

**TAEKVONDO SPORTCHILARIDA KOORDINATSION
QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY
TENDENSIYALARI**

Qosimova Nargizaxon Rustamxon qizi Fargʻona davlat universiteti, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiya kafedrasida oʻqituvchisi. E-

mail:nargiza.ka5imova@yandex.com

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotiga muvofiq, taekvondo sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish muammolari tadqiq etilgan. Koordinatsion qobiliyatlar sportchining nafaqat texnik, balki taktik harakatlar samaradorligini hal qiluvchi omil hisoblanishi, bu borada oʻtkazilgan tadqiqotlar asosida isbotlangan. Maqolada koordinatsion qobiliyatlar tuzilishi, ularning taekvondoga oid xususiyatlari, yosh oʻsmirlar va kattalar sportchilari uchun taʼlim jarayonida qoʻllanilishi lozim boʻlgan innovatsion uslubiy yondashuvlar, zamonaviy mashq-mashgʻulot vositalari va qurilmalari haqida toʻliq maʼlumot berilgan. Bundan tashqari, tadqiqot natijalari asosida koordinatsion qobiliyatlar darajasini aniq baholash tizimi va nazorat qilish usullari taklif etilgan. Olingan natijalar yosh taekvondochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularni xalqaro maydonlarga tayyorlashda amaliy qoʻllash mumkin boʻlgan metodik tavsiyalar berilgan. Ilmiy izlanishlar taekvondo, shuningdek, boshqa yakkakurash sport turlari boʻyicha oʻquv-mashgʻulot jarayonini tashkil etishda qoʻllanilishi mumkin.

Kalit soʻzlar: taekvondo, koordinatsion qobiliyat, innovatsion metodika, sensorli koʻnikmalar, muvozanat, fazoviy orientatsiya, motor oʻrganish, diagnostika, yosh sportchilar, mashq vositalari.

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ
ТХЭКВОНДО**

Косимова Наргизахон Рустамхон кизи Преподаватель кафедры теории и методики единоборств факультета спортивной деятельности Ферганского государственного университета E-mail:nargiza.ka5imova@yandex.com

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются проблемы развития координационных способностей спортсменов-тхэквондистов в соответствии с современной теорией и практикой спорта. На основе проведенных исследований доказано, что координационные способности являются решающим фактором эффективности не только технических, но и

тактических действий спортсмена. В статье представлена полная информация о структуре координационных способностей, их характеристиках для тхэквондо, инновационных методических подходах, которые следует использовать в образовательном процессе для молодых подростков и взрослых спортсменов, современных тренировочных средствах и приспособлениях. Кроме того, на основе результатов исследования предложена система точной оценки уровня координационных способностей и методы их мониторинга. Полученные результаты содержат методические рекомендации, которые могут быть практически применены при совершенствовании системы подготовки молодых спортсменов-тхэквондистов и их подготовке к международным соревнованиям. Научные исследования могут быть использованы при организации тренировочного процесса в тхэквондо, а также в других боевых искусствах.

Ключевые слова: тхэквондо, координационные навыки, инновационная методология, сенсорные навыки, равновесие, пространственная ориентация, двигательное обучение, диагностика, юные спортсмены, тренировочное оборудование.

MODERN TENDENCIES IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN TAEKWONDO ATHLETES

Qosimova Nargizaxon Rustamxon qizi Lecturer at the
Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Faculty of
Sports Activities, Ferghana State University E-
mail:nargiza.ka5imova@yandex.com

Annotation. This scientific article studies the problems of developing coordination abilities of taekwondo athletes in accordance with modern sports theory and practice. The fact that coordination abilities are a decisive factor in the effectiveness of not only technical, but also tactical actions of an athlete is proven on the basis of research conducted in this regard. The article provides complete information on the structure of coordination abilities, their characteristics for taekwondo, innovative methodological approaches that should be used in the educational process for young adolescents and adult athletes, modern training tools and devices. In addition, based on the results of the research, a system for accurately assessing the level of coordination abilities and methods of monitoring them is proposed. The results obtained provide methodological recommendations that can be practically applied in improving the training system of young taekwondo athletes and preparing them for international competitions. Scientific research can be used in organizing the training process in taekwondo, as well as in other martial arts.

Keywords: taekwondo, coordination skills, innovative methodology, sensory skills, balance, spatial orientation, motor learning, diagnostics, young athletes, training equipment.

