



YUQORI MALAKALI TAEKVONDOCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI MUSOBAQA FAOLIYATI KO'RSATKICHLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti
Taekvondo va sport tadbirlari kafedrası professori
J.M.Dexqonov

Email: javohtkd007@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-7326-7481>
Tel: +998911161991

Annotatsiya. Mazkur maqolada yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy taekvondo musobaqalarida g'alaba nafaqat sportchining jismoniy va funksional tayyorgarligiga, balki texnik harakatlarning aniqligi, hujum va qarshi hujumlarning samaradorligi, raqib harakatlarini oldindan baholash, masofani boshqarish va tezkor taktik qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog'liqligi bilan belgilanadi.

Kalit so'zlar: taekvondo, yuqori malakali sportchi, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, hujum, qarshi hujum, texnik samaradorlik, videotahlil, elektron baholash, taktik qaror, sport tayyorgarligi.

Аннотация. В данной статье проведён сравнительный анализ отечественных и зарубежных научно-методических подходов, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки высококвалифицированных таэквондистов. Актуальность исследования обусловлена тем, что в современных соревнованиях по тхэквондо победа зависит не только от физической и функциональной подготовленности спортсмена, но и от точности технических действий, эффективности атак и контратак, способности прогнозировать действия соперника, управлять дистанцией и оперативно принимать тактические решения.

Ключевые слова: таэквондо, высококвалифицированный спортсмен, технико-тактическая подготовка, соревновательная деятельность, атака, контратака, техническая эффективность, видеоанализ, электронное оценивание, тактическое решение, спортивная подготовка.

Abstract. This article presents a comparative analysis of local and international scientific and methodological approaches aimed at improving the technical and tactical



training of highly qualified taekwondo athletes. The relevance of the study is determined by the fact that success in modern taekwondo competitions depends not only on the athlete's physical and functional preparedness, but also on the accuracy of technical actions, the effectiveness of attacks and counterattacks, the ability to anticipate the opponent's actions, control distance, and make rapid tactical decisions.

Keywords: taekwondo, highly qualified athlete, technical and tactical training, competitive activity, attack, counterattack, technical effectiveness, video analysis, electronic scoring, tactical decision, sports training.

Kirish

Zamonaviy taekvondo yuqori tezlikda kechadigan, texnik-taktik vaziyatlar qisqa vaqt ichida o'zgarib turadigan va sportchidan tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan yakkakurash sport turlaridan biridir. Musobaqa faoliyati samaradorligi sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik harakatlarni aniq bajarish, hujum va qarshi hujumlarni vaziyatga mos ravishda tanlash, masofani boshqarish, raqibning harakatlarini oldindan prognoz qilish va qisqa vaqt ichida optimal qaror qabul qilish qobiliyatlari bilan belgilanadi.

Taekvondoda texnik-taktik tayyorgarlikning mazmuni faqat alohida zarbalarni o'zlashtirish bilan chegaralanmaydi. Yuqori malakali sportchi o'zlashtirilgan texnik harakatni musobaqaning muayyan vaziyatida qachon, qanday masofada, qanday tezlikda va qaysi taktik maqsadda qo'llashni ham bilishi kerak. Shu sababli texnik mahorat va taktik fikrlashning o'zaro integratsiyasi sport natijasining muhim determinantlaridan biri sifatida qaraladi.

Mazkur masalaning ilmiy ahamiyati O'zbekistonda ham ortib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi materiallarida taekvondochilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga bag'ishlangan ilmiy tadqiqot alohida dissertatsiya yo'nalishi sifatida qayd etilgan. Bu holat mazkur muammoning mamlakat sport ilmidagi ham dolzarb ekanligini ko'rsatadi.

Mahalliy tadqiqotlarda taekvondochilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, koordinatsion imkoniyatlarini rivojlantirish, fazoviy mo'ljal olish va harakat aniqligini oshirish, psixofiziologik tayyorgarlikni rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayoniga innovatsion texnologiyalarni joriy etish masalalariga e'tibor qaratilgan. Biroq texnik-taktik tayyorgarlikni aynan yuqori malakali sportchilarning real musobaqa faoliyatida qayd etiladigan ko'rsatkichlar bilan bog'lash masalasi yanada chuqurroq tadqiq etishni talab qiladi.



