O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

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 – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 21.02.2025

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

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

18,40 метргача (2023) сезиларли ўсиш кузатилади, бу кучли машғулотлар ва яхшиланган улоқтириш техникасини кўрсатади. Баландликка сакрашда натижалар 190 см (1912) дан 221 см (1985) гача ошган. Лангар чўпни ва усулларни модернизация қилиш бу спорт турида ўсиш келтирган. 400 метр югуриш турида 48,4 сониядан (1912) 46,0 сонияга (1985) қисқарган, бу спортчиларнинг умумий тезлигини ва чидамлилигини оширганлигини билдиради. 110 метрга ғовлар оша югуришда натижалар 15,0 сониядан (1912) 13,7 сонияга (2023) яхшиланган, бу эса тезлик ва техниканинг яхшиланганлигини кўрсатади. Диск улоқтиришда 41,26 метрдан (1912) 57,50 метргача (2023) ошган. Куч тайёргарлиги ва технологияларнинг яхшиланиши бунга сабаб бўлган. Лангар чўпда сакрашда натижалар 3,71 метрдан (1912) 5,29 метргача (1985) ошган. Бу спортчилар фойдаланаётган чўпларнинг материаллари ва услубларининг модернизация қилинганини билдиради. найза улоқтиришда 54,83 метрдан (1912) 81,00 метргача (2023) ошган. Бу кучли техникалар ва янги тайёргарлик усуллари билан боғлиқ. 1500 метр югуришда 4:03.4 (1912) дан 3:40.2 (2023) гача яхшиланган. Бу спортчиларнинг чидамлилик машғулотлари самарадорлигини оширганини кўрсатади.

Хулоса. Кўпкурашчиларни натижаларини баҳолаш жадваллари услубиятларини ўзгаришига ҳам таъсир этади. 2019 йилларда тасдиқланган жадвал бўйича ўнкурашчилар 2-3 та турда ғолиб бўлиб ғолибликни қўлга киритадилар, 1985 йилги жадвал бўйича эса бундай имкониятлар бўлмади. Ҳозир эса ўнкурашни ҳар бир турида юқори натижаларни қўлга киритган спортчиларни ғолиб бўлиши мумкин. Ҳозирги замонда кўпкурашчиларни жадвалларида айрим ўзгартиришлар ҳам бўлиб туради. Спортчилар учун лангарчўп билан баландликка сакрашда (фибергласли лангарчўплардан фойдаланиши сабабли) юқори даражали ривожланиш кузатилди ва шу боис ушбу турда баҳолар пасайтирилди бироқ 1500 м масофага югуришда бўлди. 1912 йилдан 2023 йилгача ўнкураш турларидаги натижалар сезиларли даражада яхшиланган. Бу спортчиларнинг техникаси, технология, жиҳозлар ва машғулот методологияларининг ривожланиши билан боғлиқ. Шу билан бирга, мусобақа қоидаларининг такомиллаштирилиши ҳам умумий натижаларни ижобий томонга ўзгартирган.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йилдаги ПҚ-414-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори

2. Олимов М.С. Кўр йиллик тайёргарлик циклида сроrт формасини сақлаб туриш // Хотин-қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар Республика илмий-амалий анжумани. Тошкент.: 2018. – Б. 215-216.

3. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Latirova L.V., Olimov M.S., Baratov A.M., Aqmonov B.O., Saydqulov Z.V. Redagogical technologiyes and interactive methods as a factor of increasing srecial knowledge of students. Journal of Critical Reviyews ISSN-2394-5125. 7/6-con. 2020. – R. 42-46 [13.00.00 №7].

4. Soliyev I.R. Funksional training level of runners student-athletes srrinters // Eurorean Journal of Research and Reflection in Educational Sciyencyes Vol. 7 No. 12, 2019. R.383 – 388. [13.00.00-№3]



Кандидат педагогических наук, профессор,
заслуженный тренер Узбекистана
А.И. ТАЛИПДЖАНОВ[1]
[1]Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту. город Ташкент, Узбекистан

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы анализа структуры технико-тактических действий футболистов разного амплуа. Представлены статистические данные процентного соотношения технических элементов в структуре технико-тактических действий футболистов.

