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



Доцент
Ф.Р. ТУРАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ

Аннотация

В статье освещены вопросы совершенствования технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов. В ходе исследования были научно проанализированы годовые циклы подготовки в дзюдо, их основные этапы и виды тренировок. Обобщены результаты, достигнутые узбекскими спортсменами на крупных международных соревнованиях за последние два года, и показана их значимость в повышении технико-тактического мастерства. На основе этих результатов были разработаны такие методические рекомендации, как индивидуализированные программы подготовки, методы видеоанализа, контрольные соревнования в соответствии с условиями соревнований, баланс нагрузки и восстановления, а также психологическая подготовка. В заключение можно сказать, что за счет интеграции инновационных подходов и международного опыта в национальную систему подготовки можно еще больше повысить конкурентоспособность дзюдоистов Узбекистана.

Ключевые слова: *дзюдо, техническая подготовка, тактическая подготовка, годовой цикл, рандори, учикоми, результаты соревнований, спортсмены Узбекистана, индивидуальная подготовка, психологическая подготовка, нагрузка и восстановление.*

Annotation

Мақолада юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш масалалари ёритилган. Тадқиқот жараёнида дзюдо спортида йиллик тайёргарлик цикллари, уларнинг асосий босқичлари ва машғулот турлари илмий жиҳатдан таҳлил қилинди. Сўнгги икки йилда ўзбекистонлик спортчиларнинг йирик халқаро мусобақаларда эришган натижалари умумлаштирилиб, техник-тактик маҳоратини оширишда уларнинг аҳамияти кўрсатилди. Ушбу натижалар асосида индивидуаллаштирилган тайёргарлик дастурлари, видео таҳлил усуллари, мусобақа шароитига мос назорат беллашувлари, юклама ва тикланиш мувозанати ҳамда психологик тайёргарлик каби методик тавсиялар ишлаб чиқилди. Хулоса қилиб айтиш мумкинки, инновацион ёндашувлар ва халқаро тажрибаларни миллий машғулот тизимига интеграция қилиш орқали ўзбекистонлик дзюдочиларнинг рақобатбардошлик салоҳиятини янада ошириш мумкин.

Калит сўзлар: *дзюдо, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, йиллик цикл, рандори, учикоми, мусобақа натижалари, Ўзбекистон спортчилари, индивидуал тайёргарлик, психологик тайёргарлик, юклама ва тикланиш.*

The article covers issues of improving the technical and tactical training of highly qualified judokas. In the research process, the annual training cycles in judo, their main stages, and types of training were scientifically analyzed. The results achieved by Uzbek athletes in major international competitions over the past two years were summarized, and their significance in improving technical and tactical skills was shown. Based on these results, such methodological recommendations as individualized training programs, video analysis methods, control competitions corresponding to the conditions of the competition, balance of loads and recovery, and psychological training were developed. In conclusion, it can be said that by integrating innovative approaches and international experience into the national training system, it is possible to further increase the competitive potential of Uzbek judokas.

Key words: *judo, technical training, tactical training, annual cycle, randori, uchikomi, competition results, athletes of Uzbekistan, individual training, psychological training, load and recovery.*

Долзарблиги. Дзюдо спортида халқаро мусобақаларда юксак натижаларга еришиш учун спортчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Дзюдо спорт тури 1882 йилда япониялик педагог ва спортчи Жигоро Кано томонидан асос солинган бўлиб, унинг назариясида “минимал куч евазига максимал натижа” тамойили устувор ўрин тутади. 1964 йилдан бошлаб дзюдо Олимпия ўйинлари дастуридан жой олиб, ҳозирги кунда дунёнинг 200 га яқин мамлакатида кенг ривожланган. Бугунги кунда жаҳон дзюдо ареналарида рақобат жуда кескин бўлиб, ҳар бир мамлакатнинг етакчи дзюдочилари ғалаба учун курашмоқда. Ўзбекистон дзюдо мактаби сўнгги йилларда сезиларли ютуқларга эришиб, жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинларида медаллар қўлга киритмоқда. Хусусан, Париж-2024 Олимпия ўйинларида ўзбекистонлик Диёра Келдиёрова -52 кг вазн тоифасида олтин медални қўлга киритиб, мамлакат тарихида илк бор дзюдо бўйича Олимпия чемпионига айланди. Ушбу ютуқ нафақат Ўзбекистон дзюдо мактабининг салоҳиятини намойиш этди, балки техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш масаласининг долзарблигини яна бир бор тасдиқлади.

