O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 23.09.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/9

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

Жадвалдан таҳлил қилинаётган кўрсаткичлар бир томонлама ва ўзига хос динамикага эга, улар иккита биринчи вазн тоифасидаги курашчиларнинг (63 кг.дан 75 кг.гача) анча оғирроқ вазн тоифасидаги курашчилардан (90 кг дан 125 кг.гача) устун эканлигидан дарак беради. Бундай динамика таҳлили кўриб чиқилаётган тавсифларнинг курашчилар вазнига муҳим даражада боғлиқлигини кўрсатади, бунда оғир вазн тоифасидаги курашчилар амалга оширилган техник ҳаракатлар сони бўйича ҳам, беллашув давомида қўлга киритилган баллар сони бўйича ҳам яққол орқадалар.

Шунга ўхшаш нисбат бир дақиқа ичида амалга оширилган техник ҳаракатларнинг ўртача сони ва бир дақиқа ичида қўлга киритилган баллар динамикасида ҳам аниқланди. Жадвалда кўриниб турибдики, курашчилар спорт-техник кўрсаткичлари уларнинг вазн тоифаларига боғлиқ ва бунда оғир вазн тоифасидаги курашчиларга қараганда енгил вазнлилар анча устунлик қилади.

Хулоса: Белбоғли курашчилар техник-тактик ҳаракатларининг (ТТҲ) вазн тоифаларига боғлиқлиги аниқланди. Техник-тактик ҳаракатлар – беллашувдаги ТТҲлар ўртача сони, ТТҲларнинг бир дақиқа ичидаги ўртача сони, беллашув учун ўртача баллар сони, бир дақиқада ўртача баллар сони таҳлил қилинди. Таҳлил қилинаётган кўрсаткичлар бир томонлама динамикага эга эканлиги аниқланди, бу биринчи икки гуруҳ (55-65 кг.дан 74-81 кг.гача) курашчиларининг оғирроқ вазн тоифасидаги курашчилардан (86-97 кг.дан -100 кг.гача) устунлигини кўрсатди. Оғир вазн тоифасидаги курашчилар амалга оширилган техник ҳаракатлар сони бўйича ҳам, беллашув давомида қўлга киритилган баллар сони бўйича ҳам яққол ортда қолишди.

Адабиётлар:

1.Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы // Учебник. Т., 2001, - 245 с.
2.Мирзақулов Ш.А. Белбоғли кураш назарияси ва услублари //Ўқув қўлланма Т.: 2014 - 216 б.
3.Тастанов Н.А. Юнон- рим кураш назарияси ва услублари // Ўқув қўлланма Т.: -2014, - 270 с.
4. Артиқов З.С. Юқори малакали беобоғли курашчиларда статик ва динамик ҳаракатлар таъсирида мувозанат сақлаш имконияти //Фан – спортга, 2018, №3, - стр. 54 -60.
5.Ашкинази, С.М. Технико-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах : монография; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Воен. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б. и.], 2016. – 145 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
С.Э. ҚОДИРОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат спорт академияси
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ЎЗБЕКИСТОН, ГРУЗИЯ, ХИТОЙ МАМЛАКАТЛАРИ ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИ МЕХАНИЗМЛАРИ

Аннотация

Данная статья посвящена сравнительному анализу механизмов системы подготовки высококвалифицированных дзюдоистов в Узбекистане, Грузии и Китае. В исследовании анализируются спортивная политика всех трех стран, деятельность специализированных образовательных учреждений по дзюдо, многоступенчатый процесс подготовки, тренерские школы и научно-методические подходы. В опыте Узбекистана отдельно изучены государственные программы, основанные на национальных спортивных традициях, в Грузии - модель технико-тактического развития на основе международного сотрудничества, а в Китае - комплексная система подготовки, сформированная на базе высоких технологий, научных исследований и государственных инвестиций. Это позволяет выявить сходства и различия в подготовке ведущих спортсменов и определить возможности внедрения передового опыта в практику Узбекистана. Статья содержит рекомендации по совершенствованию спортивного образования, научно-методической работы и тренерской деятельности.

