O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N. G‘afforov
U.O. Azimova
M.S. Ayxodjaeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

**“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/3

A.A. Utepov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish uslubiyati. 69

С.А. Петрянин – К развитию процесса тактической подготовки дзюдоистов юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства. 74

A.P. Boyqobilov – 200 m masofa yuguruvchi malakali yengil atletika talabalarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va ularni shakllantirish. 77

**ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

D.O. Maxamatova – Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘spirin yoshidagi sportchilarda emotsional intellektning namoyon bo‘lishi. 81

D.B. Baxtiyorov – Yuqori malakali amputant futbolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarini rejalashtirish. 85

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

A.N.Shopulatov – Yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qadriyatli yondashuvni shakllantirish yo‘llari. 88

N.M. Muxitdinova – Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakat faoliyatlarini o‘rgatishda vizual metodlardan foydalanishning nazariy tahlili. 92

N.F. Saloxiddinov – Ichki ishlar vazirligi akademik litsey o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini shakllanishi. 95

O.M. Jiyanov – Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishda ilmiy yondoshuvlarning ahamiyati hamda samaradorligi. 99

N.A. Chorshamiyev – Umumta’lim maktablarida sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta’minlash hamda sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya mazmunini optimallashtirish. 104

U.I. Sultonov – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uzoq masofaga yuguruvchilarning musobaqa oldi mezosikllarini rejalashtirish uslubiyati. 107

D.S. Nurullayeva – Sportchilar va murabbiylar faoliyatini rivojlantirishda qonunchilik yangiliklarining nazariy-huquqiy asoslari va amaliy samaradorligi. 110

F.Ch. Ziyayev – Bosqon uloqtiruvchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi pedagogik muloqotning o‘rni. 113

J.A. Alimov – Malakali gandbolchi-qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uslubiyati. 116

M.Sh. Ismailova., J.N. Asatillaev., Sh.T. Xaydarov – Malakali sportchilarda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining jismoniy yuklamadan keyingi tiklanish dinamikasini o‘rganish. 122

PWC170 составила - 2160 кг/м/мин, а по МПК составила 5,86 л. Данный спортсмен продемонстрировал не только высокую физическую работоспособность, но и высокие аэробные возможности. Такая же тенденция наблюдается и у 5 спортсменов по номерам (1, 2, 6, 8, 12). Следует отметить, что и оставшейся части борцов греко-римского стиля выявлены высокие показатели МПК, что не совсем характерно для борцов. Этому по-видимому, способствовали тренировки, проведенные в горной местности. Полученные функциональные показатели кардиореспираторной система информативны и являются отражением высокой физической подготовленности спортсменов – борцов. За последние годы доказано, что показатель МПК генетически жестко детерминирован и его можно рассматривать как генетический маркер [3]. Известно, что в составе мышц человека имеются так называемые «быстрые», «медленные» и «промежуточные» волокна. В зависимости от преобладания тех или других мышечных волокон, спортсмен способен добиться в «быстрых» или «медленных» видах спорта. Тренировка существенно не меняет состава мышц. Оказалось, также, что высокие показатели МПК позволяет составить объективное суждение не только о функциональном состоянии кардиореспираторной системы, но и об уровне физической работоспособности.

Заключение: Разработанные восстановительные педагогические методики должны иметь характер активного отдыха – растяжение мышц в виде виса на перекладине после тренировочного занятия, плавание по 30 мин в день в бассейне, бег в легком темпе 3 раза в неделю после тяжелых физических нагрузок или легкой пробежки в течение 20 мин. Посещение массажиста 2 раза в неделю с проработкой крупных мышечных массивов около 40 мин 1-2 раза в неделю в выходной день – посещение сауны (40 мин) с контрастным душем на ноги, чередуя холодную и теплую воду, 5-6 подходов.

