

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI**

**TURSUNALIYEV ULUG‘BEK SHAVKATJON O‘G‘LI**

**11-12 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS  
JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI**

**13.00.04- Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy  
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi  
AVTOREFERATI**

**Chirchiq–2024**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati  
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on pedagogical  
sciences**

**Tursunaliyev Ulug‘bek Shavkatjon o‘g‘li**

11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy  
tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligi ..... 3

**Турсуналиев Улугбек Шавкатжон угли.**

Эффективность развития общей и специальной физической  
подготовки таеквондистов 11-12 лет ..... 25

**Tursunaliyev Ulugbek Shavkatjon ugli**

The effectiveness of the development of general and special physical training  
of 11-12 years old taekvondo athletes ..... 53

**E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati**

Список опубликованных  
List of published works..... 54

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

---

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI**

**TURSUNALIYEV ULUG‘BEK SHAVKATJON O‘G‘LI**

**11-12 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS  
JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI**

**13.00.04- Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv jismoniy  
tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi  
AVTOREFERATI**

**Chirchiq–2024**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PHD/Ped3924 raqam bilan ro‘yhatga olingan.**

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) ilmiy kengashning veb-sahifasida ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portaliga ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)) joylashtirilgan.

<b>Ilmiy rahbar:</b>	<b>Raxmatov Bektosh Shomurod o‘g‘li</b> pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
<b>Rasmiy opponentlar:</b>	<b>Dadaboyev Odiljon Jalolidinovich</b> pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent <b>Xankeldiyev Sher Hakimovich</b> pedagogika fanlari doktori, professor;
<b>Yetakchi tashkilot:</b>	<b>Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti.</b>

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil “\_\_” \_\_\_\_\_ soat \_\_\_\_ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz). e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi” kichik majlislar zali, 2-qavat ilmiy kengash zali).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (\_\_\_\_\_ raqam bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19- uy. Tel: (0-370) 717-17-79,717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil “\_\_” \_\_\_\_\_ kuni tarqatildi.  
(2024-yil “\_\_” \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_ raqamli reyestr bayonomasi)

**R.M.Matkarimov**  
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy  
kengash raisi, p.f.d. (DSc), professor

**Sh.Sh.Gaziyev**  
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash  
ilmiy kotibi, p.f.b.f.d.(PhD), dotsent

**A.N.Shopulatov**  
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy  
kengash qoshidagi Ilmiy seminar  
raisi, p.f.d (DSc), dotsent

## **KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annatatsiyasi)**

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati.** Dunyoda jismoniy tarbiya va sport orqali yoshlar salomatligini tiklash, ularni sogʻlom turmush tarziga targʻib etish kabi masalalarga alohida urgʻu berilmoqda. Sportchilarni xalqaro arenalarda koʻrsatayotgan natijalari bilan birga ularni yuqori darajada tayyorlash maqsadida oliy toifali mutaxassislarni tayyorlash ishlarini tubdan rivojlantirishga ham alohida eʼtibor qaratilmoqda. Yakkakurash sport turlarini rivojlantirish, yoshlar orasida ommalashtirish, kerakli tayyorgarlik tizimlarini oqilona ravishda yoʻlga qoʻyish boʻyicha olib borilayotgan ishlar natijasida murabbiylar faoliyatiga yuzaga kelayotgan mavjud muammolarni hal etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bilan birga, sportchilarni koʻp yillik tayyorgarlik bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish uchun yosh sportchilarni texnik tayyorgarligini oshirish negizida, ularni muhim musobaqalarga seleksiya orqali yoʻnaltirish dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda.

Jahonda olib borilayotgan tadqiqotlar bugungi kunda murabbiylardan aniq va shaffof natijadorlikni talab etmoqda. Olimpiya sport turlari boʻyicha sportchilarning musobaqalariga tayyorgarlik jarayonida tegishli nazoratlarni tashkil etish, funksional holati dinamikasini oʻz vaqtida qayd etish, texnik-taktik tayyorgarlik holatini zamonaviy laboratoriyalarda izchil oʻrganish kabi faoliyatlar sportchilar tayyorgarligini yuqori sifatda olib borishga turtki boʻlmoqda. Taekvondo olimpiya sport turi sifatida tanilganligiga koʻp boʻlmaganligidan qatʼiy nazar, mazkur sohada olib borilayotgan tadqiqotlar, izlanishlar orqali murabbiylarga bir qancha qulayliklar yaratilmoqda. Yuqorida qayd etilgan ilmiy yutuqlar yosh taekvondochilarni jismoniy tayyorgarligini sportchining vazn toifasi, uning assimetriyasi va texnik harakatlarni toʻliq oʻzlashtirishiga qulay tayyorgarlik tizimini yaratish zaruriyatini tugʻdirmoqda.

Respublikamizda taekvondo sport turini rivojlantirish, uning zaminida yoshlarni mazkur sport turiga seleksiya ishlarini amalga oshirish, kelajakda olimpiada chempionlarini yuqori darajada tayyorlash va ularga keng sharoitlar yaratish kabi masalalarni amalga oshirishga katta eʼtibor qaratilmoqda. Mazkur sport turiga axloqiy qoidalarining singdirilganligini yoshlar orasida yanada ommalashishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, “Taekvondoni oʻqitishning zamonaviy metodikalariga asoslangan ilmiy-uslubiy va oʻquv adabiyotlar bilan taʼminlash hamda tibbiy xizmatni rivojlantirish”<sup>1</sup>, yosh taekvondochilar sport mahoratining muvaffaqiyatli takomillashuvini taʼminlovchi yoʻllarni izlab topish kabi muhim vazifalar belgilangan. Mamlakatimiz taekvondochilarini koʻp yillik tayyorlash tizimi, xalqaro arenadagi ayrim muvaffaqiyatlariga qaramasdan, yetarlicha shakllangani yoʻq. Qoidaga koʻra, ommaviy sportda, amaliyotchi-mutaxassislar yakkakurashlarning boshqa turlaridagi ishlanmalardan foydalanishadi, bunda, koʻpincha taekvondoning xususiyatlarini hisobga olishmaydi. Yoki, Oʻzbekistonning oʻziga xos tomonlarini hisobga olmagan holda, anʼanaviy koreys metodikalarini qoʻllashadi. Har ikkala holatda ham, tayyorgarlik samarasi va mos

---

<sup>1</sup> Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 29-iyuldagi “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida” gi PQ-337-son qarori.

ravishda, musobaqa faoliyatining natijaviyligi pasayadi. Undan tashqari, sportchi taekvondochilarni tayyorlash bo'yicha tasdiqlangan, trenerlar qo'llashi mumkin bo'lgan va majbur bo'lgan dasturlar mavjud emas. Xususan, 11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ilmiy adabiyotlarning kamligi yosh taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish yangi yo'llarini izlashni talab qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ- 5281-son "2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga sportchilarimizni kompleks tayyorlash to'g'risida", 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-son "Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari hamda tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi.** Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda invazion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** Respublikamiz va xorijda yakkakurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish borasida bir qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Jumladan, yurtimiz olimlardan F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, R.D.Xalmuxamedovlar yakkakurashchilarning texnik, taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorgarlik holatlarini rivojlantirish zarur deb hisoblashgan. G.B.Abdurasulova, Sh.Nuritdiova, S.S.Tajibayev, B.Sh.Raxmatov, N.Sh.Yusupovalar<sup>2</sup> taekvondochilar tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha bilim va tajribasini rivojlantirish, harakatli o'yinlardan foydalangan holda yakkakurashchilar tayyorgarligini oshirish, taekvondochilar tayyorgarligida maxsus mashqlardan foydalanish mahoratini oshirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilib borish muhim deb hisoblashgan.

V.V.Kudin, V.V.Ageyev, Choy Men Che, V.S.Muntyanlar taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning umumiy tamoyillari va qoidalarini yoritish masalalarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan. L.P.Matveyev, V.N.Platonvlar yakkakurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni

---

<sup>2</sup>Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar // Darslik. - Toshkent. Zar qalam, 2004. - 334 b.; Abdiev A.N. Yakkakurash sport turlarida ixtisoslashuvchi talabalarda murabbiyning kasbiy ko'nikmalarini shakllantirishning ilmiy-pedagogik asoslari. Ped. fan. dok. ... dis. -T.:O'zDJTI nashriyoti, 2004. - 210 b.; Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. T.:Lider Press, 2008. - 317 b.; Abdurasulova G. Nuritdinova Sh. Tajibayev S. Taekvondo nazariyasi va uslubi -T: 2015 430-436 b.; Tajibayev S.S. O'smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash: Pedagogika. fan. (DSc)...diss.avtoref.-Chirchiq:O'zDJTSU, 2019, 77 b; Raxmatov B.Sh. "Yosh taekvondochilarda muvozanat saqlash turg'unligi va harakat aniqligini vestibulosomatik mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligi. Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq: O'zDJTSU; 2022. -56 b; Yusupova N.Sh. Yosh taekvondochilarning (WT) maxsus jismoniy tayyorgarligini innovatsion texnologiyadan foydalangan holda nazorat qilish metodikasi. Pedagogika. fan. (PhD)...diss.avtoref.-Chirchiq:O'zDJTSU; 2022.-55 b.

tayyorgarlik davrlarining ma'lum bir vaqtlarida rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur deb ta'kidlashgan. S.V.Vandishev, Z.A.Abiyev, Sonbol Assim Abdel-Gani Axmed, O.G.Epov, A.O.Plotnikovlar taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda inavasion ta'lim uslublaridan foydalanish zarurligini asoslab, o'zlarining ilmiy uslublarini ishlab chiqishga harakat qilishgan. Bugungi jismoniy tarbiya va sport sohasining zamonaviylashib borayotgan bir davrida taekvondochilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlariga mos ravishda boshqa sport turlarida ham ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lib, Li Chjiyun, I.V.Bityutskixlar o'z ilmiy-tadqiqotlarida yoritib bergan.

**Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi.** Mazkur dissertatsiya O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining №V/I "Jismoniy tarbiya va sport faoliyatining nazariy-uslubiy asoslari takomillashtirish asosida terma jamoalarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarida kasbiy-pedagogik ko'nikma hamda malakalarni rivojlantirish" mavzusidagi fundamental ilmiy-tadqiqot ishlari doirasida bajarilgan.

**Tadqiqotning maqsadi** 11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

texnik va taktik tayyorgarlik metodikasini mashg'ulotlarda qo'llash hisobiga yosh taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish;

11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga tavsiya etilgan mashqlar dasturini ishlab chiqish va me'yorlarini shakllantirish;

yosh taekvondochilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va muvozanat saqlash, harakat aniqligi bilan bog'liq bo'lgan murakkab vaziyatlarda zarbalardan foydalanishni takomillashtirish;

11-12 yoshli taekvondochilarda maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish qaratilgan mashg'ulotlarda tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish uchun ishlash tartibini takomillashtirish.

**Tadqiqotning obekti** sifatida sport ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan taekvondochi-o'quvchilarning amaliy-mashg'ulot dars jarayonlari tanlab olingan.

**Tadqiqotning predmetini** 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llanilgan uslublar tashkil etadi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovmasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish orqali sport takomillashuvi bosqichida taktik va texnik uslublarni amalga oshirish modelini

ishlab chiqish hisobiga taekvondo elementlarini o'zlashtirish samaradorligi oshirilgan;

11-12 yoshli taekvondochilarning tayyorgarlik mashqlarining koordinatsion yo'nalishini ta'minlaydigan sharoitlarni aniqlashtirish maqsadida ishlab chiqilgan texnik-taktik tayyorgarlikning ritm qobiliyati, vaqt va fazoviy-kuch parametrlarini farqlash, raqibning qarshiligini o'zgaruvchan foizlarda bajarish kabi vazifalarni o'zida mujassam etuvchi model yordamida rivojlantirilgan;

zamonaviy pedagogik yondashuvlardan kelib chiqib 11-12 yoshli taekvondochilarning sport takomillashuvi va yuqori sport mahorati bosqichlarida o'zlashtirish va takomillashtirish uchun tavsiya etilgan taktik va texnik uslublarni tizimlashtirish orqali sport tayyorgarlik jarayonini yassi qo'lqoplarni turli (yuqori, o'rta, aralash) diapozonlarda qo'llash bilan texnik tayyorgarlikni oshirish uslubiyati takomillashtirilgan;

11-12 yoshli taekvondochilarning mahorat va ko'nikmalarni sportchilarning koordinatsion qobiliyatlarining o'zaro bog'liqligi asosida ishlab chiqilgan vazn va tana uzunligini inobatga olib umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha mashqlar kompleksi yordamida individual xususiyatlari asosida musobaqa sparringlarida murakkab taktik harakatlarni o'zaro bog'lagan holda bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ishlarning mazmuni o'rganilib, bunda talabalarni zamonaviy pedagogik yondashuvlardan kelib chiqib mashg'ulotlarni modellashtirish asosida sport faoliyati (taekvondo) yo'nalishi talabalarining o'quv dasturlarida o'z aksini topgan;

sport faoliyati (taekvondo) yo'nalishi talabalarining 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarini rivojlantirish uchun foydalanilgan;

sport faoliyati (taekvondo) sportchilarining taktik-strategik mahoratini o'stirish hamda oliy ta'lim muassasalarining sport faoliyati (taekvondo) yo'nalishi talabalarining pedagogik mahoratini oshirish tizimida foydalanilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.** Tadqiqot davomida olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslangan, ilmiy tadqiqotning izchil bajarilganligi, mantiqiy yondashuvga egaligi, tanlangan uslublarning tadqiqot maqsadi va vazifalariga to'liq mosligi, xorij va yurtimiz olimlarining ilmiy-tadqiqotlaridagi ilmiy xulosalar va tavsiyalarga asoslanganligi, dissertatsiyada keltirilgan amaliy taklif va tavsiyalar 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilganligi, natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga yo'naltirilgan uslublari ishlab chiqilganligi, ularning ilmiy-uslubiy ahamiyati ochib berilganligi hamda mazkur uslublar doirasida 11-12 yoshli taekvondochilarni tayyorlash zaruratining muhimligi isbotlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish uslublari ishlab chiqildi hamda ushbu uslublar bo‘lajak dars, amaliy mashg‘ulot jarayonlaridagi faoliyatlarini takomillashtirish, keng mulohazaga tayangan holda jismoniy tayyorgarlik tizimini yaratish, mavjud muammolarga nisbatan ijodiy yondashish imkonini berdi.

**Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi.** 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga oid tadqiqotning ilmiy natijalari asosida:

sport faoliyati (taekvondo) bakalavriat ta‘lim yo‘nalishida taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish bo‘yicha takliflar “Taekvondochilarga taekvondo texnik-taktik usullarni o‘rgatish uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2024 yil 16 apreldagi 01/590-A/F-son buyrug‘iga asosan berilgan 01/590-A/F-3/33-raqamli guvohmasi). Natijada Sport faoliyati (taekvondo) bakalavriat ta‘lim yo‘nalishidagi sportchi talabalarning 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish bo‘yicha bilimlari oshganligi aniqlangan;

sport maktablarida yosh taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish bo‘yicha tajriba o‘tkazilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan 2024-yil 19-aprelda berilgan 03-16/3901-sonli ma‘lumotmasi). Natijada 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda tajribada samaradorligi isbotlangan mashqlar to‘plamidan foydalanish samarali ekanligi pedagogik tajribada isbotlangan.

sport maktablari yosh taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish bo‘yicha tajriba o‘tkazilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan 2024-yil 19-aprelda berilgan 03-16/3901-sonli ma‘lumotnomasi). Natijada 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda yuzasidan TG da 8 ta ko‘rsatkich bo‘yicha  $P < 0,001$  ga teng bo‘lgan. Bu ishlab chiqilgan va rivojlantirilgan metodikaning samaradorligini ko‘rsatgan.

sport maktablarida yosh taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarliklari darajalarini aniqlash va taqqoslash uchun nazorat va tajriba guruhi sportchilari o‘rtasida sparringlar o‘tkazilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan 2024-yil 19-aprelda berilgan 03-16/3901-sonli ma‘lumotnomasi). Nazorat va tajriba guruhi sportchilarini musobaqalarda ishtirok etish tajribasi bo‘lishiga qaramasdan, natijalar tajriba guruhidagi texnik-taktik tayyorgarliklari darajalarini ancha yuqori ekanligini ( $P < 0,05$ ) ko‘rsatgan.

**Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi.** Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 5 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

**Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi.** Tadqiqot doirasida jami 10 ta ilmiy ish, jumladan 1 ta o‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola, jumladan, 2 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya ishi kirish, to‘rtta bobdan iborat. 131 sahifa matn, 5 ta jadval, 7 ta rasm, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan tashkil topgan.

## **DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI**

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi, muammoning o‘rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprotatsiyasi va e‘lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma‘lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi **“Dastlabki tayyorgarlik jarayonida trenirovka jarayonini tashkil qilishning zamonaviy uslublari”** deb nomlangan birinchi bobida zamonaviy taekvondoda tayyorgarlik turlari, kompleks tayyorgarlikni shakllantirishga zamonaviy yondashuvlar, dastlabki tayyorgarlik bosqichida maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi mavjud ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish asosida yoritib berilgan. Bir qator olimlar Yu.V.Verxoshanskiy, V.S.Daxnovskiy, S.S.Lehenko, M.M.Bulatova, G.N.Arzyutov, L.P.Matveyev, V.N.Platonov, V.S.Muntyan taktik tayyorgarlik – texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘lovchi vosita hisoblanishi va ushbu sifatlarning rivojlanishi darajasiga bog‘liqligi ta‘kidlab, yakkakurashlar misolida, jangni olib borish taktikasi bu, g‘alabaga erishish san‘ati ekanligi hamda raqibning kuchli va kuchsiz tomonlarini aniq baholash, o‘zi uchun eng kam yo‘qotishlar bilan g‘alabaga erishish uchun mazkur konkret holatda kerakligicha energiyani sarf qilish uchun o‘z kuchlarini mohirona qo‘llay olishi kerakligini aytib o‘tishgan.

Taekvondochilarni jismoniy rivojlantirishda taekvondo usullaridan foydalanib ruhiy va jismoniy kamolotga erishish, taekvondochilarning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda tiklanish vositalaridan foydalanish, taekvondochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni o‘rgatishda maktab, oliy o‘quv yurti, mahalla sport zallaridan hamda jismoniy rivojlantirish jarayonida ish qobiliyatlarini oshirishda turli tiklanish vositalarini qo‘llash va ulardan foydalanish talab etiladi.

