

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА  
СПОРТ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ



**“ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ ТИЗИМИДА  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУАММОЛАРИ”**

Республика илмий-амалий анжумани тўплами  
25-26 сентябр 2020 йил



**ЧИРЧИҚ - 2020**

## УДК: 796

“Замонавий таълим-тарбия тизимида жисмоний тарбия ва спорт муаммолари”  
Республика илмий-амалий анжумани тўплами. – Чирчик: 2020. – 385 б.

### ***Ташкилий қўмита:***

М.Р. Болтабаев	Ректор, раис
К.Ф. Баязитов	Илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректор, раис ўринбосари
И.Ахмедов	Ўқув ишлари бўйича проректор, аъзо
Ш.С. Мирзанов	Ёшлар билан ишлаш бўйича проректор, аъзо
Б.Р. Бобожонов	Молия ва иқтисод ишлари бўйича проректор, аъзо
Д.Н. Арзикулов	Спортни бошқариш ва касбий фанлар факультети декани в.б., аъзо
Х.О. Турсунов	Университет Ёшлар иттифоқи бошланғич ташкилоти етакчиси, аъзо
Ш. Ражабов	Ахборот технологиялари маркази бошлиғи, аъзо
А.Н. Шопулатов	Илмий-педагогик кадрлар тайёрлаш бўлими бошлиғи, аъзо
Д.Х. Умаров	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси мудирини, аъзо
Ф.А. Керимов	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси профессорини, аъзо
Л.З. Холмуродов	“Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти” кафедраси доцентини в.б., котиб

Республика илмий-амалий анжумани материаллари тўпламида Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегияси асосида жисмоний ва спорт тайёргарлигининг назарий-методологик асослари; мактабгача ва бошлашғич таълимда жисмоний тарбия ва спортнинг ташкилий-услубий масалалари; болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда оммавий спортнинг ўрни; адаптив жисмоний тарбия ва спортнинг долзарб муаммолар ва ечимлари муаммоларига бағишланган тадқиқотлар муҳокамаси ўрин олган.

Тўпланда нашр этилган мақолалардаги маълумотларнинг ҳаққонийлигига муаллифлар масъулдирлар.

**Масъул муҳаррир:**  
**п.ф.н., доцент Д.Х. Умаров**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Услубий Кенгашининг қарорига асосан нашрга тавсия этилди.

## СПОРТ МУСОБАҚАЛАРИДА ТАКТИК ҲАРАКАТ МУАММОЛАРИ (ТАЕКВОНДО (WT))

*Кўчқаров Б.О., Равшанов Ғ.Х.*  
*Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети*  
*Тошкент, Ўзбекистон*  
[bexzod9037071@gmail.com](mailto:bexzod9037071@gmail.com)

**Аннотация:** (Таеквондо (WT)) спорт тури мусобақаларида спортчи томонидан танланадиган тактик ҳаракатлар ва уларни мусобақа шароитида ташиқ этиш ва қўллаш бўйича фаолият ўрганиб чиқилган.

**Калим сўзлар:** мусобақа, тактика, жанг, спортчи, рақиб.

Мусобақларда иштирок этиш тактикаси энг яхши натижага эришиш учун спортчининг (жамоа) барча имкониятларидан ўйланган ҳолда фойдаланишда ўз ифодасини топади. Мусобақа арафасида ҳар бир учрашувнинг мақсади аниқланади, таеквондода жисмоний, тактик ва техник воситалардан нисбатан оқилона даражада фойдаланиш белгиланади. Бунда ушбу мусобақанинг ўзига хос хусусиятлари (унинг миқдори, амалга оширилиши шарт-шароитлари) ва аниқ юзага келган вазиятлар ҳисобга олинади.

Ҳатто бир хил тавсифларга эга бўлган мусобақаларда ҳам спортчининг тактикаси турли хил намоён бўлиши қайд қилиниб, бунда шарт-шароитлар ўзгаришлари ҳар сафар унинг ўзгаришининг талаб қилади. Шу билан бир вақтда, спортчиларнинг тактик ҳаракатларида умумий қоидалар ҳам мавжуд ҳисобланади.

