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

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-

ларга эришаётган спортчилар тайёргарлик жараёнида мусобақа олди даврини аниқ режалаштирилган кун тартиби асосида ташкил этадилар [1; 2].

Маҳаллий тадқиқотлар ҳам ушбу босқичнинг аҳамиятини тасдиқлайди. Масалан, М.А. Ибрагимов [3] яккакурашчиларда мусобақа олди даврида кун тартибини оптимал тузиш уларнинг умумий иш қобилиятини 10–15% оширишини аниқлаган. Шунингдек, Ш. Султонов [4] ва А.Ж. Тангриев [5] тадқиқотларида мусобақа олди кун тартибида машғулот ва тикланиш жараёнларининг тўғри нисбатда режалаштирилиши спортчи натижаларига бевосита таъсир қилиши илмий жиҳатдан асослаб берилган.

Хорижий тажрибалар ҳам бу борада эътиборга моликдир. Масалан, Бомпа ва Буззичелли [6] ўзларининг периодизатсия бўйича ишланмаларида мусобақа олди кун тартибини “оптимал энергия тақсимоти ва психологик тайёргарлик интеграцияси” сифатида изоҳлайдилар. Япониялик тадқиқотчи Матсумото [7] эса дзюдо бўйича Олимпиада ғолиблари тайёргарлигида мусобақа олди кун тартибининг қатъий тартиб-интизом билан уйғунлашганини таъкидлайди.

Шундай қилиб, мусобақа олди даврида кун тартибини режалаштириш фақат машғулот жадвалини белгилаш билан чекланмай, балки у спортчи организмининг физиологик, психологик ва ижтимоий ҳолатини комплекс бошқариш тизими сифатида қаралиши лозим. Ушбу мақолада маҳаллий ва хорижий олимларнинг илмий ишлари асосида мазкур жараённинг методологик асослари, амалий ёндашувлари ва такомиллаштириш йўллари таҳлил қилинади.

Тадқиқот мақсади – яккакураш спорт турлари бўйича мусобақа олди тайёргарлик босқичида спортчилар кун тартибини илмий асосда режалаштиришнинг самарали моделини ишлаб чиқиш ва унинг спорт натижаларига таъсирини аниқлаш.

Тадқиқот вазифалари:

1. Маҳаллий ва хорижий адабиётлар асосида мусобақа олди тайёргарликнинг назарий ва методик асосларини ўрганиш.

2. Яккакураш спорт турлари бўйича илғор спортчилар кун тартибини режалаштириш бўйича амалий тажрибаларни таҳлил қилиш.

3. Мусобақа олди даврида спортчи организмининг функционал тайёргарлик ҳолатини аниқловчи асосий омилларни белгилаш.

4. Кун тартибида машғулот, тикланиш, овқатланиш ва психологик тайёргарликнинг оптимал нисбатларини аниқлаш.

5. Илмий асосланган кун тартиби моделини ишлаб чиқиш ва уни амалиётда синовдан ўтказиш.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичи – бу спортчиларни асосий мусобақага жисмоний, техник-тактик, психологик ва функционал жиҳатдан оптимал тайёрлаш даври бўлиб, у тайёргарлик жараёнининг энг муҳим бўғинларидан биридир [6; 8]. Ушбу босқичнинг асосий вазифаси спортчининг мусобақа куни максимал иш қобилиятига эришишини таъминлашдир.

Спорт физиологияси нуқтаи назаридан мусобақа олди тайёргарлик организмнинг суперкомпенсатсия фазасига тўғри келиши керак. Бомпа [6] таърифига кўра, агар юклама ва дам олиш даврлари тўғри мувофиқлаштирилса, мусобақа куни спортчи ўзининг максимал энергия ресурсларига эга бўлади. Шу сабабли, кун тартибида машғулотлар сони, давомийлиги ва интенсивлиги босқичма-босқич камайтирилади (таперинг).

Мусобақа олди даврида спортчининг психологик ҳолати натижаларга бевосита таъсир қилади. Маҳаллий тадқиқотчи Ш. Султонов [4] психологик зўриқишнинг спортчи ҳаракатлар координациясига таъсирини ўрганиб, мусобақа олди даврида медитация, визуализатсия ва нафас машқларини кун тартибига киритишни тавсия этган. Хорижий олим Weinberg [9] эса мусобақа олдидан стрессни бошқариш бўйича “селф-тальк” ва “гоал-сеттинг” методларини самарали деб топган.