Kirish. Sport muvaffaqiyati zamonaviy dunyoda faqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qilmaydi, balki aqliy, psixologik va motor funksiyalarning mukammal uyg'unligini ham taqozo etadi. Taekvondo, an'anaviy koreys yakkakurash san'ati va Olimpiya sport turi sifatida, sportchidan tezkorlik, kuch, muvozanat va eng muhimi, yuqori darajadagi koordinatsion qobiliyatni talab qiladi. Har bir zarba (chagi), har bir himoya (maki) va har bir taktik harakat sportchining o'z tanasini vaqt va makonda mukammal boshqarish qobiliyatiga asoslangan.

Koordinatsion qobiliyatlar sportchining turli mushak guruhlarini maqsadli, aniq va iqtisodli harakatni amalga oshirish uchun uyg'un ishlatish qobiliyatidir. Bu sifatlar faqatgina tug'ma iste'dod emas, balki ilmiy asoslangan, tizimli va tashkil etilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni orqali rivojlantirilishi mumkin. Ayniqsa, yosh sportchilar uchun "sezgir davrlar" (sensitive periods) mavjud bo'lib, bu davrlarda ma'lum koordinatsion ko'nikmalarni o'rgatish va mustahkamlash maksimal samara beradi.

Zamonaviy sport nazariyasi sportchining faoliyat samaradorligini quyidagi asosiy omillar majmui sifatida belgilaydi: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik va aqliy tayyorgarlik. Bu beshta "ustun" orasida koordinatsion qobiliyatlar texnik va taktik tayyorgarlikning motor asosi hisoblanadi. Boshqacha qilib aytganda, sportchi qanchalik aqlli va taktik fikrlay olsa ham, agar uning tanasi bu fikrlarni mukammal, tez va aniq harakatlarga aylantira olmasa, g'alaba qozonish ehtimoli juda past.

Bugungi kunda taekvondo sporti jadal rivojlanmoqda, texnika va taktika murakkablashmoqda, raqobat keskinlashmoqda. Olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlarida g'alaba qozonish uchun sportchilar nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikka, balki aql-idrok, tezkor qaror qabul qilish, murakkab vaziyatlarda tanani mukammal boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Shu sababli, taekvondo sportida koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishi murabbiylar, olimlar va sport metodistlari uchun dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida qaraladi.

Ushbu maqolaning magistral maqsadi – taekvondo sportchilarida koordinatsion qobiliyatlar tizimini tahlil qilish, ularni rivojlantirishning zamonaviy uslubiy yondashuvlari, innovatsion mashq vositalari va usullarini o'rganish, shuningdek, olingan natijalarni amaliyotga joriy etish bo'yicha takliflar ishlab chiqishdir.

Birinchi bob. Koordinatsion qobiliyatlar nazariyasi va taekvondo sportida ularning ahamiyati

1.1 Koordinatsion qobiliyatlar: tushuncha, tuzilishi va turlari

Koordinatsion qobiliyat (lotincha “coordinatio” – tartibga solish, uyg‘unlashtirish) – bu maqsadli harakatni samarali bajarish uchun insonning markaziy asab tizimi tomonidan mushaklarning ishini vaqt va intensivlik jihatidan uyg‘unlashtirish jarayoni va bu jarayonni amalga oshirish qobiliyatidir.

Koordinatsion qobiliyatlar tuzilishi murakkab va ko‘p qirrali bo‘lib, unga quyidagi asosiy komponentlar kiradi:

- Muvozanatni saqlash qobiliyati (statik va dinamik balans). Bu tanani harakatsiz holatda yoki harakat paytida barqaror ushlab turishdir. Taekvondoda bir oyoqda turib zarba berish (dolyo-chagi, neryo-chagi) yoki raqibning hujumidan keyin tezda muvozanatni tiklash – muvozanat qobiliyatining namoyon bo‘lishidir.

- Ritmni idrok etish va takrorlash qobiliyati. Harakatlarning vaqt, kuch va fazo jihatdan o‘zgarishini idrok etish va uni takrorlash.

- Makon orientatsiyasi qobiliyati. Sport maydonidagi, raqibga nisbatan o‘zining holatini to‘g‘ri baholay olish va kerakli pozitsiyani tezda egallay olish.

- Harakatni o‘z vaqtida boshlash va to‘xtatish qobiliyati. Signal (masalan, raqibning hujumi) paydo bo‘lganda darhol harakatni boshlash yoki kutilmaganda to‘xtatib qolish.