Ключевые слова: *Узбекистан, Грузия, Китай, дзюдо, высококвалифицированные спортсмены, система подготовки, многоступенчатая подготовка, тренерские школы, научно-методический подход, международный опыт, спортивная политика, конкурентоспособность.*

Annotation

Мазкур мақола Ўзбекистон, Грузия ва Хитой мамлакатларида юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизимининг механизмларини қиёсий таҳлил қилишга бағишланган. Тадқиқотда ҳар уч давлатнинг спорт сиёсати, дзюдо бўйича ихтисослашган таълим муассасалари фаолияти, кўп босқичли тайёргарлик жараёни, мураббийлик мактаблари ва илмий-методик ёндашувлари таҳлил қилинади. Ўзбекистон тажрибасида миллий спорт анъаналарига таянган давлат дастурлари, Грузияда халқаро ҳамкорлик асосидаги техник-тактик ривожланиш модели, Хитойда эса юқори технологиялар, илмий тадқиқотлар ва давлат инвестициялари асосида шаклланган комплекс тайёрлов тизими алоҳида ўрганилган бўлиб йича етакчи спортчилар тайёрлашдаги ўхшаш ва фарқли жиҳатларини аниқлаш, илғор тажрибаларни Ўзбекистон амалиётига жорий этиш имкониятларини белгилашга хизмат қилади. Мақола спорт таълими, илмий-методик ишлар ва мураббийлик фаолиятини такомиллаштириш бўйича тавсияларни ўз ичига олади.

Калит сўзлар: *Ўзбекистон, Грузия, Хитой, дзюдо, юқори малакали спортчилар, тайёрлаш тизими, кўп босқичли тайёргарлик, мураббийлик мактаблари, илмий-методик ёндашув, халқаро тажриба, спорт сиёсати, рақобатбардошлик.*

This article is devoted to a comparative analysis of the mechanisms of the system of training highly qualified judokas in Uzbekistan, Georgia, and China. The study analyzes the sports policy of all three countries, the activities of specialized educational institutions in judo, the multi-stage training process, coaching schools, and scientific and methodological approaches. In the experience of Uzbekistan, state programs based on national sports traditions, a model of technical and tactical development based on international cooperation in Georgia, and a comprehensive training system formed on the basis of high technologies, scientific research, and state investments in China have been separately studied, which serves to identify similarities and differences in the training of leading athletes, and to determine the possibilities of introducing best practices into the practice of Uzbekistan. The article contains recommendations for improving sports education, scientific and methodological work, and coaching activities.

Key words: *Uzbekistan, Georgia, China, judo, highly qualified athletes, training system, multi-stage preparation, coaching schools, scientific and methodological approach, international experience, sports policy, competitiveness.*

Кириш. Дзюдо бўйича юқори натижаларга эришиш учун спортчиларни тайёрлаш тизимини илмий асосда ташкил этиш талаб этилади. Ҳар бир мамлакат ўз миллий спорт мактаби ва педагогик

ёндашувлари асосида дзюдочилар тайёргарлик дастурини шакллантиради. Ўзбекистон, Грузия ва Хитой дзюдо спортида жаҳон миқёсида маълум ютуқларга эга бўлиб, уларнинг тайёргарлик механизмларини солиштириб ўрганиш амалдаги тажрибани бойитишга хизмат қилади. Масалан, ўзбек дзюдочилари Олимпия ўйинларида шу кунга қадар жами 10 та медаль (1 та олтин, 2 та кумуш, 7 та бронза) қўлга киритган. Грузия дзюдо мактаби эса ушбу спорт турида камида уч нафар Олимпия чемпионини етиштирган бўлиб, жами 8 та олимпия медали билан дунёда етакчи ўринларда туради. Хитойда эса дзюдо анъаналари нисбатан янгироқ бўлса-да, давлат миқёсида кенг қамровли спортчилар захираси яратилган (масалан, юқори малакали олимпия захираси спортчилари сони 20 мингдан ортиқ). Бу каби фарқлар тайёргарлик тизимининг турлича механизmlарини шакллантирган бўлиб, уларни қиёсий таҳлил қилиш орқали самарали жиҳатларни ва муаммоларни аниқлаш мумкин.