Литература:

1. Apoyko, R. N. (2016). Evolyutsiya sportivnoy borby v mezhdunarodnom olimpiyskom dvizhenii i ee vliyanie na osnovnye komponenty podgotovki bortsov vysshey kvalifikatsii [The evolution of wrestling in the international Olympic movement and its influence on the main components of training highly qualified wrestlers] (Doctoral dissertation abstract). Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg.
2. Goranov, B. (2012). Individualnyy stil sorevnovatelnoy deyatelnosti v greko-rimskoy borbe i puti ego formirovaniya [Individual style of competitive activity in Greco-Roman wrestling and ways of its formation] (Candidate of Sciences dissertation abstract). Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg.
3. Raff, G. (2001). Sekrety fiziologii [Secrets of physiology]. Moscow: Binom Publishing.
4. Safarova, D. D., & Tolametov, A. A. (2005). Somatotipy sportsmenov silovykh vidov sporta [Somatotypes of athletes in strength sports]. Fan-Sportga, (2), 24–28.
5. Solopov, I. N., Sentyabrev, N. N., & Gorbaneva, E. P. (2006). Diagnostika i upravlenie funktsionalnym sostoyaniem [Diagnosis and management of functional state]. Moscow.
6. Solopov, I. N. (2007). Funktsionalnaya podgotovlennost i funktsionalnaya podgotovka sportsmenov [Functional fitness and functional training of athletes]. Problemy optimizatsii funktsionalnoy podgotovlennosti sportsmenov, (3), 4–12.

Doktorant
A.A. UTEPOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a019

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG‘ULLANUVCHI KARATECHILARNING KUMITE (ERKIN JANG) DASTURI BO‘YICHA QO‘L ZARBALARI TEXNIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite yo‘nalishida qo‘l zarbalarini rivojlantirish metodikasining samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida musobaqa faoliyati tahlili asosida eng ko‘p qo‘llaniladigan zarbalar aniqlanib, ular negizida maxsus mashg‘ulot dasturi tizimli ravishda ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Tadqiqot boshida va yakunida karatechilarning texnik tayyorgarligini baholash maqsadida nazorat test sinovlari o‘tkazildi. Olingan natijalar kumite dasturi doirasida qo‘l zarbalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot dasturining samaradorligini tasdiqladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kumite bellashuvlarida qo‘l zarbalari yaqin masofada, tezkor hujum va qarshi hujum vaziyatlarida oyoq zarbalariga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *kumite, texnik harakatlar, tayyorgarlik, maxsus dastur, qo‘l zarbalari, musobaqa tahlili.*

Abstract

This article examines the effectiveness of a methodology for developing hand strikes in kumite among

развитие ударов руками в кумите.

Также установлено, что в условиях поединка кумите удары руками обладают более высокой эффективностью на ближней дистанции, особенно в ситуациях быстрых атак и контратак, по сравнению с ударами ногами.

***Ключевые слова**: кумите, технические действия, подготовка, специальная программа, удары руками, анализ соревнований.*

karate athletes at the initial training stage. During the study, the most frequently used strikes were identified through the analysis of competitive activity, and based on these findings, a specialized training program was systematically developed and implemented.

Control tests were conducted at the beginning and at the end of the study to assess the level of technical preparedness of the athletes. The obtained results confirmed the effectiveness of the proposed program aimed at improving hand strike techniques in kumite.

The findings also indicate that in kumite bouts, hand strikes demonstrate higher effectiveness at close range, particularly in rapid attack and counterattack situations, compared to kicks.

***Keywords**: kumite, technical actions, training, specialized program, hand strikes, competition analysis.*

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali aholi salomatligini mustahkamlashga bo‘lgan e’tibor tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, Sharq yakkakurash sport turlari o‘zining ko‘rgazmali chiqishlari, yuqori raqobatbardosh jangovar usullari hamda shug‘ullanuvchilar sonining izchil o‘sib borayotgani bilan muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda zamonaviy karate WKF sport turi ham yosh sportchilarni keng jalb etayotgan, jadal rivojlanayotgan sport yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Karate XX asr davomida oddiy jang san’atidan xalqaro miqyosda tan olingan madaniy va sport hodisasiga aylandi hamda Sharq, xususan Yaponiya madaniyatining ajralmas qismi sifatida dunyo bo‘ylab keng tarqaldi [7].

