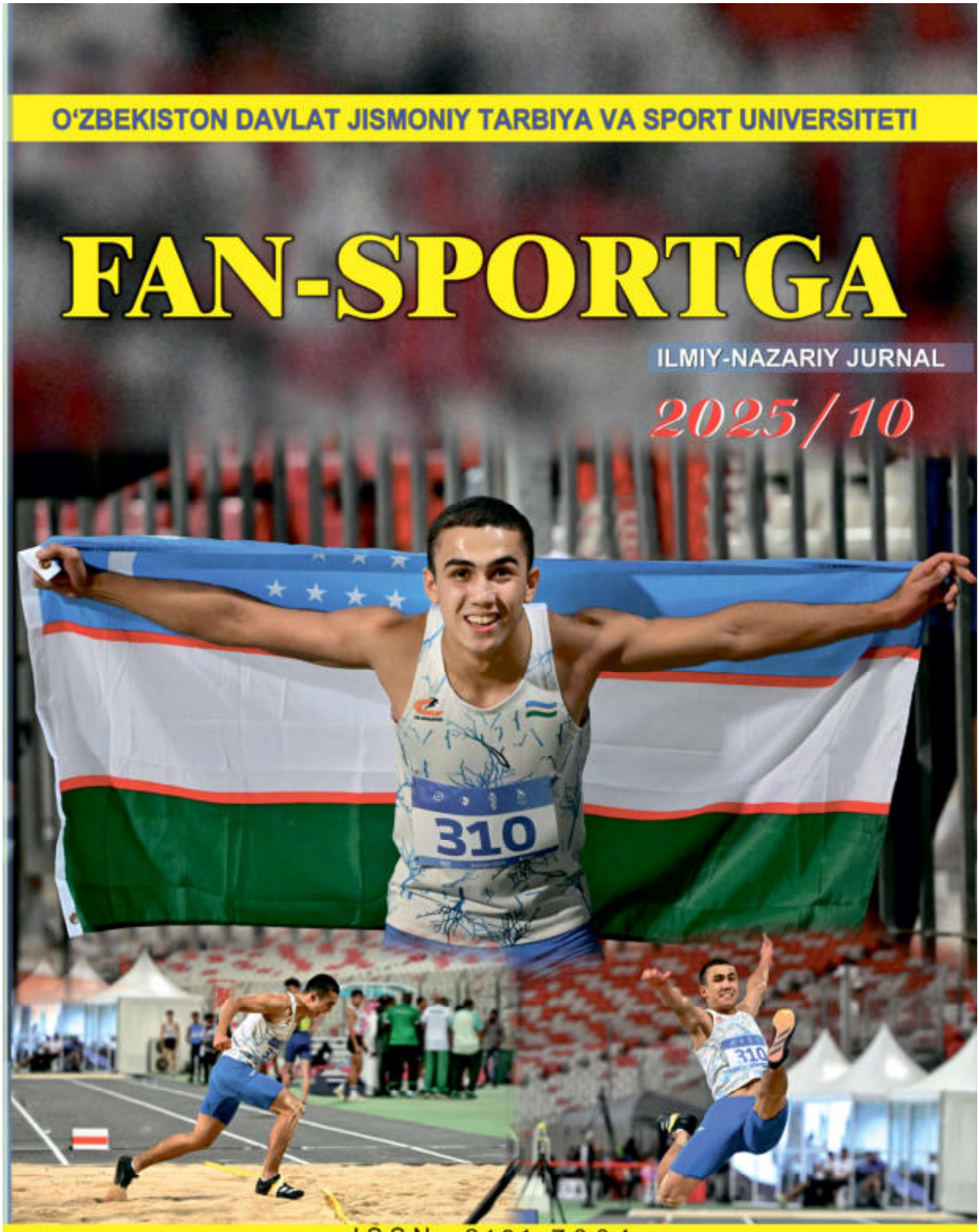
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

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) профессор
Ш.С. МИРЗАНОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a024

МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРДА МАКСИМАЛ ДИНАМИК КУЧ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТУРЛИ ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛЛАРИДА РИВОЖЛАНИШ ДИНАМИКАСИ

Аннотация

В данной статье разработаны новые средства и программа целенаправленного совершенствования учебно-тренировочных занятий высококвалифицированных борцов на поясах на основе методики развития силовых способностей с помощью упражнений и их оценки с использованием компьютеризированного измерительного оборудования, а также результатов, полученных в педагогических экспериментах. Раскрыта научная значимость применения разработанных средств и программы.

