O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI DSc.28 /2025.17.12.Ped.02.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

NURITDINOV ABRORJON AHRORJON O‘G‘LI

BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI 8-10 YOSHLI TAEKVONDOCHILARNI IXTISOSLASHTIRILGAN HARAKAT TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

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 - 2026

UO‘K: 796.856.2:015.132:373

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

Nuritdinov Abror Axrorjon o‘g‘li
Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarni ixtisoslashtirilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish..…… ……..……. 5

Нуритдинов Аброр Ахроржон ўғли
Совершенствование специализированной двигательной подготовки таэквондистов 8-10 лет в группе начальной подготовки.....29

Nuritdinov Abror Akhrorjon o‘gli
Improvement of specialized movement training of taekwondo players aged 8-10 in the primary training group .....…….....59

E’lon qilingan ishlar ro‘yhati
Список опубликованных работ
List of published works ……...……..……..63

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI DSc.28 /2025.17.12. Ped.02.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

NURITDINOV ABRORJON AHRORJON O‘G‘LI

BOSHLANG‘ICH TAYYORLOV GURUHIDAGI 8-10 YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARNI IXTISOSLASHTIRILGAN HARAKAT TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

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 - 2026

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2022.2.PhD/Ped3728 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti veb-sahifasida (www.jtsu.uz) va “Ziyonet” axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	**Rahmatov Bektosh Shomurod o‘g‘li** pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Rasmiy opponentlar:	**Adilov Sarvar Qaxramonovich** pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
	Artiqov Zohid Sobirovich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Yetakchi tashkilot:	

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.28 /2025.17.12. Ped.02.01 raqamli Ilmiy kengashning 2026 - yil “___” “_____” soat dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (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, veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, A bino, 1-qavat, 118-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy). Tel.: (0-370)-717-17-79, faks: (0-370)-717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2026-yil “____”_____kuni tarqatildi.
(2026-yil “_____” _____dagi _____raqamli reyestr bayonnomasi)

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. d. (DSc), professor

M.S.Olimov
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi, Ilmiy seminar raisi, p.f.d. (DSc), professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo miqyosida barcha sport turlari jadal rivojlanib, xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan sportchilar soni, ularning natija va yutuqlari sezilarli darajada ortib borishi sababli sportchilar avvalgilarga nisbatan ko‘proq jismoniy zo‘riqish, psixologik bosim va yuqori darajadagi raqobatli muhitda faoliyat yuritmoqda. Xususan taekvondo bilan shug‘illanuvchi yosh sportchilar bilan yuqori intensivlikda mashg‘ulotlar o‘tkazilishi mushaklar, bo‘g‘imlar va orqa umurtqa sohasida ortiqcha yuklama kuzatilishiga olib kelmoqda. Natijada sportchilarning organizmi keyingi mashg‘ulotlargacha to‘liq tiklana olmaydi, tez-tez jarohatlar yuzaga keladi va bu holat oxir-oqibat sport faoliyatini erta tark etishga sabab bo‘lmoqda. Bu esa taekvondochilarning yillik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, har bir mashg‘ulot bosqichining mazmuni va yuklamasini yosh xususiyatlaridan kelib chiqib aniq rejalashtirish, texnik harakatlarni chuqur tahlil qilish hamda takomillashtirish, tayyorgarlik turlari bo‘yicha saralashning yangi talablarini ishlab chiqish, yuqori sport yutuqlariga erishishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish bilan bog‘liq tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Jahonda sport amaliyotida taekvondoda jang sur’ati, zarbalar tezligi va texnik harakatlarning murakkabligi ortib borayotgani bois, sportchining koordinatsion qobiliyati, muvozanatni saqlay olishi hamda harakat aniqligi ustuvor omilga aylanmoqda. Yuqori malakali taekvondochilarning muvaffaqiyati ko‘p jihatdan ularning asosiy texnik harakatlarni to‘g‘ri va barqaror bajara olishiga, hujum va himoya elementlarini vaziyatga mos ravishda qo‘llay olishiga bog‘liq. Jahon tajribasi shuni ko‘rsatadiki, yetakchi terma jamoalar tizimida sportchilarni tayyorlash jarayoni aynan boshlang‘ich bosqichdan boshlab ilmiy asosda rejalashtirilashtirish, harakat ko‘nikmalarini to‘g‘ri shakllantirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Shu sababli yosh taekvondochilarning ixtisoslashtirilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish, ularning tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va koordinatsion imkoniyatlarini maqsadli rivojlantirish orqali texnik barqarorlikni ta’minlashga qaratilgan mashg‘ulotlar metodikasini takomillashgan variantlarini ishlab chiqishni taqozo etadi.

Respublikamizda so‘nggi yillarda sportchilarimizni xalqaro musobaqalarga tayyorlash, ularning sport salohiyatini izchil rivojlantirish uchun yillik tayyorgarlikning har bir bosqichini tizimli takomillashtirish bo‘yicha qator islohotlar olib borilmoqda. “Olimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilari zaxirasini kengaytirish maqsadida iqtidorli sportchilarni eng quyi bo‘g‘indan boshlab saralash va ularni professional tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yish”[1] hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni aniqlash va

[1] O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi PQ 221-son “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi Qarori. Lex.uz.

ularni yuqori sport natijalariga yo‘naltirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida belgilangan. Xususan, yurtimiz taekvondochilarini ko‘p yillik tayyorlash tizimi, xalqaro arenadagi ayrim muvaffaqiyatlariga qaramasdan, yetarlicha shakllangani yo‘q. Qoidaga ko‘ra, ommaviy sportda, amaliyotchi-mutaxassislar yakkakurashlarning boshqa turlaridagi ishlanmalardan foydalanishadi, bunda, ko‘pincha taekvondoning xususiyatlarini hisobga olishmaydi. Yoki, O‘zbekistonning o‘ziga xos tomonlarini hisobga olmagan holda, an’anaviy koreys metodikalarini qo‘llashadi. Har ikkala holatda ham, tayyorgarlik samarasi va mos 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, boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvandochilarni ixtisoslashtirilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ilmiy adabiyotlarning kamligi yosh taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish yangi yo‘llarini izlashni talab qiladi. Mazkur dissertasiya tadqiqoti O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan farmon va qarorlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi. Jumladan, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi, 2022-yil 29-iyuldagi PQ-337-son “Taekvondo (WT) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2025-yil 8-iyuldagi PQ 221-son “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi qarori, hamda ushbu faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu 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 innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Dissertatsiya mavzusiga oid mutaxassis-olimlar tomonidan o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari va ularning qiyosiy tahliliga asoslangan xulosalar hamda amaliy-uslubiy tavsiyalar qator ilmiy-nazariy jurnallar, Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlar to‘plamlari, shu jumladan ilmiy asarlar hamda monografiyalarda chop etilgan. Jumladan, mahalliy olimlarimizdan G.B.Abdurasulova, Sh.N.Nuritdinova S.S.Tajibayev, B.Sh.Raxmatov, N.Sh.Yusupova, U.Sh.Tursunaliyev, M.Abdurahmanovlar[2]

[2] Abdurasulova G. Nuritdinova Sh. Tajibayev S. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati-T: 2015. – B. 430-436.; 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

yakkakurashshilarning texnik, taktik, aqliy, funksional jihatdan tayyorgarlik holatlarini rivojlantirish, 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 qilish bo‘yicha ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Mustaqil davlar hamdo‘stligi mamlakati olimlaridan V.V.Kudin, V.V.Ageyevlar, V.S.Muntyan, Z.A.Abiyev, S.V.Vandishev, O.G.Yerov, Sonbol Assim Abdel-Gani Axmed, O.G.Epov, A.O.Rlotnikovlarlar[3] yakkakurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni tayyorgarlik davrlarining ma’lum bir vaqtlarida rivojlantirishga, taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning umumiy tamoyillari va qoidalarini yoritish masalalarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishgan.

Xorijiy yetakchi mutaxasislardan S.M.Fong, J.W.Y.Chung, L.P.Y.Chow, A.W.W.Ma, W.N.Tsang, İ.Çiçek, C.Türkeri, P.R.Oliveira, Vital J.C.Goehring, de L.N.Oliveira[4] taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda innovatsion 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 o‘z ilmiy-tadqiqotlarida yoritib bergan. Lekin shunday bo‘lsada, mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, taekvondochilarning jismoniy rivojlanishida texnik, taktik yondashuvlar, pedagogik jihatlar, ta’lim

---

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.; Abdurahmanov M.S. 9-10 yoshli karatechilarda bo‘g‘imlar egiluvchanligini tarbiyalash metodikasi va uni elektron o‘lchov uskunasi yordamida baholash. PhD diss... avtoreferati. Chirchiq, 2025. - 56 b.

[3] Кудин В.В., Агеев В.В. Теория и методика таэквондо / программа для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИВКа (Курс специализации). - М., 1992.-29 с.; Мунтян В.С. Оптимизация спецальной подготовки, к рукопашному бою: Автореф. дис... канд. наук. - Х: ХДАФК, 2006. - 20 с.; Абиев З.А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки таэквондистов 13-15 лет.Автореф.дис..канд. пед. наук.- Москва -2015. – 23 с.; Вандышев С.В. Содержание отбора юных таэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2016. – 25 с.; Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед. Профилактика травматизма у юных таэквондистов с использованием специальной тренировки. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Санкт-Петербург -2018. – 25 с.; Эпов О.Г. Система сопряженной тренировки спортсменов высокой квалификации в таэквондо ВТФ. Автореф.дис..док. пед. наук.- Тамбов -2019. – 32 с.; Плотников А.О. Техническая подготовка юных таэквондистов на основе оперативной информации о двигательных действиях соперника. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2020. – 24 с.

[4] Fong, S.M. Effect of Taekwondo Training on Sensori-Motor Performance and Postural Control in Children with and without Developmental Coordination Disorder. PhD diss., The Hong Kong Polytechnic University. Gonkong, 2012. – 136 p.; Fong, S.M., Chung, J.W.Y., Chow, L.P.Y., Ma, A.W.W., Tsang, W.N. Differential effect of Taekwondo training on knee muscle strength and reactive and static balance control in children with developmental coordination disorder: a randomized controlled trial. Research in Developmental Disabilities. London, 2013. – 10 b. (vol. 34, no. 5, pp. 1446-1455).;Oliveira, P.R., Goehring Vital, J.C., de Oliveira, L.N., et al. Analysis of the Taekwondo on practicing and non-practicing children and adolescent’s flexibility: Literature review. Research, Society and Development. São Paulo, 2021. – 8 b.; Çiçek, İ., Türkeri, C. The effect of gymnastics and taekwondo trainings on balance, flexibility and jumping parameters in primary school students. Journal of Sport Sciences Research. Anqara, 2023. – 15 b. (vol. 8, no. 3, pp. 399-414).Avramov, D. Level of flexibility in Taekwondo athletes 7-9 and 10-11 years old.Journal of Applied Sports Sciences. Sofiya, 2024. – 9 b. (vol. 8, no. 2, pp. 45-53).

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.

Tadqiqotning dissyertatsiya 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 boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga imkon beruvchi ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlarini optimal rejalashtirish asosida takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8–10 yoshli takvondochilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash hamda saralangan mashqlar kompleksini ishlab chiqish;

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarning musobaqa bellashuvlarida mashg‘ulotlarning optimal dasturini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash;

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8–10 yoshli taekvondochilarning murakkab vaziyatlarda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini aniqlash.

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali shakllantirishga yordam beruvchi ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlarini ishlab chiqish va pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqotning obyekti sifatida boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot jarayoni olingan.

Tadqiqot predmetini boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish vositasi sifatida ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari tadqiqotda mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, pedagogik testlar, musobaqa faoliyatini tahlil qilish, pedagogik tajriba va matematik-statistik kabi uslubaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8–10 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash asosida sparing mashg‘ulotlarida shartli jang elementlari bilan boyitilgan maxsus harakat topshiriqlarini tayyorgarlik jarayonlariga kiritish hisobiga erkin jang qilish ko‘nikmalari shakllantirilgan;

8-10 yoshdagi taekvondochilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun murakkab musobaqa sharoitlarida jang ustunligi hamda nazoratni qo‘lga kiritish

imkonini beruvchi vaziyatga yo‘naltirilgan taktik qarorlar qabul qilish, tezkor hujum va qarshi hujumlar integratsiyasi hamda samarali jangovar harakatlar variantlarini tanlash hisobiga, hujum va qarshi hujumlarga tez o‘tish imkoniyatlari kengaytirilgan;

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilar raqibini aldamchi harakatlar bilan chalg‘itish uchun sparingda zarbalar ketma-ketligini yo‘llash va hujum zarbalariga qarshi bloklash va himoyalanish usullarini qo‘llash hisobiga murakkab vaziyatlarga xos mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan;

8-10 yoshli taekvondochilarni hujum, himoya va qarshi hujum harakatlariga o‘rgatishda sherik bilan sparing jarayonida uzoq, o‘rta va yaqin masofada qulay vaziyatlarda ixtisoslashtirilgan o‘yin usullaridan foydalanib sportchida diqqatni jamlash, vizual nazorat, vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, raqibni his qilish, ushlab olish kabi harakatlarni individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda murakkab vaziyatlarda texnik-taktik usullardan foydalanish metodikasi ishlab chiqilgan;

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

8-10 yoshli taekvondochilarning jismoniy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yisha 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 8-10 yoshli taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo‘yicha bilim, ko‘nikma, malakalarini rivojlantirish ushun foydalanilgan;

Sport faoliyati (taekvondo) sportchilarining taktik-strategik mahoratini o‘stirish hamda oliy ta’lim muassasalarining sport faoliyati (taekvondo) yo‘nalishi talabalarining 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 8-10 yoshli taekvondochilarning ixtisoslashtirilgan harakatlar, jismoniy, maxsus 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 8-10 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan uslublari ishlab chiqilganligi, ularning ilmiy-uslubiy ahamiyati oshib berilganligi hamda mazkur uslublar doirasida 8-10 yoshli taekvondochilarni tayyorlash zaruratining muhimligi isbotlanganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, 8-10 yoshli taekvondochilarning ixtisoslashtirilgan harakatlar 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 bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. 8-10 yoshli taekvondochilarning ixtisoslashtirilgan harakatlar, jismoniy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishga oid tadqiqotning ilmiy natijalari asosida:

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8–10 yoshli taekvondochilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash asosida sparing mashg‘ulotlarida shartli jang elementlari bilan boyitilgan maxsus harakat topshiriqlarini tayyorgarlik jarayonlariga kiritish bo‘yicha taklif va tavsiyalar Farg‘ona shahar yakkakurashlarga ixtisoslashtirilgan sport maktabi 8-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan 2024-yil 18-dekabrda berilgan 03-16/12992-sonli ma’lumotnomasi). Natijada 8-10 yoshli taekvondochilarning taktik tayyorgarligi 12,8 % ga yaxshilangan;

8-10 yoshdagi taekvondochilarni texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun murakkab musobaqa sharoitlarida jang ustunligi hamda nazoratni qo‘lga kiritish imkonini beruvchi vaziyatga yo‘naltirilgan taktik qarorlar qabul qilish, tezkor hujum va qarshi hujumlar integratsiyasi hamda samarali jangovar harakatlar variantlarini tanlash bo‘yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar Mirzo Ulug‘bek tumani 2-son sport maktabi 8-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulot jarayoniga tatbiq qilingan (2024-yil 18-dekabrda berilgan 03-16/12992-sonli ma’lumotnomasi). Natijada 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik tayyorgarligi 13,5 % ga yaxshilangan;

boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilar raqibini aldamchi harakatlar bilan chalg‘itish uchun sparingda zarbalar ketma-ketligini yo‘llash va hujum zarbalariga qarshi bloklash va himoyalanish usullarini qo‘llash bo‘yicha taklif va tavsiyalar Toshkent shahar Mirzo Ulug‘bek tumani 2-sport maktabi 8-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etilgan (“Taek vondo nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2022 yil 17 martdagi 106-son buyrug‘iga asosan berilgan 106-029-raqamli guvohnomasi).). Natijada yosh taekvondochilarni dolyochagi-yopchagi zarbasining natijaviyligi (chap oyoq) 11,8% yaxshilangan;

8-10 yoshli taekvondochilarni hujum, himoya va qarshi hujum harakatlariga o‘rgatishda sherik bilan sparing jarayonida uzoq, o‘rta va yaqin masofada qulay vaziyatlarda ixtisoslashtirilgan o‘yin usullaridan foydalanib sportchida diqqatni jamlash, vizual nazorat, vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, raqibni his qilish, ushlab olish kabi harakatlarni individual imkoniyatlarini inobatga olgan holda qo‘llash bo‘yicha taklif va tavsiyalar Chirchiq shahar sport maktabi yosh taekvondochilar mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi tomonidan 2024-yil 18-dekabrda berilgan 03-16/12992-sonli ma’lumotnomasi). Natijada texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha rivojlanish dinamikasi, dolyochagi chap oyoqda harakatlar hajmi 19,1% ni, natijaviyligi 14,2% ni, yopchagi zarbasini chap oyoqda bajarishda hajmi 24,8% ni, natijaviyligi 9,3% ga yaxshilanishga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot doirasida jami 10 nomdagi 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 tezis xorijiy jurnallarda nashr etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to‘rtta bob, 164 sahifa matn, 21 ta jadval, 11 ta rasm, xulosalar, 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, aprobatsiyasi va e'lon qilinganligi, disertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi **“Taekvondo sport turlarida tayyorlash tizimining o‘ziga xos xususiyatlari”** deb nomlangan birinchi bobida Yakkakurashlarda ixtisoslashgan yosh sportchilar o‘quv mashg‘ulotlarda tayyorgarlikning har xil tomonlarini o‘zaro bog‘liqligi, yakkakurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlik, taekvododa texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish, taekvodochilarda texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish vositalari hamda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlari to‘g‘risida ma'lumotlar keltirilgan.

Mahalliy va xorijiy adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi yosh taekvondochilarni mashg‘ulotlarni ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlaridan foydalangan holda texnik-taktik tayyorgarlikning samarali vosita va usullarni sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ilmiy asoslash, yangicha ilmiy-nazariy yondashish dolzarb muammolar qatoriga kiradi. Yuqorida keltirilgan muammolarni hal etishda bir qator mahalliy olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan. Jumladan, mahalliy olimlarimizdan S.S. Tajibayev, Sh.N. Nuritdinova, B.Sh.Raxmatov, U.Sh.Tursunaliyevlar o‘zlarini darslik, o‘quv qo‘llanma, maqola va tezislarida yakkakurash sport turlarida textik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda harakatli o‘yinlari orqali mashg‘ulotlarni tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarni inobatga olib amalga oshirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar berishgan.

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlarida yetakchi soha mutaxasisslaridan V.V.Kudin, V.V.Ageyevlar, V.S.Muntyan, Z.A.Abiyevlar jismoniy sifatlarni taekvndochilarning tayyorgarlik holatiga ta'siri, uni rivojlantirsh usullari haqida izlanishlar olib borishgan

Xorijiy yetakchi mutaxasislardan Xiaocan Cui, Ruizhe Hu, Hee Seong Jeong, M.David, O‘.Sullivan, R.Primoz yosh taekvondochilarda harakat amallariga o‘rgatish jarayonining asosida harakat ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish

jarayoni o‘yinlar yordamida, yakkakurashlar texnikasi qo‘llaniladigan holatlarning xilma xilligini o‘rganish, harakat ko‘nikmasining dinamikligini ta’minlashga qaratish haqida ma’lumotlar berib o‘tishgan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil etish”** 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.

Pedagogik tadqiqotlar to‘rtta bosqichda (2022-2025y.) tashkil etildi. Jumladan:

I bosqichda (2022-2023y) tadqiqotning umumiy yo‘nalishi belgilab olingan va muammoning bugungi kundagi holatiga baho berish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil etilgan, tadqiqotning usullari, maqsad va vazifalari aniqlangan, olingan ma’lumotlarni qayta ishlash va tahlil etish uchun dastlabki ma’lumotlar to‘plangan. Taekvondochilarning musobaqa faoliyati tahlil qilindi. Jangda tez-tez uchraydigan 20 ta vaziyat aniqlandi va bayonnomaga qayd etildi. Olingan ma’lumotlar asosida yuqori malakali murabbiylar va yuqori razryadli sportchilarlarga har bir vaziyat bo‘yicha 4 xil hal etish variantlari taklif qilingan anketa ishlab chiqildi. Anketalash natijalari har bir vaziyat bo‘yicha yechim variantlarini aniqlashga imkon berdi. Anketalash asosida “Tajriba dasturi” ga kirgan ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlari yaratildi.

