

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**



TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI RIVOJLANTIRISH
ISTIQBOLLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR
III RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI
MAQOLALARI**

TO‘PLAMI

II qism



**6-7-may
2023-yil**

Toshkent

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI O‘ZBEKISTON
MILLIY UNIVERSITETI
TAEKVONDO VA SPORT FAOLIYATI FAKULTETI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI
RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:
MUAMMO VA YECHIMLAR**

**III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari
TO‘PLAMI**

II-qism

2023 yil

6-7 may

TOSHKENT – 2023

UDK: 796.08.(082)

BBK: 75.1

Mazkur to'plam Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlarga bag'ishlangan bo'lib, unda jismoniy tarbiya va sport sohasi kadrlarini tayyorlash, ularni malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimidagi muammolar va ularning yechimlari; jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlar aro integratsiyalashuv masalalari; aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish, rekreatsiya hamda sport sog'lomlashtirish tizimini rivojlantirish muammolari va yechimlari; yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tibbiy-biologik ta'minoti masalalari hamda innovatsion g'oya va texnologiyalarni qo'llash; sport menejmenti, sport marketingini, sport servisi va sport turizmini rivojlantirish istiqbollari bo'yicha bildirilgan fikr-muloxazalar yoritilgan.

To'plamda chop etilgan maqola va tezislarning g'oyasi, ilmiy-metodik salohiyati va unda keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgardirlar.

Mas'ul muharrir: Raximov Vladimir Shavkatovich

Tashkiliy qo'mita tarkibi

Arzibayev Qodirjon Odiljonovich	-tashkiliy qo'mita raisi
Ibragimov Behzod Baxtiyorovich	-rais o'rinbosari
Murodov Kamoliddin Nuriddinovich	-a'zo
Raxmatullaev Mirzoxid Sayfullo o'g'li	-a'zo
Karimova Nargiza Xudoyberganovna	-a'zo
Aminova Aziza Alidjanovna	-a'zo
Qo'chqarov Bekzod Ozotovich	-a'zo
Po'latov Laziz Azamat o'g'li	-a'zo
Ibragimov Murod Arslanovich	-a'zo
Umirqulova Dildora Abdusamatovna	-a'zo
Sobirov Ulug'bek Toxirjon o'g'li	-a'zo (tarjimon)
Tojiddinov Iskandar Ilxomjon o'g'li	-a'zo (dasturiy ta'minot)
Xolova Aziza Nodirjonovna	-a'zo (texnik ta'minot)
Karimov Umid Qahramon o'g'li	-a'zo (texnik ta'minot)
Davidov Bobir Bahodirovich	-tashkiliy qo'mita kotibi

Tahririy komissiya tarkibi

Axmatov Maxmud Salixovich	-komissiya raisi, b.f.n., professor
Aliev Iskandar Baxramovich	-komissiya raisi o'rinbosari, p.f.n., professor
Bayk Mung Jong	-a'zo, professor
Nabiev Timur Erikovich	-a'zo, p.f.n., dotsent
Karimov Ulug'bek Raximovich	-a'zo, dotsent
Ravshanov G'olibjon Xamraqulovich	-a'zo, katta o'qituvchi
Xalikova Liliya Sagdullaevna	-a'zo, katta o'qituvchi
Platunov Andrey Yurevich	-a'zo, katta o'qituvchi
Babanov Shaxobiddin Jiyannurodovich	-a'zo, katta o'qituvchi
Ro'zmetov Rasul Tangriberganovich	-komissiya kotibi

Ilmiy-amaliy anjuman o'tkazilishiga O'zbekiston Respublikasi Vazirlar maxkamasining 2018-yil 12-yanvardagi "Ilmiy-inovatsion ishlanma va texnologiyalarni ishlab chiqarishga tadbqiq etishning samarali mexanizmlarini yaratish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 24-son qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-oktabrdagi "O'zbekiston Respublika Oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-5847-sonli Farmoni, 2023-yil "Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili" dasturi, Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti Kengashining 2023-yil 27-yanvardagi 5-sonli qaroriga muvofiq hamda Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti tashkil topganligining 105 yilligi munosabati asos sifatida ruxsat etilgan.

11. Nik Leonard. "Bolalar regbi o'yining qoidalari" Qo'llanma. - Toshkent sh, Farg'ona yo'li, 222/7 – 33-35 b.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRUVCHI OMILLAR

X. T. Po'latov O'zMU 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu tezisda boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi omillarga alohida e'tibor qaratilgan.

Аннотация: В данной тезис особое внимание уделено факторам, развивающим физические качества тхэквондистов в группе начальной подготовки.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlar, taekvondo, boshlang'ich tayyorgarlik, sport, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik, izometrik mashqlar.

Ключевые слова: Физические качества, тхэквондо, базовая подготовка, спорт, сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость, изометрические упражнения.

