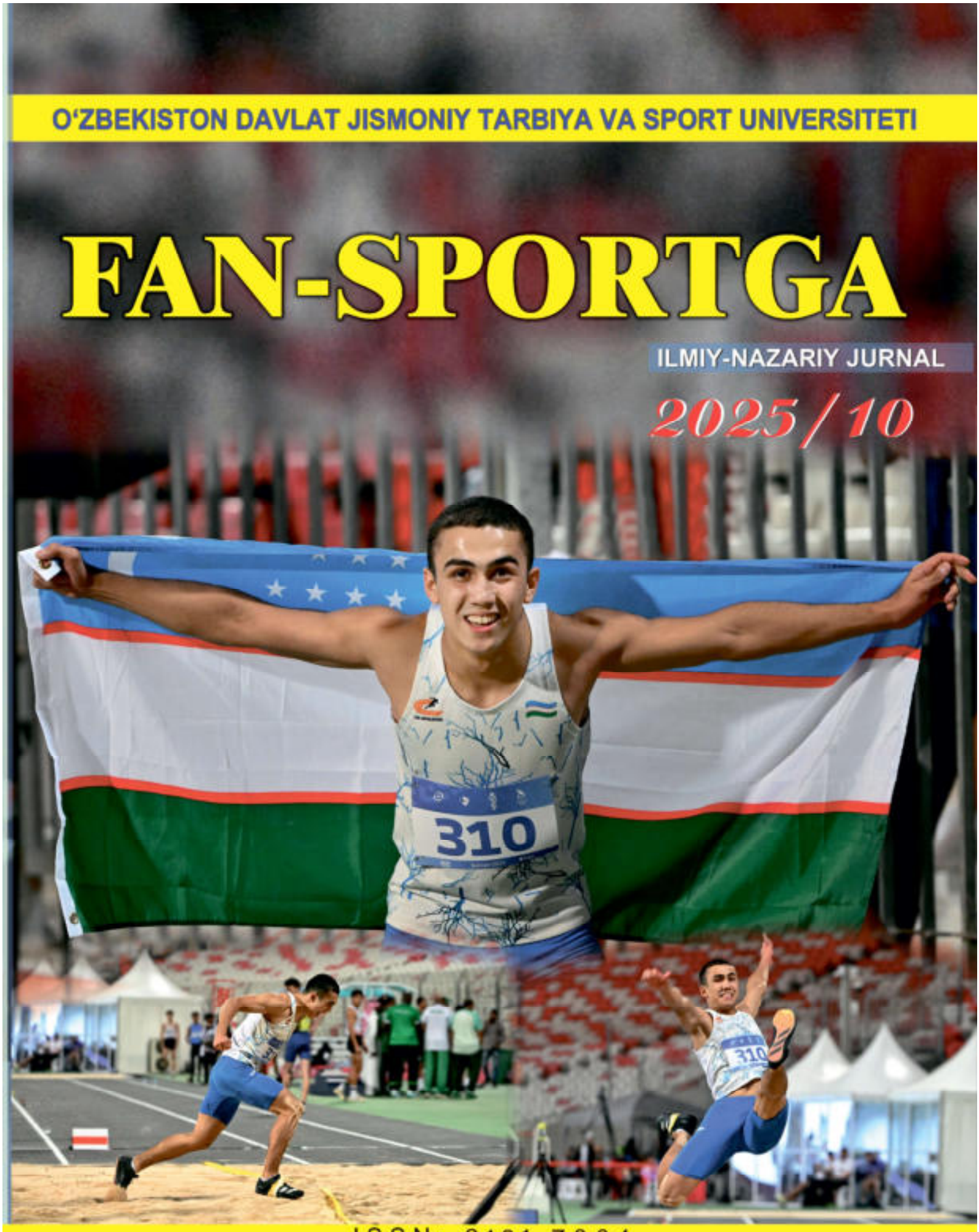
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

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.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

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

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

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

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент в.б
Л.Т. ДАВЛАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a017

ЖИСМОНИЙ ИМКОНИЯТИ ЧЕКЛАНГАН ПАРА ВОЛЕЙБОЛЧИ СПОРТЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ПСИХОЛОГИК ҲОЛАТИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ УСУЛЛАРИ

Аннотация

Относительно самостоятельный подход к диагностике психологического состояния и уровня спортсменов-пара волейболистов с ограниченными физическими возможностями на этапе многолетней подготовки и выбор и реализация методов диагностики в подходе к этой деятельности, выбор основных средств диагностики психологического состояния спортсменов с помощью достаточно эффективных психологических методов оценки внимания, памяти, мышления и психических функций, а также повышение двигательных навыков, специфичных для вида спорта, и эффективность обеспечения высокого уровня участия в соревнованиях по виду спорта, в данной научно-исследовательской работе освещены актуальность, цель и задачи, научная новизна и теоретические, практические аспекты темы, использованы научные работы и литература, проведенные отечественными и зарубежными учеными, интернет-ресурсы.

