

**ОЛИМПИА СПОРТИДА ЗАМОНАВИЙ
ИЛМ-ФАН ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ
ОНЛАЙН АНЖУМАН ТЎПЛАМИ**



**СБОРНИК МЕЖДУНАРОДНОГО
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ОНЛАЙН
КОНФЕРЕНЦИИ "СОВРЕМЕННАЯ
НАУКА В ОЛИМПИСКОМ СПОРТЕ"**



**"MODERN SCIENCE IN OLYMPIC
SPORTS" INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**

МУНДАРИЖА/ СОДЕРЖАНИЕ/ CONTENT:

1	КИРИШ	4	В ПЛАВАН
2	Болтабаев М.Р. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДАГИ ИСЛОҲОТЛАРНИНГ ТАШКИЛИЙ АСОСЛАРИ.....	5	Гончарова ПОДГОТОВ
3	Булатова М.М. ОЛИМПТИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ.....	9	Гончарова СИСТЕМЕ СПОРТСМ
4	David G. Curby. COVID-19: CONSIDERATIONS REGARDING THE RETURN TO WRESTLING TRAINING.....	11	Александр ПРОГРАМ
5	Athanasios G., Panorea G., Nikolaos A., Ioannis B., Erasmia G., Theodoros K. REACTION TIME DIFFERENCES TO KINETIC AND ACOUSTIC STIMULUS OF FREESTYLE WRESTLERS WITH THE USE OF BARBAS 3D WRESTLING DUMMY.....	16	Атаев О. САМАРАД
6	Prof. Bahman Mirzaei (PhD), Iman Faryabi (MSc), Heidar Alizaei (MSc). TIME-MOTION ANALYSIS OF THE 2017 WRESTLING WORLD CHAMPIONSHIPS.....	20	Ахмадалие МОТИВАЦ
7	Yukhananov B. PREPARATION OF JUDGES IN FREESTYLE AND GRECO-ROMAN WRESTLING.....	24	Ёндашув
8	Adasheva M.U., Akbarov A. BARKAMOL AVLODNI TARBIYALASHDA SOG'LOM TURMUSH TARZI VA HARAKATNI O'RNI.....	27	Саидов Ё СОВРЕМЕ
9	Абдусаттарова С.С. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФАКТ-ФУДУ.....	27	Саидов Ё СОГЛИГИ ЖИСМОН
10	Ан А.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	29	Ахмедов ОММАЛА
11	Артикбаев О.С. ОЛИМПТИЯ РАМЗЛАРИ ВА УЛАРНИНГ МУҲОФАЗАСИНИ ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИ.....	31	Ахмедова ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛ
12	Арзибаев Қ. ЭТАП БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ.....	34	Ахмедов ЮКЛАМА
13	Артиков А.А. ФУТБОЛЧИЛАРНИ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШ ҲАРАКАТЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ.....	38	Азимкуло ЎЙИНЧИ ҲАРАКАТ
14	Arzibayev Q., Yoqubova M. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASI TARBIYACHILARINING SOG'LOM TURMUSH TARIZIGA AMAL QILISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK LIKATLARI.....	40	Бадалова МЕТОДЫ БАДМИН
15	Баязитов К.Ф. К ПРОБЛЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	42	Бадалова УПРАЖН СПОСОБИ КРОЛИСТ
16	Баязитов К.Ф. СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ-РАЗРЯДНИКОВ К СОРЕВНОВАНИЯ.....	45	Бектургаи СОЦИАЛ РЕСПУБ
17	Акбаров А., Ибрагимова С.Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИ АСОСИДА САЛОМАТЛИКНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ.....	47	Бадалова ВЫНОСЛ
18	Акбаров А., Махкамбаев А.Х. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ИНСОННИНГ ГАВДАСИ АЛОМАТЛАРИ АСОСИДА САЛОМАТЛИКНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ.....	50	Тажибаев ОПИСАН SNR-20" ТАЭКВО
19	Арзикулов М.Ў., Мамишев О.Э., Сайдуллаев М.Р. ОФИР АТЛЕТИКА БЎЙИЧА МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОА АЪЗОЛАРИНИНГ НУФУЗЛИ МУСОБАҚАЛАРДА ИШТИРОКИ БЎЙИЧА ТАҲЛИЛ.....	52	Холходж РИВОЖЛ
20	Алимова Д.А. БОКСЧИ АЁЛЛАРНИНГ ГИПОКСИЯГА ЧИДАМЛИЛИГИНИ БАҲОЛАШ.....	58	Солихов Солихов Байтура ТАРБИЯ
21	Краснова Г.М. ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.....		Бокиева МЕХАН

Миллий олимпия кўмитасига тегишли ҳисобланади. Учинчи томон Миллий олимпия кўмитасини мазкур масала юзасидан хабардор қилиб бориши керак.

