



## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ РОСТ ПРОГНОЗНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Хамраева Зухро

преподаватель кафедры “Физическая культура и спортивная  
деятельность” Ташкентского финансового института

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7634251>

Аннотация: В данной этой статье представлен ряд факторов и решений, направленных на формирование навыков прогнозирования результатов сортировки с самого начала. Было отмечено, что способность прогнозировать высокие результаты в массовом спорте является важным и актуальным вопросом.

Ключевые слова: *сортировка, отбор, темп в спорте, психика спортсмена, предсказуемость, адаптация.*

Такие мероприятия, проводимые в нашей стране, направлены на обеспечение формирования физического и духовного здоровья подрастающего молодого поколения, развитие детско-юношеского массового спорта как крайне важного условия стремления к здоровому образу жизни и привития любви к спорту. Сегодня наш уважаемый президент Ш. По инициативе Мирзиёева созданы все возможности и условия для занятий физической культурой или спортом во всех регионах нашей Республики, даже в отдаленных сельских местностях. Стоит отметить, что волейбольный вид спорта имеет непревзойденное значение в ускорении работы здравоохранения всей нашей страны. Поэтому привлечение молодежи к спорту, охват студентов различными спортивными секциями является одним из наших приоритетов. Достижение высоких результатов в спорте находится во взаимной зависимости от состояния физических качеств спортсменов и умения видеть свои возможности. Для того чтобы уметь делать прогнозы в спорте, тренеру важно уметь определять норму нагрузки, которую дает тренер, ее соразмерность телосложению спортсмена, глубоко изучать его индивидуальную психологию, быть способны определить направление своего темперамента. Умение балансировать начинается в первую очередь с процесса квалификации в спорте. Увеличение продолжительности наблюдения за счет методов морфологического обследования тренировочных занятий высокоэффективно в обеспечении всесторонней подготовленности спортсмена, рациональном развитии общей подготовки и специальной физической подготовки, поиске ее средств.

При отборе юных спортсменов, в организации тренировочных занятий с ними, в применении средств общефизической подготовки одним из важных моментов стал более глубокий подход к морфологическим исследованиям, использование научно-методических источников и подбор последовательных средств. проблемы. Точность прогнозов в спорте можно повысить за счет следующих многолетних процессов:

- Прозрачность процесса отбора;
- Прозрачность процесса отбора;
- Точность темперамента у спортсмена;
- Правильная оценка индивидуальных психофункциональных состояний;

Определение спортивной зоны в жилом районе;

Учитывая генетическую популяцию;

В практике спортивной антропометрии она широко используется при отборе способных к спорту людей и при создании эталона нормативных показателей, характерных для каждой спортивной специальности. При проведении спортивного соревнования важно на научной и объективной основе учитывать общие и парциальные показатели тела, пропорции тела, показатели компонентов, составляющих массу тела, и, наконец, определить соматотип спортсмена. Это один из важнейших факторов отбора и ориентации спортсменов с помощью морфологических методов обследования. Форма человеческого тела сложна, поэтому необходимо использовать определенные методы при измерении его размеров. Широко используются три метода измерения: проекционный, прямой (сквозной) и дуговой. С помощью этих методов определяется модель спортсмена.

Модель спортсмена представляет собой совокупность различных информативных признаков, определяющих пригодность спортсмена к избранному виду спорта на основе морфологических, физиологических, биохимических и психологических показателей и побуждающих его к достижению высоких результатов в данном виде спорта в будущем.

В последние годы большое значение придается методике наблюдения за подготовкой спортсменов. Тренер вводит в систему контроля самые необходимые аспекты тренировки, иногда использует для этого специальные упражнения. Различное формирование качеств спортсменов в процессе тренировок считается неразрывно связанным с талантом и темпераментом спортсмена. Темперамент предполагает инстинктивно-аффективный пласт личности, и в то же время характер человека моделируется взаимодействием разума и воли. В свою очередь характер и темперамент определяют нашу личность. Темперамент – это характер человека, проявление физических качеств, отношение или поведение. Это также профессия или навык, который демонстрируется кем-то в искусстве, в спорте или в торговле за их способность преодолевать трудности. Темперамент определяется особенностями нервной системы людей и зависит от эндокринного воздействия. Следует отметить, что до XX века изучение темпераментов в психологии играло ключевую роль в понимании образа жизни и поведения людей.