Taekvondochining jismoniy tayyorgarligi taekvondo mashg‘ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir. Taekvondoda jismoniy mashqlar-elementar harakatlar, ulardan tuzilgan harakat holatlari va ularning majmualari, jismoniy rivojlanish maqsadlarida tizimlashtirilgan unsurlardir. Taekvondo amaliyotida jismoniy mashqlar, insonning kunlik mehnat, maishiy, harbiy faoliyat turlaridan (yugurish, yurish, sakrash, irg‘itish, og‘irliklar ko‘tarish, suzish va boshqalar) o‘zlashtirib olingan va tashkiliy uslubiy ravishda gimnastika, yengil va og‘ir atletika, harakatli va sport o‘yinlari, sport turizmi va boshqalar sifatida rasmiylashtirilgan, harakatlar va holatlar asosiga qurilgan bo‘ladi.

Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, taekvondochilarning jismoniy rivojlanishida texnik, taktik yondashuvlar, pedagogik jihatlar, ta'lim metodlari va kasbiy faoliyat tahlili, kasbiy mahoratni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratilgan. Lekin, taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda yangi usul va uslublarni ishlab chiqish hamda amaliyotda qo'llash masalalari deyarli tadqiq etilmagan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida unda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik-nazorat testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanganligi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, pedagogik tadqiqotning 3 ta bosqichda tashkil qilinganligi ko'rsatib o'tilgan:

I bosqich (2021-yil). Ushbu bosqichda tadqiqot mavzusiga doir adabiyotlarni nazariy tahlil qilish, tadqiqot mavzusini shakllantirish, tadqiqotimizning maqsad va vazifalarini qo'yish, yechilishi lozim bo'lgan muammolarni aniqlash, pedagogik tajribani o'tkazish bosqichlari hamda muddatlarini belgilash, tajriba tadqiqotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublarni aniqlashtirish ishlari amalga oshirildi.

II bosqich (2022-yil). Bu bosqichda sport maktablarida 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi holatini o'rganish, pedagogik tajriba uchun nazorat hamda tajriba guruhlarini tanlash, ularga tadqiqot jarayonida qo'llaniladigan vosita va uslublarning mazmunini tushuntirish, tadqiqotlarni o'tkazish uchun sinaluvchi guruh sportchi-o'quvchilar mashg'ulot jarayonlarini kuzatish ishlari amalga oshirildi.

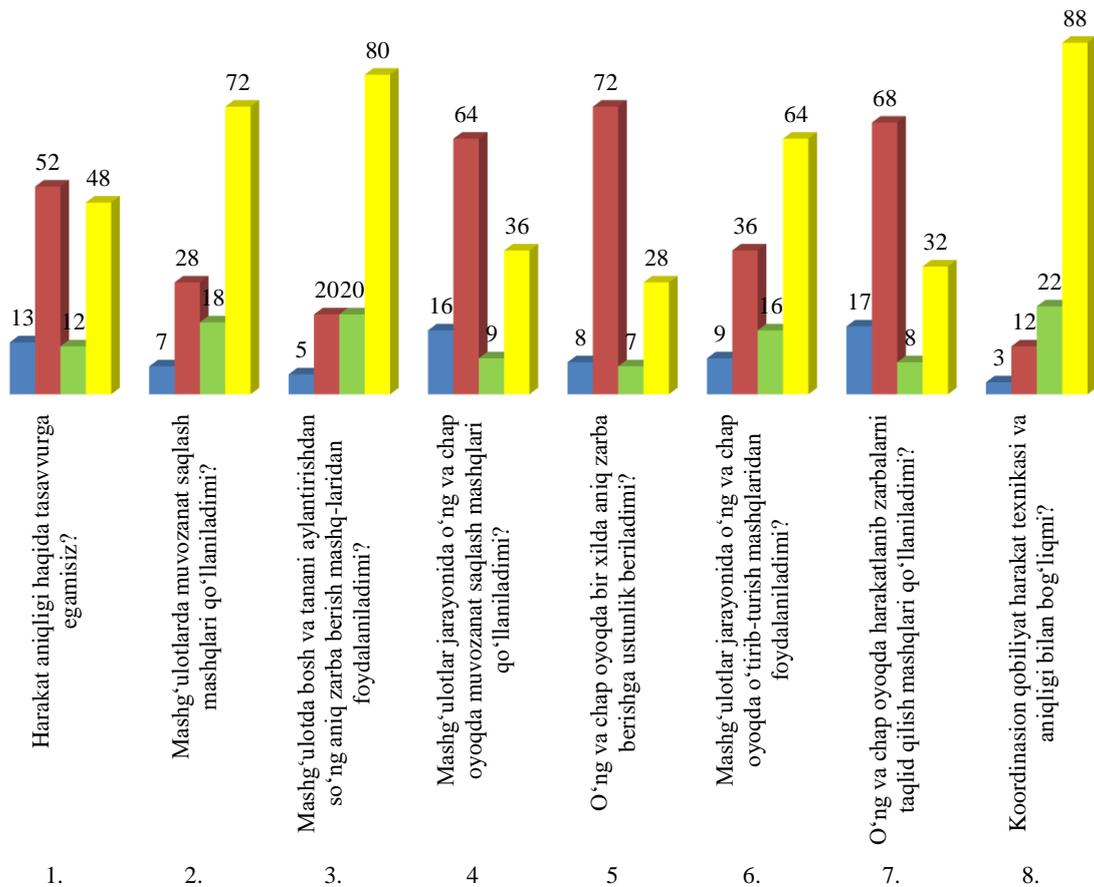
III bosqich (2022-2023 yillar). Bu bosqichda biz tomonimizdan taklif qilingan 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar to'plami samaradorligini aniqlash uchun sport maktablarining sportchi-o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi pedagogik tajribadan o'tkazildi. Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhlarini uchun jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini tashkil qilish bo'yicha bilim va tajribasini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar bosqichma-bosqich tadqiq etib borildi. Pedagogik tajribada nazorat va tajriba guruhida 30 nafardan iborat jami 60 nafar sportchi-o'quvchilar ishtirok etishdi.

Dissertatsiyaning **“11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish muammolari”** deb nomlangan uchinchi bobida taekvondochilar texnik tayyorgarliklarining mazmuni, 11-12 yoshli taekvondochilarning kompleks tayyorgarliklarini shakllantirishning tajribaviy dasturini tuzish masalalari o'rganilgan.

Taekvondochilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi rivojlantirishga ko'maklashuvchi maxsus mashqlardan foydalanish bo'yicha yosh taekvondochilarning texnik va taktik tayyorgarligini darajasini oshirishdagi muammolarni aniqlash maqsadida biz tomonimizdan sport maktablarida faoliyat olib borayotgan soha mutaxassisleri o'rtasida anketa so'rovnomasi o'tqazildi.

Unda shug'ullanayotgan taekvondochilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ilmiy va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidladilar.

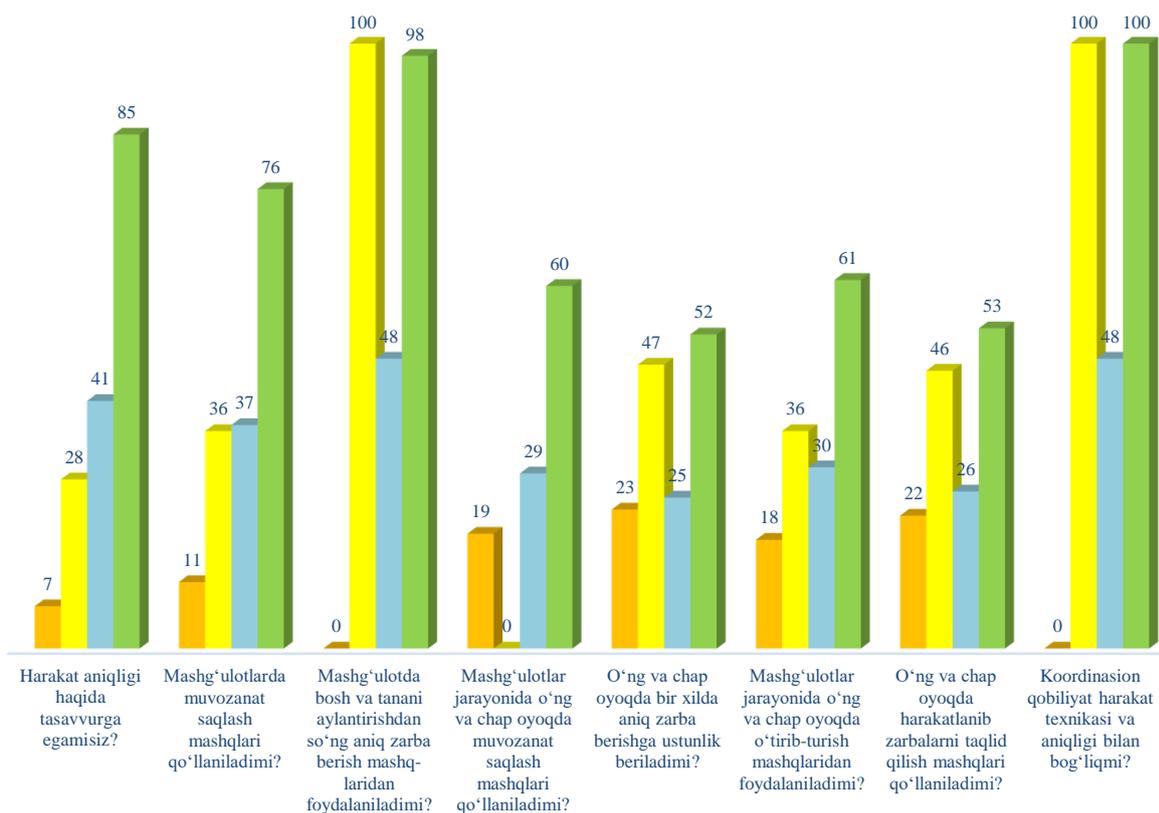
Mutaxassis-respendentlarni savollarga bergan javoblari natijalarini tahlili 1-rasmda keltirilgan.



**1-rasm. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida faoliyat yuritayotgan taekvondo sport turi murabbiylari o'rtasida o'tkazilgan anketa-so'rov savollarga berilgan javoblarining natijalari**

Mutaxassislar bilan birgalikda taekvondo sport turi bilan shug'ullanayotgan 11-12 yoshli 50 nafar ko'ngilli taekvondochilar bilan ham anketa-so'rovnoma o'tkazildi.

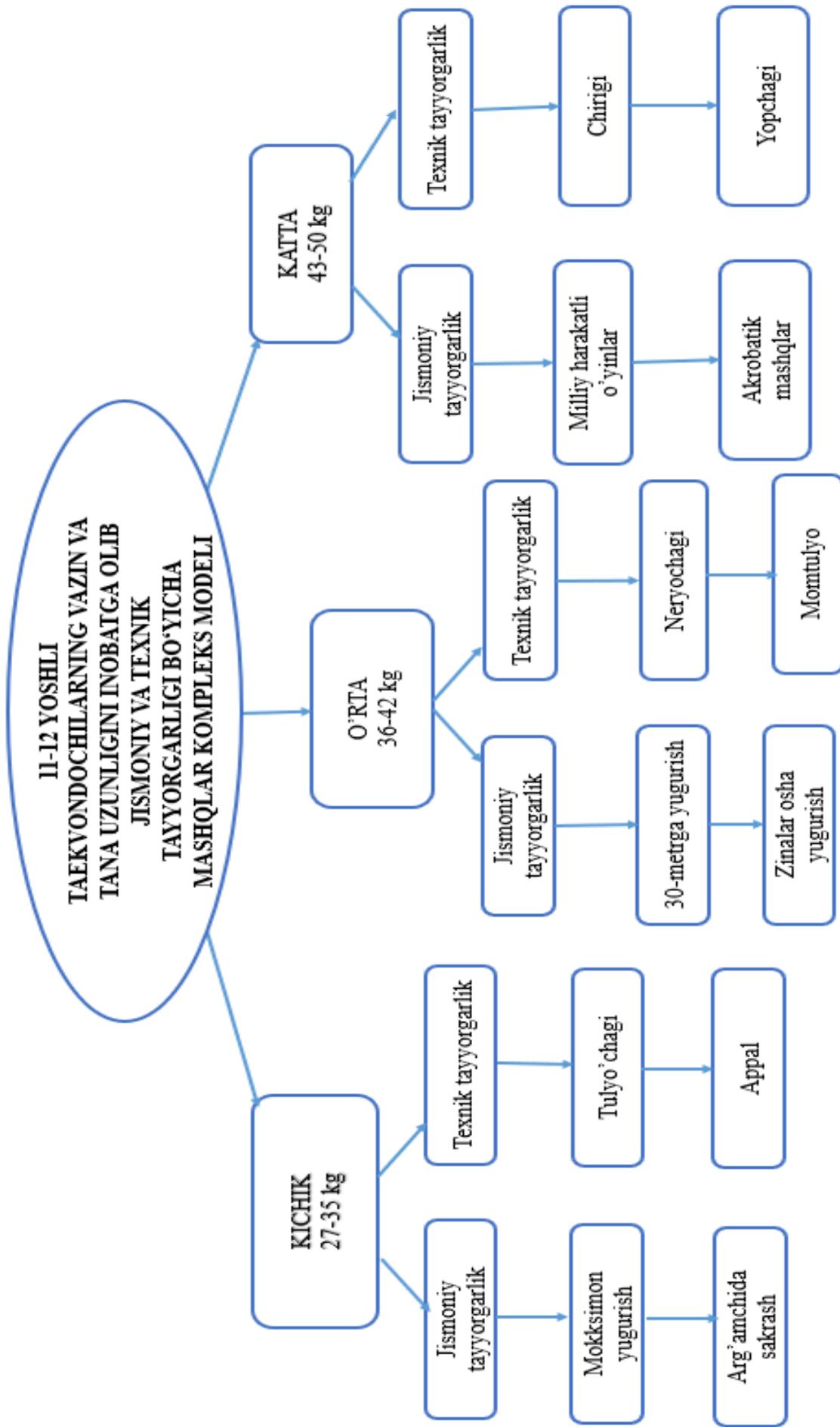
O'tkazilgan so'rovnoma natijalari va ularning tahliliga asoslanib shuni aytish lozimki, 11-12 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash qobiliyati va mashg'ulotlar jarayonidagi harakatlar (zarbalar) aniqligini shakllantirishga mo'ljallangan maxsus mashqlardan muntazam qo'llanilmas ekan. Ehtimol qilish lozimki, yosh taekvondochilar guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazuvchi murabbiylar statik va dinamik shaklda muvozanat saqlash turg'unligi to'g'ridan-to'g'ri vestibulyar analizatorining funksional imkoniyati bilan bog'liqligi, agar ushbu analizator yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, muvozanatning izdan chiqishi, natijada harakat koordinatsiyasi ham, uning aniqligi ham buzilishi muqarrar ekanligini yetarli bo'lmasligi bilan asoslanishi mumkin (2-rasmga qarang).



**2-rasm. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida shug'ullanayotgan 11-12 yoshli taekvondochilar o'rtasida o'tkazilgan anketa-so'rov savollarga berilgan javoblarning natijalari (%)**

Biz anketa-so'rovnomasini olingan ma'lumotlarni yanada ishonchliroq asoslash uchun 11-12 yoshli taekvondochilar bilan olib boriladigan an'anaviy mashg'ulotlarda muvozanat saqlash, o'ng va chap oyoqlarda aylanma harakatlar davomida zarba berish aniqligini oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash tajribasini pedagogik kuzatuv ostiga oldik. Pedagogik kuzatuv natijalari shuni ko'rsatdiki raqibga nisbatan nafaqat qo'llar bilan, balki ko'proq oyoq bilan zarba beriladigan yakkakurash sport turlarida (taekvondo, karate, kikkoksing) oyoqlarning tezkor, portlovchi va maksimal dinamik kuchi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun oyoqlar kuchini samarali rivojlantirishda o'ng va chap oyoqda imkon boricha maksimal marta, belgilangan vaqt ichida maksimal marta o'tirib-turish va bu mashqlarni muntazam qo'llab borish, birinchidan, xavfsiz (shikastlanish nuqtai nazaridan), ikkinchidan, o'ta samaralidir (3-rasm).

11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dastlabki olingan natijalari NGda o'ng oyoqda max marta o'tirib turish soni  $8,5 \pm 1,33$  martani ko'rsatgan bo'lsa, TGda esa mazkur ko'rsatkichlar  $8,6 \pm 1,37$  tashkil qildi, Chap oyoqda max marta o'tirib turish NGda  $10,7 \pm 1,88$  martaga bo'lsa tajriba guruhida esa  $10,5 \pm 1,88$  martan tashkil qildi, o'ng oyoqda 10 soniya davomida maksimal marta o'tirib-turish soni NGda  $5,2 \pm 0,82$  martani tashkil etgan bo'lsa, TGda mazkur ko'rsatkich  $5,4 \pm 0,93$  ko'rsatdi. Chap oyoqda 10 soniya davomida max marta o'tirib-turish NGda  $7,2 \pm 1,20$  marta, TGda esa ushbu ko'rsatkichlar  $7,3 \pm 1,24$  martani ko'rsatdi, Brusyada qo'llarni max marta bukib-yozish NGda  $6,5 \pm 1,02$  martani tashkil etgan bo'lsa, TGda esa ushbu ko'rsatkichlar  $6,7 \pm 1,07$  tasjkil qildi.



**3-rasm. 11-12 yoshli taekvondochilarning vazin va tana uzunligini inobatga olib jismoniy va texnik tayyorgarligi bo'yicha mashqlar kompleks modeli.**

Brusyada qo'llarni 10 soniya davomida maksimal marta bukish-yozish soni NGda  $4,5 \pm 0,75$  marta bilan ifodalangan bo'lsa, TGda mazkur ko'rsatkich  $4,4 \pm 0,74$  martani tashkil qildi, Turnikda max marta tortilish NGda  $9,7 \pm 1,71$  ko'rsatgan bo'lsa TGda mazkur ko'rsatkich  $9,5 \pm 1,71$  ni tashkil qildi, Turnikda 10 s max marta tortilish NGda  $7,1 \pm 1,13$  ko'rsatgan bo'lsa TGda esa mazkur ko'rsatkich  $7,3 \pm 1,21$  ni tashkil qilganligini ko'rishimiz mumkin (1-jadval).

