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



Биология фанлари номзоди, доцент
Л.Д. СЕЙДАЛИЕВА[1]
доцент
У.А. МУСАЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ГИМНАСТИКА ТУРЛАРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ СПОРТЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ТАНА ВАЗНИНИНГ КОМПОНЕНТ ТАРКИБИНИ ҚИЁСИЙ БАҲОЛАШ

Аннотация

В статье рассмотрена сравнительная оценка физического развития и компонентного состава массы тела спортсменок, занимающихся гимнастикой и аэробикой. Исследования показали конкретно выделенные признаки, которые изменяются под действием тренировочных нагрузок, способствуют формированию гармоничной фигуры и стройной осанки, а также могут быть использованы при селективном отборе девушек для занятий различными видами гимнастики

Ключевые слова: *физическое развитие, гимнастика, аэробика, антропометрия, компоненты тела, тотальные и парциальные размеры тела.*

Annotation

Мақолада гимнастика ва аэробика билан шуғулланадиган спортчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг таркибий ва қиёсий баҳолаш кўриб чиқилади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, машғулот юклари таъсирида ўзгариб турадиган, уйғун шакл ва нозик ҳолатни шакллантиришга ҳисса қўшадиган, шунингдек, гимнастиканинг ҳар хил турлари учун қизларни танлаб танлашда фойдаланиш мумкин.

Калит сўзлар: *жисмоний ривожланиш, гимнастика, аэробика, антропометрия, тана қисмлари, умумий ва қисман тана ўлчамлари*

The article examines a comparative assessment of physical development and component composition of body mass of athletes involved in gymnastics and aerobics. Research has shown specific features that change under the influence of training loads, contribute to the formation of a harmonious figure and slender posture, and can also be used in the selective selection of girls for various types of gymnastics.

Key words: *physical development, gymnastics, aerobics, anthropometry, body components, total and partial body sizes.*

Долзарблиги. Ҳозирги вақтда кўплаб қизлар бокс, оғир атлетика ва бошқа спорт турлари билан шуғулланишга қизиқиш билдирмоқда. Албатта, бу қизлар организми тузилишининг морфологик ва функционал хусусиятларига алоҳида таъсир кўрсатади, чунки у организмнинг “эркак типи” бўйича қайта қурилишига олиб келади ва эндокрин, суяк ва мушак тизимларида туб ўзгаришларни келтириб чиқаради. Аммо “аёллар спорти” муаммоларини ўрганиш бўйича илмий изланишлар алоҳида қизиқиш уйғотади, чунки сўнгги йилларда юртимизда бунга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шундай қилиб, гимнастиканинг турли хиллари қизлар орасида машҳур бўлиб қолмоқда ва шуни таъкидлаш керакки, сўнгги пайтларда аэробика билан шуғулланадиган қизлар сони айниқса кўпайди. Бир-бирига яқин мутахассисликлар бўлсада, бу иккала йўналиш ҳам қизлар организмининг морфологик хусусиятларининг шаклланишига таъсир кўрсатади.

Спортчи қизларни тайёрлашда ўзига хос машғулот юкламалари аёллар организмига алоҳида таъсир кўрсатиши қайд этилган (Кондратева А.В.,2003, Ткачук М.Г., Дюсенова А.А., 2009). Бироқ, бир хил ихтисослик доирасида ҳам машғулот юкламалари ва режимларининг ўзгариши тана тузилишининг ўзгаришига олиб келади [1,2,4]. Тана тузилиши кўрсаткичлари спорт маҳоратини оптималлаштиришга сезиларли таъсир кўрсатиши мумкинлиги сабабли, бадиий гимнастика ва аэробика билан шуғулланувчи спортчиларнинг жисмоний ривожланиш хусусиятлари ва тана вазнининг таркибий қисмларини ўрганиш қизиқиш уйғотади.

Тадқиқотнинг мақсади бадиий гимнастика ва аэробика билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолашдан иборат.

Гимнастикачи қизларда тананинг тотал ва парциал ўлчамларини 16 та антропометрик кўрсаткичлар бўйича ўлчаш ўтказилди: улардан 3 таси тананинг тотал ўлчамларига, парциаллари эса тана сегментларининг узунлик, кенглик ва айлана ўлчамлари бўйича аниқланди. Тери-ёғ бурмаларининг қалинлиги анъанавий усулда тўртта жойда аниқланди: курак остида, юқори ёнбош соҳасида, болдир ва елканинг орқа юзасида. Шунингдек, умумий қабул қилинган усул бўйича елка, билак, сон ва болдир диаметрлари (қамровлари) ўлчанди. Хит-Картер усули бўйича тана вазнининг компонент таркиби ҳам фоиз нисбатида, ҳам балл кўрсаткичларида аниқланди [3,5].