Yosh sportchilarni tayyorlash ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun rivojlanishning yosh xususiyatlarini, tayyorgarlik darajasini, tanlangan sport turi xususiyatlarini, jismoniy sifatlar rivojining o'ziga xos jihatlarini, harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishini sinchiklab hisobga olish zarurdir. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik ta'sirot yoshga mos rivojlanish jarayonining u yoki bu pog'onasida o'sishi eng yorqin ifodalangan qobiliyatlamining to'la namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Taekvondo sport turida hal etiladigan muhim vazifalardan bittasi odamga xos jismoniy sifatlarini optimal rivojlanishini ta'minlashdan iborat. Jismoniy sifatlar deganda tug'ma (irsiy yo'l bilan meros qilib olingan) marfofunktsional sifatlar tushinilib, ular tufayli odamlarning maqsadga muvofiq harakat faoliyatida to'la namoyon bo'ladigan jismoniy faollik uchun imkoniyat yaratiladi. [1]

Kuch sifatleri, ularning namoyon bo'lishi organizmning ta'sirlanishi natijasida ro'y beradi, u ruhiy, mushak, motor, vegetativ, gormonal funksiyalar sifatleri va organizmning boshqa fiziologik tizimlarining asosida yuz beradi. Bulardan kelib chiqqan holda kuch sifatleri soddalashtirilgan "mushaklar kuchi" tushunchasidan ko'lami bo'yicha kengroq tushuncha hisoblanadi. Mushak kuchi har bir harakat faoliyatining rivojlanuvchi tarkibiy qismidir. U namoyon qilinayotgan tezlik, tashqi qarshilik va ishning davomiyligiga bog'liq holda sifat tavsifi ega bo'lishi mumkin.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarning kuch sifatlarini rivojlantirish usullari:

1. Maksimal urinishlar usuli
2. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli

3. Izometrik urinishlar usuli
4. Izokinetik urinishlar usuli
5. Dinamik urinishlar usuli
6. “Jadal” usul

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarning kuchli mashqlarni qo‘llash bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlardagi uslubiy xatolar:

Eng avvalo – bu muskullarning har xil guruhlarida kuch rivojlanishida uyg‘unlikning buzilishi. Tayanch-harakat apparatida kuchsiz, yetarlicha shug‘ullanmagan a‘zolar namoyon bo‘ladi, bu esa ularning jarohatlanishga yoki o‘ta katta yuklamalarda boshqa a‘zolarining shikastlanishiga olib keladi. Masalan, tovon mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning qattiqqligini pasaytiradi. Buning natijasida sakrash mashqlari bajarilayotganda, tovon mushaklari o‘ziga olishi kerak bo‘lgan yuklama boldirning uch asosli mushaklariga to‘g‘ri keladi. [2]

Tezlik sifati - bu odamning morfologik va funksional xususiyatlari majmui bo‘lib, berilgan sharoitlarda minimal vaqt ichida harakatlarning bajarilishini ta‘minlaydi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarning tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko‘rish signaliga ko‘ra turli dastlabki holatlardan(turib, o‘tirib, yotib) tezlanib yugurishlar;

2. Harakat yo‘nalishini tez o‘zgartirib yugurishlar;
3. Ayrim harakat usullarini tez o‘zgartirib imitatsiya qilish;
4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o‘tish;
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarning tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar bu - tezlik mashqlari bilan mashg‘ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25% ga mashg‘ulotlarning tayyorlov qismiga to‘g‘ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirishish tamoyilining buzilishidan, shug‘ullanish vositalarining xato tanlanganidan guvohlik beradi. Jarohatlarni quyidagi omillar keltirib chiqarishi mumkin:

- Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish;
- Mashg‘ulot ta‘sirining har tomonlama kamchiligida;
- Tezlik mashqlari qamrovining birdaniga oshishida tezlik mashqlari texnikasini yetarlicha egallamaslikda;
- Tayanch – harakat apparati ayrim a‘zolarining yuklanishi;
- Tezlik mashqlarini bajarishga sifatsiz bevosita tayyorlanish;
- Tezlik mashqlarini jismoniy yoki mo‘ljall olishda charchagan holatda bajarish.

Chidamlilik-bu inson tanasining yaqinlashib kelayotgan charchoqni yengish sifatidir. Jismoniy, hissiy, hissiy va aqliy charchoqni ajratish mumkin. Jismoniy tarbiyada charchoqning barcha turlari har xil nisbatda bo‘ladi, ammo jismoniy charchoq eng muhimdir. Shuning uchun, biz tavsiflangan butun texnika jismoniy chidamlilikni rivojlantirish bilan bog‘liq.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarda chidamlilikni rivojlantirish uslublari:

- Bir maromdagi vazifani belgilangan vaqtda bajarish;
- Takroriy – 1-5 daqiqadan bir necha bor 3-5 daqiqali tanaffus bilan;
- O‘zgaruvchan – dam olish va ish davomiyligini bir necha bor o‘zgartirgan holda.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarning chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar:

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e’tibor bermaslik;
- bardoshni rivojlantirish vosita va usullarining bir xilligi;
- tiklanmasdan turib uzoq vaqt davomida shug‘ullanish;
- o‘zini yaxshi sezmay turib shug‘ullanish (shamollash, angina va shunga o‘xshash).