### 1-jadval

#### Tadqiqot boshida nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhidagi 11-12 yoshli taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlili

№	Testlar	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			AF	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1	O'ng oyoqda max marta o'tirib turish	8,5	1,33	15,65	8,6	1,37	15,93	0,10	0,29	>0,7
2	Chap oyoqda max marta o'tirib turish	10,7	1,88	17,57	10,5	1,88	17,90	0,20	0,41	>0,6
3	O'ng oyoqda 10 s. max marta o'tirib-turish	5,2	0,82	15,68	5,4	0,93	17,35	0,13	0,57	>0,5
4	Chap oyoqda 10 s. max marta o'tirib-turish	7,2	1,2	16,67	7,3	1,24	16,99	0,10	0,32	>0,7
5	Brusyada qo'llarni max marta bukib-yozish	6,5	1,02	15,62	6,7	1,07	15,96	0,15	0,56	>0,5
6	Brusyada qo'llarni 10 s. max marta bukib-yozish	4,5	0,75	16,67	4,4	0,74	16,87	0,09	0,47	>0,6
7	Turnikda max marta tortilish	9,7	1,71	17,63	9,5	1,71	17,92	0,16	0,36	>0,7
8	Turnikda 10 s. max marta tortilish	7,1	1,13	15,83	7,3	1,21	16,60	0,15	0,50	>0,6

Izoh: AF-absolyut farq.

Dastlabki olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhlaridagi sinaluvchilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farq yo'qligi aniqlandi. Bundan ko'rinib turibdiki 11-12 yoshli taekvondochilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshishiga qaratilgan me'yoriy mashqlarni belgilangan talablar asosida tanlab olishimiz mumkin.

Bu esa texnik-taktik tayyorgarlikning aniq vazifalarini yechishda maxsus tayyorgarlik mashqlarining koordinasion yo'nalishini ta'minlaydigan sharoitlar hamda texnik-taktik tayyorgarlikning aniq vazifalarini bilish zarur ekanligini ko'rsatadi (2-jadval).

**Texnik-taktik tayyorgarlikning aniq vazifalarini yechishda maxsus tayyorgarlik mashqlarining koordinasion yo‘nalishini ta’minlaydigan sharoitlar**

<b>Koordinasion yo‘nalish</b>	<b>Maxsus tayyorgarlik mashqlarining turli koordinasion yo‘nalishini ta’minlaydigan sharoitlar</b>	<b>Texnik-taktik tayyorgarlikning aniq vazifalari</b>
Ritm qobiliyati	Yengillashtirilgan sharoitlarda harakatlarning optimal ritmik xususiyatlariga rioya qilish (maksimal tezlikning 80-90 foizi: raqibning qarshilgisiz va h.k.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yakka hujum harakatlari texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- joyda manevr qilish texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- hujum usulida manevr qilish texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- manevr va yakka hujum harakatlarini birlashtirish;</li> </ul>
	murakkablashtirilgan sharoitlarda harakatlarning optimal ritmik xususiyatlariga rioya qilish (raqibning qarshiligi ostida; turli darajadagi charchoq foni; harakatni boshlashning vaqtinchalik noaniqligida va h.k.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kombinasion hujum harakatlari texnikasining barqarorligini oshirish;</li> <li>- himoya va qarshi hujum usulida manevr qilish texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- himoya va qarshi hujum texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- manevr qilishni himoya va qarshi hujum harakatlari bilan birlashtirish.</li> </ul>
Statik va dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turli xil vestibulyar yuklamalardan keyingi harakatlarni bajarish (burchak va to‘g‘ri chiziqli tezlanish);</li> <li>-tayanch maydonini cheklash,</li> <li>-ko‘rish nazoratini istisno qilish</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vestibulyar yuklamadan so‘ng yakka hujum harakatlari texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- burilish bilan beriladigan zarbalarni bajarishda barqarorlikni ta’minlash;</li> <li>- turli yo‘nalishli manevr qilishdan so‘ng zarbalarni bajarishda barqarorlikni ta’minlash;- vestibulyar yuklamadan so‘ng kombinasion hujum va qarshi hujum harakatlarining barqarorligini oshirish;</li> <li>-turli yo‘nalishli manevr qilishdan so‘ng zarbalar kombinatsiyasini bajarishda barqarorlikni ta’minlash;</li> <li>-yuqori qismga zarbalarni bajarishda barqarorlikni ta’minlash.</li> </ul>
Vaqt va fazoviy-kuch parametrlarini farqlash qobiliyati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- harakatlarni turli tezliklarda almashtirib bajarish (maksimaldan 70-95%);</li> <li>- harakatlarni turlicha kuch bilan almashtirib bajarish (maksimaldan 70- 95% ot);</li> <li>- harakatlarni turli amplitudada almashtirib bajarish (raqibning bo‘yiga bog‘liq holda o‘rta va yuqori daraja);</li> <li>- harakatlarni turli yo‘nalishlarda almashtirib bajarish.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hujum va qarshi hujum harakatlari o‘zgaruvchanligini oshirish;</li> <li>- musobaqa epizodlarini tayyorlash uchun aldamchi harakatlarni shakllantirish;</li> <li>- zarbalarning maqsadli aniqligini oshirish.</li> </ul>

## 2-jadval davomi

<p style="text-align: center;">Harakatlarni moslashtirish qobiliyati</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yuqoridagi harakatlarni bitta harakatga birlashtirish (turli amplitudali ketma-ket va kombinasion zarbalarni birlashtirish; turli yoʻnalishdagi ketma-ket va kombinasion zarbalarni birlashtirish;</li> <li>- turli kuch va tezlikdagi ketma-ket va kombinasion zarbalarni birlashtirish)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hujum va qarshi hujum harakatlarida kombinasion va ketma-ket zarbalarning oʻzgaruvchanligini oshirish;</li> <li>- kombinasion yoki ketma-ket aksentli zarbalarning maqsadli aniqligini oshirish;</li> <li>- aldamchi harakatlarning oʻzgaruvchanligini oshirish;</li> <li>- aldamchi va hujum harakatlarini birlashtirish;</li> <li>- manevr qilish va aldamchi harakatlarni birlashtirish.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Harakatlarni qayta qurish qobiliyati</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bellashuvni olib borish uslubining maʼlum miqdor-dagi oʻzgarishlari uchun vaqt chegarasi;</li> <li>- uslubni oʻzgartirish uchun dastlabki pozitsiyalarni cheklash;</li> <li>- uslublarni shartli qoʻllash va ularni oʻzgartirish (oʻz tashabbusi bilan, murabbiy-ning signaliga muvofiq, raqibning harakatlariga javoban)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hujumdan himoya harakatlariga oʻtish texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- himoya harakatlaridan qarshi hujum harakatlariga oʻtish texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- qarshi hujum harakatlaridan himoya harakatlariga oʻtish texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- hujum harakatlaridan himoya va qarshi hujum harakatlariga oʻtish oʻzgaruvchanligini oshirish;</li> <li>- tahdid va qarshiliklardan foydalanish oʻzgaruvchanligini oshirish.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Fazoda moʻljalni olish qobiliyati</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- maydonni cheklash;</li> <li>- maydonning maʼlum bir hududida texnik-taktik harakatni (TTH) shartli qoʻllash,</li> <li>- koʻrish nazoratini cheklash;</li> <li>- TTH yoʻnalishini shartli tanlash;</li> <li>- vestibulyar yuklamadan soʻng TTH yoʻnalishini tanlash;</li> <li>- toʻsiqlarni yengib oʻtgach, TTHni bajarish.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turli xarakterdagi manevrlar (shaxsiy, raqibniki, oʻzaro) bilan hujum, qarshi hujum va himoya texnikasi barqarorligini oshirish.;</li> <li>- turli xarakterdagi manevrlar (shaxsiy, raqibniki, oʻzaro) bilan hujum va qarshi hujum harakatlarining maqsadli aniqligini oshirish;</li> <li>- hujum, himoya va qarshi hujumda manevrlarning oʻzgaruvchanligini oshirish;</li> <li>- hujum uslubida tahdidlarni, qarshi hujumda chaqiriqlarni qoʻllashning oʻzgaruvchanligini oshirish.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Reaksiya koʻrsatish qobiliyati</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- turli signallarga javob berish shartlarini murakkablashtirish (vaqt noaniqligi; alternativ noaniqlik; fazoviy noaniqlik; ularning kombinatsiyasi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- himoya harakatlari texnikasi barqarorligini oshirish;</li> <li>- himoya harakatlarining oʻzgaruvchanligini oshirish;</li> <li>- qarshi hujum harakatlari adekvatligini oshirish;</li> <li>- himoya harakatlari samaradorligini oshirish.</li> </ul>

Hujum, qarshi hujum va himoya texnikasidan foydalanish jarayonida o‘ziga xos koordinasion qobiliyatlarning kompleks namoyon bo‘lishiga ta’sir qilish uchun, vazifalarning yuqori koordinasion murakkabligini ta’minlaydigan shartlarni birlashtirish kerak. Bunda, birinchi navbatda, tuzilishi bo‘yicha o‘zaro bog‘liq oddiy harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan, ammo ular tarkibiga bosh qismga va burilish bilan beriladigan murakkab koordinasion zarbalar kombinatsiyasi kiritilgan vazifalarni bajarish kerak bo‘ladi. Bu harakatlar muvozanatlash va muvofiqlashtirish qobiliyatini birlashtirishga imkon beradi.

Yanada murakkab o‘zaro bog‘liq harakatlarda yakka murakkab koordinasion zarbalardan foydalanish, yoki oddiy zarbalar ketma-ketligi yoki kombinatsiyasidan, ularning fazo va vaqt hamda kuch xususiyatlarini o‘zgartirishning taktik shartlari bilan birgalikda foydalanish kerak. So‘ngra ko‘rsatib o‘tilgan vazifalarni maydon bo‘ylab manevr qilish bilan birgalikda bajarish zarur, bu esa fazoda oriyentirlanish qobiliyatini namoyon etishni talab qiladi. Natijada sparringda to‘satdan yuzaga keladigan hujum vaziyatlarida himoya harakatini amalga oshirishi zarur bo‘ladi (4-rasmga qarang).



**4-rasm. Sparringda to‘satdan yuzaga keladigan hujum vaziyatlarida himoya harakatini amalga oshirish uslubiyati**

Taekvondo usullari umumiy yagona birlikni (bir butunlik) tashkil qilib, makon va vaqt bo‘ylab o‘zaro birlashtirilgan alohida olingan oddiy (elementar) harakatlar yig‘indisidan iborat hisoblanadi. Har bir usul qo‘llar, oyoqlar va gavdaning oddiy harakatlaridan tashkil topadi. Bu harakatlar elementar harakatlar deb nomlanadi. Taekvondoda shartli ravishda quyidagi elementar harakatlar o‘zaro farqlanadi:

- qo'llarning bukilishi, yozilishi, quloqlar yoyilishi, teskari tomonga qayta harakatlantirilish va boshqalar,

- oyoqlarning qadam tashlashi, bukilishi, yozilishi, qo'yilishi, itarilishi, ko'tarilishi, pasayishi, aylanishi va boshqa ko'rinishdagi harakatlari;

- gavdaning harakatlari egilish, qayrilish, aylanish, teskari tomonga harakatlanish va boshqalar.

Dissertatsiyaning to'rtinchi bobi **“11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish metodikasini tajribada asoslash”** deb nomlanadi. mazkur bobda 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini individuallashtirish, trenirovka jarayonining makrosikli davomida mikrosikllar bo'yicha jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi dinamikasi hamda trenirovka jarayonini yakunida nazorat va tajriba guruhlarida yosh taekvondochilarning kompleks tayyorgarlik darajalarini taqqoslash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarining tahlili bayon qilingan.

Sport takomillashuvi va yuqori sport mahorati bosqichlarida texnikani takomillashtirish individual rejalashtirish bilan tavsiflanadi va sportchining individual texnik va taktik imkoniyatlarini yanada kengaytirishni (bu vazifalar standartlashtirilgan texnik va taktik tayyorgarlik jarayonida hal qilinadi), hamda muayyan bir (yoki ehtimoliy) raqiblarga moslashishni (“avtonom” tayyorgarlik) o'z ichiga oladi. U yoki bu taktik jang uslublarini afzal ko'ruvchi raqiblar bilan samarali harakat qilishga imkon beradigan asosiy texnik ko'nikmalar, sport mahoratining ushbu darajasida, qoidaga binoan, allaqachon o'zlashtirilgan, shu sababli trenirovka jarayonida “shoh” usullar va harakatlarga ustunlik beriladi. Shuningdek, sport takomillashuvi va yuqori sport mahorati bosqichlarida o'zlashtirish va takomillashtirish uchun tavsiya etilgan taktik va texnik uslublarni o'zlashtirishning zarurligini ko'rstadi (3- jadvalga qarang).

### 3- jadval

#### Sport takomillashuvi va yuqori sport mahorati bosqichlarida o'zlashtirish va takomillashtirish uchun tavsiya etilgan taktik va texnik uslublar

Hujumchining harakatlari		Himoyachining harakatlari
Zarbali hujumlar	- tezlik ustunligi	- oldingi himoya; - to'xtatuvchi himoya; - manevr qilish bilan himoyalanih; - javob qarshi hujumi
	- sur'at ustunligi	- oldingi himoya; - to'xtatuvchi himoya; - buzuvchi himoya; - manevr qilish bilan himoyalanih; - javob qarshi hujumi
	- o'yin ustunligi	- oldingi himoya; - to'xtatuvchi himoya; - buzuvchi himoya; - manevr qilish bilan himoyalanih; - javob qarshi hujumi
	- kuch ustunligi	- oldingi himoya; - to'xtatuvchi himoya;

		- buzuvchi himoya; - manevr qilish bilan himoyalaniish; - javob qarshi hujumi
Manevr-zarbali hujum	Pozision siqib chiqarish va ta'qib qilish	- manevr qilish bilan himoyalaniish; - pozision-ziddiyatli himoya; - javob hujumi
Kombinatsiyali hujum	- tezlik ustunligi; - o'yin ustunligi	- oldingi himoya; - to'xtatuvchi himoya; - buzuvchi himoya; - manevr qilish bilan himoyalaniish; - javob qarshi hujumi
Provokasion- qarshi hujum	- tezlik ustunligi; - o'yin ustunligi	- oldingi himoya; - to'xtatuvchi himoya; - buzuvchi himoya; - manevr qilish bilan himoyalaniish; - javob qarshi hujumi

Biroq, yuqori toifali sportchi, jangni olib borishning nafaqat turli xil taktik uslublari haqida tasavvurga ega bo'lishi, balki turli taktik usullardan foydalanadigan raqibga samarali qarshi tura olishi kerak. Shu sababli, individual taktik usullarni takomillashtirish bilan bir vaqtda (ular, "shoh" usullar kabi ko'p hajmda qayta ishlanadi), trenirovka mashg'ulotlari dasturiga hujumda kuch ustunligi ko'nikmalarini o'zlashtirish vazifalari, shuningdek, himoya usullarining kengaytirilgan variantlaridan foydalanishni bilish zarur hisoblanadi (4-jadval va 5-rasmga ga qarang).

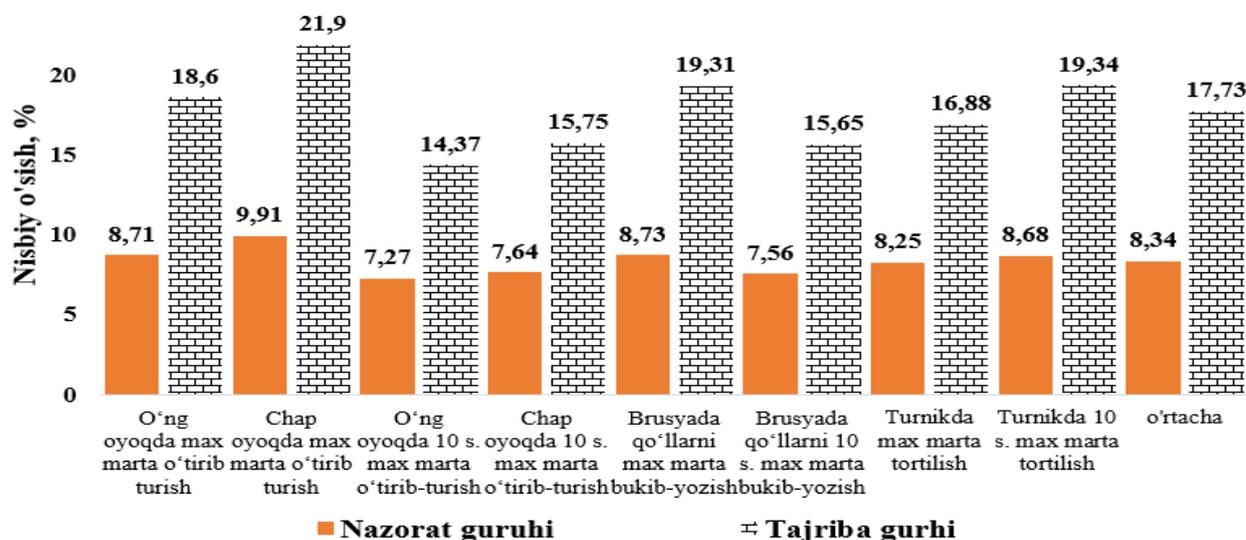
#### 4- jadval

### Nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhidagi 11-12 yoshli taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini solishtirish

Testlar	Guruh	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			AF	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
O'ng oyoqda max marta o'tirib turish	NG	8,5	1,33	15,65	9,2	1,44	15,58	0,74	2,07	<0,05
	TG	8,6	1,37	15,93	10,2	1,546	15,16	1,60	4,24	<0,001
Chap oyoqda max marta o'tirib turish	NG	10,7	1,88	17,57	11,8	2,06	17,52	1,06	2,08	<0,05
	TG	10,5	1,88	17,90	12,8	2,19	17,11	2,30	4,36	<0,001
O'ng oyoqda 10 s. max marta o'tirib-turish	NG	5,2	0,82	15,68	5,6	0,87	15,60	0,38	1,74	>0,05
	TG	5,4	0,93	17,35	6,1	0,99	16,15	0,77	3,10	<0,01
Chap oyoqda 10 s. max marta o'tirib-turish	NG	7,2	1,20	16,67	7,8	1,28	16,52	0,55	1,72	>0,05
	TG	7,3	1,24	16,99	8,5	1,36	16,13	1,15	3,42	<0,01
Brusyada qo'llarni max marta bukib-yozish	NG	6,5	1,02	15,62	7,1	1,11	15,63	0,57	2,07	<0,05
	TG	6,7	1,07	15,96	8,0	1,21	15,18	1,29	4,38	<0,001

Brusyada qo'llarni 10 s. max marta bukib-yozish	NG	4,5	0,75	16,67	4,8	0,8	16,53	0,34	1,70	>0,05
	TG	4,4	0,74	16,87	5,1	0,822	16,12	0,69	3,41	<0,01
Turnikda max marta tortilish	NG	9,7	1,71	17,63	10,5	1,84	17,52	0,80	1,74	>0,05
	TG	9,5	1,71	17,92	11,2	1,91	17,13	1,61	3,44	<0,01
Turnikda 10 s. max marta tortilish	NG	7,1	1,13	15,83	7,8	1,21	15,59	0,62	2,05	<0,05
	TG	7,3	1,21	16,60	8,7	1,404	16,14	1,41	4,17	<0,001

11-12 yoshli taekvondochilarni nazorat guruhidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki, o'ng oyoqda imkon boricha (max marta) o'tirib-turish soni tajribadan oldin  $8,5 \pm 1,18$  martani ko'rsatgan bo'lsa, tajribadan keyin  $9,6 \pm 1,31$  martani tashkil qildi bundan ko'rinib turibdiki an'anaviy mashg'ulotlar yakuniga kelib ushbu ko'rsatkich 1,1 martaga o'sganligini ko'rishimiz mumkin, ( $P < 0,05$ ). Chap oyoqda max marta o'tirib turish soni dastlab  $10,7 \pm 1,88$  martaga, tajribadan keyin  $12,1 \pm 1,88$  martaga teng bo'lgan yoki chap oyoq kuchining o'sish sur'ati 1,4 marta bilan ifodalangan ( $P > 0,05$ ). O'ng oyoqda 10 soniya davomida maksimal marta o'tirib-turish soni tajribadan avval  $5,2 \pm 0,82$  martani tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin ushbu ko'rsatkich  $5,9 \pm 0,91$  martaga oshganligi yoki o'ng oyoqning tezkor kuchi o'sish sur'ati 0,7 martaga teng bo'ldi, xolos ( $P > 0,05$ ). Chap oyoqda 10 soniya davomida max marta o'tirib-turish tajribadan avval  $7,2 \pm 0,97$  martaga, tajribadan keyin  $8,0 \pm 1,06$  martaga teng bo'lgan yoki chap oyoqda tezkor o'tirib-turish soni 98 martaga ortdi xolos ( $P > 0,05$ ).



