

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIIY 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**

Individual mashg'ulotlarda futbolchining mahorati va individual hususiyatlari takomillashadi. Individual mashg'ulot futbolchining tayyorgarligini nazorat qilishni osonlashtiradi[2,3].

Individual mashg'ulotlarining maqsadi – futbolchilar tayyorgarligida takomillashtirish sur'atini tezlashtirish.

Individual mashg'ulotning vazifalari:

- harakat sifatlari va ko'nikmalarini takomillashtirishda mutahassislikning individual hususiyatlarini hisobga olish;

- jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni to'g'rilash;

- mashg'ulotlarda majburiy tanaffuslar oralig'ida yo'qotilgan sifatlarni tiklash;

- texnik usullar va shahsiy sifatlarni takomillashtirish;

- bajarilishi qiyin bo'lgan texnik elementlarni takomillashtirish.

Xulosa o'rnida aytish kerakki, futbolchilarni o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda futbol bo'yicha maxsus futbol guruxlari harakatini mashg'ulotlarini rejalashtirishda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shug'ullanuvchilarni asosan mashg'ulotlarda texnik-taktik va jismoniy sifatlariga katta etibor berish kerakligi katta ahamiyat kasb etadi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Акромов Р.А. Талипджанов А.И. Подготовка футболистов высокой квалификации. Учебное пособие. Ташкент, 1994.

2. Ibragimov M.B. Ibragimov B.B. Futbol sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. Darslik. Buxoro, 2020.

3. Ibragimov M.B. Analysis of the level of special physical training of female football players in the training period. //Eurasian Journal of Sport Science. 4-22-2022.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В СПОРТЕ**

*М.Б.Ибрагимов*

*БГУ, доцент д.ф.п.н. (PhD)*

*Аннотация:* ушбу мақолада спортда машгулот юкламаларини режаслаштириши ва асослаш ҳақида фикр юритилган.

*Аннотация:* в данной статье рассматриваются вопросы планирования и обоснования тренировочных нагрузок в спорте.

*Калит сўзлар:* аёллар спорти, юқори малакали, қобилиятли, юклама, режаслаштириши.

*Ключевые слова:* женский спорт, высоко квалифицированный, талантливый, нагрузка, планирование.

Современная система подготовки высококвалифицированных игроков формировалась на протяжении многих лет и в настоящее время совершенствуется с использованием новых достижений в науке и практике. Для современной системы спортивной тренировки интенсификация тренировочного процесса является функцией, которая включает в себя:

- относительно высокий уровень специализации;
- увеличить объем тренировочных упражнений, а также увеличить нагрузку;
- широкое использование режима «тяжелая работа», что позволяет повысить специальную работоспособность;
- расширение практики соревнований;
- ввести применение дополнительных стимуляторов (ускорителей) для ускорения восстановления в организме спортсменов после стрессовой нагрузки [1].

В.Н. Платонов отметил, что ответственные спортивные графики включают большую часть сезона, с разнообразными спортивными календарными планами, согласно подготовительной системе, только один или два высоких уровня подготовки для успешных спортсменов, чтобы выступить в течение года. Это то, что делают спортсмены, когда дело доходит до быстро развивающейся спортивной практики отстает от необходимого уровня подготовки. Растущая популярность различных соревнований означает, что резко увеличивается количество турниров по различным видам спорта, и даже по некоторым видам спорта они охватывают 8-10 месяцев в течение сезона.

С ростом уровня конкуренции, необходимо пересмотреть конкретные теоретические правила и разработать перспективные планирования для решения этой проблемы. Однако ряд экспертов стремились сформулировать новые подходы к подготовке высококвалифицированных спортсменов в годовом цикле, избегая различий в тренировках в течение сезона, а не в проведении тренировок большую часть сезона. Участие в многочисленных соревнованиях и чередующихся специальных тренировочных процессах, которые не так долго предполагается.

По мнению экспертов, возможность побороться за большую часть сезона может привести к резкому падению уровня достижений спортсменов на высоком уровне подготовки при одновременном снижении общей результативности основных турниров. Кроме того, качество круглогодичных тренировок у спортсменов и вероятность травм высоки. Возможность этого подчеркнута. В настоящее время эти случаи были признаны многими спортивными профессионалами, и в течение нескольких лет активное тестирование отказа в циклах во время подготовки к спорту не было оправданным, и существует необходимость пересмотра правил в качестве основы.