Sportning ommaviylashuvi musobaqa faoliyatining yuqori darajada tashkil etilishini talab etadi va bu esa shug‘ullanuvchilardan jismoniy, texnik-taktik, funksional hamda psixologik tayyorgarlik darajasining optimal bo‘lishini taqozo etadi. Olimpiya karatesining ommalashuvi bilan ushbu sport turi bo‘yicha ilmiy asoslangan yondashuvlarga ehtiyoj keskin ortdi. Zamonaviy karate yuqori sport natijalariga erishish uchun nafaqat an’anaviy mashg‘ulot metodlariga, balki biomexanik, fiziologik, psixologik va taktik ko‘rsatkichlarni chuqur tahlil qiluvchi ilmiy izlanishlarga ham tayanishi zarurligi ta’kidlanadi [5].

Shu asosda karate WKF sporti bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarni xalqaro darajadagi sportchilar sifatida tayyorlash, ularning sog‘lom va mukammal sport formasini shakllantirishda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab ilmiy asoslangan va oqilona rejalashtirilgan mashg‘ulot metodikasini qo‘llash dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite (erkin jang) dasturi bo‘yicha qo‘l zarbalari texnik harakatlarini rivojlantirish metodikasining samaradorligini asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilar uchun kumite dasturi bo‘yicha musobaqa tahliliga asoslangan maxsus mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish.

Karatechilarning qo‘l zarbalari samaradorligini oshiruvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.

Kumite dasturida texnik harakatlar tuzilmasi o‘zgaruvchan bo‘lib, mashqlar ketma-ketligi hamda takrorlanish soni mashg‘ulot intensivligiga mos ravishda optimallashtiriladi. Mashg‘ulotlarning murakkab va ko‘p qirrali xarakteri karatechilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlab, ularning tezkor qaror qabul qilish hamda taktik harakatlarni samarali amalga oshirish qobiliyatini oshiradi [3,9].

Bundan tashqari, mashg‘ulot yuklamasining bosqichma-bosqich ortib borishi va mashqlarning muntazam takrorlanishi kumite texnikasining strukturasi hamda samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Mashg‘ulot jarayonini tashkil etish sport tayyorgarligida o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, u sportchining individual biologik, psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarini hisobga olgan holda rejalashtiriladi. Murabbiyning yuqori darajadagi professional kompetensiyasi sportchining individual xususiyatlarini aniqlash, uning tayyorgarlik darajasini kompleks baholash hamda shu asosda eng samarali mashg‘ulot vositalari va texnik-taktik harakatlarni tanlash imkonini beradi [8].

Mazkur tadqiqotda boshlang‘ich bosqich karatechilarining texnik tayyorgarligi samarali hujum va himoya usullarini vaqt va makon jihatidan to‘g‘ri qo‘llash orqali rivojlantirilishi asoslab berildi.

Tadqiqot doirasida 2023-yilda Vengriyaning Budapesht shahrida bo‘lib o‘tgan 26-Jahon chempionati kumite bellashuvlari (yarim final va final bosqichlari) pedagogik kuzatuv asosida tahlil qilindi. Musobaqa jarayonida eng ko‘p qo‘llaniladigan qo‘l va oyoq zarbalari texnikalari aniqlanib, ularning samaradorligi baholandi (1-rasm).



1-rasm. 26-chi Jahon chempionatida qo‘llanilgan texnik harakatlar

Musobaqa tahlili natijalari shuni ko‘rsatdiki, qo‘l zarbalari orqali jang olib borish turli vaziyatlarda qulay bo‘lib, g‘alabaga erishishda eng optimal usullardan biri hisoblanadi.