Тадқиқот мақсади юқори малакали дзюдочиларнинг тайёргарлик тизимини илмий таҳлил қилиш орқали машғулот самарадорлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

Ўзбекистон, Грузия, Хитой каби кучли таркибга эга юқори малакали дзюдочиларнинг йиллик тайёргарлик жариенларини илмий таҳлил қилиш;

Йиллик тайёргарлик жараенларини такомиллаштиришга асосланган методик тавсияларни ишлаб чиқиш.

Тадқиқот методлари: Метод сифатида адабиётларни таҳлилий кўриб чиқиш, мавжуд илмий тадқиқотлар натижаларини таққослаш ҳамда миллий терма жамоалар тайёргарлик режаларини кузатиш орқали маълумотларни солиштириш усуллари қўлланилди. Учинчи манбалардан олинган маълумотлар илмий далиллар билан қўллаб-қувватланди ва улар асосида хулосалар чиқарилди.

Юқори даражадаги дзюдочилар учун жисмоний тайёргарлик муваффақият гаровидир. Ўзбекистонда бу борада Собиқ иттифоқ спорт мактаби анъаналаридан келиб чиққан ҳолда, куч, чидамлилик ва тезликни бирдек ривожлантиришга қаратилган комплекс дастур амалга оширилади. Жисмоний машғулотлар умумий физик тайёргарликка ва махсус ҷисмоний сифатларга бирдек эътибор қаратиш билан ташкил этилади. Бироқ, айрим ҳолатларда индивидуал юклама назорати нисбатан суст экани кузатилади, яъни ҳар бир спортчининг жисмоний ҳолатига мос юкламани танлашга етарлича эътибор берилмаслиги мумкин. Бу эса ортиқча юкланиш ёки аксинча, етарли даражада туширилмаган юклама сабабли спортчининг функционал ҳолатига таъсир кўрсатиши мумкин. Шу билан бирга, Ўзбекистон тайёргарлик тизимида илмий-техник воситалардан фойдаланиш ҳали чекланган: масалан, антропометрик ва биоэнергетик кўрсаткичларни чуқур таҳлил қилиш, ҳар бир спортчининг аэроб-қуввати ёки мушак кучини доимий ўлчаб бориш амалиёти тўлиқ йўлга қўйилмаган. Бу жиҳат спорт педагогикасида маълум бир камчилик бўлиб, спортчи ҳолатини оптимал баҳолаш ва унга мос машғулот режасини шакллантиришни қийинлаштиради.

Грузияда жисмоний тайёргарликка ёндашув маълум даражада ушбу халқнинг кураш анъанавий маданияти ва генетик салоҳиятига асосланади. Грузин дзюдочилари одатда жисмоний жиҳатдан жуда бақувват ва чидамли бўлиб, буни тарбиялаш учун уларга юқори юкламали машғулотлар бериш одатий ҳолат. Махсус ҳолат сифатида, Грузия терма жамоаси баъзан тоғли ҳудудларда йиғинлар ўтказиб, баландлик шароитида чидамлиликни оширишга эришади – бу усул тананинг кислородга бўлган талабини ошириб, юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди. Грузия тайёргарлик дастурида портловчи куч-қувват ва юқори интенсивликдаги анаэроб машқларга алоҳида эътибор берилади, чунки улар дзюдо беллашувларида зарур бўлган тосатдан ҳаракат ва бор куч билан рақибни ерга ташлаш маҳоратини оширади. Шу билан бирга, сўнгги йилларда Грузияда айрим мураббийлар жисмоний тайёргарликни баҳолашда ва техника устида ишлашда биомеханикавий ва спорт илми ютуқларидан фойдалана бошлаган.

