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

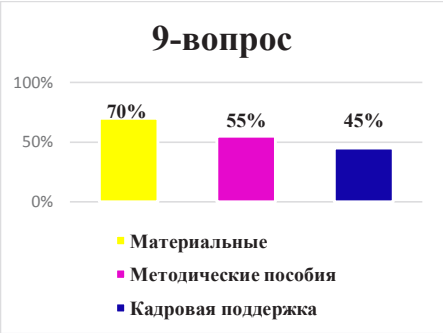


Рис. 9. Какие ресурсы необходимы для более успешного развития студенческого бокса?

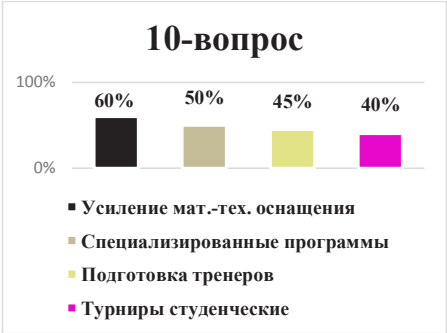


Рис. 10. Какие личные рекомендации можете дать для улучшения условий развития студенческого бокса?

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

приобретает особую значимость. Это обусловлено тем, что конкуренция на международной спортивной арене с каждым годом становится всё более интенсивной, и в системе подготовки спортсменов требуется учитывать совокупность всех влияющих факторов. Установлено, что физиологические функции организма человека подвержены суточным ритмическим колебаниям. В настоящее время выявлено свыше 300 процессов, регулируемых циркадными механизмами. Их цикличность преимущественно носит врождённый характер, передаётся по наследственным линиям и имеет эндогенную природу, сформировавшуюся в ходе длительной эволюции.

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к организму спортсмена, нередко приближающиеся к пределам его функциональных возможностей. В таких условиях недостаточная индивидуализация тренировочного процесса, его нерациональная организация, а также игнорирование негативного воздействия климато-географических факторов способны привести к отсутствию положительной динамики спортивных результатов и развитию патологических состояний. В этой связи особую актуальность приобретает исследование адаптационных и вегетативных реакций организма спортсмена на физические нагрузки с биологических и педагогических позиций, а также разработка и внедрение методов, способствующих ускорению процессов приспособления к нагрузкам.

К настоящему времени накоплен значительный опыт исследований по изучению состояний функций организма и работоспособности занимающихся спортом детей, подростков и взрослого населения (Л.С.Дворкин 2017, Никитушкин В.Г. 2009, Паков А.В., Р.М.Маткаримов 1999; Сивохин И.П. 2017; Иссурин В.Б. 2016; Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. 2017 и др.). Решен ряд актуальных задач по созданию системы комплексного контроля за подготовленностью спортсменов (Никитушкин В.Г.2009; Суслов Ф.П. 2017; Платонов В.Н. 2019; Ф.А, Дворкин Л.С., Слободян А.П. 2003; Годик М.А., Скородумова А.П. 2010 и др.). Вопросы временной адаптации спортсменов отражены в работах Иорданская Ф.А. 2012; С.Г. Верхошанский Ю.В.2013, В.П. Губа В.П. 2012; Платонов В.Н. 2004; Н.А. Дюков В.2016 и других. Значительная часть отводится исследованию адаптации биологических ритмов при трансмеридиальных перелетах и временном проживании людей в других поясно-климатических районах (Гаврилова Е.А. 2015; Н.А Агаджанян, Н.Н.Шабатури 1989; Макарова Г.А. 2017 и др.).

Несмотря на широкий спектр исследований, посвящённых изучению адаптационных процессов у спортсменов, многие аспекты данной проблемы остаются недостаточно изученными. В первую очередь это касается оценки влияния климато-географических факторов на организм спортсмена, специализирующегося в конкретном виде спорта, а также анализа роли индивидуально-типологических адаптивных реакций, учет которых имеет важное значение для прогнозирования спортивных результатов и совершенствования методов подготовки. Особую актуальность приобретает и вопрос индивидуализации тренировочного процесса при использовании средств стимуляции.

Сохранение высокой работоспособности, поддержание функциональной готовности и спортивной формы спортсменов в условиях трансмеридианных перелётов представляет собой серьёзную задачу для тренеров национальных сборных команд. В связи с этим проблема временной адаптации по-прежнему остаётся одной из актуальных в спорте.

Цель исследования – выявить особенности адаптационной перестройки организма тяжелоатлетов в различных климато-географических условиях, а также определить влияние на данные процессы тренировочных факторов, физиотерапевтических средств и растительных адаптогенов.

В ходе исследования предусматривалось решение следующих задач:

Определить воздействие климато-географических условий на двигательную активность и функциональное состояние тяжелоатлетов.

Изучить динамику временной адаптации и работоспособности в зависимости от протяжённости климато-географического перелёта.