Shu bois, karatechilarni tayyorlash jarayonida kumite texnikasining eng samarali komponentlaridan biri bo‘lgan tezkor qo‘l zarbalarini tizimli ravishda shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqsadda tadqiqotning tajriba guruhida to‘rt blokdan iborat maxsus mashg‘ulot majmuasi ishlab chiqilib, amaliyotga joriy etildi.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Ushbu mashg‘ulot jarayoni quyidagi shakllarda tashkil etildi:
sherik bilan (juftlikdagi jang vaziyatlari asosida),
sheriksiz (soya-jang, texnik kombinatsiyalarni guruhli va takroriy bajarish),
hamda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar orqali.
Mazkur yondashuv kumite texnikasining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

1-jadval

Maxsus mashg‘ulot texnologiyasining tuzilmasining taqsimlanishi 1-blok- Maxsus jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar

T/r	Mashq mazmuni	Yuklama yo‘nalishi	Me‘yori (takror)	Hajmi	Dam olish vaqti
1	Qo‘llarni bukib-yozish	Kuch/chidamlilik	1/MB-1/MO	Musobaqa usulida	Zalni 2 marta aylanish
2	Rezinali arqonda zarba ishlash Tsuki zarbasi	Tezkor-kuch/maxsus chidamlilik	2-3	10-12 marta	20 soniya
3	Soya bilan jang	Tezlik	2	10-12 marata	10 soniya
4	Arqonchada sakrash	**Tezkorlik/chaqqonliq**	3	1-daqiqa	15-20 soniya
5	To‘plarni kolonnada uzatish	Chaqqonlik/tezlik	4	30 daqiqa	15-20 soniya
6	Estafetalar	Chaqqonlik/Tezlik	4	30-35 daqiqa	15-20 soniya

Izoh MB-mashg‘ulot boshida, MO-mashg‘ulot oxirida, tsuki- qo‘l bilan to‘g‘ri zarba, to‘g‘ri zarba, geri-oyoq zarbasi. Soya bilan jang rezina arqonda ishlagan keyin, havoga tsuki va geri zarbalarini ishlaydi.

2-jadval

2-blok – Kixon mashq uslubi

T/r	Mashq mazmuni	Yuklama yo‘nalishi	Me’yori (takror)	Hajmi (marta)	Dam olish vaqti
1	Hachidji dachi + tsuki	Tezkor-kuch/maxsus chidamlilik/koordinatsiya	2-3	10-15	Ich-deganda chuqur nafas olamiz 2-3 sekund ushlab turamiz, nei-deganda nafasni chiqaramiz, shu holatda 7-10 marta takrorlaymiz
2	Hachidji dachi + Rentsuki		1-2	10-12	
3	Kiba dachi+tsuki		2-3	12-15	
4	Kiba dachi+Rentsuki		1-2	10-12	
7	Zengutsu dachi+oitsuki		3-4	10-12	
8	Zengutsu dachi+gyakitsuki		3-4	12-14	

Izoh Hachidji-oyoqlar yelka kengligida turish holati, dachi-tik turish holati, kiba dachi-chavandoz tik turish holati, Zengutsu dachi-chap oyoq oldinga chiqadid, tizaga og‘irlik tuchadi, ong oyoq tekis cho‘ziladi, tovonlar yerdan uzilmaydi,

3-jadval

3-blok –Kumite mashq uslubi

T/r	Mashq mazmuni	Yuklama yo‘nalishi	Me‘yori	Hajmi	Dam olish
1	Kizami/gyaki/ren-tsuki guruhli sonoqqa	Tezkor-kuch/maxsus chidamlilik/ koordinatsiya	2-3 takror	10-12 marta	Ich-deganda chuqur nafas olamiz 2-3 sekund ushlab turamiz, nei-deganda nafasni chiqaramiz, shu holatda 7-10 marta takrorlaymiz
2	Kizami/gyaki/ren-tsuki sherik bilan sonoqqa				
3	Kizami/gyaki/ren-tsuki sherik bilan vaziyatga ishlaydi				
4	Blok				
8	Ippon-kumite				
9	Aylanmali kumite		7-8 takror	25-30 daqiqa	
10	Tatami kumite		4 jang	1-1,30 daqiqa	