Спортчи мураббий билан биргаликда турнир бошланишигача мусобақа жанги давомидаги мақсад ва вазифаларни белгилаб олади. Тортиш ва қуръа ташлашдан кейин спортчи мусобақа иштирокчилари ва ким қандай рақам остида турнир жадвалидан ўрин эгаллаши ҳақидаги маълумотлар билан танишиб чиқади. Бу ҳолат спортчиларнинг ютқазиб қўйган ҳолатда чиқиб кетишлари асосида спортчи турнирда тегишли ўринларни эгаллаши учун босиб ўтиши талаб қилинувчи, тахминан амалга оширилувчи давралар сон миқдорини аниқлаш имкони туғулади шунингдек, дастлабги иккта жанг давомида ким билан жанг олиб боришини спортчи етарли даражада аниқ била олиш, битта-иккта жанг давомида ўзининг рақибларини тахминан била олиши мумкун.

Ушбу мусобақада спортчи олдида белгиланган мақсад ҳар бир жанг олдидан алоҳида, аниқ акс этирилиши талб қилинади. Шу сабабли бошланғич, тахминий режада мусобақада чиқиш қилишнинг умумий манфатларидан келиб чиқиб, спортчи тахминан у қандай жангларни соф ғалаба ёки яққол устунлик билан ютиб чиқиши кераклиги ёки мумкинлигини, баллар ҳисобига ғалабага эришиш ёки дуранг вазиятда техник устунлик асосида ютиш кўринишидаги минимум вазифани бажариши кераклигини белгилаб олади. Шунингдек, спортчи қайси жанглер ундан зўр берилишларини максимал адражада йўналтиришни талаб қилишига ойдинлик

киритиб олади. Тактик жиҳатдан тўри ҳаракат қилиш учун ҳар бир давра тугалланиши бўйича турнир жадвалида ўзининг турга ҳолатини ва рақибларнинг ҳолатини баҳолаш талаб қилинади: яъни, ким ким билан учрашганлиги ва ҳар бир рақибларнинг қандай ҳисоб билан ғалаба қозонганиги, ушбу мусобақа даврасида жуфтликлар таркиби қандай тузилганлигини билиш, олдинда турган учрашувларнинг тахминий натижаларини олдиндан кўра олиши талаб қилинади.

Мавжуд вазиятни баҳолаш учун яқинда амалга оширилувчи давра жуфтликлари таркибини олдиндан тахминий аниқлаш ва жангларнинг эҳтимолликдаги натижаларини белгилаш муҳим ўрин тутади.

Бу кўринишдаги олдиндан кўра олишлар рақиблар ҳақидаги билимларга эга бўлиш, мусобақа қоидаларини яхши билиш, ҳисобга олиш ва ютқазган спортчиларнинг чиқариб юборилиш тартибини билишга асосланилади. Яхши мўлжал олиш учун ўз вазни тоифаси бўйича мусобақа жадвалини юритиб бориш тафсия қилинади.

Мусобақа давомида вужудга келган вазиятни таҳлил қилиш спортчига ҳар бир жангни режалаштиришда мусобақа давомидаги ўтказилга барча жангларнинг умумий якуний ҳулосалардан келиб чиққан ҳолда иш тутиш имконини беради.

Турнир мусобақаси спортчидан ҳар бир жангда яхши натижа кўрсатиш учун барча имкониятларни максимал даражада фойдаланишни талаб қилади, ушбу кўринишда эгаллаган ўрин барча жангларнинг умумий натижаси асосида аниқланади. Ҳар бир учрашувда энг яхши натижага эришиш учун интилиш ҳар қандай вазиятда ҳам саломатлик учун зарарли бўлмаслиги, спортчининг ҳақиқий мавжуд имкониятларини аниқ баҳолаш ва рақибларнинг кучини ўйлаган ҳолда аниқлай билиш асосида амалга оширилиши талаб қилинади.