Мазкур мақолада юқори малакали дзюдочиларнинг йиллик тайёргарлик босқичлари ҳамда техник-тактик машғулотлар турларини таҳлил қилиш, сўнгги икки йил давомида ўзбекистонлик спортчиларнинг йирик халқаро мусобақалардаги натижалари асосида хулосалар чиқариш ва шу маълумотларга таянган ҳолда техник-тактик тайёргарликни оптималлаштириш бўйича методик таклифлар ишлаб чиқиш масалалари ёритилади. Мақола якунида хулоса ва амалий тавсиялар келтирилади.

Тадқиқот мақсади юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини илмий асосда таҳлил қилиш ва уларнинг халқаро мусобақалардаги рақобатбардошлигини ошириш учун самарадорлигини ошириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

юқори малакали дзюдочиларнинг йиллик тайёргарлик цикллари, техник ва тактик машғулот турлари ҳамда сўнгги икки йилда эришилган спорт натижаларини таҳлил қилиш;

Индивидуаллаштирилган тайёргарлик дастурлари, мусобақа шароитини имитация қилиш, юклама ва тикланиш баланси ҳамда психологик тайёргарликка асосланган методик тавсияларни ишлаб чиқиш.

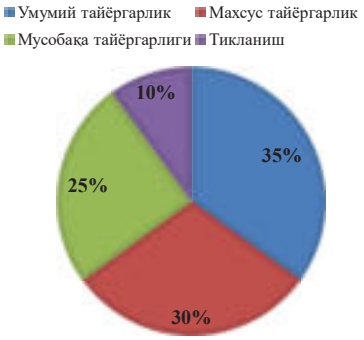
Муҳокама. Юқори малакали дзюдочиларнинг тайёргарлик босқичлари ва техник-тактик машғулотлар турлари сифатида юқори даражадаги дзюдочиларни тайёрлаш жараёни йиллик режа асосида бир неча босқичларга бўлинади. Ҳар бир босқич спортчиларнинг жисмоний ҳолати, техник маҳорати ва руҳий тайёргарлигини мақсадли ривожлантиришга қаратилган. Қуйида йиллик тайёргарлик циклнинг асосий босқичлари келтирилади.

Биринчи умумий тайёргарлик босқичида асосий эътибор спортчининг умумий жисмоний тайёргарлигини оширишга қаратилади. Ушбу даврда куч, чидамлилик, тезлик ва мослашувчанлик каби жисмоний сифатларни ривожлантирувчи умумий машқлар устунлик қилади. Эътиборга молик жиҳати, умумий тайёргарлик босқичида дзюдочилар енгил атлетика, гимнастика ва сузиш каби ёрдамчи спорт турларидан ҳам фойдаланадилар. Масалан, сузиш машқлари нафас олиш тизимини кучайтирса, югуриш ва гимнастика умумий чидамлилик ҳамда мослашувчанликни оширади. Шу билан бирга, дзюдога хос бўлмаган машғулотлар орқали ҳам танани ҳар томонлама мустаҳкамлашга аҳамият берилади.

Иккинчи босқичда махсус тайёргарлик босқичи бўлиб, машғулотлар тўлиқ дзюдо спортига ихтисослашади. Дзюдочиларнинг техник-тактик кўникмаларини шакллантиришга киришилади: турли усулларни ўзлаштириш, уларни комбинацияда қўллаш ва рақиб ҳаракатларини олдиндан сезиш каби жиҳатлар ривожлантирилади. Максус жисмоний тайёргарлик ҳам олиб борилиб, дзюдо учун зарур махсус куч ва чидамлилик машқлари бажарилади. Шу босқичда ўқув спарринглари (рандори) сони ва давомийлиги ортади: спортчилар ҳафтасига бир неча бор стойка (тик ҳолатда) ва партер (ётган ҳолатда) ҳолатларида рандори ўтказиб, реал кураш шароитига мослашадилар.