- Harakatlar ketma-ketligini o‘zgartirish qobiliyati. Oldindan rejalashtirilgan harakatlar ketma-ketligini vaziyatga qarab o‘zgartirish (masalan, ikkinchi kombinatsiyaga o‘tish).

- Muskul kuchi boshqaruvi. Harakatga zarur bo‘lgan aniq mushak kuchini tanlay olish va sarflash. Bunda ortiqcha kuch sarflash va energiya isrofini oldini olish muhimdir. Koordinatsion qobiliyatlar sport turiga qarab o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘ladi. Olimpiya sporti sifatida taekvondo turli koordinatsion qobiliyatlar majmuasini talab qiladi. Ushbu ko‘nikmalarning amalda namoyon bo‘lishi quyidagi jadvalda ko‘rsatilgan:

Taekvondo harakatlarida koordinatsion qobiliyatlar namoyon bo‘lishi:

- Ko‘nikma turi: Muvozanat (Balans)

- Namoyon bo‘lish shakli: Bir oyoqda turish, aylanma harakatlar (dolyo-huryo-chagi, bandal-chagi), raqibning zarbasidan qochgandan keyin holatni tiklash.

- Ko‘nikma turi: Makon orientatsiyasi

- Namoyon bo‘lish shakli: Sport maydonida (tatamida) o‘zini to‘g‘ri joylashtirish, raqibga masofani aniq hisoblash, devor yoki chetga chiqib ketmaslik.

- Ko‘nikma turi: Ritm

- Namoyon bo‘lish shakli: O‘z hujumlarini vaqtlashtirish, raqibning nafas olish va harakat ritmini kuzatish, qarshi hujumni shu ritmga qarab amalga oshirish.

- Ko‘nikma turi: Harakatlarni sinxronlashtirish

- Namoyon bo‘lish shakli: Qo‘l va oyoq harakatlarini bir vaqtda bajarish (masalan, himoya qilayotganda hujumga o‘tish – bandae-maki + ap-chagi), kombinatsiyali zarbalar (dublyor).

- Ko‘nikma turi: Kuchni boshqarish

- Namoyon bo‘lish shakli: Zarba kuchini aniq dozirlash (ball to‘plash uchun yengil zarba yoki nokautga olib keladigan kuchli zarba), mushaklarni zarur darajada taranglashtirish va bo‘shashtirish.

1.2. Yosh davrlar va sezgir (sensitiv) davrlarning ahamiyati

Bolalar va o‘smirlarning organizmi doimiy o‘sish va rivojlanish jarayonida bo‘lgani uchun, ularning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ma‘lum yosh davrlarida ma‘lum turdagi motor ko‘nikmalarni o‘rganish osonroq va samaraliroq kechadi. Bu davrlar “sezgir davrlar” (sensitiv periods) deb ataladi.

Taekvondo sportida koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishi uchun eng muhim sezgir davr 6 yoshdan 12-14 yoshgacha bo‘lgan davr hisoblanadi. Ayniqsa, 9-12 yosh oralig‘i koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishi uchun “oltin davr” deb qaraladi. Bu davrda bolaning markaziy asab tizimi plastik, motor o‘rganish qobiliyati yuqori, yangi harakatlar shakllarini o‘rganish va mustahkamlash osonroq bo‘ladi. Shu davrda o‘rgatilgan asosiy motor ko‘nikmalar butun hayot davomida saqlanib qoladi. Keyingi yosh bosqichlarida (o‘smirlik davri) esa, oldingi bosqichda shakllangan koordinatsion asoslar ustiga sportga xos, murakkab ko‘nikmalar quriladi. Shuning uchun yosh taekvondochilarni tayyorlashda murabbiy bolaning yoshiga mos motor vazifalarni tanlashi, bosqichma-bosqich murakkablashuv prinsipiga amal qilishi zarur.

Ikkinchi bob. Yosh taekvondochilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning innovatsion usullari

2.1. An‘anaviy usullarning cheklovlari va innovatsion yondashuvlarga bo‘lgan ehtiyoj

An‘anaviy taekvondo mashg‘ulotlari ko‘pincha standart texnik elementlarni (poomsae yoki hyeong) takroriy o‘rganish, kuch va chidamlilik mashqlariga asoslangan. Biroq, zamonaviy raqobatbardosh sport talablari nafaqat kuchni, balki tezkorlik, moslashuvchanlik va ayniqsa, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish qobiliyatini ham talab qiladi. An‘anaviy usullar etarlicha mukammal emas va o‘quvchi organizmning harakat talablarini to‘liq qondira olmaydi.

