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

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

средств ведения борьбы тактическим замыслам всегда грозит поражением. В связи с этим, при моделировании тактической подготовки дзюдоистов на этапе совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс должным образом включается разработка и оптимизация всех тренировочных программ, направленных на улучшение тактических навыков спортсменов [3].

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать структурно, с учетом внесения изменений и детализируя действия. Преобразование направлено на изменение характера захвата, направление перемещения и способа выполнения предварительных действий, способствующих созданию благоприятных ситуаций для проведения основного броска (рисунок 1).

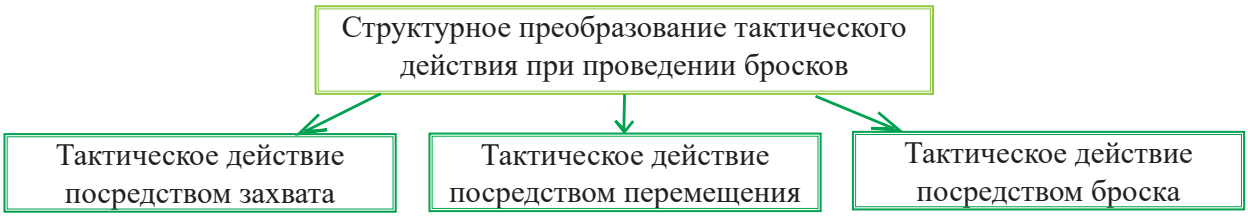


Рис. 1. Схема структурного преобразования тактического действия.

В дзюдо тактические действия отделять от технических возможно только теоретически. Обычно тактико-технические действия в дзюдо рассматриваются как сложные координационные структуры, четко подразделяемые на две фазы: первая - предварительные действия, направленные на приведение соперника в положение, удобное для реализации приема; вторая - собственно прием.

Критерием мастерства дзюдоистов при проведении бросков является умение выполнять их при различных сбивающих факторах и, прежде всего, при сопротивлении соперника.

Тактические действия при проведении бросков описаны в общем виде или в виде перечня условий, которые способствуют созданию благоприятных ситуаций, выражающихся:

в преодолении оборонительных усилий соперника;

в потере им равновесия в конкретном направлении;

в провоцировании соперника на конкретные действия (захваты, передвижения, защиту, нападение), в использовании его усилий при проведении броска [8].

При проведении бросков можно выделить следующие способы тактических действий: выведение из равновесия, угроза, сковывание, повторная атака, вызов. Данные способы относятся к тактико-техническим действиям, в которых помимо технической стороны - что нужно выполнить, существует тактическая сторона - каким образом это выполнить.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

Способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

Способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

Способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением. К ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман [4].

Анализ соревнований позволяет подобрать наиболее эффективную тактику ведения борьбы дзюдоисту при изучении поединков как своих, так и соперников. На основе анализа подготавливается план индивидуальных тренировок, включающий личностный подход к каждому спортсмену. Где на этапе моделирования учитываются технические, физические и психологические особенности дзюдоистов. В ходе симуляции различных ситуаций назначаются определенные спарринг партнеры для тренировок, с акцентом на определенные тактические задачи, которые в дальнейшем помогут дзюдоистам применить полученные навыки и теоретические знания на практике. При разработке совместно с тренером тактики и тактических схем, в действия необходимо включать различные комбинации приемов, контратакующие действия и стратегию защиты и нападения.

Согласно положениям концепции П.Я. Гальперина о поэтапном формировании действий и понятий при анализе тактико-технических действий при выполнении бросков в дзюдо, целесообразно выделить их в информационно-наглядную модель (рисунок 2), включающую ориентировочную, исполнительную и контрольно-корректировочную части действий.

Регулярный мониторинг и оценка результатов помогает оценивать прогресс спортсменов, чтобы вносить коррективы в тренировочный процесс. Мониторинг включает как количественные показатели (например, количество побед на соревнованиях), так и качественные (анализ исполнения тактических действий).

Моделирование тактической подготовки дзюдоистов включает в себя комплексный процесс, который требует глубокого анализа, планирования и постоянной коррекции в зависимости от результатов тренировок и соревнований. При моделировании тактики необходимо учитывать одно из важных составляющих тактической подготовки, это латеральное регулирование - техника, направленная на эффективное управление пространством и контроль над противником в борьбе.

Согласно положениям концепции П. Я. Гальперина, ориентировочная часть тактического действия состоит из аналитического и синтетического звена, включающие осознание обучаемыми двигательной задачи тактического действия, формирование представлений о технике выполнения тактического действия, выделение главных моментов концентрации внимания на основные опорные точки, а также применение способа тактической подготовки в единстве с броском в изучаемом тактическом действии [3].