Учинчи босқич мусобақа тайёргарлиги интенсив босқич ҳисобланиб, асосий календар режадаги мусобақаларга яқин даврда машғулотлар интенсивлиги максимал даражага етказилади. Спарринглар (рандори) сони ва сифати оширилади, вазн тушириш, тактик режалар тузиш каби мусобақага хос жараёнлар амалга оширилади. Спортчилар мусобақа шароитига яқинлаштирилган режимда шуғулланиб, техник-тактик ёндошувларини синовдан ўтказадилар. Мусобақа олдидан спортчилар зарур вазн меъёрига тушадилар, озиқланиш ва уйқу режими қатъий назорат қилинади. Сўнгги ҳафтада машғулотлар юкламаси босқичма-босқич камайтирилиб, танани “tapering” усули билан тўлиқ дам олдиришга ўтилади.

Тўртинчи тикланиш босқичда мавсумнинг энг муҳим мусобақаларидан сўнг спортчининг организми тикланиши учун вақт ажратилади. Бу даврда юкламалар кескин камайтиради, енгил машқлар, сузиш, массаж ва физиотерапия каби тикловчи воситалар қўлланилади. Ушбу дам олиш даврида спортчи организмидаги майда жароҳатлар соғайиши учун тиббий кўрикдан ўтади, парҳез ва уйқуга қатъий риоя қилади. Тикланиш босқичида мураббийлар жамоаси ўтган мусобақа натижаларини таҳлил қилиб, келгуси тайёргарлик режасини тузишга киришади. Тикланиш босқичи ортиқча чарчоқнинг олдини олади ва кейинги мавсумга тайёргарликни янги куч билан бошлаш имконини яратади (1-расмга қаранг).



1-расм. Юқори малакали дзюдочининг йиллик тайёргарлик циклнинг асосий босқичлари

Йиллик циклнинг ҳар бир босқичида юклама ва дам олиш нисбатини тўғри тақсимлаш муҳимдир. Умумий ва махсус тайёргарлик даврларида босқичма-босқич ортиб борувчи жисмоний ва техник юкламалар қўлланилса, мусобақа олдидан юклама энг юқори чўққига чиқади ва мусобақадан сўнг тикланиш босқичи билан алмашинади. Бундай циклик ёндошув спортчиларнинг спорт формаси йил давомидаги пасайиш-тикланиш цикларини оптималлаштиради ва жароҳатланиш хавфини камайтиради. Шунингдек, йил давомида жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик элементлари бир-бирини тўлдирган ҳолда олиб борилади. Масалан, умумий тайёргарлик даврида ҳам ҳафтасига бир-икки марта техника ва спарринг машғулотларига вақт ажратиш лозим; худди шундай, махсус босқичда жисмоний тайёргарликни буткул четга сурмасдан, уни қувватловчи режимда давом эттириш талаб этилади. Бу ёндошув спорт формасини юқори даражида сақлашга хизмат қилади.

Юқоридаги босқичларга мувофиқ машғулотларнинг таркибий тузилмаси ҳам шакллантириш жуда муҳим омил ҳисобланади. Дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги қуйидаги асосий машғулот турларидан Учикоми - ушбу машғулотда спортчи спаррингга киришмасдан, ўз шеригига усулга кириш-чиқиш (қарши турувчининг мувозанатини бузиш ва ташлаш бошланғич фазасини бажариш) ҳаракатларини кўп марта такрорлайди.

Учикоми техника аниқлиги ва тезлигини оширишга хизмат қилса, Нагекоми - спортчи шеригини кўтариб ташлаш ҳаракатини қайта-қайта такрорлаб, усулни якунигача бажаришни машқ қилади. Нагекоми техникани тўлиқ амалга ошириш қобилиятини ва чидамлиликни оширади. Рандори - эркин усулдаги ўқув беллашуви бўлиб, дзюдочилар реал кураш шароитига яқин ҳолатда техник ва тактик усуларни қўллаб кўришади. Бу машғулот тури спортчига рақиб билан эркин кураш олиб бориш, ҳужум ва ҳимояда турли вазиятларда тезкор қарор қабул қилиш кўникмасини ҳосил қилади. Рандори сессиялари одатда 5–7 дақиқалик бир неча давралардан иборат бўлиб, спортчининг нафас олиш, куч тақсимлаш ва тактикаси синовдан ўтади.