Ключевые слова. *Борьба на поясах, сила-напряжение, левая рука, правая рука, силовые качества.*

Annotation

Ушбу мақолада юқори малакали белбоғли курашчиларда куч қобилиятини машқлар ёрдамида ривожлантириш ва уни компьютерлаштирилган ўлчов ускунаси асосида баҳолаш методикаси ҳамда педагогик тажрибаларда олинган натижалар асосида юқори малакали белбоғли курашчилар ўқув-тренировка машғулотларини мақсадли такомиллаштиришнинг янги воситалари ва дастури ишлаб чиқилган ва уларни қўллашнинг илмий аҳамияти очиб берилган.

Калит сўзлар. *Белбоғли кураш, куч-учланиш,чап қўл, ўнг қўл, куч сифатлари.*

This article presents the development of new tools and a program for targeted improvement of training sessions for highly skilled belt wrestlers. The methodology is based on exercises to develop strength abilities in these athletes, assessed using computerized measuring equipment. The scientific significance of applying these methods is revealed through the results obtained in pedagogical experiments.

Key words. *Belt wrestling, strength-tension, left hand, right hand, strength qualities.*

Долзарблиги. Беллашув жараёни ракиблар қўллари бир-бирининг белбоғига “кулфлангат” режимда кечадан белбоғли курашда максимал куч ва динамик куч чидамкорлигини тайёргарлик циклари бўйлаб баҳолаб бориш натижалари машғулотлар мазмунига зарур ўзгартиришлар киритиш ишларини яратади.

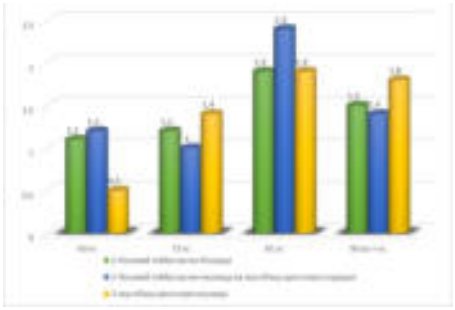
Ўтказилган тадқиқотлар натижаларининг қиёсий таҳлили жой олган. Турли вазн тоифаларига мансуб белбоғли курашчиларда куч сифатлари йиллик тайёргарлик жараёнининг турли цикларида ўтказиладиган анъанавий машғулотлар ва мусобақа юкламалари таъсирида бир-биридан кескин фарқ қилувчи хусусиятлар билан қайд этилиши мумкин экан, масалан, 2016 йилда ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, турли вазн тоифаларига мансуб курашчиларда гавда-бел кучи ва қўллар-билак-панжаларини букувчи мушаклар кучи базавий тайёргарлик бошида суст даражада қайд этилган бўлсада, базавий тайёргарлик якунига келиб ёки мусобақа цикллари олдидан ушбу сифатларнинг яққол ўсганлиги кузатилмади.

1-жадвал

Юқори малакали белбоғли курашчиларда максимал куч кўрсаткичларини йиллик тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси (± σ, 2022 йил январь-ноябрь)

Вазн тоифаси (кг) Тестлар	60 n=38	73 n=43	81 n=35	90 ва + n=32
Базавий тайёргарлик бошида (январь)				
1. Гавда-бел динамометрияси, (кг)	136,5±9,77	141,7±10,24	149,4±8,75	161,8±11,36
2. Ўнг қўл билак-панжа динамо-метрияси, (кг)	56,2±3,18	58,5±4,13	62,7±5,63	67,6±7,15
3. Чап қўл билак-панжа динамо- метрияси, (кг)	54,4±3,21	57,2±3,91	59,8±4,55	65,2±5,11
Базавий тайёргарлик якунида ёки мусобақа цикллари олдидан (март)				
1	137,2±7,26	140,6±8,13	149,1±7,68	162,3±9,17
2	55,7±2,93	58,8±3,77	63,8±4,12	68,4±6,15
3	54,3±3,14	56,9±3,64	61,5±4,15	65,7±4,88
Мусобақа цикллари якунида (ноябрь)				
1	135,8±6,17	139,3±7,22	147,6±7,54	161,5±8,09
2	55,2±3,13	57,6±3,21	61,5±5,11	67,2±6,07
3	54,5±3,06	55,8±3,41	58,8±4,05	64,4±4,75

Мусобақа цикллари якунида гавда-бел, ўнг ва чап қўл билак-панжа кучини тушиб кетганлиги кузатилди. 2022 йилнинг базавий цикллари якунида ушбу куч турларининг даражаси бироз ўсган бўлсада, лекин йиллик тайёргарлик якунида мазкур куч сифатлари яна тушиб кетганлиги маълум бўлди (1-расм).