В ходе изучения тактических действий необходимо обращать внимание на латеральные регулирования передвижения в комплексе с технической подготовкой, направленной на боковое перемещение дзюдоиста во время поединка. Эта тактика передвижения позволяет эффективно реагировать на движения соперника, поддерживая баланс и контролируя ход поединка. Важно понимать специфику и особенности латерального регулирования, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях. Этот навык помогает нестандартно мыслить, видеть ситуацию разных сторон и принимать взвешенные решения для достижения цели [5].

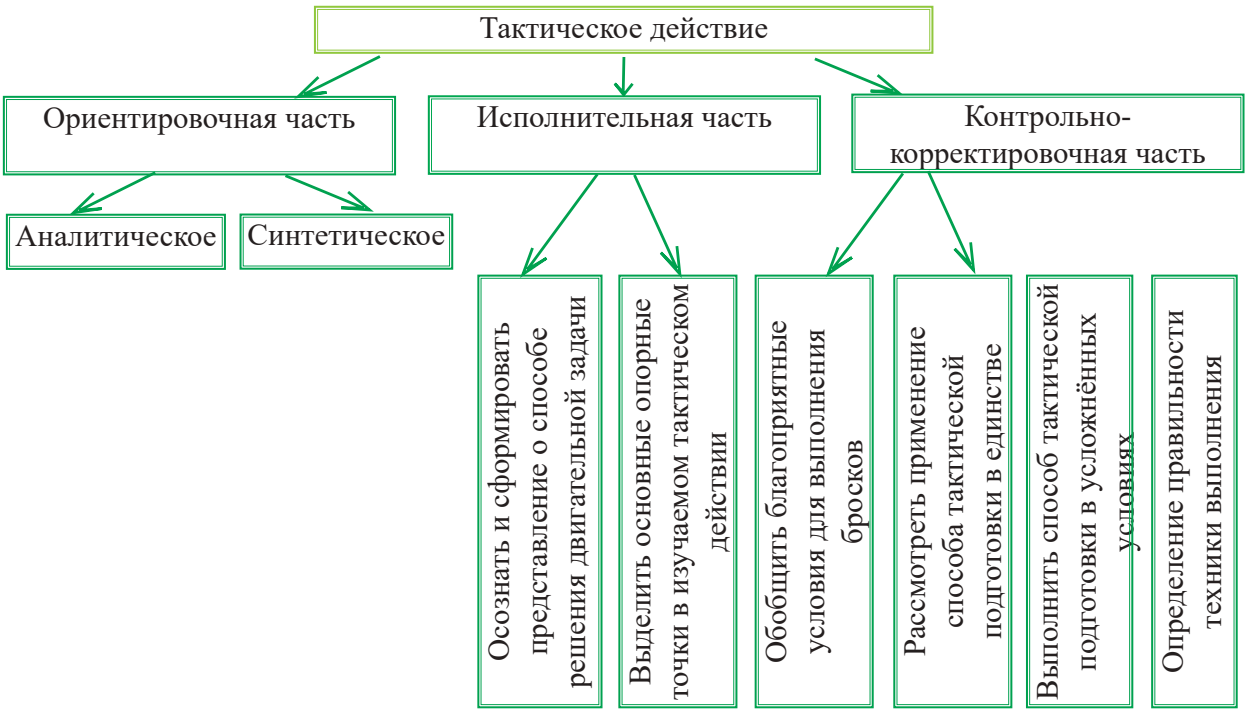


Рис. 2. Информационно-наглядная модель тактического действия при проведении бросков в борьбе дзюдо.

Тренировка латеральных регулирований дзюдоистов-юниоров заключается в упражнениях на развитие маневренности, баланса и реакции. Их применение предоставляет дзюдоистам новые инструменты для эффективной борьбы на татами и улучшения результативности в соревнованиях.

В ходе тактической подготовки дзюдоистов-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства тактические упражнения могут усложняться включением в учебно-тренировочный процесс дополнительных сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена: удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с обусловленным преимуществом для соперника, в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Кроме того, в подготовку необходимо включать специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач.

Упражнения, специфичные для дзюдо, включающие действия по потере устойчивости атакующим, способствующие выведению соперника из равновесия при организации входа в прием:

Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с

партнером, имеющим задачу усложнить условия выполнения приема;

Упражнения, создающие динамические ситуации, для выполнения приема удерживания соперника в определенном захвате, использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия:

Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий [6].