В результате применения определенных методов в соотношении психологического состояния спортсменов и их реакций, влияния на процесс спортивной подготовки в обеспечении достойного участия спортсменов в спортивных тренировках и крупных соревнованиях в интегральной подготовке к тренировкам по пара волейболу на этапах многолетней подготовки процессы осуществляются в тесной связи друг с другом, что завершается данными, полученными из педагогического опыта, направленного на повышение эффективности волевых возможностей спортсменов на этапе многолетней подготовки.

В результате проведенного научного эксперимента выражена эффективность совершенствования правильной организации практических процессов за счет поддержки достойных возможностей квалифицированных спортсменов-пара влейболистов в спортивной подготовке путем применения и формирования возможностей психологической подготовки и волевого подхода на этапе многолетней подготовки параволейболистов с ограниченными возможностями, а также достижения высоких результатов со стороны спортсменов.

***Ключевые слова**: Диагностика, психологическая, волевая, функциональная, деятельность, специальная, тренировка, упражнение, адаптивная, практика, нозология, пара волейбол, субъективная, память, мышление, функция, внимание, движение, самостоятельная, спорт, этап, подготовка, метод, соревнование.*

Annotation

Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолатини ва даражасини диагностика қилишда нисбатан мустақил ёндошуви ва бу фаолиятга оид ёндошувда диагностика усулларини танлаш ва амалга ошириш мақсадида диққатни, хотирани, тафаккурни ва психик функцияларни баҳолашда етарли даражада самарали психологик усуллар ёрдамида спортчиларни психологик ҳолатини диагностика қилишнинг асосий воситаларини танлаш, қолаверса спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини ошириш ва спорт тури мусобақаларига юқори даражада иштирокини таъминлаш самарадорлиги бўйича мазкур илмий тадқиқот ишида мавзунинг долзарблиги, мақсади ва вазифалари, илмий янгилиги ва назарий, амалий томонлари ёритилган бўлиб маҳаллий ва хориж олимлари томонидан амалга оширилган илмий ишлар ва адабиётларидан, интернет манбаларидан фойдаланилган.

Олиб борилган тадқиқот ишида кўп йиллик тайёргарлик босқичларида пара волейбол машғулотларига тайёрлашда интеграл тайёрлашда спортчиларни спорт машғулотларида ва йирик мусобақаларда муносиб иштирокини таъминлашда спортчиларни психологик ҳолатини ва спорт тайёргарлиги жараёнига уларни реакциялари, таъсири нисбатида муайян усулларни қўлланилиши натижасида жараёнларни бир бири билан чамбарчас боғлиқ ҳолда амалга оширилиши бу орқали кўп йиллик тайёргарли босқичида спортчиларни иродавий имкониятларини ошириш самарадорлигига қаратилган педагогик тажрибадан олинган маълумотлар билан якунланган.

Олиб борилган илмий тажриба натижасида имкоиняти чекланган пара волейболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик тайёргарлиги ва иродавий ёндошув имкониятларини қўллаш, шаклланти-риш орқали малакали пара волейболчи спортчиларни спорт мамлий машғулотларида муносиб иконияларини қўллаб-қувватлаш эвазига амалий жараёнларини тўғри ташкил этишни такомиллаштириш ҳамда спортчилар толмонидан юқори натижаларга эришишни қўлга киритиш имкониятлари самараси ифодалаб берилган.

***Калит сўзлар**: Диагностика, психологик, ирода, фунционал, фаолият, махсус, машғулот, машқ, адаптив, амалиёт, нозология, пара волейбол, субъектив, хотира, тафаккур, функция, диққт, ҳаракат, мустақил, спорт, босқич, тайёргарлик, усул, мусобақа.*

A relatively independent approach to diagnosing the psychological state and level of para- volleyball players with disabilities at the stage of long-term training and the selection and implementation of diagnostic methods in the approach to this activity, choosing the main means of diagnosing the psychological state of athletes using sufficiently effective psychological methods for assessing attention, memory, thinking, and mental functions, as well as improving motor skills specific to the sport, and the effectiveness of ensuring a high level of participation in competitions in the sport, in this research work, the relevance, purpose and objectives, scientific novelty, and theoretical, practical aspects of the topic are highlighted, and scientific works and literature conducted by domestic and foreign scientists, internet resources are used.