Ключевые слова: *тренировочный процесс, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, амплуа игроков, контроль и анализ.*

Annotation

Ушбу мақолада турли амплуадаги футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари тузилишини таҳлил қилиш масалалари кўриб чиқилади. Футболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари таркибидаги техник элементларнинг фоиз нисбатининг статистик маълумотлари келтирилган.

Калит сўзлар: *машғулот жараёни, техник-тактик ҳаракатлар, мусобақа фаолияти, ўйинчилар амплуаси, назорат ва таҳлил.*

This article deals with the issues of analyzing the structure of technical and tactical actions of soccer players of different roles. The statistical data of percentage ratio of technical elements in the structure of technical-tactical actions of soccer players are presented.

Key words: *training process, technical and tactical actions, competitive activity, players' roles, control and analysis.*

Известно, что эффективное управление тренировочным процессом высококвалифицированных футболистов тесно связано с контролем и последующим анализом соревновательной деятельности [1, 2, 4, 5]. Выявление особенностей выполнения технико-тактических действий позволяет не только корректировать управленческие воздействия во время соревнований, но и более целенаправленно разрабатывать и внедрять в тренировочный процесс программы технико-тактической подготовки

футболистов, исследовать закономерности игры, определить основные направления ее развития и в соответствии с этим повлиять на подбор средств и методов тренировки В этом плане очень важно определить структуру технико-тактической деятельности футболистов, выполняющих в процессе игры различные функции, т.е. футболистов разных игровых амплуа (Р.Х. Валитов, Г.А. Рымашевский и др.)

Цель исследования – анализ выполнения основных игровых приемов высококвалифицированными футболистами в процессе соревнований.

Задачи исследования: Определения структуры ТТД высококвалифицированных футболистов разных амплуа; определение модельных показателей соревновательной деятельности футболистов.

Для решения поставленных задач применялись методы педагогических наблюдений, регистрации соревновательной деятельности, анализа видеоматериалов, математической статистики

Структура ТТД футболистов разных амплуа была разработана на основании анализа соревновательной деятельности команд Суперлиги чемпионата Узбекистана период с 2022 по 2023 гг.

Анализировалась соревновательная деятельность футболистов разных амплуа с учетом выполнения остановок, ведения, обводок, передач (коротких, средних, длинных), перехватов, отборов, ударов по воротам. В таблице 1. представлена структура технико-тактических действий футболистов разных амплуа команды «Пахтакор». Структура ТТД разработана для семи амплуа игроков: крайнего защитника, свободного центрального защитника, переднего центрального защитника, крайнего полузащитника, опорного полузащитника, центрального полузащитника, нападающего.

Таблица 1.

Структура технико-тактических действий футболистов разных амплуа команды «Пахтакор» (%) (n=18)

№	ТТД / амплуа	Крайний защитник	Центральный защитник	Передний центральный защитник	Крайний полузащитник	Опорный полузащитник	Центральный полузащитник	Нападающий
1	Передача мяча короткие	30,9	29,5	30,1	24,9	29,2	27,9	24,0
	средние	7,2	13,0	7,7	8,1	7,1	8,9	6,3
	длинные	2,4	5,3	4,1	2,6	2,9	1,3	0,9
2	Отбор мяча	5,8	4,9	12,3	7,7	6,5	7,8	8,7
3	Перехваты	11,9	9,9	7,4	7,8	8,1	2,4	2,1
4	Остановка мяча	25,9	28,9	22,1	22,1	21,9	21,7	20,3
5	Ведение мяча	8,5	5,4	10,2	12,4	12,2	12,3	15,1
6	Обводка	7,0	2,6	5,0	11,8	10,0	14,1	19,1
7	Удары по воротам	0,4	0,5	1,1	2,6	2,1	3,1	3,2