С учетом вышеизложенного, можно отметить, что тактическая подготовка требует постоянного совершенствования, в том числе через учебные турниры и спарринги, что помогает дзюдоистам быть готовыми к различным ситуациям на татами.

Таким образом, по результатам проведенного нами анализа можно сделать следующие выводы:

Отсутствие системы тактической подготовки спортсменов дзюдоистов-юниоров на этапе совершенствования спортивного мастерства в таком сложном виде спорта, как дзюдо, может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена:

Основным подходом, по которому в борьбе дзюдо рекомендуется строить последовательность изучения технико-тактических действий, является соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному».

На этапе совершенствования спортивного мастерства дзюдоистам-юниорам для достижения заданных целей необходимо применять сложные тактико-технические действия:

Высшим критерием в определении мастерства дзюдоиста служит его разносторонняя и результативная технико-тактическая подготовка:

Необходимо формировать комбинационные стили борьбы с базовой техникой, включающей сочетания и комбинации из базовых приемов на начальном этапе совершенствования спортивного мастерства.

В заключение хотелось бы отметить, что тактическая подготовка с присущей ей спецификой формирования на этапах спортивного становления дзюдоиста играет важную роль для достижения поставленных целей.

Литература:

1. Tumanyan, G. S. (2015). Sportivnaya borba [Sports wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.
2. Chumakov, E. M., & Ionov, S. F. (2018). O sistematizatsii ponyatiy i posledovatel’nosti izucheniya tekhniki borby sambo [On the systematization of concepts and sequence of studying sambo techniques]. In Sportivnaya borba [Sports wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.
3. Chumakov, E. M. (2016). Taktika bortsa sambista [Tactics of a sambo wrestler]. In Sportivnaya borba [Sports wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.
4. Fedyaev, N. A. (2021). Formirovanie arsenala individual’nykh tekhnicheskikh deystviy yunykh dzyudoistov [Formation of the arsenal of individual technical actions of young judokas] (PhD dissertation). Moscow: GTSOLIFK.
5. Yugay, K. V. (2014). Silovye sposobnosti, obuslovlivayushchie effektivnost’ zakhvata u dzyudoistov razlichnoy kvalifikatsii [Strength abilities determining grip effectiveness in judokas of different qualifications]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul’tury, (5), 79–80.
6. Yalanskaya, L. A., & Tarabrina, I. V. (2019). Osobennosti obucheniya tekhnike dzyudo na nachal’nom etape v protsesse stanovleniya sportivnogo masterstva [Features of teaching judo techniques at the initial stage of sports mastery development]. Obrazovanie i vospitanie, 4(4), 10–14.
7. Koblev, Ya. K. (2015). Bazovaya tekhnika dzyudo v stoyke [Basic standing techniques in judo]. Maykop.
8. Kharlampiev, A. A. (2018). Taktika bor’by sambo [Tactics of sambo wrestling]. Moscow: Fizkultura i sport.



Tayanch doktorant
A.P. BOYQOBILOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0003-8056-6687

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a021

200 M MASOFA YUGURUVCHI MALAKALI YENGIL ATLETIKA TALABALARINING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARI VA ULARNI SHAKLLANTIRISH

Annotatsiya

В данной научной работе проводится комплексный анализ показателей специальной физической подготовленности квалифицированных студентов-легкоатлетов, специализирующихся в беге на 200 метров, а также методов их эффективного формирования. В ходе исследования подробно изучаются такие ключевые параметры, как скорость, скоростно-силовые качества, стартовое ускорение, способность поддерживать максимальную скорость, скоростная выносливость, техника бега и уровень функциональной подготовленности.

Abstract

Mazkur ilmiy ishda 200 metr masofaga yuguruvchi malakali yengil atletika talabalari maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy ko‘rsatkichlari hamda ularni samarali shakllantirish usullari kompleks tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida tezlik, tezkor-kuch sifati, start tezlanishi, maksimal tezlikni saqlab qolish qobiliyati, tezlik chidamliligi, yugurish texnikasi va funksional tayyorgarlik darajasi kabi muhim omillar chuqur o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari 200 metrga yuguruvchi sportchilar uchun mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish hamda funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi. Mazkur ish yengil atletika sohasida faoliyat yuritayotgan murabbiylar, sport pedagoglari va talabalar uchun muhim ilmiy-uslubiy ahamiyatga ega.

***Kalit so‘zlar**: 200 metrga yugurish, sprint, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik, tezkor-kuch sifati, tezlik chidamlili-*