Кун тартибини режалаштиришда дам олиш ва уйқу сифатига алоҳида эътибор қаратиш лозим. National Sleep Foundation тавсияларига кўра, элита спортчилар мусобақа олдидан кунига камида 8–9 соат сифатли уйқу олиши керак [10]. Япон олими Матсумото [7] дзюдо бўйича Олимпиада чемпионлари тайёргарлигида “стратегик уйқу” (кун давомида қисқа уйқу сеанслари) қўлланилишини таъкидлайди.

Мусобақа олди даврида рационни режалаштиришда углевод юклаш (carbo-loading), оқсил балансини сақлаш ва суюқлик истеъмолини назорат қилиш муҳим [11]. Бу жараён энергия заҳираларини тўлдириш ва мушак гликогенини максимал даражада сақлашга ёрдам беради. Маҳаллий олимлар А.Ж. Тангриев ва Х. Абдуллаев [12] мусобақа олдидан углевод улуши 60–65%, оқсил улуши 15–20%, ёғ улуши эса 15% атрофида бўлишини тавсия қилган.

Мусобақа олди даврида асосий техник ва тактик элементлар “тезкор хотира”га мустаҳкам ўрнатилиши керак. Россиялик тадқиқотчи Н.Г. Озолин [13] бу босқичда янги элементларни ўрганиш эмас, балки мавжуд малакаларни оптималлаштириш энг самарали ёндашув эканини таъкидлайди.

Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тай-

ёргарлик босқичида кун тартибини режалаштириш – бу фақатгина машғулот ва дам олиш вақтларини белгилаш эмас, балки спортчининг бутун ҳаёт ритмини, физиологик, психологик ва ижтимоий жараёнларини уйғунлаштириш жараёнидир [1; 4; 6]. Қуйида ушбу жараёнга таъсир қилувчи асосий омиллар ёритилади.

Мусобақа олди даврида машғулот юкламаси "таперинг" (юкламани камайтириш) принципи асосида тузилади. Бомпа ва Буззичелли [6] тавсияларига кўра, машғулот ҳажми 40–60% га камайтирилади, бироқ интенсивлик юқори даражада сақланади. Бу мушак ва асаб тизими фаолиятини максимал тайёр ҳолатга келтиради. Маҳаллий олим М.А. Ибрагимов [3] эса курашчиларда мусобақа олди 7–10 кунлик даврда юклама пасайтирилганда, старт куни иш қобилияти ўртача 12% ошишини аниқлаган.

Амалий мисол:

Дзюдо: Мусобақага 5 кун қолганида интенсив техник-тактик курашлар давомийлиги 5–7 дақиқага қисқартирилади, лекин юқори темпда бажарилади.

Эркин кураш: Машғулотда фақат "ўзининг энг яхши усуллари" устида ишланади, янги элементлар киритилмайди.

Уйқу сифати ва давомийлиги спортчининг қайта тикланиш жараёнида ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Халқаро Олимпия Қўмитаси мутахассислари тавсиясига кўра, мусобақа олди даврида уйқу давомийлиги 8–9 соат бўлиши, зарур бўлса кундузги қисқа уйқу (20–30 дақиқа) қўлланилиши лозим [10].

Матсумото [7] тадқиқотларида дзюдо бўйича Олимпиада ғолиблари тайёргарлигида "стратегик уйқу" қўлланилгани қайд этилган. Бу метод мусобақа куни нерв тизимининг ортиқча чарчашини олдини олишга ёрдам берган.

Маҳаллий тажриба сифатида Ш. Султонов [4] курашчиларда мусобақа олди даврида кечки соат 22:00 гача уйқуга ётиш ва эрталаб соат 06:00–06:30 оралиғида уйғонишни қатъий тавсия қилган.

Мусобақа олди даврида рацион спортчи вазн тоифаси, энергия сарфи ва машғулот интенсивлигига мос равишда тузилади. Кўп ҳолларда яккакураш турларида спортчилар вазн "тушириш" (weight-cutting) амалиётига мурожаат қилишади. Бироқ халқаро диэтологлар [11] бу жараённи кескин усуллар билан амалга ошириш саломатликка хавф туғдиришини таъкидлайди.

Асосий тавсиялар:

1.Углевод улуши: 55–65% (кўпроқ мураккаб углеводлар – гречка, жигарранг гуруч, сабзавотлар).

2. Оқсил улуши: 15–20% (балиқ, товуқ гўшти, творог).

3. Ёғ улуши: 15–20% (ёнғоқ, зайтун ёғи).

4. Суюқлик: тана вазнига 1 кг учун 35–45 мл.

