qiqot davomida qo‘llanilgan mashqlar futbolchilarning hujumkorlik sifatlari hamda o‘yin faoliyati samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Tajriba jarayonida futbolchilarning aniq pas berish, tezkor qaror qabul qilish, driblingni samarali qo‘llash, golli vaziyatlar yaratish va darvozaga aniq zarba berish ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, kichik maydonlarda tashkil etilgan o‘yinlar va kombinatsion mashqlar futbolchilarning jamoaviy harakatlari hamda taktik fikrlash qobiliyatini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib xizmat qildi.

Tajriba guruhida hujum samaradorligining 41,8 foizdan 63,7 foizgacha oshgani ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar uslubiyatining samaradorligini tasdiqladi. Matematik-statistik tahlillar natijalarning ishonchliligini ko‘rsatib, olingan ko‘rsatkichlarda ahamiyatli o‘sish mavjudligini aniqladi. Shuningdek, tadqiqot davomida video tahlillar, individual yondashuv va bosqichma-bosqich yuklamalardan foydalanish futbolchilarning texnik mahorati hamda taktik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qildi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar majmuasi 16 yoshli futbolchilarning hujumdagi samarali harakatlarini rivojlantirishda yuqori natija berishi aniqlandi. Mazkur uslubiyatdan futbol maktablari, futbol akademiyalari hamda yoshlar jamoalari mashg‘ulot jarayonida samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir.

***Adabiyotlar:***

1. Karimov, F. A. (2020). Futbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent.
2. Matveyev, L. P. (2018). Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. Moskva.
3. Iseyev, Sh. T. (2021). Yosh futbolchilar tayyorgarligi. Toshkent.
4. FIFA Coaching Manual. (2022). Zurich: FIFA.
5. UEFA Training Guidelines for Youth Football. (2021). Nyon: UEFA



Мастер спорта Узбекистана, магистрант
**Ж.Р. МАШАРИПОВ**[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик Узбекистан.
https://orcid.org/0009-0009-5164-2277

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a010

# ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТРАМПЛИННОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ И БЕЛАРУСИ

**Annotatsiya**

В статье представлен сравнительный анализ развития батутной гимнастики в Республике Узбекистан и Республике Беларусь. Рассмотрены особенности организационной структуры, системы подготовки спортсменов, тренерской школы и научно-методического обеспечения в обеих странах. Установлено, что Беларусь занимает лидирующие позиции на мировой арене благодаря сформированной системе ранней специализации, высокой интенсивности тренировочного процесса и широкому внедрению современных технологий. В то же время батутная гимнастика в Узбекистане находится на стадии активного развития, характеризуется расширением инфраструктуры, совершенствованием системы подготовки и ростом спортивных результатов. Выявлены ключевые различия и факторы, влияющие на уровень спортивных достижений, а также определены перспективные направления совершенствования подготовки спортсменов в Узбекистане с учётом передового опыта Беларуси.

***Ключевые слова**: батутная гимнастика, трамплин, система подготовки спортсменов, сравнительный анализ, Узбекистан, Беларусь, тренерская школа, спортивные достижения, спортивная подготовка, олимпийский спорт.*

**Abstract**

Maqolada O‘zbekiston Respublikasi va Belarus Respublikasi trampolin gimnastikasining rivojlanishi qiyosiy tahlil asosida yoritilgan. Har ikki mamlakatda sportni tashkil etish tizimi, sportchilarni tayyorlash jarayoni, murabbiylik maktabi hamda ilmiy-uslubiy ta’minotning o‘ziga xos jihatlari ko‘rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, Belarus Respublikasi erta ixtisoslashtirish tizimining shakllanganligi, mashg‘ulot jarayonining yuqori intensivligi hamda zamonaviy texnologiyalarning keng joriy etilgani sababli jahon sport arenasida yetakchi o‘rinlarni egallab kelmoqda. Shu bilan birga, O‘zbekistonda trampolin gimnastikasi faol rivojlanish bosqichida bo‘lib, sport infratuzilmasining kengayishi, tayyorgarlik tizimining takomillashuvi va sport natijalarining o‘sishi bilan tavsiflanadi. Tadqiqot davomida sport natijalariga ta’sir etuvchi asosiy omillar va mavjud farqlar aniqlanib, Belarusning ilg‘or tajribasini hisobga olgan holda O‘zbekistonda sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishning istiqbolli yo‘nalishlari belgilab berilgan.