Izoh. Kizami-tsuki — oldingi qo‘l bilan bajariladigan to‘g‘ri zarba.
Gyaku-tsuki — orqa qo‘l bilan bajariladigan to‘g‘ri zarba.
Ren-tsuki — ketma-ket ikki zarbadan iborat kombinatsiya (kizami zarbasi orqali aldamchi harakat va undan so‘ng gyaku zarbasi).
Mavashi-geri — yon tomondan oyoqning ustki qismi bilan beriladigan zarba.
Ura-mavashi-geri — ichki tomondan aylanma harakat orqali oyoq panjasi (tovon osti) bilan beriladigan zarba.
Ushiro-ura-mavashi-geri — orqa tomondan aylanib, tovon osti bilan bajariladigan zarba.
Ippon-kumite — bir ballik tizim asosidagi erkin jang bo‘lib, har bir aniq texnik zarba 1 ball bilan baholanadi.
Aylanma kumite — sportchilar zalda sheriklari bilan soat strelkasi yo‘nalishida harakatlanib, faqat qo‘l zarbalari orqali erkin jang olib boradilar; har bir jang davomiyligi 1 daqiqani tashkil etadi.
Tatami kumite — musobaqa reglamenti asosida tatamida o‘tkaziladigan rasmiy jang turi.

4-jadval

4-blok – Texnikani rivojlantiruvchi

Texnik harakat nomi	Texnik xatolik	Xatoni bartaraf etish uslubi
Kizami-tsuki (bosh qismiga oldi qo‘l bilan to‘g‘ri zarba)	Zarbani bajarish paytida orqa qo‘l shozilib yoki tushib ketishi	Ko‘krak qafasiga qog‘oz qoyib shuni ushlab zarba berishni o‘rgatish
	Zarbani bajarish paytida yelka kengligi maromida chozilmasligi	Qismlarga bo‘lib o‘rgatish, bosqichma-bosqich
	Zarbani bajarish paytida depsinish ushich va qonish fazalari	
	Zanchindagi xatolik	
Gyaki-tsuki (qorin qismiga orqa qo‘l bilan to‘g‘ri zarba)	Zarbani bajarish paytida oldi qo‘l yon tomonga shozilib ketish yoki tushib ketishi	Oldingi qo‘l qilan zarba paytida ong yelkani ushlab zarba yo‘llash va yuzni ximoyalash
	Zarbani bajarish paytida qadam tashlanadigan oyoq yon tomonga qaddan tashqari ketishi	Qismlarga bo‘lib o‘rgatish, bosqichma-bosqich
	Zarbani bajarish paytida depsinadigan oyoq tizzasi bilan chuqur o‘tirishi	
	Zanchindagi xatolik	
Ren-tsuki(1-chi qo‘l bilan bosh qismiga aldamchi to‘g‘ri zarba, 2-chi qo‘l bilan qorin qismiga asosiy to‘g‘ri zarba)	1-chi zarba paytida ortgi qo‘l tushib ketishi	Yassi qo‘l qobni urish orqali, bo‘laklarga bo‘lib ishlatish, har zarbani bajarishda toqtatib to‘g‘ri ishlashni tushundirish;
	2-chi zarba paytida oldingi qo‘l tushib ketishi	
	Qadamlarni yon tarafga koproq tashlash	Qismlarga bo‘lib o‘rgatish, bosqichma-bosqich
	Zanchindagi xatolik	
Har bir zarbani uyga vazifa qilib xatoni tushuntirib topshiriq berish, mashg‘ulot yakuniy qismida tahlil qilinadi va tavsiyalar berilib yaxchi ishlagan sportchiga maqtov aytib, hammaga o‘rnak qilinadi.		