Бундан ташқари, техник-тактик тайёргарлик доирасида махсус тактик топшириқли назорат жанглари, рақибнинг услубини ўрганишга қаратилган анализ машғулотлари ва видеокузатув асосида таҳлиллар ҳам ўтказилади. Шунингдек, мураббийлар ҳар бир муҳим мусобақа олдидан спортчиларга потенциал рақиблар ҳақида маълумот бериб, уларнинг кучли ва заиф томонларини таҳлил қилишга ўргатадилар. Ҳар бир спортчи ҳар хил услубдаги рақибларга қарши қандай кураш олиб бориши юзасидан олдиндан тайёрланади. Тактик тайёргарлик жараёнида вақтни тўғри тақсимлаш, ҳисоб устунлигини ушлаб туриш ёки орқада бораётган пайтда ташаббусни қўлга олиш, шунингдек, рақибнинг “ноқулай” усулларига қарши аниқ режа тузиш кўникмалари шакллантирилади. Масалан, ҳафталик микроциклда бир кун мусобақа вазиятларини имитация қилган ҳолда, ҳакамлар ва расмий қоидалар билан спарринглар ташкил этилади. Бу спортчиларга психологик жиҳатдан мусобақа муҳитига мослашишга ва мураббийлар учун спортчиларнинг қайси жиҳатлари устида кўпроқ ишлаш зарурлигини кўрсатади.

Сўнгги икки йилда Ўзбекистонлик спортчиларнинг йирик халқаро мусобақалардаги натижаларининг таҳлили қилиб кўрсак, Ўзбекистон дзюдочилари сўнгги икки йил ичида жаҳон ва Осиё миқёсидаги йирик мусобақаларда сезиларли муваффақиятларга эришдилар. Қуйида 2023–2024 йиллар давомида ўзбекистонлик спортчилар иштирок этган асосий мусобақалардаги натижаларнинг умумий кўрсаткичи келтирилган (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

2023-2024 йилларда Ўзбекистон дзюдо жамоасининг йирик халқаро мусобақалардаги медаллари

Мусобақа	Йил	Олтин	Кумуш	Бронза	Жами
Жаҳон чемпионати (Доҳа)	2023	0	2	2	4
Осиё ўйинлари (Ханчжоу)	2023	3	2	4	9
Жаҳон чемпионати (Абу-Даби)	2024	0	1	1	2
Олимпия ўйинлари (Париж)	2024	1	0	2	3

Юқоридаги жадвалдан кўриниб турибдики, Ўзбекистон дзюдочилари 2023 йилда Доҳа шаҳрида ўтказилган жаҳон чемпионатида 4 та медаль (2 та кумуш ва 2 та бронза) қўлга киритган бўлса, 2024 йилда Абу-Даби шаҳридаги жаҳон чемпионатида 2 та медаль (1 та кумуш, 1 та бронза) билан чекланишди. Бу давр оралиғида Осиё ўйинларида юртимиз спортчилари тарихий ютуқларга эришишди – 2023 йилнинг сентябр ойида Хитойнинг Ханчжоу шаҳрида бўлиб ўтган XIX Осиё ўйинларида Ўзбекистон жамоаси дзюдо бўйича 3 та олтин, 2 та кумуш ва 4 та бронза медалини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида фақат Япония терма жамоасидан кейин 2-ўринни эгаллади. Айниқса, -73 кг вазнда Муроджон Йўлдошев ҳамда -100 кг вазнда Музафарбек Тўрабоев Осиё ўйинларида чемпион бўлишди, -90 кг вазнда Давлат Бобонов кумуш медалга сазовор бўлди, бир неча аёл дзюдочилар (Х. Қурбонова, Г. Матниязова, И. Қурбонбоева) эса бронза медалларини қўлга киритишди.

2024 йил ёзида Парижда ўтган Олимпия ўйинларида Ўзбекистон дзюдочилари ўз тарихларида энг муваффақиятли иштирокини намойиш этишди. Юкорида таъкидланганидек, Диёра Келдиёрова -52 кг вазн тоифасида олтин медалга сазовор бўлиб, Ўзбекистон тарихидаги илк Олимпия олтин медалини тақдим этди. Шунингдек, мусобақада Музафарбек Тўрабоев (-100 кг) ва Алишер Юсупов (+100 кг) бронза медалларини қўлга киритиб, Ўзбекистон жамоасининг жами медаллари сонини 3 тага етказди. Таққослаш учун, Токио-2020 Олимпиадасида Ўзбекистон дзюдо жамоаси бор-йўғи битта бронза медалини (Д.Бобонов) қўлга киритган эди.