*Kalit so‘zlar: trampolin gimnastikasi, trampolin, sportchilarni tayyorlash tizimi, qiyosiy tahlil, O‘zbekiston, Belarus, murabbiylik maktabi, sport yutuqlari, sport tayyorgarligi, olimpiya sport turi.*

The article presents a comparative analysis of the development of trampoline gymnastics in the Republic of Uzbekistan and the Republic of Belarus. The study examines the organizational structure, athlete training systems, coaching schools, and scientific and methodological support in both countries. It is established that Belarus occupies leading positions in the world arena due to a well-developed system of early specialization, high training intensity, and the active implementation of modern technologies. At the same time, trampoline gymnastics in Uzbekistan is at the stage of active development, characterized by the expansion of infrastructure, improvement of training systems, and gradual growth of sports performance. The study identifies key differences and factors influencing performance outcomes and outlines перспективные directions for improving the athlete training system in Uzbekistan based on the advanced experience of Belarus.

***Keywords**: trampoline gymnastics, trampoline, athlete training system, comparative analysis, Uzbekistan, Belarus, coaching system, sports performance, sports training, Olympic sport.*

**Актуальность**. В последние годы наблюдается устойчивый рост интереса к олимпийским видам спорта, в том числе к батутной гимнастике, которая динамично развивается как на мировом, так и на национальном уровнях. Включение батутной гимнастики в программу Олимпийских игр способствовало повышению её популярности, усилению конкуренции и необходимости совершенствования систем подготовки спортсменов.

На современном этапе развития спорта особое значение приобретает сравнительный анализ национальных систем подготовки спортсменов, позволяющий выявить эффективные подходы, организационные модели и тренировочные методики.

В этом контексте особый интерес представляет сопоставление развития батутной гимнастики в разных странах, имеющих различные исторические, организационные и научно-методические основы.

Республика Беларусь является одной из ведущих стран в мире по уровню развития батутной гимнастики, о чём свидетельствуют высокие результаты на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. В свою очередь, в Республике Узбекистан данный вид спорта находится на стадии активного развития, характеризуется расширением инфраструктуры, повышением интереса со стороны молодежи и постепенным внедрением современных тренировочных технологий.

Несмотря на имеющиеся исследования в области теории и методики гимнастических видов спорта, сравнительный анализ батутной гимнастики в Узбекистане и Беларуси остаётся недостаточно изученным. Отсутствие систематизированных данных о различиях в подготовке спортсменов, организационных структурах и результативности тренировочного процесса затрудняет разработку эффективных стратегий развития данного вида спорта.

В этой связи проведение сравнительного исследования, направленного на выявление различий и сходств в развитии батутной гимнастики в Узбекистане и Беларуси, является актуальным и имеет как теоретическое, так и практическое значение. Полученные результаты могут быть использованы для совершенствования системы подготовки спортсменов, внедрения передового опыта и повышения конкурентоспособности национальных сборных команд.

Общая информация о батутном спорте!

Прыжки на батуте — сложно-координационный вид спорта, включающий в себя:




**рисунок 1**

Батутная гимнастика — это олимпийский вид спорта, входящий в структуру гимнастических дисциплин и характеризующийся выполнением акробатических элементов в фазе полёта с использованием специального оборудования — батута. Основу соревновательной деятельности составляют прыжки с вращениями вокруг продольной и поперечной осей тела, а также сложные комбинации с элементами сальто и винтов [1; 2].

