

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com



H.S.Arapov - Futbol sport turi orqali 11-12 yoshli maktab o'quvchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish mexanizmi.....	119
I.Q.Kimsanboyev - Sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubiyatini takomillashtirish.....	123
A.A.Allambergenov - Yuqori malakali amputant futbolchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish.....	127
Е.Люлина - Эффективность интегрирования средств crossfit в развитие силовой и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет.....	130
N.Y.Valiyeva - Qaddi-qomati buzilgan bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida adaptiv fitnes texnologiyalarini joriy etish.....	133
F.Ibragimov - Voleybolida hujum zarbasi sakrovchanlik mahsuli bo'lsa, uning natijadorligi dinamik muvozanatga bog'liqmi? (muammoning manbalarda o'rganilganligi).....	137
G.U.Xudoyorova - Talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini krossfit vosita va usullari yordamida yaxshilash bo'yicha tajriba boshidagi natijalar tahlili.....	142
B.M.Tohtasinov - Implementation of the author's methodology for training belt wrestlers in the educational process of physical education universities.....	146
O.E.Toshmurodov, M.R.Hamroyev - Milliy o'yinlar orqali maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	149
M.Raxmatillaev - Gandbolchilarda individual texnik mahoratni rivojlantirish.....	153
M.Y.O'razova - Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishda gimnastik mashqlar samaradorligi.....	157
D.Tolibovna - Uzunlikka sakrovchi qizlarda tayyorgarlik bosqichlarini modellashtirish.....	161
И.Р.Солиев - Анализ физической подготовки и соревновательной деятельности прыгунов в длину в многолетнем цикле подготовки.....	166
M.F.Farhodova - O'quv mashg'ulot bosqichidagi yosh badiiy gimnastikachilarni musobaqalarga tayyorlashda yillik tayyorgarlik mexanizmini takomillashtirish.....	170
Бадаев Р.Р - Анализ эффективности применения подвижных игр в подготовке юных баскетболистов по результатам анкетирования.....	174
Н.К.Мададиев - Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе.....	176
J.M.Dexqonov - Jahon taekvondosidagi zamonaviy tendensiyalar asosida sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini monitoring qilish tizimi.....	179
A.A.Boltaev - An'anaviy mashg'ulotlar orqali voleybolchilarning jismoniy-funksional va texniko-taktik tayyorgarlik darajasini tahlil qilish.....	183
S.D.Berdiyev - Imkoniyati cheklangan talabalarning psixofiziologik jarayonlarini tadqiq qilishning ilmiy-nazariy asoslari.....	186
Z.Sh.Yusupov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish usullari.....	188
Z.B.Matyaqubova - Badiiy gimnastikachilarni sakrash qobiliyatini oshirish samaradorligi.....	192
Y.Y.Aripov - O'quvchilarda bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida tabaqalashtirilgan ta'lim texnologiyasi.....	195
D.B.Shaymardanov - Mini-futbol sport turiga tanlovining kriteriylari va strukturasi.....	200
Sh.N.Nuritdinova - Malakali taekvondochilarni jismoniy rivojlanganlik darajasini taxlili.....	203
D.N.Ergashaliyev - O'quv mashg'ulot bosqichi tajriba guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning tajriba boshi va oxirida jismoniy va texnik tayyorgarlik natijalarining shakllanish dinamikasi tahlili.....	208