Biz tomonimizdan olib borilgan ilmiy-tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan to‘rt blokli maxsus mashqlar majmuasi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan karatechilarning kumite dasturi doirasida zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatlari hamda texnik tayyorgarlik darajasini tizimli, bosqichma-bosqich va kompleks yondashuv asosida shakllantirish hamda rivojlantirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Mazkur maxsus dastur Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan karatechilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga joriy etildi. Tadqiqotda nazorat va tajriba guruhlarining har birida 30 nafardan sportchi ishtirok etdi. Nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanishni davom ettirdi, tajriba guruhi esa ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot dasturi asosida mashg‘ulot olib bordi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida karatechilarning kumite bo‘yicha texnik harakatlarini funksional va biomexanik jihatdan optimal darajada bajarish harakat faoliyatining tarkibiy-komponent tuzilmasini chuqur o‘rganishni talab etadi [1,2,3]. Ushbu tizim texnik harakatning maqsadli yo‘nalishi, predmet-mexanik xususiyatlari, bajarilish ketma-ketligi, koordinatsion jarayonlari hamda harakat faoliyatini boshqarish mexanizmlarini o‘z ichiga olgan murakkab strukturadan iborat.

Mazkur jarayonning samaradorligi karatechilarning texnik-taktik vazifalarni bajarishga mos mo‘ljal olish qobiliyati hamda jismoniy tayyorgarlik darajasining shakllanganligi bilan belgilanadi [4,6]. Shu asosda karatechilarda texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Ushbu kompleks harakat malakalarini shakllantirish, koordinatsiyani barqarorlashtirish, zarba yo‘nalishi va amplitudasini boshqarish, vaqt va masofani his qilish kabi muhim texnik jihatlarni rivojlantirishni nazarda tutadi.

Tadqiqot davomida ishtirokchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati hamda jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus ishlab chiqilgan test sinovlari orqali baholandi. Test sinovlari pedagogik tajriba boshida va yakunida o‘tkazilib, olingan natijalar o‘zaro solishtirildi. O‘zgarish dinamikasi matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi.

Olingan statistik natijalar maxsus mashg‘ulotlar kompleksining karatechilarning texnik tayyorgarligi, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik) hamda harakatlarni boshqarish tizimining takomillashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatganini namoyon etdi. Bu esa ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar tizimi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilar uchun texnik mahoratni shakllantirishning ilmiy asoslangan va yuqori samarali modeli ekanligini tasdiqlaydi (1-jadval va 1-rasm).

1- jadval.

Nukus shahar 1-sonli sport maktabi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (nazorat n=30 va tajriba n=30)

T/r	Guruhi	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			NO’	t	P
		$\bar{o}$	σ	V, %	$\bar{o}$	σ	V, %			
1	TG	6,57	0,98	14,97	7,47	1,06	14,13	13,71	3,42	<0,01
	NG	6,67	0,98	14,63	7,11	1,03	14,49	6,65	1,71	>0,05
Kizami-tsuki aniqligi 10 soniya/marta										
2	TG	7,63	1,07	13,98	8,61	1,13	13,12	12,79	3,44	<0,01
	NG	7,80	1,06	13,62	8,28	1,12	13,48	6,14	1,70	>0,05
Gyaki-tsuki aniqligi 10soniya/marta										
3	TG	5,96	0,95	15,96	6,84	1,03	15,11	14,75	3,43	<0,01
	NG	6,13	0,96	15,60	6,57	1,02	15,47	7,15	1,72	>0,05
Ren-tsuki 10 soniya/marta										

Izoh: TG – tajriba guruhi, NG – Nazorat guruhi, $\bar{A}$- o‘rtacha ko‘rsatkich, σ-standart og‘ish, V %- o‘zgarish darajasi,

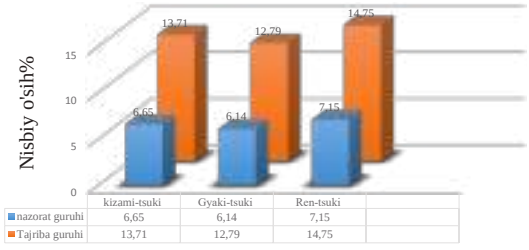
Tadqiqot boshida va yakunida karatechilarning texnik tayyorgarlik darajasi maxsus testlar orqali baholandi. Olingan natijalar quyidagicha ifodalandi.

