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

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,

где интенсификация учебы, нехватка свободного времени и бытовые обстоятельства уменьшают степень участия в спортивных занятиях [2].

Как показывают исследования, включение различных видов спорта в программу физической культуры студентов, поспособствует одновременному развитию нескольких физических качеств – силы, скорости, выносливости, ловкости и гибкости. Одной из таких видов спорта, заслуживающего особого внимания, является бокс, который объединяет не только укрепление физических способностей, но и развитие Функциональных возможностей организма, психологической стойкости, умения управлять эмоциями, быстрой реакции и тактического мышления [6].

Стоит подчеркнуть, что в педагогических вузах бокс может выполнять и воспитательную роль. Регулярные тренировочные занятия по этому виду спорта способствуют формированию у будущих педагогов целеустремленности, настойчивости, навыков командной работы и готовности нести ответственность за конечный результат. Такие качества имеют огромное значение для преподавателей, которым предстоит не только вести учебный процесс, но и служить примером для подрастающего поколения и быть адаптированными к стрессовым ситуациям [4].

По мнению некоторых специалистов, учебно-тренировочные занятия в ВУЗе с использованием средств бокса, способны стать эффективным инструментом для формирования дисциплинированности, системности и уверенности в собственных возможностях [5]. Кроме того, регулярные занятия боксом укрепляют организм, расширяют его функциональные способности и помогают бороться с гиподинамией, которая все чаще наблюдается у студентов [3].

Специалисты в области теории и методики бокса утверждают, что внедрение бокса в учебный процесс расширяет инструментарий педагогов-тренеров и делает занятия более привлекательными для студентов. Это объясняется многогранностью бокса как спортивной дисциплины, его доступностью и способностью подстраивать тренировочные методики под различный уровень подготовки студентов [1].

Не менее значимым является и то, что бокс развивает навыки межличностного взаимодействия. В ходе учебных и тренировочных занятий, студенты учатся уважать соперника, соблюдать установленные правила и сохранять хладнокровие в конфликтных обстоятельствах. Совокупность этих факторов формирует сбалансированно развитую личность, способную успешно адаптироваться в профессиональной и социальной среде [4].

Изучение вопросов современной физической культуры и роли бокса как одного из ее действенных средств представляет собой важную научную задачу. Исследование практических данных даст возможность определить способы внедрения и развития студенческого бокса в рамках физической культуры, а также выявить направления улучшения физической и функциональной подготовки современной молодежи.

Целью данного исследования является отношение тренеров по боксу к развитию студенческого бокса и его роли в системе физической культуры.

Организация исследования. Исследование осуществлялось при помощи анкетирования, что дало возможность выявить взгляды и отношение тренеров по боксу к проблемам развития студенческого бокса. В опроснике содержалось 10 вопросов (закрытые, открытые и шкальные), затрагивающих роль бокса в системе физической культуры, его педагогический и оздоровительный потенциал, а также возможности внедрения в учебную практику высших учебных заведений.

В опросе участвовали тренеры города Ташкент разных уровней квалификации, которые имеют опыт работы как с профессиональными спортсменами, так и со студентами. Такой способ дал возможность более объективно оценить проблемы развития студенческого бокса.

Для обработки результатов использовались методы описательной статистики: подсчет процентного соотношения ответов и их сравнение. Полученные данные были систематизированы и представлены в виде диаграмм с целью наглядного анализа.

Обсуждение результатов исследования.

На вопрос анкетирования «Есть ли у вас опыт работы со студентами-боксерами?», большинство тренеров (65%) ответили утвердительно. Это свидетельствует о том, что существенная часть специалистов обладают реальным опытом взаимодействия именно с этой группой спортсменов. Тем не менее 35% опрошенных не обладают таким опытом, что демонстрирует потребность в привлечении большого числа тренеров к работе в студенческом спорте. (рис. 1.)

На следующий вопрос «Как вы оцениваете уровень развития студенческого бокса в настоящее время?», большинство (55%) отметили его как «средний». Лишь 10% тренеров считают, что уровень «высокий», тогда как 35% оценили его как «низкий». Эти цифры показывают, что бокс в студенческой среде пока не достиг нужного уровня развития и требует более системного подхода. (рис. 2.)

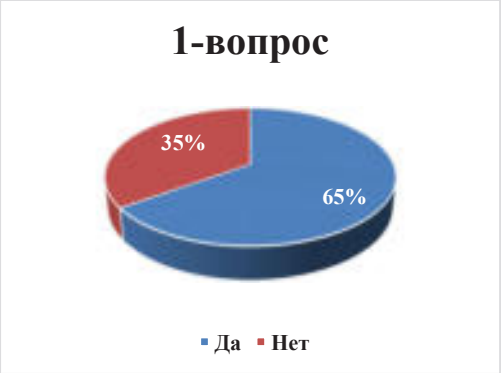

Рис. 1. Есть ли у вас опыт работы со студентами-боксерами?