II bosqichda (2023-2024y) boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarning jismoniy rivojlanganlik, texnik-taktik, funksional va jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash maqsadida joriy tadqiqotlar o‘tkazilgan. Xususan, yosh taekvondochilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish tartibi majmuali tarzda amalga oshirilgan.

III bosqichda (2024 y) ishlab chiqilgan mashg‘ulot uslubiyati samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik tajribalar tashkil etilgan, unda, boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarning ixtisoslashtirilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan yillik sikllarda yuklamalar hajmini turli nisbatlarda taqsimlash hisobiga sport natijalarini yaxshilashga e’tibor qaratildi. martgacha davom etdi.

IV bosqichda (2024 -2025 y) tadqiqot davomida o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari qiyosiy tahlil qilingan, xulosalar ishlab chiqilgan va tadqiqot natijalariga asoslanib amaliy tavsiyalar tayyorlangan va amaliyotga joriy etilgan.

Dissertatsiyaning **“Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhida shug‘ullanuvchi 8-10 yoshli taekvondochilarni tayyorgarligida ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlarini qo‘llanish samaradorligi”** deb nomlangan uchinchi bobida Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida aniqlanishicha, ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlarini tanlashdagi muammo, bugungi kunda dolzarb bo‘lgan boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun katta ahamiyatga ega. Chunki barcha o‘yin topshiriqlari ham texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishga yordam berishga qodir emas. Mazkur muammoni hal etish uchun biz taekvondochilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish jarayonida yakkama-yakka bellashuv tez-tez uchraydigan 20 ta vaziyat aniqlandi va vujudga kelgan vaziyatlarni hal etishning 4 ta variantini taklif qildik. Ushbu ma’lumotlar

asosida biz mutaxassislar orasida anketa so‘rovlarini o‘tkazdik. Mazkur tadbir bizga har bir vaziyat bo‘yicha eng samarali yechim usullarini aniqlashga imkon berdi. Anketa ma’lumotlariga tayangan holda har bir vaziyatga mos 20 ta ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlari tanlab olindi.

1-jadval

Texnik vaziyatlarni hal etishning ustuvor variantlarini aniqlash bo‘yicha natijalar

t/r vaziyatlar	Har bir yechim varianti bo‘yicha tanlovlar soni (ball/%)			
	A	B	V	G
1.	6/66,6%	1/11,1%	2/22,2%	1/11,1%
2.	2/22,2%	2/22,2%	5/55,5%	1/11,1%
3.	7/77,7%	3/33,3%	0	0
4.	0	3/33,3%	7/77,7%	0
5.	8/88,8%	0	2/22,2%	0
6.	2/22,2%	4/44,4%	4/44,4%	0
7.	1/11,1%	5/55,5%	3/33,3%	1/11,1%
8.	2/22,2%	4/44,4%	3/33,3%	1/11,1%
9.	2/22,2%	0	8/88,8%	0
10.	6/66,6%	4/44,4%	0	0
11.	1/11,1%	5/55,5%	1/11,1%	3/33,3%
12.	3/33,3%	5/55,5%	2/22,2%	0
13.	6/66,6%	2/22,2%	2/22,2%	0
14.	8/88,8%	0	2/22,2%	0
15.	2/22,2%	8/88,8%	0	0
16.	1/11,1%	3/33,3%	0	0
17.	6/66,6%	3/33,3%	1/11,1%	0
18.	5/55,5%	3/33,3%	2/22,2%	0
19.	6/66,6%	3/33,3%	1/11,1%	0
20.	5/55,5%	2/22,2%	3/33,3%	0

1-vaziyat. Sparing boshlanishi, ochko ballarini birinchi bo‘lib (ishlab) olish.

2-vaziyat. Hujum. Hujum chizig‘idan ketishda raqibga to‘siq yaratish.

3-vaziyat. Hujumchini qarshi olish va unga qarshi zarbalar yo‘llash.

4-vaziyat. Sportchi chegaralangan vaqt bilan uchinchi raundda ochkolar bo‘yicha ustunlikka ega.

5-vaziyat. Raqib turish o‘zgarishiga e’tibor bermaydi.

6-vaziyat. Raqib yaqin (chiziqning ichida) zonada joylashgan.

7-vaziyat. Oxirgi raundda sportchi ikki ball ustunlikka ega.

8-vaziyat. Oxirgi raund sportchi ikki ball yutdi.

9-vaziyat. Burilish texnikasida raqibga hujum.

10-vaziyat. Raqib yaqin zonada ustunlikka ega.

11-vaziyat. Raqib tezlik bo‘yicha ustunlikka ega.

12-vaziyat. Raqibning bo‘yida ustunlikka ega.

13-vaziyat. Raqib kuch jihatdan ustunlikka ega.

14-vaziyat. Raqib chegaralangan vaqt bilan ochkolar bo‘yicha (2-4 ball) ustunlikka ega.

15-vaziyat. Vaziyat maydoncha burchagida.

16-vaziyat. Raqib jang olib borish sur’ati bo‘yicha (tempda) ustunlikka ega.

17-vaziyat. Raqib texnik zahira bo‘yicha ustunlikka ega.

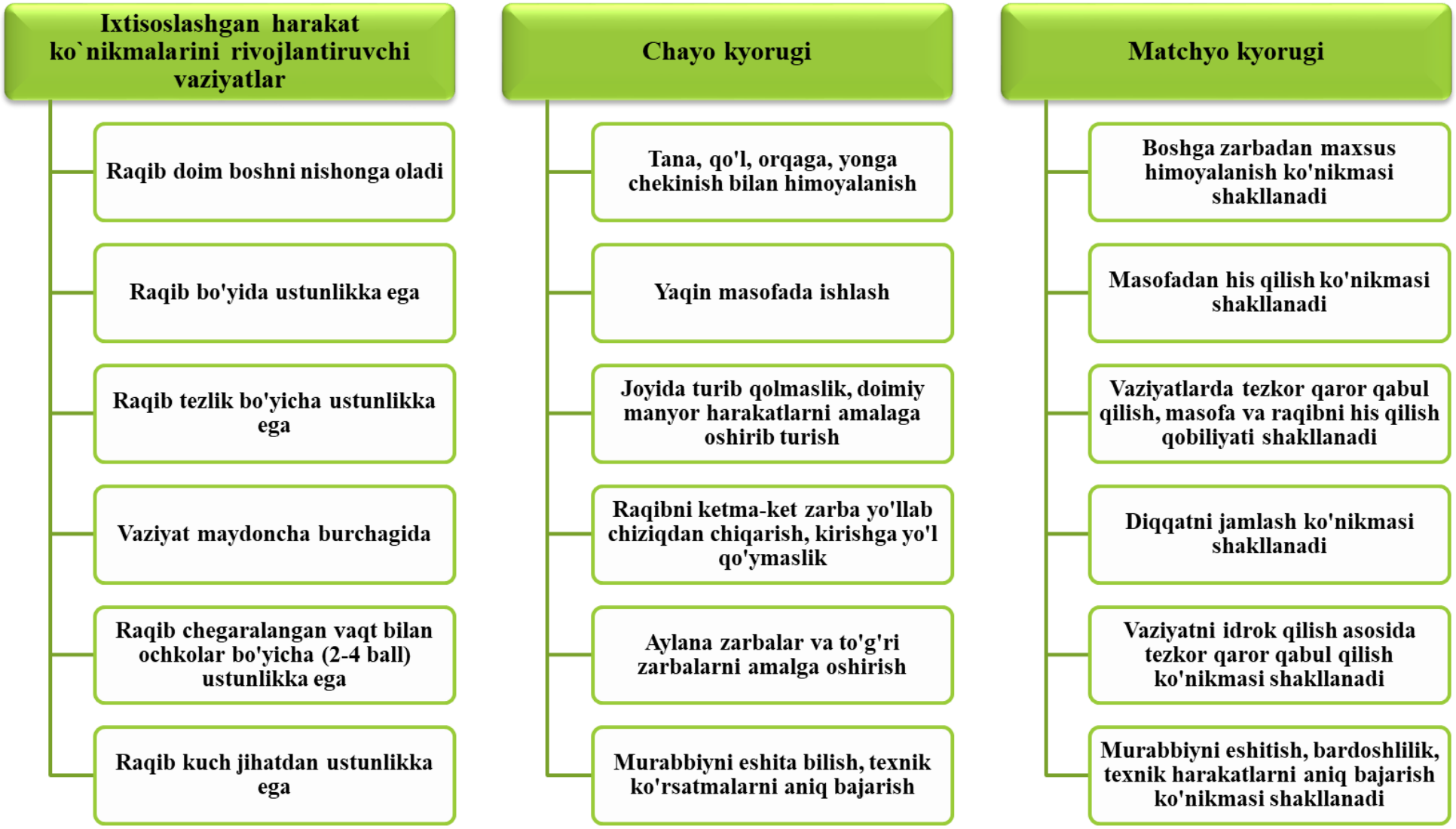
18-vaziyat. Raqibga qarshi hujum afzal.

19-vaziyat. Sportchi universal (hujum kabi, qarshi hujumda ham a’lo darajada ishlaydi).

20-vaziyat. Raqib doim boshni nishonga oladi.

Metodik yondashuvda sparing boshlanishida tashabbusni qo‘lga olish, hujum va qarshi hujum harakatlarini samarali tashkil etish, shuningdek, raqibning ustun tomonlarini hisobga olgan holda taktika tanlashga alohida e’tibor qaratildi. Masalan, raqib tezlik, kuch yoki bo‘y jihatdan ustun bo‘lgan sharoitlarda sportchilarga moslashuvchan taktik usullarni qo‘llash, masofani to‘g‘ri tanlash hamda zarbalarni kombinatsiyalash orqali ustunlikni kamaytirish bo‘yicha mashqlar bajarildi. Bundan tashqari, vaqt cheklangan yoki ochkolar farqi mavjud bo‘lgan vaziyatlarda sportchilarning psixologik barqarorligi va strategik fikrlashini rivojlantirish maqsadida maxsus mashg‘ulot topshiriqlari qo‘llanildi. Maydonchaning burchak qismida yoki yaqin masofada olib boriladigan jang elementlari ham alohida mashq qilinib, sportchilarda fazoviy orientatsiya va tezkor taktik moslashuv ko‘nikmalari shakllantirildi. Tadqiqot jarayonida ushbu vaziyatli mashqlar sportchilarning hujum, qarshi hujum va himoya harakatlarini uyg‘un ravishda rivojlantirishga yordam berishi kuzatildi. Natijada, sportchilarda texnik harakatlarni turli sharoitlarda samarali qo‘llash, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish hamda sparing jarayonida optimal qaror qabul qilish ko‘nikmalari sezilarli darajada takomillashdi.

Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi yosh taekvondochilarda murakkab vaziyatlarda texnik-taktik usullardan foydalanishni shakllantirish metodikasi sportchilarni har tomonlama tayyorlash jarayonida muhim o‘rin tutadi. Ushbu metodik yondashuv mashg‘ulot jarayonida hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlarini o‘rgatish, ularni amaliy vaziyatlarda samarali qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Mashg‘ulotlar jarayonida yosh taekvondochilarga zarba berish vaqtida hujum va qarshi hujum harakatlarini uyg‘un holda bajarish, raqib harakatiga mos ravishda tezkor javob qaytarish hamda texnik elementlarni to‘g‘ri qo‘llash o‘rgatiladi. Shu bilan birga, sparing mashqlari orqali sportchilar uzoq, o‘rta va yaqin masofalarda harakatlanish, vaziyatni to‘g‘ri baholash va samarali texnik harakatlarni amalga oshirish ko‘nikmalarini egallaydilar. Bunday vaziyatlarni mashg‘ulot jarayonida sun’iy ravishda yaratish yosh sportchilarning taktik fikrlashini rivojlantirishga yordam beradi (1-rasmga qarang). Shu bilan birga, mashg‘ulotlarda himoya va qarshi harakatlarning samarali usullari o‘rgatiladi. Jumladan, tana va qo‘l harakatlari yordamida, orqaga yoki yon tomonga chekinish orqali himoyalanish, yaqin masofada ishlash, doimiy manevr harakatlarini bajarish hamda joyda turib qolmasdan faol harakat qilish kabi ko‘nikmalar shakllantiriladi. Bundan tashqari, raqibni ketma-ket zarbalar orqali maydon chegarasiga siqib chiqarish, chiziqdan chiqishga majbur qilish yoki uning hujumiga yo‘l qo‘ymaslik kabi taktik usullar ham qo‘llaniladi. Mashg‘ulotlarda aylanish zarbalari va to‘g‘ridan-to‘g‘ri zarbalarni bajarish ham takomillashtiriladi, shuningdek murabbiyning ko‘rsatmalarini aniq eshitish va bajarish malakalari rivojlantiriladi**.**



1-rasm. 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik-taktik vaziyatlarni hal etishning ustuvor variantlari

Texnik-taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonida samarali harakat qilishini ta’minlaydigan muhim omillardan biridir. U nafaqat texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarishni, balki ularni muayyan o‘yin yoki bellashuv vaziyatida maqsadga muvofiq qo‘llashni ham o‘z ichiga oladi. Ushbu jarayon sportchida tezkor fikrlash, vaziyatni to‘g‘ri baholash va optimal qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Texnik va taktik tayyorgarlikning uyg‘un rivojlanishi sport faoliyatining samaradorligini oshiradi hamda musobaqa natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish, texnik elementlarni taktik vazifalar bilan bog‘liq holda o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Biz tadqiqot davomida yosh taekvondochilarni murakkab vaziyatlarda texnik-taktik harakatlarga xos maxsus mashqlarni amalga oshirish ko‘nikmalari majmuasi ishlab chiqildi. Har bir sinaluvchi taktik harakatlarni bajarish mahorati uchun ma’lum ballar miqdoriga ega bo‘ldi: jangni olib borish taktikasini amalga oshirish mahorati, jang jarayonida qayta sozlanish, vaziyatli va tayyorgarlik harakatlarni bajarish mahorati bilan ifodalandi (5-ilovada keltirib o‘tilgan). Har bir sportchi bo‘yicha taktik tayyorgarlikning u yoki boshqa tarkibiy qismi o‘zgarayotganligini kuzatish mumkin (taktik tayyorgarlikni baholash bayonnomasi 3-ilova). Sportchilarda texnik-taktik harakatlar sezilarli darajada o‘sganligi kuzatildi. Nazorat guruhida ham o‘zgarish sodir bo‘ldi, biroq ahamiyatli darajada emas. Har bir sinaluvchi texnik harakatlarni bajarish mahorati uchun ma’lum ballar miqdoriga ega bo‘ldi: jangni olib borish taktikasini amalga oshirish mahorati, jang jarayonida qayta sozlanish, vaziyatli va tayyorgarlik harakatlarni bajarish mahorati (5-ilovada keltirib o‘tilgan). Har bir sportchi bo‘yicha taktik tayyorgarlikning u yoki boshqa tarkibiy qismi o‘zgarayotganligini kuzatish mumkin (taktik tayyorgarlikni baholash bayonnomasi 3-ilovada keltirib o‘tilgan). Organizmning funksional imkoniyatlari har doim ham biron narsada individual farq qiladi. Xattoki bir xil yoshdagi, jinsdagi va dastlabki tayyorgarlik darajalariga ega bo‘lgan odamlar guruhida ham absolyut bir xil imkoniyatlari bo‘lgan ikki kishini topib bo‘lmaydi. Individual farqlar harakatlarni o‘zlashtirishda ham va organizmni jismoniy yuklamaga reaksiyasi xarakterida ham, uning adaptatsion (moslashuvchanlik) qayta qurilishida ham namoyon bo‘ladi. Buning barchasi, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonini qat’iy individuallashtirishga majbur qiladi. Bunday mashqlar yordamida yosh sportchilarda aldamchi harakatlardan foydalanish, turli ishoralar orqali harakatni boshqarish, jamoaviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yish hamda ikki tomonlama nazoratni amalga oshirish malakalari rivojlantiriladi. Shu bilan birga, sherik bilan mashq bajarish jarayonida zarbalarga to‘siq qo‘yish, harakat davomida oyoq va qo‘l yordamida blok qo‘llash kabi himoya elementlari ham takomillashtiriladi. Quyida keltirib o‘tilgan mashqlar kompleksi bajaralish davomiyligi 20-25 martagacha, dam olish oraliqlari 25-30 soniyani tashkil etdi. Har bir mashqni bajarish jarayonida belgilab berilgan tashkil-uslubiy ko‘rsatmalarga amal qilindi. Harakat ko‘nikmalari va malakalariga o‘rgatishning muvaffaqiyatini ko‘pincha koordinatsion qobiliyatlarning darajalari bilan bog‘lashadi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni 8 va 11 yoshlar o‘rtasida shakllanishning jadal fazasi bilan tavsiflanadi. Ayrim ishlarda, koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishning senzitiv fazalari qiz bolalarda 7 dan to 11 yoshgacha va o‘g‘il bolalarda 7 dan to 12 yoshgacha bo‘ladi.

2-jadval

8-10 taekvondochilarni murakkab vaziyatlardan texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

T/r	Vaziyatlarga xos mashqlar mazmuni	Me'yor	Dam olish orolig'i	Tashkiliy -uslubiy ko'rsatmalar
1	Sherik bilan chiziq chetida turib chiziqdan chiqib ketmagan xolatda lapada berilayotgan zarbaga to'siq qo'yish.	10-15 marta	15-20 soniya	Raqibni aldamchi harakatlar bilan chalg'itish
2	Harakat davomida oyoqni tushurmagan xolda raqibga ketma-ket zarba yo'llash berilayotgan zarbaga oyoq va qo'llarda blok qo'yish	10-15 marta	20-25 soniya	Raqibni aldamchi harakatlar bilan chalg'itish
3	Uch kishi bo'lib mashqni bajaruvchi o'rtada turadi va bosh qismiga shlem kiyib ikki yondan kelayotgan zarbaga manyov harakat orqali zarbani o'tkazib yuboradi.	8-10 marta	15-20 soniya	Raqibni aldamchi harakatlar bilan chalg'itish
4	Sparingni boshlanishi bilan raqib spotchining tana qismiga kim tezroq ochko olish	10-14 marta	15-20 soniya	Tezkorlik bilan zarba yo'llash
5	Hujumchini kutib olish va qarshi zarba yo'llash (chalishtirish (raznojka))	8-10 marta	20-25 soniya	Raqibni aldamchi harakatlar bilan chalg'itish
6	Sportchi vaqtni cheklash bilan uchinchi raundda ochkolar bo'yicha ustunlikka ega, ikkinchi raqam bilan ishni amalga oshirish	10-12 marta	20-25 soniya	Ochko oldirib qo'ymaslik
7	Raqib turish holatini almashishiga e'tibor bermaydi, keyinchalik hujum uyushtirish bilan aldamchi harakatlarni bajarish	14-18 marta	20-25 soniya	Maksimal aldamchi harakatlarni bajarish
8	Raqib yaqin (o'lik) zonada joylashadi, keyinchalik boshga dollyo chagi zarba yo'llash bilan orqaga qaytish.	10-12 marta	20-25 soniya	Ochko oldirib qo'ymaslik
9	Protektor kiygan holatda sherik oldingi oyoqda qorin qismiga 30 soniya davomida sparing tushish	10-15 marta	25-30 soniya	Boshga zarba berish taqiqlanadi
10	Erkin jang paytida xavfli xududga kirganda zarba bilan ushlab olish	10-15 marta	25-30 soniya	Ochko oldirib qo'ymaslik
11	Shlem kiygan holatda sherik oldingi oyoqda qorin qismiga 30 soniya davomida sparing tushish	10-15 marta	25-30 soniya	Aniqlikni oshiradi
12	Klinch holatida 30 soniya sparing tushib kim ko'proq ochko olish	8-10 marta	15-20 soniya	Tezlikni oshiradi

Hujum, qarshi hujum va himoya texnikalarini bajarishda sportchining koordinatsion qobiliyatlari yuqori darajada rivojlanishi Bu, har bir harakatning aniq va samarali bajarilishi, murakkab sharoitlarda tezda qarorlar qabul qilish va harakatlarni o‘zaro muvofiqlashtirishni talab qiladi. Mashg‘ulot jarayonida koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar va metodik yondoshuvlar qo‘llanilishi, va har bir harakatning yuqori murakkablikda amalga oshirilishi zarur. Shuningdek, hujum va himoya harakatlarini birlashtirib, sportchi bir vaqtning o‘zida zarba berishni va himoyalanishni o‘zlashtirishi. Masalan, sportchi avval zarba berib, darhol himoya pozitsiyasiga o‘tishi yoki qarshi hujumga o‘tishi 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. Murakkablikni yanada oshirish, harakat faoliyatini qayta qurish qobiliyati hisobiga bellashuvni olib borish uslubini o‘zgartirish zaruriyatidan iborat.