**5-rasm. Nazorat va tajriba guruhlaridagi 11-12 yoshli taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot davomida nisbiy o'sishlarini solishtirish (%)**

Brusyada qo'llarni max marta bukib-yozish soni tajribadan avval  $6,5 \pm 1,03$  martani tashkil etgan bo'lsa, tajribadan keyin mazkur ko'rsatkich  $7,4 \pm 1,16$  marta bilan ifodalandi yoki uning o'sish sur'ati 0,9 martaga teng bo'lganligini ko'rishimiz mumkin ( $P < 0,05$ ). Brusyada qo'llarni 10 soniya davomida maksimal marta bukish-yozish soni tajribadan avval  $4,5 \pm 0,57$  marta bilan ifodalangan bo'lsa, tajribadan

keyin bu ko'rsatkich  $5,1 \pm 0,62$  martaga o'sdi yoki uning o'sish sur'ati 0,6 martani tashkil etdi xolos ( $P < 0,05$ ).

Turnikda max marta tortilish soni tajribadan avval  $9,7 \pm 1,43$  marta, tajribadan keyin  $10,8 \pm 1,54$  marta bilan ifodalandi yoki turnikda maksimal marta tortilish soni tajriba yakuniga kelib 1,1 martaga o'sdi, ( $P > 0,05$ ). Turnikda 10 soniya davomida maksimal marta tortilish soni tajribadan oldin  $7,1 \pm 0,94$  martadan  $7,8 \pm 1,02$  martaga ortdi yoki tortilish sonining o'sish sur'ati 0,7 martani tashkil etdi ( $P > 0,05$ ).

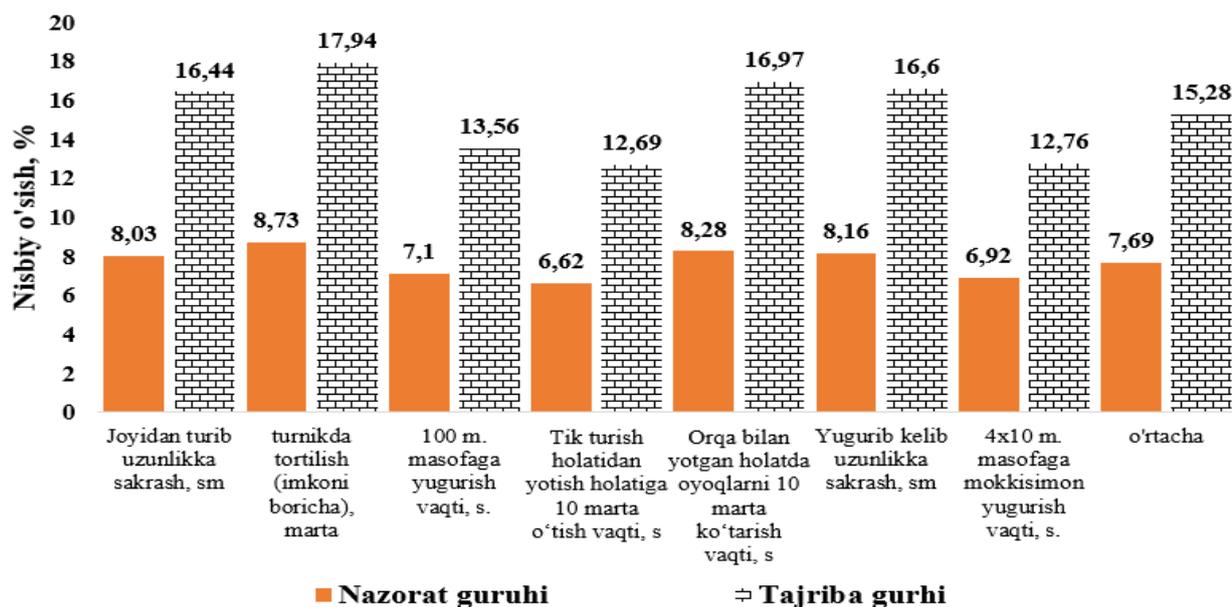
Yuqorida qayd etilgan natijalar tahlilidan ko'rinib turibdiki, olib borilgan ilmiy tadqiqotimiz davomida an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan NG sinaluvchilarini tajriba boshi va oxirida erishgan natijalari o'rtasidagi farq aytarli darajada o'smaganligini ko'rishimiz mumkin (5-jadval va 6-rasmga ga qarang).

### 5- jadval

#### Nazorat (n=30) va tajriba (n=30) guruhidagi 11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini solishtirish

Testlar	Guruh	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			AF	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
Joyidan turib uzunlikka sakrash, sm	NG	188,1	27,54	14,64	203,2	29,38	14,46	15,10	2,05	<0,05
	TG	190,4	28,51	14,97	221,7	31,37	14,15	31,30	4,04	<0,001
Turnikda tortilish (imkoni boricha), marta	NG	6,3	0,98	15,56	6,9	1,06	15,47	0,55	2,09	<0,05
	TG	6,4	1,02	15,91	7,6	1,14	15,13	1,15	4,11	<0,001
100 m. masofaga yugurish vaqti, s.	NG	14,5	2,41	16,62	13,5	2,22	16,48	1,03	1,72	>0,05
	TG	14,2	2,40	16,95	12,2	1,98	16,14	1,92	3,38	<0,01
Tik turish holatidan yotish holatiga 10 marta o'tish vaqti, s	NG	13,6	2,12	15,59	12,7	1,96	15,43	0,90	1,71	>0,05
	TG	13,4	2,14	15,97	11,7	1,77	15,13	1,70	3,35	<0,01
Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni 10 marta ko'tarish vaqti, s	NG	16,9	2,81	16,63	15,5	2,4	15,48	1,40	2,08	<0,05
	TG	16,5	2,80	16,97	13,7	2,21	16,12	2,80	4,30	<0,001
Yugurib kelib uzunlikka sakrash, sm	NG	224,4	32,78	14,61	242,7	35,08	14,45	18,30	2,09	<0,05
	TG	228,3	34,13	14,95	266,2	37,64	14,14	37,90	4,09	<0,001
4x10 m. masofaga mokkisimon yugurish vaqti, s.	NG	7,8	1,22	15,64	7,3	1,12	15,47	0,54	1,78	>0,05
	TG	7,6	1,21	15,92	6,6	1,00	15,13	0,97	3,38	<0,01

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki taekvondo sport turida zarbalarni samarali ijro etish nafaqat qo'llaniladigan usullar texnikasi va taktikasi bilan belgilanadi, ko'p jihatdan oyoq-qo'llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchiga ham bog'liqdir. Bundan tashqari, texnika-taktikani maqsadli amalga oshirish musobaqalarda yuqori natijalarga erishish o'ng va chap oyoq-qo'l kuchini bir xil darajada rivojlantirishga ham asoslanadi.



**6-rasm. Nazorat va tajriba guruhlaridagi 11-12 yoshli taekvondochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tadqiqot davomida nisbiy o'sishlarini solishtirish (%)**

Ana shunday muhim xususiyatlarni e'tiborga olgan holda biz 11-12 yoshli taekvondochilardan iborat bo'lgan tajriba guruhida taekvondochilarni oyoq-qo'l bo'g'imlarini bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchini tajriba davomida o'sish sur'atini ham o'rgandik. Bu borada o'tkazilgan tadqiqot natijalarida tajriba davomida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dastur orqali muntazam shug'ullanib kelgan TG sinaluvchilari mazkur ko'rsatkichlar muvofiq ravishda o'ng oyoqda max marta o'tirib turish tajribadan oldin  $8,6 \pm 1,43$  ni tashkil qilgan bo'lsa tajribadan keyin bu ko'rsatkich  $11,7 \pm 1,94$  bilan ifodalangan yoki o'ng oyoqni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchi tajriba yakuniga kelib 3,1 martagacha o'sgan ( $P < 0,001$ ).

Chap oyoqda imkon boricha o'tirib-turish soni tajribadan avval  $10,5 \pm 1,86$  martani, tajriba yakunida esa  $12,9 \pm 2,24$  martani tashkil qildi, ( $P < 0,01$ ). O'ng oyoqda 10 s. max marta o'tirib-turish tadqiqot boshida  $5,5 \pm 0,93$  tadqiqot so'ngida esa  $7,6 \pm 1,28$  martani yoki o'ng oyoqni bukish-yozish soni 2,1 martagacha ortganligini ko'rishimiz mumkin ( $P > 0,001$ ). Chap oyoqda 10 s. max marta o'tirib-turish dastlabki ko'rsatkichlari  $7,3 \pm 1,05$  martani, tajribadan so'ngida esa  $8,7 \pm 1,23$  martani tashkil qildi, yoki o'tirib-turish soni mazkur guruhda 1,4 martagacha oshganligini ko'rdik ( $P > 0,001$ ) (5-rasmga qarang).

Brusyada qo'llarni max marta bukib-yozish ko'rsatkichlar  $6,7 \pm 1,05$  aniqlangan bo'lsa tadqiqot so'ngida bu ko'rsatkich  $8,9 \pm 1,36$  marta bilan ifodalandi yoki brusyada qo'llarni maksimal marta bukish-yozish kuchi bu guruhda 2,2 martagacha ortganligini aytish mumkin. Brusyada qo'llarni 10 s. max marta bukib-yozish

tajribadan oldingi ko'rsatkichi  $4,3 \pm 0,73$  martadan  $5,9 \pm 0,93$  ni ko'rsatdi, tajriba yakuniga kelib qo'llarni brusyada tezkor bukish-yozish soni 16 martaga yetganligi aniqlandi. ( $P < 0,001$ ). Turnikda max marta tortilish ko'rsatkichlari tadqiqot boshida  $9,5 \pm 1,48$  va tajriba oxirida  $12,7 \pm 1,93$  martani tashkil etdi bundan ko'rinib turibdiki turnikda imkon boricha tortilish soni tajriba yakunida 3,2 martaga o'sganligini ko'rishimiz mumkin ( $P < 0,001$ ). Turnikda 10 s. max marta tortilish ko'rsatkichlariga muvofiq ravishda  $7,3 \pm 1,07$  tajridan kiyib esa  $8,9 \pm 1,6$  marta bilan namoyon bo'ldi yoki turnikda tezkor tortilish soni 1,2 martaga o'sdi ( $P < 0,01$ ).

Taekvondoda sparring jarayonida nisbatan ko'p qo'llaniluvchi texnikalardan biri hisoblanadi. Bu usulning boshqa ko'plab usullar bilan kombinatsiyalangan variantlari mavjud hisoblanadi. Bu usul momtom yoki olgul darajasida bajariladi. Ko'pgina vaziyatlarda samarali hisoblangan oddiy va murakkab hujum va qarshi hujumlar uchun foydalaniladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra taekvondochilar qo'l zarbalari texnikasini yaxshi o'zlashtirganlar. Bundan ko'rinib turibdiki, hozirgi zamonaviy taekvondo shiddat bilan rivojlanib borayotgan hamda taekvondoning qonun qoidalariga yangiliklar kiritilayotgan bir vaqtda yosh taekvondochilarning qo'l, oyoq va aralash zarbalari texnikasini oshirish va uning samaradorligini musobaqa jarayonida qo'llash talab etilmoqda. Shu talablardan kelib chiqqan holda tadqiqotlardan olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, qo'l zarbalari bilan bajarilgan usullar samarali natija berdi. Hujum qiluvchi uchun oldingi hujum va boshqa sportchilar uchun qarshi hujum bajarilishi belgilanadi. Murabbiy qarshi hujumga o'tuvchilarning orqa tomonida turishi va sportchi bajarishni xohlayotgan hujum tipi bo'yicha tegishli signal berishi talab qilinadi. Bu holat murabbiyga haqiqiy jang muhitini yuzaga keltirishni amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, bu holat erkin holatdagi sparringdan farqli ravishda jarohatlanishlarning oldini olish imkonini beradi.

Taekvondochilarning qo'l va oyoq texnikasini takomillashtirishda quyidagi mezonlarga e'tibor qaratish hamda rivojlantirish o'z samarasini beradi:

- Taekvondo sport turini ommalashtirish bo'yicha ishlarni rivojlantirish, mashg'ulotlarini qiziqarli va mazmunli tashkil qilish hamda yoshlarning bo'sh vaqtlarini inobatga olgan holda taekvondo to'garaklarini tashkil qilish;

- sport-ta'lim muassasalarida taekvondo sport turini tashkil qilishda hudud yoshlari qiziqishlarini o'rganish, ularning talablari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish;

- Taekvondochilarning tayyorgarlik texnikasini takomillashtirishda ilmiy-tadqiqot natijalari asosida yangi inovasion uslublardan foydalanish bo'yicha trenerlar malakasini oshirib borish.

Umuman olganda, 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan uslublarni takomillashtirib borish, amalga oshirilyotgan ishlarning samaradorligini ortib borishida muhim ahamiyat kasb etishi o'z isbotini topdi.

## XULOSA

1. Taekvondoda texnik va taktik tayyorgarlik sohasidagi ko'pgina ilmiy ishlar malakali sportchilarni o'rganishga bag'ishlangan. Biroq, ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, ko'p yillik tayyorgarlik davomida texnik va taktik komponentlarning yakkakurashchilarning mahoratiga ta'siri nisbati doimiy ravishda o'zgarib turadi. Shu bilan birga, chuqur ixtisoslashuv bosqichidan boshlab texnik va taktik tayyorgarlikning integral tushuncha sifatidagi roli ortib bormoqda. Binobarin, yakkakurashlarda mukammal texnika usullari emas, balki ularni bellashuvning ehtimoliy sharoitlarida paydo bo'ladigan taktik vaziyatlarda o'z vaqtida va adekvat tarzda qo'llash qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Ya'ni, texnika va taktikaga ularning o'zaro bog'liqligini hisobga olmagan holda alohida olib borilgan mashg'ulot ta'siri, uzoq muddatli tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida sportchilarning mahoratini takomillashtirishda zarur shart-sharoitlarni yaratishga imkon bermaydi. Shunday qilib, taekvondoda uzoq muddatli takomillashtirishning turli bosqichlarida texnik va taktik tayyorgarlikning yetarli darajada ilmiy asoslanmaganligi, sportchilarga kelajakda musobaqa faoliyatida o'z imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon qilishga imkon bermasligi aniqlandi.

2. Tadqiqot mavzusi yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahliliy o'rganish asosida, bugungi kunda 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirish masalalari yetarlicha o'rganilmaganligi aniqlandi.

3. Sport ta'lim muassasalarida sportchi o'quvchilarning nazariy va amaliy-mashg'ulot darslari, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi tahlil qilinib, ularning jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini individuallashtirish orqali mashg'ulotlar natijadorligini oshirish mumkinligi aniqlandi.

4. Tajribadan keyin, nazorat va tajriba guruhi sportchilarining texnik va taktik tayyorgarliklari darajalarida statistik ahamiyatli bo'lgan farqlar aniqlanmadi. Bu, an'anaviy metodikaga nisbatan, tajriba metodikasini yosh taekvondochilar tayyorgarliklarining ushbu tomonlariga kattaroq bo'lgan ta'sir omilini yo'q qilish imkoniyatini beradi.

5. Yosh taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarliklari darajalarini aniqlash va taqqoslash uchun nazorat va tajriba guruhi sportchilari o'rtasida sparringlar o'tkazildi. Nazorat va tajriba guruhi sportchilarini musobaqalarda ishtirok etish tajribasi bo'lishiga qaramasdan, natijalar tajriba guruhidagi texnik-taktik tayyorgarliklari darajalarini ancha yuqori ekanligi ( $P < 0,05$ ) to'g'risida dalolat beradi.

6. 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda tajribada samaradorligi isbotlangan mashqlar to'plamidan foydalanish samarali ekanligi pedagogik tajribada isbotlandi NG ( $p < 0,05$ ), TG ( $P < 0,001$ ).

7. 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda yuzasidan TG da 21 ta ko'rsatkich bo'yicha  $P < 0,001$  ga teng bo'ldi. Bu biz tomonimizdan ishlab chiqilgan va rivojlantirilgan metodikaning samaradorligidan dalolat beradi.