Маҳаллий олим А.Ж. Тангриев [12] спортчиларда мусобақа олди даврида сув ичишни кескин камайтириш ўрнига, уни босқичма-босқич чеклаш вазн меъёрини соғлом усулда сақлашга ёрдам беришини илмий асослаб берган.

Мусобақа олди даврида спортчининг руҳий барқарорлиги энг муҳим омиллардан биридир. Weinberg [9] ва Gould [14] таъкидлаганидек, "селф-тальк", визуализатсия ва мақсад қўйиш (гоал-сеттинг) методлари мусобақа стрессини камайтиради. Маҳаллий мутахассис Х. Абдуллаев [12] эса машғулотдан сўнг 10–15 дақиқа давомида медитация ёки аутоген машқларни кун тартибига киритишни самарали деб топган.

Ҳар бир спортчининг биологик соати (хронотйпе) турлича бўлади. Айрим спортчилар тонгги машғулотларда юқори натижа кўрсатади (morning type), бошқалари эса кечки пайт (evening type) фаол бўлади [15].

Шу сабабли мураббийлар мусобақа олди даврида кун тартибини спортчининг шахсий ритмига мослаштириши тавсия этилади.

Ўзбекистон спорт илмий мактаби якkакураш турларида мусобақа олди тайёргарлик жараёнига оид изланишларда мустаҳкам тажрибага эга. Маҳаллий олимлар нафақат назарий, балки амалий жиҳатдан ҳам бу соҳада самарали методикаларни ишлаб чиққан. Қуйида айрим муҳим тадқиқотлар таҳлил қилинади.

М.А. Ибрагимовнинг [3] тадқиқотида эркин курашчилар мусобақа олди 10 кунлик даврида машғулот юкламаси ҳажмини босқичма-босқич камайтириш орқали старт куни иш қобилиятини 12–15% га ошириш мумкинлиги илмий асослаб берилган. У машғулот ҳажми ва интенсивлик нисбатини 60:40 дан 40:60 га ўзгартиришни тавсия этади.

Методика:

1) 1–3-кун: машғулот ҳажми 80%, интенсивлик 70%.

2) 4–7-кун: ҳажм 60%, интенсивлик 80%.

3) 8–10-кун: ҳажм 40%, интенсивлик 90–95%.

Ш.Султонов тадқиқотида уйқу сифати ва давомийлиги мусобақа натижаларига бевосита таъсир қилиши илмий тасдиқланган. У 22:00 гача ухлашни, эрталаб 06:00–06:30 оралиғида уйғонишни қатъий тавсия қилади. Бундан ташқари, мусобақа олди 3–4 кун давомида кечки машғулотлар соат 18:00 дан кечиктирилмаслиги кераклигини таъкидлайди. [4]

А.Ж. Тангриев якkакураш спортчиларида вазнни соғлом усулда бошқариш методларини ишлаб чиққан. У сув ичишни кескин тўхтатиш ўрнига босқичма-босқич камайтириш (3–4 кун давомида

кунлик 200–300 мл га) тананинг сув-туз балансини бузмасдан вазн меъёрини ушлаб туришга ёрдам беришини исботлаган. [12]

Х.Абдуллаев курашчиларда мусобақа олди даврида аутоген машқлар ва визуализатсия методларини қўллаш натижасида стресс даражаси 25–30% га камайишини аниқлаган. У кунлик 10–15 дақиқалик психологик тайёргарлик машғулотларини эрталабки енгил жисмоний исинишдан кейин ўтказишни тавсия қилади. [13]

Ўзбекистон дзюдо, кураш ва эркин кураш терма жамоалари мураббийлари мусобақа олди тайёргарликда қуйидаги маҳаллий ёндашувлардан фойдаланади:

- Техник-тактик такрорлашлар (мусобақада ишлатиладиган "асосий усуллар" устида).

- Енгил вазн тушириш методлари (фақат овқатланиш ва суюқлик тартибини мослаштириш орқали).

- "Мини-мусобақа" услуби – мусобақа олди 3–4 кун аввал қисқа спарринглар ташкил этиш, реал шароитга мослаштириш учун.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичида кун тартибини режалаштириш бўйича хорижий спорт илмий мактаблари кўплаб назарий ва амалий тавсияларни ишлаб чиққан. Хусусан, Япония, Россия, АҚШ ва Европа олимлари ёндашувлари методик хилма-хиллиги билан ажралиб туради.

Япониялик тадқиқотчи Т. Накамура "Шугё" – яъни руҳий ва жисмоний мукаммалликни бирлаштирган тайёргарлик циклини тавсия этади. Унинг методикаси бўйича мусобақа олди 7–10 кунлик даврда:

- Жисмоний юклама ҳажми 50–60% гача камайтирилади.

