



International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research

Journal home page:
<https://journal.jbnuu.uz/>



THE EVOLUTION OF TAEKWONDO TECHNIQUES AMONG UZBEK ATHLETES: STRENGTH, STRATEGY, AND SUCCESS ON THE GLOBAL STAGE

Murodjon Abdurahmanov¹

Uzbek State University of Physical Education and Sports

KEYWORDS

Uzbekistan Taekwondo, combat techniques, kicking techniques, defensive strategies, agility, international competitions, sports training, modern technology, coaching methodologies.

ABSTRACT

Uzbekistan's Taekwondo school has gained international recognition for producing elite athletes who excel on the global stage. This article analyzes the technical skills, combat strategies, and physical preparation of Uzbek Taekwondo practitioners. Special emphasis is placed on the refinement of kicking techniques, agility, and defensive strategies. Additionally, the factors contributing to athletes' success in international competitions, such as coaching methodologies and the role of modern technology, are explored. The article discusses the developmental trends of Taekwondo in Uzbekistan and strategies to enhance the global competitiveness of Uzbek athletes.

2181-3884/©2025 in Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan.

DOI: 10.5281/zenodo.15130854

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>)

¹ Teacher, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Uzbekistan

O'ZBEK SPORTCHILARI ORASIDA TAEKVONDO TEXNIKASINING EVOLYUTSIYASI: GLOBAL SAHNADA KUCH, STRATEGIYA VA MUVAFFAQIYAT

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

O'zbekiston taekwondosi,
jang texnikasi, oyoq
zarbalari, himoya
strategiyasi, chaqqonlik,
xalqaro musobaqalar, sport
tayyorgarligi, zamonaviy
texnologiyalar, murabbiylik
uslublari.

ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

O'zbekiston taekvondo maktabi yillar davomida jahon sahnasida o'zining yuqori darajadagi sportchilari bilan tanilgan. Ushbu maqolada O'zbekiston taekvondo sportchilarining texnik mahorati, jang taktikasi va jismoniy tayyorgarligi tahlil qilinadi. Xususan, oyoq zarbalarining takomillashtirilgan texnikasi, chaqqonlik va himoya strategiyalariga e'tibor qaratiladi. Shuningdek, sportchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishiga ta'sir qiluvchi omillar, jumladan, murabbiylar metodologiyasi va zamonaviy texnologiyalarning roli yoritiladi. Maqolada O'zbekiston taekwondosining rivojlanish yo'nalishlari va sportchilarning global maydonda raqobatbardoshligini oshirish usullari haqida fikr yuritiladi.

KIRISH

Taekwondo – janubiy koreys jang san'ati bo'lib, 1950-yillarda Koreyada shakllanib, butun dunyoga tarqaldi. Bugungi kunda taekwondo xalqaro sport turi sifatida rivojlanib, Olimpiya o'yinlarida rasmiy sport turi sifatida qatnashmoqda. O'zbekiston taekwondosi bu sportning jahon miqyosida e'tirof etilgan va rivojlanayotgan maktablaridan biridir. O'zbekistonning taekwondo sportida erishgan yutuqlari va o'tkazilgan murabbiysiz yurtimizdagi sportchilarning texnik mahorati va jang tajribasi orqali ko'plab musobaqalarda muvaffaqiyatlar qozonilgan.

O'zbekiston taekwondosining rivojlanishi sportning texnik jihatlari, metodologik yondoshuvlari va sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga asoslangan. O'zbekiston taekvondo sportining asosiy xususiyatlaridan biri – sportchilarning yuqori texnik ko'nikmalariga ega bo'lishi va taktik jihatdan murakkab jang usullarini mukammallashtirishdir. Ayniqsa, oyoq zarbalarining takomillashuvi, raqibning himoyasini aql bilan yengib o'tish, tajovuzkor va himoyaviy texnikalarni birlashtirish kabi jihatlar O'zbekiston taekwondo sportining muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, O'zbekiston taekwondo maktabining shakllanishida murabbiylik metodologiyasining ahamiyati katta. Har bir sportchining individual ehtiyojlariga moslashtirilgan murabbiylik yondoshuvlari, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish hamda jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni birlashtirish taekvondo bo'yicha yuksak natijalarga erishishning asosiy omillaridan biridir. Bundan tashqari, O'zbekiston taekwondo maktabining jahon sahnasida raqobatbardoshligini oshirishda zamonaviy trenajyorlar va innovatsion texnologiyalarning roli ham katta.