Темперамент определяет определенные особенности реакции человека на окружающие события и чувства. Темперамент не отражает сознания, памяти, интеллекта и способностей. Вот почему среди всех темпераментов мы находим талантливых и бездарных, знающих и необразованных, совестливых и беспринципных людей. Известно 4 типа темперамента: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик. Физическая активность может быть активной или пассивной, в зависимости от темперамента человека. У кого-то сильная быстрота, но низкая выносливость, а у кого-то развиты силовые качества и может проявляться меньшая гибкость. Тренер должен серьезно отнестись к этим вопросам и иметь четкое представление о физических качествах каждого спортсмена. Наследственность и конституция являются аспектами, влияющими на возникновение и развитие заболеваний организма и врожденными инстинктами и способностями у родителей спортсмена, то есть выступают и как причины, и как патогенетические факторы. Эти аспекты взаимосвязаны и

характеризуются неизменностью (консервативностью) и устойчивостью к внешним воздействиям. Наследственность – это фактор, передающий родительские признаки и аспекты развития из поколения в поколение, что обеспечивает сохранение и воспроизведение генетической информации, или другими словами, все тела подобны родителям, и связаны с обменом веществ. Это уникальный аспект, что порождает структуру и активность. Поэтому наследственность играет важную роль. Наследственность определяет адаптивные характеристики человеческого тела, органов, тканей и даже клеток и обеспечивает беспрепятственную передачу этих аспектов из поколения в поколение. Спортивных детей рожают не только родители-спортсмены, но и рождаются дети, физические качества которых сочетаются с хромосомой. У таких спортсменов есть врожденный инстинкт, и проявление физических качеств происходит раньше и заметнее. Проблема адаптации организма человека к физическим упражнениям и нагрузкам в бытовых условиях является наиболее актуальной проблемой современной спортивной морфологии. Практических данных о воздействии физических нагрузок разного вида, интенсивности и частоты на организм людей разного возраста и пола (дети, подростки, люди среднего и пожилого возраста) нет. Большая часть этой информации сосредоточена на влиянии на костно-мышечную систему интенсивной мышечной активности во время различных форм упражнений и спорта, как у людей, так и в экспериментах. Известно, что ареалы распространения видов спорта имеют разные показатели по всему миру, в одних регионах популярнее других видов спорта волейбол, гандбол, в других баскетбол и теннис. Тот факт, что определенный вид спорта с большим интересом занимается в школах и колледжах на протяжении многих лет, приводит к хорошему владению этими спортивными приемами у жителей данной местности. Генетическая популяция формируется в результате такого процесса, передающегося из поколения в поколение. Учет высокой вероятности генетической адаптации при отборе для основных видов спорта может привести к более точным прогнозам. Более точно прогнозировать высокие результаты тренер может только тогда, когда правильно выбирает своего спортсмена и правильно оценивает его возможности. Полноценная реализация нескольких упомянутых выше долговременных процессов может стать фактором формирования умения оценивать потенциальный успех и возможности каждого тренера.

### Использованная литература:

1. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Farg'ona 2001.
2. Ciocan Vasile-Cătălin<sup>1</sup>, "Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157, Calea Marasesti, 600115, Romania, STUDY REGARDING THE USING OF BASKETBALL IN SEVENTH GRADE, G Y M N A S I U M Scientific Journal of Education, Sports, and Health. No. 1, Vol. XV /2014,
3. Khurramovich, K. F. (2022). DEVELOPING A SET OF WELLNESS EXERCISES FOR MIDDLE AGED MEN (45-60 YEARS OLD) ACCORDING TO PHYSICAL PREPARATION. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 3(04), 165-169.
4. Khurramovich, K. F. (2022). METHODOLOGY OF WEIGHTLIFTING WITH ATHLETES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1228-1233.