Обосновать эффективность отдельных вариантов тренировочных нагрузок с применением различных восстановительных средств, а также предложить научно обоснованный режим физической активности в новых поясно-климатических условиях.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, инструментальные методы, педагогическое тестирование и наблюдение, педагогический эксперимент, а также статистические методы обработки полученных данных.

Организация исследования. Исследование опиралось на методологические принципы учения П.К. Анохина (1973). Рассматривалось влияние климато-географических факторов на организм спортсмена во взаимосвязи со спецификой спортивной деятельности, а также с учётом конституциональных, возрастных и половых особенностей. Была проанализирована динамика двигательных функций, особенности адаптационной перестройки организма и специфика

тренировочного процесса в условиях погодных и климатических изменений.

На протяжении двух лет исследования проводились на высококвалифицированных тяжелоатлетах, принимавших участие в международных соревнованиях в регионах с разницей во времени до 7–8 часовых поясов. С целью сохранения высокой работоспособности и ускорения восстановления различных функций организма тяжелоатлетов был смоделирован новый тренировочный режим предсоревновательного периода. Предполагалось, что частичная инверсия режима (1,5–2 часа) за три дня до перелёта в удалённый поясно-климатический регион позволит снизить негативное воздействие смены часовых поясов и может быть рекомендована как способ частичного смещения распорядка суток перед трансмеридианным перелётом.

В ходе исследования регистрировались следующие показатели:

Двигательная реакция на свет и движущийся объект;

Частота сердечных сокращений, артериальное давление (систолическое и диастолическое), пульс;

ЖЕЛ и функциональные пробы (Штанге и Генчи);

Температура тела;

Специальные физические качества и уровень работоспособности;

Объективное и субъективное состояние (сон, аппетит, самочувствие, настроение, желание тренироваться, уровень физической активности и т.д.), оцененные с использованием анкетирования, опросов и педагогических наблюдений.

Результаты исследования и их обсуждение. В работе экспериментально обоснованы тренировочные нагрузки в пред- и постперелётный периоды подготовки. Выявлены оптимальные способы их применения в комплексе с адаптогенами растительного происхождения, которые стимулируют процессы адаптации и обеспечивают поддержание высокой работоспособности.

Регистрация функциональных показателей тяжелоатлетов при использовании нового тренировочного режима выявила положительную корреляцию (r = 0,76–0,84) между температурой воздуха и суммарной продолжительностью солнечного сияния, с одной стороны, и субъективным состоянием и температурой тела – с другой.

Комплексный контроль позволил сравнить полученные показатели с должными величинами для тяжелоатлетов в процессе тренировок. При выявлении отклонений в тренировочную программу вносились коррективы, включая элементы инверсии нагрузки.

Для ускорения восстановления различных функций организма применялись растительные адаптогены: левзея сафлоровидная, экстракт элеутерококка и другие средства.

Ниже представлена таблица, отражающая данные функциональных показателей тяжелоатлетов.

Таблица

Функциональные показатели тяжелоатлетов при изменении климатогеографических факторов

Функциональные показатели	Методика / программа	Период проведения (в зависимости от направления перелёта)
Двигательная реакция на свет и движущийся объект	Линейка (40 см), электросекундомер	Перед тренировочным занятием (на запад / на восток)
ЧСС, систолическое и диастолическое давление, пульс	Формула Вецлера *и* Богера*:* АДср = *0,42АДс + 0,58АДд*	Перед и после тренировочного занятия (на запад / на восток)
ЖЕЛ и функциональные пробы (Штанге, Генчи*)*	Показатель реакции (ПР = ЧСС после / ЧСС до теста)	После тренировочного занятия (на запад / на восток)
Температура тела (термогомеостаз*)*	*36,8 ± 0,2 °C*	Утро и вечер до занятий (на запад / на восток)
Объективное и субъективное состояние	Сон–бодрствование, простые и сложные нервные реакции	В течение дня (на запад / на восток)

Таблица 2

Этапы временной адаптации тяжелоатлетов при трансмеридианных перелётах

Этап адаптации	Сроки	Характеристика тренировочного процесса и состояния
I этап	*2–3 сутки*	Существенное снижение тренировочной нагрузки (объём, интенсивность, психическая и координационная напряжённость).
II этап	*6–7 сутки*	Улучшение самочувствия, активная перестройка показателей физической работоспособности, нервно-мышечной и вегетативной функций.
III этап	*8–10 сутки*	Стабилизация функциональных и психофизиологических показателей, выход на уровень соревновательной готовности.

Примечание. *Наиболее значимыми факторами адаптации являются первый ночной сон и первые тренировочные занятия после перелёта. Рекомендуется сразу перестраиваться на новый суточный режим: при перелёте на запад — вылет в первой половине дня с прибытием к вечеру; с востока на запад адаптация проходит быстрее, тогда как при перелёте с запада на восток процесс более длительный.*

По результатам педагогических наблюдений, все тяжелоатлеты удовлетворительно перенесли смену часовых поясов, улучшив спортивные показатели на 12–14 %.