## AMALIY TAVSIYALAR

1. Sportchi o'quvchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi chambarchas bog'liq. Bunda o'quv-mashg'ulotlar jarayonida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligida qo'llanilayotgan mashqlarni uyg'unlashtirish tavsiya etiladi.

2. 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda tajribadan o'tgan mashqlar to'plamidan foydalanish tavsiya etiladi. Bunda 11-12 yoshli taekvondochilarning taktik bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish hamda taktik harakatlar usullarini bajarish imkoniyati rivojlanadi.

3. 11-12 yoshli taekvondochilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodikadan o'quv va amaliy-mashg'ulot davomida foydalanish tavsiya etiladi. Bunda taekvondochilarning texnik-taktik harakatlarni tushunish va ulardan mashg'ulot va musobaqada foydalanish bo'yicha o'ziga xos individual uslubni yaratish layoqatlari rivojlanadi.

4. 11-12 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini shakllantirishda individual harakatli o'yinlardan foydalanish uslubini qo'llash tavsiya etiladi. Mazkur holatda taekvondochilarning jismoniy sifatlari mustahkamlanadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ  
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ТУРСУНАЛИЕВ УЛУГБЕК ШАВКАТЖОН УГЛИ**

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 11-12 ЛЕТНИХ ТАЭКВОНДИСТОВ**

**13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ**  
**диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам**

**Чирчик–2024**

**Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № В2023.4.PhD/Ped3924.**

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках размещен на веб-сайте Научного совета [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале «Ziyonet» ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

- Научный руководитель:** **Рахматов Бектош Шомурод угли**  
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,  
профессор
- Официальные рецензенты:** **Дадабоев Одилжон Джалолдинович**  
доктор педагогических наук (DSc), доцент  
**Ханкелдиев Шер Хакимович**  
доктор педагогических наук (DSc), профессор;
- Ведущая организация:** **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека.**

Защита диссертации состоится «\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2024 г. в \_\_\_\_\_ часов на заседании научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Металлурги, дом 15. Тел: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, «Дворец культуры» малый зал заседаний, 2 этаж, зал научного совета).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за \_\_\_\_\_) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
(реестр протокола рассылки №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.).

**Р.М. Маткаримов**  
Председатель научного совета по  
присуждению ученых степеней,  
д.п.н. (DSc), профессор

**Ш.Ш. Газиев**  
Ученый секретарь научного совета  
по присуждению ученых степеней,  
д.п.н. (DSc), доцент

**А.Н. Шопултов**  
Председатель научного семинара  
при научном совете по  
присуждению ученых степеней,  
д.п.н. (DSc), доцент

## Введение (аннотация к диссертации доктора философии (PhD))

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире особое внимание уделяется таким вопросам, как укрепление здоровья молодежи посредством физической культуры и спорта, а также популяризация здорового образа жизни среди молодого поколения. Наряду с достижениями спортсменов на международной арене для их подготовки на высоком уровне важное значение приобретает и вопрос коренного развития подготовки специалистов высшей категории. В результате проводимой работы по развитию видов единоборств, их популяризации среди молодежи и рациональному налаживанию необходимых систем подготовки становится все более актуальным решение проблем, возникающих в тренерской деятельности. Вместе с тем, для достижения успеха на этапах многолетней подготовки одним из приоритетных вопросов становится направление молодых спортсменов на важные соревнования посредством селекции на основе повышения их технической подготовки.

Сегодня исследования, проводимые во всем мире, требуют от тренеров четких и прозрачных результатов. Такие мероприятия, как организация соответствующего контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям по олимпийским видам спорта, своевременная фиксация динамики их функционального состояния, последовательное изучение состояния технико-тактической подготовки в современных лабораторных условиях, способствуют качественному проведению подготовки спортсменов. Несмотря на то, что таэквондо не так давно было признано олимпийским видом спорта, исследования, проводимые в данной области, создают ряд удобств для тренеров. Вышеупомянутые научные достижения обуславливают необходимость создания системы физической подготовки юных таэквондистов, адаптированной к весовой категории спортсмена, его асимметрии и удобной для полноценного освоения соответствующих технических действий.

В нашей республике большое внимание уделяется развитию таэквондо, осуществлению селекционной работы среди молодежи в данном виде спорта, подготовке будущих олимпийских чемпионов и созданию широких условий для деятельности в данном направлении. Данное обстоятельство, в свою очередь, служит дальнейшей популяризации среди молодежи этических правил, характерных для данного вида спорта. В частности, определены такие важные задачи, как «обеспечение научно-методической и учебной литературой по современным методам обучения таэквондо, а также развитие медицинского обслуживания»<sup>3</sup>, поиск путей, обеспечивающих успешное совершенствование спортивного мастерства юных таэквондистов.

Стоит также отметить, что многолетняя система подготовки таэквондистов в нашей стране, несмотря на некоторые успехи на международной арене, не сформирована на должном уровне.

---

<sup>3</sup> Постановление Президента Республики Узбекистан, от 29 июля 2022 года № ПП-337 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта таэквондо (WT)»

Как правило, в массовом спорте специалисты-практики используют разработки других видов единоборств, не учитывая при этом особенности таэквондо. Или, не учитывая особенностей Узбекистана, используют традиционные корейские методы. В обоих случаях снижается эффективность подготовки и, соответственно, результативность соревновательной деятельности. Кроме того, нет утвержденных, доступных и обязательных для тренеров программ по подготовке таэквондистов. В частности, отсутствие научной литературы по развитию общей и специальной физической подготовки таэквондистов 11-12 лет требует поиска новых путей совершенствования системы подготовки юных таэквондистов.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, определенных в постановлениях Президента Республики Узбекистан «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» от 5 ноября 2021 года № ПП-5281 и «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта таэквондо (WT)» от 29 июля 2022 года № ПП-337, а также других нормативно-правовых актах

**Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** В нашей республике и за рубежом проведен ряд научных работ по развитию физической и технико-тактической подготовки единоборцев. В частности, отечественные ученые Ф.А. Керимов, А.Н. Абдиев, Р.Д. Халмухамедов считали необходимым развивать техническую, тактическую, умственную и функциональную подготовленность единоборцев. Г.В.Абдурасулова, Ш.Н.Нуритдинова, С.С.Тажобаев, Б.Ш.Рахматов, Н.Ш.Юсупова<sup>4</sup> считали важным развивать знания и опыт по развитию подготовки таэквондистов, повышать подготовку единоборцев с использованием подвижных игр, повышать навыки использования специальных упражнений в подготовке таэквондистов, а также контролировать их специальную физическую подготовку

---

<sup>4</sup> Керимов Ф.А. Научные исследования в области спорта // Учебник. - Ташкент. Игральное перо, 2004. – 334 с.; Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных навыков тренера у студентов, специализирующихся на боевых искусствах. Пед. наука. док. ...дис. - Т.: Издательство УзДЖТИ, 2004. - 210 с.; Халмухамедов Р.Д. Бокс. Учебное пособие. Т.: Лидер Пресс, 2008. – 317 с.; Абдурасулова Г. Нуритдинова Ш. Таджибаев С. Теория и методика таэквондо-Т: 2015 с. 430-436; Таджибаев С.С. Научно-педагогическое обоснование методики использования игр-действий в комплексной подготовке подростков-борцов: Педагогика. наука. (д.х.н.)...дисс.авторассылка-Чирчик:УзДЖТСУ, 2019, 77 с; Рахматов Б.Ш. «Эффективность развития устойчивости равновесия и точности движений у юных тхэквондистов с помощью вестибулосоматических упражнений». Педагогика. наука. (PhD)...дисс.авторассылка-Чирчик: УзДЖТСУ; 2022. -56 б; Юсупова Н.Ш. Методика мониторинга специальной физической подготовленности юных тхэквондистов (BT) с использованием инновационных технологий. Педагогика. наука. (PhD)...дисс.авторассылка-Чирчик:УзДЖТГУ; 2022.-55 с.

В.В.Кудин, В.В.Агеев, Чой Мен Че, В.С.Мунтянь проводили научно-исследовательские работы по вопросам освещения общих принципов и правил развития физической подготовки таэквондистов. Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов отмечали, что в подготовке единоборцев необходимо уделять особое внимание развитию физических качеств в определенные периоды подготовительных циклов. С.В.Вандышев, З.А.Абиев, Сонбол Асим Абдель-Гани Ахмед, О.Г.Эпов, А.О.Плотников обосновали необходимость использования инновационных методов обучения в развитии физической подготовки таэквондистов и попытались разработать собственные научные методы. В современную эпоху модернизации сферы физической культуры и спорта наряду с научно-исследовательскими работами по развитию физической подготовки таэквондистов, также проводились научные исследования и в других схожих видах единоборств, в качестве таких исследований можно указать исследования Ли Чжиюна, И.В.Битюцких.<sup>5</sup>

**Связь исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, где выполнялась диссертация.** Данная диссертация выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме №V/I «Развитие системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах, а также профессионально-педагогических навыков и компетенций у специалистов по физической культуре и спорту на основе совершенствования теоретико-методических основ физической культуры и спорта».

**Целью исследования** является разработка предложений и рекомендаций по развитию общей и специальной физической подготовки таэквондистов 11-12 лет.

**Задачи исследования:**

развитие физической подготовки юных таэквондистов за счет применения на занятиях методики технической и тактической подготовки;

---

<sup>5</sup>Кудин В.В., Агеев В.В. Теория и методика таэквондо / программа для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИВКа (Курс специализации). - М., 1992.-29 с.; Чой Мен Че. Таэквондо: основы и принципы. НПО «Ориус», 1991.-С.47.; Мунтян В.С. Оптимизация специальной подготовки, к рукопашному бою: Автореф. дис... канд. наук. - X: ХДАФК, 2006. - 20 с.;Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.; Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев, 2013. – 216 с.;Вандышев С.В. Содержание отбора юных таэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2016. – 25 с.; Абиев З.А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки тхэквондистов 13-15 лет.Автореф.дис..канд. пед. наук.- Москва -2015. – 23 с.; Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед. Профилактика травматизма у юных тхэквондистов с использованием специальной тренировки. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Санкт-Петербург - 2018. – 25 с.; Эпов О.Г. Система сопряженной тренировки спортсменов высокой квалификации в тхэквондо ВТФ. Автореф.дис..док. пед. наук.- Тамбов -2019. – 32 с.; Плотников А.О. Техническая подготовка юных тхэквондистов на основе оперативной информации о двигательных действиях соперника. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2020. – 24 с.; Ли Чжиюн. Формирование индивидуального стиля технико-тактических действий квалифицированных кикбоксеров на основе таксономического подхода. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Москва -2021. – 23 с.; Битюцких И.В. Структура и содержание этапа непосредственной предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2021. – 24 с.

Разработка программы и формирование норм упражнений, рекомендованных для развития общей и специальной физической подготовки таэквондистов 11-12 лет;

совершенствование использования ударов в сложных ситуациях, связанных с физической подготовкой, поддержанием равновесия, а также точностью движений юных таэквондистов.;

Совершенствование порядка работы по развитию скоростно-силовых способностей на занятиях, направленных на повышение специальной физической подготовки таэквондистов 11-12 лет.

**Объект исследования:** процессы практических занятий учащихся-таэквондистов, обучающихся в спортивных образовательных учреждениях.

**Предметом исследования** являются методы, применяемые в развитии физической и технико-тактической подготовленности таэквондистов 11-12 лет.

**Методы исследования.** В исследовании использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ результатов исследования.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

Повышена эффективность освоения элементов таэквондо за счет разработки модели реализации тактико-технических приемов на этапе спортивного совершенствования путем индивидуализации технико-тактической подготовки таэквондистов;

ритмические способности технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет развиты с помощью разработанной модели для определения условий, обеспечивающих координационную направленность подготовительных упражнений и включающая в себя такие задачи, как дифференциация временных и пространственно-силовых параметров, преодоление сопротивления соперника в переменных процентах;

на основе современных педагогических подходов усовершенствована методика повышения технической подготовки с применением плоских перчаток в различных (верхнем, среднем, смешанных) диапазонах в процессе спортивной подготовки за счет систематизации тактико-технических приемов, рекомендованных для освоения и совершенствования на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства таэквондистов 11-12 лет;

расширены возможности выполнения сложных тактических действий в соревновательном спарринге во взаимосвязи на основе индивидуальных особенностей с помощью комплекса общих и специальных упражнений по физической подготовке, разработанный на основе взаимосвязи мастерства и навыков таэквондистов 11-12 лет и их координационных способностей, учитывающий вес и длину тела.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

Содержание работы по развитию физической и технико-тактической подготовленности таэквондистов 11-12 лет, исходя из современных

педагогических подходов, отражено в учебных программах направления образования Спортивная деятельность (таэквондо) на основе моделирования тренировочных занятий.

использовано для развития знаний, умений и навыков студентов направления спортивной деятельности (таэквондо) по повышению физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет

использовано для развития тактико-стратегического мастерства спортсменов-таэквондистов, а также для повышения педагогического мастерства студентов высших учебных заведений по направлению образования спортивная деятельность (таэквондо).

**Достоверность результатов исследования** обусловлена их теоретико-методологической обоснованностью, последовательным выполнением научного исследования, наличием логического подхода, полным соответствием выбранных методик целям и задачам исследования, опорой на научные выводы и рекомендации зарубежных и отечественных ученых, направленностью практических предложения и рекомендации, изложенных в диссертации на развитие физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет, а также их подтверждением соответствующими компетентными структурами.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования объясняется разработкой методов, направленных на развитие физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет, раскрытием их научно-методической значимости, а также обоснованием необходимости подготовки таэквондистов 11-12 лет в рамках данных методов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанные методики развития физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет позволили усовершенствовать их деятельность в процессе будущих практических занятий, создать систему физической подготовки на основе широкого мышления, творческого подхода к существующим проблемам.

**Внедрение результатов исследования:** На основе результатов научных исследований по развитию физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет:

предложения по формированию физической и технико-тактической подготовки таэквондистов, обучающихся по направлению бакалавриата Спортивная деятельность (таэквондо), внедрены в содержание учебного пособия «Методика обучения таэквондистов технико-тактическим приемам таэквондо» (Свидетельство № 01/590-А/Ф-3/33, выданное приказом Министра спорта Республики Узбекистан от 16 апреля 2024 года № 01/590-А/Ф). В результате был выявлен рост знаний у спортсменов-студентов направления образования бакалавриата Спортивная деятельность (таэквондо) касательно формирования физической и технико-тактической подготовки 11-12 летних таэквондистов;

в спортивных школах проведены эксперименты по развитию технико-тактической подготовки юных таэквондистов (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 19 апреля 2024 года № 03-16/3901). В результате педагогическим экспериментом доказана эффективность использования комплекса упражнений по формированию физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет.

в спортивных школах проведены эксперименты по развитию технико-тактической подготовки юных таэквондистов (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 19 апреля 2024 года № 03-16/3901). В результате 8 показателей по формированию физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет в ЭГ составили  $P < 0,001$ . данные результаты показывают эффективность разработанной и внедрённой методики.

с целью определения и сравнения уровня технико-тактической подготовки юных таэквондистов в спортивных школах были проведены спарринги между спортсменами контрольной и экспериментальной групп (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 19 апреля 2024 года № 03-16/3901). Несмотря на наличие у спортсменов контрольной и экспериментальной групп опыта участия в соревнованиях, результаты показали, что уровень технико-тактической подготовки экспериментальной группы намного выше ( $P < 0,05$ ).

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования были обсуждены на 2 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** В рамках исследования опубликовано в общей сложности 10 научных работ, в том числе 1 учебное пособие, 3 статьи опубликованы в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, в том числе 2 в республиканских и 1 в зарубежном научном журнале).

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения и четырех глав. Работа включает 131 страницу текста, 5 таблиц, 7 рисунков, заключение, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** представлены данные об актуальности и востребованности темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами по научно-исследовательской работе вуза, в котором была выполнена диссертация, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, также даются сведения о

внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, а также об объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации **«Современные методы организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки»** на основе изучения имеющейся научно-методической литературы освещены такие вопросы, как виды подготовки в современном таэквондо, современные подходы к формированию комплексной подготовки, эффективность использования специальных упражнений на этапе начальной подготовки.

Ряд ученых, таких как Ю.В.Верхошанский, В.С.Дахновский, С.С.Лехенко, М.М.Булатова, Г.Н.Арзютов, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, В.С.Мунтянь утверждали, что тактическая подготовка является связующим средством между технической, физической и психологической подготовкой и зависит от уровня развития данных качеств. Вместе с тем, на примере единоборств они подчеркивали, что тактика ведения боя - это искусство добиваться победы, четко оценивать сильные и слабые стороны противника, умело применять свои силы для того, чтобы затратить необходимую энергию в конкретной ситуации на достижение победы с наименьшими для себя потерями.

При физическом развитии таэквондистов требуется достижение психического и физического развития с использованием специфических методов таэквондо, а также использование спортивных залов школ, высших учебных заведений, махаллей для повышения их общей физической подготовки, а также применение различных средств восстановления в процессе физического развития.

Физическая подготовка таэквондиста является одним из важных компонентов занятий таэквондо и направлена на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота. Физические упражнения в таэквондо - это двигательные положения, состоящие из элементарных движений, комплексы которых включают элементы, систематизированные в целях физического развития. Физические упражнения в практике таэквондо заимствованы из видов повседневной трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, броски, поднятие тяжестей, плавание и т.д.) и построены на основе действий и состояний, организационно-методически оформленных как гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, подвижные и спортивные игры, спортивный туризм и т.д.

Анализ существующей литературы показал, что в физическом развитии таэквондистов больше внимания уделяется таким аспектам, как технико-тактические подходы, педагогические методы обучения, анализ профессиональной деятельности, развитие профессионального мастерства. Однако вопросы разработки и практического применения новых методов и приемов в формировании технико-тактической подготовки таэквондистов практически не исследованы.

Во второй главе **«Методы исследования и его организация»** приведены сведения о том, что в ходе исследования использовались такие

методы, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ. Кроме того, указывается, что педагогическое исследование было организовано в следующие 3 этапа:

I этап (2021 год). На данном этапе была проведена работа по теоретическому анализу литературы, относящейся к теме исследования, формированию собственно темы исследования, постановке его целей и задач, выявлению проблем, подлежащих решению, определению этапов и сроков проведения педагогического эксперимента, выбору средств и методов, используемых в экспериментальных исследованиях.