Данный вид спорта требует высокого уровня координационных способностей, пространственной ориентации, точного чувства ритма и времени, а также развитых физических качеств — силы, гибкости и взрывной мощности. Особое значение имеет способность спортсмена контролировать положение тела в безопорной фазе и точно выполнять приземление в центр батута, что напрямую влияет на оценку судей [2; 3].

Соревновательная программа включает индивидуальные и синхронные прыжки, где оцениваются сложность элементов, техника исполнения, высота полёта и стабильность выполнения комбинаций. Современная батутная гимнастика характеризуется постоянным усложнением программ и ростом требований к технической подготовке спортсменов [1; 4].

Таким образом, батутная гимнастика представляет собой высокотехнологичный и зрелищный вид спорта, сочетающий элементы акробатики и гимнастики, развитие которого требует научно обоснованной системы подготовки и внедрения современных тренировочных методик [3; 5].

**Развитие батутной гимнастики в Республике Узбекистан**

Развитие батутной гимнастики в Республике Узбекистан осуществляется в рамках государственной политики в области физической культуры и спорта под руководством Министерство спорта Республики Узбекистан, при координации Национальный олимпийский комитет Узбекистана и непосредственном участии Федерация гимнастики Узбекистана. Данные организации обеспечивают нормативно-правовую базу, развитие инфраструктуры, подготовку кадров и участие спортсменов в международных соревнованиях.

Система подготовки спортсменов в батутной гимнастике в Узбекистане носит поэтапный и непрерывный характер. Начальный этап подготовки осуществляется в детско-юношеских спортивных школах, где формируются базовые физические и координационные способности спортсменов в возрасте 5–12 лет. На следующем этапе, в возрасте 13–18 лет, перспективные спортсмены продолжают обучение в центрах подготовки олимпийских и паралимпийских видов спорта (ЦПОПВС), где происходит углублённая специализация и повышение уровня технической подготовки.

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства осуществляется в специализирован-

ных спортивных школах (ССШ) и республиканских школах высшего спортивного мастерства (РШВСМ), где спортсмены в возрасте от 19 лет и старше проходят подготовку, ориентированную на достижение высоких спортивных результатов и участие в международных соревнованиях. Такая многоуровневая система обеспечивает последовательное развитие спортсмена от начальной подготовки до уровня элитного спорта.

Анализ международных результатов показывает, что узбекские спортсмены уже демонстрируют определённые достижения на мировой арене. В частности, были завоёваны бронзовые медали на Олимпийских играх (Пекин, 2008), Азиатских играх (Доха, 2006; Гуанчжоу, 2010), а также на чемпионате мира (Санкт-Петербург, 2009). Данные результаты свидетельствуют о наличии потенциала для дальнейшего развития данного вида спорта в стране.

В то же время следует отметить, что батутная гимнастика в Узбекистане находится на стадии активного становления и развития. Современные тенденции требуют внедрения научно обоснованных методик тренировки, совершенствования системы отбора спортсменов, а также расширения материально-технической базы. В этом контексте особую значимость приобретает изучение и адаптация передового зарубежного опыта, в частности стран с высокими спортивными достижениями, таких как Беларусь.

Таким образом, развитие батутной гимнастики в Узбекистане характеризуется наличием институциональной базы, поэтапной системы подготовки спортсменов и определённых международных достижений, однако требует дальнейшего совершенствования с учётом современных требований мирового спорта.

**Развитие батутной гимнастики в Республике Беларусь**

Республика Беларусь по праву считается одной из ведущих стран мира в области батутной гимнастики, что подтверждается стабильными высокими результатами спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Развитие данного вида спорта осуществляется под координацией Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, при поддержке Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь и в рамках Белорусская ассоциация гимнастики, объединяющей различные гимнастические дисциплины, включая прыжки на батуте.

Система подготовки спортсменов в Беларуси отличается высокой степенью организованности и преемственности. Подготовка начинается в специализированных детско-юношеских спортивных школах, где осуществляется ранний отбор перспективных спортсменов и формирование базовых двигательных навыков. В дальнейшем спортсмены проходят многоступенчатую подготовку, направленную на достижение высокого уровня технического мастерства и соревновательной стабильности.