Xorijiy ilmiy maktablarda esa taekvondo musobaqa faoliyatini obyektivlashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sezilarli darajada kengaygan. Casolino va hammualliflar yosh taekvondochilarning rasmiy musobaqalaridagi texnik va taktik faoliyatni o'rganganlar. Tornello va hammualliflar esa yosh Olimpiya taekvondosida hujum, himoya, blok, texnik ijro va umumiy texnik samaradorlikni g'alaba natijasi bilan bog'lab tahlil qilganlar. G'olib sportchilarda texnik va taktik samaradorlik yuqoriroq bo'lgani aniqlangan.

So'nggi yillarda kuzatuv metodologiyasi yanada takomillashib, texnik-taktik harakatlarning ketma-ketligi va natijadorligini aniqlash imkonini beruvchi usullar qo'llanilmoqda. Jumladan, Menescardi va hammualliflar taekvondo uchun texnik-taktik kuzatuv vositasini ishlab chiqib, uni 2016-yilgi Olimpiya o'yinlari musobaqalarida validatsiya qilganlar. Shuningdek, texnik-taktik harakatlar ketma-ketligini lag-sequential va polar koordinatalar tahlili orqali aniqlash imkoniyatlari ham ko'rsatilgan.

Shu jihatdan ushbu tadqiqotning asosiy muammosi mahalliy va xorijiy ilmiy yondashuvlarni umumlashtirish, ularning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari asosida takomillashtirish uchun ilmiy-metodik asoslarni belgilashdan iborat.

Tadqiqotning maqsadi — yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha mahalliy va xorijiy ilmiy-metodik yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish hamda musobaqa faoliyati ko'rsatkichlariga asoslangan kompleks yondashuvning ustuvor yo'nalishlarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

taekvondoda texnik-taktik tayyorgarlikning zamonaviy mazmunini aniqlash;
mahalliy tadqiqotlarda qo'llanilgan metodik yondashuvlarni tizimlashtirish;
xorijiy tadqiqotlarda musobaqa faoliyatini tahlil qilish usullarini o'rganish;
mahalliy va xorijiy yondashuvlarning umumiy va farqli jihatlarini aniqlash;
yuqori malakali taekvondochilar uchun texnik-taktik tayyorgarlikni musobaqa ko'rsatkichlari asosida boshqarishning ustuvor yo'nalishlarini belgilash.

Material va metodlar

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda taekvondo va sport tayyorgarligi nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar, dissertatsiya materiallari, xalqaro ilmiy jurnallarda chop etilgan maqolalar hamda World Taekwondo tomonidan tasdiqlangan musobaqa qoidalari tahlil qilindi.



Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil, kontent-tahlil, ilmiy manbalarni umumlashtirish, tasniflash va mantiqiy modellashtirish usullari tashkil etdi. Manbalarni tanlashda quyidagi mezonlar asos qilib olindi:

tadqiqotning taekvondo texnik-taktik tayyorgarligiga bevosita aloqadorligi;
musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarining mavjudligi;
texnik yoki taktik harakatlarning obyektiv mezonlar asosida baholanishi;
zamonaviy kuzatuv, videotahlil yoki statistik metodlardan foydalanilganligi;
tadqiqot natijalarining sport tayyorgarligi jarayoniga amaliy tatbiq etish imkoniyati.

Xorijiy manbalarni tahlil qilishda PubMed va xalqaro ilmiy jurnallarda e'lon qilingan tadqiqotlar asos qilib olindi. Mahalliy manbalar bo'yicha O'zbekiston OAK ma'lumotlari hamda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan bog'liq ilmiy ishlar haqidagi ochiq ma'lumotlardan foydalanildi. OAK tomonidan ilmiy maqolalarda manbalarning ishonchliligi, muammoning asoslanganligi, nazariy-metodologik puxtalik va xulosalarning asoslanganligiga e'tibor qaratilishi belgilangan.