The conducted research work concludes with data obtained from pedagogical experience aimed at increasing the effectiveness of increasing the volitional capabilities of athletes at the stage of long-term preparation as a result of the application of certain methods in relation to the psychological state of athletes and their reactions and influence on the process of sports training, ensuring their worthy participation in sports training and major competitions in the integrated preparation for para-volleyball training at the stages of long-term preparation.

As a result of the conducted scientific experiment, the effectiveness of improving the proper organization of practical processes and achieving high results by athletes at the stage of long-term training of para-volleyball players with disabilities by applying and forming the possibilities of psychological preparation and a volitional approach, supporting the worthy opportunities of qualified para-volleyball athletes in domestic sports training, has been expressed.

***Key words**: Diagnostics, psychological, will, functional, activity, special, training, exercise, adaptive, practice, nosology, para volleyball, subjective, memory, thinking, function, attention, movement, independent, sport, stage, preparation, method, competition.*

Долзарблиги. Психологик тайёргарликнинг умумий мақсади спортчининг спортда юқори даражадаги ютуқларга эришиши учун зарур бўлган психик сифатларни ривожлантириш, унда психик барқарорлик ва масъулиятли мусобақаларда иштирок этишга тайёрлик ҳолатини қарор топтиришдан иборатдир. Бироқ спортчини психологик тайёрлашнинг мақсадли йўналиши фақатгина шундан иборат эмас. Унинг олдига жаҳон спорт рекордларини ўрнатиш учун шарт- шароитлар яратиш, спорт истеъдодларини этиштириш йўлларини излаш ва шу каби яна бир қатор мақсадлар ҳам қўйилган.

Ўзбекистон пара спортчиларининг жаҳон миқёсида ўтказилаётган йирик мусобақаларда ва паралимпиада ўйинларида қатнашиб, нуфузли ўринларни қўлга киритаётганлиги уларни бу масъулиятли вазифани бажаришга астойдил киришганлигидан далолат беради. Албатта, нуфузли мусобақаларда иштирок этиш ўз-ўзидан бўлмаслиги ҳаммага аён. Бунинг учун спортчиларимизнинг жисмоний ва

руҳий тайёргарлик даражасини янада ошириш ҳамда уларда юрцеварлик ҳисларини янада камол топтириш лозим.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистонда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Ёшлар ўртасида спортнинг барча турларига қизиқувчилар сони кун сайин ортиб бормоқда. Спорт кишиларни ҳар томонлама ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, меҳнат ва жанговар фаолиятга тайёрлашнинг восита ва омилларидан бири сифатида Ўзбекистоннинг буюк давлат бўлишида хизмат қилмоғи лозим.

Маълумки, сўнгги йилларда одамнинг жисмоний ва руҳий имкониятининг чексизлигини спортда эришаётган рекорд натижалар ҳам кўрсатмоқда. Спорт рекорд кўрсаткичлари шундай тез суръатлар билан ўсиб бормоқдаки, бу натижалар Ўзбекистон спортчиларидан ҳам олимпиада ўйинларида ғалаба қилиш учун юксак истеъдодлиликни, руҳий ва жисмоний фаолликни, спорт мусобақаларида ўз кучига ишонч ҳосил этишни, тинимсиз машқ қилишни, энг оғир шароитларда ҳам ўзини дадил бошқара билиш хислатларини шакллантиришни, инсонга табиат томонидан берилган яширин руҳий ва жисмоний имкониятлардан фойдалана билиш ва илмий ишлаб чиқилган психологик услублар билан машқ қилишни талаб этади.

Жисмоний имконияти чекланган параволейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлининг қайси босқичида бўлмасин, узоқ йиллик истиқболни мақсад қилиб олинади.

Пара волейболчи спортчилар онгида муҳитни шакллантириш бу ўзига хос психологик-педагогик вазифа ҳисобланади.

Хозирги замон пара волейбол спорти учун хос бўлган хусусиятлар сифатида спорт натижаларининг изчил ва сезиларли даражада ўсиши, спорт мусобақалари иштирокчилари томонидан нафақат жисмоний, балки айни пайтда жуда катта психик куч-қувватни сарфлашни тилга олиш мумкин. Агар пара волейболчи шахсининг психик функциялари ва психик хусусиятлари керакли даражада ривожланмаган бўлса, хатто жисмоний ва техник жиҳатдан жуда яхши тайёргарлик кўрган спортчининг имкониятлари баланд бўлганда ҳам мусобақада ғалабага эриша олмаслиги мумкин.