Keltirib o‘tilgan rasmda murakkab vaziyatlarda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik tizim izchil va bosqichma-bosqich tarzda ifodalangan. Ushbu tizim yosh taekvondochilar mashg‘ulotida qo‘llanildi hamda ularning hujum, himoya va qarshi hujum faoliyatini kompleks ravishda shakllantirishga xizmat qildi (2-rasmga qarang).

Birinchi blokda asosiy komponent sifatida hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini o‘rgatish amalga oshirildi. Bu bosqichda yosh taekvondochilar fundamental texnik elementlarni egalladi, zarba berish, zarbani qaytarish va qarshi zarba bilan javob berishning biomekanik asoslari shakllantirildi. Ushbu jarayon keyingi murakkab kombinatsiyalarni bajarish uchun zarur poydevorni yaratdi. O‘quv-mashg‘ulot jarayonining ixtisoslashtirilgan yo‘nalishi tanlangan faoliyatda chuqur takomillashuvni nazarda tutadi.

Ikkinchi bosqichda zarba vaqtida hujum va qarshi hujum harakatlarini bajarish ko‘nikmalari rivojlantirildi. Bu jarayonda vaqtni to‘g‘ri his qilish, reaksiya tezligi va tezkor qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Natijada yosh taekvondochilar dinamik vaziyatlarda samarali harakat qilishga moslashdi.

Uchinchi blok sparring jarayonida turli masofalarda (uzoq, o‘rta va yaqin) qulay holatni egallash va uni saqlab qolish mashqlari orqali amalga oshirildi. Bu esa fazoviy mo‘ljal olish, masofani nazorat qilish va vaziyatga moslashuvchan harakat qilish ko‘nikmalarini mustahkamladi.

To‘rtinchi bosqich ixtisoslashtirilgan o‘yin usullari asosida tashkil etildi. Unda aldamchi harakatlar, tezkor qarorlar ketma-ketligi, signalga asoslangan reaksiyalar, jamoaviy baholash hamda ikki tomonlama nazorat elementlari mashg‘ulot jarayonida qo‘llanildi. Ushbu vaziyatlarga xos bo‘lgan ixtisoslashgan harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan o‘yinlar tanlab olinib mashg‘ulot jarayoniga kiritilgan. Ixtisoslashtirilgan o‘yin usullarini tayyorgarlik bosqichida “Aldamchi usullar”, “Axil qator”, “Man qilinadigan ishora”, “Jamoaga ball keltir”, “Ikki yoqlama nazorat” va boshqa o‘yinlardan foydalanildi. Va, Ixtisoslashtirilgan o‘yin usullaridan foydalanib sportchida diqqatni jamlash, ko‘rish, vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, raqibni xis qilish, jamoaviy ahillik, tashqi ta’sirlarga bardoshli bo‘lish kabi ko‘nikmalar shakillandi. Bu usullar yosh taekvondochilarning psixomotor va kognitiv faolligini oshirishga xizmat qildi.



2- rasm. Murakkab vaziyatlarda tezkor qabul qilish qobiliyatini oshirishirishning modul sxemasi

Dissertatsiyaning to‘rtinchi bobi “**Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi yosh taekvondochilarni tadqiqot davomida olingan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘sish dinamikasi**” deb nomlanadi. mazkur bobda 8-10 yoshli taekvondochilarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini darajalarini tavsiflaydigan sinov testlari tanlab olindi. Tajrida jarayonining mashg‘ulot olib boorish davomida bo‘yicha boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8-10 yoshli taekvondochilarni ixtisoslashtirilgan xarakat tayyorgarligini takomillashtirish dinamikasi hamda tadqiqot jarayonini yakunida nazorat va tajriba guruhlarida 8-11 yoshli taekvondochilarning jismoniy va maxsus tayyorgarlik darajalarini taqqoslash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalarining tahlili bayon qilingan**.**

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish va shaxsiy amaliy tajribamiz ma’lumotlarini umumlashtirish asosida yosh taekvndochilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalarini tavsiflaydigan sakkizta sinov testlari tanlab olindi.

tajriba (n=14) va nazorat (n=14) guruhlari 8-10 yoshli taekvondochi - sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini natijalari keltirilgan bo‘lib, tezkorlik: 1) – 30 m. masofaga yugurish bo‘yicha TGda tajriba boshida vaqti 6, 36 (s.) ni ko‘rsatgan bo‘lsa tadqiqot yakunida bu natija o‘rtacha 5, 49 (s.)ga yaxshilanib ($p<0,01$) nisbiy o‘sish 13, 47ni tashkil etgan. Nazorat guruhida tajriba boshida vaqti 6, 46 (s.) ni ko‘rsatgan bo‘lsa tadqiqot yakunida 5,94 natija qayd etilgan, farqlar ishonchsiz ($p>0,05$); chaqqonlik: 2- 3x10 m. masofaga moksimon yugurish bo‘yicha TG tajriba boshida 7,83 (s.)ni tadqiqot yakunida 6, 62 sekuntga yaxshilanib ($p<0,01$) nisbiy o‘sish 15, 49 ni tashkil etgan; Nazorat guruhida tajriba boshida vaqti 7, 62 (s.) ni ko‘rsatgan bo‘lsa tadqiqot yakunida 6,92 natija qayd etilgan, farqlar ishonchsiz ($p>0,05$) nisbiy o‘sish 9,18ni ko‘rsatgan. Egiluvchanlik: 3- gimnastika o‘rindig‘ida oyoq tizzalarini bukmay max oldinga egilish testi bo‘yicha Tg tadqiqot boshida o‘rtacha 7,37 (sm.) tajriba yakunida o‘rtacha 9,39 smni, nisbiy o‘sish 27,43% ni tashkil etganini farqlar ishonchliligi yuqori ekanligini ko‘rishimiz mumkin ($p<0,01$) ;

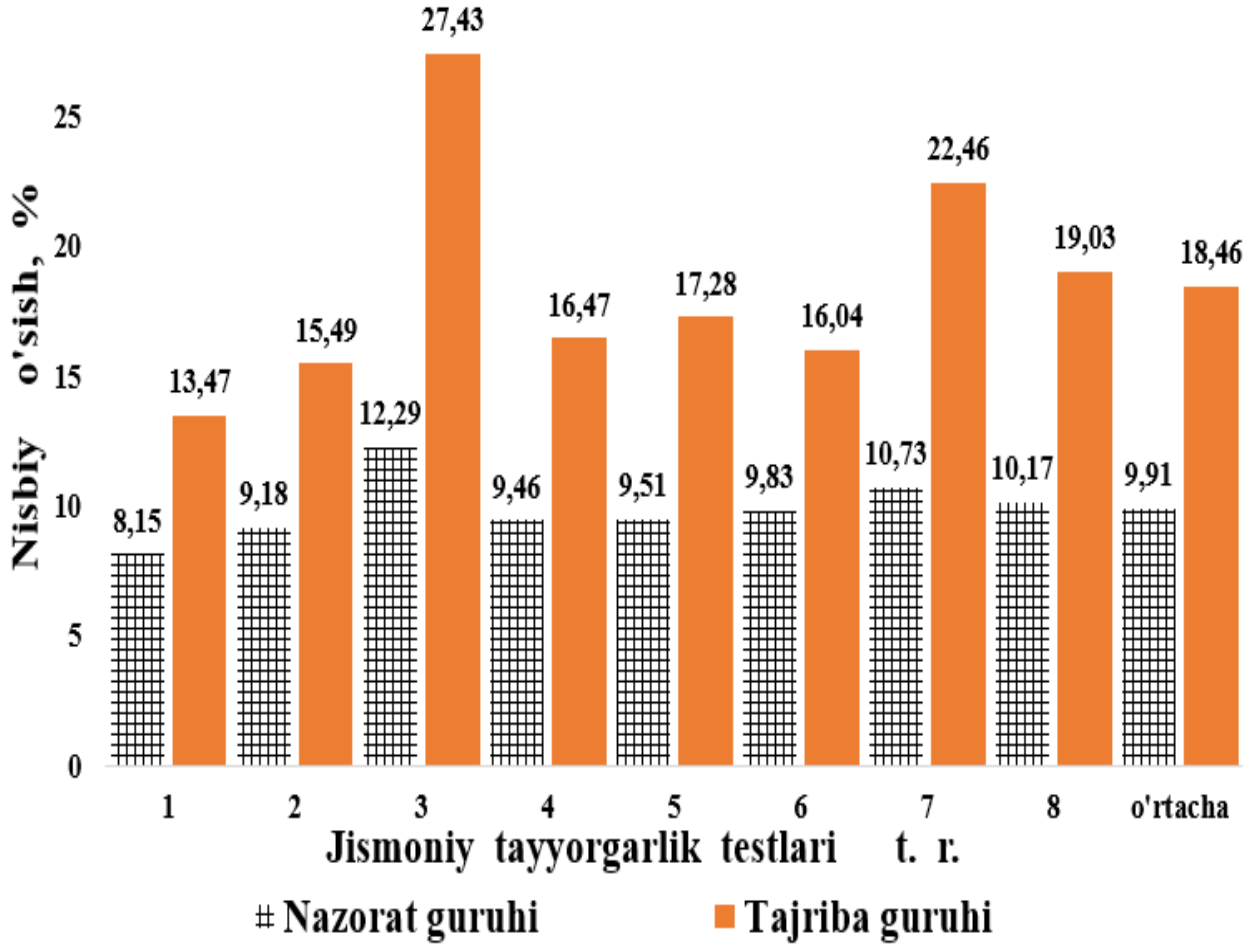
NG gimnastika o‘rindig‘ida oyoq tizzalarini bukmay maksimal oldinga egilish testi bo‘yicha tajribani boshida 7,23 sm, tadqiqot yakunida 8,12 sm, nisbiy o‘sish 12, 29 ($p<0,05$) ni ko‘rsatgan. chidamlilik: 4-bir daqiqada davomida arqonda sakrash testi bo‘yicha Tajriba guruhi tadqiqot boshida sakrashlar soni 46,22 (marta), tadqiqotning yakuniga borib 53, 83 martaga oshib, nisbiy o‘sish 16, 47 ($p<0,01$) ni ko‘rsatgan. Nazorat guruhida esa tadqiqot boshida arqonda sakrashlar soni 47,33 (marta), tadqiqotning yakuniga borib 51, 81 martaga oshib, nisbiy o‘sish 9,46 ($p>0,05$) ni ko‘rsatgan. Tajriba guruhi 5- qo‘llarni oldinga cho‘zib necha soniyada o‘tirib turishlar bo‘yicha olingan nazorat testida tadqiqot boshida 33,44 (marta) tadqiqot yakunida o‘tirib turishlar soni 39,22 martani ($p<0,01$) nazorat guruhida bu ko‘rsatkich ishonchsiz, tadqiqot boshida 33,89 martani yakunida bo‘lsa 37,11ni ko‘rsatdi. 6-qo‘llarni oldinga cho‘zib necha marta o‘tirib turish bo‘yicha TGda tajriba boshida 37,51 (soniya) tajriba yakunida 31,49 soniyani nisbiy o‘sish ko‘rsatgichi 16,04 ni ($p<0,01$), NGda tajriba boshida 36,75 (soniya) tajriba yakunida 33,13 soniyani nisbiy o‘sish ko‘rsatgichi 9,83 ni ko‘rsatdi ($p>0,05$); Kuch: 7- Turgan joyida uzunlikka sakrash bo‘yicha TGda tajriba boshida 1,79 (sm.) tajriba yakunida

3-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari 8-10 yoshli taekvondochilari - sinaluvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini solishtirish (n=28)

Testlar	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			AF	NF	t	p
		$\overline{X}$	σ	V %	$\overline{X}$	σ	V %				
30 metrga yugurish (soniya)	TG	6,35	0,95	14,95	5,49	0,78	14,13	0,85	13,47	2,96	<0,01
	NG	6,46	0,95	14,64	5,94	0,86	14,52	0,53	8,15	1,75	>0,05
3x10 metrga moksimon yugurish (soniya)	TG	7,83	1,33	16,97	6,62	1,07	16,15	1,21	15,49	3,02	<0,01
	NG	7,62	1,27	16,62	6,92	1,14	16,53	0,70	9,18	1,74	>0,05
Gimnastika o‘rindig‘ida oyoq tizzalarini bukmay oldingga egilish	TG	7,37	1,32	17,96	9,39	1,61	17,14	2,02	27,43	4,12	<0,001
	NG	7,23	1,27	17,61	8,12	1,26	15,51	0,89	12,29	2,10	<0,05
Bir daqiqada davomida arqonda sakrashlar soni (marta	TG	46,22	7,38	15,97	53,83	8,14	15,12	7,61	16,47	2,94	<0,01
	NG	47,33	7,40	15,62	51,81	8,02	15,48	4,48	9,46	1,74	>0,05
Qo‘llarni oldinga cho‘zib 35 soniyada o‘tirib turishlar	TG	33,44	5,34	15,98	39,22	5,94	15,14	5,78	17,28	3,07	<0,01
	NG	33,89	5,29	15,61	37,11	5,75	15,49	3,22	9,51	1,75	>0,05
Qo‘llarni oldinga cho‘zib 35 marta o‘tirib turish(soniya)	TG	37,51	6,75	17,99	31,49	5,40	17,15	6,02	16,04	2,95	<0,01
	NG	36,75	6,48	17,63	33,13	5,80	17,50	3,61	9,83	1,76	>0,05
Turgan joyida uzunlikka sakrash (sm)	TG	1,79	0,27	14,97	2,19	0,31	14,16	0,40	22,46	4,16	<0,001
	NG	1,84	0,27	14,62	2,04	0,30	14,49	0,20	10,73	2,10	<0,05
Tayangan holda qo‘llarni bukib yozishlar soni (marta).	TG	17,92	3,04	16,94	21,33	3,44	16,13	3,41	19,03	3,15	<0,01
	NG	17,64	2,93	16,62	19,44	3,21	16,50	1,79	10,17	1,75	>0,05

bu ko‘rsatkich yaxshilanganini 2,19 sm, nisbiy o‘sish 22,46ni tashkil etgan($p<0,001$). NGning ko‘rsatkichlari tajriba boshida 1,84 sm tajriba yakunida 2,04smni nisbiy o‘sish ko‘rsatkich 10,73ni tashkil etdi($p<0,05$). 8 -yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish bo‘yicha TGda tajriba boshida 17,92martani tajribani yakunida 21,33 martani nisbiy o‘sish ko‘rsatkichi 19, 03ni Ngda bu nazorat testi bo‘yicha 17,64 martani tadqiqot oxirida 19,44 martani nisbiy ko‘rsatkichni ko‘rsatdi ($p>0,05$). Shuning bilan birga, tajriba va nazoat guruhi sinaluvchilarining tajriba yakunida qayd etilgan jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari asosida aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari tajriba guruhida V=14,62 % bilan V=V=17,61 % oraligida, nazorat guruhida bo‘lsa bu ko‘rsatkichlar guruhida V=14,52 % bilan V=V=17,50 % oraligida tebranishi kuzatildi.



3-rasm. Tajriba va nazorat guruhlari 8-10 yoshli taekvondochilari - sinaluvchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi o‘rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Yuqorida keltirilgan jadvallarda va rasmda ifodalangan diagrammadagi ma’lumotlarni tahlil qilish, tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarini tajriba yakunida umumiy jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘rtacha arifmetik qiymatlarini nisbiy farqlari ahamiyatga molik darajada farqlari ko‘rinib turibdi. Jumladan, o‘rganilgan sakkizta jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari o‘rtachasi 10,17 foizni tashkil etdi. Yuqorida qayd etilgan natijalar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, olib borilgan ilmiy tadqiqotimiz davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan NG sinaluvshilarini tajriba

boshi va oxirida erishgan natijalari o‘rtasidagi farq aytarli darajada o‘smaganligini ko‘rishimiz mumkin.

Mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish va shaxsiy amaliy tajribamiz ma’lumotlarini umumlashtirish asosida maxsus o‘yin vositalari yordamida yosh taekvndochilarning ixtisoslashtirilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish ko‘nikmalarini shakllantirish samaradorligini baholash uchun texnik tayyorgarlik darajalarini tavsiflaydigan o‘nta sinov testlari tanlab olindi. Tajriba guruhi 8-10 yoshli taekvondochilari - sinaluvchilarini tadqiqot boshida maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari va ularning statistik xarakteristikalari 4- jadvalda keltirilgan.

Tajriba guruhida: 1 – dolyo chagi zarbasini tananing momtom qismiga stoykani almashtirib tepish tadqiqotning boshida 18, 94 ni ko‘rsatgan bo‘lsa bu tadqiqot yakunida 15,33 (s.)ga, nisbiy o‘sish 19, 10 ko‘tarilgan ($p<0,001$); bo‘lsa aynan shu nazorat testi bo‘yicha nazorat guruhi sinaluvchilarining o‘rtacha ko‘rsatgichlari tadqiqotning boshida 18,61ni ko‘rsatgan bo‘lsa bu tadqiqot yakunida 16,77 (s.)ga, nisbiy o‘sish 10,24%ni tashkil etgan, qoniqarli ($p<0,05$); tajriba guruhining 2- tvit chagi zarbasini 20 s. davomida ikkala oyoqda momtom qismiga almashib tepishlar soni dastlab 15, 56 ni tadqiqot yakunida 19,04 martaga oshgan, nisbiy o‘sish 22,43% ($p<0,01$)ni ko‘rsatgan bo‘lsa, 2- tvit chagi zarbasini 20 s. davomida ikkala oyoqda momtom qismiga almashib tepishlar soni bo‘yicha nazorat guruhi dastlab 15, 72 ni tadqiqot yakunida 17,32 martaga etgan, nisbiy o‘sish 10,14% farqlar ishonchsiz ($p>0,05$)ligi ko‘rishimiz mumkin; tezkorlik: 3- dolyo chagi zarbasini 10 m. masofada o‘ng oyoqda max bajarishlar soni tajriba guruhida tajriba boshida 16,89%ni tashkil etgan bo‘lsa, bu natija tajribani yakunida yuqorilaganini 21,28% martaga oshganini ko‘rishimiz mumkin, nisbiy o‘sish 25, 99% ($p<0,001$); nazorat guruhida bu test bo‘yicha tajriba boshida 17,28%ni tashkil etgan bo‘lsa, bu natija tajribani yakunida qoniqarli 19,27% martani ko‘rishimiz mumkin, nisbiy o‘sish 11, 51% ($p<0,05$); tajriba guruhining 4-dolyo chagi zarbasini 10 m. masofada chap oyoqda max bajarishlar soni tadqiqotni boshida 17,83%ni yakuniga borib 21,56 martaga yaxshilangan($p<0,01$)nini ko‘rsak, ushbu test natijalari nazorat guruhida 10 m. masofada chap oyoqda max bajarishlar soni tadqiqotni boshida 18,06%ni yakuniga borib 19,86 martani ko‘rsatgan farqlar ishonchsiz ($p>0,05$) bo‘ldi. Tajriba guruhining egiluvchanlik: 5- yaqin masofada 10 s. davomida raqibning olgul qismiga o‘ng oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirishlar soni avval 11,22%ni yakunida bu ko‘rsatgiya yaxshilanganini 13,38 marta martaga etganini ko‘rishimiz mumkin($p<0,01$); nazorat guruhi sinaluvchilarining 5- yaqin masofada 10 s. davomida raqibning olgul qismiga o‘ng oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirishlar soni avval 10,94 %ni yakunida bu ko‘rsatgich 11,91 marta marta ($p>0,05$); 6- yaqin masofada 10 s. davomida tajriba guruhining raqibning olgul qismiga chap oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirib teпishlar soni 13,00 martaga ortgan, nisbiy o‘sish 21,88%ga o‘sganini kuzatish mumkin($p<0,01$) natijalar ancha yaxshilang, nazorat guruhida yaqin masofada 10 s. davomida raqibning olgul qismiga chap oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirib teпishlar soni tajribani yakunida 11,63 martani tashkil qilgan, o‘rtacha nisbiy o‘sish 10,16% ($p>0,05$);