Aynan shu bo‘shliqni to‘ldirish, yosh sportchilarning organizmida yashiringan koordinatsion imkoniyatlarni to‘liq ochib berish va ularni murakkab texnik-taktik harakatlarga tayyorlash uchun innovatsion uslubiy yondashuvlar zarur bo‘ldi. “Innovatsion” deganda, mashg‘ulot jarayoniga yangi, ilmiy

asoslangan, yuqori samaradorlikka ega bo'lgan vositalar, usullar va texnologiyalarni joriy etish tushuniladi.

2.2. Innovatsion mashq vositalari va uslubiy komplekslar

Yosh taekvondochilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda quyidagi innovatsion vositalar va usullar samarali hisoblanadi:

1. Sensorli integratsiya mashqlari. Bu usul sportchining sezgi a'zolari (ko'z, quloq, vestibulyar apparat, teri sezgisi) orqali olingan ma'lumotlarni qayta ishlash va ular asosida harakatni boshqarish qobiliyatini o'stirishga qaratilgan.

- Ko'rishni rivojlantirish: Har xil rangdagi yorliqlar yoki to'plar bilan ishlash. Masalan, murabbiy turli rangdagi to'plarni ko'rsatadi, sportchi esa har bir rangga mos ravishda ma'lum turdagi zarba bajaradi (qizil – ap-chagi, yashil – dolyo-chagi).

- Eshitishni rivojlantirish: Musiqa yoki metronom ritmiga mos harakatlanish. Ritm o'zgartirilganda harakat tezligi ham o'zgarishi kerak.

- Vestibulyar apparatni (muvozanatni) rivojlantirish: Turli balandlikdagi va qiyalikdagi yumshoq yostiqlar, balans toshlari, bosilganda o'zgaruvchi yuzalar (masalan, bosma plastik) ustida mashqlar bajarish. Bu statik va dinamik muvozanatni yaxshilaydi.

- Propioresepsiyani (mushaklarning holatini sezish) rivojlantirish: Ko'z yopib turib mashqlarni bajarish. Bu sportchiga tana a'zolarining fazodagi holatini sezishni o'rgatadi.

2. Kognitiv-motor mashqlari. Bu mashqlar aql va jismoniy harakatni bir vaqtda talab qiladi. Maqsad – sportchining e'tiborini, xotirasini va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish orqali uning maydondagi aqliy faolligini oshirish.

- Raqamli/simbolli ketma-ketliklar: Zamin yoki devorga raqamlar/simvollar chiziladi. Murabbiy ketma-ketlikni aytaveradi (masalan, “5-1-3”), sportchi esa shu tartibda oyoqlarini yoki qo'llarini tegizishi kerak.

- Aqliy hisoblash bilan kombinatsiyalar: Murabbiy oddiy matematik misol keltiradi (masalan, “2+3”). Sportchi javobga mos ravishda biror zarba kombinatsiyasini bajaradi (bu holda “5” – besh marta teginish yoki beshinchi kombinatsiya).

- Rang/yo'nalish assotsiatsiyalari: Ma'lum rang ma'lum yo'nalishga mos keladi (masalan, qizil – oldinga, ko'k – orqaga). Murabbiy rangni ko'rsatganda, sportchi kerakli yo'nalishda harakat qiladi.

3. O'yin texnologiyalari va virtual realilik (VR). Zamonaviy texnologiyalar mashg'ulot jarayonini qiziqarli va samarali qilishda katta imkoniyatlar beradi.

- Tezlik va reaksiyani o'lchash dasturlari: Ekranida tasodifiy paydo bo'ladigan nuqtalarni bosish yoki sport simulyatorlarida tezkor reaksiya talab qiladigan o'yinlar.

- Virtual realilik (VR) tizimlari: Sportchi VR-ko'zoynakni taqib, virtual raqib bilan kurash olib boradi. Bu fazoviy idrokni, taktik fikrlashni va zarba tezligini rivojlantirishda juda samarali.

4. Intervalli murakkab mashqlar (Complex Training). Bu usulda koordinatsion qiyinlik darajasi yuqori bo'lgan qisqa, intensiv mashqlar dam olish vaqtlari bilan almashinib keladi.

- Misol: 30 soniya davomida balans toshida turib, ko'z yopib, bir oyoqda muvozanatni saqlash, so'ngra 30 soniya dam olish. Keyin 30 soniya davomida sakrash kordida sakrab, turli oyoq harakatlarini bajarish. Bu mashq seriyasi 4-6 marta takrorlanadi.