Масалан, баъзи ҳолатларда ҳаракатлар техникасини таҳлил қилиш учун видеотаҳлил ва бошқа ўлчов ускуналари қўлланилмоқда. Аммо бу ҳали тизимли тус олмаган бўлиб, кўпроқ мураббийларнинг ўз ташаббусига боғлиқдир. Умумий қилиб айтганда, грузинча ёндашув спортчиларнинг табиий жисмоний куч салоҳиятини тўлиқ намоён этишга интилади, лекин индивидуал назорат камроқлиги сабабли, айрим ҳолатларда ортиқча юклама берилса, спортчининг функционал ҳолатида чарчаш аломатлари кўриниб қолиши мумкин. Шунинг учун Грузия педагоглари учун янги чақириқ – юкламани такомиллаштирилган бошқарув орқали оптималлаштиришдир.

Хитойда эса жисмоний тайёргарлик тўлиқ тартибга солинган илмий дастур асосида олиб борилади. Дастлабки танловдан эътиборан хитойлик мутахассислар ҳар бир спортчининг жисмоний салоҳиятини кўздан кечириб боради ва уларга босқичма-босқич юклама ошириб бориладиган фазавий тайёргарлик режаларини тузишади. Ҳар бир спортчи учун индивидуал режа мавжуд бўлиб, унда ҳафталик ва ойлик машғулот ҳажми, юклама интенсивлиги ва дам олиш кунлари аниқ белгилаб қўйилади. Жисмоний машғулотларда замонавий

технологиялардан максимал фойдаланилади: масалан, спортчиларнинг аэроб имкониятларини ва функционал ҳолатини кузатиб бориш учун VO_2max кўрсаткичи, юрак зарби (пульс) мониторинги, лактат даражасини аниқлаш тестлари мунтазам ўтказилади. Бу кўрсаткичлар асосида юкламалар танланади ва керак бўлса реал вақтда тузатиб борилади. Хитой тайёргарлик марказлари спорт илмий лабораториялари билан интеграция қилинган ҳолда иш олиб боради: машғулотларда ҳаракатларни таҳлил қилувчи 3D Motion Capture (уч ўлчамли ҳаракат тушунтириш) тизимлари, биомеханика таҳлил дастурлари қўлланилиб, спортчиларнинг техникаси ва жисмоний ҳолати тўғрисида аниқ маълумотлар олинади. Бу педагогик ёндашув спортчига юкланадиган машғулотларни унинг функционал ҳолатига мослаштириш, ортиқча чарчоқни олдини олиш ва жисмоний ривожланишни оптималлаштириш имконини беради. Хитой тажрибасида спортчи танаси жуда катта ҳажмдаги юкламаларга бардош беришига эришилади, бироқ бу жараёнда рақобат кучли бўлгани учун фақат энг чидамли ва талаба спортчиларгина сараланиб борилади – ўз навбатида бу ҳам юқори натижаларга эришишнинг бир механизмидир. Шу тариқа, Хитойда жисмоний тайёргарликни бошқариш катта даражада илм ва технологияга таянади, бу esa спортчиларнинг функционал ҳолатини доимий назоратда ушлаб туриб, максимал куч-қувват билан мусобақаларга шайланишини таъминлайди.

Жисмоний тайёргарлик мезони бўйича Ўзбекистонда анъанавий-кимматхонавий (анъанавий) ёндашув устун бўлиб, айрим илмий-техник жиҳатлар ҳали етарли эмас. Грузияда табиий куч ва юқори юкламага асосланган жисмоний тайёргарлик бор, лекин индивидуаллаштириш камроқ. Хитой эса тўлиқ индивидуал ва илмий асосланган тизимни амалга оширган. Педагогик нуқтаи назардан қаралса, ўзбек ва грузин мураббийлари учун хитой тажрибасидан – жисмоний тайёргарликни фан ва технологиялар ёрдамида бошқариш – ўрганилиши мақсадга мувофиқ. Спортчиларнинг функционал ҳолати эса тизимли назорат қилинса ва машғулот юкламалари шунга мос равишда келиштириб борилса, максимал даражада яхши сақланиши, жароҳатлар профилактикаси таъминланиши мумкин.

