
**NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK
FACULTY OF TAEKWONDO AND SPORT
ACTIVITIES**



PART- III



COLLECTION OF ARTICLES

**II-INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE “EDUCATION,
PERSONNEL TRAINING-APPLICATION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE
FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PROBLEMS AND SOLUTIONS”**

TASHKENT

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ИННОВАЦИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА
ИМЕНИ МИРЗО УЛУГБЕКА
ФАКУЛЬТЕТ ТАЭКВОНДО И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СБОРНИК
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
«ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»**

ЧАСТЬ III

**2023 год
3-4 ноября**

ТАШКЕНТ – 2023

УДК: 796.08:378(063)

ББК: 75.5

Сборник посвящен перспективам развития физической культуры и спорта, проблемам в сфере и путям их решения: в нем в частности освещены проблемы и их решения в системе подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры и спорта; вопросы физиологического, педагогико-психологического подходов и междисциплинарной интеграции в повышении эффективности занятий физической культурой и спортом; проблемы и решения поддержки здорового образа жизни населения и повышения физической активности, развития системы отдыха и спортивного оздоровления; вопросы медико-биологического обеспечения и применения инновационных идей и технологий в подготовке спортсменов высокой квалификации; мнения о перспективах развития спортивного менеджмента, спортивного маркетинга, спортивного сервиса и спортивного туризма.

Авторы несут ответственность за идеи, научно-методический уровень и информацию, содержащиеся в опубликованных в сборнике статьях и тезисах.

Ответственный редактор: Рахимов Владимир Шавкатович

Состав оргкомитета

Арзибаев Қодиржон Одилжонович	-председатель оргкомитета
Ибрагимов Бехзод Бахтиёрвич	-заместитель председателя
Равшанов Ғолибжон Хамрақулович	-член оргкомитета
Абдуллаев Илҳом Хушнудович	-член оргкомитета
Давидов Бобир Баҳодирович	-член оргкомитета
Қўчкаров Бекзод Озотович	-член оргкомитета
Рахматуллаев Мирзохид Сайфулло ўғли	-член оргкомитета
Каримова Наргиза Худойбергеновна	-член оргкомитета
Умиркулова Дилрабо Абдусаматовна	-член оргкомитета
Шермухаммедова Наргиза Нуриддиновна	-член оргкомитета
Аминова Азиза Алижановна	-член оргкомитета
Нурметова Ирода Улугбековна	-член оргкомитета
Собиров Улугбек Тохиржон ўғли	-переводчик
Холова Азиза Нодиржоновна	-дизайнер
Каримов Умид Қахрамон ўғли	-техническая поддержка
Абдужалилов Миржалол Муҳиддин ўғли	-техническая поддержка
Кадиров Абдурашид Абдуганиевич	-секретарь оргкомитета

Состав редакционной комиссии

Ахматов Махмуд Салихович	-председатель комиссии, к.б.н., профессор
Алиев Искандар Бахрамович	-заместитель председателя комиссии, к.п.н., профессор
Байк Мунг Жонг	-член, профессор
Набиев Тимур Эрикович	-член, к.п.н., профессор и.о.
Бакиев Зафар Абдушукурович	-член, к.п.н., доцент
Шукурова Сайёра Сагдуллаевна	-член, д.ф.т.н., (PhD) доцент
Рўзметов Расул Тангриберганович	-член, д.ф.п.н., (PhD) доцент и.о.
Юсупов Зафаржон Зоирович	-член, д.ф.п.н., (PhD) доцент и.о.
Муродов Камолиддин Нуриддинович	-член, д.ф.п.н., (PhD)
Каримов Улугбек Рахимович	-член, доцент
Ибрагимов Мурод Арсланович	-член, доцент
Бабанов Шахобиддин Жиянмуродович	-секретарь комиссии