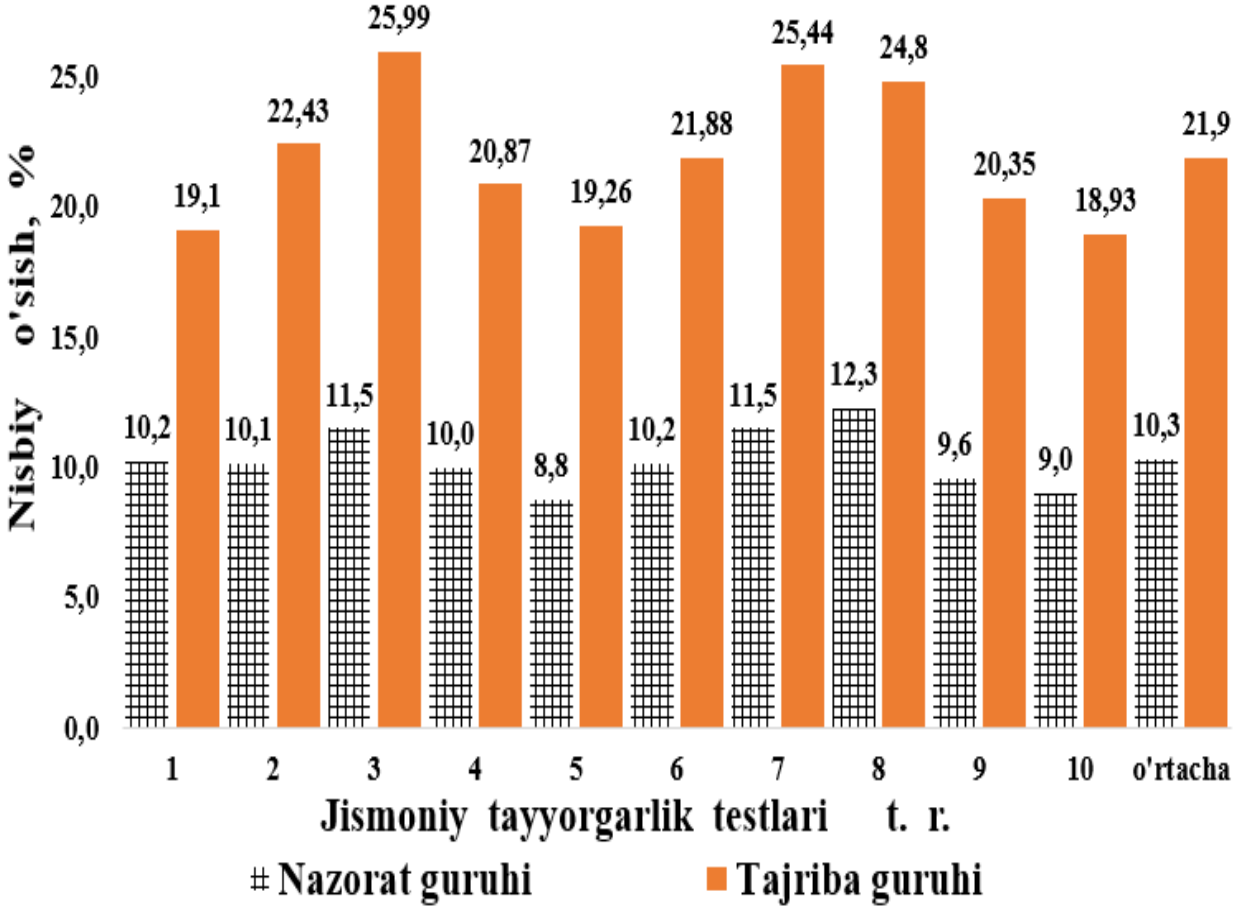
4 -jadval

Tajriba va nazorat guruhlari 8-10 yoshli tekvondochilari - sinaluvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasini solishtirish (n=28)

Test	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			AF	NF	t	p
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
1	TG	18,94	3,03	15,99	15,33	2,32	15,14	3,62	19,10	4,02	<0,001
	NG	18,61	2,91	15,64	16,71	2,59	15,50	1,91	10,24	2,08	<0,05
2	TG	15,56	2,64	16,97	19,04	3,08	16,16	3,49	22,43	3,65	<0,01
	NG	15,72	2,61	16,61	17,32	2,85	16,46	1,59	10,14	1,75	>0,05
3	TG	16,89	2,70	15,98	21,28	3,22	15,13	4,39	25,99	4,43	<0,001
	NG	17,28	2,69	15,59	19,27	2,99	15,52	1,99	11,51	2,10	<0,05
4	TG	17,83	3,03	16,99	21,56	3,48	16,14	3,72	20,87	3,42	<0,01
	NG	18,06	3,00	16,62	19,86	3,27	16,49	1,80	9,97	1,72	>0,05
5	TG	11,22	1,68	14,97	13,38	1,89	14,12	2,16	19,26	3,63	<0,01
	NG	10,94	1,60	14,63	11,91	1,72	14,46	0,96	8,78	1,73	>0,05
6	TG	10,67	1,81	16,98	13,00	2,10	16,15	2,33	21,88	3,57	<0,01
	NG	10,56	1,75	16,62	11,63	1,92	16,49	1,07	10,16	1,75	>0,05
7	TG	12,67	2,03	15,99	15,89	2,40	15,13	3,22	25,44	4,35	<0,001
	NG	12,89	2,02	15,63	14,37	2,23	15,48	1,48	11,51	2,10	<0,05
8	TG	10,33	1,75	16,97	12,90	2,11	16,34	2,56	24,80	3,97	<0,001
	NG	10,46	1,74	16,64	11,74	1,93	16,47	1,28	12,27	2,09	<0,05
9	TG	34,94	5,58	15,98	42,06	6,37	15,15	7,11	20,35	3,56	<0,01
	NG	34,22	5,34	15,61	37,50	5,80	15,47	3,28	9,58	1,76	>0,05
10	TG	31,78	4,76	14,97	37,79	5,33	14,11	6,02	18,93	3,57	<0,01
	NG	31,39	4,58	14,59	34,21	4,96	14,50	2,82	8,99	1,77	>0,05

Tajriba guruhi sinaluvchilari chidamlilik: 7 -Yop chagi olgul zarbasini o‘ng oyoqda 10 metr masofaga fishkalar orasidan o‘tib tepib borishlar bo‘yicha yuqori 12,67%dan 15,89 martaga yuqorilagan, nisbiy o‘sish 25,44%ga ko‘tarilgan ($p<0,001$); nazorat guruhida 12,89 %dan 14,37% martaga, 11,51 % ($P<0,05$); 8- Yop chagi olgul zarbasini chap oyoqda 10 metr masofaga fishkalar orasidan o‘tib tepib borishlar bo‘yicha tajriba guruhi sinaluvchilaring o‘rtacha tadqiqot boshidagi terishlar soni 10,33%dan 12,90% (marta)ga ko‘tarilgan, nisbiy o‘sish 24,80%ga yuqori natijaga erishilgan($p<0,001$), huddi shunday test natijalari bo‘yicha nazorat guruhi sinaluvchilari tepishlar soni dastlab 15, 56 ni tadqiqot yakunida 19,04 martaga oshgan, nisbiy o‘sish 22,43% ($p<0,01$)ni ko‘rsatgan bo‘lsa, 2- tvit chagi zarbasini 20 s. davomida ikkala oyoqda momtom qismiga almashib tepishlar soni bo‘yicha nazorat guruhi dastlab 15, 72 ni tadqiqot yakunida 17,32 martaga etgan, nisbiy o‘sish 10,14% farqlar ishonchsiz ($p>0,05$)ligi ko‘rishimiz mumkin; tezkorlik: 3- dolyo chagi zarbasini 10 m. masofada o‘ng oyoqda max bajarishlar soni tajriba guruhida tajriba boshida 16,89%ni tashkil etgan bo‘lsa, bu natija tajribani yakunida yuqorilaganini 21,28% martaga oshganini ko‘rishimiz mumkin, nisbiy o‘sish 25, 99% ($p<0,001$); nazorat guruhida bu test bo‘yicha tajriba boshida 17,28%ni tashkil etgan bo‘lsa, bu natija tajribani yakunida qoniqarli 19,27% martani ko‘rishimiz mumkin, nisbiy o‘sish 11, 51% ($p<0,05$); tajriba guruhining 4-dolyo chagi zarbasini 10 m. masofada chap oyoqda max bajarishlar soni tadqiqotni boshida 17,83%ni yakuniga borib 21,56 martaga yaxshilangan($p<0,01$)nini ko‘rsak, ushbu test natijalari nazorat guruhida 10 m. masofada chap oyoqda max bajarishlar soni tadqiqotni boshida 18,06%ni yakuniga borib 19,86 martani ko‘rsatgan farqlar ishonchsiz ($p>0,05$) bo‘ldi. Tajriba guruhining egiluvchanlik: 5- yaqin masofada 10 s. davomida raqibning olgul qismiga o‘ng oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirishlar soni avval 11,22%ni yakunida bu ko‘rsatgiya yaxshilanganini 13,38 marta martaga etganini ko‘rishimiz mumkin($p<0,01$); nazorat guruhi sinaluvchilarining 5-yaqin masofada 10 s. davomida raqibning olgul qismiga o‘ng oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirishlar soni avval 10,94 %ni yakunida bu ko‘rsatgich 11,91 marta marta ($p>0,05$); 6- yaqin masofada 10 s. davomida tajriba guruhining raqibning olgul qismiga chap oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirib teпishlar soni 13,00 martaga ortgan, nisbiy o‘sish 21,88%ga o‘sganini kuzatish mumkin($p<0,01$) natijalar ancha yaxshilang, nazorat guruhida yaqin masofada 10 s. davomida raqibning olgul qismiga chap oyoqda anura neryo chagi, pakura neryo chagi oyoqni aylantirib teпishlar soni tajribani yakunida 11,63 martani tashkil qilgan, o‘rtacha nisbiy o‘sish 10,16% ($p>0,05$); Tajriba guruhi sinaluvchilari chidamlilik: 7 -Yop chagi olgul zarbasini o‘ng oyoqda 10 metr masofaga fishkalar orasidan o‘tib tepib borishlar bo‘yicha yuqori 12,67%dan 15,89 martaga yuqorilagan, nisbiy o‘sish 25,44%ga ko‘tarilgan ($p<0,001$); nazorat guruhida 12,89 %dan 14,37% martaga, 11,51 % ($P<0,05$); 8- Yop chagi olgul zarbasini chap oyoqda 10 metr masofaga fishkalar orasidan o‘tib tepib borishlar bo‘yicha tajriba guruhi sinaluvchilaring o‘rtacha tadqiqot boshidagi terishlar soni 10,33%dan 12,90% (marta)ga ko‘tarilgan, nisbiy o‘sish 24,80%ga yuqori natijaga erishilgan($p<0,001$), huddi shunday test natijalari bo‘yicha nazorat guruhi sinaluvchilari tepib borishlar soni 10,46%dan 11,74% (marta)ga, nisbiy

o‘sish 12,27% qoniqarli (p<0,05); tadqiqotning tajriba guruhida 9- O‘ng oyoqda dolyo chagi zarbasini tananing momtom qismiga maximal tepishlar tadqiqotning boshida 34, 94%dan 42,06 (%)ga nisbiy o‘sish 20,35%ga (p<0,01) nazorat guruhida tadqiqotning boshida 34, 22%dan 37,50 (%) ga nisbiy o‘sish 9,58 %ga (p>0,05); va tajriba guruhining 10- chap oyoqda dolyo chagi zarbasini tananing momtom qismiga maximal tepishlar soni tajribaning boshida 31,78%dan 37,79 (%)ga ko‘tarilib, nisbiy o‘sish ko‘rsatgichi 18,93%ga yaxshilangan (p<0,01), nazorat gurhida tajribaning boshida 31,39 % dan yakunida 34,21 (%) ni qayd etgan, nisbiy o‘sish ko‘rsatgichi 8,99%ga qoniqarli ekanini ko‘rishimiz mumkin.



4-rasm. Tajriba va nazorat guruhlari 8-10 yoshli tekwondochilari - sinaluvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasi o‘rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishlarini solishtirish diagrammasi (foizlarda)

Natijalar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, olib borilgan ilmiy tadqiqotimiz davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan NG sinaluvshilarini tajriba boshi va oxirida erishgan natijalari o‘rtasidagi farq aytarli darajada o‘smaganligini ko‘rishimiz mumkin.

Maxsus texnik elementlarni ekspert baholash natijalarini qiyosiy tahlil qilish, tajriba bosqichining boshida ikkala guruhlarda ham o‘rtacha ballar amalda bir xil bo‘lganligini ko‘rsatdi.

Yuqorida keltirilgan jadvallarda va rasmda ifodalangan diagrammadagi ma’lumotlarni tahlil qilish, tajriba va nazorat guruhlari sinaluvchilarini tajriba yakunida umumiy jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘rtacha arifmetik qiymatlarini

nisbiy farqlari ahamiyatga molik darajada farqlari ko‘rinib turibdi. Jumladan, o‘rganilgan o‘nta maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari o‘rtachasi 21,9 foizni tashkil etdi.
Tajriba (n=14) va nazorat (n=14) guruhlarining tadqiqot yakunidagi maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari o‘rtacha arifmetik qiymatlarining tajriba davomida nisbiy o‘sishlari kuzatildi..

Tajriba bosqichining yakunida ekspert baholash natijalarini taqqoslash yo‘li bilan, “3- dolyo chagi zarbasini 10 m. masofada o‘ng oyoqda max bajarishlar soni tajriba guruhida tajriba boshida 16,89%ni tashkil etgan bo‘lsa, bu natija tajribani yakunida yuqorilaganini 21,28% martaga oshganini ko‘rishimiz mumkin, nisbiy o‘sish 25, 99% ($p<0,001$); nazorat guruhida bu test bo‘yicha tajriba boshida 17,28%ni tashkil etgan bo‘lsa, bu natija tajribani yakunida qoniqarli 19,27% martani ko‘rishimiz mumkin, nisbiy o‘sish 11, 51% ($p<0,05$)”, “7 -Yop chagi olgul zarbasini o‘ng oyoqda 10 metr masofaga fishkalar orasidan o‘tib tepib borishlar bo‘yicha yuqori 12,67%dan 15,89 martaga yuqorilagan, nisbiy o‘sish 25,44%ga ko‘tarilgan($p<0,001$); nazorat guruhida 12,89 %dan 14,37% martaga, 11,51 % ($p<0,05$); 8- yop chagi olgul zarbasini chap oyoqda 10 metr masofaga fishkalar orasidan o‘tib tepib borishlar bo‘yicha tajriba guruhi sinaluvchilaring o‘rtacha tadqiqot boshidagi terishlar soni 10,33 dan 12,90 (marta)ga ko‘tarilgan, nisbiy o‘sish 24,80 foizga yuqori natijaga erishilgan($p<0,001$), huddi shunday test natijalari bo‘yicha nazorat guruhi sinaluvchilari tepib borishlar soni 10,46dan 11,74 (marta)ga, nisbiy o‘sish 12,27 foiz qoniqarli ($p<0,05$)”, “guruhida 9- o‘ng oyoqda dolyo chagi zarbasini tananing momtom qismiga maximal tepishlar tadqiqotning boshida 34, 94 kgdan 42,06 kgga nisbiy o‘sish 20,35foizga ($p<0,01$) nazorat guruhida tadqiqotning boshida 34, 22 foizdan 37,50 foizga nisbiy o‘sish 9,58foizga ($p>0,05$) uchun qo‘yilgan o‘rtacha ballar bo‘yicha nazorat guruhidan ancha ustunlikka ega; o‘rtacha ballar bo‘yicha farqlar mos ravishda 2,258, 2,210 va 2,021ekanligi aniqlandi.

Tadqiqot yakuniga kelib tajriba guruhu sinaluvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari o‘rtacha nisbiy o‘sish 21,90 foizni, maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari asosida aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari V=14,11 % bilan V=V=16,34% oraligida tebranishi kuzatildi. nazorat (n=14) guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida nisbiy o‘sish 10,32 foizni, maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari asosida aniqlangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari V=14,59 % bilan V=V=16,64 % oraligida tebranishi kuzatildi.

Yuqorida qayd etilgan natijalar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, olib borilgan ilmiy tadqiqotimiz davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan NG sinaluvshilarini tajriba boshi va oxirida erishgan natijalari o‘rtasidagi farq aytarli darajada o‘smaganligini ko‘rishimiz mumkin.

XULOSALAR

1. Adabiyotlardagi ma’lumotlarni tahlil qilish, tadqiqotchilar va amaliyotchi pedagoglarni shug‘ullanuvchilarga bo‘lgan individual yondashuvlarini kengaytirish va chuqurlashtirishning katta imkoniyatlarini ko‘rsatdi. Bir tomondan, ta’lim va tarbiyaning deyarli barcha usullari, metodikalari va metodik usullari individuallashtirilishi kerak. Bu, ilmiy-metodik adabiyotlarda keltirilgan ma’lumotlar, ilg‘or pedagogik tajribani umumlashtirish bilan ham va bizning tajriba tadqiqotlarimiz natijalari bilan ham tasdiqlanadi. Boshqa tomondan, shug‘ullanuvchilarning iste’dodlarini, qobiliyatlarini va moyilliklarini har tomonlama hisobga olish asosida, ularga individual yondashishni qo‘llash, ularni mos ravishdagi sport faoliyati bilan faol shug‘ullanishga motivatsiya qildiradi va shu tufayli, o‘quv-trenirovka va tarbiya jarayonlarini ijtimoiylashtirishga ko‘maklashadi.

2. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili 8-10 yoshli taekvondochilar texnik-taktik tayyorgarligida ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlaridan foydalanish bo‘yicha tavsiyalar mavjud emasligini aniqlashga imkon berdi.

3. Aniqlanishicha,ta’limning ikkinchi yili boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 8-10 yoshli taekvondochilar tomonidan texnik-taktik zahirani egallash uchun eng qulay davr hisoblanadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 8-10 yoshli taekvondochilar tomonidan jangavor vaziyatlarni hal etish bilan bir qatorda, texnik-taktik harakatlarni o‘zlashtirishga yordam beruvchi ixtisoslashtirilgan o‘yin vaziyatlarini ishlab chiqildi.

4. 8-10 yoshli taekvondochilar texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun yigirmata murakkab vaziyatda jang ustivorligi va nazoratini qo‘lga olishga imkon beradigan variantlari taekwando mashg‘ulotlarida qo‘llanildi. Natijada 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik tayyorgarligi 13,5 % ga yaxshilandi.

5. 8-10 yoshli taekvondochilar raqibini aldamchi harakatlar bilan chalg‘itish uchun sparingda zarbalar ketma-ketligini yo‘llash va zarbalarga bloklar qo‘yish 8-10 yoshli taekvondochilar mashg‘ulot jarayonida qo‘llanildi. Natijada 8-10 yoshli taekvondochilarning taktik tayyorgarligi 12,8 % ga yaxshilandi.

6. 8-10 yoshli taekvondochilarni hujum, himoya va qarshi hujum harakatlariga o‘rgatishda sherik bilan sparing jarayonida uzoq, o‘rta va yaqin masofada qulay vaziyatlarda ixtisoslashtirilgan o‘yin usullaridan foydalanib sportchida diqqatni jamlash, vizual nazorat, vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish, raqibni xis qilish, ushlab olish kabi harakatlarni sport maktabi yosh taekvondochilar mashg‘ulot jarayonida qo‘llanildi. Natijada texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha rivojlanish dinamikasi, dolyochagi chap oyoqda harakatlar hajmi 19,1% ni, natijaviyligi 14,2% ni, yopchagi zarbasini chap oyoqda bajarishda hajmi 24,8% ni, natijaviyligi 9,3% ga yaxshilanishga erishildi.