Жадвал

Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатларида юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизимининг қиёсий таҳлили

Т/р	Мезонлар	Ўзбекистон	Грузия	Хитой
1	**Жисмоний тайёргарлик**	- Собиқ Совет Иттифоқи мактаби асосида куч, чидамлилик, тезликка комплекс ёндашув. - Ўрта даражадаги техник воситалар ишлатилади - Индивидуал юклама назорати заиф. - Антропометрик ва биоенергетик таҳлиллар чекланган.	- Тоғ шароитида юқори юклама машқлари. - Генетик куч салоҳиятига таянилади. - Эксплозив куч ва анаероб чидамлилик устувор - Биомеканик таҳлиллар қўлланилади.	- Ҳар бир спортчи учун фазавий тайёргарлик. - BO_2max, куч, тезлик ва чидамлилик тизимли ўлчанади. - Ҳаракат таҳлили ускуналар (3Д мотион саптуре) орқали олиб борилади. - Спорт илмий лабораториялари билан интеграсия.
2	**Техник-тактик тайёргарлик**	- Классик усуллар устун (иппон, ҳаракатга қарши ташлашлар). - Комбинатсиялар чекланган. - Видеоанализдан фойдаланиш суст. - Рақибга қарши курашишдан кўра ўз услубини сақлашга урғу берилади.	- Греко-рим ва япон мактабининг уйғунлиги. - Чидамли, кучга асосланган ташлашлар (учириш, барқарорлаштириш). - Миллий техника (чала кураш услублари) интеграсияси мавжуд.	- ССАТ, Дартфиш, АИ видеоанализ платформалари қўлланилади. - Комбинатсиявий ҳужум-тактика режалаштирилади. - Ҳар жангдан кейинги техник-аналитик протоколлар тузилади. - Тренинглар технологик таҳлил асосида автоматлаштирилган.
3	**Психофизиологик тайёргарлик**	- Спорт психологияси чекланган даражада интеграсияланган. - Мотиватсия шахсий тажрибага боғлиқ. - Стрессга чидамлилик умумий тайёргарлик билан баҳоланади.	- Эмотсионал барқарорлик оилавий-миллий қадриятларга таянади. - Кураш руҳий мувозанат ва ижтимоий мақом орқали барқарорланади. - Рақибдан қўрқмасликка психологик тайёргарлик устувор.	- ССАТ (Спорт Сомпетитион Анхиетй Тест), ССАИ-2 орқали психометрик мониторинг. - Визуализатсия, нафас машқлари, релаксатсия машғулотлари доимий равишда ўргатилади. - Ҳар бир спортчи учун когнитив реактивлик картаси тузилади.
4	**Тикланиш**	- Массаж, совуқ ванналар, уйқу асосий омиллар. - Режалаштирилган регенератсия протоколи мавжуд эмас. - Тикланиш жараёнлари тренер тажрибасига боғлиқ.	- Табиий муҳит (тоғ, минерал сувлар) асосида оддий тикланиш. - Спортчиларнинг индивидуал реставратсия эҳтиёжлари етарли ҳисобга олинмайди.	- Индивидуал регенератсия протоколлари мавжуд (срётҳерапй, ҲРВ назорати). - Уйқу мониторинги, овқатланиш алгоритмлари, реабилитатсия марказлари билан ҳамкорлик. - Тикланиш ҳолати мунтазам ўлчанади ва спорт юкламасига мослаштирилади.
5	**Машғулотлар вақти (кунлик/ ҳафталик)**	2 маҳал (ерталаб 9:00–11:30, кечқурун 17:00–19:30) 6 кунлик цикл.	2 маҳал (10:00–12:00, 18:00–20:00) 5-6 кунлик цикл, дам олишлар индивидуал.	3 маҳалгача (саҳарлик енгил машқлар, кундузги асосий юклама, кечки техника ёки тикланиш машғулоти) 7 кунлик цикл, фақат 1 кун тикланишга бағишланади.

