'ulotlar orqali shakllanadi. Har bir mashg'ulot rejasida zarbalar ketma-ketligi, harakatlar o'zaro bog'liqligi va ularning mashq shakllari oldindan belgilanishi muhimdir.

Shunday qilib, 14–15 yoshli sportchilarni tayyorlashda koordinatsiyalangan jangovar harakat kombinatsiyalariga katta e'tibor qaratilishi lozim. Qo'l va oyoq zarbalarining sinxronligi, harakatlar orasidagi muvofiqlik, maxsus zarbalarining texnik nozikliklari va ularni o'rgatish metodikasi – bularning barchasi murabbiyning rejasiga asoslanadi. Bu yosh sportchilari uchun jangovar kombinatsiyalar orqali koordinatsiyani rivojlantirish nafaqat texnik ko'rsatkichlarni oshiradi, balki ularning umumiy sport salohiyatini ham yuksaltiradi.

XULOSALAR

Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, Taekvondochining texnik tayyorgarligi – uning umumiy sport natijalariga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omildir. Harakatlar aniqligi, tezligi, koordinatsiyasi va kombinatsiyalarni samarali qo'llay olish qobiliyati – bularning barchasi texnik tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Mazkur sohada ilmiy yondashuv asosida mashg'ulotlar tashkil etilishi sportchilar natijadorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Taekvondochilarning texnik tayyorgarligi ularning sportda yuqori natijalarga erishishida hal qiluvchi omildir. Texnika ustida muntazam ishlash, murabbiy nazorati va zamonaviy yondashuvlar orqali har bir sportchining jangovar salohiyatini oshirish mumkin. Texnik harakatlarning mukammalligi nafaqat musobaqadagi yutuq, balki sportchining intizomi va o'ziga ishonchini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

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>.