Пара волейболчи спортчининг такомиллашишида психологик тайёргарлиги худди унинг жисмоний, техтик ва тактик тайёргарлиги каби ўта муҳим касб етади.

Машғулотлар жараёнида спортчилар мотиватциясини шакллантириш ва спортчиларни йирик спорт мусобақаларига тайёрлаш механизмларининг босқичлари (З.Г.Гаппаров)



Пара волейболчиларни муайян мусобақага психологик тайёрлашда тайёргарликнинг ўзига хос вазифаларига чамбарчас боғлиқ ҳолда спортчи шахсининг ижобий хусусиятларини шакллантириш ва спортчининг билишга оид психик жараёнларни юқори даражада ривожлантириш психологик тайёргарликнинг асосий тенденциясини ифодалайди.

Хулоса. Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик тайёргарликни таъминлашда спортчининг муайян мусобақага махсус психологик тайёрлашнинг асосий вазифаларидан келиб чиқиб, спортчининг мусобақаларда иштирок этиши учун психик тайёргарлик ҳолатини яратишдан иборат.

Фойдаланилган адабиётлар

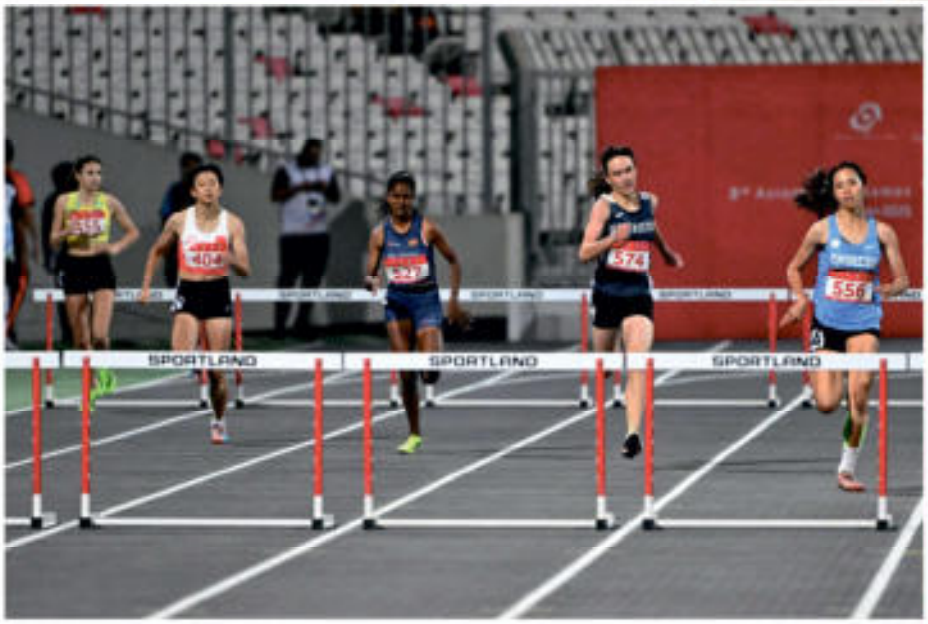
1. З.Г.Гаппаров. Спорт психологияси. Дарслик. Т-2011.130-146 Б.
2. J.A.P ulatov “Sportchilarni psixologik tayyorlash” O‘quv qo‘llanma T-2021 y
3. Y. Masharipov “Sport psixologiyasi” O‘quv qo‘llanma Toshkenrt- 2010
4.T.J.Jumaboyev “Sportchilarni musobqaga tayyorlashning psixologik xususiyatlari” Образование и инновационные исследования (2023 год № 8).
5. Z.G. Gapparov, J.M. Ishtayev, O.X. Xasanov “Sport psixologiyasi metodologiyasi” O‘quv qo‘llanma T-2024 y.
6. В.С.Бакулин, И.Б.Греческая, В.В.Петрова “Психология болезни инвалидности”. Учебное пасобие Волгоград 2010.
7.Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.
8. М.Х.Миржамолов, Н.Ш.Бобомуродов, М.А.Кдирова, Л.Т.Давлатова. Адаптив спорт ўйинларини ўргатиш методикаси Параволейбол. Дарслик.Тошкент-2023.
9. Ковтун Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебно-методическое пособие. 2015.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