6	**Юклама меъёри (ҳажм/интенсивлик)**	70–80% максимал юклама ҳафтасига 20–24 соатгача умумий ҳажм якунловчи фазаларда 85% гача ортади.	80–90% юклама биологик қувватдан максимал фойдаланишга урғу берилади. анаэроб-тоқат босқичида ортиқча юклама кузатилади.	Ҳар бир спортчи учун шахсий юклама графикаси: - ҲР мониторинг. - VO_2max - Лактат даражаси асосида режалаштирилади Интенсивлик 70–95% оралиғида.
7	**Дам олиш интервал-лари (интра ва интер-сет/интер-тренинг)**	Тўплам оралиғида: 2–3 дақиқа Тренинг оралиғида: 6–8 соат Мураккаб жисмоний юкламаларда – 1 кун оралиқли модел қўлланилади.	Тўплам оралиғида: 3–5 дақиқа Юқори интенсивликда 24 соатлик тикланиш керак деб қаралади. Танаффус пайтида пассив дам олишга урғу берилади.	Дам олиш интервали физиологик кўрсаткичлар (ҲРВ, гликоген тикланиши) асосида белгиланади. Юкламадан сўнг 45–90 дақиқа ичида актив тикланиш, сўнг 12–24 соатлик тўлиқ рекуператсия.
8	**Мураб-бийлар ёндашуви (тикланиш)**	Асосан классик ёндашув: - Уйқуни яхшилаш - Массаж, сауна - Совуқ ванналар Индивидуал протоколлар кам қўлланилади.	Табобат ва халқона йўллар интегратсияланган: - Минерал сувлар, ҳаммом - Иссиқ-компресслар. - Махсус дам олиш лагерлари Мураббийлар интуитив ёндашади.	Мураббийлар тикланиш бўйича спорт шифокорлари билан интегратсияда ишлайди Ресторатив протоколлар мавжуд: - Срё-чамбер. - Пулс-мониторинг. - Мелатонин тартибга солувчи уйқу алгоритмлари. - Дори воситаларисиз табиий регенератсия йўллари.

Ўтказилган қиёсий таҳлил асосида жисмоний тайёргарлик: Ўзбекистон ва Грузияда спортчиларнинг жисмоний сифати анъанавий юкламалар орқали юксак даражада ривожлантирилса-да, юкламани бошқариш ва мунтазам функционал диагностика борасида камчиликлар мавжуд. Хитой тажрибаси жисмоний тайёргарликни доимий назорат ва илмий таҳлил орқали оптималлаштириш мумкинлигини кўрсатади. Тавсия: Ўзбекистон тайёргарлик марказларида функционал тест синовларини (VO_2max, лактад пороги, максимал куч чегараси) йўлга қўйиш, улар асосида ҳар бир спортчига мос индивидуал жисмоний тайёргарлик дастурини ишлаб чиқиш лозим. Грузия учун ҳам ҳажмий юкламаларга фан нуқтаи назаридан ёндашиш, масалан, биомеханик лабораториялар билан ҳамкорлик қилиш самарали бўлиши мумкин.

Техник-тактик тайёргарлик Ўзбекистонда техник тайёргарлик яхши базавий мактабга эга бўлса-да, тактик adaptability (мослашувчанлик) пастроқ; Грузияда ўзига хос кучли техника ва услуб мавжуд, аммо рақибни ўрганиш ва тизимли тактик режалаш ишлаб чиқилмаган. Хитой эса техник-тактик тайёргарликда технология ва маълумотларга суянган ҳолда ҳар бир жангга масъул тайёргарлик кўради. Тавсия: Ўзбекистон ва Грузия дзюдо федерацияларига рақибларни ўрганиш бўлими ёки гуруҳини ташкил этиш таклиф этилади. Ушбу гуруҳ халқаро мусобақалар видеоязувларини таҳлил қилиб, терма жамоа мураббийларига маълумотлар тақдим этсин. Спортчиларга эса машғулотларда видео-таҳлилни жорий қилиш, уларни ўз хатоларини экранда кўрсатиб тушунтириш лозим. Бу усул тезкор ўрганишга кўмаклашади. Шунингдек, комбинацион ҳужум ва контртехника бўйича алоҳида машғулот блоклари киритиш, масалан, икки ҳаракатли уринишлар сериаларини машқ қилдириш самарали бўлади.