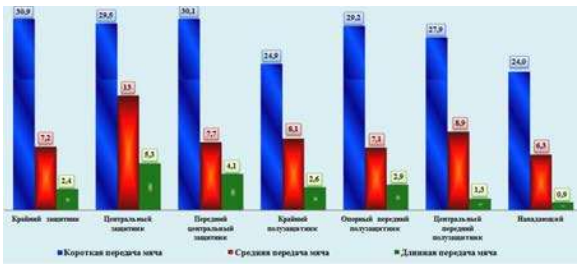


Рис. 1. Процентное соотношение передачи мяча выполняемые футболистами разных амплуа

На рисунке 1 показано процентное соотношение показателей выполнения передач мяча в общей структуре командных действий футболистов. Из анализа представленных данных, видно, что передачи мяча на короткие отрезки от общей структуры игровых действий составили от 24,0% (нападающий) до 30,9% (крайний защитник). Разница составляет 28,7%. У центрального защитника и опорного полузащитника этот показатель почти одинаково 29,5 и 29,2% (разница 1,02%).

Процентное соотношение средних передач у крайнего защитника составляет 7,2%, у центрального защитника 13,0%, у переднего центрального защитника 7,7%, у крайнего полузащитника 8,1%, у опорного полузащитника 7,1%, у центрального полузащитника 8,9%. У нападающих этот показатель составил 6.3% от общей структуры ТТД.

Следует отметить, что длинными передачами чаще пользуются центральные защитники (5,3%) и передний центральный защитник (4,1%). У нападающих этот показатель составляет 0,9% от общей структуры игровых действий. Результаты крайнего и опорного полузащитника свидетельствуют о незначительной вариативности с имевшей место при выполнении длинных передач мяча 2,6 и 2,9% (разница 11,5%)

Анализ выполнения основных ТТД футболистами разных амплуа показывает, что ведение мяча в общей структуре игровых действий составляют от

5,4% (центральный защитник) до 15,1% (нападающий). Ведение мяча большую часть составляет в структуре ТТД у крайнего, полузащитника (12,4 % от всех ТТД), центрального полузащитника (12,8%) и нападающего (15,1%).

Обводка при определенных обстоятельствах может привести к обострению игровой ситуации. Больше обводку применяют в процессе игры нападающие 19,4% и центральный полузащитник 14,1% (разница в процентах 32,1%). Показатели опорного и крайнего полузащитника соответственно 10,0 и 11,8%. Необходимо отметить что, крайние защитники, также часто увлекаются этим приемом 7,0%. Следующий технический прием остановка мяча. Известно, что остановка мяча выполняется ногой, туловищем и головой. Результаты педагогического наблюдения показали, что процентное соотношение остановки мяча в структуре ТТД футболистов, колеблется в пределах от 20,3 до 28,9%, разница в показателях 8,6%, что составляет 42,3%. Выполнение этого технического приема большей степени характерно для центрального защитника 28,9% и крайнего защитника 25,9%. (разница 11,5%) У игроков других амплуа передний центральный защитник (22,1%), центрального и опорного полузащитника процентное соотношение соответственно 21,7 и 21,9% (разница составляет 0,92%).

На рисунке 2. представлен удельный вес – ударов по воротам, перехвата и отбора мяча в структуре технико- тактических приемов. Как видно из рисунка, большая доля в структуре ТТД при отборе мяча у противника – наблюдается у переднего центрального защитника (12,3% от всех ТТД). Самый низкий показатель равен 4,9% (центральный защитник). Следует обратить внимание на показатель нападающего, где процент отбора мяча составил 8,7%. У полузащитников (центральный, крайний, опорный) вариативность этого показателя в пределах от 6,50 до 7,80% (разница 3,07%).