1-расм. Турли вазн тоифаларига мансуб белбоғли курашчиларда ўнг ва чап қўл билак-панжа кучини йиллик тайёргарлик цикларида қайд этилган асимметрик фарқини ифодаловчи диаграммалар (2022 йил бўйича)

Тезкор ва максимал динамик куч чидамкорлигини баҳолаш бўйича қўлланилган 3кг.ли тўлдирма тўпни 3м. Баландда горизонтал ўрнатилган маркерга (шчитга) 60 сек. давомида имкон борича максимал марта ташлаш сони 60, 73, 81, 90 кг. вазн тоифаларига мансуб курашчиларда мувофиқ равишда дастлаб (базавий тайёргарлик бошида) 29,17±3,09, 29,02±2,97, 26,72±3,19, 25,15±2,87 кг.ни ташкил этган бўлса, базавий тайёргарлик якунига келиб ёки мусобақа цикллари олдидан (март) ушбу кўрсаткичлар тушиб кетди.

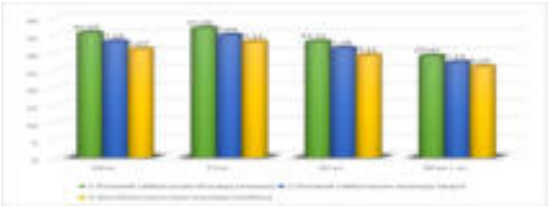
2-жадвал

Юқори малакали белбоғли курашчиларда тезкор ва максимал динамик куч чидамкорлигини йиллик тайёргарлик цикларида ўзгариш динамикаси (± σ, 2016 йил январь-ноябрь)

Вазн тоифаси (кг) Тестлар	60 n=39	73 n=46	81 n=41	90 ва + n=35
Базавий тайёргарлик бошида (январь)				
1. 3 кг.ли тўлдирма тўпни 3 м. баландда горизонтал ўрнатилган шчитга 60 сек. max марта ташлаш, (марта)	29,17±3,09	29,02±2,97	26,72±3,19	25,15±2,87
2. 3 кг.ли тўлдирма тўпни 3 м. баландда горизонтал ўрнатилган шчитга имкон борича max марта ташлаш, (марта)	35,83±4,16	37,13±3,88	38,76±4,07	41,27±4,25
Базавий тайёргарлик якунида ёки мусобақа цикллари олдидан (март)				
1	28,09±2,73	27,16±2,11	26,17±2,79	24,31±2,43
2	33,19±3,12	35,06±3,13	37,13±3,97	38,15±4,01
Мусобақа цикллари якунида (ноябрь)				
1	27,14±2,18	26,03±2,31	25,33±3,22	24,02±2,33
2	32,07±3,03	33,27±2,74	36,37±3,25	37,87±3,73

Таъкидлаш муҳимки, сусайиб кетган ана шу кўрсаткичлар мусобақа цикларида қўлланилган расмий беллашувлар ва машғулотлар таъсирида янада тушиб кетганлиги кузатилди. Ишонч билан эътироф этиш мумкинки, тезкор ва максимал динамик куч чидамкорлигининг йиллик тайёргарлик якунида яққол сусайиб кетиши, биринчидан, толиқиш аломатининг кучайиши, иккинчидан, куч чидамлилигининг заиф шаклланганлиги, учинчидан, анъанавий машғулотлар ва мусобақа олишувлари якунида иш қобилиятини тиклаш чоралари кўрилмагани билан асосланади.

Гавда-қорин мушакларининг изометрик тартибда кучланиш сифатини ифодаловчи турникда осилиб оёқларни 900 горизонтал букиб, шу ҳолатни сақлаш 73 кг.ли вазн тоифасига мансуб курашчиларда (37,06±4,78 сек.)энг катта кўрсатгич ва энг кичик кўрсатгич (29,07±3,27сек.) 90кг. вазн тоифадаги курашчиларда кайд этилди (2-расм).