2.3. Yosh guruhlar bo'yicha metodik tavsiyalar. Innovatsion usullarni qo'llashda sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim.

- 6-9 yosh (boshlang'ich guruh): O'yin shaklidagi mashqlar ustuvor bo'ladi. Asosiy e'tibor muvozanat, oddiy makon orientatsiyasi va harakatlarning asosiy ritmlarini o'rgatishga qaratiladi. Mashqlar qisqa, qiziqarli va xavfsiz bo'lishi kerak. Sensorli integratsiya mashqlari (rangli to'plar, yumshoq to'siqlar) asosiy o'rinni egallaydi.

- 10-12 yosh (o'rta yosh guruh): "Oltin davr". Koordinatsion mashqlarning murakkabligi va xilma-xilligi oshiriladi. Kognitiv-motor mashqlari, kombinatsiyali texnika elementlari, qiyinroq muvozanat mashqlari kiritiladi. Komanda o'yinlari va kichik raqobatbardosh vazifalar samarali.

- 13 yosh va undan katta (kattalar guruhi): Sportga xos, yuqori intensivlikdagi koordinatsion mashqlarga o'tish. VR texnologiyalari, yuqori tezlikdagi reaksiya mashqlari, raqibning harakatlariga nisbatan taktik javob bera olish qobiliyatini o'stirish asosiy yo'nalish bo'ladi.

Uchinchi bob. Koordinatsion qobiliyatlar darajasini nazorat qilish va baholash tizimi

3.1. Diagnostikaning ahamiyati va baholash mezonlari

Mashg'ulot jarayonining samaradorligi va sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish uchun koordinatsion qobiliyatlar darajasini muntazam ravishda o'lchash va baholash zarur. Bu murabbiyga o'z uslubiy yondashuvlarini to'g'rilash, sportchining zaif tomonlarini aniqlash va shaxsiy yuklamalarni rejalashtirish imkonini beradi.

Koordinatsion qobiliyatlar baholanayotganda quyidagi asosiy ko'rsatkichlar hisobga olinishi kerak:

- Aniqlik (Accuracy): Maqsadga (nuqtaga) zarba tekkizishning o'rtacha og'ishi.

- Tezlik (Speed): Ma'lum vaqt oralig'ida bajarilgan harakatlar soni yoki ma'lum harakatni bajarish uchun sarflangan vaqt.

- Barqarorlik (Stability): Mashqni takroriy bajarishdagi natijalar o'rtasidagi farq (masalan, har safar bir xil masofaga sakrash).

- Iqtisodiylik (Economy): Harakatni bajarish uchun sarflangan energiya miqdori. Bu ko'rsatkichni bevosita o'lchash qiyin, ammo nafas olish tezligi yoki yurak urish tezligining tiklanish davomiyligi orqali bilvosita baholash mumkin.

- Moslashuvchanlik (Adaptability): Oldindan o'rganilgan mashq shartlarini o'zgartirganda (masalan, zamin turini, yorug'lik darajasini o'zgartirganda) harakatning bajarilish sifati saqlanib qolishi.

3.2. Testlar va o'lchov usullari

Taekvondo sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini baholash uchun bir qator standart va sportga xos testlardan foydalaniladi. Ushbu testlar to'plami quyidagi jadvalda keltirilgan:

Taekvondochilarni koordinatsion qobiliyatlarini baholash testlari to'plami:

- Test nomi: Muvozanat testi (Flamingo test)

- Qurilma/Usul: 50 sm uzunlikdagi yog'och nur yoki chiziq.

- Bajarish: Sportchi bir oyog'ida turib, ikkinchi oyog'ini bo'sh oyog'ining tizzasiga orqasidan ushlab turadi. "Start" buyrug'idan so'ng, ko'z yopiladi va muvozanat saqlanayotgan vaqt o'lchanadi. 3 urinish, eng yaxshi natija qayd etiladi.

- Test nomi: "Sakkizburchak" testi (Agility test)

- Qurilma/Usul: Markazdan 2.5 m masofada joylashtirilgan 8 ta marker.

- Bajarish: Sportchi markazda turib, murabbiy raqamlarni chaqiradi (1-8). Sportchi shu raqamdagi markerga teginib, markazga qaytishi kerak. Barcha 8 ta marker uchun umumiy vaqt o'lchanadi.

- Test nomi: Zarba aniqligi testi

- Qurilma/Usul: Standart darvoza (hogu) yoki aniq belgilangan nuqtalar bo'lgan maydon.