Проведение научно-практической конференции разрешено утвержденным распоряжением Кабинета Министров Республики Узбекистан № 101-ф от 7 марта 2023 года «Планом международных и республиканских научных и научно-технических мероприятий, проводимых в Республике Узбекистан в 2023 году», а также приказом Министерства высшего и среднего специального образования № 97 от 14 марта 2023 года «Об утверждении плана научных и научно-технических мероприятий, проводимых в высших учебных и научно-исследовательских организациях системы министерства в 2023 году».

muvofiq voleybolga o'rgatish nazariyasi va amaliyotiga "sakrash texnikasi va taktikasi", "sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini ta'minlovchi aerokinematik elementlar" degan tushunchalarni maxsus atama sifatida kiritish taklif etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Po'latov A.A. Voleybol jismoniy tarbiya instituti. Kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalarto'plami. Toshkent. 2004 y
2. Айрапетьянц. Волейбол. Учебник для высших учебник заведений Тошкент: Зар калам. 2005.
3. Ayrapetyans. L.R. Po'latov. A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati Toshkent: Fan va texnologiya: 2012 y
4. Qurbonova. M.A. Qosimova. M. U. Milliy harakatli o'yinlar. Oliy o'quv yurtlari umumiy kursuchun o'quv qo'llanma Toshkent: 2009 y
5. Po'latov.A.A. voleybolning rasmiy qoidalari. O'ZJTI nashriyoti matbuot bo'limi Toshkent: 2002.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHIDAGI IQTIDORLI TAEKVONDOCHILARNING JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI ANIQLASH VA HARAKAT FAOLIYATINI BASHORAT QILISH USLUBLARI

Po'latov X.T.

O'zMu "Taekvondo va sport faoliyati" fakulteti magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi iqtidorli taekvondochilarni aniqlash hamda ularni harakat faoliyatini bashorat qilish uslublari orqali natijadorlikni oshirishga alohida e'tibor qaratilgan.

Аннотация: В данной статье особое внимание уделено выявлению талантливых тхэквондистов в группе начальной подготовки и повышению их результативности за счет методов прогнозирования их двигательной активности.

Kalit so'zlar: Jismoniy sifatlar, taekvondo, boshlang'ich tayyorgarlik, sport, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik, sportda tanlash, seleksiya.

Ключевые слова: Физические качества, тхэквондо, начальная подготовка, спорт, сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость, отбор в спорте, селекция.

Hozirgi vaqtda ilmiy-uslubiy adabiyotlarda, sport oriyentatsiyasi va tanlashda bolalar qobiliyatini baxolashning ikkita asosiy konseptual yo'nalishlari keltirilgan. Bir qator mualliflar, bolalarni konkret sport faoliyatiga qobiliyatlarini, bolaning umuman sportdagi iqtidorini tahlil qilmagan holda, birdaniga aniqlash va baxolashga urinishgan. Sport turini tanlash "chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv" tamoyili asosida amalga oshirilgan. Ilmiy tadqiqotlarning natijalari va sport amaliyoti dalolat berishiga

ko'ra, dastlabki oriyentatsiya qilish va trenirovkaga bunday yondashuv, o'smirlik vaqtidayoq natijalarni keskin o'sishiga olib keladi, lekin keyinchalik, natijalar, qoidaga binoan, progress qilishdan to'xtaydi va ko'pchilik sportchilar shug'ullanishni tashlab ketishadi. Boshqa mualliflar tayyorgarlikning dastlabki bosqichida, bitta emas, balki bir nechta sport turlarining spetsifikasi bilan bog'liq bo'lgan, umumiy plandagi qobiliyatlarni aniqlashni taklif qilishgan.

L.P.Matveyevning fikriga ko'ra, bunday oriyentatsiya qilish, sportda ixtisoslashuvni tanlashda xatoga yo'l qo'yishni oldini oladi va bolalarni sportga kirib kelishi bosqichidayoq shug'ullanishni tashlab ketishga yo'l qo'ymaslik imkonini beradi.