II этап (2022 год). На данном этапе проводилась работа по изучению состояния физической и технико-тактической подготовки 11-12 летних таэквондистов в спортивных школах, отбору контрольной и экспериментальной групп для педагогического эксперимента, разъяснению участникам данных групп содержания средств и методов, применяемых в процессе исследования, наблюдению за тренировочными процессами участвующих в исследовании спортсменов-учащихся испытуемых групп.

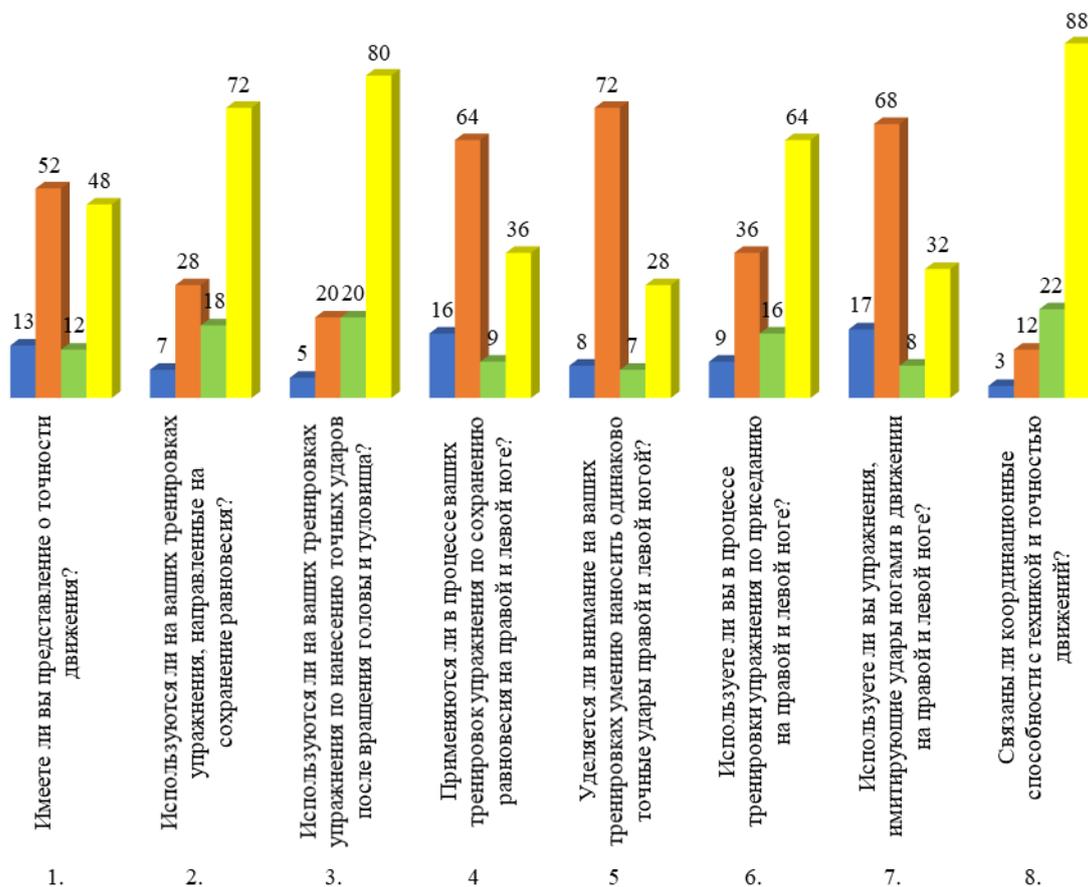
III этап (2022-2023 гг.). На данном этапе был проведен педагогический эксперимент по определению эффективности предложенного нами комплекса упражнений, служащих развитию физической и технико-тактической подготовки учащихся-спортсменов спортивных школ 11-12 лет. В ходе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах поэтапно внедрялись занятия, направленные на повышение знаний и опыта испытуемых по организации процессов физической подготовки. Всего в педагогическом эксперименте приняли участие 60 спортсменов-учащихся по 30 человек в контрольных и экспериментальной группах.

В третьей главе диссертации **«Проблемы развития физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет»** изучены такие вопросы, как содержание технико-тактической подготовки таэквондистов, составление экспериментальной программы по формированию комплексной подготовки таэквондистов 11-12 лет.

В целях выявления проблем, связанных с повышением уровня технической и тактической подготовки юных таэквондистов, использованием специальных упражнений, способствующих развитию их общей и специальной физической подготовки, нами проведен анкетный опрос среди специалистов сферы, работающих в спортивных школах.

Участники опроса отметили важность разработки научных и практических рекомендаций, направленных на повышение общей и специальной физической подготовленности таэквондистов, занимающихся в спортивных школах.

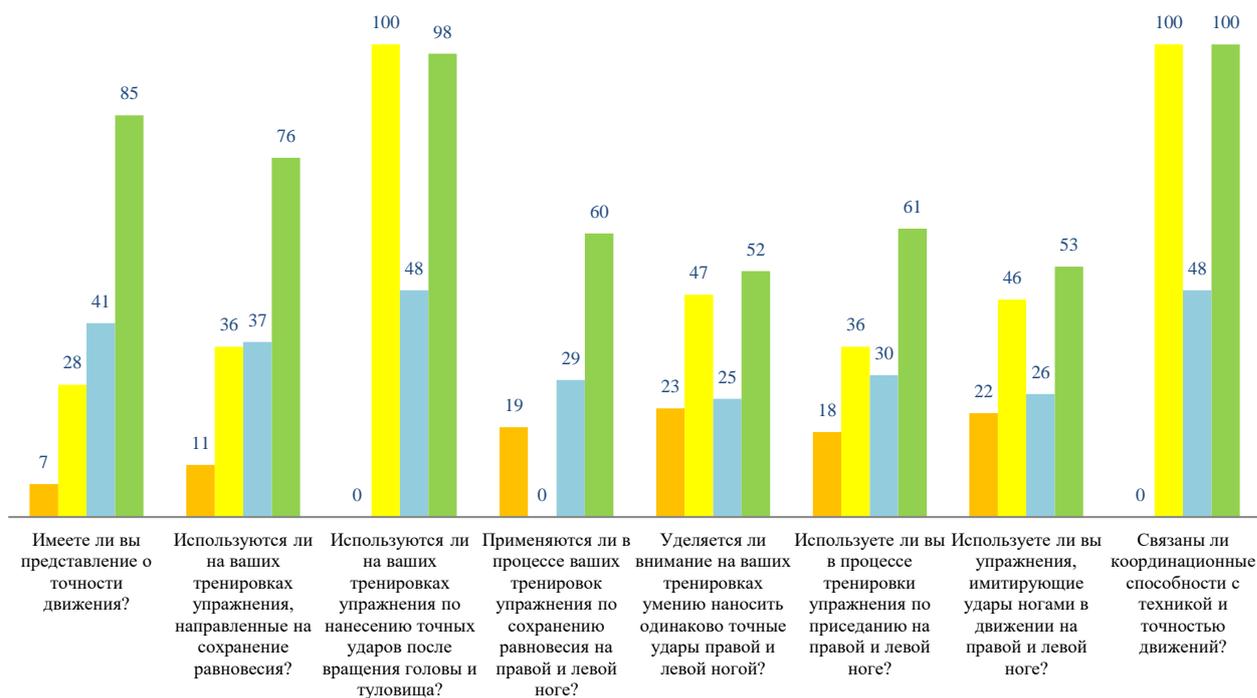
Анализ результатов по ответам специалистов-респондентов на заданные вопросы представлен на рисунке 1.



**Рисунок 1. Результаты анкетирования, проведенного среди тренеров по таэквондо, работающих в спортивных школах.**

Наряду со специалистами был проведен анкетный опрос и среди 50 молодых спортсменов-добровольцев в возрасте 11-12 лет, занимающихся таэквондо.

Основываясь на результатах проведенного опроса и их анализе, следует отметить, что на традиционных занятиях, проводимых с таэквондистами 11-12 лет, специальные упражнения, предназначенные для формирования способности к равновесию и точности движений (ударов), не применяются на регулярной основе. Можно предположить, что такое положение обусловлено тем, что тренеры, проводящие занятия в группах юных таэквондистов, не обладают достаточными знаниями о том, что устойчивость сохранения равновесия в статической и динамической форме напрямую связана с функциональными возможностями вестибулярного анализатора, и если этот анализатор недостаточно развит, то нарушается равновесие, в результате чего неизбежно нарушается как координация движений, так и их точность (см. рис. 2).



**Рисунок 2. Результаты анкетирования, проведенного среди таэквондистов 11-12 лет, занимающихся в спортивных школах (%)**

Для более достоверного обоснования данных, полученных на основе анкетирования, мы взяли под педагогическое наблюдение опыт применения упражнений, направленных на поддержание равновесия, повышение точности ударов при вращательных движениях правой и левой ноги на традиционных занятиях с таэквондистами 11-12 лет. Результаты педагогического наблюдения показали, что в единоборствах, где противнику наносятся удары не только руками, но и чаще всего ногами (таэквондо, каратэ, кикбоксинг), решающее значение могут иметь быстрота, взрывная и максимальная динамическая сила ног. Поэтому для эффективного развития силы ног необходимо регулярно выполнять максимально возможное количество приседаний на правой и левой ноге в течение заданного времени, что является, во-первых, безопасным (с точки зрения травматизма), а во-вторых, чрезвычайно эффективным.

Предварительные результаты показателей физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет показали, что в КГ максимальное количество приседаний на правой ноге составило  $8,5 \pm 1,33$  раза, тогда как в ЭГ эти показатели составили  $8,6 \pm 1,37$  раза. Максимальное количество приседаний на левой ноге в КГ составило  $10,7 \pm 1,88$  раз, тогда как в экспериментальной группе этот показатель составил  $10,5 \pm 1,88$  раз. Максимальное количество приседаний на правой ноге в течение 10 секунд в КГ составило  $5,2 \pm 0,82$  раза, а в ЭГ этот показатель составил  $5,4 \pm 0,93$  раза. Количество максимальных приседаний на левой ноге в течение 10 секунд в КГ составило  $7,2 \pm 1,20$  раз, а в

ЭГ данный показатель составил  $7,3 \pm 1,24$  раз. Количество отжиманий на брусьях в КГ составило  $6,5 \pm 1,02$  раза, а в ЭГ данный показатель составил  $6,7 \pm 1,07$ .

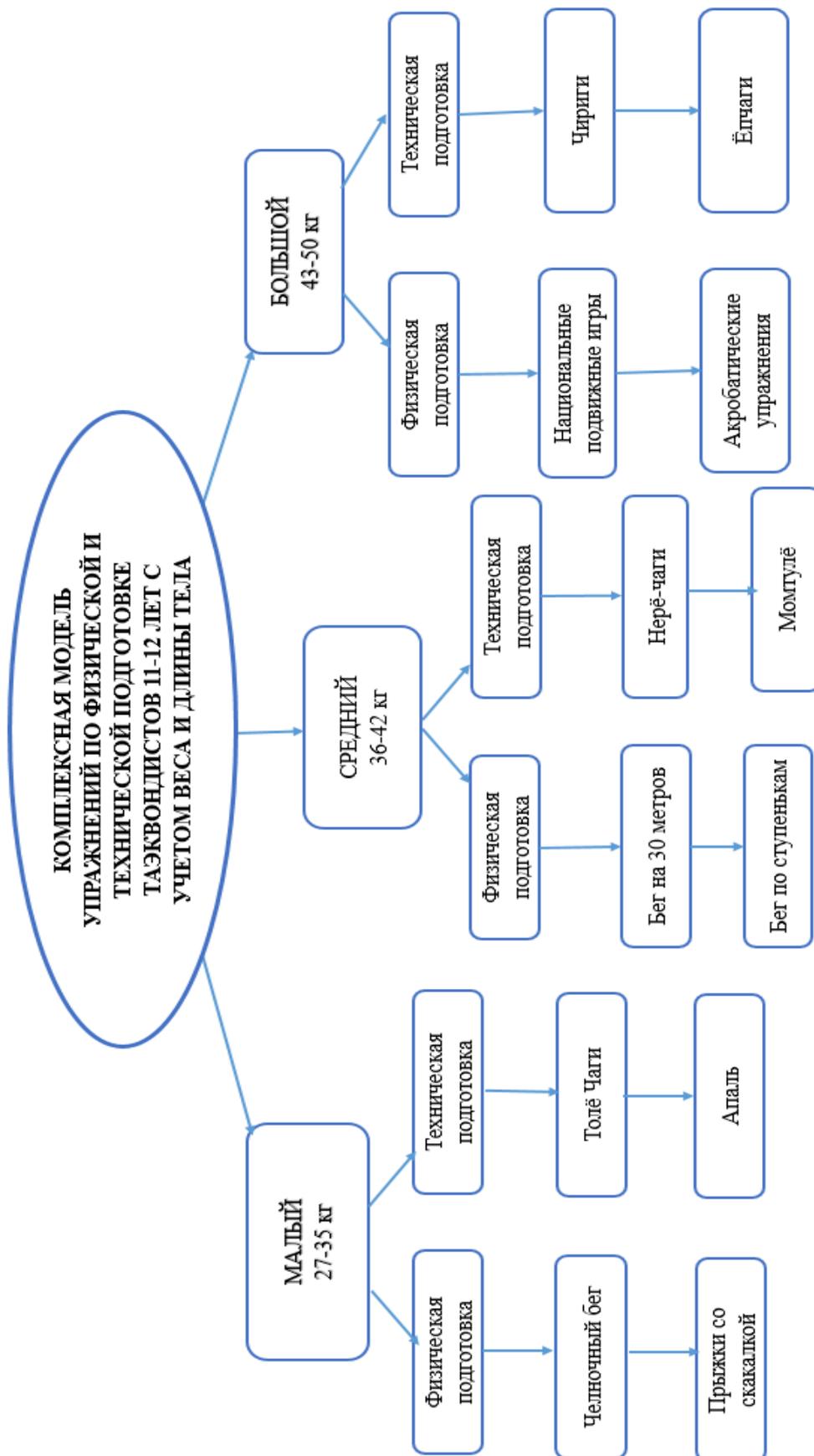


Рисунок 3. Комплексная модель упражнений по физической и технической подготовке таэквондистов 11-12 лет с учетом веса и длины тела.

Максимальное количество отжиманий в течение 10 секунд на брусьях в КГ составило  $4,5 \pm 0,75$  раз, в то время как в ЭГ этот показатель составил  $4,4 \pm 0,74$  раз. Результаты по максимальному количеству подтягиваний на перекладине в КГ составили  $9,7 \pm 1,71$  раза, в то время как в ЭГ этот показатель составил  $9,5 \pm 1,71$  раза. Показатели по максимальному количеству подтягивания на перекладине за 10 с в КГ составили  $7,1 \pm 1,13$  раза, в то время как в ЭГ этот показатель составил  $7,3 \pm 1,21$  раза (таблица 1).

**Таблица 1**

**Анализ показателей специальной физической подготовки таэквондистов 11-12 лет контрольной (n=30) и экспериментальной (n=30) групп в начале исследования**

№	Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа			АФ	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
1	Максимальное количество приседаний на левой ноге.	8,5	1,33	15,65	8,6	1,37	15,93	0,10	0,29	>0,7
2	Максимальное количество приседаний на правой ноге в течение 10 сек.	10,7	1,88	17,57	10,5	1,88	17,90	0,20	0,41	>0,6
3	Максимальное количество приседаний на левой ноге в течение 10 сек.	5,2	0,82	15,68	5,4	0,93	17,35	0,13	0,57	>0,5
4	Максимальное количество отжиманий на брусьях.	7,2	1,2	16,67	7,3	1,24	16,99	0,10	0,32	>0,7
5	Максимальное количество отжиманий на брусьях за 10 сек.	6,5	1,02	15,62	6,7	1,07	15,96	0,15	0,56	>0,5
6	Максимальное количество подтягиваний на перекладине.	4,5	0,75	16,67	4,4	0,74	16,87	0,09	0,47	>0,6
7	Максимальное количество подтягиваний на перекладине за 10 сек.	9,7	1,71	17,63	9,5	1,71	17,92	0,16	0,36	>0,7
8	Максимальное количество приседаний на левой ноге.	7,1	1,13	15,83	7,3	1,21	16,60	0,15	0,50	>0,6

**Примечание:** АР - абсолютная разница.

Анализ предварительных полученных результатов показал, что существенной разницы между показателями физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп нет. Из этого следует, что на основе установленных требований можно подобрать нормативные упражнения, направленные на повышение общей и специальной физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет.

Это указывает на необходимость создания условий, обеспечивающих координационную направленность специальных подготовительных упражнений при решении конкретных задач технико-тактической подготовки, а также на важность знания конкретных задач такой подготовки (таблица 2).