7. 8-10 yoshli taekvondochilar maxsus mashqlarni sparingda qo‘llashi uchun shartli jangga ixtissoslashtirilgan harakat vazifalarini kiritildi. Yosh taekvondochilar mashg‘ulot jarayonida muntazam qo‘llash natijasida yosh taekvondochilarni dolyochagi-yopchagi zarbasining natijaviyligi (chap oyoq) 11,8% yaxshilandi.

8. Tadqiqotlar natijasida ta’limning ikkinchi yilida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida 8-10 yoshli taekvondochilar tomonidan texnik-taktik zahiralarni samarali o‘zlashtirilishiga yordam beruvchi ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlari aniqlandi.

Texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha rivojlanish dinamikasi: (dolyochagi chap oyoqda harakatlar hajmi 19,1% ni, natijaviyligi 14,2% ni, yopchagi zarbasini chap oyoqda bajarishda hajmi 24,8% ni, natijaviyligi 9,3% ni, dolyochagi-yopchagi zarbasining natijaviyligi (chap oyoq) 11,8%) ni tashkil qildi. Natijada 8-10 yoshli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligi bo‘yicha rivojlanish dinamikasi holatlari 21.9% ga yaxshilanishiga xizmat qilgan.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Mashg‘ulot jarayonida 8–10 yoshli taekvondochilarning texnik va taktik qaror qabul qilish tezligini oshirish maqsadida raqibning turli uslubdagi hujum va himoya harakatlarini modellashtiruvchi sun’iy jang vaziyatlaridan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunday mashqlar sportchilarda jang jarayonini tezkor tahlil qilish, vaziyatni to‘g‘ri baholash hamda mavjud sharoitga mos texnik-taktik qarorni tanlash ko‘nikmalarini shakllantiradi. Mashg‘ulotlarda turli masofa, temp va taktik sharoitlarni yaratish sportchilarning fikrlash faolligini kuchaytiradi hamda ularning musobaqa faoliyatiga moslashuvchanligini oshiradi. Natijada yosh taekvondochilarda texnik harakatlarni vaziyatga mos ravishda qo‘llash, tezkor qaror qabul qilish va jang jarayonini samarali boshqarish kompetensiyalari shakllanadi.

2. Aldamchi zarbalar, bloklash va qarshi hujum kombinatsiyalarini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarda raqibning taktik javob reaksiyasini oldindan taxmin qilishga asoslangan mashqlar tizimini qo‘llash yosh taekvondochilarning jang davomida raqibni chalg‘itish, uning himoya tizimini buzish va ustunlikni qo‘lga olish qobiliyatini oshiradi.

3. Turli masofalarda (uzoq, o‘rta, yaqin) jang olib borish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun vaziyatga moslashtirilgan o‘yinli mashg‘ulotlar, sensorli reaksiya trenajyorlari va ko‘p yo‘nalishli harakat topshiriqlaridan foydalanish, taekvondochilarning diqqatini jamlash, vizual nazorat, fazoviy idrok va qaror qabul qilish tezligini sezilarli darajada oshiradi.

4. Erkin jang ko‘nikmalarini shakllantirish maqsadida mashg‘ulot jarayoniga shartli jang topshiriqlarini tizimli ravishda kiritish muhim hisoblanadi. Bunda sportchilarga raqibning ma’lum taktikasi asosida jang olib borish, cheklangan vaqt oralig‘ida aniq maqsadli zarbalarni amalga oshirish, shuningdek hujum va himoya strategiyalarini tezkor ravishda almashtirish kabi vazifalar berilishi tavsiya etiladi. Bu jarayon yosh taekvondochilarda jang vaziyatini tez tahlil qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish hamda mos taktik qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shuningdek, bunday topshiriqlar sportchilarning texnik harakatlarni real jang sharoitiga yaqin muhitda qo‘llash malakasini mustahkamlashga xizmat qiladi.

5. Boshlang‘ich tayyorlov guruhidagi 8–10 yoshli taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda mashg‘ulot jarayoniga vaziyatli va ixtisoslashtirilgan o‘yin topshiriqlarini tizimli ravishda kiritish maqsadga muvofiq. Mashqlar sparring jarayonida uchraydigan real musobaqa vaziyatlarini modellashtirish asosida tashkil etilishi lozim. Bunda sportchilarning masofa tanlash, hujum va qarshi hujumni amalga oshirish, manyovr qilish hamda raqibning ustun tomonlariga mos

ravishda taktika tanlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur. O‘yin topshiriqlari yosh sportchilarning tezkor fikrlashini, qaror qabul qilish tezligini va texnik elementlarni to‘g‘ri qo‘llash malakasini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda turli masofa, temp va jang olib borish uslublarini o‘zgartirib borish orqali sportchilarning individual texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytirish tavsiya etiladi. Mazkur yondashuv yosh taekvondochilarning musobaqa faoliyatiga samarali tayyorgarlik ko‘rishiga hamda ularning sport natijalarini barqaror oshirishga yordam beradi.

НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.28 /2025.17.12.Ped.02.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

НУРИТДИНОВ АБРОРЖОН АХРОРЖОН УГЛИ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТАЭКВОНДИСТОВ 8-10 ЛЕТ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик - 2026

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за №B2022.2.PhD/Ped3728.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу www.jtsu.uz и информационно-образовательном порале “Ziyonet” по адресу (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	**Рахматов Бектош Шомурод угли** доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Официальные рецензенты:	**Адилов Сарвар Кахрамонович** доктор педагогических наук (DSc), профессор
	Артиков Зохид Собирович доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ведущая организация:	

Защита диссертации состоится “____” “_____” 2026 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. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17-19,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, здание“А” 1-й этаж, 118 аудитория).

С диссертацией можно ознокомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за №_____) по адресу: 111709, Тошкентская область, г.Чирчик ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____2026 года
(реестр протокола рассылки № __ от “____” _____2026 года)

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), профессор

М.С. Олимов
Председатель научного семинара при научном совете по присуждению ученых степеней , д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В связи с бурным развитием всех видов спорта в мировом масштабе, а также со значительным ростом числа спортсменов, участвующих в международных соревнованиях, их результатов и достижений, спортсмены осуществляют свою деятельность в условиях повышенного физического напряжения, психологического давления и высококонкурентной среды. В частности, проведение высокоинтенсивных тренировок с юными таэквондистами приводит к перегрузкам в мышцах, суставах и в области позвоночника. В результате организм спортсменов не успевает полностью восстановиться к следующим тренировкам, часто возникают травмы, что в конечном итоге приводит к преждевременному завершению спортивной карьеры. Это порождает необходимость проведения исследований, связанных с организацией годичной подготовки таэквондистов на научной основе, чётким планированием содержания и нагрузки каждого тренировочного этапа исходя из возрастных особенностей, глубоким анализом и совершенствованием технических действий, разработкой новых требований к отбору по видам подготовки, а также с поиском путей повышения организационно-методической эффективности управления всеми этапами вплоть до достижения высоких спортивных результатов.

В мировой спортивной практике, в связи с возрастающим темпом боя, скоростью ударов и сложностью технических действий в таэквондо, координационные способности спортсмена, умение сохранять равновесие и точность движений становятся приоритетными факторами. Успех высококвалифицированных таэквондистов во многом зависит от их способности правильно и стабильно выполнять основные технические действия, а также применять элементы атаки и защиты в соответствии с ситуацией. Мировой опыт показывает, что планирование процесса подготовки спортсменов в системе ведущих сборных команд на научной основе, начиная именно с начального этапа, и правильное формирование двигательных навыков являются важным условием для достижения высоких спортивных результатов в будущем. В связи с этим возникает необходимость в разработке усовершенствованных методик тренировок, направленных на совершенствование специализированной двигательной подготовки юных таэквондистов и обеспечение их технической стабильности путём целенаправленного развития скоростных качеств, ловкости, равновесия и координационных способностей.

В последние годы в нашей республике проводится ряд реформ, направленных на подготовку наших спортсменов к международным соревнованиям и системное совершенствование каждого этапа их годичной подготовки для последовательного развития их спортивного потенциала. В качестве одного из приоритетных направлений государственной политики определены такие задачи, как «Налаживание системы отбора талантливых спортсменов, начиная с самого нижнего звена, и их профессиональной

подготовки в целях расширения резерва спортсменов Узбекистана для Олимпийских игр[1]», а также выявление талантливой молодежи и направление ее на достижение высоких спортивных результатов посредством развития физической культуры и спорта. В частности, система многолетней подготовки таэквондистов в нашей стране, несмотря на отдельные успехи на международной арене, еще не сформирована в достаточной степени. Как правило, в массовом спорте специалисты-практики используют наработки из других видов единоборств, зачастую не принимая во внимание специфику таэквондо. Или же применяют традиционные корейские методики без учета особенностей Узбекистана. В обоих случаях снижается эффективность подготовки и, соответственно, результативность соревновательной деятельности. Кроме того, отсутствуют утвержденные программы по подготовке спортсменов-таэквондистов, которые тренеры могли бы и должны были бы использовать в своей работе. В частности, нехватка научной литературы по совершенствованию специализированной двигательной подготовки таэквондистов 8–10 лет в группах начальной подготовки требует поиска новых путей совершенствования системы подготовки юных таэквондистов. Данное диссертационное исследование служит реализации задач, определенных в указах и постановлениях Президента Республики Узбекистан, направленных на развитие сферы физической культуры и спорта. В частности, данное диссертационное исследование в определенной степени способствует выполнению задач, определенных в Указе Президента Республики Узбекистан УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», Постановлении Президента ПП-337 от 29 июля 2022 года «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта таэквондо (WT)», Постановлении Президента ПП-414 от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в области физической культуры и спорта», Постановлении Президента ПП-221 от 8 июля 2025 года «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм 2028 года в городе Лос-Анджелес (США)», а также в других нормативно-правовых документах, относящихся к данной сфере деятельности.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках развития науки и технологий республики, связанных с приоритетным направлением I. «Формирование и пути повышения систем инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

[1] Постановление Президента Республики Узбекистан № ПП–337 от 29 июля 2022 года «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта таэквондо (WT)»

Степень изученности проблемы. Выводы и практико-методические рекомендации, основанные на результатах научных исследований, проведённых учёными-специалистами по теме диссертации, и их сравнительном анализе, были опубликованы в ряде научно-теоретических журналов, сборниках республиканских и международных научных конференций, а также в научных трудах и монографиях. В частности, наши отечественные учёные Г.Б.Абдурасулова, Ш.Н.Нуритдинова, С.С.Таджибаев, Б.Ш.Рахматов, Н.Ш.Юсупова, У.Ш.Турсуналиев, М.Абдурахманов[2] проводили научные исследования, посвящённые развитию технической, тактической, психологической и функциональной подготовленности единоборцев, совершенствованию их знаний и опыта в области подготовки таэквондистов, повышению уровня подготовки единоборцев с использованием подвижных игр, отработке навыков применения специальных упражнений в подготовке таэквондистов, а также контролю их специальной физической подготовки.

Ученые из стран Содружества Независимых Государств В.В.Кудин, В.В.Агеев, В.С.Мунтян, З.А.Абиев, С.В.Вандышев, О.Г.Еров, Сонбол Асим Абдель-Гани Ахмед, О.Г.Эпов, А.О.Плотников[3] вели научно-исследовательскую работу, посвященную вопросам развития физических качеств у единоборцев в определённые периоды подготовки, а также освещению общих принципов и правил развития физической подготовленности таэквондистов.

Ведущие зарубежные специалисты, такие как S.M.Fong, J.W.Y.Chung, L.P.Y.Chow, A.W.W.Ma, W.N.Tsang, İ.Çiçek, C.Türkeri, P.R.Oliveira, Vital J.C.Goehring, de L.N.Oliveira[4], обосновали необходимость использования

---

[2] Abdurasulova G. Nuritdinova Sh. Tajibayev S. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati-T: 2015. – B. 430-436.; 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.; Abdurahmanov M.S. 9-10 yoshli karatechilarda bo‘g‘imlar egiluvchanligini tarbiyalash metodikasi va uni elektron o‘lchov uskunasi yordamida baholash. PhD diss... avtoreferati. Chirchiq, 2025. - 56 b.

[3] Кудин В.В., Агеев В.В. Теория и методика таэквондо / программа для слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИВКа (Курс специализации). - М., 1992.-29 с.; Мунтян В.С. Оптимизация спецальной подготовки, к рукопашному бою: Автореф. дис... канд. наук. - Х: ХДАФК, 2006. - 20 с.; Абиев З.А. Построение микроциклов тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного цикла подготовки таэквондистов 13-15 лет.Автореф.дис..канд. пед. наук.- Москва -2015. – 23 с.; Вандышев С.В. Содержание отбора юных таэквондистов на начальном этапе спортивной подготовки. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2016. – 25 с.; Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед. Профилактика травматизма у юных таэквондистов с использованием специальной тренировки. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Санкт-Петербург -2018. – 25 с.; Эпов О.Г. Система сопряженной тренировки спортсменов высокой квалификации в таэквондо ВТФ. Автореф.дис..док. пед. наук.- Тамбов -2019. – 32 с.; Плотников А.О. Техническая подготовка юных таэквондистов на основе оперативной информации о двигательных действиях соперника. Автореф.дис..канд. пед. наук.- Волгоград -2020. – 24 с.

[4] Fong, S.M. Effect of Taekwondo Training on Sensori-Motor Performance and Postural Control in Children with and without Developmental Coordination Disorder. PhD diss., The Hong Kong Polytechnic

инновационных методов обучения для развития физической подготовки таэквондистов и стремились разработать собственные научные методики. В своих научных исследованиях они осветили вопросы развития физической подготовки таэквондистов в современную эпоху модернизации сферы физической культуры и спорта. Тем не менее, анализ существующей литературы показал, что в физическом развитии таэквондистов больше внимания уделяется технико-тактическим подходам, педагогическим аспектам, методам обучения, анализу профессиональной деятельности и развитию профессионального мастерства. Однако вопросы разработки и практического применения новых методов и приёмов в формировании технико-тактической подготовки таэквондистов практически не исследованы.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы вуза, в котором выполнена диссертация. Данная диссертация выполнена в рамках фундаментальных научно-исследовательских работ по плану научно-исследовательской деятельности Узбекского государственного университета физической культуры и спорта №V/I/ на тему «Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах на основе улучшения теоретико-методологических основ физкультурной и спортивной деятельности, развитие профессионально-педагогических умений и навыков у специалистов по физической культуре и спорту».

Цель исследования: разработать предложения и рекомендации по совершенствованию технико-тактической подготовки таэквондистов 8-10 лет в группах начальной подготовки на основе оптимального планирования специализированных игровых заданий, позволяющих повысить её эффективность.

Задачи исследования:

определение показателей физической и технической подготовленности таэквондистов 8–10 лет в группе начальной подготовки и разработка подобранного комплекса упражнений;

разработка и экспериментально-педагогическое обоснование оптимальной программы тренировок для соревновательных поединков таэквондистов 8-10 лет в группе начальной подготовки;

определение уровня технико-тактической подготовленности таэквондистов 8–10 лет группы начальной подготовки в сложных ситуациях;

разработка и экспериментально-педагогическое обоснование специализированных игровых заданий, способствующих эффективному

University. Gonkong, 2012. – 136 p.; Fong, S.M., Chung, J.W.Y., Chow, L.P.Y., Ma, A.W.W., Tsang, W.N. Differential effect of Taekwondo training on knee muscle strength and reactive and static balance control in children with developmental coordination disorder: a randomized controlled trial. Research in Developmental Disabilities. London, 2013. – 10 b. (vol. 34, no. 5, pp. 1446-1455).;Oliveira, P.R., Goehring Vital, J.C., de Oliveira, L.N., et al. Analysis of the Taekwondo on practicing and non-practicing children and adolescent's flexibility: Literature review. Research, Society and Development. São Paulo, 2021. – 8 b.; Çiçek, İ., Türkeri, C. The effect of gymnastics and taekwondo trainings on balance, flexibility and jumping parameters in primary school students. Journal of Sport Sciences Research. Anqara, 2023. – 15 b. (vol. 8, no. 3, pp. 399-414).Avramov, D. Level of flexibility in Taekwondo athletes 7-9 and 10-11 years old.Journal of Applied Sports Sciences. Sofiya, 2024. – 9 b. (vol. 8, no. 2, pp. 45-53).

формированию технико-тактической подготовленности таэквондистов в группе начальной подготовки.

Объект исследования тренировочный процесс, направленный на развитие технико-тактической подготовленности таэквондистов 8–10 лет в группе начальной подготовки.

Предмет исследования специализированные игровые задания как средство повышения эффективности технико-тактической подготовки таэквондистов в группах начальной подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение имеющейся научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, педагогическое тестирование, анализ соревновательной деятельности, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

на основе определения уровня физической и технической подготовленности таэквондистов 8–10 лет в группе начальной подготовки были разработаны специальные двигательные задания, обогащенные элементами условного боя для спарринг-тренировок, посредством которых формировались навыки ведения вольного боя;

для развития технической подготовки таэквондистов 8–10 лет расширены возможности быстрого перехода к атаке и контратаке за счет выбора эффективных тактических вариантов, позволяющих добиться боевого преимущества и контроля в сложных соревновательных условиях;

для таэквондистов 8–10 лет из группы начальной подготовки разработан комплекс упражнений для сложных ситуаций, основанный на применении серий ударов и постановке блоков в спарринге с целью отвлечения соперника обманными движениями;

разработана методика применения технико-тактических приемов в сложных ситуациях при обучении таэквондистов 8–10 лет атакующим, защитным и контратакующим действиям; методика основана на использовании специализированных игровых методов в спарринге с партнером на дальней, средней и ближней дистанциях в удобных для этого ситуациях и отборе таких качеств, как концентрация внимания, визуальный контроль, быстрое принятие решений, чувство соперника и умение его удержать.

Практические результаты исследования:

Изучено содержание работы по развитию физической, специальной и технико-тактической подготовленности таэквондистов 8-10 лет, что нашло отражение в учебных программах студентов направления «Спортивная деятельность (таэквондо)» на основе моделирования занятий с учётом современных педагогических подходов;

Использовано для развития знаний, умений и навыков у студентов направления «Спортивная деятельность (таэквондо)» в области повышения физической подготовленности таэквондистов 8-10 лет;

Использовано в системе совершенствования тактико-стратегического мастерства спортсменов-таэквондистов, а также для повышения

квалификации студентов высших учебных заведений по направлению «Спортивная деятельность (таэквондо)».

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов, полученных в ходе исследования, обосновывается их теоретико-методической базой, последовательностью выполнения научной работы, логическим подходом, полным соответствием выбранных методов целям и задачам исследования, а также опорой на научные выводы и рекомендации в исследованиях зарубежных и отечественных ученых. Кроме того, представленные в диссертации практические предложения и рекомендации направлены на развитие специализированных действий, физической, специальной и технико-тактической подготовки таэквондистов 8-10 лет, а сами результаты подтверждены соответствующими компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования заключается в разработке методик, направленных на развитие физической и технико-тактической подготовленности таэквондистов 8-10 лет, в повышении их научно-методической ценности, а также в обосновании необходимости подготовки таэквондистов 8-10 лет в рамках данных методик.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что были разработаны методики развития специализированных двигательных действий и технико-тактической подготовленности таэквондистов 8-10 лет. Эти методики определяются совершенствованием их деятельности в ходе будущих уроков и практических занятий, созданием системы физической подготовки на основе широкого осмысления и творческим подходом к существующим проблемам.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов исследования, посвященного развитию специализированных двигательных действий, физической, специальной и технико-тактической подготовки таэквондистов 8-10 лет:

Предложения и рекомендации по нанесению серий ударов и постановке блоков в спарринге для отвлечения соперника обманными движениями были внедрены в тренировочный процесс таэквондистов 8-10 лет Ферганской городской специализированной спортивной школы по единоборствам (справка №03-16/12992 Министерства спорта Республики Узбекистан от 18 декабря 2024 года). В результате тактическая подготовленность таэквондистов 8-10 лет улучшилась на 12,8%;

Предложения и рекомендации по выбору вариантов действий, позволяющих получить боевое преимущество и контроль в двадцати сложных ситуациях с целью повышения технико-тактической подготовки, были внедрены в тренировочный процесс таэквондистов 8-10 лет спортивной школы №2 Мирзо-Улугбекского района города Ташкента (справка №03-16/12992 от 18 декабря 2024 года). В результате техническая подготовленность таэквондистов 8-10 лет улучшилась на 13,5%;

Предложения и рекомендации по включению в условный бой специализированных двигательных задач для применения специальных упражнений в спарринге были внедрены в тренировочный процесс таэквондистов 8-10 лет спортивной школы №2 Мирзо-Улугбекского района

города Ташкента (включены в содержание учебного пособия «Теория и методика таэквондо». Свидетельство №106-029, выданное на основании приказа Министра спорта Республики Узбекистан №106 от 17 марта 2022 года). В результате эффективность удара «долио-чаги-йоп-чаги» (левой ногой) у юных таэквондистов улучшилась на 11,8%;

Предложения и рекомендации по отработке таких навыков, как концентрация внимания, визуальный контроль, быстрое принятие решений, чувство соперника и удержание, с использованием специализированных игровых приемов в удобных ситуациях на дальней, средней и ближней дистанциях в процессе спарринга с партнером при обучении таэквондистов 8-10 лет атакующим, защитным и контратакующим действиям, были внедрены в тренировочный процесс юных таэквондистов спортивной школы города Чирчик (справка №03-16/12992 Министерства спорта Республики Узбекистан от 18 декабря 2024 года). В результате была достигнута положительная динамика развития технико-тактической подготовленности: объем движений при ударе "долио-чаги" левой ногой увеличился на 19,1%, а его эффективность — на 14,2%; объем движений при выполнении удара "йоп-чаги" левой ногой увеличился на 24,8%, а его эффективность — на 9,3%.