Afsuski, o'smirlar sportining nazariyasi va amaliyotida, hozirgi vaqtga qadar, bolalarni sport faoliyatining har xil turlariga moyilligini aniqlash paytida, ularning harakat iqtidorlari tipologiyasi masalalariga yetarlicha e'tibor qaratilmagan, bu, so'zsiz, sport maktablaridagi oriyentatsion ishlarning samaradorligiga negativ ta'sir ko'rsatadi.

Sportda tanlash muammosi va uning tarkibiy qismi bo'limi - sportdagi iqtidorlilikni tashxis qilish - sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyoti sohasida markaziy masalalardan biri hisoblanadi va sport fani va amaliyoti tomonidan yechiladigan masalalarning keng spektri bilan birgalikda o'tadi. Bolalarni sport bilan shug'ullanish uchun tanlash, tashqi ijtimoiy-pedagogik vazifa ahamiyatiga ega bo'ladi.

Afsuski, sportning har xil turlarida sportdagi iqtidorlilikni tashxis qilishning zamonaviy modellar va metodikalarga asoslangan samarali tizimi, hozirgi vaqtga qadar yaratilmagan. Bu, ushbu yo'nalishda maxsus ilmiy tadqiqotlarni zarurat darajasiga ko'taradi.

Mutaxassislarning aytishicha, qobiliyatlarni rivojlanishining yuqori darajada bo'lishi, muvaffaqiyatga erishish kafolatlangan degani emas. Motivatsiya - yuqori ijro maxoratini talab qiladigan faoliyatdagi muvaffaqiyatni belgilaydigan eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Ishni yaxshi bajarishga motivatsiya - individ uchun ushbu ish, unga o'z qobiliyatlarini realizatsiya qilish imkonini berishini anglashi hisoblanadi. Keyingi faoliyatda eng katta mahsuldorlikni kutish mumkin bo'lgan odamlarni o'qitishga vaqtni va vositalarni kamaytirish.

1. Bo'lajak mashg'ulotlarni to'g'ri tanlashda, izlanish yo'nalishini aniqlashda orientirlanish.

Tanlash, ekstremal xolatlar xarakterli bo'lgan faoliyat turlari uchun juda muhim.

M.S. Brilning fikriga ko'ta, sportda tanlashning uchta xillarini farqlashadi:

1. Sport orientatsiyasi - yangi kelgan sportning qaysi turi bilan shug'ullanishi kerakligini aniqlash.

2. Jamoani shakllantirish.

3. Sport seleksiyasi.

Tanlash muammosi to'rtta vazifani yechish bilan bog'liq: modelli tavsiflarni aniqlash; bashorat qilish; tanlash samaradorligini oshirish; tanlashni tashkillashtirishni yaxshilash.

Modelli tavsiflarni aniqlash deganda, ekstraklass sportchi mos kelishi kerak bo'lgan talablarni aniqlash tushuniladi. Mazkur tadqiqotlarning maqsadi - yuqori sport yutuqlarini belgilaydigan bashorat qilish jihatidan eng informativ bo'lgan jismoniy sifatlarni izlash hisoblanadi. Antropometrik o'lchashlarga – bo'yini, vaznini, richaglarning nisbatini aniqlashga katta ahamiyat qaratiladi. Sportning u yoki bu turida muvaffaqiyatga erishish uchun gavda bichimining mos ravishdagi tipiga ega bo'lish kerak. Gavda uzunligi ko'rsatkichlarining yuqori stabilligi, tanlash va bashorat qilish paytida ularga oriyentirlanish imkonini beradi.

Sportda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun jismoniy sifatlarning, ayniqsa, jismoniy ishchanlik qobiliyatining rivojlanganlik darajasi katta ahamiyatga ega. Chidamlilikni ancha darajada namoyon qilishni talab qiladigan sport turlarida, sport natijalarini faoliyatni energetik ta'minlash tizimining samaradorligiga bog'liqligi aniqlandi.