10 soniya davomida sherigi qo‘zg‘almas nishon sifatida ishtirok etgan sharoitda kizami-tsuki zarbasining aniqligi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida o‘rtacha ko‘rsatkich 6,57 martani tashkil etgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida bu ko‘rsatkich 7,47 martaga yetdi. Nazorat guruhida esa mazkur ko‘rsatkichlar mos ravishda 6,67 martadan 7,11 martaga oshganligi kuzatildi.

Gyaku-tsuki zarbasi bo‘yicha tajriba guruhida tadqiqot boshida o‘rtacha 7,63 marta aniqlik qayd etilgan bo‘lsa, tadqiqot yakunida 8,61 martaga yetdi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar 7,80 martadan 8,28 martaga oshdi.

Ren-tsuki (ikki zarbali kombinatsiya) texnikasi bo‘yicha tajriba guruhida o‘rtacha ko‘rsatkich 5,96 martadan 6,84 martaga oshgani qayd etildi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 6,13 martadan 6,57 martaga oshganligi aniqlandi.

Olingan natijalar tajriba guruhida texnik zarbalar aniqligining o‘sish dinamikasi nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi.



1-rasm. Nukus shahridagi 1-sonli sport maktabi karatechilarining pedagogik tajriba boshida va yakunida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi.

Tajriba natijalariga ko‘ra, karatechilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Kizami-tsuki zarbasi bo‘yicha tajriba guruhida o‘rtacha nisbiy o‘sish 13,71% ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 6,65% ni tashkil etdi. Gyaku-tsuki zarbasida tajriba guruhida o‘sish 12,79%, nazorat guruhida esa 6,14% bo‘ldi.

Ren-tsuki kombinatsiyasida tajriba guruhi 14,75% o‘sishni namoyon etdi, nazorat guruhida esa 7,15% qayd etildi. Mavashi-geri zarbasida tajriba guruhida 12,72%, nazorat guruhida 6,24% o‘sish kuzatildi.

Ura-mavashi-geri zarbasida tajriba guruhi 17,55% natijani ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 7,73% ni tashkil etdi. Ushiro-ura-mavashi-geri zarbasida esa tajriba guruhida 14,81%, nazorat guruhida 7,23% o‘sish qayd etildi.

Umuman olganda, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha nisbiy o‘sishi tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori ekanligi aniqlandi.

Xulosa. Maxsus mashg‘ulot dasturi elementlarining tizimli qo‘llanilishi natijasida tajriba guruhida harakat aniqligi, texnik mashqlarga moslashuvchanlik, motor koordinatsiya hamda texnik usullarni takrorlashning funksional sifati sezilarli darajada yaxshilandi.

Shuningdek, tadqiqot davomida kumite yo‘nalishiga xos texnik elementlarning ketma-ket integratsiyasi, hujum va himoya zanjirlarining takomillashuvi hamda texnik tayyorgarlik darajasining kengayishi kuzatildi.

Tadqiqotning yakuniy bosqichida o‘tkazilgan variativ dastur natijalari ham karatechilarning texnik tayyorgarligi barqaror ijobiy o‘sish dinamikasiga ega ekanligini tasdiqladi.

Umuman olganda, olingan statistik va eksperimental natijalar ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot dasturining, xususan kumite bo‘yicha texnik va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan metodikaning yuqori pedagogik, amaliy va ilmiy samaradorlikka ega ekanligini kompleks tarzda tasdiqlaydi.

Adabiyotlar:

1. Abdurahmanov, M. S. (2025). 9–10 yoshli karatechilarda bo‘g‘imlar egiluvchanligini tarbiyalash metodikasi va uni elektron

o‘lchov uskunasi yordamida baholash [Methodology for developing joint flexibility in 9–10-year-old karate athletes and its assessment using electronic measurement devices] (PhD dissertation). Chirchiq.