**Таблица 2**

**Условия, обеспечивающие координационную направленность специальных подготовительных упражнений при решении конкретных задач технико-тактической подготовки**

<b>Координационное направление</b>	<b>Условия, обеспечивающие различную координационную направленность специальных подготовительных упражнений</b>	<b>Конкретные задачи технико-тактической подготовки</b>
	Соблюдение оптимальных ритмических характеристик движений в облегченных условиях (80-90% от максимальной скорости: без сопротивления соперника и т.д.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение устойчивости техники одиночных атакующих действий;</li> <li>- повышение устойчивости техники маневрирования на месте;</li> <li>- повышение устойчивости техники маневрирования атакующим способом;</li> <li>- сочетание маневрирования и одиночных атакующих действий</li> </ul>
Ритмическая способность	соблюдение оптимальных ритмических характеристик движений в усложненных условиях (при сопротивлении соперника; на фоне различной степени усталости; при временной неопределенности начала движения и т.д.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение устойчивости техники комбинационных атакующих действий;</li> <li>- повышение устойчивости техники маневрирования оборонительными и контратакующими действиями;</li> <li>- повышение устойчивости оборонительной и контратакующей техники;</li> <li>- сочетание маневрирования с оборонительными и контратакующими действиями.</li> </ul>

Продолжение таблицы 2

<p>Способность сохранять статическое и динамическое равновесие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движений после различных вестибулярных нагрузок (угловое и линейное ускорение);</li> <li>- ограничение опорной площади,</li> <li>- исключить зрительный контроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение устойчивости техники одиночных атакующих действий после вестибулярной нагрузки;</li> <li>- обеспечение устойчивости при выполнении поворотных ударов;</li> <li>- обеспечение устойчивости при выполнении ударов после разнонаправленных маневров;</li> <li>- повышение устойчивости комбинационных атакующих и контратакующих действий после вестибулярной нагрузки;</li> <li>- обеспечение устойчивости при выполнении комбинации ударов после разнонаправленных маневров;</li> <li>- обеспечение устойчивости при выполнении ударов по верхней части.</li> </ul>
<p>Способность различать временные и пространственно-силовые параметры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование движений на разных скоростях (70-95% от максимальной);</li> <li>- чередование движений с различной силой (70, 95% от максимальной);</li> <li>- чередование движений с различной амплитудой (на среднем и высоком уровнях в зависимости от роста соперника);</li> <li>- чередование движений в разных направлениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение изменчивости атакующих и контратакующих действий;</li> <li>- формирование обманных действий для подготовки соревновательных эпизодов;</li> <li>- повышение целевой точности ударов.</li> </ul>
<p>Способность адаптировать действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объединение вышеуказанных движений в одно действие (сочетание последовательных и комбинационных ударов разной амплитуды; сочетание последовательных и комбинационных ударов разных направлений);</li> <li>- сочетание последовательных и комбинационных ударов различной силы и скорости)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение изменчивости комбинационных и последовательных ударов в атакующих и контратакующих действиях;</li> <li>- повышение целевой точности ударов с комбинационным или последовательным акцентом;</li> <li>- повышение изменчивости обманных действий;</li> <li>- сочетание обманных и атакующих действий;</li> <li>- объединение маневренных и обманных действий.</li> </ul>

Продолжение таблицы 2

<p>Способность перестраивать действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- временной предел для определенного количества изменений стиля ведения поединка;</li> <li>- ограничение исходных позиций для изменения стиля;</li> <li>- условное применение и изменение методов (по собственной инициативе, по сигналу тренера, в ответ на действия соперника)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение устойчивости техники перехода от атакующих к оборонительным действиям;</li> <li>- повышение устойчивости техники перехода от оборонительных действий к контратакующим;</li> <li>- повышение устойчивости техники перехода от контратакующих действий к оборонительным;</li> <li>- повышение изменчивости перехода от атакующих действий к оборонительным и контратакующим;</li> <li>- повышение изменчивости использования атак и сопротивлений.</li> </ul>
<p>Способность ориентироваться в пространстве</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ограничение площади;</li> <li>- условное применение технико-тактического действия на определенном участке площадки,</li> <li>- ограничение зрительного контроля;</li> <li>- условный выбор направления технико-тактического действия;</li> <li>- выбор направления технико-тактического действия после вестибулярной нагрузки;</li> <li>- выполнение технико-тактического действия после преодоления препятствий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение устойчивости атакующей, контратакующей и защитной техники с помощью различных маневров (своих, соперника, взаимных);</li> <li>- повышение целевой точности атакующих и контратакующих действий различного характера (своих, соперника, взаимных);</li> <li>- повышение изменчивости маневров в атаке, защите и контратаке;</li> <li>- повышение изменчивости применения угроз в атаке, призывов в контратаке.</li> </ul>
<p>Способность реагировать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- усложнение условий реагирования на различные сигналы (временная неопределенность; альтернативная неопределенность; пространственная неопределенность; их сочетание)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение устойчивости техники оборонительных действий;</li> <li>- повышение изменчивости оборонительных действий;</li> <li>- повышение адекватности контратакующих действий;</li> <li>- повышение эффективности оборонительных действий.</li> </ul>

Для воздействия на комплексное проявление своеобразных координационных способностей в процессе использования атакующей, контратакующей и защитной техники необходимо объединить условия, указанные в таблице 1, которые в свою очередь обеспечивают высокую координационную сложность задач. При этом, в первую очередь, необходимо

выполнять задачи, направленные на совершенствование взаимосвязанных по структуре простых движений и включающие в себя сложные комбинации координационных ударов, наносимых в голову и с разворотами. Данные движения позволяют объединить способность к равновесию и координации.

В более сложных взаимосвязанных действиях следует использовать одиночные сложные координационные удары, или последовательность и комбинацию простых ударов в сочетании с тактическими условиями изменения их пространственно-временных и силовых характеристик. Затем указанные задачи необходимо выполнять совместно с маневрированием по площадке, что требует проявления способности ориентироваться в пространстве. В результате в спарринге необходимо выполнять защитные действия в ситуациях внезапно возникающих атак (см. Рисунок 4).



**Рисунок 4. Методика выполнения защитных действий в ситуациях внезапной атаки при спаринге**

Приемы таэквондо представляют собой совокупность отдельно взятых элементарных движений, объединенных между собой в пространстве и времени, образуя общее единое целое. Каждый прием состоит из простых движений рук, ног и туловища. Такие движения называются элементарными движениями. В таэквондо условно различают следующие элементарные движения:

- сгибание и разгибание рук, разведение рук в стороны, возвратное движение в противоположную сторону и другие;
- передвижение шагом, сгибание и разгибание, постановка, отталкивание, подъем, опускание, вращения и другие движения ног;
- движения туловища - наклоны, повороты, вращения, движения в противоположную сторону и др.

Четвертая глава диссертации называется «**Экспериментальное обоснование методики формирования физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет**». в данной главе изложен анализ результатов исследования по индивидуализации физической и технико-тактической подготовленности таэквондистов 11-12 лет, динамике развития физических способностей по микроциклам в течение макроцикла тренировочного процесса, а также сравнению уровней комплексной подготовленности юных таэквондистов в контрольной и экспериментальной группах в конце тренировочного процесса.

Совершенствование техники на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства характеризуется индивидуальным планированием и включает дальнейшее расширение индивидуальных технико-тактических возможностей спортсмена (эти задачи решаются в процессе стандартизированной технико-тактической подготовки), а также адаптацию к определенным (или потенциальным) соперникам («автономная» подготовка). Основные технические навыки, позволяющие эффективно действовать с соперниками, предпочитающими те или иные тактические приемы боя, на данном уровне спортивного мастерства, как правило, уже освоены, поэтому в тренировочном процессе предпочтение отдается так называемым «Коронным» приемам и действиям. Это также показало необходимость освоения и совершенствования рекомендованных тактических и технических приемов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (см. таблицу 3).

**Таблица 3**

**Рекомендуемые тактико-технические приемы для освоения и совершенствования на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Действия нападающего		Действия защитника
Атаки с ударами	- преимущество скорости	- передняя защита; - задерживающая защита;

		- защита маневром; - ответное контратака
	- преимущество темпа	- передняя защита; - задерживающая защита; - разрушающая защита; - защита маневром; - ответный контратака
	- игровое преимущество	- передняя защита; - задерживающая защита; - разрушающая защита; - защита маневром; - ответный контратака
	- преимущество силы	- передняя защита; - задерживающая защита; - разрушающая защита; - защита маневром; - ответный контратака
Ударно-маневренная атака	Позиционное вытеснение и преследование	- защита маневром; - позиционно-конфликтная защита; - ответная атака
Комбинационная атака	- преимущество скорости; - игровое преимущество	- передняя защита; - задерживающая защита; - разрушающая защита; - защита маневром; - ответный контратака
Провокационная контратака	- преимущество скорости; - игровое преимущество	- передняя защита; - задерживающая защита; - разрушающая защита; - защита маневром; - ответный контратака

Однако спортсмен высшей категории должен не только иметь представление о различных тактических приемах ведения боя, но и уметь эффективно противостоять противнику, использующему различные тактические приемы. Поэтому наряду с совершенствованием индивидуальных тактических приемов (они, как и «коронные» приёмы, многократно прорабатываются) в программу тренировочных занятий включены задачи освоения навыков силового превосходства в атаке, а также расширены приемы защиты (см. таблицу 4 и Рисунок 5).

**Таблица 4**

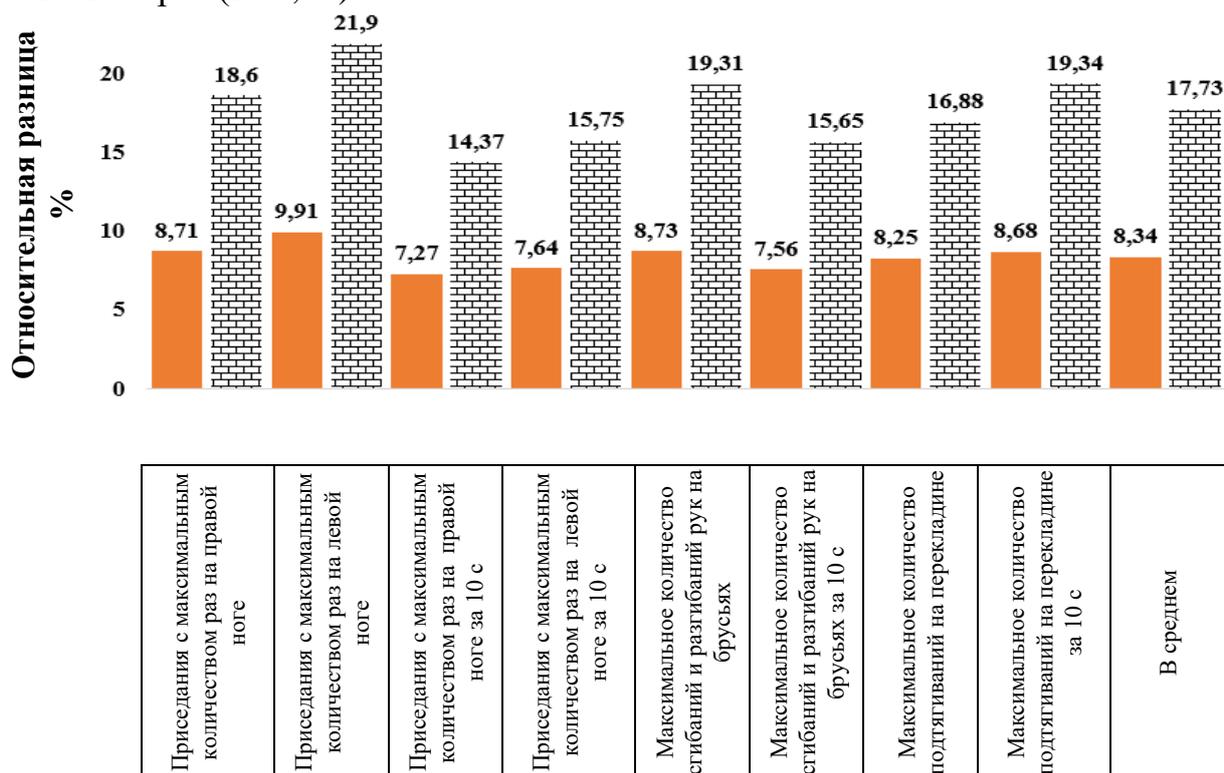
**Сравнение показателей специальной физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет контрольной (n=30) и экспериментальной (n=30) групп**

Тесты	Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			AF	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			

Приседания с максимальным количеством раз на правой ноге	NG	8,5	1,33	15,65	9,2	1,44	15,58	0,74	2,07	<0,05
	TG	8,6	1,37	15,93	10,2	1,546	15,16	1,60	4,24	<0,001
Приседания с максимальным количеством раз на левой ноге	NG	10,7	1,88	17,57	11,8	2,06	17,52	1,06	2,08	<0,05
	TG	10,5	1,88	17,90	12,8	2,19	17,11	2,30	4,36	<0,001
Приседания с максимальным количеством раз на правой ноге за 10 с	NG	5,2	0,82	15,68	5,6	0,87	15,60	0,38	1,74	>0,05
	TG	5,4	0,93	17,35	6,1	0,99	16,15	0,77	3,10	<0,01
Приседания с максимальным количеством раз на левой ноге за 10 с	NG	7,2	1,20	16,67	7,8	1,28	16,52	0,55	1,72	>0,05
	TG	7,3	1,24	16,99	8,5	1,36	16,13	1,15	3,42	<0,01
Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук на брусьях	NG	6,5	1,02	15,62	7,1	1,11	15,63	0,57	2,07	<0,05
	TG	6,7	1,07	15,96	8,0	1,21	15,18	1,29	4,38	<0,001
Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук на брусьях за 10 с	NG	4,5	0,75	16,67	4,8	0,8	16,53	0,34	1,70	>0,05
	TG	4,4	0,74	16,87	5,1	0,822	16,12	0,69	3,41	<0,01
Максимальное количество подтягиваний на перекладине	NG	9,7	1,71	17,63	10,5	1,84	17,52	0,80	1,74	>0,05
	TG	9,5	1,71	17,92	11,2	1,91	17,13	1,61	3,44	<0,01
Максимальное количество подтягиваний на перекладине за 10 с	NG	7,1	1,13	15,83	7,8	1,21	15,59	0,62	2,05	<0,05
	TG	7,3	1,21	16,60	8,7	1,404	16,14	1,41	4,17	<0,001

Как видно из данной таблицы, по показателям физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет в контрольной группе максимальное количество приседаний на правой ноге до эксперимента составило  $8,5 \pm 1,18$  раз, а после эксперимента  $9,6 \pm 1,31$  раз. Это показывает, что к концу традиционных занятий этот показатель увеличился в 1,1 раза ( $P < 0,05$ ). Максимальное количество приседаний на левой ноге первоначально составило  $10,7 \pm 1,88$  раз, а после эксперимента -  $12,1 \pm 1,88$  раз, или темп прироста силы левой ноги составил 1,4 раза ( $P > 0,05$ ). Максимальное количество приседаний на правой ноге в течение 10 секунд до эксперимента составило  $5,2 \pm 0,82$  раз, а после эксперимента этот показатель увеличился в  $5,9 \pm 0,91$  раз, или темп прироста силы быстроты правой ноги был равен всего 0,7 раза ( $P > 0,05$ ). Максимальное количество приседаний на левой ноге в течение 10 секунд до эксперимента составляло  $7,2 \pm 0,97$  раз, после эксперимента оно составило

8,0±1,06 раза, или количество быстрых приседаний на левой ноге увеличилось всего в 98 раз (P>0,05).



**Рисунок 5. Сравнение средних арифметических значений показателей специальной физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет в контрольной и экспериментальной группах (%).**

Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук на брусках до эксперимента составляло 6,5±1,03 раза, а после эксперимента этот показатель составил 7,4±1,16 раза, или мы видим, что его темп прироста был равен 0,9 разам (P<0,05). Максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в течение 10 секунд на брусках до эксперимента составило 4,5±0,57 раза, а после эксперимента этот показатель увеличился до 5,1±0,62 раза, или его темп роста составил всего 0,6 раза (P<0,05).

Максимальное количество подтягиваний на перекладине до эксперимента составило 9,7±1,43 раза, а после эксперимента 10,8±1,54 раза, или к концу эксперимента максимальное количество подтягиваний на перекладине увеличилось в 1,1 раза, (P>0,05). Максимальное количество подтягиваний на перекладине в течение 10 секунд увеличилось с 7,1±0,94 раза до эксперимента до 7,8±1,02 раза после эксперимента, или темп роста количества подтягиваний составил 0,7 раза (P>0,05).

Из анализа вышеуказанных результатов следует, что разница между показателями, имевшимися в начале и достигнутыми в конце эксперимента у испытуемых КГ, продолжавших заниматься по традиционной методике в ходе нашего научного исследования, существенно не увеличилась.

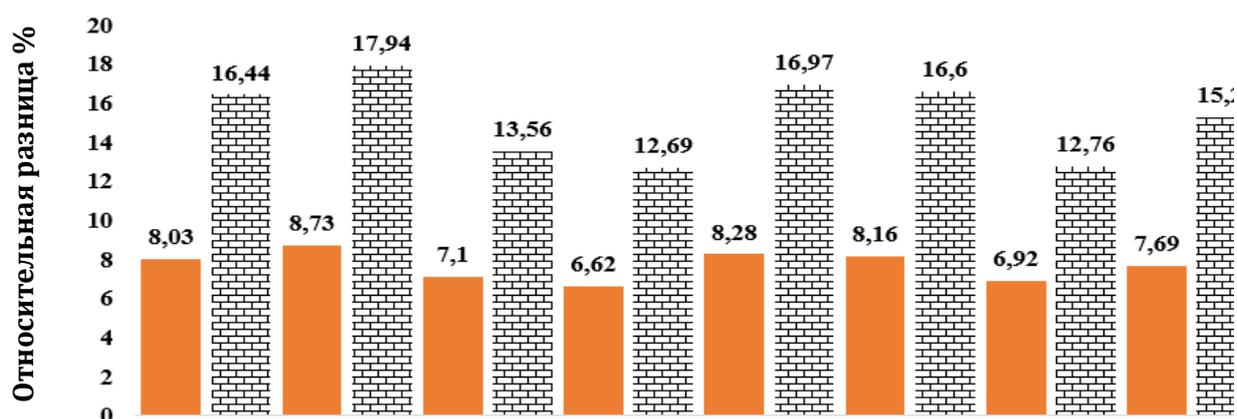
Таблица 5

**Сравнение показателей общей физической подготовленности  
таэквондистов 11-12 лет в контрольной (n=30) и экспериментальной  
(n=30) группах**

Тесты	Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			AF	t	P
		$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %			
Прыжок в длину с места, см	NG	188,1	27,54	14,64	203,2	29,38	14,46	15,10	2,05	<0,05
	TG	190,4	28,51	14,97	221,7	31,37	14,15	31,30	4,04	<0,001
подтягивание на перекладине (до предела), раз	NG	6,3	0,98	15,56	6,9	1,06	15,47	0,55	2,09	<0,05
	TG	6,4	1,02	15,91	7,6	1,14	15,13	1,15	4,11	<0,001
Время бега на 100 м, с.	NG	14,5	2,41	16,62	13,5	2,22	16,48	1,03	1,72	>0,05
	TG	14,2	2,40	16,95	12,2	1,98	16,14	1,92	3,38	<0,01
Время 10 переходов из положения стоя в положение лежа, с	NG	13,6	2,12	15,59	12,7	1,96	15,43	0,90	1,71	>0,05
	TG	13,4	2,14	15,97	11,7	1,77	15,13	1,70	3,35	<0,01
Время 10 подъема ног в положении лежа на спине, с	NG	16,9	2,81	16,63	15,5	2,4	15,48	1,40	2,08	<0,05
	TG	16,5	2,80	16,97	13,7	2,21	16,12	2,80	4,30	<0,001
Прыжки в длину с разбега, см	NG	224,4	32,78	14,61	242,7	35,08	14,45	18,30	2,09	<0,05
	TG	228,3	34,13	14,95	266,2	37,64	14,14	37,90	4,09	<0,001
Время челночного бега на дистанцию 4x10 м, сек.	NG	7,8	1,22	15,64	7,3	1,12	15,47	0,54	1,78	>0,05
	TG	7,6	1,21	15,92	6,6	1,00	15,13	0,97	3,38	<0,01

Следует отметить, что эффективное выполнение ударов в таэквондо определяется не только техникой и тактикой применяемых приемов, но и во многом зависит от силы сгибательно-разгибательных мышц конечностей.

