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

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-

рали жанг олиб боришнинг асосий омилларидан бири бўлиб, унинг сифатли бажарилиши кўплаб мусобақаларда ғалаба қозонишда ҳал қилувчи рол ўйнайди. Қўл зарбаси техникасини мукаммал эгаллаш учун тана бўғимларининг ҳаракатларини, уларнинг кинематик хусусиятларини ўрганиш зарур. Чунки ҳар бир бўғимнинг максимал бурчак тезлиги, ҳаракат диапазони ва координацияси зарбанинг кучи, тезлиги ва аниқлигига бевосита таъсир қилади [1].

Тана бўғимлари ҳаракатларининг кинематик кўрсаткичларини аниқлаш орқали спортчининг техник тайёргарлик даражаси, мувозанат ва ҳаракатлар мувофиқлиги ҳақида аниқ маълумотлар олиш мумкин. Шунингдек, бу кўрсаткичлар ёрдамида машғулот жараёнларини оптималлаштириш ва зарбани самарали бажариш учун махсус машқлар дастурини ишлаб чиқиш имконияти яратилади. Ушбу тадқиқотда кикбоксчиларнинг қўл зарба техникаси жараёнида тана бўғимларининг максимал бурчак тезлиги, ҳаракат диапазони ва ўзгарувчанлиги ўрганилиб, уларнинг кинематик хусусиятлари таҳлил қилинади. Мазкур маълумотлар кикбокс техникасини янада такомиллаштириш ва спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга хизмат қилади [2, 3, 4].

Тадқиқотнинг мақсади кикбоксчиларнинг қўл зарба техникаси жараёнида тана бўғимларининг ҳаракат кўрсаткичларини, хусусан максимал бурчак тезлиги, ҳаракат диапазони ва ҳаракат координациясини кинематик усуллар орқали аниқлаш ва таҳлил қилишдир.

Тадқиқотнинг вазифалари.

- кикбоксчиларнинг қўл зарбасини бажаришда асосий тана бўғимларининг максимал бурчак тезлигини ўлчаш ва таҳлил қилиш;

- ҳаракатларнинг диапазонини ва ўзгарувчанлик даражасини аниқлаш орқали ҳаракатларнинг барқарорлигини баҳолаш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқот давомида кикбоксчиларнинг қўл зарбасини бажариш жараёнида тана бўғимларининг максимал бурчак тезлиги ва ҳаракат ўзгарувчанлиги ўлчанди ҳамда кинематик таҳлил қилинди. Олинган натижалар шуни кўрсатдики, зарбанинг кучи ва аниқлиги кўпинча чап қўл бўғимларининг фаол ҳаракатларига боғлиқ. Чап елка ва тирсак бўғимларида максимал бурчак тезликлари мос равишда ўртача 512,5°/с ва 439,4°/с атрофида бўлиб, бу юқори тезлик зарбанинг асосий импулс манбаи эканлигини исботлайди. Чап қўлнинг юқори ҳаракат тезлиги зарбанинг тезлиги ва аниқлигини оширишга ёрдам беради, шу билан бирга у кучни самарали узатиш учун асосий механизм сифатида хизмат қилади.

Ўнг томон бўғимларидаги максимал бурчак тезликларининг анча пастлиги (елка - 24,68°/с, тирсак - 26,4°/с, тўпиқ - 13,41°/с) уларнинг таянч ва мувозанатни таъминлашда иштирок этишини кўрсатади. Ўнг қўл ва ўнг пастки экстремиталар асосан зарбани барқарорлаштириш ва ҳимоя қилиш вазифасини бажаради. Бу ҳолат қўл зарбаси техникасида асимметрик ҳаракатлар ролини кўрсатади. Пастки тана бўғимларининг ҳаракатлари ҳам зарбанинг кучи ва барқарорлиги учун муҳим аҳамиятга эга. Масалан, чап тос суягининг айланиш бурчак тезлиги 176,3°/с, чап тиззанинг букилиши 132,1°/с ва чап соннинг олдинга ҳаракати 67,6°/с даражасида қайд этилди. Бу кўрсаткичлар пастки экстремиталардан юқори танага кинетик занжир орқали куч узатилишини ифодалайди. Ҳаракатларнинг синхронлиги ва мувофиқлиги кучли зарба беришда муҳим омил ҳисобланади.