Рис. 2. Удельный вес технико-тактических действий футболистов футбольного клуба «Пахтакор

Наиболее высокий результат при перехвате мяча наблюдается у крайнего защитника (11,9%) и у центрального защитника (9,9%). Результат опорного полузащитника составляет 8,1%. Относительно низкий показатель в этом элементе выявлен у центрального полузащитника и нападающего 2.4 и 2.1% (разница 14,2%). Процентное соотношение в общей структуре ТТД перехваты и отборы мяча составляют у защитников, соответственно: переднего 12,3 и 7,4%, центрального защитника 9,9 и 4,9%, крайнего 11,9 и 5,8%.

Известно, что удары по воротам производится с игры и после розыгрыша стандартных положений. Анализ результатов педагогического наблюдения показывают, что выполняют удар по воротам соперников в наибольшей мере крайний полузащитник (2,6%), более высокую долю от всех ТТД составляют центральный полузащитник 3,1% и нападающий 3,2 % (разница 3,22%). Этот показатель у крайнего и центрального защитника соответственно 0,4 и 0,5 %.

Статистическая обработка количественных показателей выполнения технико – тактических действий футболистами в зависимости от их амплуа показывает, что величина коэффициента вариации (V-%) в среднем у защитников (крайний, центральный, передний центральный) находится в диапазоне от 1,72 –до 12,50%. (см. таблицу 2)

Таблица 2.

Статистические показатели структуры ТТД футболистов разного амплуа

№	ТТД	Защитник			Полузащитник			Нападающий		
		$\bar{x}$	δ	V%	$\bar{x}$	δ	V%	$\bar{x}$	δ	V%
1	Короткий	30,20	1,77	5,86	27,30	0,60	2,18	24,00	0,44	1,84
2	Средний	9,30	0,48	5,21	8,00	0,14	1,77	6,30	0,30	4,76
3	Длинный	3,90	0,25	6,54	2,20	0,39	17,90	0,90	0,19	20,79
4	Отбор	7,70	0,60	7,85	7,40	0,43	5,81	8,70	0,38	4,38
5	Перехват	9,70	0,70	7,22	6,10	0,24	4,02	2,10	0,27	13,04
6	Остановка	25,60	0,44	1,72	21,90	0,45	2,07	20,30	0,64	3,17
7	Ведение	8,00	0,14	1,77	12,40	0,39	3,18	15,10	0,25	1,69
8	Обводка	4,80	0,37	7,65	12,00	0,23	1,95	19,40	0,47	2,45
9	Удары	0,80	0,10	12,50	2,70	0,19	6,93	3,20	0,39	12,30
Общая ТТД		**100,00**	**4,85**	**56,32**	**10**	**3,06**	**45,81**	**100,0**	**3,33**	**64,42**

Так, в передачах мяча на короткие дистанции величина коэффициента вариации составила 5,86%; средняя передача (V=5,21%); длинная (V=6,54%); отбор мяча (V= 7,85%); перехват (V=7,22%); остановка мяча (V=1,72%); ведение (V=1,77%); обводка (V=7,65%); удары по воротам (V=12,50%). Анализируя полученные данные, можно констатировать, что колеблемость результатов измерений в зависимости от величины коэффициента вариации небольшой.(V<0-10%). Исключение составляет технический прием удар по воротам (V=12,50%). Соответственно, у полузащитников (крайний, опорный, центральный) и нападающего величина коэффицета вариации следующая: короткая передача (V=2,18 и 1,84%); средняя (V=1,77 -4,76 %); длинная (V =17,90-20,79%); отбор мяча (V =5,81-4,38%); перехват (V=4,02-13,04%); остановка мяча (V=2,07-3,17%); ведение (V=3,18-1,69%); обводка соперника (V=1,95-2,45%); удары по воротам (V=6,93-12,30%).

Выводы

В системе контроля за подготовленностью футболистов наиболее важным аспектом является контроль уровня соревновательной подготовленности, позволяющий разработать структуру технико-тактической деятельности футболистов разных амплуа.