Тадқиқот усуллари. Дастлаб 7 та ўлчам тавсифлари бўйича стандарт ўлчовлар ўтказилди: тана узунлиги, вазн, елканинг дистал қисми диаметри, сон, зўриқиш ҳолатидаги елка айланаси, сон ва болдир айланаси. Тери-ёғ бурмаларининг қалинлиги юқорида кўрсатилган тўртта соҳада калипер ёрдамида ўлчанди. Спортчиларнинг соматотипи учта компонентни баҳолаш асосида ташхис қўйилди:

I F - ёғ компоненти - эндоморфия;

II M – мушак компоненти - мезоморфия;

III P/ L – бўй-вазн кўрсаткичи

Махсус формулалар бўйича балли ҳисоб-китоблар амалга оширилди [4,6,7].

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Гимнастикачи спортчи қизларда тананинг парсиал ўлчамларини ўлчаш шуни кўрсатдики, улар спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларига нисбатан баланд бўйли, оёқлари ва қўллари узунроқ. Энг баланд бўй бадиий гимнастика билан шуғулланувчи қизларда қайд этилди (171±1,51 см). Бунда "бадиий гимнастика" қизлар аэробика билан шуғулланувчи қизлардан 6 см. баландроқ бўлиб чиқди.

Қўл ва оёқ узунлиги кўрсаткичлари мос равишда (74,9±0,72 см.) ва (93,5±1,12 см.) ни ташкил этди. Айниқса, назорат гуруҳининг ўхшаш кўрсаткичлари билан солиштирганда, тананинг айлана ўлчамлари кам ифодаланганлиги аниқланди. Шубҳасиз, бу ўзига хос машғулотлар ва спорт танлови таъсирида соматотипологик кўрсаткичларнинг маълум тўпламига эга бўлган спортчилар энг юқори натижага эришадиган спорт турларининг морфологик модель тавсифини шакллантириш билан боғлиқ. Бу, айниқса, гимнастика турлари бўйича ихтисослашган вакилларга тааллуқли бўлиб, улар учун тана тузилишининг нафислиги муваффақиятли чиқишлар учун зарур шартдир.

Бошқа кўрсаткичлар бўйича елка, билак ва сон айланаларининг энг паст қийматлари гимнастикачиларда аниқланди. Барча спортчи қизларда назорат гуруҳига нисбатан елка кенглиги аниқланди. Шундай қилиб, гимнастикачи қизларда елка кенглиги ўртача 37,6 ± 0,79 см ни, аэробика билан шуғулланадиган қизларда эса 37,9 ± 1,53 см ни ташкил этди. Шу билан бирга, спортчи аёллар ва спорт билан шуғулланмайдиган аёлларда қўлларнинг пастки қисмларининг кўндаланг ўлчамларида фарқлар сезиларли эмас. (табл. Шундай қилиб, масалан, гимнастикачиларда билак ва болдирнинг пастки қисмларининг кўндаланг ўлчамлари мос равишда 4,7 ± 0,12 см. ва 6,1 ± 0,12 см. ни ташкил қилади, уларнинг спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларида эса худди шундай кўрсаткичлар 5,05 ± 0,07 см. ва 6,5 ± 0,15 см. га тенг [1,4,7].

Чаноқнинг кўндаланг ўлчамларини ўлчаш шуни кўрсатдики, бадиий гимнастика билан шуғулланадиган спортчи қизларда барча кўрсаткичлар спорт билан шуғулланмайдиган қизларга қараганда сезиларли даражада паст. (табл. «Спорт аэробикаси» мутахассислиги вакилларида назорат гуруҳи билан таққослаганда тоснинг кўндаланг ўлчамларида сезиларли фарқлар аниқланмади. Феминин спорт турлари билан шуғулланувчи барча спортчиларда тана вазни компонентларини ўрганиш натижасида мушак компонентининг сезиларли даражада юқори кўрсаткичлари, ёғ компонентининг паст кўрсаткичлари аниқланди.