Демак, орадан тўрт йил ўтиб Париж-2024 да эришилган 3 та медаль (шу жумладан олтин) жамоанинг жиддий ўсишини кўрсатади. Умуман олганда, сўнгги икки йил ичида Ўзбекистон дзюдо жамоаси жаҳонда ўз мавқеини мустаҳкамлаб, Олимпия ўйинлари, жаҳон ва Осиё чемпионатларида мунтазам равишда совринли ўринларни эгаллаб келмоқда. Бу давр мобайнида аёллар жамоаси муваффақиятлари ҳам алоҳида эътиборга лойиқ - аввалари фақат эркаклар ҳисобига ёзилган Олимпия медаллари сафини аёл спортчимизнинг олтин медали тўлдирди. Бу Ўзбекистонда аёллар дзюдосининг ҳам жадал ривожланаётганидан далолат беради. Тарихий нуқтаи

назардан қараганда, Ўзбекистон дзюдо мактаби аввалига эркаклар ўртасидаги енгил вазн тоифаларида катта ютуқларга эришган (масалан, Ришод Собиров -60 кг вазнда икки карра жаҳон чемпиони ва Олимпиада медаллари соҳиби бўлган). Бироқ сўнгги йилларда ютуқлар географияси кенгайиб, ўрта ва оғир вазн тоифаларида ҳам муваффақиятлар кузатилмоқда. Масалан, Музафарбек Тўрабоев (-100 кг) ва Алишер Юсупов (+100 кг) каби оғир вазнли полвонлар, шунингдек Давлат Бобонов (-90 кг) каби ўрта вазн вакили жаҳон ареналарида шоҳсупага кўтарилмоқда. Шуни ҳам таъкидлаш жоизки, жаҳон чемпионатлари медаллари бўйича Япония анъанавий равишда етакчи бўлиб келаётган бўлса-да, Ўзбекистон дзюдо жамоаси сўнгги даврда Франция ва Бразилия каби кучли дзюдо давлатлари сафига кириб, юқори рақобатбардошликни намойиш этмоқда.

Мазкур таҳлил натижалари вазамонавий тенденциялар асосида ўзбекистонлик юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини янада ошириш мақсадида қуйидаги методик таклифлар ишлаб чиқилди:техник-тактик тайёргарликни оптималлаштириш бўйича методик таклифлар сифатида

Индивидуаллаштирилган тайёргарлик дастурларини ишлаб чиқиш орқали ҳар бир спортчи учун унинг ёши, жисмоний имкониятлари ва услубий хусусиятларини инобатга олган ҳолда алоҳида тайёргарлик режасини тузиш лозим. Спортчининг энг кучли усулларини (тож усуллари) ва заиф томонларини таҳлил қилиб, машғулотларда уларга мос равишда урғу бериш тавсия этилади.

Видео таҳлил ва рақиблар устидан кузатув орқали мураббийлар ва спортчилар ҳар бир йирик мусобақадан сўнг чиқишларни биргаликда кўриб, хатоларни таҳлил қилиш тизимини йўлга қўйишлари керак. Замонавий технологиялар ёрдамида ҳар бир дзюдочининг жангларини видеога олиб, кейинчалик уларни таҳлил қилиш техник-тактик хатоларни аниқлаш ва тузатишда жуда фойдали бўлади. Рақибларнинг кучли ва заиф томонларини ўрганган ҳолда, ҳар бир потенциал рақибга қарши алоҳида режа ишлаб чиқиш мумкин.

Мусобақа шароитини имитация қилиш ҳисобига спортчиларнинг мусобақа ҳолатига яқинлашишини таъминлаш учун мунтазам равишда расмий тартибда назорат беллашувлари ўтказиб борилиши лозим. Ҳафтада камида бир марта машғулот жараёнида расмий мусобақа форматида (ҳакамлар билан, белгиланган вақтда) тренинг жанги ташкил этиш тавсия этилади. Бу усул спортчиларнинг психологик бардошлилигини ошириб, реал мусобақада пайдо бўладиган ҳаяжон ва стрессни бошқаришга ўргатади, шунингдек мураббийларга спортчиларнинг қайси жиҳатлари устида кўпроқ ишлаш зарурлигини кўрсатади.