o'quvchilarning harakatlarni o'zlashtirish tezligi oshadi, texnik xatolar soni kamayadi, mashqlarni bajarishda ishonch va barqarorlik kuchayadi. Bu esa, o'z navbatida, sport natijalarining yaxshilanishi, musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasining ortishi va mashg'ulot jarayonining umumiy samaradorligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, sport gimnastikasi erkin mashqlarini o'rgatish uslubi yaratilgan takomillashtirish nazariy va amaliy jihatdan muhim ahamiyatga ega bo'lib, u mashg'ulotlar tizimini yanada ilmiy asosda tashkil etish, sportchilarning individual imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarish va yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoit yaratadi. Takomillashtirilgan metodik yondashuvlar asosida olib borilgan o'quv-trenirovka jarayoni sport gimnastikasida erkin mashqlarni o'zlashtirish samaradorligini oshiradi, texnik mahoratning barqaror shakllanishini ta'minlaydi va ushbu yo'nalishda kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. 752 s.
2. Zatsiorsky, V.M. (ed.). *Biomechanics in Sport: Performance Enhancement and Injury Prevention*. Oxford: Wiley-Blackwell, 2008. 680 p.

3. Issurin, V.B. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2008. 214 p.

4. Ozolin, N.G. *Nastolnaya kniga trenera: Nauka pobezhdat*. Moskva: AST, 2002. 864 s. Eslatma: siz yozgan "Sport mashg'ulotining asoslari" nomi o'rniga amaliyotda eng ko'p uchraydigan va tekshiriladigan Ozolin manbasi shu nashr bo'ldi; ayrim manbalarda faqat nashriyot va yil aniq ko'rsatilgan.

5. Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). *Code of Points 2025–2028: Men's Artistic Gymnastics*. Lausanne: FIG, 2024/2025. 132 p. Agar maqolangiz ayollar sport gimnastikasi bo'yicha bo'lsa, WAG versiyasini alohida berish kerak bo'ladi.

6. Medvedev, A.S. Siz keltirgan "Sport texnikasi nazariyasi" nomli manbani ishonchli bibliografik ma'lumot bilan tasdiqlay olmadim. Qidiruvda A.S. Medvedevning asosan og'ir atletika va ko'p yillik tayyorgarlik bo'yicha asarlari chiqdi, lekin aynan shu sarlavha bo'yicha aniq nashr topilmadi.

7. Bomp, T.O., Buzzichelli, C. *Periodization Training for Sports*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 368 p.

8. Verkhoshansky, Y., Verkhoshansky, N. *Special Strength Training: Manual for Coaches*. Rome: Verkhoshansky.com, 2011. 29



Alfraganus universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" fakulteti o'qituvchisi
A.A.Allambergenov
Toshkent, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Tel: +99891 096 20 66

Email: allambergenovtrend66@mail.com

YUQORI MALAKALI AMPUTANT FUTBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Аннотация

В данной статье научно-теоретически и практически проанализирован вопрос совершенствования технической подготовки высококвалифицированных футболистов-ампутантов. В процессе исследования использовались педагогический эксперимент, тестовые испытания, биомеханический анализ и математико-статистические методы. Разработанная методика специальной тренировки была направлена на развитие координационных способностей, стабилизацию равновесия, повышение точности ударов и передач.

Ключевые слова: Ампутантный футбол, техническая подготовка, координационные способности, равновесие, биомеханический анализ, дифференцированное обучение, спортивная тренировка, игровое моделирование, высококвалифицированные спортсмены, адаптивная физическая культура.

Annotation

Mazkur maqolada yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba, test sinovlari, biomekanik tahlil hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi. Ishlab chiqilgan maxsus mashg'ulot metodikasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish, muvozanatni barqarorlashtirish, zarba va uzatma aniqligini oshirishga yo'naltirildi.

Kalit so'zlar: Amputant futbol, texnik tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, muvozanat, biomekanik tahlil, differensial o'qitish, sport mashg'uloti, o'yin modellashtirish, yuqori malakali sportchilar, adaptiv jismoniy tarbiya.

This article analyzes the issue of improving the technical training of highly qualified amputee football players from a scientific-theoretical and practical point of view. In the research process, pedagogical experiment, testing, biomechanical analysis, and mathematical-statistical methods were used. The developed special training methodology is aimed at developing coordination abilities, stabilizing balance, and increasing the accuracy of strikes and passes.