Одним из ключевых факторов успешного развития батутной гимнастики в Беларуси является наличие сильной тренерской школы, сформированной на основе многолетнего практического опыта и научно-методического сопровождения тренировочного процесса. Высокая квалификация тренеров позволяет эффективно сочетать традиционные подходы подготовки с современными технологиями анализа и контроля тренировочных нагрузок.

Не менее важным фактором является развитая сеть спортивных школ и специализированных центров подготовки, обеспечивающих доступность занятий и непрерывность тренировочного процесса. Кроме того, белорусские спортсмены регулярно принимают участие в международных соревнованиях различного уровня, что способствует накоплению соревновательного опыта и повышению уровня конкурентоспособности на мировой арене.

Следует отметить, что в Республике Беларусь батутная гимнастика развивается как приоритетное направление гимнастических видов спорта, что выражается в системной государственной поддержке, стабильном финансировании и активном внедрении научных разработок в тренировочный процесс.

Таким образом, развитие батутной гимнастики в Беларуси характеризуется высоким уровнем организационно-методического обеспечения, сильной тренерской школой, развитой инфраструктурой и устойчивыми международными результатами, что делает её одной из эталонных моделей для изучения и заимствования передового опыта.

**Спортивные достижения и особенности системы подготовки спортсменов в Республике Беларусь**

Республика Беларусь занимает лидирующие позиции в мире по уровню развития батутной гимнастики, что подтверждается значительными спортивными достижениями на крупнейших международных соревнованиях. В частности, белорусские спортсмены завоевали три золотые медали на Олимпийских играх (2016 г. – Рио-де-Жанейро, 2020 г. – Токио, 2024 г. – Париж), а также многочисленные награды на чемпионатах мира и Европы [6; 7].

Анализ выступлений показывает, что на чемпионатах мира белорусские спортсмены завоевали более 50 медалей, среди которых значительное количество золотых наград, что свидетельствует о стабильности результатов и высоком уровне подготовки. Аналогичная тенденция наблюдается

и на чемпионатах Европы, где общее количество медалей превышает 60, включая значительное число наград высшего достоинства [6].

Одним из ключевых факторов успешности является ранняя специализация спортсменов. В Беларуси занятия батутной гимнастикой, как правило, начинаются в возрасте 5–6 лет, что позволяет сформировать необходимые координационные способности и технические навыки на раннем этапе подготовки. Тренировочный процесс характеризуется высокой интенсивностью и регулярностью — до 5–6 тренировок в неделю продолжительностью 2–3 часа [8].

Содержание тренировочного процесса включает комплексное развитие физических и технических качеств. Основное внимание уделяется общей физической подготовке (развитию силы и выносливости), освоению акробатических элементов (сальто, вращения), совершенствованию техники прыжков, развитию координации и равновесия, а также отработке соревновательных комбинаций. Такой комплексный подход обеспечивает формирование устойчивых двигательных навыков и высокой соревновательной готовности [7; 9].

Особое значение имеет тренерская школа Беларуси, сформированная на основе советской системы спортивной подготовки, которая до настоящего времени сохраняет свою эффективность. Для неё характерны высокая требовательность к технике выполнения элементов, строгий контроль положения тела в безопорной фазе, развитие максимальной высоты прыжка и обеспечение точного и стабильного приземления [8].

Кроме того, важным фактором является систематическое участие спортсменов в международных соревнованиях, что способствует накоплению соревновательного опыта и адаптации к высоким требованиям мирового уровня. Следует также отметить активное внедрение научно-методических разработок и современных технологий в тренировочный процесс, включая биомеханический анализ и средства контроля нагрузки [9].

Таким образом, система подготовки спортсменов в Республике Беларусь характеризуется высокой эффективностью, обусловленной сочетанием ранней специализации, развитой инфраструктуры, сильной тренерской школы и научно обоснованного подхода к тренировочному процессу, что обеспечивает устойчивые позиции страны в мировом рейтинге батутной гимнастики.