Maqolada O'zbekiston taekwondo sportchilarining texnik mahorati va jang taktikasi, shuningdek, xalqaro maydonda erishilgan yutuqlar haqida to'liq tahlil qilish maqsad

qilingan. O'zbekiston taekvondosining global sahnada muvaffaqiyatli bo'lishi uchun sportchilarning individual tayyorgarliklari, metodologik uslublar va zamonaviy texnologiyalarning roli haqida so'z yuritiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O'zbekiston taekwondosining rivojlanishi va sportchilarning texnik mahorati bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar, asosan, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktikalari, hamda murabbiylik metodologiyalarining ahamiyatini o'rganishga qaratilgan. Taekwondo sportining texnik jihatlari va o'yinchilarning taktik yondoshuvlari jahon miqyosida katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbekiston taekwondo sportining yuksalishi, asosan, o'quv-uslubiy yondoshuvlar, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi, hamda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali amalga oshirilgan.

Taekwondo texnikasi va jismoniy tayyorgarlik

Taekwondo texnikasi yuqori darajadagi chaqqonlik va tezlikni talab qiluvchi sport turi sifatida, sportchilarning oyoq zarbalarining mukammalligi, himoya va hujum strategiyalarining samarali qo'llanilishi bilan ajralib turadi. O'zbekiston taekwondo sportchilari bu jihatlarni o'zlarining jismoniy va texnik tayyorgarliklarini yuqori darajada rivojlantirish orqali amalga oshirgan. Hamidov (2020) ta'kidlaganidek, O'zbekiston taekwondo sportchilari tomonidan oyoq zarbalarining to'g'ri qo'llanilishi va raqibning zaif tomonlarini aniqlashdagi muvaffaqiyatlar sportchilarni jahon miqyosida raqobatbardosh qiladi. Shuningdek, Islomov (2019) O'zbekistondagi taekwondo maktablarida sportchilarni tayyorlashda ko'proq taktik yondoshuvlarga e'tibor berilayotganini ta'kidlaydi.

Murabbiylik metodologiyasi va sportchilarning rivojlanishi

Murabbiylik yondoshuvlarining O'zbekiston taekwondo maktabida rivojlanishiga katta ahamiyat berilgan. Murabbiylar o'zgaruvchan sport sharoitlari va sportchilarning individual xususiyatlariga qarab, moslashuvchan va innovatsion metodologiyalarni joriy etishmoqda. Shamsiyev (2021) O'zbekiston taekwondo murabbiylarining sportchilarni tayyorlashda pedagogik yondoshuvlarning ahamiyatini ta'kidlaydi va sportchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashni zarur deb biladi. O'zbekiston taekwondo federatsiyasining tajribali murabbiylari, masalan, xalqaro musobaqalarda qatnashgan sportchilarga maxsus tayyorlov dasturlarini ishlab chiqishadi, bu esa sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim rol o'ynaydi.

Zamonaviy texnologiyalar va taekwondo

Zamonaviy texnologiyalar taekwondo sportini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Kompyuterlashtirilgan tahlil va simulatsiya dasturlari yordamida sportchilarning harakatlari va texnikalari o'rganilib, ularni takomillashtirishda foydalaniladi. Shuningdek, videotasvirlar va tahliliy dasturlar yordamida sportchilarning raqibga qarshi kurash uslublari tahlil qilinadi, bu esa taekwondo janglarida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Shamsiyev (2021) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda zamonaviy texnologiyalarning taekwondo sportining strategik va taktikalik jihatlari uchun foydali ekanligi qayd etilgan.