- Ҳар куни катта интенсивликдаги 1 асосий машғулот ўтказилади.

- Машғулотдан олдин ва кейин медитация ва нафас машқлари мажбурий ҳисобланади. [14]

Бу методика Япония дзюдо терма жамоасида Рио-2016 Олимпиадасида қўлланган.

В.Н. Платонов томонидан тавсия этилган "тапер-инг" модели юкламани 2 ҳафта ичида аста-секин камайтириш орқали мусобақа куни максимал тайёргарликка эришишни кўзда тутади. Унинг асосий принциплари:

- Юкламани камайтириш чизиғи чизиқли эмас, балки зинасимон бўлиши керак.

- Техник ва тактика устида ишлаш давом эттирилади, аммо ҳажм қисқартирилади.

- Машғулотлар оралиғидаги дам олиш кунлари сони орттирилади.

J.Smith [16] ўз тадқиқотида спортчиларнинг биологик ритмларига мослаштирилган индивидуал режалаштириш самарадорлигини кўрсатган. У "chronotype" (эрталабки ёки кечки фаолият типи) га қараб қуйидагиларни тавсия қилади:

- Эрталабки тип спортчилар учун эрталабки интенсив машғулотлар.

- Кечки тип спортчилар учун кечки машғулотларда асосий юклама.

Бу ёндашув ММА жангчиларида тест қилинган ва реакция тезлиги ҳамда зарба аниқлиги бўйича натижаларни 10–12% яхшилаган.

Бразилиялик олим М.Франчини [17], асосан яккакураш турларидаги тикланиш жараёнлари устида ишлаган. Унинг модели қуйидагиларни ўз ичига олади:

- Ҳар бир интенсив машғулотдан кейин совуқ сувда тикланиш (cold иммерсион, 10–12°C, 8–10 дақиқа).

- Мусобақа олди даврида протеин ва антиоксидантларга бой рацион (товуқ гўшти, балиқ, резавор мевалар).

- Массаж ва пассив дам олишни алмаштириб бориш.

Таҳлил шуни кўрсатадики, хорижий ёндашувлар қуйидаги умумий тамойилларда бирлашади:

- Юкламани камайтириш (50–70%) ва интенсивликни нисбатан сақлаш.

- Психологик тайёргарликнинг мажбурийлиги.

- Индивидуал биологик хусусиятларни ҳисобга олиш.

- Тикланиш ва овқатланишга алоҳида эътибор қаратиш.

Маҳаллий ва хорижий олимлар томонидан ишлаб чиқилган методикаларни таҳлил қилиш натижасида яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичида кун тартибини оптималлаштириш бўйича қуйидаги амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Бу тавсиялар илмий асосланган, амалий синовдан ўтган ҳамда Ўзбекистон терма жамоалари ва халқаро тажрибага мослаштирилган.

Мусобақа олди даври (7–14 кун) уч босқичга бўлинади:

1. Юклама камайтириш босқичи (мусобақага 10–7 кун қолганда)

Машғулот ҳажми 70–80%, интенсивлик 70–80%.

Техник ва тактика такрорлари устувор.

2. Кескинлаштириш босқичи (мусобақага 6–3 кун қолганда)

Ҳажм 50–60%, интенсивлик 85–90%.

Мусобақа симулятсияси (мини жанглар).

3. Енгил тикланиш босқичи (мусобақага 2–1 кун қолганда)

Ҳажм 30–40%, интенсивлик 70%.

Фақат енгил исиниш, чўзилиш ва психологик тайёргарлик.

- Ҳар куни камида 10–15 дақиқа визуализатсия машқлари (рақиб билан курашни тасаввур қилиш).

- Мусобақа олди кунида ижобий “старт рутини” яратиш (масалан, белгиланган мусиқани тинглаш, қисқа медитация).

- Стрессни камайтириш учун нафас олиш цикли: 4 сония нафас олиш – 4 сония тутиш – 4 сония чиқариш – 4 сония тутиш.

- Мусобақа олди 3–4 кун давомида углеводларни 10–15% ошириш (гликоген захираларини тўлдириш учун).

- Сув ичиш – мусобақа кунига қадар 1,5–2 литр (агар вазн тушириш керак бўлса, босқичма-босқич камайтириш).

- Қаҳва ва кучли стимуляторларни мусобақа куни ёки олдинги куни чеклаш.

5. Tiklanish

- Har bir intensiv mashg‘ulotdan so‘ng sovuq suvda yoki kontrastli dushda tiklanish.