*таблица 1*

**Таблица – Сравнительный анализ спортивных достижений в батутной гимнастике (Узбекистан - Беларусь)**

| Вид соревнований | Узбекистан | Беларусь |
|---|---|---|
| **Олимпийские игры** | 1 бронзовая медаль (Пекин, 2008) | 3 золотые медали (2016, 2020, 2024) |
| **Азиатские игры** | 2 бронзовые (2006, 2010) | — |
| **Чемпионаты Азии (батут)** | отдельные призовые места и финалы, в т.ч. участие в юниорских финалах | — (не участвует, европейская зона) |
| **Европейские игры** | — | 6 медалей (2 золото, 2 серебро, 2 бронза) |
| **Чемпионаты мира** | 1 бронза (2009) + современные медали (в т.ч. 4 медали на ЧМ 2025) | 50+ медалей (включая многократные чемпионы мира) |
| **Чемпионаты Европы** | — | 60+ медалей |
| **Общий уровень достижений** | Развивающийся, рост результатов | Один из мировых лидеров |

Дополнение сравнительного анализа спортивных достижений позволяет более полно оценить различия в региональной соревновательной активности. В частности, Республика Узбекистан активно представлена на азиатском континенте, участвуя в чемпионатах Азии по батутной гимнастике, где спортсмены демонстрируют конкурентоспособные результаты, включая выходы в финальные этапы и призовые позиции, в том числе на уровне юниоров [10].

В то же время Республика Беларусь не участвует в азиатских соревнованиях, однако компенсирует это высоким уровнем выступлений на европейских и мировых стартах, где демонстрирует стабильные результаты и лидерские позиции. Особенно значимыми являются достижения на Олимпийских играх, где белорусские спортсмены неоднократно становились чемпионами, подтверждая высокий уровень национальной школы подготовки [11].

Таким образом, различия в медальном зачёте обусловлены не только уровнем подготовки спортсменов, но и географической принадлежностью к различным спортивным регионам (Азия и Европа), что определяет структуру участия в международных соревнованиях.

Сравнительный анализ и выявление различий в системе подготовки спортсменов

Проведённый сравнительный анализ системы подготовки спортсменов в батутной гимнастике Республики Узбекистан и Республики Беларусь позволил выявить ряд существенных различий, определяющих уровень спортивных достижений в данных странах.

Прежде всего, различия проявляются в орга-

низации системы отбора и ранней специализации спортсменов. В Республике Беларусь отбор носит более целенаправленный характер и осуществляется на ранних этапах подготовки с учётом морфофункциональных и координационных особенностей спортсменов. В то время как в Узбекистане данный процесс носит более постепенный характер и находится на стадии совершенствования.

Существенные различия наблюдаются и в структуре тренировочного процесса. В Беларуси тренировочные нагрузки характеризуются большей интенсивностью и объёмом, что выражается в увеличенном количестве тренировочных занятий и их продолжительности. Кроме того, тренировочный процесс ориентирован на достижение максимальной технической точности выполнения элементов, контроль положения тела в фазе полёта и развитие высокой амплитуды прыжков. В Узбекистане, напротив, в большей степени сохраняется акцент на общей физической подготовке и базовом освоении техники.

Отдельного внимания заслуживает роль тренерской школы. В Республике Беларусь сформирована устойчивая система подготовки тренеров, основанная на традициях советской спортивной школы, что обеспечивает высокий уровень методического сопровождения тренировочного процесса. В Узбекистане тренерская школа активно развивается, однако требует дальнейшего укрепления и интеграции современных научных подходов.