5. IMPROVING PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN BY TEACHING THEM TO SWIM FROM INFANCY, Khamrayeva Zuhra Bahodirovna, ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, 2023/1, 11-119, <https://doi.org/10.47390/1342V3I1Y2023N12>
6. TACTICAL INTERACTION OF HANDBALL PLAYERS IN EXECUTION OF "5-1" DEFENSE, Shermatov Gulom Kakhorovich, ACTUAL PROBLEMS OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES, 136-143, <https://doi.org/10.47390/1342V3I1Y2023N15>
7. Ташпулатов Ф., Хамраева З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ // Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 10-17.
8. Farhad T., Khamraeva Z. B. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL // INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 45-51.
9. Khamrayeva Z. B. Physical Education of Students in Modern Conditions // European Journal of Business Startups and Open Society. – 2022.
10. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>
11. Khamraeva Zuhra Bahodirovna Managing the Education of a Young Athlete. Pindus Journal of Culture, Literature, and ELT ISSN: 2792 – 1883 | Volume 2 No. 11 <https://literature.academicjournal.io>
12. Xomidov, A. A., & Abdurasulov, M. YO'LOVCHI VA YUK TASHISH SHARTNOMASI VA UNING MAZMUNI, MOHIYATI. "ИРТЕПНАУКА" Научный журнал, № 45 (221) Часть 3, 98-99 ст, 3. Xomidov, AA, Abdirahimov, AA (2021). TRANSPORT LOGISTIKASIDA ZAHIRALAR VA OMBORLASHTIRISH. Internauka, (45-3), 100-103.
13. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Abduvayitovich, S. S. (2022). On-Board Computer and Monitoring System. Eurasian Scientific Herald, 9, 64-71.
14. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Baxodir o'g'li, N. B. (2022). Manufacturing Logistics. Eurasian Scientific Herald, 9, 60-63.
15. Ahmadjon o'g'li, X. A., & Nabijon o'g'li, A. O. T. li. (2022). TRANSPORT VA PIYODALAR HARAKATINING TAVSIFLARINI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH. JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 5(5), 23.
16. Ahmadjon O'g'li, X. A., & Ibrohimjon o'g'li, Q. I. (2022). Avtomobillarda Yuk Yo'lovchilarni Xalqaro Tashishning Huquqiy Asoslari.
17. Ўғли Хомидов, А. А., Шодмонов, С. А., & қизи Турғунова, Г. А. (2022). Определить Поток Пассажиров В Районе Города. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 12, 79-87.
18. Xomidov, A., & Ismoilov, S. (2023). LOGISTIKA SAMARADORLIGI INDEKSINING O'Z VAQTIDA SUBINDEKSI TAHLILI. Science and innovation in the education system, 2(1), 229-236.
19. Shodmonov, S. A. (2022). KORXONADA LOGISTIKA XIZMATINI TASHKIL ETISH. Journal of new century innovations, 18(5), 57-63.
20. qizi Turg'unova, G. A., Ahmadjon o'g'li, X. A., & Shodmonov, S. A. (2022, December). SUYUQ VA GAZ HOLATIDAGI HAMDA CHANG KO'RINISHIDAGI YUKLARNI TASHUVCHI MAXSUS VA GIBRID AVTOMOBILLAR. In Conference Zone (pp. 287-295).
21. Ahmadjon o'g'li, X. A., Shodmonov, S. A., & qizi Turg'unova, G. A. (2022, December). YO'LOVCHI AVTOMOBIL TRANSPORTI VOSITALARI. In Conference Zone (pp. 207-214).

- 22.Ahmadjon o'g'li, X. A., & Nabijon o'g, A. O. T. (2022). TRANSPORT VA PIYODALAR HARAKATINING TAVSIFLARINI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH.
- 23.Khamrayeva, Z. B. Current Issues of Forecasting in Physical Education and Sports Today.
- 24.Хамраева, З. (2023). BOLALARNI GO 'DAKLIK DAVRIDAN SUZISHGA O 'RGATISH ORQALI JISMONIY RIVOJLANISHINI TAKOMILLASHTIRISH. Scienceproblems. uz, 3(1), 111-119.
- 25.Khamraeva, Z. (2023). HYGIENIC BASICS OF PHYSICAL EXERCISES. Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture, 3(2), 70-76.
- 26.Ташпулатов, Ф., & Хамраева, З. (2022). ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. Educational Research in Universal Sciences, 1(4), 10-17.
- 27.Farhad, T., & Khamraeva, Z. B. (2022, April). PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL. In INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING (Vol. 1, No. 1, pp. 45-51).
- 28.Khamrayeva, Z. B. (2022). Physical Education of Students in Modern Conditions. European Journal of Business Startups and Open Society, 2(2), 29-32.
- 29.Khamraeva, Z. B. (2022). Planning Annual Training for Runners Running Over Obstacles. Eurasian Scientific Herald, 8, 229-232.
- 30.Khamraeva, Z. B. (2022). THE ORIGIN OF THE ATHLETICS SPORTS TOUR. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 3, 181-184.
- 31.Ўғли Рахимов, Р.Р. (2022). МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВЫБОРА ОПТИМАЛЬНОГО ТИПА ПОДВИЖНОГО СОСТАВА ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ МЕДИКАМЕНТОВ ПОТРЕБИТЕЛЮ. Journal of new century innovations, 18(5), 109-120.
- 32.Rafuqjon o'g'li, R. R. (2022, December). TIRSAKLI VALLARNI TAMIRLASH ISTIQBOLLARI. In Conference Zone (pp. 333-342).
- 33.A Rakhmanov, R Rakhimov, I Nazarov.( 2019). URBAN WASTE AS ORGANIC FUEL.Точная наука. УДК: 662.(39),35-37.
- 34.Rahmatullo. Rahimov.(2022). Avtomobil transportida tashuv ishlarini amalga oshirishda harakat havfsizligini taminlash uslublarini takomilashtirish uslublari. Международный научно-образовательный электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА,7(35),750-754.
- 35.Ўғли Раҳимов, Р. Р. (2022). ТАШИШДА ТРАНСПОРТ ВОСИТАЛАРИНИНГ СИФАТ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ БАҲОЛАШ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(14), 656-663.
- 36.Khamraeva, Z. B. (2022). Application of Multi-Year Training Works in Training Athletics in Training Cycles. Global Scientific Review, 3, 33-36.
- 37.Bahodirovna, H. Z. (2022). SPECIFIC FEATURES OF ATHLETICS. Academia Globe: Inderscience Research, 3(4), 1-5.
- 38.Bahodirovna, K. Z. (2022). Activities of physical education teachers practical-pedagogical fundamentals. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 1200-1207.
- 39.Bahodirovna, H. Z. (2022). Development of Sports in the Republic of Uzbekistan. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 6, 318-320.
- 40.Bahodirovna, H. Z. (2022). Age Dynamics and Adaptive Changes in Children Aged 10-12 Years Under the Influence of Athletics. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 6, 310-312.
- 41.Khamrayeva, Z. B. Current Issues of Forecasting in Physical Education and Sports Today.
- 42.Toshboyeva, M. B., & Khamrayeva, Z. B. (2021). Development and Public Policy.