Qiyosiy tahlilda texnik-taktik tayyorgarlik quyidagi asosiy komponentlar bo'yicha guruhlashtirildi: texnik harakatlar, hujum, qarshi hujum, himoya, masofa nazorati, harakatlar ketma-ketligi, zarba samaradorligi, ochko olish bilan bog'liq harakatlar, qaror qabul qilish va musobaqa faoliyatini obyektiv monitoring qilish.

Natijalar

Ilmiy manbalar tahlili natijasida taekvondoda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning shartli ravishda uchta asosiy yo'nalishi aniqlandi:

texnik-pedagogik yo'nalish - texnik harakatlarni o'rgatish, takomillashtirish va avtomatlashtirish;

musobaqa-faoliyat yo'nalishi - real janglarda hujum, qarshi hujum, himoya va ochko olish samaradorligini tahlil qilish;

raqamli-analitik yo'nalish - video, elektron baholash, statistik modellashtirish va kuzatuv vositalaridan foydalanish.

1-jadval.

Taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga oid mahalliy va xorijiy yondashuvlarning qiyosiy tavsifi

Yo'nalish	Mahalliy tadqiqotlarda ustuvor jihatlar	Xorijiy tadqiqotlarda ustuvor jihatlar	Ilmiy-amaliy imkoniyat
Texnik tayyorgarlik	Texnik harakatlarni o'zlashtirish,	Texnik harakatning musobaqadagi	Texnik mashqlarni natijadorlik



	koordinatsiya va muvozanat	samaradorligini aniqlash	mezonlari bilan bog'lash
Taktik tayyorgarlik	Harakatlarni avtomatlashtirish va vaziyatga moslashtirish	Hujum, qarshi hujum, himoya va ularning ketma-ketligini tahlil qilish	Taktik qarorlarni musobaqa vaziyatlari asosida modellashtirish
Musobaqa tahlili	Nisbatan cheklangan kompleks tahlil	Video, statistik va kuzatuv tahlili	Individual musobaqa profili yaratish
Texnik samaradorlik	Harakat sifati va aniqligi	Ochko olib keluvchi texnik harakatlarni aniqlash	“Harakat soni”dan “natijador harakat” mezoniga o'tish
Raqamli texnologiyalar	Kompyuter va instrumental nazorat elementlari	HOISAN, kuzatuv vositalari, statistik va Markov modellari	Raqamli monitoringni mashg'ulot boshqaruviga integratsiya qilish
Qaror qabul qilish	Psixofiziologik tayyorgarlik bilan bog'lash	Harakatlar ketma-ketligi va vaziyatga mos javobni tahlil qilish	Tezkor taktik qarorlarni maxsus mashqlar orqali rivojlantirish
Individualizatsiya	Sportchining jismoniy va psixofiziologik xususiyatlari	Musobaqa profili va individual texnik-taktik model	Individual texnik-taktik tayyorgarlik dasturini yaratish

Tahlil natijalariga ko'ra, mahalliy tadqiqotlarda texnik harakatlarning sifatini oshirish va sportchining harakat imkoniyatlarini rivojlantirish masalalariga katta e'tibor berilgan. Bunday yondashuvning afzalligi shundaki, sportchining texnik bazasi, koordinatsion imkoniyatlari va psixofiziologik xususiyatlari tizimli ravishda rivojlantiriladi.

Biroq yuqori malakali taekvondochilar uchun faqat texnik harakatni mukammallashtirish yetarli emas. Sportchi aynan qaysi texnik harakatni qaysi vaziyatda qo'llashi, uning raqibning oldingi harakati bilan qanday bog'lanishi va natijada ochko olish ehtimolini qay darajada oshirishi masalalari ham hisobga olinishi kerak.