***таблица 2***

| Показатель | Узбекистан | Беларусь |
|---|---|---|
| **Возраст начала занятий** | 5–7 лет | 5–6 лет |
| **Система подготовки** | Поэтапная: ДЮСШ → ЦПОПВС → ССШ → РШВСМ | Многоуровневая: ДЮСШ → специализированные центры → сборные команды |
| **Отбор спортсменов** | Постепенный, на основе физ. и координационных данных | Ранний и целенаправленный, с акцентом на перспективность |
| **Частота тренировок** | 4–5 раз в неделю | 5–6 раз в неделю |
| **Продолжительность тренировок** | 1,5–2 часа | 2–3 часа |
| **Основной акцент подготовки** | Общая физическая подготовка + базовая техника | Техника, высота прыжка, контроль тела |
| **Акробатическая подготовка** | Развивается, но менее системно | Является базовой составляющей подготовки |
| **Тренерская школа** | Развивающаяся | Сильная, сформированная (советская школа) |
| **Научно-методическое обеспечение** | В стадии внедрения | Активно применяется (биомеханика, анализ, контроль нагрузки) |
| **Международный опыт** | Ограниченный, постепенно расширяется | Регулярное участие в международных стартах |
| **Цель подготовки** | Развитие и выход на международный уровень | Поддержание мирового лидерства |

Значимым фактором является также уровень научно-методического обеспечения. В Беларуси широко применяются современные технологии анализа тренировочного процесса, включая биомеханический контроль, видеоанализ и системы мониторинга нагрузок. В Узбекистане данные технологии находятся на этапе внедрения, что ограничивает возможности объективной оценки и коррекции тренировочного процесса.

Кроме того, различия наблюдаются в уровне международной соревновательной практики. Белорусские спортсмены регулярно участвуют в крупнейших международных соревнованиях, что способствует накоплению соревновательного опыта и адаптации к высоким требованиям. В Узбекистане данный компонент постепенно развивается, однако пока уступает по интенсивности.

Таким образом, основными факторами, определяющими различия в уровне спортивных достижений, являются: степень развития системы отбора, интенсивность и направленность тренировочного процесса, уровень тренерской школы, научно-методическое обеспечение и международная соревновательная практика. Учет и адаптация передового опыта Республики Беларусь могут способствовать повышению эффективности подготовки спортсменов в Республике Узбекистан.

**Заключение**. Проведённое исследование позволило установить, что уровень развития батутной гимнастики в Республике Беларусь значительно превосходит аналогичные показатели Республики Узбекистан, что обусловлено комплексом взаимосвязанных факторов. Ключевыми из них являются наличие устойчивой и научно обоснованной системы подготовки спортсменов, ранняя специализация, высокая интенсивность тренировочного процесса, а также сформированная тренерская школа и широкое использование современных технологий контроля и анализа тренировочной деятельности. В свою очередь, батутная гимнастика в Узбекистане

находится на стадии активного развития, характеризуется формированием институциональной базы, расширением системы подготовки и постепенным ростом спортивных результатов на международной арене.

Вместе с тем результаты сравнительного анализа свидетельствуют о значительном потенциале дальнейшего развития батутной гимнастики в Узбекистане. Перспективными направлениями являются совершенствование системы отбора и ранней специализации спортсменов, внедрение научно-методических подходов в тренировочный процесс, повышение квалификации тренерских кадров и расширение участия в международных соревнованиях. Адаптация передового опыта Республики Беларусь с учётом национальных особенностей может способствовать повышению эффективности подготовки спортсменов и укреплению позиций Узбекистана на мировой спортивной арене.

***Литература:***

1. Federation Internationale de Gymnastique (FIG) – Code of Points: Trampoline Gymnastics. (2022). Lausanne: FIG.
2. Smith, T., & Jones, M. (2018). Trampoline Gymnastics: Biomechanics and Training Methods. London: Routledge.
3. Knudson, D. (2013). Fundamentals of Biomechanics. New York: Springer.
4. International Olympic Committee – Trampoline Gymnastics Overview. (2021). Lausanne: IOC.
5. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics.
6. Federation Internationale de Gymnastique – Trampoline Gymnastics Results Database. (2024). FIG.
7. European Gymnastics – European Championships Results and Statistics. (2023).
8. Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература.
9. Issurin, V. (2010). Block Periodization: Breakthrough in Sports Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts.
10. The Gymternet – 2025 Asian Championships (Trampoline) Junior Results. (2025).
11. NBC Olympics – Trampoline Gymnastics: Olympic History, Records and Results. (2024).
12. Davidova, K. R. (2026). Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. Fan-sportga, 3, 18–20.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
**G‘.T.ISMOILOV**[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a011