Шунингдек, ҳар олимпиада ўйинларига турли рамзий қахрамонлар танланади. Улар мазкур Олимпия бошланиши олдида ва унинг ўтказилиши давомида асосий белгилардан ҳисобланади. Бошқа рамзлар каби рамзий қахрамонлар ҳам Олимпиада ташкилотчи давлат урф-одати ва ўзига хос жихатларини акс эттириши лозим. Ундан асосан тижорат мақсадларида фойдаланилади. Рамзий қахрамон дизайни ХОК Ижроия кўмитасига тасдиқлаш учун тақдим этилиши лозим. Олимпия ўйинлари ташкилий кўмитаси ундан тижорат ва реклама мақсадида фойдаланиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник / Под ред. П.В. Крашенинникова (Гриф УМЦ «Профессиональный учебник»). - М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2010. С.255.
2. Алексеев С.В. Международное спортивное право: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / Под ред. П.В. Крашенинникова. – М.: Юнити- Дана: Закон и право, 2008. С. 374.

ЭТАП БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ

Арзибаев Қ., Узбекский национальный университет имени Мирзо Улугбека

Аннотация: В статье рассматриваются некоторые аспекты технико-тактического и психологического подготовки юных каратистов.

Ключевые слова: подготовка, техника, тактика, спортсмен, каратист, формирования, освоение, занятия.

Annotation: The article examines some aspects of the technical, tactical and psychological training of young karate fighters.

Key words: preparation, technique, tactics, athlete, karate, formations, mastering, classes.

Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта. Важно также отметить, что при управлении технико-тактической и психологической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству.

В соответствии с разработками Г.С.Туманяна (1985) и И.И. Алиханова в многолетней технико-тактической подготовке целесообразно выделить четыре этапа:

- формирование основ ведения борьбы;
- формирование базовой техники;
- формирование комбинированного стиля;
- индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения технико-тактической и психологической подготовки каратистов. Это можно подтвердить мнением ведущих тренеров.

Ограниченный арсенал и низкую результативность выполнения приемов у юных каратистов в условиях соревнований отмечают многие авторы. Они справедливо считают, что это является результатом имеющихся недостатков на начальном этапе технико-

тактической и психологической подготовки и происходит, как правило, из-за того, что существует ориентация на изучение узкого круга приемов. Последнее, в свою очередь, приводит к быстрому успеху, но отрицательно сказывается на качестве подготовки каратистов, а также может стать тормозом в дальнейшем техническом совершенствовании.

Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость.

Если рассматривать в данном аспекте обучение на этапе базовой технико-тактической и психологической подготовки, то техника выполнения изучаемых движений для всех каратистов стандартна. В тоже время каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями (рост, вес, гибкость, быстрота и т.д.). отсюда возникает вопрос: как должна формироваться и преломляться базовая техника в зависимости от индивидуальности обучающегося?

Начальная базовая подготовка каратиста, начиная с изучения основ ведения борьбы до освоения сложных технико-тактических действий, должна быть направлена на формирование «коронного приема». «Коронный» прием, -это в совершенстве отработанное и ставшее автоматическим техническое действие, для проведения которого используется сочетание физических и морально-волевых качеств каратиста.

Рождение «коронного» приема обусловлено сложной взаимосвязью между физическими, морфологическими, техническими и психологическими особенностями спортсмена, с одной стороны, и технической структурой приемов и методикой обучения этим приемам – с другой, то есть, связью между внутренними и внешними факторами.

На практике этот процесс происходит поэтапно. Каждый этап освоения базовой техники соответствует уровню технической подготовленности каратистов. По мере овладения базовыми технико-тактическими действиями в процессе многократных повторений в вариативных условиях на основе индивидуальных особенностей у юных каратистов вырабатывается определенный излюбленный прием, который чаще используется в соревновательных схватках.