Результаты, полученные в существующих научных знаниях и на практике, позволяют определить оптимальную структуру турнира с учетом уровня внешности его спортсмена и способности достичь требуемых спортивных результатов [1]. Это, в свою очередь, основано на нормах закона, которые отражают взаимосвязь между спортивной деятельностью и тренировочной деятельностью, и позволяет

сформировать единый и связный принцип между системой тренировочной деятельности и тренировкой спортсменов, которая постепенно устанавливает другие принципы, включая нагрузку. Единый волнистый вид и большая гибкость между максимум и достижением максимальной грузоподъемности. Арифметические характеристики позволяют по-новому взглянуть на потенциал для более широкого использования единиц между характеристиками цикла процесса подготовки.

Уровень подготовки спортсмена и его стремление достичь максимальных результатов в конкретной гонке являются взаимосвязанными ситуациями, в то время как при хорошо организованных процессах эти различия заметно различаются. Одним из них является формирование основных и специфических компонентов тренировки в течение длительного периода времени, тогда как другой основан на том, что он достигает относительно высокого уровня подготовки в конкретном соревновании. Понимание этого, в некотором смысле, сможет справиться с противоречием, присущим современным видам спорта - необходимостью запланированной подготовки к крупным сезонным событиям (Кубки мира, Олимпийские игры) и участию во многих других соревнованиях[2].

Интенсивная спортивная практика, которая предполагает участие в соревнованиях продолжительностью в сезон, требует интенсивной тренировочной деятельности, что, в свою очередь, приводит к нарушению принципов теории и практики спортивной подготовки. Прежде всего, это высокая степень нагрузки, замедление рабочих нагрузок, которых можно избежать в течение сезона, когда необходимо стимулировать адаптивные реакции, которые обеспечивают относительно высокий уровень подготовки во время основных турниров. В результате состояние деадаптации отмечается в качестве наиболее важных функциональных систем организма при формировании адаптации в плановом и в некоторых случаях прыжковом положении. Во-вторых, Как отмечает Ф.П.Суслов [3], многочисленные стартапы, включая участие во вторичных турнирах по футболу и товарищеские матчи в разных регионах, в разных климатических условиях и на разных высотах, являются адаптивными реакциями, основанными на установившейся фазе в теле спортсмена катастрофический - с адаптивными реакциями с жесткими характеристиками, включая перерывы в работе ключевых стартапов. Помимо адаптации к запланированным рабочим нагрузкам для достижения наивысшего уровня обучения, обеспечивающего высокий уровень обучения, существует также смещение беспорядочных условий с экстремальными условиями окружающей среды. В результате наблюдается снижение уровня подготовки спортсменов, спортивные результаты нестабильны, а показатели травматизма резко возрастают.

#### **Список литературы:**

1. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. - Т. ИТА-PRESS. 2014. – 5-6, 26 б.
2. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К. Олимпийская литература. 2004. 807 с.

3. Суслов Ф.П, О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы. Теория и практика физ. культуры. № 11. 2002. 30-33 с.

## **SPORT TURLARI BO‘YICHA MILLIY TERMA JAMOALARNI TAYYORLASHDA O‘QITUVCHI-TRENERNING YOSH SPORTCHILAR TARBIYASIDAGI O‘RNI**

*M.A.Ibragimov O‘zMU, o‘qituvchisi  
D.F.Isroiljonova O‘zMU, talabasi*

***Annotatsiya:** Ushbu tezisda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda bevosita milliy terma jamoalarda faoliyat yuritayotgan trenerlar hamda ularning yosh sportchilar tarbiyasida o‘rni to‘g‘rsida bayon qilingan.*

***Аннотация:** В данном тезисе описывается роль преподаватель-тренеров, работающих в сборных командах, и их роль в подготовке юных спортсменов в развитии сферк физической культуры и спорта.*

***Kalit so‘zlar:** jismoniy tarbiya, sport, musobaqa, o‘qituvchi-trener, sportchi, terma jamoa, mashg‘ulot.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, соревнование, тренер, спортсмен, сборная команда, тренировка.*