- 43.Ташпулатов Ф., Хамраева З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Educational Research in Universal Sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 10-17.
- 44.Farhad T., Khamraeva Z. B. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL //INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 45-51.
- 45.Khamrayeva Z. B. Physical Education of Students in Modern Conditions //European Journal of Business Startups and Open Society. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 29-32.
- 46.Raximov, R., G'ulomova, Z., & G'ulomov, I. (2023). SHISHA ISHLAB CHIQRARISH VA UNI KLASIFIKATSIYASI. Yangi O'zbekiston talabalari axborotnomasi, 1(2), 9-15.
- 47.Сайидкамоллов, И. Р., & Куликов, А. А. (2021). Совершенствование организационной перевозок пассажиров на городских маршрутах, обслуживаемых МУП ВПАТП№ 7, за счет повышения эффективности формирования маршрутной сети. In XXV Региональная конференция молодых ученых и исследователей Волгоградской области (pp. 76-78).
- 48.Куликов, А. В., Советбеков, Б., & Сайидкамоллов, И. Р. У. (2021). Совершенствование организационной перевозок пассажиров на городских маршрутах общественного транспорта за счет эффективного формирования маршрутной сети. Вестник Кыргызско-Российского Славянского университета, 21(8), 51-57.
- 49.Zakirovich, N. I. (2022). SIMULATION OF THE PROCESS OF SELECTION OF THE OPTIMUM TYPE OF ROLLING STOCK FOR TRANSPORTATION OF MEDICINES TO THE CONSUMER. World Bulletin of Social Sciences, 17, 176-186.
- 50.угли Рахимов, Р. Р. (2022). МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВЫБОРА ОПТИМАЛЬНОГО ТИПА ПОДВИЖНОГО СОСТАВА ДЛЯ ПЕРЕВОЗКИ МЕДИКАМЕНТОВ ПОТРЕБИТЕЛЮ. Journal of new century innovations, 18(5), 109-120.
- 51.Сайидкамоллов, И. Р. (2021). ИССЛЕДОВАНИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВМЕСТИМОСТИ АВТОБУСОВ СЛОЖИВШЕМУСЯ ПАССАЖИРОПОТОКУ НА МАРШРУТЕНº 21 ОБЩЕСТВЕННОГО ПАССАЖИРСКОГО ТРАНСПОРТА Г. ВОЛГОГРАДА. In Конкурс научно-исследовательских работ студентов Волгоградского государственного технического университета (pp. 170-170).
- 52.ИР Сайидкамоллов (2022) ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ГОРОДСКИХ АВТОБУСНЫХ МАРШРУТОВ АНДИЖАНА И ВОЛГОГРАДА, Конкурс научно-исследовательских работ студентов Волгоградского государственного технического университета, 133-133