Ҳаракатларнинг ўзгарувчанлик даражаси (V%) таҳлилида, пастки бўғимларда, айниқса тизза ва тўпиқда юқори ўзгарувчанлик кузатилди (V>11%), бу эса ҳаракатларнинг мувофиқлиги ва барқарорлигида баъзи ўзгаришлар мавжудлигини билдиради. Бу ҳолат техник тайёргарлиги даражасининг пастлиги билан боғлиқ бўлиши мумкин. Шу билан бирга, зарба аниқлиги кўрсаткичи 54% ни ташкил этди. Бу фарқлар кўпроқ ҳаракат координацияси, бўғимлараро импулс узатиш ва техника сифатига боғлиқ эканлиги таъкидланди.

Натижалар шуни кўрсатадики, қўл зарбасининг муваффақиятли бажарилиши нафақат юқори бурчак тезлигига, балки тана бўғимларининг ҳаракатларини бир-бири билан мувофиқлаштиришга ҳам боғлиқдир [5]. Кинетик занжирнинг самарали ишлаши зарба кучини ошириш ва барқарорлигини таъминлашда муҳим аҳамиятга эга [6]. Шу боис, пастки экстремиталарнинг фаолияти, айниқса тизза, сон ва тос бўғимларининг ҳаракатлари, юқори тананинг ҳаракатларига куч узатишда ҳал қилувчи омил ҳисобланади. Бундан ташқари, тадқиқот натижалари асосида кикбокс машғулотларида тана бўғимларининг координациясини ошириш ва уларнинг ҳаракат доирасини кенгайтиришга қаратилган махсус тайёргарлик машқлари киритилиши тавсия этилади [7]. Бу нафақат зарбанинг кучини оширишга, балки жараён давомида барқарорлик ва зарба аниқлигини яхшилашга ҳам ёрдам беради.

1-жадвал

Кикбоксчиларнинг қўл зарба техникаси давомида тана бўғимларининг бурчак тезлиги кинематик кўрсаткичлари

Умумий кўрсаткичлар		X±σ	V%
Елкалар	Ўнг қўлни кўтариш (тепага/орқага)	24,68±3,21	13,01
	Чап қўлни кўтариш (тепага/орқага)	512,5±44,73	8,73
	Ўнг қўлни кўтариш вертикал ҳолатда (тепага/орқага)	34,3±5,11	14,90
	Ўнг қўлни кўтариш вертикал ҳолатда (тепага/орқага)	495,9±42,51	8,91
Тирсаклар	Ўнг тирсакни букиш, тушириш	26,4±2,97	11,25
	Чап тирсакни букиш, тушириш	439,4±37,78	8,60
Тос суяги	Тос суягини айлантириш	153,8±18,22	11,85
	Тос суягини айлантириш (ўнг томонни)	74,77±9,21	12,31
	Тос суягини айлантириш (чап томонни)	176,3±17,65	10,01
Сон	Ўнг сон (олдинга/орқага)	104,2±12,2	11,71
	Чап сон (олдинга/орқага)	67,6±8,62	8,31
	Ўнг сон (ўнг ва чап ёнга)	48,45±7,65	15,79
	Чап сон (ўнг ва чап ёнга)	37±4,25	11,48
Тизза	Ўнг тиззани букиш (орқага/аввалги ҳолатига)	128,14±14,21	11,09
	Чап тиззани букиш (орқага/аввалги ҳолатига)	132,12±14,21	10,76
Тўпиқ	Ўнг тўпиқни буриш (тепага/пастга)	13,41±1,84	13,72
	Чап тўпиқни буриш (тепага/пастга)	63,23±8,32	13,16

Шунингдек, зарба кучининг узатилиши тана бўғимлари – тос, сон ва тизза орқали амалга ошади. Масалан, чап тосда 176,3°/с, чап тиззада 132,1°/с ва чап сонда 67,6°/с бурчак тезликлари қайд этилган бўлиб, бу зарбанинг пастки тана қисмларидан юқорига кинетик занжир орқали узатилишини ифодалайди. Бу эса зарбанинг кучини ошириш билан бирга, тананинг умумий ҳаракатини мувофиқлаштиришда муҳим рол ўйнайди. Ўнг томон бўғимларида эса елка, тирсак ва тўпиқ бурчак тезликларининг пастлиги уларнинг зарба жараёнида асосан таянч ва ҳимоя функцияларини бажараётганлигини кўрсатади.

Кикбоксчиларда чап қўл билан тўғридан зарба бажариш жараёнида энг юқори бурчак тезликлари айнан зарбани бажарувчи чап қўл бўғимларида қайд этилди: чап елкада 512,5°/с ва чап тирсакда 439,4°/с. Бу кўрсаткичлар зарбанинг амалга оширилишида чап қўлнинг асосий ҳаракат кучини шакллантирувчи ва зарбанинг тезлиги ҳамда аниқлигини таъминловчи муҳим манба эканлигини исботлайди. Шу билан бирга, зарба вақти ва кучини самарали ташкил этишда пастки тана бўғимлари – яъни чап тос (176,3°/с), чап сон (67,6°/с) ва чап тизза (132,1°/с) бурчак тезликлари кинетик занжир орқали юқори тананинг ҳаракатига куч етказиш вазифасини бажаради. Бу ҳаракат занжири зарбанинг кучли ва таъсирчан чиқиши учун муҳим асос бўлиб, тана ҳаракатларининг мувофиқлашуви ва барқарорлигини таъминлайди.