Апробация результатов исследования. Результаты данного исследования были представлены и обсуждены на 3 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования: В рамках исследования опубликовано всего 10 научных работ, в том числе 1 учебное пособие, 3 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, из которых 2 статьи опубликованы в Республиканских журналах и 1 - в зарубежном журнале.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 11 рисунков, 21 таблиц, заключения, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации состоит из 164 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обосновывается актуальность выбранного направления исследования, излагаются сведения об уровне изученности данной проблемы на основе материалов отечественных и зарубежных научных исследований по теме диссертации, определены цель, задачи, объект и предмет исследования. Раскрыто соответствие научной работы основным направлениям развития науки и педагогических технологий, а также сведения о научной новизне работы, достоверности полученных в ходе исследования результатов, теоретической и практической значимости, внедрение результатов исследования в практику, структура и объем диссертационной работы.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Специфические особенности системы подготовки в видах спорта таэквондо»,** приводятся сведения о взаимосвязи различных сторон подготовки юных спортсменов, специализирующихся в единоборствах, о технико-тактической подготовке в

видах спортивных единоборств, об обучении технико-тактическим действиям в таэквондо, о средствах контроля технико-тактической подготовки тэквондистов, а также о специализированных игровых заданиях, направленных на совершенствование технико-тактической подготовки.

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что к числу актуальных проблем относятся научное обоснование эффективных средств и методов технико-тактической подготовки юных таэквондистов в группах начальной подготовки с использованием специализированных игровых заданий, учитывающих индивидуальные особенности спортсменов, а также разработка нового научно-теоретического подхода. Ряд отечественных ученых проводили научные изыскания для решения вышеуказанных проблем. В частности, наши отечественные ученые С.С.Таджибаев, Ш.Н.Нуритдинова, Б.Ш.Рахматов, У.Ш.Турсуналиев в своих учебниках, учебных пособиях, статьях и тезисах давали предложения и рекомендации по организации тренировок через подвижные игры для совершенствования технико-тактической подготовки в видах спортивных единоборств с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Ведущие специалисты из стран Содружества Независимых Государств, такие как В.В.Кудин, В.В.Агеев, В.С.Мунтян, З.А.Абиев, проводили исследования о влиянии физических качеств на состояние подготовленности таэквондистов и о методах их развития.

Зарубежные ведущие специалисты, такие как Xiaocan Cui, Ruizhe Hu, Hee Seong Jeong, M.David, O'Sullivan, R.Primoz, предоставляли сведения о том, что в основе процесса обучения двигательным действиям у юных таэквондистов лежит освоение двигательных умений и навыков с помощью игр, изучение разнообразия ситуаций применения техники единоборств, а также направленность на обеспечение динамичности двигательного навыка.

Во второй главе диссертации под названием **«Методы и организация исследования»** приведена информация об использовании таких методов, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое контрольное тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ.

Педагогическое исследование было организовано в четыре этапа (2022-2025 гг.). В частности:

На I этапе (2022-2023 гг.) было определено общее направление исследования и проанализирована научно-методическая литература для оценки современного состояния проблемы, определены методы, цели и задачи исследования, собраны первичные данные для их последующей обработки и анализа. Была проанализирована соревновательная деятельность таэквондистов. Выявлено и запротоколировано 20 часто встречающихся в поединке ситуаций. На основе полученных сведений была разработана анкета, в которой высококвалифицированным тренерам и спортсменам высокого разряда предлагалось 4 варианта решения для каждой ситуации. Результаты анкетирования позволили определить оптимальные варианты решений по каждой ситуации. На основе анкетирования были созданы специализированные игровые задания, вошедшие в «Экспериментальную программу»

На II этапе (2023-2024 гг.) были проведены текущие исследования с целью определения уровня физического развития, технико-тактической, функциональной и физической подготовленности таэквондистов 8-10 лет из группы начальной подготовки. В частности, контроль физической подготовленности юных таэквондистов осуществлялся комплексно.

На III этапе (2024 г.) с целью определения эффективности разработанной методики тренировок был организован педагогический эксперимент. Внимание в нём было сосредоточено на улучшении спортивных результатов за счёт распределения объёмов нагрузок в различных соотношениях в годовых циклах, направленных на совершенствование специализированной двигательной подготовки таэквондистов 8-10 лет из группы начальной подготовки.

На IV этапе (2024-2025 гг.) был проведён сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента, осуществлённого в ходе исследования, сформулированы выводы, а также на основе результатов исследования были разработаны и внедрены в практику практические рекомендации.

В третьей главе диссертации под названием **«Эффективность применения специализированных игровых заданий в подготовке таэквондистов 8-10 лет групп начальной подготовки»** на основе анализа научно-методической литературы установлено, что проблема выбора специализированных игровых заданий имеет большое значение для повышения технико-тактической подготовленности таэквондистов 8-10 лет, что является актуальной задачей на сегодняшний день. Это связано с тем, что не все игровые задания способны способствовать повышению технико-тактической подготовленности. Для решения данной проблемы в процессе анализа соревновательной деятельности таэквондистов нами были выявлены 20 часто встречающихся в поединках ситуаций и предложено 4 варианта их разрешения. На основе этих данных мы провели анкетирование среди специалистов. Данное исследование позволило нам определить наиболее эффективные способы решения для каждой ситуации. Опираясь на данные анкетирования, для каждой ситуации были отобраны 20 соответствующих специализированных игровых заданий.

Ситуация 1. Начало спарринга, первым заработать/набрать очки.

Ситуация 2. Атака. Создание помехи сопернику при уходе с линии атаки.

Ситуация 3. Встретить атакующего и нанести ему контрудары.

Ситуация 4. В третьем раунде, при ограниченном времени, спортсмен имеет преимущество по очкам.

Ситуация 5. Соперник не обращает внимания на смену стойки.

Ситуация 6. Соперник находится в ближней зоне (внутри линии).

Ситуация 7. В последнем раунде спортсмен имеет преимущество в два очка.

Ситуация 8. В последнем раунде спортсмен выиграл два очка.

Ситуация 9. Атака на соперника с использованием техники с разворотом.

Таблица-1

Результаты определения приоритетных вариантов решения технических ситуаций

П\Н Ситуации	Количество выборов по каждому варианту решения (балл/%)			
	А	Б	В	Г
1.	6/66,6%	1/11,1%	2/22,2%	1/11,1%
2.	2/22,2%	2/22,2%	5/55,5%	1/11,1%
3.	7/77,7%	3/33,3%	0	0
4.	0	3/33,3%	7/77,7%	0
5.	8/88,8%	0	2/22,2%	0
6.	2/22,2%	4/44,4%	4/44,4%	0
7.	1/11,1%	5/55,5%	3/33,3%	1/11,1%
8.	2/22,2%	4/44,4%	3/33,3%	1/11,1%
9.	2/22,2%	0	8/88,8%	0
10.	6/66,6%	4/44,4%	0	0
11.	1/11,1%	5/55,5%	1/11,1%	3/33,3%
12.	3/33,3%	5/55,5%	2/22,2%	0
13.	6/66,6%	2/22,2%	2/22,2%	0
14.	8/88,8%	0	2/22,2%	0
15.	2/22,2%	8/88,8%	0	0
16.	1/11,1%	3/33,3%	0	0
17.	6/66,6%	3/33,3%	1/11,1%	0
18.	5/55,5%	3/33,3%	2/22,2%	0
19.	6/66,6%	3/33,3%	1/11,1%	0
20.	5/55,5%	2/22,2%	3/33,3%	0

Ситуация 10. Соперник имеет преимущество в ближней зоне.

Ситуация 11. Соперник имеет преимущество в скорости.

Ситуация 12. Соперник имеет преимущество в росте.

Ситуация 13. Соперник имеет преимущество в силе.

Ситуация 14. При ограниченном времени соперник имеет преимущество по очкам (2-4 балла).

Ситуация 15. Ситуация в углу площадки.

Ситуация 16. Соперник имеет преимущество в темпе ведения боя.

Ситуация 17. Соперник имеет преимущество в техническом арсенале.

Ситуация 18. Предпочтительна контратака на соперника.

Ситуация 19. Спортсмен универсален (отлично работает как в атаке, так и в контратаке).

Ситуация 20. Соперник всегда целится в голову.

В рамках методического подхода особое внимание уделялось захвату инициативы в начале спарринга, эффективной организации атакующих и контратакующих действий, а также выбору тактики с учетом сильных сторон

соперника. Например, в условиях, когда соперник превосходил по скорости, силе или росту, спортсмены выполняли упражнения, направленные на нивелирование этого преимущества за счет применения гибких тактических приемов, правильного выбора дистанции и комбинирования ударов. Кроме того, для развития психологической устойчивости и стратегического мышления спортсменов в ситуациях ограниченного времени или разницы в очках применялись специальные тренировочные задания. Элементы боя, ведущегося в углу площадки или на ближней дистанции, также отрабатывались отдельно, формируя у спортсменов навыки пространственной ориентации и быстрой тактической адаптации. В ходе исследования было отмечено, что данные ситуационные упражнения способствуют гармоничному развитию атакующих, контратакующих и защитных действий спортсменов. В результате у спортсменов значительно улучшились навыки эффективного применения технических действий в различных условиях, прогнозирования действий соперника и принятия оптимальных решений в процессе спарринга.

Методика формирования навыков использования технико-тактических приемов в сложных ситуациях у юных таэквондистов в группе начальной подготовки занимает важное место в процессе всесторонней подготовки спортсменов. Данный методический подход направлен на обучение атакующим, защитным и контратакующим действиям в ходе тренировочного процесса, а также на развитие навыков их эффективного применения в практических ситуациях. В процессе тренировок юных таэквондистов обучают гармоничному сочетанию атакующих и контратакующих действий при нанесении удара, быстрому реагированию на действия соперника и правильному применению технических элементов. Вместе с тем, посредством спаррингов спортсмены приобретают навыки передвижения на дальней, средней и ближней дистанциях, правильной оценки ситуации и выполнения эффективных технических действий. Искусственное создание таких ситуаций в тренировочном процессе способствует развитию тактического мышления юных спортсменов (см. рис. 1). Наряду с этим, на тренировках обучают эффективным методам защиты и контрдействий. В частности, формируются такие навыки, как защита с помощью движений туловища и рук, отступление назад или в сторону, работа на ближней дистанции, выполнение постоянных маневров и активное передвижение без застаивания на месте. Кроме того, применяются такие тактические приемы, как вытеснение соперника к границе площадки серией ударов, принуждение его к выходу за линию или предотвращение его атаки. На тренировках также совершенствуется выполнение ударов с разворота и прямых ударов, развиваются навыки внимательно слушать и четко выполнять указания тренера. Анализ и обобщение данных из литературы и передового опыта позволили нам обосновать структуру педагогических условий индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных таэквондистов.

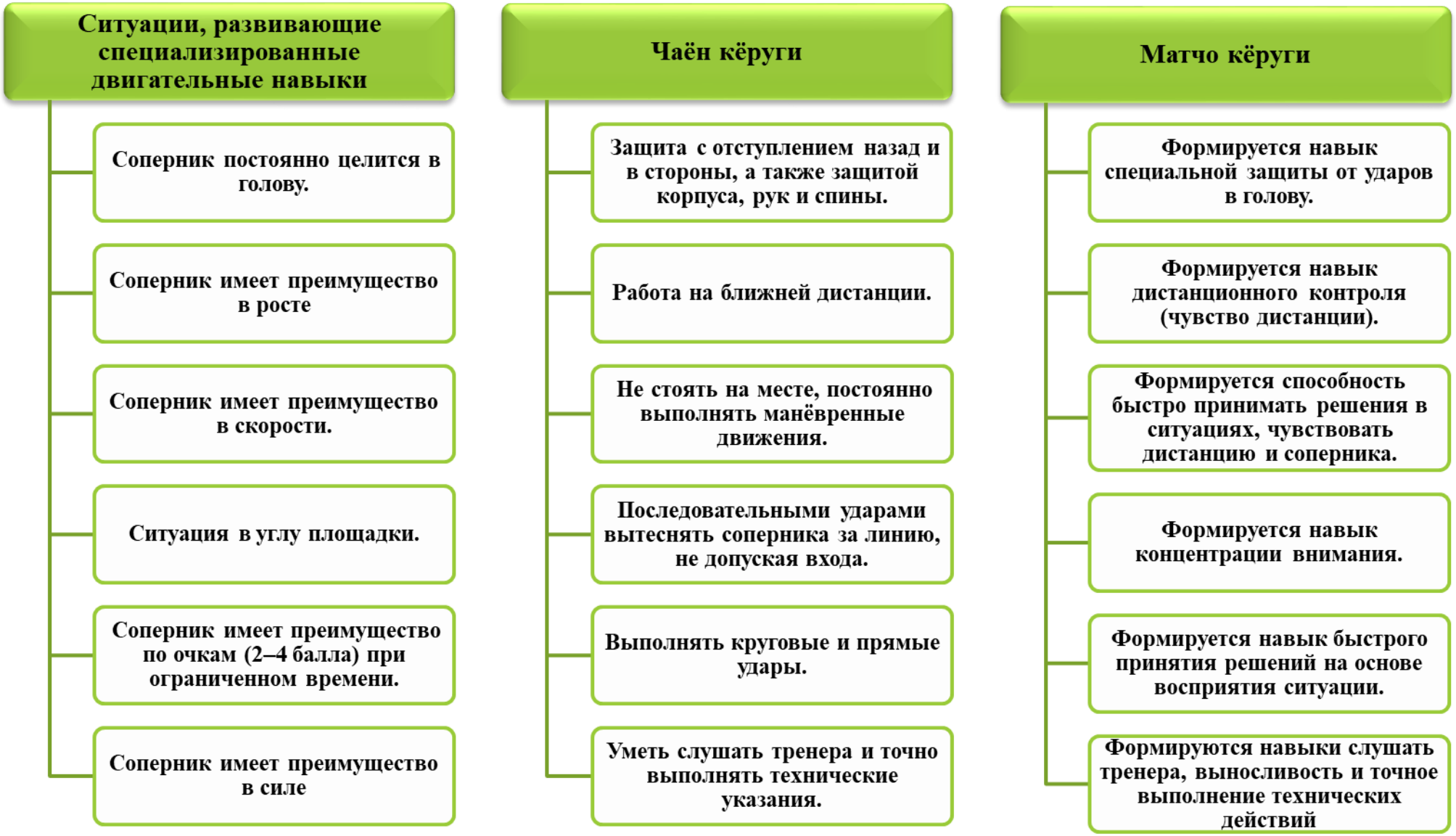


Рис. 1. Приоритетные варианты решения технико-тактических задач таэквондистами 8–10 лет

Технико-тактическая подготовка является одним из важнейших факторов, обеспечивающих эффективные действия спортсмена в процессе соревнований. Она включает в себя не только правильное выполнение технических приемов, но и их целесообразное применение в конкретной игровой или соревновательной ситуации. Этот процесс формирует у спортсмена навыки быстрого мышления, правильной оценки ситуации и принятия оптимальных решений. Гармоничное развитие технической и тактической подготовки повышает эффективность спортивной деятельности и положительно влияет на результаты соревнований. Поэтому большое значение имеет организация тренировок на научно-методической основе и обучение техническим элементам в увязке с тактическими задачами. В ходе нашего исследования был разработан комплекс специальных упражнений для формирования у юных таэквондистов навыков выполнения технико-тактических действий в сложных ситуациях. Каждому испытуемому было начислено определенное количество баллов за мастерство выполнения тактических действий, которое выражалось в умении реализовывать тактику ведения боя, перестраиваться в процессе поединка, а также выполнять ситуативные и подготовительные действия (приведено в Приложении 5). У каждого спортсмена можно было наблюдать изменение того или иного компонента тактической подготовки (протокол оценки тактической подготовки в Приложении 3). У спортсменов наблюдался значительный рост показателей технико-тактических действий. В контрольной группе также произошли изменения, но в незначительной степени. Функциональные возможности организма всегда в чем-то индивидуально различаются. Даже в группе людей одного возраста, пола и с одинаковым начальным уровнем подготовки невозможно найти двух человек с абсолютно идентичными возможностями. Индивидуальные различия проявляются как в освоении движений, так и в характере реакции организма на физическую нагрузку и в его адаптационной перестройке. Все это диктует необходимость строгой индивидуализации процесса подготовки юных спортсменов. С помощью таких упражнений у юных спортсменов развиваются навыки использования обманных движений, управления действиями посредством различных сигналов, налаживания командного взаимодействия и осуществления двустороннего контроля. Вместе с тем в процессе выполнения упражнений с партнером совершенствуются и такие элементы защиты, как блокирование ударов, а также постановка блоков ногами и руками во время движения. Продолжительность выполнения нижеприведенного комплекса упражнений — 20-25 повторений, с интервалами отдыха 25-30 секунд. В процессе выполнения каждого упражнения соблюдались установленные организационно-методические указания. Успешность обучения двигательным умениям и навыкам часто связывают с уровнем развития координационных способностей. Процесс развития координационных способностей характеризуется интенсивной фазой формирования в возрасте от 8 до 11 лет. В некоторых работах указывается, что сенситивные периоды развития координационных способностей приходятся на возраст от 7 до 11 лет у девочек и от 7 до 12 лет у мальчиков.

Таблица 2.

Комплекс упражнений для развития технико-тактической подготовки таэквондистов 8-10 лет в сложных ситуациях

№	Содержание упражнений, соответствующих различным ситуациям	Норма	Интервал отдыха	Организационно-методические указания
1	Стоя с партнёром у линии, не выходя за неё, блокировать наносимые удары.	10–15 раза	15-20 секунд	Отвлекать соперника обманными движениями
2	В движении, не опуская ногу, наносить серии ударов по сопернику и ставить блоки руками и ногами от встречных ударов.	10–15 раза	20-25 секунд	Отвлекать соперника обманными движениями
3	Упражнение выполняется втроём: один стоит в центре в шлеме и с помощью манёвров уклоняется от ударов, наносимых с двух сторон.	8-10 раза	15-20 секунд	Отвлекать соперника обманными движениями
4	С началом спарринга — кто быстрее наберёт очко, атакуя корпус соперника.	10–14 раза	15-20 секунд	Наносить удары с высокой скоростью
5	Встречать атакующего и наносить ответный удар (разножка).	8-10 раза	20-25 секунд	Отвлекать соперника обманными движениями
6	Спортсмен, имея преимущество по очкам в третьем раунде при ограниченном времени, работает вторым номером.	10–12 раза	20-25 секунд	Не допускать потери очков
7	Не реагировать на смену стойки соперника, затем проводить атаку с использованием обманных движений.	14-18 раза	20-25 секунд	Выполнять максимальное количество обманных движений
8	Соперник находится на близкой («мёртвой») дистанции, затем выполнить удар доллио-чаги в голову и отойти назад.	10–12 раза	20-25 секунд	Не допускать потери очков
9	В протекторе: партнёр на передней ноге, в течение 30 секунд проводить спарринг с ударами в область корпуса	10–15 раза	25-30 секунд	Удары в голову запрещены
10	В свободном бою, входя в опасную зону, выполнять захват с ударом.	10–15 раза	25-30 секунд	Не допускать потери очков
11	В шлеме: партнёр на передней ноге, в течение 30 секунд проводить спарринг с ударами в корпус	10–15 раза	25-30 секунд	Повышает точность
12	В клинче в течение 30 секунд вести спарринг — кто наберёт больше очков	8-10 раза	15-20 секунд	Повышает скорость

Для выполнения техник атаки, контратаки и защиты требуется высокий уровень развития координационных способностей спортсмена. Это предполагает точное и эффективное выполнение каждого движения, быстрое принятие решений в сложных условиях и взаимную координацию действий. В процессе тренировки для развития координационных способностей необходимо применять специальные упражнения и методические подходы, а также обеспечивать выполнение каждого движения с высокой степенью сложности. Также спортсмену необходимо, объединяя атакующие и защитные действия, одновременно осваивать нанесение удара и защиту. Например, спортсмен должен сначала нанести удар и немедленно перейти в защитную позицию или начать контратаку. Затем указанные задачи необходимо выполнять в сочетании с маневрированием по площадке, что требует проявления способности ориентироваться в пространстве. Дальнейшее усложнение заключается в необходимости изменять стиль ведения поединка за счёт способности перестраивать двигательную деятельность.