1-жадвал

Турли хил гимнастика турларига ихтисослашган спортчиларда тана парциал ўлчамларининг морфометрик хусусиятлари

	Антропометрик кўрсаткичлар (см.)	Бадиий гимнастика**(n=30)**	***Аэробика* (n=30)**	Назорат гуруҳи**(n=30)**
1	**Тана узунлиги**	171± 0,61*	165 ±1,02*	163± 1,93
2	**Корпус узунлиги**	74,9± 0,61*	73,8± 2,62	72,3± 0,09
3	**Қўл узунлиги**	74,9± 0,72*	73,5± 1,92	73,9± 0,68
4	**Оёқ узунлиги**	93,5± 1,12*	91,2± 3,80	88,7± 1,73
5	**Елка узунлиги**	30,2± 0,62*	23,4± 0,65	30,0 ±1,5
6	**Билак узунлиги**	23,5± 0,52	24,8 ±1,51	25,0± 0,4
7	**Қўл панжаси узунлиги**	19,5± 0,31*	18,9± 0,92	18,0± 0,8
8	**Сон узунлиги**	43,3± 0,52*	41,5 ±0,64	44,3 ±1,06
9	**Болдир узунлиги**	40,5± 0,72*	40,3± 2,52*	35,8± 0,13
10	**Елка айланаси**	23,5± 0,23*	26,2 ±0,64	24,9± 0,42
11	**Билак айланаси**	20,8±0,22	22,7± 0,33	21,0± 0,5
12	**Сон айланаси**	54,0± 0,45*	55,5± 0,86	54,0± 0,8
13	**Болдир айланаси**	33,5± 0,64*	35,2 ±0,33*	33,0 ±0,3
14	**Елка кенглиги**	37,6± 0,79*	37,9± 1,32*	35,2± 0,44
15	**Билакнинг кўндаланг ўлчамлари**	4,7± 0,12	4,8± 0,10	5,0± 0,44
16	**Болдирнинг кўндаланг ўлчамлари**	6,3± 0,12	6,3± 0,10	6,5± 0,15

**- фарқлар назорат гуруҳига нисбатан сезиларли бўлиб, назорат гуруҳидаги кўрсаткичларга нисбатан p<0,05 ни ташкил этди.*

Аэробика билан шуғулланувчи спортчи қизларда тери-ёғ бурмаларининг ўртача қалинлиги 11,6±0,06 мм., гимнастикачи қизларда эса 11,3±0,08 мм. Спорт билан шуғулланмайдиган қизларда ёғ компонентининг нисбий оғирлиги кўпроқ бўлиб, 27,3±1,33% оралиғида ўзгариб туради, тери-ёғ бурмаларининг ўртача қалинлиги эса 15,5±0,14 мм га тенг. (2-жадвал).

Соматотиплаш натижаларига кўра, бадиий гимнастика билан шуғулланувчи спортчи қизларда тана тузилишининг эктоморф типи (4,2±0,38 балл), аэробика билан шуғулланувчи қизларда эса мезоморфликнинг энг юқори кўрсаткичи (4,8±0,5 балл) устунлик қилиши аниқланди. [2,4,6,9].

2-жадвал

Бадиий гимнастика ва аэробика билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг тана вазни компонентлари

	Антропометрик кўрсаткичлар (см.)	Бадиий гимнастика (n=30)	*Аэробика* (n=30)	Назорат гуруҳи (n=30)
1	**Ёғли компонент**	19,9± 0,18	20,5± 0,16	27,3± 1,33
2	**Мушак қисми**	42,0± 0,18	42,7± 0,18	38,2± 1,17
3	**Суяк компоненти**	16,5± 0,22	16,7± 0,34	16,0± 0,5
4	**Тери бурмаларининг ўртача қалинлиги***(мм.)*	11,3± 0,08	11,6 ±0,05	15,3± 0,14

Хулосалар.

Гимнастиканинг турли хиллари билан шуғулланувчи қизларнинг тана тузилиши турларини аниқлаш бўйича олинган натижалар етарлича маълумотга эга, чунки тизимли машғулот юкламалари таъсирида ўзгарадиган ва уйғун қомат ва нозик қадди-қоматни шакллантиришга ёрдам берадиган белгилар аниқ аниқланган, бу, шубҳасиз, гимнастика билан шуғулланиш учун қизларни муваффақиятли селектив танлашда ижобий қўлланилади.