Тикланиш ва дам олиш икки мамлакатда тикланиш воситалари асосан массаж ва дам олиш кунларига таяниб қолган, реаблитациянинг замонавий усуллари чекли. Хитой эса тикланишни технологиялар ёрдамида тезлаштириб, спортчи организмини максимал даражада ҳимоялайди. Тавсия: Дзюдо жамоалари учун реабилитация мутахассислари (физиотерапевт, кинезиолог) бириктириш керак. Улар ҳар бир оғир машқдан кейин спортчиларга тикланиш машғулотлари ўтказсин (чиғил отпустить қилиш, стречинг, холод-ванна ва ҳ.к.). Кундалик машғулот режаларга “восстановителни тренировка” блоклари қўшилсин (массаж, сузиш, йога сессияси каби). Спортчиларнинг уйқу ва овқатланиш сифатини назорат қилиш учун оддий тартиблар жорий этилсин: масалан, ҳар бир спортчи уйқу давомийлиги ва сифати ҳақида ҳафтада бир марта ҳисобот берсин, зарур бўлса, уни яхшилаш чоралари кўрилсин. Бундан ташқари, замонавий регенерация ускуналаридан – крио-камера, электрон стимулятор – имкониятга кўра фойдаланиш йўлга қўйилсин.

Юклама ва интерваллар периодизация ва юклама бошқарувида Ўзбекистонда мувозанат сақланса-да, индивидуаллаштириш талаб этилади; Грузияда юқори юкламалар устунлиги фонида ортиқча зўриқиш хавфи мавжуд. Хитой ҳар бир спортчининг юкламасини оптималлаштириб беряпти. Тавсия: Ҳар бир спортчи учун “юклама паспорти” тайёрлансин – унда йил давомида олган юкламалари (соат, интенсивлик) ва уларнинг натижасидаги ҳолати қайд этиб борилсин. Бу паспорт орқали мураббийлар спортчига кўпроқ нималар кераклигини (масалан, чидамлиликми ёки тезликми) аниқлашади ва кейинги режаларни шунга кўра ўзгартиришади. Грузияда эса, юклама юқори бўлгани сабабли, спортчилари орасида Overtraining синдроми белгилари кузатилса, зудлик билан юкламани пасайтириш ёки дам бериш амалиётини

киритишни тавсия этамиз. Юклама ҳадларини аниқлаш учун ҳафталик пульс ва субъектив ҳолат журнали тутгириш ҳам фойда беради – спортчи ҳар кун машқдан кейин ўзини қандай ҳис этаётганини 5 баллик шкалада баҳолаб боради, шу орқали чарчаш йиғилиши назорат қилинади.

Хулоса: Ўзбекистон, Грузия ва Хитой тажрибаларини қиёсий ўрганиш шуни кўрсатадики, юқори малакали дзюдочи тайёрлашда ҳар бир компонент – жисмоний, техник, руҳий тайёргарлик, тикланиш, юклама-дам олиш баланси ва мураббийлик услуби – муваффақиятда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Ўзбекистон дзюдо мактаби учун Грузия ва Хитойнинг ютуқли жиҳатларини инобатга олган ҳолда, ўзига мос модификацияланган усулларни жорий этиш маъқулдир. Масалан, грузинча жанговор руҳни сақлаган ҳолда хитойча илмий таҳлилга таяниш – бу юқори самарадорликка олиб келиши мумкин. Тавсия этилган чоралар амалга оширилса, мамлакатимиз дзюдочиларининг функционал тайёргарлик ҳолати янада юксалиб, халқаро майдонда муносиб натижалар кўрсатиши шубҳасиз. Зеро, спортда илму амални уйғунлаштирган халқгина энг чўққиларга эриша олади.