На приведённом рисунке последовательно и поэтапно изложена методическая система, направленная на развитие технико-тактической подготовки в сложных ситуациях. Данная система применялась в тренировках юных таэквондистов и служила комплексному формированию их атакующей, защитной и контратакующей деятельности (см. рис. 2).

В первом блоке в качестве основного компонента осуществлялось обучение атакующим, защитным и контратакующим действиям. На этом этапе юные таэквондисты овладевали фундаментальными техническими элементами, у них формировались биомеханические основы нанесения удара, отражения удара и ответного контрудара. Этот процесс создал необходимый фундамент для выполнения последующих сложных комбинаций. Специализированная направленность учебно-тренировочного процесса предполагает глубокое совершенствование в выбранном виде деятельности.

На втором этапе развивались навыки выполнения атакующих и контратакующих действий в момент удара. В этом процессе значительно улучшились такие показатели, как чувство времени, скорость реакции и быстрота принятия решений. В результате юные таэквондисты адаптировались к эффективным действиям в динамичных ситуациях.

Третий блок реализовывался в процессе спарринга через упражнения на занятие и удержание удобной позиции на различных дистанциях (дальней, средней и ближней). Это укрепило навыки пространственного ориентирования, контроля дистанции и гибкого реагирования на ситуацию.

Четвёртый этап был организован на основе специализированных игровых методов. В тренировочном процессе применялись обманные движения, последовательности быстрых решений, реакции на сигнал, коллективная оценка и элементы двустороннего контроля. Были подобраны и включены в тренировочный процесс игры, направленные на развитие специализированных двигательных навыков, характерных для данных ситуаций. На подготовительном этапе в рамках специализированных игровых методов использовались игры «Обманные приёмы», «Дружный ряд», «Запретный



Рис. 2. Модульная схема для повышения способности быстрого принятия решений в сложных ситуациях

сигнал » ,«Принеси очко команде» ,«Двусторонний контроль» и другие. И, благодаря использованию специализированных игровых методов, у спортсмена сформировались такие навыки, как концентрация внимания, зрительное восприятие, быстрое принятие решений в различных ситуациях, чувство соперника, командная сплочённость и устойчивость к внешним воздействиям. Эти методы способствовали повышению психомоторной и когнитивной активности юных таэквондистов.

Четвертая глава диссертации называется **«Динамика роста показателей физической подготовленности юных таэквондистов в группе начальной подготовки в ходе исследования».** В данной главе были отобраны тесты для оценки уровня физической и специальной подготовленности таэквондистов 8–10 лет. В главе изложен анализ результатов исследования, в ходе которого была изучена динамика совершенствования специализированной двигательной подготовки таэквондистов 8–10 лет в группе начальной подготовки во время тренировочного процесса, а также проведено сравнение уровней физической и специальной подготовленности таэквондистов 8–11 лет в контрольной и экспериментальной группах по завершении исследования.

На основе анализа материалов существующей научно-методической литературы и обобщения данных личного практического опыта были отобраны восемь тестов, характеризующих уровень общей физической подготовленности юных таэквондистов.

Приведены результаты динамики изменения статистических характеристик показателей физической подготовленности испытуемых таэквондистов 8–10 лет в экспериментальной (n=14) и контрольной (n=14) группах в ходе исследования. Скоростные качества: 1) в беге на 30 м в ЭГ в начале эксперимента время составляло 6,36 с, а к концу исследования этот результат улучшился в среднем до 5,49 с ($p<0,01$), относительный прирост составил 13,47%. В контрольной группе в начале эксперимента время составляло 6,46 с, а в конце исследования был зафиксирован результат 5,94 с, различия недостоверны ($p>0,05$). Ловкость: 2) в челночном беге 3х10 м в ЭГ результат в начале эксперимента составлял 7,83 с, а к концу исследования улучшился до 6,62 с ($p<0,01$), относительный прирост составил 15,49%. В контрольной группе в начале эксперимента время составляло 7,62 с, а в конце исследования был зафиксирован результат 6,92 с, различия недостоверны ($p>0,05$), относительный прирост составил 9,18%. Гибкость: 3) в тесте «наклон вперед с гимнастической скамьи, не сгибая ног в коленях» в ЭГ средний показатель в начале исследования составлял 7,37 см, а в конце эксперимента — в среднем 9,39 см, относительный прирост составил 27,43%, что свидетельствует о высокой достоверности различий ($p<0,01$).

В контрольной группе (КГ) по тесту на максимальный наклон вперёд с гимнастической скамьи, не сгибая колен, в начале эксперимента результат составил 7,23 см, а в конце исследования — 8,12 см, показав относительный прирост 12,29% ($p<0,05$). Выносливость: по тесту "прыжки на скакалке в течение одной минуты" (тест №4) в экспериментальной группе (ЭГ) в начале исследования количество прыжков составило 46,22 раза, а к концу исследования увеличилось до 53,83 раза, относительный прирост составил 16,47% ($p<0,01$). В

Таблица 3.

Сравнительная динамика изменения статистических характеристик показателей общей физической подготовленности таэквондистов 8-10 лет экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования (n=28)

Тесты	Группа	Начало эксперимента			В конце эксперимента			AF	NF	t	p
		$\overline{X}$	σ	V %	$\overline{X}$	σ	V %				
Бег на 30 метров (секунды)	**ТГ**	6,35	0,95	14,95	5,49	0,78	14,13	0,85	13,47	2,96	<0,01
	НГ	6,46	0,95	14,64	5,94	0,86	14,52	0,53	8,15	1,75	>0,05
Челночный бег 3×10 метров (секунды)	**ТГ**	7,83	1,33	16,97	6,62	1,07	16,15	1,21	15,49	3,02	<0,01
	НГ	7,62	1,27	16,62	6,92	1,14	16,53	0,70	9,18	1,74	>0,05
Наклон вперёд на гимнастической скамье без сгибания коленей	**ТГ**	7,37	1,32	17,96	9,39	1,61	17,14	2,02	27,43	4,12	<0,001
	НГ	7,23	1,27	17,61	8,12	1,26	15,51	0,89	12,29	2,10	<0,05
оличество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	**ТГ**	46,22	7,38	15,97	53,83	8,14	15,12	7,61	16,47	2,94	<0,01
	НГ	47,33	7,40	15,62	51,81	8,02	15,48	4,48	9,46	1,74	>0,05
Приседания в течение 35 секунд с вытянутыми вперёд руками	**ТГ**	33,44	5,34	15,98	39,22	5,94	15,14	5,78	17,28	3,07	<0,01
	НГ	33,89	5,29	15,61	37,11	5,75	15,49	3,22	9,51	1,75	>0,05
Приседания с вытянутыми вперёд руками — 35 раз (секунды)	**ТГ**	37,51	6,75	17,99	31,49	5,40	17,15	6,02	16,04	2,95	<0,01
	НГ	36,75	6,48	17,63	33,13	5,80	17,50	3,61	9,83	1,76	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	**ТГ**	1,79	0,27	14,97	2,19	0,31	14,16	0,40	22,46	4,16	<0,001
	НГ	1,84	0,27	14,62	2,04	0,30	14,49	0,20	10,73	2,10	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	**ТГ**	17,92	3,04	16,94	21,33	3,44	16,13	3,41	19,03	3,15	<0,01
	НГ	17,64	2,93	16,62	19,44	3,21	16,50	1,79	10,17	1,75	>0,05

контрольной группе (КГ) в начале исследования количество прыжков на скакалке составило 47,33 раза, а к концу исследования возросло до 51,81 раза, при этом относительный прирост составил 9,46% (p>0,05). В контрольном тесте №5 «приседания с вытянутыми вперёд руками (на время)» экспериментальная группа (ЭГ) в начале исследования показала результат 33,44 секунды, а в конце исследования — 39,22 секунды, что является статистически недостоверным (в оригинале указано p<0,01, что противоречит контексту и показателям теста №6, где улучшение — это уменьшение времени). В контрольной группе этот показатель также был недостоверным: 33,89 секунды в начале исследования и 37,11 секунды в конце. В тесте №6 «приседания с вытянутыми вперёд руками (на количество)» у ЭГ в начале эксперимента результат составил 37,51 раза, а в конце — 31,49 раза, относительный прирост — 16,04% (p<0,01). У КГ в начале эксперимента результат был 36,75 раза, в конце — 33,13 раза, относительный прирост — 9,83% (p>0,05). Сила: в тесте №7 «прыжок в длину с места» у ЭГ в начале эксперимента результат составил 1,79 м, к концу эксперимента этот показатель улучшился до 2,19 м, относительный прирост составил 22,46% (p<0,001). Показатели КГ в начале эксперимента составили 1,84 м, а в конце — 2,04 м, относительный прирост — 10,73% (p<0,05). В тесте №8 «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у ЭГ в начале эксперимента результат был 17,92 раза, в конце — 21,33 раза, относительный прирост — 19,03%.



Рис. 3. Диаграмма сравнения относительного прироста среднеарифметических значений уровня общей физической подготовленности таэквондистов 8-10 лет экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента (в процентах)

У КГ по этому контрольному тесту результат составил 17,64 раза в начале и 19,44 раза в конце исследования, показав недостоверный относительный прирост ($p>0,05$). Вместе с тем, значения коэффициентов вариации, определённые на основе показателей физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп по итогам эксперимента, показали колебания в диапазоне от V=14,62% до V=17,61% в экспериментальной группе, и в диапазоне от V=14,52% до V=17,50% в контрольной группе.

На основе анализа материалов имеющейся научно-методической литературы и обобщения данных нашего личного практического опыта были отобраны десять тестов, характеризующих уровень технической подготовленности, для оценки эффективности формирования навыков совершенствования специализированной двигательной подготовки юных таэквондистов с помощью специальных игровых средств. В таблице 4 приведены показатели специальной физической подготовленности таэквондистов экспериментальной группы в возрасте 8-10 лет в начале исследования и их статистические характеристики.

В экспериментальной группе: 1) показатель выполнения удара "долио чаги" по корпусу со сменой стойки в начале исследования составлял 18,94 с., а к концу исследования сократился до 15,33 с., относительный прирост составил 19,10% ($p<0,001$). В то же время в контрольной группе средний показатель по этому же контрольному тесту в начале исследования составлял 18,61 с., а к концу исследования — 16,77 с., относительный прирост составил 10,24% ($p<0,05$, удовлетворительно). 2) количество ударов "твит чаги," наносимых поочередно обеими ногами по корпусу в течение 20 секунд, в экспериментальной группе увеличилось с 15,56 до 19,04 раза к концу исследования, относительный прирост составил 22,43% ($p<0,01$). В контрольной группе по этому же тесту количество ударов увеличилось с 15,72 до 17,32 раза, относительный прирост — 10,14% ($p>0,05$, различия недостоверны). Скоростные качества: 3) количество максимальных выполнений удара "долио чаги" правой ногой на дистанции 10 м. в экспериментальной группе увеличилось с 16,89 до 21,28 раза к концу эксперимента, относительный прирост составил 25,99% ($p<0,001$). В контрольной группе по этому же тесту показатель увеличился с 17,28 до 19,27 раза, относительный прирост — 11,51% ($p<0,05$, удовлетворительно). 4) количество максимальных выполнений удара "долио чаги" левой ногой на дистанции 10 м. в экспериментальной группе улучшилось с 17,83 до 21,56 раза к концу исследования ($p<0,01$). В контрольной группе по этому же тесту результаты изменились с 18,06 до 19,86 раза, различия оказались недостоверными ($p>0,05$). Гибкость: 5) количество маховых движений ногой ("анура нерио чаги," "пакура нерио чаги") правой ногой в область лица ("ольгуль") соперника с близкой дистанции в течение 10 секунд в экспериментальной группе увеличилось с 11,22 до 13,38 раза к концу исследования ($p<0,01$). У испытуемых контрольной группы этот же показатель изменился с 10,94 до 11,91 раза ($p>0,05$). 6) количество маховых ударов ("анура нерио чаги," "пакура нерио чаги") левой ногой в область лица соперника с

близкой дистанции в течение 10 секунд в экспериментальной группе увеличилось до 13,00 раз, относительный прирост составил 21,88% ($p<0,01$), результаты значительно улучшились. В контрольной группе к концу эксперимента этот показатель составил 11,63 раза, средний относительный прирост — 10,16% ($p>0,05$). Выносливость: 7) количество ударов "йоп чаги" в область лица ("ольгуль") правой ногой на дистанции 10 метров с продвижением между фишками в экспериментальной группе увеличилось с 12,67 до 15,89 раза, относительный прирост составил 25,44% ($p<0,001$). В контрольной группе показатель увеличился с 12,89 до 14,37 раза, прирост — 11,51% ($P<0,05$). 8) по количеству ударов "йоп чаги" в область лица ("ольгуль") левой ногой на дистанции 10 метров с продвижением между фишками средний показатель в экспериментальной группе увеличился с 10,33 до 12,90 раза, относительный прирост составил 24,80%, был достигнут высокий результат ($p<0,001$); по результатам аналогичных тестов у испытуемых контрольной группы количество ударов изначально составляло 15,56, а к концу исследования выросло до 19,04 раз, показав относительный прирост 22,43% ($p<0,01$). В то же время, по тесту "2 - Твит-чаги" (поочередные удары по корпусу обеими ногами в течение 20 сек.), количество ударов в контрольной группе изначально составляло 15,72, а к концу исследования достигло 17,32 раз; относительный прирост составил 10,14%, различия недостоверны ($p>0,05$). Скоростные качества: по тесту "3 - Долио-чаги" (максимальное количество ударов правой ногой на дистанции 10 м) в экспериментальной группе в начале эксперимента показатель составлял 16,89, а к концу эксперимента он вырос до 21,28 раз; относительный прирост составил 25,99% ($p<0,001$). В контрольной группе по этому же тесту в начале эксперимента результат составлял 17,28, а к концу эксперимента мы видим удовлетворительный результат в 19,27 раз; относительный прирост составил 11,51% ($p<0,05$). По тесту "4 - Долио-чаги" (максимальное количество ударов левой ногой на дистанции 10 м) в экспериментальной группе показатель улучшился с 17,83 в начале исследования до 21,56 раз к его окончанию ($p<0,01$). Результаты этого же теста в контрольной группе показали изменение с 18,06 в начале исследования до 19,86 раз к его окончанию; различия оказались недостоверны ($p>0,05$). Гибкость: по тесту "5 - Анура-нерё-чаги, Пакура-нерё-чаги" (количество вращательных движений ногой с ударом по лицу соперника с близкого расстояния правой ногой в течение 10 сек.) в экспериментальной группе показатель улучшился с 11,22 до 13,38 раз ($p<0,01$). У испытуемых контрольной группы по этому же тесту (тест 5) количество движений изначально составляло 10,94, а к концу исследования показатель достиг 11,91 раз ($p>0,05$). По тесту "6 - Анура-нерё-чаги, Пакура-нерё-чаги" (аналогичные движения левой ногой) в экспериментальной группе количество ударов увеличилось до 13,00 раз, относительный прирост составил 21,88% ($p<0,01$), результаты значительно улучшились. В контрольной группе по этому же тесту (тест 6) количество ударов к концу эксперимента составило 11,63 раз, средний относительный прирост — 10,16% ($p>0,05$). Выносливость: у испытуемых экспериментальной группы по тесту "7 - Йоп-чаги" (удары правой ногой по лицу на дистанции 10 м с обходом фишек) показатель вырос с 12,67

Таблица 4.

Сравнительная динамика изменений статистических характеристик показателей специальной физической подготовленности таэквондистов-испытуемых 8-10 лет экспериментальной и контрольной групп в ходе исследования (n=28)

Тесты	Группа	Начало эксперимента			В конце эксперимента			AF	NF	t	p
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
1	ТГ	18,94	3,03	15,99	15,33	2,32	15,14	3,62	19,10	4,02	<0,001
	НГ	18,61	2,91	15,64	16,71	2,59	15,50	1,91	10,24	2,08	<0,05
2	ТГ	15,56	2,64	16,97	19,04	3,08	16,16	3,49	22,43	3,65	<0,01
	НГ	15,72	2,61	16,61	17,32	2,85	16,46	1,59	10,14	1,75	>0,05
3	ТГ	16,89	2,70	15,98	21,28	3,22	15,13	4,39	25,99	4,43	<0,001
	НГ	17,28	2,69	15,59	19,27	2,99	15,52	1,99	11,51	2,10	<0,05
4	ТГ	17,83	3,03	16,99	21,56	3,48	16,14	3,72	20,87	3,42	<0,01
	НГ	18,06	3,00	16,62	19,86	3,27	16,49	1,80	9,97	1,72	>0,05
5	ТГ	11,22	1,68	14,97	13,38	1,89	14,12	2,16	19,26	3,63	<0,01
	НГ	10,94	1,60	14,63	11,91	1,72	14,46	0,96	8,78	1,73	>0,05
6	ТГ	10,67	1,81	16,98	13,00	2,10	16,15	2,33	21,88	3,57	<0,01
	НГ	10,56	1,75	16,62	11,63	1,92	16,49	1,07	10,16	1,75	>0,05
7	ТГ	12,67	2,03	15,99	15,89	2,40	15,13	3,22	25,44	4,35	<0,001
	НГ	12,89	2,02	15,63	14,37	2,23	15,48	1,48	11,51	2,10	<0,05
8	ТГ	10,33	1,75	16,97	12,90	2,11	16,34	2,56	24,80	3,97	<0,001
	НГ	10,46	1,74	16,64	11,74	1,93	16,47	1,28	12,27	2,09	<0,05
9	ТГ	34,94	5,58	15,98	42,06	6,37	15,15	7,11	20,35	3,56	<0,01
	НГ	34,22	5,34	15,61	37,50	5,80	15,47	3,28	9,58	1,76	>0,05
10	ТГ	31,78	4,76	14,97	37,79	5,33	14,11	6,02	18,93	3,57	<0,01
	НГ	31,39	4,58	14,59	34,21	4,96	14,50	2,82	8,99	1,77	>0,05

до 15,89 раз, относительный прирост составил 25,44% (p<0,001). В контрольной группе по этому же тесту (тест 7) показатель изменился с 12,89 до 14,37 раз, прирост составил 11,51% (P<0,05). По тесту "8 - Йоп-чаги" (аналогичные удары левой ногой) в экспериментальной группе среднее количество ударов увеличилось с 10,33 до 12,90 раз, достигнут высокий результат с относительным приростом 24,80% (p<0,001). По результатам этого же теста (тест 8) у испытуемых контрольной группы количество ударов увеличилось с 10,46 до 11,74 раз, относительный прирост удовлетворительный — 12,27% (p<0,05). По тесту "9 - Долио-чаги" (максимальное количество ударов правой ногой по корпусу) в экспериментальной группе показатель вырос с 34,94 до 42,06 раз, относительный прирост — 20,35% (p<0,01). В контрольной группе по этому же тесту (тест 9) показатель вырос с 34,22 до 37,50 раз, относительный прирост — 9,58% (p>0,05). И, наконец, по тесту "10 - Долио-чаги" (максимальное количество ударов левой ногой по корпусу) в экспериментальной группе количество ударов увеличилось с 31,78 до 37,79 раз, показатель относительного прироста улучшился на 18,93% (p<0,01). В контрольной группе в начале эксперимента было зафиксировано 31,39, а в конце — 34,21 раз; можно отметить удовлетворительный показатель относительного прироста в 8,99%.