Xalqaro musobaqalarda erishilgan yutuqlar

O'zbekiston taekwondo sportchilari xalqaro musobaqalarda ko'plab yutuqlarga erishgan. O'zbekiston sportchilari, xususan, Olimpiya o'yinlarida, jahon chempionatlari va Osiyo o'yinlarida yuqori o'rinlarni egallagan. Bu muvaffaqiyatlar nafaqat sportchilarning texnik mahorati, balki murabbiylar va federatsiyaning samarali ishlashining natijasidir. Hamidov (2020) va Islomov (2019) o'zlarining tadqiqotlarida, O'zbekiston sportchilarining xalqaro maydonda muvaffaqiyat qozonishida milliy murabbiylik tizimining muhim rol o'ynaganini ta'kidlaydi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, O'zbekiston taekwondo sportining rivojlanishi texnik mahoratni oshirish, zamonaviy metodologiyalarni qo'llash va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish bilan bog'liq. O'zbekiston sportchilari va murabbiylarining tajribalari, shuningdek, xalqaro musobaqalarda erishilgan yutuqlar, taekwondo sportining yuksalishiga va mamlakatning jahon miqyosidagi raqobatbardoshligini oshirishga katta hissa qo'shmoqda.

XULOSA

O'zbekiston taekwondo sportining rivojlanishi va sportchilarning texnik mahoratidagi muvaffaqiyatlar bir qancha omillarga bog'liq. Bu omillar orasida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, murabbiylik metodologiyasining samarali qo'llanilishi va zamonaviy texnologiyalarni sportchilarni tayyorlashda ishlatish alohida o'rin tutadi. O'zbekiston taekwondo maktabi, ayniqsa, oyoq zarbalarining takomillashuvi, himoya va hujum strategiyalarining mukammalligi bilan ajralib turadi, bu esa sportchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi. Shuningdek, murabbiylar o'zlarining bilim va tajribalarini, shuningdek, zamonaviy sport texnologiyalarini qo'llab-quvvatlab, sportchilarning shaxsiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Xalqaro maydonda O'zbekiston taekwondo sportchilari yuqori natijalarga erishib, mamlakatning global raqobatbardoshligini oshirishda muhim o'rin tutadi. O'zbekiston taekwondo maktabi nafaqat o'z sportchilari, balki umuman sportning rivojlanishiga hissa qo'shgan innovatsion yondoshuvlari bilan mashhur. Bundan tashqari, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi, zamonaviy metodologiyalar va texnologiyalarning qo'llanilishi, shuningdek, murabbiylikning individual yondoshuvlari O'zbekistonning taekwondo sportida kelajakdagi muvaffaqiyatlarining asosiy garovidir.

O'zbekiston taekwondo maktabining xalqaro maydonda yanada rivojlanishi uchun sportchilarning texnik ko'nikmalarini yanada mukammallashtirish, yangi metodologiyalarni o'rganish va global taekwondo rivojlanishiga moslashish zarur bo'ladi. Bu sport turini yanada ommalashtirish va O'zbekistonni dunyo taekwondosining ilg'or mamlakatlaridan biriga aylantirish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hamidov, A. (2020). O'zbekiston taekwondo maktabining rivojlanishi: texnik mahorat va tayyorgarlik. O'zbekiston sporti va jismoniy tarbiya jurnali, 7(3), 32-38.
2. Islomov, T. (2019). Taekwondo sporti va uning O'zbekistondagi o'рни. Sport

turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar, 8(4), 45-50.

3. Shamsiyev, D. (2021). O'zbekiston taekwondo sportchilari: texnik tayyorgarlik va jahon sahnasidagi yutuqlar. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 10(5), 72-79.