

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarining psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



tayyorgarlik ko'rsatkichlarini oshirishdagi yuqori natijalarga olib keladi.

Jismoniy tarbiya darslarida tajriba guruhi mashg'ulotlarida qo'llangan tabaqalashtirilgan yondashuvlarni qo'llash natijasida tajriba guruhi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi nazoratguruhidagi mos o'sish ko'rsatkichlariga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa ta'lim samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy qobiliyatini to'g'ri rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Boyboboiev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkani me'yorlash.: disped.fan.nom. – T.,... 1999. 152 byu

2. Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. O'quv qo'llan.ma. Toshkent – 2015, 204 b.

3. Lubyshcheva L.I., Kondratev A.N. Zdorove formiruyushchaya texnologiya fizicheskogo

vospitaniya mladshix shkolnikov na osnove ispolzovaniya traditsionnogo karate // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka, №3. – M., 2006, S. 5-13.

4. Korotkova Ye.A. Optimizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskoy kulture v shkole na osnove texnologii differensirovannogo fizkulturnogo obrazovaniya shkolnikov. Avtoref.dis. ... dok.ped.nauk (13.00.04) / Ye.A.Korotkova; (OGIFK).-Omsk, 2000.-36 s.

5. Kurochkin S.V. Differensirovanny podxod k fizicheskomu vospitaniyu shkolnikov. Avtoref.dis. ... kand.ped.nauk (13.00.04) /S.V.Kurochkin; Xabarovsk, 2004.-24 s.

6. Kainov A.N. Differensirovannaya otsenka fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov Avtoref.dis. ... kand.ped.nauk (13.00.04) /A.N.Kainov; Volgograd, 2004.-28 s.



O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), v.b.dotsent
D.B.Shaymardanov
Chirchiq shahri, O'zbekiston

MINI-FUTBOL SPORT TURIGA TANLOVNING KRITERIYLARI VA STRUKTURASI.

Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 9985753
Email: shaymardanov_79@bk.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования, направленного на определение наиболее информативных параметров отбора специалистов для мини-футбола, организационно-методических основ начальных этапов подготовки – антропометрических и функциональных показателей.

Ключевые слова: тренер, результаты морфофункциональной подготовки спортсменов, отбор, антропометрические показатели, модельные характеристики, развитие способностей.

Annotation

Maqolada mini-futbol sport turiga tanlab olish, mutaxassislar sport tanlovi uchun ko'proq informativ parametrlar – antropometrik va funksional ko'rsatkichlar, mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida tashkiliy-uslubiy asoslarini aniqlashga qaratilgan tadqiqot natijalari keltirilgan.

Kalit so'zlar. murabbiy, sportcilarnimorfafunksional tayyorgarligi natijalari, tanlab olish, antropometrik kursatkishlar, madel tavsiflari qobilyatlarini rivojlantirish.

The article presents the results of a study aimed at determining the most informative parameters for the selection of specialists for the mini-football sport, the organizational and methodological foundations of the initial stages of training - anthropometric and functional indicators.

Keywords. coach, results of morphofunctional training of athletes, selection, anthropometric indicators, model characteristics, development of abilities.

Dolzarbli. Bugungi kunda Mini-futbol sport turi turida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda bo'yicha musobaqalarda raqobatning geografik jihatdan mashg'ulotlarini bosqichli tashkil etish va yuklama kengayib yildan yilga musobaqa natijalarining o'sib bo'larini oqilona rejalashtirish hamda boshqarishni zamrishi sportchilar tayyorlash tizimiga yangi texnologiya onaviy tizimlarini yaratishni talab etmoqda, va samarali dasturlar asosida doimiy takomillashtirib, sportchi sport formasiga kirib olingandan keyin, uni butun mas'uliyatli musobaqalar davomida saqlab turish va sport yutuqlariga erishishga aylantirish vazifasi paydo bo'ladi.

Yuqori malakali Mini-futbolchilar va ommaviy razryadli sportchilarni tayyorlashda boshlang'ich zvenolardan biri bolalar-o'smirlar sport maktablari (BO'SM) bo'lib hisoblanadi.