Юклама ва тикланиш балансига риоя қилиш орқали юқори даражадаги спорт натижаларга эришишда ҳаддан ташқари ортиқча юклама ва чарчашнинг олдини олиш жуда муҳим. Машғулотларни режалаштиришда циклик тамойилига амал қилиб, оғир юклама даврларини албатта тикланиш даврлари билан алмаштириб бориш керак.

Психологик тайёргарликни кучайтириш спортчилар орасида ривожлантириш ва спорт психологларини жалб қилиш орқали йирик мусобақаларда кўплаб жанглар спортчининг руҳий барқарорлиги ва стрессни бошқариш қобилиятига боғлиқ бўлиб қолади. Шу сабабли, дзюдочиларга мунтазам равишда спорт психологи иштирокида тренинглар ташкил этиш лозим. Мусобақа олдидан диққатни жамлаш, рақибга эмас, ўз курашига эътибор қаратиш, ютқазиб қўйган тақдирда руҳий тикланиш машқлари каби амалий машғулотлар спортчининг мусобақа давомида ўзини қўлга ола билишини таъминлайди. Шунингдек, спортчиларга автоген машқлар ва визуализация усулларини ўргатиш, жамоада соғлом психологик муҳит яратиш ҳам уларнинг мусобақадаги ишончини оширади.

Тож усуллари ҳамда самарали техник усулларга эътибор қаратиш орқали Жаҳон чемпионатлари ва Олимпия ўйинлари жангларининг сўнгги таҳлиллари дзюдодаги энг самарали кураш усуллари сифатида учи-мата, сеои-наге, о-сото-гари каби классик ташлашлар етакчилик қилаётганини кўрсатмоқда. Масалан, 2024 йилги Жаҳон чемпионатида ғалабали якунланган техник ҳаракатларнинг қарийб 28 фоизи учи-мата усули ҳиссасига тўғри келган. Шу боис, базавий усулларни мукаммал ўзлаштиришга алоҳида эътибор бериш лозим. Бунда спортчиларга ўз репертуаридаги “тож” усулларини мунтазам такомиллаштириш баробарида, рақиблар қўллаётган замонавий янги усулларни ҳам ўрганиб бориш, уларга қарши самарали ҳимоя ва қарши-ҳужум вариантларини ишлаб чиқиш тавсия этилади.

Юқоридаги таклифларнинг амалиётга татбиқ этилиши Ўзбекистон дзюдочиларининг техник-тактик маҳоратини янги босқичга олиб чиқиши кутилмоқда. Хусусан, индивидуал ёндошув ва илмий таҳлилга асосланган тайёргарлик спортчиларнинг ҳар бир беллашувда пухта режа билан чиқишига, рақибни чуқур ўрганиб курашишига ва ноанъанавий вазиятларда ҳам тўғри қарор қабул қилишига замин яратади.

Хулоса қилиб шуни айтишимиз мумкунки. Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш доимий эътибор ва изчил ёндошувни талаб қилади. Ўтказилган таҳлиллар шуни кўрсатадики, йиллик тайёргарлик

циклини илмий асосда режалаштириш ва спортчининг индивидуал хусусиятларига мос машғулот дастурларини ишлаб чиқиш орқали катта ютуқларга эришиш мумкин. Сўнгги йиллардаги натижалар - жумладан, Олимпия олтин медали ва жаҳон чемпионатларидаги кўплаб совринли ўринлар - бундай ёндошувнинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Амалий тавсия сифатида, Ўзбекистон дзюдо федерацияси ва спорт ташкилотларига юқорида келтирилган методик таклифларни жорий этиш бўйича чора-тадбирлар режасини ишлаб чиқиш тавсия этилади. Мураббийлар малакасини ошириш курсларида техник-тактик тайёрлов бўйича замонавий услубларни ўргатиш, республика миқёсида мунтазам назорат мусобақалари ташкил этиш, спортчиларни психологик тайёрлашга доир қўшимча машғулотлар киритиш шулар жумласидандир. Ёш авлод вакилларининг салоҳиятини рўёбга чиқариш учун болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида техник-тактик таълим сифатини ошириш, улар учун мусобақалар ва ўқув йиғинилари тизимини кенгайтириш талаб этилади.