Тос, сон, тизза ва тўпиқ бўғимларида эса бироз пастроқ бурчак тезликларига эга бўлиб, уларнинг V% юқорилиги ҳаракатнинг беқарор, координациясиз ва мувофиқсиз бажарилганини англатади. Айниқса, пастки бўғимлар -тизза (132°/с атрофида) ва тўпиқ (60–63°/с) да V%>11% бўлиб, бу таянч ва импулс узатишда биомеханик занжирда узилишлар борлигини кўрсатади.

Тана ҳаракатининг муҳим қисми пастки бўғимлар – тос, сон, тизза ва тўпиқлар орқали амалга оширилади. Улар юқори тана қисмларига кинетик импулс узатиш ва зарба кучини оширишда ҳал қилувчи рол ўйнайди. Тадқиқотда чап тос (176,3°/с), чап тизза (132,1°/с) ва чап сон (67,6°/с) бўғимларининг фаол ҳаракатлари зарбанинг пастки қисмдан юқорига узатилишини тасдиқлайди. Спортчилар ўртасидаги фарқлар ҳам техник тайёргарлик даражасининг ҳаракат координацияси ва зарба натижаларига сезиларли таъсирини кўрсатди. Бу эса техникани такомиллаштириш учун бўғимлараро ҳаракатлар мувофиқлигини ошириш, бурчак тезликларини барқарорлаштириш ва таянч-ҳаракат тизимини ривожлантиришга қаратилган махсус машғулотлар зарурлигини англатади. Умуман олганда, ушбу тадқиқот қўл зарба техникаси бўйича чуқур кинематик таҳлилни тақдим этиб, кикбокс бўйича спортчиларнинг техник тайёргарлигини баҳолаш ва оптималлаштириш учун илмий асос яратади.

Кикбоксчиларининг ҳаракатлар кетма-кетлиги ва синхронлиги аниқроқ бўлиб, бу уларнинг техник жиҳатдан юқори тайёргарликка эга эканлигини билдиради. Лекин айрим спортчиларда эса техник тайёргарликда камчиликлар мавжуд бўлиб, бу машғулот жараёнида энг асосий ривожлантириш талаб этиладиган соҳадир.

Натижалар шуни кўрсатадики, зарбанинг кучи ва аниқлиги тўғридан-тўғри спортчининг бурчак тезлиги, ҳаракатларни мувофиқлаштириш қобилияти ҳамда зарба техникасининг самарадорлигига

боғлиқ. Кикбоксчиларнинг юқори зарба кучи ва аниқлиги уларда техник ҳаракатлар яхши шаклланган, мушакларо ҳамкорлик ва таянч-ҳаракат тизими яхши ривожланганидан далолат беради. Тажриба гуруҳидаги кикбоксчиларда эса зарба кучи ва аниқлигининг нисбатан паст бўлиши, уларда зарба техникасини такомиллаштириш, бурчак тезлигини ошириш ва зарба кучини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар тизимини жорий этиш зарурлигини кўрсатади.