# MALAKALI KIKBOKSCHILAR HUJUM TEXNIKASINING BIOMEXANIK KO‘RSATKICHLARI ASOSIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI SHIDDAT ZONALARI BO‘YICHA OPTIMALLASHTIRISH

## Annotatsiya

В данной статье проанализирован механизм оптимального планирования и контроля тренировочных нагрузок в спорте по зонам интенсивности. Изучены возможности научно обоснованного управления физическими нагрузками спортсменов на основе времени выполнения упражнений, частоты сердечных сокращений, уровня интенсивности и количества повторений. Распределение нагрузок в соответствии с индивидуальными функциональными возможностями способствует оптимизации деятельности сердечно-сосудистой системы и повышению эффективности тренировочного процесса. Данный механизм имеет важное значение при планировании подготовки спортсменов и научно обоснованном управлении тренировочным процессом.

***Ключевые слова.*** *Зоны интенсивности, тренировочная нагрузка, спортивная подготовка, частота сердечных сокращений, уровень интенсивности, выносливость, скоростно-силовые способности, скоростные качества, координационные способности, планирование тренировочного процесса, функциональная подготовленность, подготовка спортсменов.*

## Abstract

Ushbu maqolada sport mashg‘ulot yuklamalarini shiddat zonalari bo‘yicha optimal rejalashtirish va nazorat qilish mexanizmi tahlil qilindi. Mashqlar bajarilish vaqti, yurak urishi qisqarishlar soni, jadallik darajasi hamda takrorlar soni asosida sportchilarning jismoniy yuklamalarini ilmiy asosda boshqarish imkoniyatlari o‘rganildi. Yuklamalarni individual funksional imkoniyatlarga mos ravishda taqsimlash yurak-qon tomir tizimi faoliyatini optimallashtiradi va mashg‘ulot samaradorligini oshiradi. Mazkur mexanizm sportchilar tayyorgarligini rejalashtirishda hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

***Kalit so‘zlar****: shiddat zonalari, mashg‘ulot yuklamasi, sport tayyorgarligi, yurak urishi qisqarishlar soni, jadallik darajasi, chidamlilik, tezkor-kuch qobiliyati, tezlik sifatlari, koordinatsion qobiliyatlar, mashg‘ulotni rejalashtirish, funksional tayyorgarlik, sportchilar tayyorgarligi.*

This article analyzes the mechanism for optimal planning and monitoring of sports training loads based on intensity zones. The possibilities of scientifically managing athletes’ physical loads were examined based on exercise duration, heart rate, intensity level, and number of repetitions. The distribution of training loads according to individual functional capacities optimizes cardiovascular system activity and increases training effectiveness. This mechanism is of significant importance for planning athletes’ preparation and for the scientific management of the training process.

***Keywords****: intensity zones, training load, sports training, heart rate, intensity level, endurance, speed–strength ability, speed qualities, coordination abilities, training planning, functional fitness, athletes’ preparation.*

**Dolzarbligi**. So‘nggi yillarda jahon sport ilm-fanida sportchilar tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish hamda sport texnikasining samaradorligini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda [1]. Ayniqsa, jangovar sport turlarida, jumladan kikboksda, musobaqa faoliyatining natijadorligi ko‘p jihatdan sportchilarning hujum harakatlarini texnik jihatdan mukammal bajarishi, zarba berish jarayonida tana segmentlarining muvofiqlashtirilgan harakati hamda zarba kuchi va tezligining yuqori darajada shakllanishi bilan belgilanadi. Shu sababli hujum texnikasining biomexanik ko‘rsatkichlarini chuqur o‘rganish sportchilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi [2; 3].

Kikboks sport turida yuqori sport natijalariga