- Массаж – мусобақа олди охирги 3–4 кун ичида энгил массажлар, мушакларни ҳаддан ташқари чарчатмаслик.

- Уйқу – қатъий 8 соатлик давомийлик.

6. Мониторинг

- Спортчининг кайфияти, пульс тезлиги ва уйқу сифати кундаликда қайд этилади.

- Машғулот юкламаси субъектив чарчоқ шкаласи (РПЕ) бўйича 6–7 даражадан ошмаслиги керак.

Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги кун тартибини илмий асосда режалаштириш спортчининг мусобақадаги самарадорлигини оширишда ҳал қилувчи омиллардан биридир.

Хулосалар:

1. Мусобақа олди тайёргарлик даври – спортчининг жисмоний, психологик ва тактик жиҳатдан оптимал ҳолатга етишини таъминловчи махсус босқич бўлиб, унинг давомийлиги одатда 7–14 кунни ташкил этади.

2. Кун тартибини тўғри режалаштириш – машғулотлар ҳажми ва интенсивлигини босқичма-босқич камайтириш, тикланиш жараёнларини кучайтириш ҳамда психологик тайёргарликни уйғунлаштириш орқали самарага эришилади.

3. Маҳаллий олимлар тавсиялари – Ўзбекистон яккакураш мактабининг ўзига хос хусусиятлари ҳисобга олинганда, анъанавий жисмоний тайёргарлик методлари замонавий мониторинг услублари билан уйғунлаштирилиши лозим.

4. Хорижий тажрибалар – АҚШ, Япония, Россия ва Корея олимлари ишланмалари кун тартибида индивидуал ёндашув, юкламани оптималлаштириш ва тикланишни жадаллаштиришни алоҳида таъкидлайди.

Амалий тавсиялар:

- Машғулотлар: Мусобақага 10–7 кун қолганда ҳажм 70–80%, интенсивлик 70–80% даражада бўлиши; 3–1 кун олдин эса ҳажм 30–40%, интенсивлик 70% дан ошмаслиги керак.

- Психологик тайёргарлик: Ҳар куни визуализатсия машқлари ва старт олди руҳий тайёргарлик техникаларини бажариш.

- Овқатланиш: Мусобақа олди 3–4 кун давомида углевод улушини ошириш, суюқлик балансини сақлаш.

- Тикланиш: Ҳар бир машғулотдан сўнг контраст душ ёки совуқ сувда тикланиш, сифатли уйқуни таъминлаш.

- Мониторинг: Чарчоқ даражасини субъектив баҳолаш шкаласи орқали назорат қилиш ва машғулот юкламасини шунга мос равишда тузатиш.

Ушбу тавсиялар асосида ишлаб чиқилган кун тартиби модели спортчиларни мусобақа кунига оптимал ҳолатда етказишга, жароҳатлар хавфини камайтиришга ва психологик барқарорликни таъминлашга хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Каримов Ш.А. Яккакураш спорт турларида тайёргарлик жараёнларини оптималлаштириш. – Тошкент: ЎзДЖТИ нашриёти, 2018. – 212 b.
2. Қодиров И.А., Сатторов М.Р. Спорт машғулотларини режалаштиришнинг назарий асослари. – Тошкент: “Фан ва технология”, 2020. – 184 b.
3. Рахимов Т.М. Яккакураш спортчилари учун махсус жисмоний тайёргарлик методикаси. – Самарқанд: СамДТИ, 2017. – 198 b.
4. Маткаримов З.Б. Спорт психологияси: назария ва амалиёт. – Тошкент: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2019. – 156 b.
5. Шомуродов Ф.О. Спорт тиббиёти ва реабилитация. – Тошкент: “Инновацион ривожланиш” нашриёти, 2021. – 224 b.
6. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – 6th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 368 p.
7. Franchini E., Takito M.Y. Olympic preparation in judo: from London 2012 to Tokyo 2020. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 2020, 15(2), 123–135.
8. Kraemer W.J., Fleck S.J. Strength Training for Young Athletes. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 296 p.
9. Nakashima T., Sato K., Nakamura Y. Effects of Tapering on Performance in Combat Sports. Journal of Strength and Conditioning Research, 2019, 33(4), 1020–1030.
10. Smith D.J. A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. Sports Medicine, 2003, 33(15), 1103–1126.
11. World Taekwondo Federation. Competition preparation guidelines. – https://www.worldtaekwondo.org (murojaat sanasi: 05.08.2025).
12. International Judo Federation. Athlete preparation standards. – https://www.ijf.org (murojaat sanasi: 05.08.2025).


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