Xorijiy tadqiqotlarda aynan shu jihat ancha rivojlangan. Casolino va hammualliflarning tadqiqotlari musobaqa sharoitidagi texnik-taktik xatti-harakatlarni bevosita tahlil qilish zarurligini ko'rsatadi. Tornello va hammualliflar esa g'olib sportchilarning texnik va taktik samaradorligi yuqoriroq ekanligini ko'rsatganlar.

Menescardi va hammualliflar tomonidan ishlab chiqilgan kuzatuv vositalari esa taekvondo musobaqasidagi ko'p o'lchovli texnik-taktik faoliyatni tizimli ravishda



kodlashtirish imkonini beradi. Tadqiqotda kuzatuv vositasining validligi va ishonchliligi baholangan hamda Olimpiya musobaqasi ma'lumotlari asosida texnik-taktik naqshlar aniqlangan.

Alohida ahamiyatga ega jihat - texnik harakatni alohida emas, balki uning oldingi va keyingi harakatlar bilan o'zaro bog'liqligini tahlil qilishdir. Menescardi va hammualliflar Olimpiya musobaqalaridagi ochko olish bilan bog'liq texnik-taktik naqshlarni o'rganib, turli ochko qiymatlarida hujum, qarshi hujum, aylanma va chiziqli texnikalarning turlicha kombinatsiyalari mavjudligini ko'rsatganlar.

Bundan tashqari, taekvondo jangini Markov modeli asosida modellashtirish imkoniyati ham ko'rsatilgan. Bunday yondashuvda joriy harakat holati keyingi harakatning ehtimoliy yuzaga kelishini prognoz qilish uchun ishlatiladi. Bu esa taktik xatti-harakatlarni faqat tavsiflash emas, balki ularning ehtimoliy ketma-ketligini aniqlash imkonini beradi.

2-jadval.

**Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash
uchun ustuvor ko'rsatkichlar**

№	Ko'rsatkich	Mazmuni	Amaliy ahamiyati
1	Hujumlar soni	Faol hujum harakatlari chastotasi	Faollik darajasini baholash
2	Samarali hujumlar ulushi	Natijali hujumlarning umumiy hujumlarga nisbati	Hujum sifatini aniqlash
3	Qarshi hujum samaradorligi	Qarshi hujumlarning natijadorligi	Taktik moslashuvni baholash
4	Texnik aniqlik	Maqsadga tekkan va qoidalarga mos bajarilgan zarbalar	Texnik mahoratni baholash
5	Ochko olib keluvchi harakatlar	Real natijaga olib kelgan texnik harakatlar	Musobaqa samaradorligini aniqlash
6	Harakatlar variyativligi	Turli texnik-taktik harakatlardan foydalanish	Taktik moslashuvchanlikni baholash
7	Himoya samaradorligi	Raqib hujumlarini bartaraf etish darajasi	Qarshi hujum uchun sharoit yaratish
8	Qaror qabul qilish tezligi	Vaziyatdan keyingi javob harakatining tezligi	Tezkor taktik fikrlashni baholash
9	Xatolar soni	Texnik-taktik bajarishdagi xatolar	Mashg'ulot mazmunini individual tuzatish
10	Harakatlar ketma-ketligi	Hujum-himoya-qarshi hujum aloqalari	Taktik naqshlarni aniqlash



Kazemi va hammualliflar Olimpiya taekvondochilarining profilini o'rganishda ochkolar, ogohlantirishlar, hujum va himoya harakatlari kabi ko'rsatkichlarni musobaqa faoliyati bilan bog'laganlar. Bu yondashuv musobaqa natijasini faqat yakuniy hisob bilan emas, balki uni shakllantiruvchi harakatlar tizimi orqali baholash zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, taekvondo musobaqalarining qoidalari va elektron baholash tizimlari texnik-taktik tayyorgarlik mazmuniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. World Taekvondo tomonidan amalda bo'lgan musobaqa qoidalarida baholash va musobaqani standartlashtirish talablari belgilangan. Shu sababli sportchi texnik harakatni shunchaki bajarishi emas, balki uni qoidalarga muvofiq va baholanish ehtimoli yuqori bo'lgan tarzda ijro etishi lozim.