2. Alikulov, K. (2023). Dynamics of special physical training of 11–13-year-old karate WKF boys practicing at the initial training stage. Research Focus International Scientific Journal, 2(9), 75–79. https://doi.org/10.5281/zenodo.10030974

3. Alimov, U. A. (2024). Karate sport turida mavjud bo‘lgan kumite bahslarida tezkor qaror qabul qilish hususiyatlarini rivojlantirish [Development of rapid decision-making abilities in kumite bouts in karate]. Research Focus International Scientific Journal, 3(1), 122–126.

4. Almas, K. Z., Lismadiana, Tomoliyus, Hariono, A., Danardono, & Hikmah, P. N. (2023). Contribution of coordination, balance, flexibility, and arm muscle strength to the “kizami-gyaku zuki” punch: Analysis of female karate athletes. European Journal of Physical Education and Sport Science, 10(4), 23–35.

5. Amaral, L. D. L., Mazzei, L. C., Frosi, T. O., Yamanaka, G. K., & Fabiani, D. J. F. (2022). The scientific literature on karate in the Web of Science®: A narrative review. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 18, 171–183.

6. Arslonov, Sh. A. (2024). Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish: Karate [Introduction to specialization in selected sport: Karate] (S. R. Maksudov, Ed.). Bio-factor press.

Старший преподаватель, подполковник
С.А. ПЕТРЯНИН[1]
[1]Академии МВД
город Ташкент, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a020

К РАЗВИТИЮ ПРОЦЕССА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ЮНИОРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Annotatsiya

Данная статья посвящается результатам изучения международного и национального опыта процессу тактической подготовки дзюдоистов-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

***Ключевые слова**: тактика, обучение, дзюдо, методика, совершенствование, анализ, теория, практика, результат.*

Abstract

Ushbu maqola xalqaro va milliy tajribani o‘rganish natijalariga bag‘ishlangan bo‘lib, unda sport mahoratini takomillashtirish bosqichidagi yosh dzyudochilarning taktik tayyorgarlik jarayoni yoritilgan.

***Kalit so‘zlar**: taktika, ta’lim, dzyudo, metodologiya, takomillashtirish, tahlil, nazariya, amaliyot, natija.*

This article is devoted to the results of studying international and national experience in the process of tactical training of junior judokas at the stage of improving sportsmanship.

***Key words**: tactics, training, judo, methodology, improvement, analysis, theory, practice, result.*

Общеизвестно, что тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих схваток и соревнований. Тактика - это искусство и одновременно наука применения техники в конкретных условиях схватки, правильного использования соотношения данных дзюдоиста и его противника. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге его спортивный результат [1].

Подготовка квалифицированных дзюдоистов - одна из важнейших задач как зарубежных, так и тренеров сборных команд Республики Узбекистан.

В процессе тактической подготовки дзюдоистов-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства выделяют следующие направления тактики: тактическая подготовка к соревнованиям, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов, включающие в себя разработку стратегий действий, являющихся помощью спортсмену в успешном выступлении на соревнованиях.

Они включают в себя следующие ключевые аспекты:

Изучение противника. Понимание стиля борьбы соперника, его сильных и слабых сторон. Является важной частью тактической подготовки. Изучение включает анализ предыдущих схваток и выбор оптимальных подходов к борьбе.

Планирование борьбы. Каждый спортсмен должен разработать план перед схваткой в зависимости от особенностей тактико-технической характеристики противника, своих сильных сторон и условий соревнования. Это может включать определение тактики захватов, положения стойки, бросков и борьбы в партере.

Тактическое разнообразие. Важно уметь адаптировать свою тактику в зависимости от хода поединка. Это включает смену стиля борьбы в стойке, борьбу в партере, применение различных подходов к атакам и защите.

Психологическая составляющая. Включает в себя развитие психологической устойчивости, умения принимать правильные решения в стрессовых ситуациях и адаптироваться к изменяющимся тактическим условиям борьбы.

Практика и анализ. Регулярные тренировки с акцентом на тактико-технические элементы, а также анализ своих схваток и соревнований, позволяют спортсменам улучшать свои навыки и корректировать подходы к борьбе [2].

Тактическая подготовка всегда органически связана с техникой, с состоянием физических и моральных качеств дзюдоистов. Несоответствие