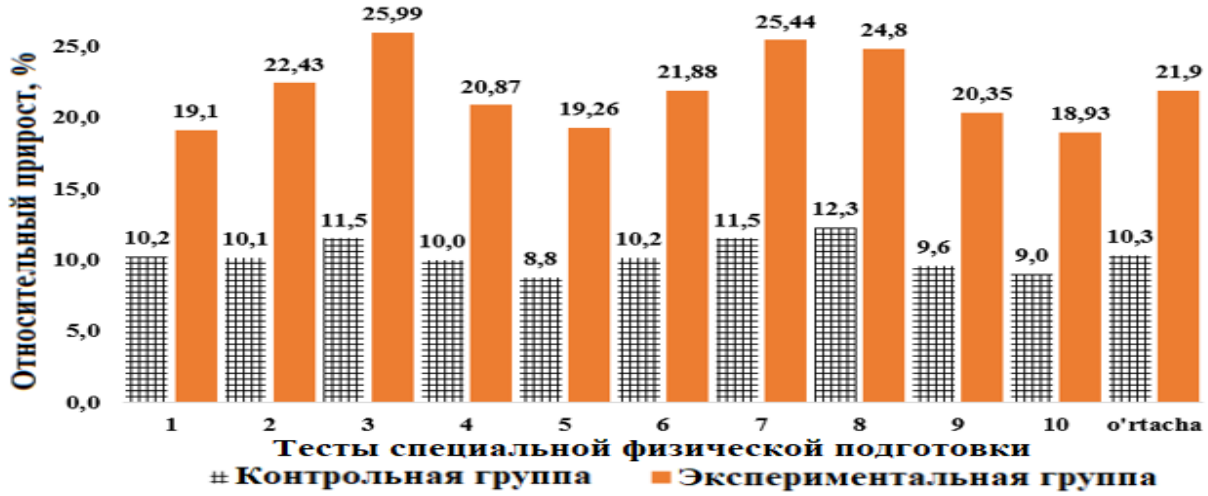


Рисунок 4. Сравнительная диаграмма относительного прироста средних арифметических значений уровня специальной физической подготовленности таэквондистов-испытуемых 8-10 лет в экспериментальной и контрольной группах в ходе эксперимента (в процентах).

Анализ результатов показывает, что в ходе нашего научного исследования разница между результатами, достигнутыми испытуемыми контрольной группы (КГ), которые продолжали заниматься по традиционной методике, в начале и в конце эксперимента существенно не увеличилась.

Сравнительный анализ результатов экспертной оценки специальных технических элементов показал, что в начале экспериментального этапа средние баллы в обеих группах были практически одинаковыми.

Анализ данных, представленных в вышеприведенных таблицах и на диаграмме, показывает наличие статистически значимых различий между средними арифметическими значениями показателей общей физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп по окончании эксперимента. В частности, средняя относительная разница средних арифметических значений по десяти изученным показателям специальной физической подготовленности составила 21,9%.

В ходе эксперимента наблюдался относительный прирост среднеарифметических значений показателей специальной физической подготовленности в экспериментальной (n=14) и контрольной (n=14) группах по итогам исследования.

Сравнение результатов экспертной оценки по окончании экспериментального этапа показало, что в экспериментальной группе по тесту "максимальное количество ударов ногой "долио-чаги" (dolyo chagi) с правой ноги на дистанции 10 м" результат в начале эксперимента составлял 16,89, а к концу эксперимента он вырос до 21,28, что означает относительный прирост на 25,99% ($p<0,001$). В контрольной группе по этому же тесту результат в начале эксперимента составлял 17,28, а к концу эксперимента он достиг 19,27, показав относительный прирост на 11,51% ($p<0,05$). По тесту "выполнение ударов "йоп-чаги ольгуль" (yop chagi olgul) правой ногой на дистанции 10 м с обходом фишек" в экспериментальной группе результат вырос с 12,67 до 15,89, относительный прирост составил 25,44% ($p<0,001$); в контрольной группе — с 12,89 до 14,37, относительный прирост 11,51% ($p<0,05$). По тесту "выполнение ударов "йоп-чаги ольгуль" левой ногой на дистанции 10 м с обходом фишек" среднее количество ударов у испытуемых экспериментальной группы в начале исследования выросло с 10,33 до 12,90, относительный прирост составил 24,80% ($p<0,001$); в контрольной группе по результатам того же теста количество ударов выросло с 10,46 до 11,74, относительный прирост — 12,27% ($p<0,05$). По тесту "максимальная сила удара "долио-чаги" правой ногой в корпус (момтом) " в экспериментальной группе показатель в начале исследования вырос с 34,94 кг до 42,06 кг, относительный прирост составил 20,35% ($p<0,01$); в контрольной группе в начале исследования показатель вырос с 34,22 кг до 37,50 кг, относительный прирост — 9,58% ($p>0,05$), что демонстрирует значительное преимущество экспериментальной группы над контрольной по средним баллам; разница в средних баллах составила 2,258, 2,210 и 2,021 соответственно.

К концу исследования средний относительный прирост показателей специальной физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы составил 21,90%, а значения коэффициентов вариации, рассчитанные на основе этих показателей, колебались в диапазоне от V=14,11% до V=16,34%. У испытуемых контрольной группы (n=14) относительный прирост показателей физической подготовленности в ходе исследования составил 10,32%, а значения коэффициентов вариации, рассчитанные на основе показателей специальной физической подготовленности, колебались в диапазоне от V=14,59% до V=16,64%.

Анализ вышеуказанных результатов показывает, что в ходе нашего научного исследования разница между результатами, достигнутыми испытуемыми контрольной группы, которые продолжали заниматься по традиционной методике, в начале и в конце эксперимента существенно не увеличилась.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных данных показал большие возможности для расширения и углубления индивидуального подхода исследователей и педагогов-практиков к занимающимся. С одной стороны, индивидуализировать необходимо практически все методы, методики и методические приемы обучения и воспитания. Это подтверждается как сведениями из научно-методической литературы и обобщением передового педагогического опыта, так

и результатами наших экспериментальных исследований. С другой стороны, применение индивидуального подхода, основанного на всестороннем учете дарований, способностей и склонностей занимающихся, мотивирует их к активным занятиям соответствующей спортивной деятельностью и, таким образом, способствует социализации учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

2. Анализ научно-методической литературы позволил выявить отсутствие рекомендаций по использованию специализированных игровых заданий в технико-тактической подготовке таэквондистов 8–10 лет.

3. Установлено, что второй год обучения на этапе начальной подготовки является наиболее благоприятным периодом для освоения технико-тактического арсенала таэквондистами 8–10 лет. На этапе начальной подготовки были разработаны специализированные игровые ситуации, которые, наряду с решением боевых задач, способствуют освоению технико-тактических действий таэквондистами в возрасте 8–10 лет.

4. Для повышения технико-тактической подготовленности таэквондистов 8–10 лет на тренировках по таэквондо применялись варианты действий, позволяющие завоевать превосходство и контроль над поединком в двадцати сложных ситуациях. В результате техническая подготовленность таэквондистов 8–10 лет улучшилась на 13,5%.

5. В тренировочном процессе таэквондистов 8–10 лет применялись отработка серий ударов в спарринге и постановка блоков для отвлечения соперника обманными движениями. В результате тактическая подготовленность таэквондистов 8–10 лет улучшилась на 12,8%.

6. При обучении таэквондистов 8–10 лет атакующим, защитным и контратакующим действиям в процессе спарринга с партнером на дальней, средней и ближней дистанциях, с использованием специализированных игровых приемов в удобных ситуациях, в тренировочном процессе юных таэквондистов спортивной школы применялись упражнения на развитие таких качеств, как концентрация внимания, визуальный контроль, быстрое принятие решений в различных ситуациях, «чувство соперника» и удержание. В результате была достигнута положительная динамика в развитии технико-тактической подготовленности: объем движений при ударе «долио-чаги» левой ногой увеличился на 19,1%, а результативность — на 14,2%; объем движений при выполнении удара «йоп-чаги» левой ногой увеличился на 24,8%, а результативность — на 9,3%.

7. Для применения специальных упражнений в спарринге таэквондистами 8–10 лет в условный бой были включены специализированные двигательные задачи. В результате регулярного применения этих задач в тренировочном процессе результативность связки ударов «долио-чаги» — «йоп-чаги» (левой ногой) у юных таэквондистов улучшилась на 11,8%.

8. В результате исследования были определены специализированные игровые задания, способствующие эффективному освоению технико-тактического арсенала таэквондистами 8–10 лет на втором году обучения этапа начальной подготовки. Динамика развития технико-тактической подготовленности была следующей: объем движений при ударе «долио-чаги» левой ногой — 19,1%, результативность — 14,2%; объем движений при выполнении удара «йоп-чаги» левой ногой — 24,8%, результативность — 9,3%; результативность связки ударов «долио-чаги» — «йоп-чаги» (левой ногой) — 11,8%. В результате общие показатели динамики развития технико-тактической подготовленности таэквондистов 8–10 лет улучшились на 21,9%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения скорости принятия технических и тактических решений у таэквондистов 8–10 лет в тренировочном процессе целесообразно использовать искусственные боевые ситуации, моделирующие различные стили атакующих и защитных действий противника. Такие упражнения формируют у спортсменов навыки оперативного анализа хода поединка, правильной оценки ситуации и выбора технико-тактических решений, соответствующих сложившимся условиям. Создание на тренировках различных дистанционных, темповых и тактических условий стимулирует мыслительную активность спортсменов и повышает их адаптивность к соревновательной деятельности. В результате у юных таэквондистов формируются компетенции по ситуативному применению технических действий, принятию быстрых решений и эффективному управлению процессом боя.

2. Применение в тренировках системы упражнений, основанной на прогнозировании тактической ответной реакции соперника, для развития комбинаций обманных ударов, блокирования и контратак повышает способность юных таэквондистов отвлекать соперника во время боя, разрушать его систему защиты и добиваться преимущества.

3. Использование ситуативно-адаптированных игровых тренировок, тренажеров для развития сенсорной реакции и заданий на разнонаправленные движения с целью развития навыков ведения боя на различных дистанциях (дальней, средней, ближней) значительно повышает у таэквондистов концентрацию внимания, визуальный контроль, пространственное восприятие и скорость принятия решений.

4. Для формирования навыков вольного боя важно систематически включать в тренировочный процесс условно-боевые задания. При этом спортсменам рекомендуется ставить такие задачи, как ведение боя на основе определенной тактики соперника, нанесение точных целенаправленных ударов за ограниченный промежуток времени, а также быстрая смена атакующей и защитной стратегий. Этот процесс развивает у юных таэквондистов навыки быстрого анализа боевой ситуации, предугадывания действий соперника и принятия соответствующих тактических решений. Кроме того, такие задания служат укреплению навыков применения технических действий в условиях, приближенных к реальному бою.

5. Для совершенствования технико-тактической подготовки таэквондистов 8–10 лет в группе начальной подготовки целесообразно систематически включать в тренировочный процесс ситуативные и специализированные игровые задания. Упражнения должны быть организованы на основе моделирования реальных соревновательных ситуаций, возникающих в ходе спарринга. При этом необходимо уделять особое внимание развитию у спортсменов навыков выбора дистанции, проведения атаки и контратаки, маневрирования, а также выбора тактики в соответствии с сильными сторонами соперника. Игровые задания способствуют развитию у юных спортсменов быстроты мышления, скорости принятия решений и умения правильно применять технические элементы. Также рекомендуется расширять индивидуальные технико-тактические возможности спортсменов путем изменения на тренировках различных дистанций, темпа и стилей ведения боя. Данный подход способствует эффективной подготовке юных таэквондистов к соревновательной деятельности и стабильному росту их спортивных результатов.

SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES DSc.28 /2025.17.12. Ped.02.01 AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

NURITDINOV ABRORJON AKHRORJON'S SON

IMPROVEMENT OF SPECIALIZED MOVEMENT TRAINING OF TAEKWONDO PLAYERS AGED 8-10 IN THE PRIMARY TRAINING GROUP

13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical education

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

Chirchik-2026

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission under number B2022.2.PhD/Ped3728

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

The thesis abstract in three languages (Uzbek, Russian and English (summary)) is posted on the website www.uzjtsu.uz, as well as the information and educational portal of "Ziyo-Net"at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor:	**Raxmatov Bektosh Shomurod's son** Doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences, (PhD), professor
Official opponents::	**Adilov Sarvar Qaxramonovich** Doctor of pedagogica sciences, (DSc), professor
	Artiqov Zohid Sobirovich Doctor of pedagogica sciences, (DSc), professor
Leading organization:	

The defense of the dissertation will be held on "___" _____ 2026 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.28 /2025.17.12. Ped.02.01 under the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Website: www.uzdjtsu.uz. e-mail: uzdjtsu@uzdjsu.uz. Uzbekistan State University of Physical Education and Sports "Palace of Culture" small assembly hall, 2nd floor scientific council hall).Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@uzjtsu.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19.

Abstract of the dissertation sent out on "_____"_____2026 y.
(Registry protocol №_____ on "_____" _____2026 y.)

R.M. Matkarimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences, professor

Sh.Sh. Gaziev
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of philosophy
Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

M.S.Olimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

INTRODUCTION
(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The purpose of the research work: It consists of developing specialized game tasks that allow increasing the effectiveness of technical and tactical training of 8-10-year-old taekwondo athletes at the initial training stage and developing proposals and recommendations for their implementation in the training process..

The object of the research work was the training process aimed at developing the technical and tactical training of 8-10-year-old taekwondo athletes at the initial training stage.

The subject of the research is specialized game tasks as a means of increasing the effectiveness of technical and tactical training of taekwondo athletes at the initial stage of training.

Scientific novelty of the research is as follows:

To develop the technical and tactical training of 8-10-year-old taekwondo athletes, the possibilities of quick transition to attacks and counterattacks have been expanded due to the selection of effective tactical options that allow them to gain the advantage of the fight and control in difficult competitive conditions;

A complex set of exercises for 8-10-year-old taekwondo athletes has been developed by directing a sequence of strikes in sparring and blocking strikes to distract the opponent with deceptive movements;

When teaching 8-10-year-old taekwondo athletes offensive, defensive, and counter-attacking movements, a methodology for using technical and tactical techniques in complex situations has been developed, using specialized game methods in comfortable situations at long, medium, and short distances in the sparring process with a partner, due to the selection of such actions as focusing attention, visual control, quick decision-making in situations, feeling the opponent, and catching;

Taekwondo athletes aged 8-10 have developed skills in freestyle wrestling through special movement tasks enriched with elements of conditional combat in sparring.

Implementation of the research results:

Based on the scientific results of a study on the development of specialized movement, physical, special, and technical-tactical training of 8-10-year-old taekwondo athletes:

In order to improve the technical and tactical training of 8-10-year-old taekwondo athletes, proposals for the selection of options that allow them to gain control and dominance of the fight in twenty difficult situations are included in the content of the textbook "Theory and Methodology of Taekwondo" (Certificate No. 106-029 issued on the basis of Order No. 106 of the Minister of Sports of the Republic of Uzbekistan dated March 17, 2022). As a result, the technical training of 8-10-year-old taekwondo athletes improved by 13.5%;

Proposals and recommendations for 8-10-year-old taekwondo athletes to direct a sequence of strikes in sparring and block strikes to distract the opponent with deceptive movements have been introduced into the training process of 8-10-year-old taekwondo athletes of the Specialized Sports School for Martial Arts of the city

of Fergana (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/12992 dated December 18, 2024). As a result, the tactical training of 8-10-year-old taekwondo athletes improved by 12.8%;

When teaching 8-10-year-old taekwondo athletes offensive, defensive and counter-attacking movements, using specialized game methods in comfortable situations at long, medium and short distances in the sparring process with a partner, proposals and recommendations for the selection of such actions as concentration of attention, visual control, quick decision-making in situations, feeling the opponent, catching were introduced into the training process of young taekwondo athletes of the Chirchik city sports school (Reference No. 03-16/12992 issued by the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan on December 18, 2024). As a result, an improvement in the dynamics of development of technical and tactical training was achieved, the volume of movements with the left leg was 19.1%, the effectiveness was 14.2%, the volume of the left leg was 24.8%, and the effectiveness was 9.3%;

Proposals and recommendations for the inclusion of specialized movement tasks in a conditional fight for the use of special exercises in sparring by 8-10-year-old taekwondo athletes were introduced into the training process of 8-10-year-old taekwondo athletes of Sports School No. 2 of the Mirzo-Ulugbek district of the city of Tashkent. (Reference No. 03-16/12992 issued by the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan on December 18, 2024). As a result, the effectiveness of the dolechak-yopchak kick (left leg) of young taekwondo athletes improved by 11.8%.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of an introduction and four chapters. It consists of 164 pages of text, 21 tables, 11 figures, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and appendices.

E’LON QILINGAN ISHLAR RO‘YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF RUBLISHED WORKS

I bo‘lim (1 частъ; I part)

1. Nuritdinov A.A. Ratio of performance of highly qualified taekwondo fichters in difficult and extreme conditions// Mental enlightenment scientific methodological journal Jizzakh, 2022.- pp. 190-192. https://doi.org/10.5281/zenodo.21196863.
2. Nuritdinov A.A. Sportchi tayyorgarligida ilmiy yondashuvning asosiy yo‘nalishlari // O‘zMU xabarlari ilmiy-nazariy jurnali. - B.130-132, 2022, [1.1] ISSN 2181-7324. [13.00.00. №04]. https://doi.org/10.5281/zenodo.21207592.
3. Nuritdinov A.A. 8-10 yoshdali taekvondochilarni maxsus va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish // Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, [2025-2]. ISSN:2181-1458. ISSN:2181-0427. – B.833-839. https://doi.org/10.5281/zenodo.21207630.
4. Nuritdinov A.A. Attack in the process of competitive activity in taekwondo analysis of evaluation of actions // Zien Journal of Social Sciences and Humanities ISSN NO: 2769-996X https:zienjournals.com Date of Publication: 2023. - pp. 14-16. https://doi.org/10.5281/zenodo.21196781.
5. Nuritdinov A.A. Evaluation of taekwondo competitions// International Conference on Innovations in Applied Sciences, Education and Humanities Hosted from Barcelona, Spain 2023.- pp. 206-211. https://doi.org/10.5281/zenodo.21196722.
6. Nuritdinov A.A. Taekvondochilar jang olib borish ko‘rsatkichlari// “Taekvondo sport turini ommalashtirish istiqbollari” Respublika ilmiy-amaliy konferensiya to‘plami. Chirchiq, 2024. - B.50-51. https://doi.org/10.5281/zenodo.21208148.
7. Nuritdinov A.A. Boshlang‘ich tayyorlov guruhida 8-10 yoshli taekvondochilarni ixtisoslashtirilgan harakat tayyorgarligini takomillashtirish // Yakka kurash sport turlarini ta’lim jarayoni bilan integratsiyasini rivojlantirish yo‘llari Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami. 2024. - B. 412-418. https://doi.org/10.5281/zenodo.21196946.

II bo’lim (2 частъ; II part)

8. Nuritdinov A.A. “Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”. O‘quv qo‘llanma - Toshkent - “O‘z kitob savdo nashriyoti”, “Davr matbuot savdo” 2023 y. – 194 b. https://doi.org/10.5281/zenodo.21207933.
9. Nuritdinov A.A. The ratio of indicators of fighting in situations of different levels of intensity// Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development Volume 21, November, 2023 ISSN (E): 2751-1731 Website: org(Spaniya) - B. 77-82. https://doi.org/10.5281/zenodo.21196884.
10. Nuritdinov A.A. Yosh taekvondochilarga asosiy texnik harakatlarni o‘rgatishga qaratilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlari majmualari // Jismoniy tarbiya sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022. - B. 164-165. https://doi.org/10.5281/zenodo.21207734.
11. Nuritdinov A.A. Развитие массовых видов спорта среди населения Республики Ўзбекистан // Universitet sporti Millatning sog‘ligi va farovonligi XI

talabalar va yosh olimlarning Xalqaro ilmiy anjumani ilmiy ishlar to‘plami. 2022. - B. 282-283. https://doi.org/10.5281/zenodo.21196920.