Mamlakatimiz hududida joylashgan har qanday BO'SM turli rangdagi yinchilarni rejali ravishda tayyorlashni amalga oshiradi. Qobiliyatli futbolchilarni tayyorlash bo'yicha ishlar ratsional tashkil qilingan sport tanlovi tizimiga tayanishi lozim.

O'rta maktablar va boshqa ta'lim muassasalaridagi targ'ibot ishlaridan keyin barcha mini-futbol bilan shug'ullanish istagida bo'lganlarni yozib oladilar. Belgilangan kuni sport maktabidagiga qaraganda yuqoriroq rangli futbolchilar jamoalarining ko'rgazmali o'yinlari



tashkil qilinadi. Bunday tadbirlar ko'p sonli bolalarni futbolga qiziqitirishga yordam beradi.

Sport tanlovining strukturasi yosh o'yinchilarning o'yin faoliyatida o'zini ko'rsata olishini tizimli ravishda baholash zarur bo'ladi. E. Robak o'yin faoliyati qobiliyatini bolalarni g'alabaga yo'naltirmasdan baholashni tavsiya qiladi.

Tadqiqot maqsadi. O'quv-mashq bosqichi mini-futbol sport turini rivojlantirish tizimini ishlab chiqish va tanlab olish orqali samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari. o'quv-mashq bosqichi mini-futbol sport formasini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash; o'quv-mashq bosqichi mini-futbol sport formasini rivojlantirishda yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tadqiqotni tashkil qilish, pedagogik tajriba, matematik-statistik usullar va olingan natijalar tahlili.

Tadqiqot natijalari. Bir qator mutaxassislar sport tanlovi uchun ko'proq informativ parametrlar – antropometrik va funksional ko'rsatkichlar, shuningdek murabbiy u yoki bu sportchining o'yin amplusini tanlashi uchun yosh futbolchilarning model tavsiflari bo'lib hisoblanishini ko'rsatadilar. A.A. Tumasyan, R.A. Akramov, sport tanlovi jarayonida nazorat normativlarini hisobga olish bilan maxsus testlarning natijalaridan mo'ljal olishni taklif qiladi. F. Korchek, E.B. Vertogradovning qayd qilishicha, tanlovda o'quv rejasi bilan ko'zda tutilgan nazorat sinovlarini o'tkazish shart emas – o'yin faoliyati qobiliyatini aniqlashga ko'proq e'tibor qaratish lozim bo'ladi.

A.A. Suchilin nomzodlarning yoshi bundan kam ahamiyat kasb etmaydi deb hisoblaydi. Odatda sport maktablari futbol bo'limiga 8-10 yoshli o'g'il bolalarni qabul qiladi. Shu yoshdan boshlab bolalar salomatligiga ziyon yetkazmasdan mashg'ulotlarda to'laqonli qatnashishi mumkin bo'ladi.

V.G. Makarenko futbol bilan shug'ullanish jarayonini 8 yoshdan boshlash zarur, bu 8-10 yil qattiq shug'ullanish natijasida yuqori sport natijalariga erishish va haqiqiy masterlarni tarbiyalab yetishtirish imkonini beradi deb hisoblaydilar.

V.I. Nikolayevning tadqiqotlari bilan agar yosh sportchilar mashg'ulotlar jarayonini 8-yoshdan keyin boshlasa, ular sport tayyorgarligi darajasi bo'yicha o'zlarining tengqurlariga yetib ololmasliklari mumkinligi aniqlangan.

I.I. Baxrax, Yu.A. Arestov, A.A. Gugalovskiy, V.K. Balsevich, V.P. Guba va boshqalar tanlash davomida faqatgina yoshni emas, balki morfofunksional ko'rsatkichlar, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ham hisobga olish lozim deb hisoblaydilar. Shundan kelib chiqish bilan shuni aytish mumkinki, ko'proq jismonan kuchli

bo'lgan, baquvvat tana tuzilishiga ega bo'lgan bolalar yuklamalarni oson boshdan kechiradi. K. Grindler, V.M. Zatsiorskiyning fikriga ko'ra, o'n yoshli bolaning jismoniy ko'rsatkichlari, tana tuzilishi, tanasining og'irligi 5-7 yil shug'ullangandan keyin qanday bo'lishini oldindan bilib bo'lmaydi. Bu shundan dalolat beradiki, past va o'rtacha jismoniy rivojlanish darajasiga ega bo'lgan bolalar, agar ular bilan tizimli ravishda sport mahoratini oshirish bo'yicha ishlar olib borilsa – haqiqiy charm to'p ustalari bo'lib yetishishlari mumkin. Sport tanlovining strukturasi yosh o'yinchilarning o'yin faoliyatida o'zini ko'rsata olishini tizimli ravishda baholash zarur bo'ladi. E. Robak o'yin faoliyati qobiliyatini bolalarni g'alabaga yo'naltirmasdan baholashni tavsiya qiladi.