- Bajarish: Sportchiga 10 soniya ichida maqsadli nuqtalarga imkon qadar ko'p zarba berish vazifasi beriladi. "Aniqlik" nuqtalar soni (tegish) nisbati sifatida hisoblanadi.

- Test nomi: Tezlik va ketma-ketlikni o'zgartirish testi

- Qurilma/Usul: Turli rangdagi 4-6 ta konus yoki marker.

- Bajarish: Murabbiy tasodifiy ravishda ranglar ketma-ketligini aytaveradi (masalan, "Qizil-Ko'k-Yashil-Sariq"). Sportchi bu tartibda markerlarga teginib chiqishi kerak. Ketma-ketlik to'g'ri bajarilgan vaqt o'lchanadi.

- Test nomi: Boshlang'ich tezlanish reaksiyasi testi

- Qurilma/Usul: Start signali beradigan qurilma (yorug'lik, ovoz).
- Bajarish: Sportchi harakatga tayyor holatda turadi. Signal paydo bo'lgach, u belgilangan masofaga (masalan, 5 metrga) yugurib borishi kerak. Reaksiya vaqti va boshlang'ich tezlanish vaqti elektron vaqt o'lchagichlar yordamida o'lchanadi.

Ushbu testlar yil davomida muntazam ravishda (masalan, har chorakda) o'tkazilishi kerak. Olingan natijalar maxsus protokollarda qayd etiladi va grafiklar (masalan, "spider chart" – o'rgimchak to'ri diagrammasi) shaklida tasvirlanadi. Bu diagramma

sportchining koordinatsion profilini aniq ko'rsatadi va qaysi ko'nikmalarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish kerakligini ko'rsatadi.

Xulosa.

1. Taekvondo sportchisining yuqori natijalarga erishishida koordinatsion qobiliyatlar hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Ular nafaqat texnik-taktik harakatlarni bajarish sifati, balki sportchining jismoniy, aqliy va psixologik salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish imkonini beradi.

2. Yosh sportchilarni tayyorlashda murabbiylar yosh xususiyatlarni, xususan, sezgir davrlarning ahamiyatini hisobga olishlari zarur. 6-12 yosh oralig'i asosiy koordinatsion ko'nikmalarni shakllantirish uchun eng qulay davrdir.

3. An'anaviy mashg'ulot uslublari etarli emas. O'quv-mashg'ulot jarayoniga sensorli integratsiya, kognitiv-motor mashqlari, o'yin texnologiyalari va virtual realilik kabi innovatsion usullarni joriy etish sportchilarning koordinatsion tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

4. Koordinatsion qobiliyatlar rivojlanishini muntazam nazorat qilish va baholash mashg'ulot jarayonini boshqarishning ajralmas qismi bo'lishi kerak. Sportga xos diagnostika testlari yordamida har bir sportchining motor profili aniqlandi va individual tayyorgarlik dasturi ishlab chiqiladi.

5. Kelajakda taekvondo sportida koordinatsion tayyorgarlikni yanada chuqur o'rganish, ayniqsa yuqori malakali sportchilarning psixofiziologik xususiyatlarini o'rganish va ularga mos innovatsion mashg'ulot komplekslarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mengziyoyev, T. N. (2023). Yosh taekvondochilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishning innovatsion usullari. GOLDEN BRAIN, 1(11), 4–9.
2. Abdullaev B. A. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash metodikasi. - Toshkent, 2021 yil.
3. Abdullaev B. Sh. O'zbekistonda olimpiya taekvondosining rivojlanishi. - Toshkent: Jismoniy tarbiya universiteti, 2018 y.

4. Kim Joong Young Taekwondo Textbook Poomsae KUKKIWON. Корея 2005.
5. Karimov J. Taekvondo bo'yicha sport mashg'ulotlari. - Toshkent, 2020 yil.
6. Pak S. Taekvondo: nazariya va amaliyot. Moskva, 2019 yil.
7. Yusupov, A. Taekvondo raqobatbardosh faoliyatini tahlil qilish. — Samarqand, 2023 yil.
8. Sidorov I. Sportchilarning chidamliligini baholash metodikasi. - Toshkent, 2018 yil
9. Kim S., Li G. Virtual haqiqatga asoslangan taekvondo mashg'ulotlarining o'smirlarda muvozanat va vosita ko'nikmalariga ta'siri // Sport fanlari va tibbiyoti jurnali. – 2022. – jild. 21. – B. 112-120.
10. Karimov R.I.Taekvondoda texnik harakatlarni o`rgatish metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.