Mustaqillik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha sohalari kabi davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlari doirasida rivoj topmoqda. “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun,“O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qaror va shu sohaga oid boshqa kontseptual hujjatlarni qabul qilinishi, ularni bosqichma-bosqich hayotga tadbiiq etilayotganligi hamda O‘zbekiston Konstitutsiyasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun hamda boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda jismoniy tarbiya va sportga alohida urg‘u berilishi yuqorida qayd etilgan fikr ifodasidir. So‘ngi yillarda o‘zbek sporti o‘zining yuksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab xalqaro standartlarga mos sport majmualari qad ko‘tarayotganligi, yurtimizning turli hududlarida eng nufuzli xalqaro musobaqalarni o‘tkazib kelinayotganligi ushbu xujjatlarning amaliy maxsulidir. Lekin, yuksak natijalarni qo‘ldan bermaslik, malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash to‘g‘ridan-to‘g‘ri yosh iste’dodli zahiralarini etishtirish bilan bog‘liqdir.

Hozirgi kunda Respublikamiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini hisobga olgan holda sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o‘quv hamda moddiy-texnik bazasini yaratish xamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli davlat miqyosidagi dasturlar ishlab chiqilib hayotga tadbiiq etilmoqda. Sport - bu millatning o‘zligini anglashda uning aniq maqsadlar sari jiplashuvida va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda qudratini

Mundarija

Mualliflar	Maqolanning nomi	bet
<i>I.U.Madjidov</i>	<b>KIRISH SO‘ZI</b>	<b>3</b>
<b>1-ШЎБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ КАДРЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШ, УЛАРНИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ ВА ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДАГИ МУАММОЛАР ВА УЛАРНИНГ ЕЧИМЛАРИ</b>		
<i>V.Sh.Raximov</i>	<b>JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI QADRIYATLAR ASOSIDA RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH</b>	<b>4</b>
<i>A.Shermurotov</i>	<b>OLIY TA'LIM TIZIMIDA OMMAVIY SPORT HARAKATINI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARINING TAHLILI</b>	<b>7</b>
<i>M.B.Ibragimov</i> <i>X.SH.Axmadov</i>	<b>FUTBOLCHILAR TAYYORLASHNING O'ZIGA HOS HUSUSIYATLARI</b>	<b>10</b>
<i>М.Б.Ибрагимов</i>	<b>ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗОК В СПОРТЕ</b>	<b>12</b>
<i>M.A.Ibragimov</i> <i>D.F.Isroiljonova</i>	<b>SPORT TURLARI BO'YICHA MILLIY TERMA JAMOALARNI TAYYORLASHDA O'QITUVCHI-TRENERNING YOSH SPORTCHILAR TARBIYASIDAGI O'RNI</b>	<b>15</b>
<i>D.D.Abduraximov</i>	<b>O'QUVCHILARNI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA AXLOQIY SIFATLARINI SHAKLLANTIRISH</b>	<b>18</b>
<i>D.D.Abduraximov</i>	<b>JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNI XISSIY-AXLOQIY TARBIYALASHNING METODIK JIHATLARI</b>	<b>21</b>
<i>A.Aminova</i>	<b>"JISMONIY TARBIYA" IXTISOSLIGINING UNIVERSITET TUZILISHIDAGI O'RNI</b>	<b>24</b>
<i>O.Dadaboyeva</i>	<b>DARSLARNI TASHKIL ETISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR (YURISH VA YUGURISH)</b>	<b>27</b>
<i>D.Umrkulova</i>	<b>MURABBIY VA SPORTCHI FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI</b>	<b>30</b>
<i>S.Almurodova</i>	<b>TA'LIM TARAQQIYOTIDA SPORTNING AHAMIYATI</b>	<b>35</b>
<b>2-ШЎБА: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ФИЗИОЛОГИК, ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ФАҲЛАРАРО ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВ МАСАЛАЛАРИ</b>		
<i>V.Sh.Raximov</i> <i>B.O. Qo'chqarov</i>	<b>UMUMTA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING AHLOQIY MUNOSABATLARINI SHAKLLANTIRISHDA SHARQ ALLOMALARINING QARASHLARI, HAMDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT VOSITALARNI SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA TAMOYILLARNING AHAMIYATI</b>	<b>38</b>
<i>V.Sh.Raximov</i> <i>F.Sh.Soliev</i>	<b>14-15 YOSHDAGI TAEKVONDOCHILARDA IRODA VA KUCH SIFATLARINI HAMDA EGILUVCHANLIKNI OSHIRISH</b>	<b>43</b>
<i>Т.Э. Набиев</i> <i>Л.С. Халикова</i>	<b>ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СТУДЕНТАМИ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА</b>	<b>46</b>
<i>Т.Э.Набиев</i> <i>Л.А.Бурнес</i>	<b>ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ</b>	<b>49</b>