Mini-futbol sohasidagi mutaxassislarning turli fikrlarini tahlil qilish bilan shuni aytish mumkinki, ularning fikrlarida keltirilmagan boshqa omillarga ham – masalan, bolaning aqliy qobiliyatlari, uning xarakterining o'ziga xos xususiyatlariga ham e'tibor qaratish zarur. Ko'pchilik bolalar BO'SM ga ma'lum bir xavotir bilan keladilar va anchagina aqli bo'lib ko'rinadilar, buning ustiga kuchli irodaga ham ega bo'ladilar.

X. Shetudner va V. Volf tanlashda quyidagi jihatlarni hisobga olish lozim deb hisoblaydilar:

- aqliy qobiliyatlar;
- salomatlikning holati;
- jismoniy rivojlanishning boshlang'ich darajasi.

Tanlashda jismoniy konditsiyalar hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanmaydi, biroq antropometrik ko'rsatkichlarni (bo'y, ko'krak qafasi aylanasi, son aylanasi va boshqalar) hisobga olish zarur.

Ba'zi bir mualliflar jismoniy ma'lumotlarga e'tibor qaratganlari holda, texnikaga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar. Boshqalari tanlab olishda asosiysi o'yin vaziyatlarida texnik uddalashlar bo'lishi lozim deb hisoblaydilar. Bizning nazarimizda, har qanday murabbiyning faoliyatida bu jihatlarning barchasini va ularning o'zaro bog'lanishini hisobga olish lozim. Hozirgi kunda bir qator BO'SM lar tanlovni o'tkazishda asos sifatida nazorat normativlarini oladilar, shuningdek tezkorlikning rivojlanish darajasi va harakatlarning koordinatsiyasini hisobga oladilar. Yosh futbolchilarni tanlashda harakatlarning yaxshi koordinatsiyasiga ega bo'lgan va o'yin vaziyatlarida yaxshi fikrlaydigan tezkor o'yinchilardan mo'ljal olish zarur. Futbol bilan shug'ullanishni boshlash uchun shuningdek sportchining salomatligi yaxshi holatda bo'lishi, yaxshi harakatchanlik, aqliy qobiliyatlar (o'yin vaziyati o'zgarganda reaksiyaning tezkorligida namoyon bo'ladigan) ham zaruriy talablar bo'lib hisoblanadi.

V.D. Kudryavsev butun sport tanlovi jarayonini shartli ravishda to'rtta bosqichga ajratadi:



- 1) dastlabki bosqich;
- 2) tayyorgarlik bosqichi;
- 3) asosiy bosqich;
- 4) yakuniy bosqich (guruhlarni jamlash).

Sport tanlovining dastlabki bosqichi, qoidaga ko'ra, o'quv yilining boshida o'tkaziladi, uning davomiyligi 3-4 oyni tashkil qiladi. Odatda bu bosqichda to'plangan kontingent nomzodlarning zaruriy sonidan oshiq bo'ladi. Sport maktabiga tanlab olingan bolalar poliklinikalar va dispanserlarda to'liq tibbiy ko'rikdan o'tadilar.

So'ngra **tayyorgarlik bosqichi** boshlanadi, unda murabbiy o'zining shogirdlarining individual

qobiliyatlarini diqqat bilan o'rganadi. Bunda yosh futbolchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari, o'quv materialini tezda o'zlashtirish, qiyinchiliklarni yengib o'tishni bilish va hokazolar kabi imjohiy sifatleri qayd qilinadi. Murabbiy jismoniy sifatlarning rivojlanishidagi o'sishni (agar o'sish bor bo'lsa), shuningdek psixologik tayyorgarlik darajasining ortishini nazorat qilib borishi lozim. Buning uchun testlar va o'yin topshiriqlari ko'rinishida nazorat sinovlari o'tkaziladi. "G'alvirdan o'tkazish" natijasida guruh tarkibiga eng yaxshilar tanlab olinadi.