Адабиётлар:

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. – Особенности телосложения в оценке функционального состояния спортсменов / Межд. Конф. Проблемы современной морфологии человека/ М., 2008

2. Дорохов Р.Н. – Основы и перспективы возрастного соматотипирования - / Теория и практика ФК и спорта / - М., 2000, №9

3. Ковальчук Г.И. – Прогнозирование двигательных способностей бегунов на короткие дистанции- / Теория и практика ФК и спорта / - М., 2003, №9

4. Никитюк Б.А. – Адаптация, конституция, моторика - / Теория и практика ФК и спорта / - М., 1989, №1

5. Павлова О.И. – Комплексная система подготовки квалифицированных легкоатлетов на этапе становления спортивного мастерства – М., 2004

6. Панасюк Т.В., Тамбовцева Р.В. – Конституциональные особенности физической работоспособности подростков – сб. 7 Научный Междунар. Конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех», М., 2003 г., том №2

7. Сафарова Д.Д. – Спорт морфологияси – дарслик, Ташкент, 2015 г.

8. J.E.Lindsay Carter, B. Howeyman Heath – Somatotyping – development and applications / Department of physical Education San-Diego California, USA, (Cambridge University press, 1989)/

9. Cova E.P. – Human variation in motor abilities and its genetic analisis – Cherles University, 1981, Pragae.

Ўқитувчи
Д.Ш. ЗАЙНИТДИНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЯККАКУРАШ СПОРТ ТУРЛАРИДА МУСОБАҚА ОЛДИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Аннотация

В данной статье раскрыты научно-теоретические основы планирования режима дня в период предсоревновательной подготовки спортсменов в видах единоборств (вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо и др.). В исследовании проанализированы вопросы оптимизации функциональной готовности организма спортсменов, повышения психологической устойчивости, ускорения процессов восстановления и определена роль индивидуального режима дня. Сопоставлены исследования отечественных и зарубежных учёных, разработаны практические рекомендации на основе передовых методик. Результаты исследования показывают, что научно обоснованное планирование режима дня спортсменов в предсоревновательный период способствует стабильному повышению спортивных результатов.

Ключевые слова: *виды единоборств, предсоревновательная подготовка, режим дня, функциональная готовность, процесс восстановления, психологическая устойчивость.*

Annotation

Мазкур мақолада яккакураш спорт турлари (эркин кураш, юнон-рум кураши, дзюдо, самбо ва бошқалар) бўйича мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги кун тартибини режалаштиришнинг илмий-назарий асослари ёритилган. Тадқиқотда спортчилар организмининг функционал тайёргарлик даражасини мусобақа олдидан оптимал ҳолатга келтириш, психологик барқарорликни ошириш, тикланиш жараёнларини тезлаштириш ва шахсий кун тартибининг ўрнини белгилаш масалалари таҳлил қилинган. Маҳаллий ва хорижий олимлар тадқиқотлари солиштирилиб, илғор методлар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқилган. Тадқиқот натижалари мусобақа олди даврида спортчилар кун тартибини илмий асосда режалаштириш орқали уларнинг спорт натижаларини барқарор ошириш имконини беришини кўрсатади.

Калит сўзлар: *яккакураш спорт турлари, мусобақа олди тайёргарлик, кун тартиби, функционал тайёргарлик, тикланиш жараёни, психологик барқарорлик.*

This article examines the scientific and theoretical foundations of daily routine planning during the pre-competition stage in combat sports (freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, judo, sambo, etc.). The research analyses approaches to bringing athletes' functional readiness to an optimal state, enhancing psychological stability, accelerating recovery processes, and determining the role of a personalized daily schedule. Comparative analysis of local and foreign studies is conducted, and practical recommendations are developed based on advanced methodologies. The results demonstrate that scientifically based planning of athletes' daily routines during the pre-competition period can steadily improve competitive performance.

Key words: *combat sports, pre-competition preparation, daily routine, functional readiness, recovery process, psychological stability.*

Долзарблиги. Сўнгги йилларда яккакураш спорт турларида халқаро миқёсдаги рақобатнинг кескин кучайиши натижасида мусобақа олди тайёргарлик босқичида спортчиларни жисмоний ва психологик жиҳатдан оптимал ҳолатга келтириш масаласи долзарб илмий йўналишлардан бирига айланди. Хусусан, Жаҳон кураш бирлашмаси (United World Wrestling), Халқаро дзюдо федерацияси (IJF) ва бошқа йирик спорт ташкилотлари олиб бораётган мониторинглар шуни кўрсатадики, юқори натижа-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