	<b>УПРАЖНЕНИЯМИ</b>	
<i>N.X.Axatova</i>	<b>OLIY TA'LIM TASHKILOTLARIDA PSIXOLOGIK XIZMATNI TASHKIL ETISH</b>	<b>52</b>
<i>A.A.Abdullayev</i>	<b>JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISH SHARTLARI</b>	<b>55</b>
<i>Г.А.Юсупов У.Н.Мирзаева</i>	<b>ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН</b>	<b>58</b>
<i>О'А.Farmonov R.A.Xasanov L.Tosheva</i>	<b>YOSH BASKETBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI</b>	<b>63</b>
<i>Ф.Т.Машиарипов</i>	<b>ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБЛАРИ</b>	<b>65</b>
<i>Р.С.Рўзметов Б.Аловеддинов</i>	<b>СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТЛАР ЖАРАЁНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН УСЛУБЛАР</b>	<b>69</b>
<i>Р.Т.Рўзметов Б.Аловеддинов</i>	<b>14-15 Ёшли футболчиларни қўл ва оёқ кучини ҳар хил турдаги машқлар ёрдамида ривожлантириш</b>	<b>74</b>
<i>D.Umrkulova</i>	<b>NAZORAT TEXNOLOGIYALARI SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH</b>	<b>78</b>
<i>A.T.Umarov</i>	<b>BARKAMOL AVLODNI VOYAGA YETKAZISHDA SPORT, IJTIMOIIY VA OILAVIY MUHITNING ROLI</b>	<b>82</b>
<i>A.T.Umarov</i>	<b>TECHNICAL AND TACTICAL CHARACTERISTIC OF SWIMMING METHODS</b>	<b>85</b>
<i>A.A.Kadirov</i>	<b>THE COURSE OF THE UZBEK NATIONAL STRUGGLE DURING THE TIMURID PERIOD AND PRESENT TIME.</b>	<b>90</b>
<i>A.A.Kadirov</i>	<b>О'QUVCHI YOSHLARNI SPORT MASHG'ULOTLARIGA TANLASH VA HAR XIL YOSHDA GI BOLALAR UCHUN SPORT MUSOVAQALARINI TASHKIL ETISH</b>	<b>93</b>
<i>К.Н. Муродов Ф.М.Акпаров</i>	<b>12-13 Ёшлик каратэчи болаларнинг замонавий усуллар ёрдамида тезлик сифатини ривожлантириш методикаси</b>	<b>97</b>
<i>К.Н. Муродов М.У.Элмуродова</i>	<b>16-18 Ёшлик курашчиларнинг куч чидамлилиқ сифатини замонавий машқлар тўплами ёрдамида ривожлантириш методикаси</b>	<b>99</b>
<i>К.Н. Муродов А.Т.Жураев</i>	<b>МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ХАРАКАТЛАРИНИ МАХСУС СПОРТ УСКУНАЛАРИ ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЁЛЛАРИ</b>	<b>102</b>
<i>К.Н.Муродов Sh. Abdusattorov</i>	<b>HOW CAN BIG DATA HELP FOOTBALL CLUBS ACHIEVE COMPETITIVE ADVANTAGE</b>	<b>105</b>
<i>К.Н.Муродов J.U.Sadullayev</i>	<b>INTELLEKTUAL SENSOR TIZIMLARDAN FOYDALANGAN XOLDA ESHKAK ESHUVCHILARNING TEXNIK VA TEZLIK-KUCH TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH METODOLOGIYASINI</b>	<b>110</b>