[3]

Egiluvchanlik – bu harakatni katta amplituda bilan bajarish qobiliyatidir. Faol va sust egiluvchanlik farqlanadi. Faol egiluvchanlik mushak bo‘g‘inlari orqali o‘tadigan zo‘riqishlar hisobiga, sust egiluvchanlik esa tashqi kuchlarni jalb qilish orqali amalga oshiriladi. Egiluvchanlik - bu mushak-skelet tizimining morfologik xususiyatlarining majmui bo‘lib, ular inson tanasining bir-biriga nisbatan harakatchanligini aniqlaydi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish vositalari:

- Bo‘shashishga yo‘naltirilgan mashqlar – 12-15 % ga oshiradi;
- Katta amplitudaga ega ravon harakatlar;
- Takrorlanuvchi purjinasimon harakatlar;
- Maksimal amplitudani passiv ravishda saqlash;
- Maksimal amplitudani faol ravishda saqlash;
- Amplitudani asta sekin oshirish bilan bajariladigan siltashlar [3].

Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarda egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar:

- Organizmni yetarlicha qizdirmaslik;
- Sifatsiz badan qizdirish mashqlari;
- Mushaklarning ko‘tarilgan tonusi;
- Harakatlar amplitudasining birdaniga oshishi;
- Haddan tashqari qo‘shimcha yuklama ko‘tarish;
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari [4].

Chaqqonlik sifati – bu o‘zgaruvchan va murakkab vaziyatga nisbatan tezda moslashish yoki harakatlarni tezda qayta qura olish sifatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo‘li yangi xilma-xil harakat ko‘nikma va malakalarini o‘rganib olishdir. Bu harakat zahiralarning ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta’sir etadi. Yangi harakatlarga o‘rgatishning uzluksiz bo‘lishi tavsiya etiladi. Chunki shug‘ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o‘rgatib borilmasa, harakatlarga o‘rganish sifati pasayib ketadi. [5]

Xulosa o‘rnida shuni aytish kerakki nafaqat boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi taekvondochilarda balki boshqa guruhlarda ham jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni shunday tashkil etilishi lozimki, oldindan o‘zlashtirilgan bir guruh mashqlar nafaqat boshqa turdosh mashqlar elementlariga o‘rgatish masalasini yengillashtirishi lozim. Tashkiliy va

uslubiy jihatdan bunday ixtisoslashtirilgan mashqlar nafaqat tasnifiy asosda uyushtirilishi kerak, balki maxsus tanlangan o'quv-trenirovka mashqlari yordamida olib borilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

12. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – T.: 2005., 45-51 b.
13. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. "Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash". O'quv qo'llanma. – T.: 2009., 109-112 b.
14. Bobomurodov A.E. "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI, 2020., 110-120 b.
15. Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – T.: 2015., 275-283 b.
16. Abdurasulova G. B., Nuritdinova Sh. N., Tajibayev S.S. "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – T.: 2015., 75-81 b.

O'SMIR VA YOSH TAEKVONDOCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI

N.Erkinov, O'zMU magistrant

Annotatsiya: Sportchilar tayyorgarligining takomillashtirilishi 4 yillik Olimpiya o'yinlari sikli bo'yicha rejalashtiriladi, bunda alohida yillar davomida ma'lum bir ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlar belgilab olinadi, jumladan, bir vaqtning o'zida sportchilarning har bir yillik siklda uyg'un holatdagi rivojlanish tavsiflari hisobga olinadi.

Аннотация: Планируется совершенствование подготовки спортсменов по 4-летнему циклу Олимпийских игр, в котором определяются направления с определенными приоритетами для отдельных лет, в том числе одновременная подготовка спортсменов в каждом годовом цикле. принято во внимание.

Kalit so'z: texnika, taktika, murabbiy, sportchi, zarba, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, hujum, himoya, me'zon.

Ключевые слова: техника, тактика, тренер, спортсмен, удар, общая физическая подготовка, специальная подготовка, атака, защита, критерии.

Taekvondo texnikasi - bu g'alabaga erishishga yo'naltirilgan ma'lum bir harakatlar tizimi hisoblanadi. Taekvondo amaliyoti nisbatan samarali harakatlarni ishlab chiqishni ajratib ko'rsatish imkonini berib, odatda, bu harakatlar hujum, himoya va qarshi hujum harakatlariga bo'linadi. Texnik mahoratning o'stirilishi uchun nisbatan muhim hisoblangan harakatlar - bevosita hujum harakatlaridan tashkil topadi.

Frontal zarba (ap chagi) Ap chagi harakatini bajarishda tizza ko'tariladi, zarba to'g'ri chiziqli bo'ylab oyoq tagi bilan bajariladi. Ap chagi zarbasini berishda muvozanatni saqlash uchun gavda biroz orqaga 425 tashlanadi, zarba beruvchi oyoq tezkorlikda rostlanadi,

JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASINI

RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLLARI:

MUAMMO VA YECHIMLAR

III-Respublika ilmiy-amaliy anjumani maqolalari

TO'PLAMI

II-qism

Adadi 100 nusxa. Bichimi 60x84 ¹/₈
Bosma tabog'i 17,2. "Times New Roman" garniturasini.
"BOOKMANY PRINT" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Uchtepa tumani, 22-mavze, 17-b uy.