Sportda, juda kam uchraydigan qobiliyatlarning noyob uygunligini izlab topish vazifasi turadi. Faraz qilaylik, biz, baland bo'yli va tezkorlik darajasi yuqori bo'lgan o'smirni izlab topishimiz kerak. Bunday odamni izlab topish ehtimolligi, N.J. Bulgakovaning fikriga ko'ra, 10 ga teng ($1/10000$). Agarda, sifatlar majmuasi ham kerak bo'lsa, bunday odamni topish ehtimolligi, faqatgina $1/1000000$ ga teng bo'ladi. Aytilganlardan ko'rinib turibdiki, haqiqiy sport iqtidorini izlab topish qanchalik qiyin.

Sportda tanlash, uzoq muddatli ko'p yillik jarayon bo'lib, uning vazifasi yanada bashorat qilish hisoblanadi. Sport qobiliyatlarini bashorat qilish, ko'rsatkichlarning stabilligini yoki nasliy ta'sirlarni o'rganish yo'li bilan amalga oshirilishi mumkin.

Dastlabki (yuvenil) ko'rsatkichlari bo'yicha definitiv ko'rsatkichlarni bashorat qilish mumkinmi? Bunda, asosiy ko'rsatkichlar - belgining yuvenil va definitiv qiymatlari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsientlari hisoblanadi.

Birinchi variant - kelib chiqishini o'rganish. Mutaxassislarining fikriga ko'ra, buyuk sportchilarning 50 foizini bolalaridan sport qobiliyatlarini namoyon qilishlarini kutish mumkin, faqat ota-onalari shug'ullangan, aynan shu sport turida emas.

Ikkinchi variant - bolalar va ota-onalarning xarakteristik imkoniyatlari o'rtasidagi statistik aloqalarni tadqiq qilishi. V.Breyzer bitta yoshning o'zida bir qator mashqlardagi koeffitsientlarni hisoblab topgan. Ular, 100 metr ga yugurishda 0,49 ga teng bo'ldi, joyidan turib uzunlikka sakrashda - 80 ni tashkil qildi. Boshqa mashqlarda (to'pni uloqtirish, tayanchdan sakrash) korrelyatsiya nolga yaqin bo'ldi.

Uchinchi variant - egizaklarni tadqiq qilish. Ushbu usul, uzining imkoniyatlari bilan boy hisoblanadi. Egizaklarni tadqiq qilish shuni ko'rsatdiki, bir xil tavsiflar

muhiti va trenirovkalarning ta'siri ostida ko'proq o'zgaradi, boshqalari esa - nasliylilikning ancha darajadagi diqqati ostida bo'lishadi. Egizaklarni tadqiq qilish yordamida kislorodni iste'mol qilishning maksimal kattaliklari 93,4 foizga, qonning laktatini konsentratsiyasi kattaliklari - 81,4 foizga, YQS kattaliklari - 85,9 foizga, bo'g'imlardagi xarakatchanlik ko'rsatkichlari - 81,1, kuch ko'rsatkichlari - 70,0 foizga genetik omillar bilan belgilanligi aniqlangan.

Yo'naltirilgan tanlash, yuvenil va definitiv ko'rsatkichlar o'rtasidagi o'zaro aloqa bilangina aniqlanishi mumkin. N.J.Bulgakova tanlashda ishtirok etgan nomzodlarni to'rtta guruhlariga ajratgan (1-rasm). Sinovdan o'tuvchilarning qanchalik ko'pchiligi I va II guruhlariga va kamrog'i - III va IV guruhlariga kirishsa, tanlash shunchalik samarali bo'ladi. Tanlash muvaffaqiyatli bo'lishi uchun malakaviy me'yorni (V-G liniyasi qaysi darajada o'tishi kerakligini) o'rnatish kerak.