Рис. 2. Как вы оцениваете уровень развития студенческого бокса в настоящее время?

Вопрос о перспективах студенческого бокса продемонстрировал оптимистичную картину: 80% тренеров считают это направление перспективным. Только 5% отметили отрицательный ответ, а 15% затруднились оценить. Это указывает на высокий потенциал студенческого бокса, который при надлежащей поддержке может стать важным направлением развития бокса в вузах. (рис. 3.)

На открытый вопрос анкетирования «Какие основные преимущества студенческого бокса вы видите?» большинство респондентов (70 %) указали развитие физических качеств. Слегка менее респондентов (60%) отметили значение формирования дисциплины и характера. 50% тренеров назвали главным преимуществом бокса – это профилактика от различных заболеваний и укрепление здоровья. 40% опрошенных отметили, что главное преимущество – это рост интереса к боксу. Это говорит о том, что студенческий бокс рассматривается как универсальное средство воспитания и укрепления здоровья. (рис. 4.)



Рис. 3. Считаете ли вы студенческий бокс перспективным направлением?

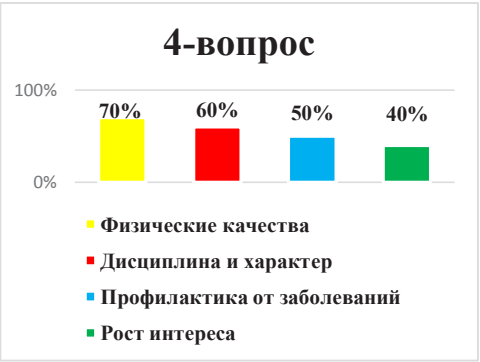

Рис. 4. Какие основные преимущества студенческого бокса вы видите?

На открытый вопрос о трудностях, с которыми сталкиваются студенты, главной проблемой оказался дефицит материального обеспечения (65%). Затем идут трудности совмещения учебы и тренировок (55%), отсутствие квалифицированных тренеров (40%), и низкий уровень мотивации обучающихся (35%). Это подчеркивает необходимость создания более благоприятных условий для занятий боксом в вузах. (рис. 5.)

На вопрос «Может ли бокс способствовать развитию личности студента?» большинство тренеров (85%) отметили «да». Около 15% полагают, что влияние лишь частичное, и ни один из опрошенных не выбрал вариант «нет». Эти результаты подтверждают, что тренеры рассматривают бокс не только как средство физической подготовки, но и как инструмент формирования личности. (рис. 6.)



Рис. 5. С какими трудностями чаще всего сталкиваются студенты в процессе занятий боксом?



Рис. 6. Может ли бокс способствовать развитию личности студента?

При исследовании того, какие из физических качеств у студентов развиваются наиболее эффективно, в лидерах оказались скорость (75%) и координация (65%). Силу отметили 65% участников опроса, выносливость – 55%, а гибкость – лишь у 25%. Следовательно, бокс воспринимается главным образом как скоростно-силовой и координационный вид спорта. (рис. 7.)

При рассмотрении вопроса «Следует ли включить бокс в программу физической культуры вузов?» 70% опрошенных поддержали эту идею. 20% затруднились дать однозначный ответ, а лишь 10% выразили сомнение в целесообразности такого внедрения. Эти результаты подтверждают, что включение бокса в программы физического развития студентов является своевременным и востребованным. (рис. 8.)

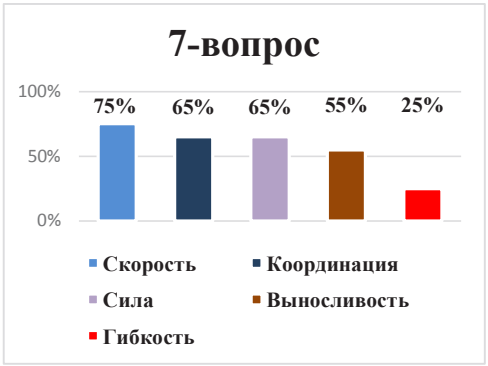

Рис. 7. Какие физические качества, по вашему мнению, наиболее эффективно развиваются у студентов благодаря боксу?



Рис. 8. Следует ли включить бокс в программу физической культуры вузов?

На следующий вопрос, «Какие ресурсы необходимы для более успешного развития студенческого бокса?», в первую очередь были написаны материальные (70%), включая боксерские залы и оборудования. Методические пособия (55%), и кадровая поддержка (45%) также были признаны важными. Это подчеркивает комплексный характер задач по развитию студенческого бокса. (рис. 9.)

На последний вопрос «Какие личные рекомендации можете дать для улучшения условий развития студенческого бокса?» 60% тренеров предложили усилить материально-техническое оснащение, 50% отметили создать специализированные программы в высших учебных заведениях, 45% респондентов указали подготовку самих тренеров, а 40% – увеличить количество студенческих турниров. (рис. 10.)