Muhokama

Olingan natijalar mahalliy va xorijiy ilmiy yondashuvlar bir-birini to'ldirishini ko'rsatdi. Mahalliy tadqiqotlarning kuchli tomoni sportchining texnik bazasi, koordinatsion imkoniyatlari, muvozanati, psixofiziologik holati va mashg'ulot jarayonining pedagogik tashkil etilishiga chuqur e'tibor qaratilishidir. Xorijiy tadqiqotlarning asosiy ustunligi esa texnik-taktik tayyorgarlikni real musobaqa faoliyati bilan bog'lash va uni obyektiv raqamli ko'rsatkichlar orqali ifodalashdan iborat.

Platonovning sportchilar tayyorgarligini kompleks tizim sifatida qarashga asoslangan konsepsiyasi texnik-taktik tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan uzviy bog'lash imkonini beradi. Uning sportchilarni Olimpiya sportiga tayyorlash tizimiga oid asari 2005-yilda "Sovetskiy sport" nashriyotida chop etilgan.

Bompa va Haff tomonidan ishlab chiqilgan periodizatsiya konsepsiyasi esa texnik-taktik tayyorgarlikni sportchining uzoq muddatli tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish bilan bog'lash uchun metodologik asos bo'la oladi.

Biroq taekvondoda ushbu umumiy nazariy yondashuvlarni bevosita musobaqa faoliyatining o'ziga xos ko'rsatkichlari bilan birlashtirish muhim. Chunki bir xil texnik harakat turli vaziyatlarda turlicha natija berishi mumkin. Masalan, zarbaning chastotasi yuqori bo'lishi uning samaradorligi yuqori ekanligini anglatmaydi. Aksincha, kamroq, ammo aniq vaqt va masofada bajarilgan hujum yoki qarshi hujum ko'proq natija berishi mumkin.

Menescardi va hammualliflarning tadqiqotlari ham aynan texnik harakatlarning "qancha bajarilgani" bilan bir qatorda "qaysi vaziyatda va qanday ketma-ketlikda bajarilgani"ni hisobga olish zarurligini ko'rsatadi. Ular 2012 va 2016-yilgi Olimpiya musobaqalarida ochko olib kelgan texnik-taktik naqshlarni tahlil qilib, sportchilar



qoʻllaydigan samarali kombinatsiyalar musobaqa davri va vaziyatga qarab oʻzgarishini aniqlaganlar.

Bu holat yuqori malakali taekvondochilar tayyorgarligida “standart kombinatsiyalarni takrorlash” tamoyilining chegaralanganligini koʻrsatadi. Sportchi oldindan belgilangan kombinatsiyani avtomatik tarzda takrorlashdan koʻra, raqibning javob harakatiga qarab texnik-taktik variantni oʻzgartira olishi kerak. Demak, taktik tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi - variantli qaror qabul qilish qobiliyatidir.

Shu nuqtai nazardan, mashgʻulot jarayonida quyidagi ketma-ketlikni qoʻllash maqsadga muvofiq:

musobaqa videosi - texnik-taktik koʻrsatkichlarni kodlashtirish - individual musobaqa profili - muammoli harakatlarni aniqlash - maxsus mashqlar - qayta nazorat - musobaqa natijalarini takroriy tahlil qilish.

Mazkur sikl sport tayyorgarligini “umumiy mashq bajarish” modelidan “maʼlumotlarga asoslangan individual boshqaruv” modeliga oʻtkazish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari asosida yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning quyidagi integratsiyalashgan modeli taklif etiladi:

1-bosqich - diagnostika. Sportchining musobaqa videolari tahlil qilinadi va hujum, qarshi hujum, himoya, texnik aniqlik, ochko olish va xatolar koʻrsatkichlari aniqlanadi.

2-bosqich - individual profil. Har bir sportchi uchun kuchli va zaif texnik-taktik komponentlar belgilanadi.