Индивидуальная техника, измененная в зависимости от особенностей спортсмена, не должна искажать основу двигательного стиля. Для формирования своего спортивного стиля каратист должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой. Рассматривая систему начального обучения с этой точки зрения, нетрудно заметить, что система подготовки каратистов имеет серьезный изъян. Принятая же в узбекской системе обучения каратэ, основанная на формировании сразу целостной индивидуальной техники, не совершенна, до сих пор недостаточно разработана последовательность обучения базовой технике каратэ.

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в каратэ часто не достаточно учитывает возрастных особенностей юных каратистов, во многом повторяет методику обучения взрослых спортсменов.

Направленность занятий с юными каратистами должны определять анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Что же свойственно подросткам 9-11 лет периоде полового созревания?

Повышенная эмоциональность ребенка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики – все это обуславливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вращивание и медленное

восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличенные по времени разминку и интервалы отдыха между интенсивными тренировками.

Важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий и видеоматериалов. Принцип «от простого к сложному» должен предусматривать не растянутое на 3-4 года изучение отдельных приемов с нарастанием из сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных тактико-технических действий.

Среди основных средств технической подготовки юных каратистов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия. Кроме того подвижные игры позволяют всестороннему психологическому развитию спортсмена.

Специализированные игровые комплексы создают у юных каратистов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные каратисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими ударами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек. Эти навыки формируют устойчивую психику у спортсмена.

В процессе формирования технической подготовленности следует что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат.

Исходя из этого, следует заключить, что формирование готовности проводить прием в обе стороны соответствует и задачам технической и задачам физической подготовки, а также соответствует возрастным особенностям.

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 9-11 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Я.К.Коблев и К.Д.Чермит (1995) считают, что это приводит к тому, что из методов обучения более применим целостный, чем расчлененный. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен в последствии выполнить ее на максимальной скорости. Если же прием выполняется на максимальной скорости, то юный каратист не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит: а) в попеременном использовании обоих методических приемов; б) в выполнении движения на близкой к максимальной, но контролируемой скорости.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники вольной борьбы.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений,

изминку и

помощью
нцип «от
изучение
гчающих

нительное
ательные
льного и
развитию
оронему

ставления
одного
арсенал
сущими
равленно
ть целый
формирует

данном
правую
ронности
уровня
рмацией

прием в
а также

-11 лет
то, что
облев и
я более
димость
процесса
мальных

вижения
собен в
ется на
е между
авильно.
обоих
ной, но

я всегда
багажа
техники

ычками
нжений,

которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

В соответствии с мнением И.И.Алиханова (1986) к изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему.

Формирование высокого уровня технической подготовленности возможно только при учете типологических свойств нервной системы и темперамента занимающихся. По мнению многих ученых, игнорирование этих особенностей, может свести на нет попытки тренера обучить конкретному действию, а иногда и остановить рост спортивного мастерства. В своих исследованиях Г.Г.Поторока (1987) доказал зависимость стиля борьбы от типологических свойств нервной системы и темперамента и обосновал особенности учета их в ходе технической подготовки.

По его мнению, спортсмены, обладающие неуравновешенной в сторону возбуждения нервной системой, инертностью возбуждения и торможения, ригидностью и низким нейротизмом, как правило, являются каратистами атакующего стиля.

Спортсмены, обладающие средней по возбуждению силой нервных процессов, ее уравновешенностью и пластичностью, предпочитают контратакующий стиль.

Каратисты, характеризующиеся неуравновешенностью в сторону торможения нервной системы, инертностью нервных процессов, преимущественно предпочитают защитный стиль.

Базовая техника должна обеспечить формирование в сознании обучаемого представлений об основных требованиях и организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи. В соответствии со смыслом двигательной задачи базовые действия структурируются в сознании обучаемого, превращаясь из предмета преподавания в предмет обучения, определяясь как условия восприятия, формирования, запоминания, воспроизведения операций в их логической последовательности.

Таким образом, овладеть базовой техникой и тактикой – значит научиться правильно ставить перед собой цель и реализовать ее в последовательности обязательных операций и действий в их целостной динамике.

Система заданий в методике обучения базовой технике должна быть построена с учетом усиления сопротивления соперника, сокращения времени отдыха, увеличения длительности и объема борьбы, усложнения исходных и промежуточных позиций каратистов, замены статических положений динамическими ситуациями, подбора партнеров с различными анатомо-морфологическими и психологическими особенностями, обуславливающими изменение стойки, дистанции, направления маневрирования, способов выведения из равновесия, уровня и точности выполнения ударов, степени расслабления и напряжения и т.д. Эти задания осуществляются методом моделирования.