Ҳар бир вазн тоифаси бўйича кўп сондаги иштирокчилар (тахминан 25 та ундан ортиқ сонда) мавжуд бўлган вазиятда спортчи, энг аввало, финалгача етиб келиши учун камида тўрт марта жанг олиб боришига тўғри келади. Бу кўринишдаги вазиятларда ўз рақиблари устида техника бўйича сезиларли устунликка эришиш мумкун, бироқ фақат баллар бўйича ғалабага эришиш биринчилиқни қўлга киритиш учун имкониятни қўлдан чиқаришга сабаб бўлиши мумкин.

Ушбу кўринишда, спортчидан камида битта жангда соф ғалабага эришиш ёки иккита жанг давомида яқол устунликда ғалаба қозониш учун барча имкониятлардан фойдаланиш талаб қилинади.

Агар, спортчи 1-2-раундлар тугалланиши бўйича жарима балларига эга бўлса, у ҳолда навбатдаги раундда унинг мусобақани давом эттириши учун имконият берувчи натижага эришиши режалаштирилиши белгиланади. Масалан 4 та огоҳлантириш олган спортчи жанг якунини баллар бўйича ғалабага эришишдан кам бўлмаган даражада тугатиш имконига эга бўлиши сифатида белгилаши мумкин.

Икки ярим жарима балига эга бўлган ҳолда спортчи фақат нокаут билангина соф ғалабага эришиш мукин. Биринчи ва иккинчи вазиятларда айрим мустанолар ҳам кўзда тутилади. Ушбу кўринишда, агар жанг финалгача чиқиш ҳуқуқи учун амалга оширилса ёки финалда энг яхши ўринни эгаллаш учун борса ва бунда асосий рақиблар турнир жадвалида ёмонроқ ўринларда турган бўлса, у ҳолда спортчи учун нисбатан паст натижа ҳам қониқарли ҳисобланади.

Спортчи ўзининг рақиблари учрашув жангларида кейин жангга чиқса, табиийки, олдинда турган жангнинг мақсадларини аниқлаб олишда мўлжал олиш осон кечади. Бу кўринишдаги устунлик айниқса, финалга чиқиш ва бевосита финал жангларида ўткир ҳолатда ҳис қилинади.

Турнир давомида спортчининг ката юкломани босиб ўтишини ҳисобга олган ҳолда ортиқча жисмоний ва асаб зўриқишларидан қочиш талаб қилинади. Бунда у ёки бу жангни ўтказишда зўр беришларни тўғри ҳолатда аниқлаб олиш ката рўл ўйнайди, бунда спортчининг мусобақа давомидаги хатти-ҳаракатлари ва сарфланган қувватни қайта тиклаш қобилияти ҳам муҳим ўрин тутаяди. Агар спортчи мусобақа жараёни давомида ўзини нотўри тутса: жумладан, режимга амал қилмаса, жанг оралиғида яхши дам олмаса, у ҳолда натижаларга эришиш қийинлашади.

Хулоса ўрнида шуни такидлаш лозимки (Таеквондо (WT)) спорт мусобақаларида юзага келадиган жараёнларни ҳисобга олган ҳолда тайёргарликни ташкил этиш ва мусобақаларда рақиб спортчи имкониятларига шунингдек ўз имкониятларига тўғри баҳо беришни ўрганиш ҳамда мусобақадан олдин, мусобақа вақтида ва ундан кейинги босқичларни назорат қилишни ташкил этиш долзарблигча қолмоқда.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТА**

*Профессор, Маткаримов Р.М., доцент, Баязитов К.Ф.  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Чирчик, Узбекистан  
[bayazitov79@mail.ru](mailto:bayazitov79@mail.ru)*

*Аннотация. В работе раскрывается понятие педагогического контроля в тяжелой атлетике. Проводится анализ литературных источников по проблеме выбора методов контроля и оценки физической подготовленности спортсменов. Авторами работы предлагаются методы контроля и оценки физической подготовленности тяжелоатлетов. Отмечено важность определения уровня развития того или иного качества атлетов.*

*Ключевые слова: тяжелоатлет, контрольные испытания, тесты, педагогический контроль, оценка подготовленности, нормативные требования.*