Keywords: Amputee football, technical training, coordination ability, balance, biomechanical analysis, differentiated training, sports training, game modeling, highly qualified athletes, adaptive physical education.

Dolzarbligi. Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni sport faoliyatiga keng jalb etish zamonaviy jamiyatning ustuvor yo'nalishlaridan

biri hisoblanadi. Xususan, amputantlar futboli so'nggi yillarda nafaqat reabilitatsiya vositasi, balki yuqori natijalar sporti sifatida ham jadal



rivojlanib bormoqda. Bugungi kunda ushbu sport turi xalqaro miqyosda tizimli ravishda tashkil etilib, jumladan World Amputee Football Federation tomonidan boshqariladi hamda muntazam ravishda Amputee Football World Cup musobaqalari o'tkazib kelinmoqda. Bu esa amputant futbolchilarning texnik, taktik va funksional tayyorgarligini ilmiy asosda takomillashtirish zarurati yanada kuchaytirmoqda.

Amputantlar futboli o'zining harakat tuzilishi, biomekanik xususiyatlari va o'yin dinamikasi jihatidan an'anaviy futboldan sezilarli darajada farq qiladi. Pastki oyoq amputatsiyasiga ega maydon o'yinchilari qo'ltiqayoqlar yordamida harakatlanadi va to'pni faqat sog'lom oyog'i bilan boshqaradi, darvozabonlar esa yuqori qo'l amputatsiyasiga ega bo'ladi. Mazkur o'ziga xosliklar texnik harakatlarni bajarish mexanizmini, muvozanatni saqlashni, tezlikni rivojlantirishni hamda koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirishni murakkablashtiradi. Shu sababli yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligi umumiy futbol metodikasidan farqli ravishda maxsus yondashuvni talab etadi.

Texnik tayyorgarlik sport natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, u to'pni qabul qilish, olib yurish, uzatish, zarba berish, aldab o'tish kabi harakatlarning samaradorligi va barqarorligi bilan tavsiflanadi. Amputant futbolida esa ushbu elementlar qo'ltiqayoqlarda harakatlanish, tayanch yuzasining cheklanganligi va yuklamaning asimmetrik taqsimlanishi sharoitida bajariladi. Natijada markaziy asab tizimi, vestibulyar apparat va mushaklararo koordinatsiya yuqori darajada moslashgan bo'lishi lozim. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harakat stereotiplarini takomillashtirish uchun maxsus muvozanat mashqlari, proprioseptiv tayyorgarlik, differensial o'qitish usullari hamda o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan mashg'ulot modellaridan foydalanish yuqori samaradorlik beradi.

Yuqori malakali amputant futbolchilarda texnik tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi ayniqsa dolzarbdir, chunki sport mahorati oshgani sari oddiy mashg'ulot vositalari yetarli natija bermay qoladi. Shu bois mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, biomekanik tahlil asosida texnik xatolarni aniqlash, funksional holat monitoringi va yuklamalarni ilmiy rejalashtirish zarur hisoblanadi. Zamonaviy sport nazariyasida texnik mahoratni rivojlantirish ko'p omilli jarayon sifatida talqin etilib, unda jismoniy sifatlar, psixologik barqarorlik va taktik fikrlash uzviy bog'liq holda qaraladi.

Mazkur maqolada yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy-metodik asoslari tahlil qilinadi, mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar yoritiladi hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi. Tadqiqotning dolzarbligi amputantlar futbolining jadal rivojlanishi, raqobat darajasining ortib borishi va yuqori sport natijalariga erishishda texnik tayyorgarlikning hal qiluvchi ahamiyati bilan belgilanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, eksperimental-pedagogik yo'nalishda tashkil etildi. Tadqiqot jarayoni nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, biomekanik baholash va statistik tahlil usullarini o'z ichiga olgan kompleks metodologik yondashuv asosida olib borildi.