Адабиётлар:

1. Korobeynikov G. Diagnostics of psychophysiological states and motivation in elite athletes / Georgiy Korobeynikov, Karine Mazmanian, Lesia Korobeynikova, Wladysław Jagiełło // ARCH BUDO. - 2010. - Vol. 6, №. 3.
2. Ф.Ш. Аҳмедов, А.Р. Абдулахатов. Дзюдочилар тайёрлашнинг замонавий тенденсиялари. “Тафаккур зиёси” илмий-услубий журнали, 2019.-№1- Б. 106-107.
3. Gaziev, Shukurjon Shukhrat ugli. “Improving the Technical and Tactical Training of Sambo Wrestlers at the Stage of In-Depth Specialization.” Eurasian Journal of Sport Science, vol. 2, no. 1, 2022, pp. 27–31.
4. Ибрагимов, Мурод Арсланович. “Эшитишида нуқсони бор спортчиларга юнон-рум курашини ўргатишда техник-тактик тайёргарлик ва мусобақа фаолиятининг илмий-методик асослари”. Research Focus International Scientific Journal, vol. 4, no. 7, 2025, pp. 42–49. DOI: 10.5281/zenodo.16755344.
5. Gaziev, Shukurjon Shukhrat ugli. “Increasing the Performance of Basic Throws of Highly Qualified Sambo Wrestlers.” Eurasian Journal of Sport Science, vol. 1, no. 1, 2024, pp. 16–22.
6. Алиев, И.Б. “Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш.” Фан-Спортга 2 (2020): 42-45.
7. Kerimov F.A. Sport soxasida ilmiy tadqiqotlar. T. ITA-press, 2020.-263 b.
8. Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodologiyasi. M.-Sport, 2021-520 b.
9. M.Ibragimov. “Imkoniyati cheklangan yunon-rum kurashchilarni o‘rgatishning optimal nisbatlari” Research Focus, vol. 3, no. 2, 2024, pp. 181-186. doi:10.5281/zenodo.10653992



Преподаватель
А.Б. ЖУРАЕВ[1]
[1]Филиал Российского Государственного педагогического университета имени А.И.Герцена
город Ташкент, Узбекистан

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗНАЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО БОКСА В ИХ РЕШЕНИИ

Аннотация

Данная статья посвящена анализу отношения тренеров к студенческому боксу в высших учебных заведениях. Методом анкетирования были определены главные преимущества учебно-тренировочных занятий боксом, такие как повышение физических и функциональных способностей, воспитание дисциплины, укрепление уверенности и развитие стрессоустойчивости студентов. Полученные данные могут служить основой для оптимизации организации тренировочного процесса и создания более благоприятных условий для занятий студенческим боксом.

Ключевые слова: *студенческий бокс, физическая культура, тренеры, анкетирование, развитие физических и личностных качеств.*

Annotation

Ушбу мақола олий таълим муассасаларидаги талабалар боксига мураббийларнинг муносабати таҳлилига бағишланган. Сўровномалар усули орқали бокс билан машғулотларнинг асосий афзалликлари аниқланди. Жисмоний ва функционал қобилиятларнинг ривожланиши, интизомлиликнинг шаклланиши, ишончни мустаҳкамлаш ва талабаларнинг стрессга чидамлилигини ривожлантириш. Олинган маълумотлар машғулот жараёнини самарали ташкил этиш ва талабалар бокси учун қулай шароитлар яратиш асоси сифатида хизмат қилиши мумкин.

Калит сўзлар: *талабалар бокси, жисмоний тарбия, мураббийлар, сўровнома, жисмоний ва шахсий сифатларни ривожлантириш.*

This article is dedicated to analyzing the attitudes of coaches towards student boxing in higher education institutions. Using a survey method, the main advantages of boxing training sessions were identified, such as the improvement of physical and functional abilities, the development of discipline, the strengthening of self-confidence, and the enhancement of students' stress resilience. The obtained data can serve as a basis for optimizing the organization of the training process and creating more favorable conditions for student boxing activities.

Key words: *student boxing, physical education, coaches, survey, development of physical and personal qualities*

Актуальность. Сегодня в обществе физическая культура играет важную роль в построении здорового образа жизни, улучшении трудоспособности и формировании всесторонне развитой личности. Тем не менее, вместе с возросшим вниманием к здоровому образу жизни появляются и отдельные трудности, связанные с отсутствием достаточной мотивации у молодежи для систематических занятий физической активностью. Эта проблема особенно ярко ощущается в студенческой среде,


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