Birinchi tanlashda sport turining maqsadga muvofiqligi aniqlanadi, ikkinchi etapda - trenirovka jarayonida progress qilishga qobiliyat aniqlanadi. Tanlashning uchinchi etapi - eng iqtidorli sportchilarni tanlash vazifasini yechadi.

Tanlashni amalga oshirish uchun asosiy metodik talab bo'lib, individni antropometrik, pedagogik, tibbiyot-fiziologik va psixologik ko'rsatkichlari bo'yicha majmuaviy baxolashning majburiyligi hisoblanadi.

Ko'p yillik trenirovkaning alohida bosqichlarida va sport yo'lining barchasida pedagogik ta'sirni optimallashtirish, jismoniy sifatlarni va funksional tizimlarni rivojlanishi qonuniyatlarini ishonchli bashorat qilish asosida mumkin bo'ladi.

Zamonaviy sportda natijalar darajasi shunchalik yuqoriki, sportchi unga erishishi uchun rivojlanishning chegaraviy yuqori darajasida bo'lgan, kamyob morfologik omillarga, jismoniy va psixik xususiyatlar majmuasining noyob birligiga ega bo'lishi zarur. Bunday uygunlik, hattoki ko'p yillik tayyorgarlikni eng qulay tuzish paytida ham juda kam uchraydi, shuning uchun yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida markaziyalaridan biri - sportda tanlash va sportchilarni tayyorlashdagi orientatsiya hisoblanadi.

Sportda tanlash - bu, sportning konkret turida yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli bo'lgan eng iqtidorli odamlarni izlash jarayoni.

Sportda orientatsiya qilish - yuqori sport mahoratiga erishishning istiqbolli yo'nalishlarini aniqlash bo'lib, u, sportchilarning iste'dodlari va qobiliyatlarini, ular maxoratini shakllantirishning individual xususiyatlarini o'rganishga asoslangan.

Mutaxassislar, sportda tanlash - sport uchun istiqbolli odamlarni aniqlash vazifasini yechishi kerak, sport orientatsiyasi esa - ushbu tayyorgarlikni o'qitish va trenirovka tizimidagi strategiyasi va taktikasini aniqlashi kerakligi to'g'risidagi fikrlarida bir-birlariga mos kelishadi.

Tanlash va orientatsiya qilish jarayonida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- Salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasini;
- Gavda bichimining xususiyatlarini;

- Biologik yetilish darajasini;
- Asab tizimi hususiyatlarini;
- Funktsional imkoniyatlarni va organizmning muhim tizimlarini takomillashtirish istiqbollarini;
- Jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi va ularni takomillashtirish istiqbollarini;
- Harakat ko'nikmalarini qayta qurishga qobiliyatni;
- Trenirovka va musobaqa yuklamalarini olib o'tishga qobiliyatni;
- Mushakli-xarakatli va fazoviy-vaktli tabaqalashtirishga, holatni operativ idrok qilishga va adekvat qarorlarni qabul qilishga psixofiziologik qobiliyatlarni;

Ko'p isonli tadqiqotlar genetik konstitutsiyaning nasliy va tashqi muhit ta'siri ostida organizmda shakllangan xususiyatlarga katta ta'sir ko'rsatishi to'g'risida dalolat beradi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga moyillik, egiluvchanlikka, oddiy va murakkab reaksiyalar vaqtiga nisbatan ancha darajadagi adaptatsion resurslar bilan birgalikda bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Минск, 1993.-46с.
2. Бунак В.В. Антропометрия. - М.: Учпедгиз, 1941. - 367 с.
3. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Маслов Г.М. Новый взгляд на старую проблему: конституция человека и физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 1. - С. 47-48.
4. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельности спортсменов: Автореф. дис... пед. наук. -М., 1987. – 44
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. к -120 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с

QISQA MASOFAGA YUGURISHNI O'RGATISHNING ASOSIY METODLARI

*Radjapov.U.R., professor
Yigitaliyev A.F., magistrant
Nizomiy nomidagi TDPU*