Дзюдо бўйича юқори натижаларга эришишда техник ва тактик тайёргарликни узлуксиз ривожлантириб бориш ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Инновацион ёндошувлар, индивидуал режалаштириш ва халқаро тажрибаларни миллий машғулот тизимига татбиқ этиш орқали Ўзбекистон дзюдочилари келгусида ҳам жаҳон спорт ареналарида юксак марраларни забт этишлари шубҳасиз. Ишончимиз комилки, таклиф этилган илмий ёндошувлар ва методик ўзгаришлар самарасида келгуси йилларда Ўзбекистон дзюдо жамоаси сафидан яна янги жаҳон чемпионлари ва Олимпияда ғолиблари етишиб чиқади.

Адабиетлар:

1. Ф.Ш. Аҳмедов, А.Р. Абдулахатов. Дзюдочилар тайёрлашнинг замонавий тенденсиялари. “Тафаккур зиёси” илмий-услубий журнали, 2019.-№1- Б. 106-107.

2. 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.

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. 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.

5. 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.

6. Алиев, И.Б. “Курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичларидаги толиқиш белгиларини турли ҳажмдаги таъсирига қараб юкламаларни тақсимлаш.” Фан-Спортга 2 (2020): 42-45.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Ғ.Т. ИСМОИЛОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

КИКБОКСЧИЛАРНИНГ ЗАРБА ТЕХНИКАСИ ЖАРАЁНИДА ТАНА БЎҒИМИ ҲАРАКАТИ КЎРСАТКИЧЛАРИ КИНЕМАТИКАСИНИ АНИҚЛАШ

Аннотация

В данном исследовании были выявлены и проанализированы кинематические показатели движений суставов тела в процессе выполнения техники удара рукой у кикбоксёров. На основании полученных результатов установлено, что суставы левой руки являются основным источником движения при нанесении удара, тогда как суставы правой стороны активно участвуют в обеспечении равновесия и устойчивости. Кроме того, было показано, что согласованность движений нижних конечностей – коленного и голеностопного суставов – играет важную роль в обеспечении стабильности ударной техники. Данный кинематический анализ имеет практическое значение для совершенствования техники спортсменов и оптимизации программ их физической подготовки.

Ключевые слова: *кикбоксёры, удар рукой, максимальная угловая скорость, кинематика, координация движений, сила удара, точность удара, кинетическая цепь, опорно-двигательная система.*

Annotation

Ушбу тадқиқотда кикбоксчиларнинг қўл зарба техникаси жараёнида тана бўғимлари ҳаракатининг кинематик кўрсаткичлари аниқланиб, таҳлил қилинди. Олинган натижалар асосида, чап қўл бўғимларининг зарба беришда асосий ҳаракат манбаи эканлиги, ўнг томон бўғимларининг эса мувозанат ва барқарорликни таъминлашда фаол иштирок этиши аниқланди. Шунингдек, пастки экстремиталар - тизза ва тўпиқлардаги ҳаракатларнинг мувофиқлиги зарба техникасининг барқарорлигини таъминлашда муҳим рол ўйнаши кўрсатилди. Ушбу кинематик таҳлил спортчиларнинг техникани такомиллаштириш ва жисмоний тайёргарлик дастурларини оптималлаштириш учун амалий аҳамиятга эга.

Калит сўзлар: *кикбоксчилар, қўл зарбаси, максимал бурчак тезлиги, кинематика, ҳаракат координацияси, зарба кучи, зарба аниқлиги, кинетик занжир, таянч-ҳаракат тизими.*

In this study, the kinematic indicators of joint movements during the hand strike technique in kickboxers were identified and analyzed. Based on the obtained results, it was revealed that the left arm joints serve as the main source of movement in executing the strike, while the right-side joints play an active role in maintaining balance and stability. Furthermore, the coordination of movements in the lower extremities – particularly the knee and ankle – was shown to be crucial for ensuring the stability of the striking technique. This kinematic analysis has practical significance for improving athletes' technical skills and optimizing physical training programs.

Key words: *kickboxers, hand strike, maximum angular velocity, kinematics, movement coordination, strike force, strike accuracy, kinetic chain, musculoskeletal system.*

Долзарблиги. Замонавий спорт ва спорт тиббиёти соҳасида кикбокснинг техник ҳаракатларини чуқур ўрганиш муҳим аҳамият касб этмоқда. Айниқса, қўл зарбаси техникаси кикбоксда сама-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