Таким образом, моделирование различных ситуаций борьбы позволяет, во-первых, разнообразить умения и навыки юного каратиста на основе закономерностей овладения каратэ как видом деятельности и, во-вторых, выработать коронные приемы и в дальнейшем совершенствовать их на основе вновь осваиваемых способов тактической подготовки и использования благоприятных динамических ситуаций. Такой подход в обучении, обеспечивает органическую взаимосвязь начального обучения и высшего спортивного мастерства.

Список литературы:

1. Аксенова О.Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физических нагрузок на физкультурных занятиях. Дошкольное воспитание. 2000. № 6.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства/ Пер. с англ. – 1999.
3. Ишков В.С. Обучение основным атакующим действиям спортивного каратэ с использованием тренажерных устройств: Автореф. канд. пед., наук. – М., 1988.

4. Кипер Г.В., Ишков В.С., Агаев Б.А. Тактико-технический профиль каратистов // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982.

5. Степанов С.В. Влияние занятий каратэ на физическое развитие и физическую подготовленность подростков 12–15 лет (методические рекомендации). КубГУ. – Краснодар. 2001.

ФУТБОЛЧИЛАРНИ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШ ХАРАКАТЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ЎРГАНИШ

Артиков А.А., педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (Phd), доцент в.б.,
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Аннотация: В статье показаны результаты ударов по воротам в разных категориях соревнований. Особенно в контексте соревнований широко освещается количество правильных и неправильных ударов по воротам. Кроме того, перечислены недостатки команд чемпионата Узбекистана.

Ключевые слова: удары по воротам, соревновательной деятельности, внутри штрафной площади, за пределами штрафной площади.

Abstract: The article shows the results of shots on goal in different categories of competitions. Especially in the context of a competition, the number of kicks kicked right and wrong is widely reported. In addition, the shortcomings of the Uzbekistan Championship teams are listed.

Key words: Shots on goal, competitive activity, inside the penalty area, outside the penalty area.

Томошабинлар майдондаги ўйинчиларнинг чиройли ўйинларини кўриб, яъни химоячиларнинг тўпни олиб кўйишларини, ҳужумчиларни химоячиларни чаққон ҳаракатлари билан алдаб ўтишларини, дарвозабонларнинг тўпга ташланишларини кўриб завкланишади. Лекин ўйиндаги бир ҳолат борки, бу ҳолат томошабинларни хурсандчилик ҳолатига ҳамда ғам ҳолатига ҳам олиб келиши мумкин. Бу ҳолат рақиб жамоасининг дарвозаси ишғол этилган пайтда маълум бўлади.

Кўпгина маълумотларда ҳужумни яқунловчи зарбаларни тегиш маҳоратлари пасайганлиги тўғрисида, дарвозага аниқ зарба бериш ҳаракатлари маҳоратли ўйинчиларда кўринмаётганлиги тўғрисида айтилган.

Бундан хулоса қилган мураббийлар ўзларининг машғулотида бу ҳолатга аҳамият беришмоқда. Машғулотида яхшигина бу ҳолатга аҳамият берган мураббийларнинг жамоаларнинг ўйинларида аниқ зарба билан дарвозага тепадиган ўйинчилар кўринмоқда. Лекин бу билан ҳозирги кунгача бу масаланинг ечимини ечиш учун кўпгина мураббийлар ўзларининг машғулотида дарвозага зарба бериш ҳаракатларини натижаларини ўстиришга ҳаракат қилишмоқда.

Ишнинг мақсади. Мусобақалар шароитида турли савиядаги учрашувларда футболчиларнинг майдондаги зарба бериш ҳаракатларини самарадорлигини ўрганиб чиқиб таҳлил қилиш.

Жаҳон чемпионатидаги учрашувлар оёқда зарба бериш ҳаракатларидан Осиё кубоги ўйинларидаги учрашувлардаги зарбалар юқори бўлса, яъни 306 (+120) та зарба бўлса, бу зарбадан 7.8% самарали гол билан яқунланган. Ўзбекистон чемпионатидаги учрашувларда эса, зарба бериш ҳаракатлари Жаҳон чемпионати ва Осиё ўйинларидаги зарба бериш ҳаракатларидан юқорилигини кўраимиз. Самарали ҳаракатларида эса, 323 (+118) та зарбадан 7.7% гол билан яқунланган.