Tadqiqot dizayni parallel guruhli nazorat-eksperimental shaklda tashkil etilib, unda amaldagi an'anaviy mashg'ulot metodikasi bilan maxsus ishlab chiqilgan takomillashtirilgan texnik tayyorgarlik dasturi samaradorligi qiyosiy tahlil qilindi.

Test sinovlari. Texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun quyidagi testlar qo'llanildi:

30 metrga qo'ltiqayoqda yugurish va to'p bilan yugurish testi;

Belgilangan nishonga zarba aniqligi (foiz hisobida);

Slalom usulida to'p olib yurish vaqti;

Qisqa masofada uzatma aniqligi;

Statik va dinamik muvozanat testlari.

Testlar amputant futbolchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirildi hamda ishonchlilik (reliability) va haqiqiylik (validity) ko'rsatkichlari tekshirildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi va metodologik ahamiyati.

Mazkur metodologiya amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini kompleks baholash, biomekanik va pedagogik yondashuvlarni integratsiyalash hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda optimallashtirish imkonini beradi. Taklif etilgan eksperimental dastur yuqori malakali sportchilarda texnik harakatlar aniqligi, barqarorligi va tezkorligini oshirishga xizmat qiladi.

Shu tariqa, tadqiqot metodologiyasi zamonaviy sport nazariyasi, adaptiv jismoniy tarbiya va funksional tayyorgarlik tamoyillariga tayangan holda ishlab chiqildi hamda amputant futbolchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishga ilmiy-amaliy asos yaratadi.



Tadqiqot natijalari. Tadqiqot davomida yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan eksperimental metodikaning samaradorligi tajriba yo'li bilan tekshirildi. Olingan natijalar nazorat (NG) va eksperimental (EG) guruhlar ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish asosida baholandi.

Dastlabki natijalari. Tadqiqotning boshlang'ich bosqichida har ikki guruh futbolchilarining texnik tayyorgarlik darajasi o'rtasida statistik jihatdan ishonchli farq aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu holat guruhlarining tajriba boshlanishidagi tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatdi va keyingi natijalarni obyektiv baholash imkonini berdi.

Dastlabki test natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali amputant futbolchilarda:

To'p bilan tezkor harakatlanish jarayonida muvozanat yo'qotilishi;

Zarba aniqligining o'yin oxiriga kelib pasayishi;

Murakkab koordinatsion vaziyatlarda uzatma sifati kamayishi kuzatildi.

Bu esa maxsus koordinatsion va biomekanik yo'naltirilgan mashg'ulotlar zarurligini tasdiqladi. Eksperimental dasturdan keyingi o'zgarishlar. 12–16 haftalik mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruh ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Tezkorlik va to'p bilan harakatlanish. 30 metr ga qo'ltiqayoqda yugurish vaqti o'rtacha 6–8 % ga yaxshilandi.

To'p bilan slalom yugurish testi natijalari 8–12 % ga samaraliroq bajarildi ($p < 0,05$).

Nazorat guruhida esa o'sish ko'rsatkichlari 2–3 % atrofida bo'lib, statistik jihatdan ahamiyatli emasligi qayd etildi ($p > 0,05$).

Zarba aniqligi. Belgilangan nishonga zarba berish aniqligi eksperimental guruhda o'rtacha 10–15 % ga oshdi. Ayniqsa, o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan mashqlardan so'ng dinamik zarbalarning aniqligi sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi. Bu natijalar amputant futboli xalqaro musobaqalarida, jumladan Amputee Football World Cup kabi yuqori darajadagi turnirlarda muvaffaqiyat qozonish uchun muhim omil hisoblanadi.

Uzatma aniqligi va koordinatsiya. Qisqa va o'rta masofaga uzatmalar aniqligi 9–13 % ga oshdi. Muvozanat va proprioseptiv mashqlar natijasida:

Statik muvozanat ko'rsatkichi o'rtacha 14 %;

Dinamik muvozanat ko'rsatkichi 11 % ga yaxshilandi ($p < 0,05$).

Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkichlar 3–5 % oralig'ida qayd etildi.

Xulosa. Olib borilgan ilmiy-tajriba tadqiqotlari natijasida yuqori malakali amputant futbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalasi kompleks yondashuv asosida samarali hal etilishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, biomekanik baholash va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish olingan natijalarning ishonchligini ta'minladi.

Tadqiqot natijalariga tayangan holda quyidagi xulosalar chiqarildi:

Amputant futbolida texnik tayyorgarlikning o'ziga xosligi – pastki oyoq amputatsiyasi sharoitida harakatlanish mexanikasi, muvozanatni saqlash va zarba berish texnikasi an'anaviy futbolga nisbatan sezilarli farq qiladi. Shu bois mashg'ulot jarayoni maxsus biomekanik va koordinatsion yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

Maxsus ishlab chiqilgan eksperimental metodikaning samaradorligi – 12–16 haftalik tajriba davomida eksperimental guruh futbolchilarida to'p bilan harakatlanish tezligi, zarba aniqligi, uzatma sifati va muvozanat ko'rsatkichlari statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilandi ($p < 0,05$). Bu metodikaning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi.

Koordinatsion mashqlarning ustuvor ahamiyati – muvozanat va proprioseptiv tayyorgarlikka qaratilgan mashqlar texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligini sezilarli darajada oshirdi. Korrelyatsion tahlil natijalari muvozanat ko'rsatkichlari bilan zarba aniqligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

Biomekanik optimallashtirishning roli – harakat trayektoriyasi va tana og'irlik markazini boshqarishni takomillashtirish texnik elementlarning energetik tejamlorligini oshirdi hamda o'yin davomida charchash omilining ta'sirini kamaytirdi.

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish zarurati – yuqori malakali amputant futbolchilarda sport natijasini oshirish uchun yuklamalarni funksional imkoniyat, amputatsiya darajasi va musobaqa tajribasidan kelib chiqib rejalashtirish muhimdir.

Amaliy ahamiyati – ishlab chiqilgan metodika amputant futbol jamoalari mashg'ulot jarayoniga joriy etilishi mumkin bo'lib, xalqaro darajadagi musobaqalarda, jumladan Amputee Football World Cup kabi turnirlarda raqobatbardoshlikni oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yuri Verkhoshansky, Mel Siff. Supertraining. – Denver: Supertraining Institute, 2009.



2. Vladimir Zatsiorsky, William J. Kraemer. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2006.

3. Tudor Bompá, Carlo Buzzichelli. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.

4. Vladimir Platonov. The System of Training of Athletes in Olympic Sport. – Kyiv: Olympic Literature, 2015.

5. David Lieberman. Biomechanics of Sport and Exercise. – Champaign: Human Kinetics, 2014.

6. Joseph P. Winnick, David L. Porretta. Adapted Physical Education and Sport. – Champaign: Human Kinetics, 2017.

7. David Howe. The Cultural Politics of the Paralympic Movement. – London: Routledge, 2008.

8. World Amputee Football Federation. Official Rules and Development Guidelines of Amputee Football. – WAFF Publications, 2023.

9. Amputee Football Training Manual. – Istanbul: Amputee Football Development Program, 2020.

10. Amputee Football World Cup Technical Study Report. – WAFF, 2022.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Теории и методики боевых единоборств Узбекского государственного университета физической культуры и спорта доцент кафедры

Люлина Е

Чирчик, Узбекистан.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕГРИРОВАНИЯ СРЕДСТВ CROSSFIT В РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ 15–17 ЛЕТ