3-bosqich - modellashtirish. Eng koʻp uchraydigan va natijador texnik-taktik vaziyatlar mashgʻulotlarda modellashtiriladi.

4-bosqich - variativ tayyorgarlik. Sportchi bir xil texnik harakatning bir nechta taktik variantlarini bajarishga oʻrgatiladi.

5-bosqich - nazorat. Mashgʻulotdan keyingi koʻrsatkichlar avvalgi musobaqa profili bilan taqqoslanadi.

6-bosqich - takroriy musobaqa tahlili. Yangi musobaqa maʼlumotlari asosida metodika qayta korreksiya qilinadi.

Bunday yondashuv texnik-taktik tayyorgarlikni dinamik tizim sifatida koʻrish imkonini beradi.

Mahalliy Va Xorijiy Yondashuvlarning Qiyosiy Tahlili

Qiyosiy tahlil shuni koʻrsatdiki, mahalliy va xorijiy tadqiqotlarning maqsadi umumiy - sportchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish va musobaqa natijadorligini yaxshilashdan iborat. Farq asosan tadqiqot metodologiyasida namoyon boʻladi.



Mahalliy ilmiy maktabda pedagogik tajriba, maxsus mashqlar, koordinatsion tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, psixofiziologik tayyorgarlik va texnik harakatlarni takomillashtirishga ko'proq e'tibor qaratiladi. Bu yondashuv sportchining texnik bazasini rivojlantirish uchun samarali hisoblanadi.

Xorijiy tadqiqotlarda esa musobaqa faoliyati ko'pincha mustaqil axborot manbai sifatida qaraladi. Sportchining real jangdagi har bir harakati kodlashtiriladi, texnik va taktik kategoriyalarga ajratiladi, keyin ularning natija bilan bog'liqligi statistik yoki kuzatuv metodlari orqali aniqlanadi. Menescardi va hammualliflarning ishlari bunga yaqqol misol bo'la oladi.

Bunday yondashuvning asosiy afzalligi - murabbiy qarorini faqat subyektiv kuzatuvga emas, balki obyektiv ma'lumotlarga asoslash imkoniyatidir. Masalan, sportchi murabbiy nazarida "faol" ko'rinishi mumkin, biroq video-tahlil uning ko'plab hujumlari ochko bermayotganini ko'rsatishi mumkin. Aksincha, nisbatan kam hujum qiluvchi sportchi qarshi hujumlarning yuqori samaradorligi hisobiga yuqori natijaga erishishi mumkin.

Shu sababli texnik-taktik tayyorgarlikni baholashda quyidagi uchta mezonning birligi muhim:

faollik + aniqlik + natijadorlik.

Faqat faollikni oshirish sport natijasini kafolatlamaydi. Faqat texnik aniqlik ham yetarli emas. Eng muhim ko'rsatkich — texnik harakatning muayyan musobaqa vaziyatida natijaga aylanish darajasidir.

Xulosa

Ilmiy manbalarni qiyosiy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi.

Birinchidan, yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi sport mahoratining mustaqil, biroq jismoniy, funksional va psixologik tayyorgarlik bilan uzviy bog'langan tarkibiy qismi hisoblanadi. Uning samaradorligi texnik harakatlarni bajarish sifati bilan bir qatorda, ushbu harakatlarni musobaqa vaziyatiga mos tanlash va qo'llash qobiliyati bilan belgilanadi.

Ikkinchidan, mahalliy tadqiqotlarda texnik harakatlarni takomillashtirish, koordinatsion qobiliyatlar, muvozanat, psixofiziologik tayyorgarlik va pedagogik texnologiyalarga katta e'tibor qaratilgan. Ushbu yondashuvlar taekvondochilarning texnik bazasini rivojlantirish uchun muhim metodik asos yaratadi.

Uchinchidan, xorijiy tadqiqotlarda musobaqa faoliyatini videotasvir asosida tahlil qilish, texnik-taktik harakatlarni kodlashtirish, statistik modellashtirish, lag-sequential,



polar koordinatalar va Markov tahlili kabi zamonaviy metodlardan foydalanish kengayib bormoqda.