Хулоса. Ушбу тадқиқотда кикбоксчиларнинг қўл зарба техникасини бажариш жараёнида тана бўғимларининг ҳаракати кинематик нуқтаи назардан ўрганилди. Олинган натижалар асосида аниқланди-ки, зарбанинг самарали ва кучли бажарилиши бевосита бўғимлараро кинетик занжирнинг узвийлиги, максимал бурчак тезлиги ва ҳаракатларнинг мувофиқлигига боғлиқдир. Чап қўл зарбасида айниқса елка ва тирсак бўғимлари асосий ҳаракат кучини шакллантирувчи манба бўлиб хизмат қилади. Ушбу бўғимларда қайд этилган юқори бурчак тезликлари (елка – 512,5°/с, тирсак – 439,4°/с) зарбанинг кучи ва аниқлигини таъминлайди. Ўнг томон бўғимларининг эса нисбатан паст бурчак тезлигига эга бўлиши уларнинг зарба техникасида стабилизация ва мувозанатни сақловчи функцияларини бажаришини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Irina B., & Dan D. Kinematic Analysis of the Cross Punch Applied in the Full-contact System Using Inertial Navigation Technology and Surface Electromyography. Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2014. 117, 335-340.
2. Ismoilov G‘.T. Yosh kikbokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari. Namangan Davlat Universiteti Ilmiy Axborotnomasi. Namangan – 2023. – B. 728.
3. Josh Cassius Cloete. The utilisation of the “law of attraction” in the sport of kickboxing from an african perspective. Thesis. University of the western cape faculty of community and health science. 10 June. – 2015. – P. 125.
4. Karpiłowski B., Nosarzewski Z., Staniaki Z et al. Dependence between the impact force and the static moment of force of some chosen muscle units in boxing. Acta Bioeng Biomech – 2001; 3(Suppl. 2): 241-244.
5. Kimm D., & Thiel D.V. Hand Speed Measurements in Boxing. Procedia Engineering. – 2015. 112. – B. 502-506.
6. Kornecki S, Zawadzki J, Fidziński J et al. Kinematic criteria of efficacy of straight blows in boxing. Sport Wyczynowy. [in Polish]. – 1981; 4: 25-32.
7. Lenetsky S., Harris N., & Brughelli M. Assessment and Contributors of Punching Forces in Combat Sports Athletes: Implications for Strength and Conditioning. Strength & Conditioning Journal. – 2013. 35(2), 1-7. doi:10.1519/SSC.0b013e31828b6c12.



Мустақил изланувчи
Бокс бўйича Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси
И.М. МАДРИМОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ҲАВАСКОР БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТЕСТ КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье на научной основе проанализирована система педагогических тестов, применяемых для определения общего уровня физической подготовленности боксеров-любителей, и критерии их оценки. В исследовании уровень подготовленности спортсменов оценивался с помощью функциональных и силовых тестов, таких как подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях и в упоре лежа, а также бег на 1000 метров. На основании полученных данных было изучено физическое состояние 24 боксеров-любителей, из которых 16 были отобраны в соответствии с установленными нормативными показателями. Результаты исследования показали высокую практическую значимость данной системы тестов при отборе боксеров-любителей, определении их функциональной подготовленности и дифференцированном планировании тренировочного процесса. Результаты статьи послужат совершенствованию системы селекции и диагностики в боксе.

Ключевые слова: *любительский бокс, физическая подготовка, педагогические тесты, критерии отбора, функциональная подготовка, диагностика спортсменов, физические качества, спортивная селекция.*

Annotation

Ушбу мақолада ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда қўлланиладиган педагогик тестлар тизими ва уларнинг баҳолаш мезонлари илмий асосда таҳлил этилган. Тадқиқотда спортчиларнинг тайёргарлик даражаси турникда тортилиш, қўшпояда ва ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш, шунингдек, 1000 метрга югуриш каби функционал ва кучга йўналтирилган тестлар орқали баҳоланди. Маълумотлар асосида 24 нафар ҳаваскор боксчининг жисмоний ҳолати ўрганилиб, уларнинг 16 нафари белгиланган меъёрий кўрсаткичларга мувофиқ равишда танлаб олинди. Тадқиқот натижалари ҳаваскор боксчиларни саралаш, уларнинг функционал тайёргарлигини аниқлаш ва машғулот жараёнини дифференциал режалаштиришда ушбу тестлар тизимининг юқори амалий аҳамиятга эга эканлигини кўрсатди. Мақола натижалари бокс спорти бўйича селекция ва диагностика тизимини такомиллаштиришга хизмат қилади.

Калит сўзлар: *ҳаваскор бокс, жисмоний тайёргарлик, педагогик тестлар, саралаш мезонлари, функционал тайёргарлик, спортчи диагностикаси, жисмоний сифатлар, спорт селекцияси.*

This article provides a scientific analysis of the pedagogical test system used to determine the general physical fitness level of amateur boxers and its evaluation criteria. The study assessed athletes' preparedness through functional and strength-oriented tests, including pull-ups on a horizontal bar, push-ups on parallel bars and on the ground, as well as a 1000-meter run. Based on the data, the physical condition of 24 amateur boxers was examined, with 16 of them selected according to established normative indicators. The research results demonstrated that this test system has high practical significance for selecting amateur boxers, determining their functional readiness, and differentially planning the training process. The findings of this article will contribute to improving the selection and diagnostic system in boxing.

Key words: *Amateur boxing, physical training, pedagogical tests, selection criteria, functional preparedness, athlete diagnostics, physical qualities, sports selection.*

Долзарблиги. Бугунги кунда бокс спорти халқаро майдонда нафақат спортчилар сонининг ортиши, балки мусобақа жараёнидаги юклама интенсивлигининг кучайиши билан ҳам харак-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