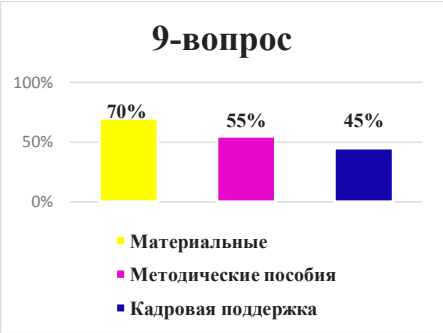

Рис. 9. Какие ресурсы необходимы для более успешного развития студенческого бокса?

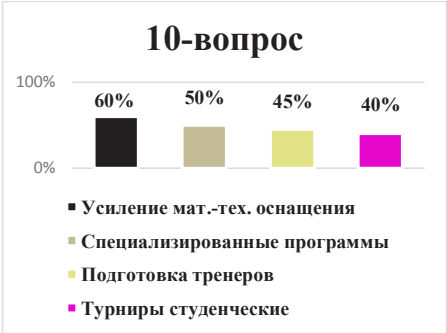

Рис. 10. Какие личные рекомендации можете дать для улучшения условий развития студенческого бокса?

Заключение. Анкетирование тренеров по боксу продемонстрировало, что студенческий бокс считается перспективным направлением: большинство тренеров уже имели опыт работы со студентами и подчеркивают благоприятный эффект бокса на физическое и личностное развитие обучающихся, включая дисциплину, уверенность в себе и устойчивость к стрессу. Среди достоинств отмечаются улучшение как физических, так и функциональных показателей, укрепление здоровья и развитие характера.

Тем не менее, существуют также и отрицательные моменты: ограниченность материального обеспечения, дефицит квалифицированных тренеров, сложности совмещения учебного процесса с занятиями по боксу, а также различия в мотивации учащихся. Эти обстоятельства свидетельствуют о необходимости системного подхода к организации занятий, модернизации инфраструктуры, подготовки кадров и внедрение методически обоснованных программ.

Литература:

1. Бокс. Теория и методика : Учебник / Шулика Ю.А., Лавров А.А., Ахметов С.М. [и др.] – Москва : Советский спорт, 2009. – 767 с.
2. Зюкина А. В. Физическая культура и спорт: учебное пособие. – РГПУ им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, 2019. – 372 с.
3. Кочанов Д.Э., Конирбаев Д.М. Физиологические изменения в организме при развитии физических качеств боксёров // Образование и инновационные исследования, международный научно-методический журнал, 2024 №2, 161-164 с.
4. Шейдер А.Д. Формирование адаптационных качеств студентов ВУЗа в процессе физического воспитания средствами бокса // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2024. Т.21. №1, с. 77-86
5. Matkarimov G. R., Dustmurodov U. Ya. Pedagogical conditions for the development of moral qualities of adolescents in the process of boxing // Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2024. – Vol. 12, No. 1. – P. 317-321.
6. Rixsiyev D. Sh. Developing students' physical qualities in the training process while using games in boxing sports // Web of Teachers: Inderscience Research, № 2(4), 2024. – P. 140-143.

Соискатель
Ш.Ш. МАХМУДОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КАК ФАКТОР ВРЕМЕННОЙ АДАПТАЦИИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы временной адаптации тяжелоатлетов к условиям смены часовых поясов при перелётах. Подчёркивается актуальность сохранения оптимальной физической и функциональной готовности спортсменов, поддержания уровня спортивной формы и работоспособности в процессе тренировок и соревнований. Особое внимание уделяется задачам тренеров по минимизации негативных последствий смены часовых поясов.

Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, временная адаптация, смена часовых поясов, спортивная форма, функциональная готовность, работоспособность, восстановление.*

Annotation

Мақолада оғир атлетикачиларнинг парвозлар чоғида вақт минтақалари ўзгариши шароитларига вақтинчалик мослашуви масалалари таҳлил қилинади. Спортчиларнинг машғулотлар ва мусобақалар жараёнида оптимал жисмоний ва функционал тайёргарлигини, спорт формасини ҳамда иш қобилиятини сақлаб қолиш муҳимлиги таъкидланади. Вақт минтақалари ўзгаришининг салбий таъсирларини камайтиришда мураббийлар олдида турган вазифаларга алоҳида эътибор қаратилган.

Таянч сўзлар: *оғир атлетика, вақтинчалик мослашув, вақт минтақалари ўзгариши, спорт формаси, функционал тайёргарлик, иш қобилияти, тикланиш.*

This article examines the issues of temporary adaptation of weightlifters to changing time zones during air travel. It emphasizes the importance of maintaining athletes' optimal physical and functional readiness, as well as preserving their athletic form and performance capacity during training and competitions. Special attention is given to coaches' tasks in minimizing the negative effects of time zone changes.

Key words: *weightlifting, temporal adaptation, time zone change, athletic form, functional readiness, performance capacity, recovery.*

Актуальность. Анализ закономерностей временной адаптации спортсменов при пересечении нескольких часовых поясов в восточном или западном направлении на современном этапе подготовки


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