To'rtinchidan, zamonaviy taekvondoda texnik-taktik samaradorlikni baholashda harakatlar sonidan ko'ra ularning natijadorligini aniqlash muhimroq. Hujum, qarshi hujum, himoya, masofa nazorati, texnik aniqlik, ochko olib keluvchi harakatlar va harakatlar ketma-ketligi kompleks baholanishi kerak.

Beshinchidan, elektron baholash tizimlari va zamonaviy musobaqa qoidalarining rivojlanishi sportchilarning texnik harakatlarni bajarish uslubiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. World Taekwondo musobaqa qoidalari taekvondo musobaqalarini standartlashtirish va baholash jarayonlarini belgilaydi.

Oltinchidan, yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashda eng istiqbolli yo'nalish - musobaqa faoliyatining real ma'lumotlarini texnik-taktik tayyorgarlik mazmuniga integratsiya qilishdir. Bunda video-tahlil, statistik monitoring, individual musobaqa profili va maxsus modellashtirilgan mashqlar yagona metodik tizimga birlashtirilishi lozim.

Yettinchidan, kelgusidagi eksperimental tadqiqotlarda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini baholash uchun hujum va qarshi hujum samaradorligi, texnik aniqlik, ochko olib keluvchi harakatlar ulushi, harakatlar variativligi, himoya samaradorligi, taktik qaror qabul qilish tezligi va texnik-taktik xatolar sonini kompleks indikatorlar sifatida qo'llash maqsadga muvofiq.

Shunday qilib, mahalliy pedagogik yondashuvlarning texnik va psixofiziologik tayyorgarlik imkoniyatlari xorijiy tadqiqotlarning musobaqa videotahlili, raqamli monitoring va statistik modellashtirish metodlari bilan integratsiyalashuvi yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning istiqbolli ilmiy-metodik yo'nalishini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Casolino E., Lupo C., Cortis C., Chiodo S., Minganti C., Capranica L., Tessitore A. Technical and tactical analysis of youth taekwondo performance. Journal of Strength and Conditioning Research. 2012. Vol. 26, No. 6. P. 1489–1495. DOI: 10.1519/JSC.0b013e318231a66d.
2. Tornello F., Capranica L., Minganti C., Chiodo S., Condello G., Tessitore A. Technical-tactical analysis of youth Olympic taekwondo combat. Journal of Strength and Conditioning Research. 2014. Vol. 28, No. 4. P. 1151–1157. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000255.



3. Menescardi C., Falco C., Estevan I., Ros C., Morales-Sánchez V., Hernández-Mendo A. Is It Possible to Predict an Athlete's Behavior? The Use of Polar Coordinates to Identify Key Patterns in Taekwondo. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 1232. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01232.
4. Menescardi C., Falco C., Ros C., Morales-Sánchez V., Hernández-Mendo A. Technical-Tactical Actions Used to Score in Taekwondo: An Analysis of Two Medalists in Two Olympic Championships. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 2708. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02708.
5. Menescardi C., Falco C., Ros C., Morales-Sánchez V., Hernández-Mendo A. Development of a Taekwondo Combat Model Based on Markov Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Article 2188. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02188.
6. Menescardi C., Falco C., Hernández-Mendo A., Morales-Sánchez V. Design, validation, and testing of an observational tool for technical and tactical analysis in the taekwondo competition at the 2016 Olympic Games. *Physiology & Behavior*. 2020. Vol. 224. Article 112980. DOI: 10.1016/j.physbeh.2020.112980.
7. 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.
8. López-López J.A., Menescardi C., Estevan I., Falco C. va boshq. Análisis técnico-táctico en Taekwondo con coordenadas polares a través del software HOISAN. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2015. Vol. 15, No. 1. P. 131–142. DOI: 10.4321/S1578-84232015000100013.
9. Platonov V.N. The System of Preparation of Athletes in Olympic Sport: General Theory and Its Practical Application. Moscow: Soviet Sport, 2005. 820 p.
10. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.