Кроме того, достижение высоких результатов в соревнованиях при целенаправленном осуществлении технико-тактических действий также основывается на равномерном развитии силы правых и левых конечностей (рук и ног).



Прыжок в длину с места, см	подтягивание на перекладине (до предела), раз	Время бега на 100 м, с.	Время 10 переходов из положения стоя в положение лежа, с	Время 10 подъема ног в положении лежа на спине, с	Прыжки в длину с разбега, см	Время челночного бега на дистанцию 4x10 м, сек.	В среднем
----------------------------	---	-------------------------	--	---	------------------------------	---	-----------

**Рисунок 6. Сравнение относительного прироста средних арифметических значений показателей общей физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет в контрольной и экспериментальной группах (%)**

Учитывая эти важные особенности, мы также изучили темпы роста силы мышц сгибателей и разгибателей конечностей в экспериментальной группе, состоящей из таэквондистов 11-12 лет. В результате проведенных исследований у испытуемых ЭГ, регулярно занимавшихся в ходе эксперимента по разработанной нами программе, максимальное количество приседаний на правой ноге до эксперимента составило  $8,6 \pm 1,43$ , тогда как после эксперимента этот показатель был выражен в  $11,7 \pm 1,94$ , или сила мышц сгибания и разгибания правой ноги к концу эксперимента выросла в 3,1 раза ( $P < 0,001$ ).

Максимальное количество приседаний на левой ноге до эксперимента составило  $10,5 \pm 1,86$  раз, а в конце эксперимента данный показатель составил  $12,9 \pm 2,24$  раза ( $P < 0,01$ ). Максимальное количество приседаний на правой ноге за 10 с. в начале исследования составило  $5,5 \pm 0,93$ , а в конце исследования данный показатель составил  $7,6 \pm 1,28$  раз, то есть можно заметить, что количество сгибаний и разгибаний правой ноги увеличилось в 2,1 раза ( $P > 0,001$ ). Если исходные показатели по максимальному количеству приседаний на левой ноге за 10 с. составили  $7,3 \pm 1,05$  раз, то в конце эксперимента этот показатель составил  $8,7 \pm 1,23$  раз, то есть количество приседаний в этой группе увеличилось в 1,4 раза ( $P > 0,001$ ).

Если в начале эксперимента максимальный показатель сгибания и разгибания рук на брусьях составлял  $6,7 \pm 1,05$ , то в конце эксперимента этот показатель был выражен в  $8,9 \pm 1,36$  раз, то есть максимальная сила сгибания и разгибания рук на брусьях увеличилась до 2,2 раза в данной группе. До эксперимента показатели максимального количества сгибаний и разгибаний рук на брусьях за 10 с. составили  $4,3 \pm 0,73$  раз, а к концу эксперимента этот показатель составил  $5,9 \pm 0,93$ , то есть было установлено, что количество быстрых сгибаний и разгибаний рук на брусьях достигло 16 раз. ( $P < 0,001$ ). Показатели максимального количества подтягиваний на перекладине в начале эксперимента составили  $9,5 \pm 1,48$  и в конце эксперимента  $12,7 \pm 1,93$  раз. Как видно, максимальное количество подтягиваний на перекладине к концу эксперимента увеличилось в 3,2 раза ( $P < 0,001$ ). Показатели максимального

количества подтягиваний на перекладине за 10 с. до эксперимента составили  $7,3 \pm 1,07$  раза, а после эксперимента -  $8,9 \pm 1,6$  раза, или количество быстрых подтягиваний на перекладине увеличилось в 1,2 раза ( $P < 0,01$ ).

Это одна из наиболее часто используемых техник в процессе спарринга в таэквондо. Существуют варианты данного приема в сочетании со многими другими приемами. Этот прием выполняется на уровне момтом или олгул. Используется для простых и сложных атак и контратак, которые эффективны во многих ситуациях.

Результаты исследования показали, что таэквондисты хорошо овладели техникой ударов руками. Это позволяет сделать вывод о том, что сегодня в период стремительного развития современного таэквондо и внесения новшеств в правила данного вида спорта требуется совершенствование техники ударов руками, ногами, а также смешанных ударов юных таэквондистов и применение ее эффективности в соревновательном процессе. Результаты исследований, полученные исходя из этих требований, показали, что приемы, выполненные при помощи ударов руками, дали эффективные результаты. Для нападающего ставится задача идти вперед, а для остальных спортсменов - контратаковать. Тренер должен стоять в тылу контратакующих и подавать соответствующий сигнал о том типе атаки, который хочет выполнить атакующий спортсмен. Данная методика, в отличие от обычного спарринга позволяет тренеру создавать атмосферу настоящего боя и предотвратить травмы.

При совершенствовании техники рук и ног таэквондистов эффективно уделять внимание и развивать следующие критерии:

- развитие работы по популяризации вида спорта таэквондо, организация интересных и содержательных занятий и организация кружков таэквондо с учетом досуга молодежи;

- изучение интересов молодежи в регионах для организации эффективных занятий по таэквондо в спортивно-образовательных учреждениях, а также проведение тренировок в соответствии с их потребностями;

- Повышение квалификации тренеров по использованию новых инновационных методов на основе результатов научных исследований в совершенствовании техники подготовки таэквондистов.

Для определения и сравнения уровня комплексной подготовки проводились спарринги между спортсменами контрольной и экспериментальной групп.

Для оценки результатов применялся метод сравнения всех объектов (в качестве которых рассматривались спортсмены контрольной и экспериментальной групп) в парах. В каждой сопоставимой паре определялся наиболее сильный объект (исходя из текущих правил соревнований) и слабый объект пары, второй из, которых получал нулевую оценку. Результаты фиксировались экспертами в специальной таблице – матрице сравнения пар, в которую вносились номера объектов по горизонтали и вертикали. На

пересечении объектов записывалась оценка (1 или 0), затем вычислялась частота предпочтений каждого объекта и его оценка.

Несмотря на наличие опыта участия в соревнованиях у спортсменов контрольной группы, результаты свидетельствуют о достаточно высоком уровне комплексной подготовки в экспериментальной группе. Результаты педагогического эксперимента демонстрируют односторонние тенденции в динамике роста уровня физической, технической, тактической подготовленности юных таэквондистов контрольной и экспериментальной групп. При этом достигнутый уровень комплексной подготовки юных таэквондистов экспериментальной группы выше, чем в контрольной группе.

Полученные результаты подтверждают наличие положительного переноса в соревновательную деятельность юных таэквондистов способностей и навыков, формируемых в процессе моделируемой игровой деятельности, соответствующей особенностям соревнований по таэквондо.

В целом, использование в комплексной подготовке таэквондистов модифицированных подвижных игр, моделирующих соревновательную деятельность, вместо самих соревнований в качестве основного метода позволило сформировать максимальный уровень комплексной подготовленности юных таэквондистов без ущерба для их физического и психологического состояния.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Большинство научных работ в области технической и тактической подготовки в таэквондо посвящено изучению квалифицированных спортсменов. Однако анализ и обобщение научно-методической литературы показывает, что на протяжении многих лет подготовки соотношение влияния технических и тактических компонентов на мастерство единоборцев постоянно меняется. В то же время, начиная с этапа глубокой специализации, возрастает роль технико-тактической подготовки как интегрального понятия. Следовательно, в единоборствах важно не совершенные технические приемы, а способность своевременно и адекватно применять их в тактических ситуациях, возникающих в возможных условиях поединка. То есть влияние отдельно проводимых тренировок на технику и тактику без учета их взаимосвязи не позволяет создать необходимые условия для совершенствования мастерства спортсменов на последующих этапах длительной подготовки. Таким образом, установлено, что недостаточная научная обоснованность процесса технико-тактической подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования в таэквондо не позволяет спортсменам максимально реализовать свои возможности в будущей соревновательной деятельности.

2. На основе аналитического изучения научно-методической литературы по теме исследования установлено, что на сегодняшний день вопросы формирования физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет изучены недостаточно.

3. По результатам анализа учебно-тренировочных занятий, физической и технико-тактической подготовки учащихся-спортсменов, занимающихся в спортивных образовательных учреждениях, установлено, что эффективность занятий может быть повышена за счет индивидуализации процессов их физической подготовки.

4. Согласно результатам, полученным после эксперимента, в уровнях технической и тактической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп статистически значимых различий не выявлено. Это позволяет устранить более значительный фактор влияния экспериментальной методики на данные аспекты подготовки юных таэквондистов по сравнению с традиционной методикой.

5. Для определения и сравнения уровня технико-тактической подготовки юных таэквондистов были проведены спарринги среди спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Несмотря на наличие у спортсменов контрольной группы опыта участия в соревнованиях, результаты свидетельствуют о том, что уровень технико-тактической подготовки в экспериментальной группе значительно выше ( $P < 0,05$ ), что подтверждает эффективность разработанного автором метода формирования технико-тактической подготовки юных таэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх.

6. Эффективность использования разработанного комплекса упражнений в формировании физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет была доказана в ходе педагогического эксперимента (КГ:  $p < 0,05$ , ЭГ:  $p < 0,001$ ).

7. При формировании физической и технико-тактической подготовленности таэквондистов 11-12 лет в ЭГ результаты по 21 показателю были равны  $p < 0,001$ . Это свидетельствует об эффективности разработанной нами методики.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Физическая и технико-тактическая подготовка учащихся-спортсменов тесно взаимосвязаны. В связи с этим рекомендуется гармонично сочетать упражнения, применяемые для физической и технико-тактической подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий.

2. При формировании физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет рекомендуется использовать проверенный на практике набор упражнений. При этом развивается способность таэквондистов 11-12 лет усваивать тактические знания и навыки, а также выполнять приемы тактических действий.

3. Методику, направленную на развитие физической подготовленности таэквондистов 11-12 лет, рекомендуется использовать в ходе учебно-тренировочных занятий. При этом у таэквондистов развивается способность понимать технико-тактические действия и формировать собственный индивидуальный стиль их применения на тренировках и соревнованиях.

4. При формировании физической и технико-тактической подготовки таэквондистов 11-12 лет рекомендуется применять методику использования индивидуальных подвижных игр. В данном случае происходит укрепление физических качеств таэквондистов.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.03/30.12.2019 Ped.28.01 IN UZBEK STATE UNIVERSITY OF  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

---

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORT**

**TURSUNALIYEV ULUGBEK SHAVKATJON OGLI**

**THE EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF GENERAL AND  
SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF 11-12-YEAR-OLD TAEKWONDO  
ATHLETES**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health-improving  
and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT  
for the doctor of philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

**Chirchik–2024**

**The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under V2023.4.PhD/Ped3924**

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary) is available on the webpage at ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) and at the information-educational portal "ZiyoNet" at ([www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)).

<b>Scientific supervisor</b>	<b>Raxmatov Bektosh Shomurod oqli</b> doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD), professor
<b>Official opponents:</b>	<b>Dadaboev Odiljon Jalolidinovich</b> doctor of pedagogical sciences (DSc), associate professor <b>Khankeldiyev Sher Hakimovich</b> doctor of pedagogic sciences, professor;
<b>Leading organization:</b>	<b>National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek.</b>

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at \_\_\_\_\_ o'clock, on "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ in 2024 at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Chirchik city, Metallurg street, 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76 , Website: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz) , scientific council hall on the 2nd floor of "Madaniyat saroyi" at the Uzbekistan State University of Physical Education and sport)

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (registered with the number \_\_\_\_\_). (Address: 111709, Chirchik city, St Sportchilar, 111709. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed in 2024 on "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_.  
(Register Protocol №. \_\_\_\_ dated on "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_, 2024)

**R.M.Matkarimov**  
Chairman of the scientific council  
awarding scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

**Sh.Sh.Gaziev**  
Scientific Secretary of the Scientific Council  
awarding of scientific degrees  
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

**A.N.Shopulatov**  
Chairman of the scientific seminar under the  
scientific council awarding of scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

## **INTRODUCTION (annatation of Doctor of Philosophy (PhD) dissertation)**

**The aim of the study** is to develop proposals and recommendations for the development of general and special physical training of taekwondo athletes aged 11-12 years.

**The object of the study:** the processes of practical training for taekwondo students studying in sports educational institutions.

**The subject of the research** is the methods used in the development of physical and technical-tactical training of taekwondo athletes aged 11-12 years.

**The scientific novelty of the research** consists of the following:

the efficiency of mastering taekwondo elements has been increased by developing a model for performing tactical and technical techniques at the stage of sports improvement through the individualization of technical and tactical training of taekwondo practitioners;

the rhythmic abilities of technical and tactical training of taekwondo athletes aged 11-12 years have been improved with the help of a special model, developed with the aim of clarifying the conditions that ensure the coordination focus of exercises and including such tasks as differentiation of time and spatial-power parameters, overcoming the opponent's resistance in variable percentages;

based on modern pedagogical approaches, the methodology for improving technical training using flat gloves in various (upper, middle, mixed) ranges in the process of sports training has been improved by systematizing tactical and technical techniques recommended for mastering and improving at the stages of sports improvement and higher sports skills of taekwondo athletes aged 11-12 years;

the possibilities of performing complex tactical actions in competitive sparring based on individual characteristics have been expanded through a complex of general and special exercises for physical training, developed on the basis of the relationship between the skills and abilities of 11-12 years old taekwondo athletes and their coordination abilities, taking into account their weight and body length.

**The implementation of the research results.** Based on the results of scientific research on the development of physical and technical-tactical training of taekwondo athletes aged 11-12:

proposals for the formation of physical and technical-tactical training of taekwondo practitioners studying in the bachelor's degree program Sports activities (taekwondo) have been incorporated into the content of the teaching aid "Methodology for teaching taekwondo practitioners technical-tactical techniques of taekwondo" (Certificate №. 01/590-A/Φ-3/33, issued by order of the Minister of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 16, 2024 №. 01/590-A/Φ). As a result, an increase in knowledge was revealed among student athletes in the bachelor's degree program Sports Activities (Taekwondo) regarding the formation of physical and technical-tactical training of 11-12 year old taekwondo athletes;

experiments were conducted in sports schools to develop technical and tactical training for young taekwondo athletes (Reference of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 19, 2024 №. 03-16/3901). As a result, the

effectiveness of using the complex of exercises to form the physical and technical-tactical training of 11-12 years old taekwondo athletes was proven by the pedagogical experiment.

experiments were conducted in sports schools to develop the technical and tactical training of young taekwondo athletes (Reference of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 19, 2024 №. 03-16/3901). As a result, 8 indicators of the formation of physical and technical-tactical training of 11-12 years old taekwondo athletes in the EG were  $P < 0.001$ . these results show the effectiveness of the developed and implemented methodology.

In order to determine and compare the level of technical and tactical training of young taekwondo athletes, sparring sessions were held between athletes from the control and experimental groups in sports schools (Reference of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated April 19, 2024 №. 03-16/3901). Despite the fact that the athletes in the control and experimental groups had experience of participating in competitions, the results showed that the level of technical and tactical training of the experimental group was much higher ( $p < 0,05$ ).

**The structure and scope of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, 131 pages of text, 5 tables, 7 diagrams, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices.

**E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS**

**I бўлим (I часть; I part)**

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. [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

2. Tursunaliyev U.Sh. Taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot tuzilishining asoslari // «FAN – SPORTGA» ilmiy-nazariy jurnali №7/2022 yil B.67-69. [13.00.00 №16].

3. Tursunaliyev U.Sh. Yosh taekvondochilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash // “O‘zMU XABARLARI” ilmiy amaliy jurnali, №1/4/2023 yil. B.150-151. [13.00.00. №15].

4. Турсуналиев У.Ш. Проблемы развитию технического мастерства таэквондистов // Актуальные проблемы современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Казань, 2023. – С. 214-216.

5. Tursunaliyev U.Sh. Yakkakurash sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik shakllari // Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. – Chirchiq: 2022. – B.224-226.

6. Tursunaliyev U.Sh. Chuqurlashtrilgan ixtisoslik bosqichidagi yosh taekvondochilarning mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalarning ahamiyati // Taekvondo sport turini ommalashtrish istiqbollari. Respublika ilmiy-amaliy anjuman. – Toshkent: 2024. – B. 45-46.

7. Tursunaliyev U.Sh. Taekvondochilarni tayyorlashda texnik taktik mahoratni oshirishning o'ziga xos xususiyatlari // Milliy kurash turlari va ularni nazariy- amaliy muammolari. Respublika ilmiy-amaliy anjumani. – Chirchiq: 2023. – B.359-360.

**II бўлим (II часть; II part)**

8. Турсуналиев У.Ш. Динамика развития двигательной подготовленности юных таэквондистов на этапе спортивной специализаций // Олимпия спортида замонавий илм-фан. Халқаро илмий-амалий анжуман. – Тошкент: 2022. – Б. 191-192.

9. Tursunaliyev U.Sh. Yosh taekvondochilar mashg'ulotlarini takomilashtirish masalalari//Bokischilar o'quv mashg'ulot jarayonlarini rivojlantrishning ilmiy metodik asoslari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. – Chirchiq: 2022. – B.696-698.

10. Tursunaliyev U.Sh. Yosh taekvondochilarning maxsus texnik tayyorgarligini rivojlantrish muammolari // Kurash sport turini rivojlantrish istiqbolari. Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. – Chirchiq: 2022. – B.556-557.

11. Tursunaliyev U.Sh. Dastlabki tayorgarlik bosqichida taekvondochilarni integral tayorgarliklarini takomillashtirish // Olimpiya sportida zamonaviy ilm-fan. Respublika ilmiy-amaliy anjuman. – Toshkent: 2022. – B. 341-342.

Avtoreferat “Fan-sportga” jurnali tahririyatida tahrirdan o'tkazilib, o'zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o'zaro muvofiqlashtirildi.

Bichimi 60x84 1/16 , «Times New Roman»  
Garniturada raqamli bosma usulida bosildi.  
Shartli bosma tabog'i: 3,8. Adadi 100. Buyurtma № 209.  
Tel (99) 832 99 79; (97) 815 44 54.  
Guvohnoma reestr № 10-3279  
“IMPRESSMEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etilgan.  
100031, Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko'chasi, 6-uy