Заключение. По результатам проведённых исследований установлено, что временная адаптация тяжелоатлетов к смене часовых поясов обусловлена совокупным влиянием климато-географических, поясно-временных и других факторов.

В ходе исследования выявлено, что процесс адаптации у тяжелоатлетов проходил относительно легко, чему способствовал опыт регулярных перелётов. Значительную положительную роль сыграли высокий уровень мотивации, эмоциональный подъем и психологическая готовность к предстоящим ответственным соревнованиям. В период смены часового пояса функциональная и физическая работоспособность спортсменов в новых условиях заметно повысилась.

С опорой на полученные результаты нами было предложено использование адаптогенных препаратов для восстановления функционального состояния спортсменов. По окончании периода адаптации отмечался отчётливый положительный эффект, выразившийся в перестройке физиологических параметров двигательной активности.

Следовательно, в процессе подготовки к соревнованиям и в фазе акклиматизации в иных климато-географических условиях требуется придерживаться ряда организационно-методических предписаний. К моменту выезда спортсмен должен быть выведен на высокий уровень функциональной готовности, что подразумевает реализацию мероприятий по коррекции уязвимых звеньев адаптации, предупреждению хронических нарушений и усилению иммунологической реактивности организма.

Литература

1. Маткаримов Р.М., Толмачев Д.В., Хныкин Ю.Ю. Анализ соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Олий ўқув юртлариаро илмий ишлар тўплами. – Тошкент, ТДПУ, 2002. – С. 41-42.

2. Панфилов О.П., Райский Б.В. Изменение некоторых двигательных и вегетативных функций у тяжелоатлетов при выезде на соревнования в отдаленный район // Материалы научно-методической конференции «Функциональное состояние человека в условиях переезда в другие поясные зоны». Иркутск,- 1991- С.54-55.

3. Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Маткаримов Р.М., Калашников А.П., Белегов А.Н. Биомеханические аспекты олимпийской подготовки тяжелоатлетов сборной Казахстана. Чирчик, «Фан Спортга», 2019.

4. Паков А.В. Оптимальные тренировочные нагрузки в полугодичном цикле у тяжелоатлетов-разрядников технической подготовленности: Автореф.дис.на соиск.учен.степ.канд.пед. наук.1978 г.



Доцент
М.К. ЖУМАНИЯЗОВ[1]
[1]Урганч давлат педагогика институти
Урганч шаҳри, Ўзбекистон

ЁШ РЕГБИЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ЖИСМОНИЙ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

Аннотация

Селю исследования является разработка теоретических основ физической работоспособности в подготовке юных регбистов. Не толко в регби, но и во вцех видах спорта правилное и рациональное применение тренером методов на вцех этапах подготовки играет ключевую рол в поддержании физической работоспособности спортсменов на высоком уровне. Кроме того, в регби, которое является командным видом спорта, правилные приемы, используемые тренером, важны для достижения командой высоких результатов в соревнованиях.

Ключевые слова: *регби, физическая подготовка, сила, скорост, выносливост, ловкост/гибкост, гибкост, эффективност движений. Этапы долгосрочной программы развития игрока.*

Annotation

Тадқиқот мақсади ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. Нафақат регби спорт турида, барча спорт турларида тренер томонидан тренировканинг барча босқичларида услубларнинг тўғри ҳамда оқилона қўлланилиши, спортчиларнинг жисмоний иш қобилиятини юқори даражада сақлашда асосий рол ўйнайди. Шунингдек, жамоавий спорт тури бўлган регбида, тренер томонидан тўғри қўлланилган услублар, жамоанинг мусобақада юқори натижаларни кўрсатишида муҳим аҳамият касб этади.

Калит сўзлар: *регби, жисмоний тайёргарлик, куч, тезлик, чидамлилик, эпчиллик/чаққонлик, эгилувчанлик, самарали ҳаракат қилиш. Ўйинчининг узоқ муддатли ривожланиш дастурининг босқичлари.*

The purpose of the study is to develop the theoretical foundations of physical performancye in the training of young rugby players. Not only in rugby, but in all sports, the correct and rational application of methods by the coach at all staGES of training plays a key role in maintaining the physical performancye of athletes at a high level. Also, in rugby, which is a team sport, the correct techniquyes used by the coach are important for the team to achiyeve high results in the competition.

Key words: *rugby, physical fitness, strength, speyed, endurancye, agility/flexibility, flexibility, efficiyent movement. StaGES of a long-term player development program.*

Долзарблиги. Спорт тараққиётининг ҳозирги босқичида жисмоний қобилият масаласи этакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Ҳозирги кунга келиб, спорт назарияси ва амалиётида бу масала бўйича муайян тажриба тўпланган, аммо, махсус қобилиятни тарбиялаш услубияти билан боғлиқ бўлган кўпгина муаммолар этарли даражада ҳал қилинган эмас.

Буни шу нарса билан изоҳлаш мумкинки, жисмоний қобилият масаласи узоқ вақт давомида


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