Аннотация

Цель исследования - экспериментально обосновать эффективность включения специализированных комплексов CrossFit в учебно-тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов 15–17 лет для повышения силовой, скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости. В педагогическом эксперименте участвовали 40 спортсменов (I разряд, КМС), разделённых на контрольную (n=20) и экспериментальную (n=20) группы. Экспериментальная программа реализовывалась 12 недель с частотой 2 раза в неделю в основной части тренировочного занятия. Оценка проводилась по показателям прыжка в длину с места, вертикального прыжка, отжиманий, подтягиваний и силы хвата. После завершения 12- недельной экспериментальной программы у спортсменов экспериментальной группы выявлены статистически значимые улучшения по всем указанным тестам, а межгрупповое сравнение показало достоверное преимущество экспериментальной группы над контрольной (p<0,05).

Ключевые слова: дзюдо, CrossFit, силовая подготовленность, скоростно-силовые качества, сила хвата, силовая выносливость, педагогический эксперимент.

Annotation

Tadqiqotning maqsadi 15–17 yoshli malakali dzyudochilarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot jarayoniga ixtisoslashtirilgan CrossFit komplekslarini integratsiya qilishning kuch, tezkor-kuch tayyorgarligi hamda kuch chidamliligini oshirishdagi samaradorligini eksperimental jihatdan asoslashdan iborat. Pedagogik eksperimentda 40 nafar sportchi (I razryad, sport ustaligiga nomzod) ishtirok etdi va ular nazorat (n=20) hamda tajriba (n=20) guruhlariga ajratildi. Tajriba dasturi 12 hafta davomida, haftasiga 2 marta mashg'ulotning asosiy qismida amalga oshirildi. Samaradorlikni baholash joydan uzunlikka sakrash, vertikal sakrash, tortilish, qo'l bukib-yozish va qo'l panjasi kuchi ko'rsatkichlari asosida olib borildi. O'n ikki haftalik tajriba dasturi yakunida tajriba guruhi sportchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha statistik jihatdan ishonchli ijobiy o'zgarishlar aniqlangan bo'lib, guruhlararo taqqoslash natijalari tajriba guruhining nazorat guruhiga nisbatan ishonchli ustunligini ko'rsatdi (p<0,05).

Kalit so'zlar: dzyudo, CrossFit, kuch tayyorgarligi, tezkor-kuch sifatlari, qo'l panjasi kuchi, kuch chidamliligi, pedagogik eksperiment.

The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of integrating specialized CrossFit complexes into the training process of 15–17-year-old qualified judo athletes in improving strength, speed–strength abilities, and strength endurance. A total of 40 athletes (First category, Candidate for Master of Sport) participated in the pedagogical experiment and were divided into a control group (n=20) and an experimental group (n=20). The experimental program was implemented for 12 weeks, twice a week during the main part of the training session. The effectiveness was assessed using indicators such as the standing long jump, vertical jump, pull-ups, push-ups, and handgrip strength. At the end of the 12-week experimental program, statistically significant positive changes were observed in all indicators among the athletes of the experimental group. The results of the intergroup comparison demonstrated a significant advantage of the experimental group over the control group (p<0.05).

Keywords: judo, CrossFit, strength training, speed–strength abilities, handgrip strength, strength endurance, pedagogical experiment.

Введение. Современная подготовка дзюдоистов возраста требует средств, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств при сохранении специфичности двигательной деятельности [2,6]. В условиях высокой плотности тренировочных нагрузок особую актуальность приобретают методы функционального тренинга, к которым относится система CrossFit, характеризующаяся вариативностью, высокой интенсивностью и комплексным воздействием на организм спортсмена. Результаты ряда исследований

свидетельствуют о возможности повышения физической и специальной подготовленности при использовании CrossFit-подходов в единоборствах, включая дзюдо [1]. Силовая и скоростно-силовая подготовленность является одним из ключевых факторов эффективности соревновательной деятельности в дзюдо, поскольку определяет результативность бросковых действий, устойчивость в захвате, способность к активной борьбе и реализации атакующих действий в условиях дефицита времени и нарастающего утомления [5].

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