O'yin amplusini tanlash uchun 7-9 yoshli yoshli mini- futbolchilarning madel tavsiflari.

Yosh	Ko'rsatkichlar	Amplua		
		Darvozabon va markaziy himoyachilar	Yarim himoyachilar va qanot himoyachilari	Hujumchilar
7 yosh	Tananing uzunligi, sm Tananing og'irligi, kg 3x10 m ga mokisimon yugurish, s Joyida turib uzunlikka sakrash, sm	122-126,4 27-31,4 10,3-10,5 112,4-123,3	116-121,2 16-20,4 10,0-10,5 109,3-119,1	122,5-127,7 21,5-25,9 9,6-9,9 124,6-136,1
8 yosh	Tananing uzunligi, sm Tananing og'irligi, kg 3x10 m ga mokisimon yugurish, s Joyida turib uzunlikka sakrash, sm	137-144,2 36,6-41,1 10,0-10,5 128,5-132,3	119-126,2 18-26,8 9,8-10,2 118,4-125,6	128-135,2 29-37,8 9,3-9,7 132,4-138,1
9 yosh	Tananing uzunligi, sm Tananing og'irligi, kg 3x10 m ga mokisimon yugurish, s Joyida turib uzunlikka sakrash, sm	139,2-146,4 39,4-46,6 9,6-10,1 153,4-168,3	122,8-129,7 29,1-29,6 9,4-9,9 114,7-149,9	130,1-137,4 30,4-38,8 9,1-9,4 150,1-153,2

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar konkret yoshda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aks ettiradi.

Xulosa. Mini-futbol bo'limiga tanlab olishning dastlabki bosqichida, bizning nazarimizda, murabbiylarga devor yonida yuqoriga cho'zilgan qo'llar bilan turgan holatda yuqoriga sakrash, 30s davomida yotgan holatdan o'tirgan holatga o'tish kabi mashqlardagi natijalar yordam beradi, faqat to'g'ri bajarilgan urinishlarga hisobga olinadi. O'yin faoliyatida oqsashlarni bartaraf qilish uchun bir xil bo'lmagan, nostandart o'yin vaziyatlarida texnik imkoniyatlarni rivojlantirish imkonini beruvchi mashqlarda to'p bilan ishlashga ko'proq e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Mavjud tanlab olish tamoyillari va uslublari doimiy takomillashtirishni talab qiladi. Tanlab olish jarayoni obyektiv bo'lishi uchun futbolchilarning jismoniy rivojlanishini chuqur majmuaviy tadqiq qilish va olingan ma'lumotlarni tahlil qilish zarur bo'ladi. Bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari va harakat imkoniyatlarini tahlil qilish Smolensklik va Moskvalik BO'SM tarbiyalanuvchilari o'zlarining sport bilan shug'ullanmaydigan tengqurlariga qaraganda anchagina ustun ekanligini ko'rsatgan. Tanlab olish jarayonida murabbiylar

yosh futbolchilarning morfologik xususiyatlarini yetarlicha o'rganmaydilar va ulardan yetarlicha foydalanmaydilar, tadqiq qilinuvchilarning tana tuzilishining gabarit va tarkibiy qismlari variatsiyalanish darajalarini hisobga olmaydilar. Morfofunktsional tavsiflardan somatik tiplashtirish sxemasi bilan birgalikda foydalanish bilan BO'SM ga tanlab olishda yosh futbolchilarning jismoniy rivojlanishining boshlang'ich darajasini aniqlash mumkin.

Adabiyotlar

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России: автореф. дис. д-ра пед. наук / Э.Г. Алиев – СПб, 2010. – 49 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2011. — 368 с.
3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М.: Советский спорт, 2010. — 208 с.
4. Холодов Ю.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. — М.: Изд. центр «Академия», 2008. — 480 с.



5. Mini-futbol o'yini texnika va taktik tayyorgarlikni o'zaro bogliqligi. O 'quv qullanma. Toshkent makon savdo print.2024. 200bet.