Наиболее значимыми технических приёмами в процессе соревновательной деятельности для защитников являются:

- короткие и средние передачи мяча, остановка мяча, перехваты

для полузащитников- короткие и длинные передачи мяча, обводка противника, отбор мяча, ведение мяча, удары по воротам;

- для нападающих- обводка, удары по воротам, ведение мяча, остановка мяча.

Методика контроля за соревновательной деятельностью футболистов различного амплуа способствует повышению эффективности управления тренировочным процессом, позитивно сказывается на поведении игроков во время различных игровых ситуаций.

Литература:

1. Годик М.А. Скородумова А.П. Коплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.,
2. Валитов Р.Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: автореф. дис.... канд. пед. наук. – Малаховка, 2005. –24 с.
3. Иванченко Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке. – 6-е изд., стер. – Минск. БГУФК, 2020. – 60 с.
4. Исеев Ш.Т. Технико-тактическая подготовка футболистов. – Т.: 2018. – 235 с.
5. Лисенчук Г.А. Теоретико-методические основы управления подготовкой футболистов: автореф. дис.... … д-ра пед. наук. –Киев, 2004. – 37 с.
6. Рымашевский Г.А., Прилуцкий П.М., Василевич А.В., Ковалев В.В. Комплексный контроль подготовленности футболистов. – Минск. БГУФК, 2022. – 131 с.
7. Талипджанов А.И. Аспекты комплексного педагогического контроля в футболе: моногр. – Ташкент. EVRIKA NASHRIYOT–MATBAA UYI, 2024. 211 с.
8. Шамардин В. Характеристика и особенности атакующих действий футбольных команд высокой квалификации //Спортив. вісн. Придніпров'я. – 2011. – № 1. 133-136 с.



Преподаватель
А.А. КАГАРМАНОВА[1]
[1]Ташкентский международный университет финансового менеджмента и технологий
город Ташкент, Узбекистан

КОНТРОЛЬ ВЕСА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ: ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация

Настоящая статья рассматривает важность контроля веса у юных дзюдоистов, а так же возможные методические рекомендации по его осуществлению. Раскроет теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период, поможет осветить основные ошибки и проанализировать встречающиеся на практике осложнения, с которыми сталкиваются в своей повседневной работе тренеры юных дзюдоистов и сами борцы.

Ключевые слова: *весовая категория, утомление, гормональный фон, обезвоживание, сбалансированное питание, выпаривание, восстановление, водный баланс, психологический настрой, высокий результат.*

Annotation

Ушбу мақолада ёш дзюдочиларда вазнни назорат қилишнинг аҳамияти, шунингдек, уни амалга оширишнинг мумкин бўлган усуллари ва тавсиялари кўриб чиқилади. Бу ёш дзюдочиларнинг мусобақа олдидан овқатланиш рационининг назарий асосларини очиб беради, асосий хатоларни ёритиб беради ва ёш дзюдочилар мураббийлари ва курашчиларнинг кундалик фаолиятида дуч келадиган амалиётда учраётган асоратларни таҳлил қилишга ёрдам беради.

Калит сўзлар: *вазн тоифаси, чарчоқ, гормонал даражалар, сувсизланиш, мувозанатли овқатланиш, буғланиш, тикланиш, сув баланси, психологик кайфият, юқори натижа.*

This article examines the importance of weight control in young judokas, as well as possible methods and recommendations for its implementation. It will reveal the theoretical foundations of the diet of young judokas in the pre-competition period, help highlight the main mistakes and analyze the complications encountered in practice that coaches of young judokas and the wrestlers themselves encounter in their daily work.

Key words: *weight category, fatigue, hormonal levels, dehydration, balanced nutrition, evaporation, recovery, water balance, psychological attitude, high results.*

Введение. В целях исполнения постановления Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года № ПП–286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо», а также повышения популярности дзюдо среди населения как олимпийского вида спорта, совершенствования системы отбора талант-




UZBEKISTAN