5.Антипов А.В., Губа В.П., Тюленьков С.Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учеб. заведений физ. культ.– М.: Терра-Спорт, 2003. – 240 с.

7.Ермаков Н.Н. Содержание и направленность интегрального контроля в учебно-тренировочном процессе футболистов 16–19 лет

на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 111 с.

8.Макаренко В.Г. Управление физической подготовленностью футболистов на основе модельных характеристик: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с.

9.Тюленьков С.Ю. Сравнительный анализ физической подготовленности футболистов раннего возраста // Теория и практика футбола. – 2004. – № 4. – С. 14–19.

10.Тюленьков С.Ю., Рыбин Д.В. Морфофункциональные и специальные параметры юных футболистов: сб. научных статей. – Смоленск, 2000. – С. 21–23.



Муallif bilan bog'lanish uchun:
Email:sa_mihi_90@mail.ru

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Sh.N Nuritdinova
Chirchiq shahri, O'zbekiston

MALAKALI TAEKVONDOCHILARNI JISMONIY RIVOJLANGANLIK DARAJASINI TAXLILI

Аннотация

В данной статье рассматривается уровень физического развития квалифицированных таеквондистов на основе их антропометрических параметров, а также обсуждается роль строения тела в отборе и направлении их в этот вид спорта, а также в привлечении к спортивной деятельности.

Ключевые слова: таэквондо, спортивная деятельность, физическое развитие, рост, длина ног и рук, соревнования, развитие.

Annotation

Ushbu maqolada malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini antropometrik total o'lchamlari asosida o'rganilib ularni ushbu sport turiga saralash va yo'naltirishdan ahamiyati sport mashg'ulotlariga jalb etishda tana tuzilishining o'rni haqida fikrlar ushbu maqolada keng yoritilib bergan. Kalit so'zlar: taekvondo, sport mashg'ulotlari, jismoniy rivojlanish, bo'y, oyoq va qo'l uzunligi, musobaqa, rivojlanish.

This article examines the physical development of qualified taekwondo athletes based on their anthropometric parameters and discusses the role of body composition in selecting and directing athletes to this sport, as well as in attracting them to athletic activity.

Keywords: taekwondo, athletic activity, physical development, height, leg and arm length, competition, development.

Mazkur muammoning dolzarbligi shundan iboratki, O'quv – mashg'uat jarayonini o'tkazishda turli yoshdagi yosh taekvondochilarni anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. 10-13 yoshli o'smirlar-fiziologik xususiyatlarining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu tananing tezkor suratda rivojlanish hisoblanadi. Buning natijasida faol o'sish jarayoni bilan yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi orasida muayyan tafovutlar yuzaga keladi. Yurak qon tomir tizimi rivojlanishini oraqada qolishi shu tizimni turli yuklamalar, ayniqsa, jadal harakatlarni tez suratda bajarishga salbiy ta'sir etishi kuzatiladi.

Bu yoshdagi o'g'il va qiz bolalarni gavda tuzilishi ko'p xollarda noproportional tarzda shakllanadi.

Harakatlarning bir muncha tangligi, ba'zan esa o'xshamasligi kuzatiladi. Markaziy asb tizimi

funksional faoliyatida ham o'ziga xos xususiyatlar nomoyon bo'ladi. Katta yarim sharlar po'slog'ida siljishlar jarayonlari tormozlanish jarayonidan ustunlik qiladi. Natijada, shug'ullanuvchilarning xulq-atvorida o'zgarishlar kuzatiladi. Ularda ruxiy jarayonlar, ayniqsa, diqqat -e'tibor yetarlicha darajaada turg'un bo'lmaydi. Shu bois mashg'ulotlar jarayonida bir xil mashqlarning ko'p marotaba takrorlanishi shug'ullanuvchilar organizmini tezda toliqishni yuzaga keltiradi. Shuning uchun mashg'ulotlardi shug'ullanuvchilarni qiziqishi, susayishi yoki jangovar vositalarni o'zlashtirishi sekinlashadi natijada ularni musobaqa faoliyatini yetarli darajada olib bormaydi, hamda kutilmagan natijani bermasligi kuzatiladi.

Bizga ma'lumki 14-16 yoshli yigit va qizlarda gavdaning tez o'sishi hamda barcha a'zolar va tizimlarining rivojlanishi davom etadi.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