Хулоса. Тезкор ва максимал динамик куч чидамкорлигини баҳолаш бўйича қўлланилган 3кг. ли тўлдирма тўпни 3м. баландда горизонтал ўрнатилган маркерга (шчитга) 60сек. давомида имкон борича максимал марта ташлаш сони 60, 73, 81, 90 кг. вазн тоифаларига мансуб курашчиларда мувофиқ равишда дастлаб (базавий тайёргарлик бошида) 29,17, ± 3,09; 29,02± 2,97, 26,72±3,19, 25,15±2,87 кг. ташкил этган бўлса, базавий тайёргарлик якунига келиб ёки мусобақа цикллари олдиндан (март) ушбу кўрсатгичлар тушиб кетди. Таъкидлаш муҳимки,

сусайиб кетган ана шу кўрсатгичлар мусобақа цикллари да қўлланилган расмий беллашувлар ва машғулотлар таъсирида янада тушиб кетганлиги кузатилди.

Ишонч билан эътироф этиш мукинки, тезкор ва максимал динамик куч чидамкорлигининг йиллик тайёргарлик якунида яққол сусайиб кетиши, биринчидан, толиқиш аломатиниг кучайиши, иккинчидан, куч чидамлилигининг заиф шаклланганлиги, учинчидан, анъанавий машғулотларва мусобақа олишувлари якунида иш қобилиятини тиклаш чоралари кўрилмагани билан асосланади.

Гавда-қорин мушакларининг изометрик тартибда кучланиш сифатини ифодаловчи турникда осилиб ва брусгача қўлларга таяниб оёқларни 900 горизонтал букиб, шу ҳолатни 73 кг.ли вазн тоифасига мансуб курашчиларда (34,53±4,47 сек.) ва энг кичик кўрсатгич (29,13±3,96сек.) 90кг. вазн тоифадаги курашчиларда кайд этилди. Эътиборли жойи шундаки, кайд этилган дастлабки реал кўрсатгичлар базавий тайёргарлик цикллари якунида ҳам, мусобақа цикллари якунига келиб ҳам борган сари тушиб кетганлиги аниқланди. Таъкидлаш жоизки, изометрик кучланиш ёки статик куч бошқа кураш турларида муҳим аҳамиятга эга бўлмасада, лекин белбоғли курашда ушбу кучланиш тури ўзига хос улушга эгадир. Шундай экан, белбоғли курашчиларда бундай куч сифатини шакиллантиришга хам урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Барча спорт турлари, шу жумладан белбоғли кураш бўйича ўтказиладиган машғулотларда, айниқса мусобақа беллашувларида техник-тактик усулларни қўллаш самарадорлиги устивор жиҳатдан тезкор ва максимал динамик куч чидамкорлиги ҳамда унинг пульсометрик қийматига боғлиқдир. Агар ушбу қобилият ва унинг фукционал компоненти заиф шаклланган бўлса, спортчида мужассам бўлган тезкор ва максимал куч муддат билан бажариладиган давомли юкламаларга бардош бера олмайди. Бу борада ўтқазилган тадқиқот натижалари шуни кўрсатадики, барча тестлар бўйича қайд этилган тезкор (60 ва 10 сек. давомида) ва максимал (имкон борича вақт ичида) динамик куч чидамкорлиги бир-биридан кескин фарқ қилувчи кўрсатгичлар билан фарқланмади.

Масалан 3кг. тўлдирма тўпни баландга ўрнатилган маркерга 60 сек. ичида максимал марта ташлаш сони барча вазн тоифаларида 31,27±3,57-27,06±2,97 мартани (дастлабки реал кўрсатгичлар бўйича) ташкил этган бўлса (тезкор куч чидамкорлиги) 35,43±4,16-41,83±4,66 марта билан ифодаланди. Фикримизча, юқори малакали белбоғли курашчилар учун етарли даражада қайд этилмаган ана шу кўрсатгичлар (айниқса оғир вазн тоифасидаги курашчиларда) базавий тайёргарлик якунида (март) ва мусобақа цикллари тугашига келиб борган сони тушиб кетганлиги кузатилди.

Бундай ҳолатда курашчиларда олиб борилаётган анъанавий мазмунли машғулотлар мазкур сифатларини жадал шакллантириш хусусиятига эга эмаслигидан, дарак беради. Бундан ташқари, тадқиқотлар давомида кузатилганидек ҳар бир машғулот якунида иш қобилиятини тиклаб бориш чоралари кўрилмагани нафақат куч сифатларини, балки бошқа жисмоний сифатларни ҳам прогрессив йўналишда шакллантиришга тўсқинлик қилган - деб эҳтимол қилиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Абдуллаев Ш.А. Ёш курашчиларни тайёрлашнинг илмий-услубий асослари. / Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2012, Б.32-35.

2. Абдурасулова Г.Б. Ёш қиличбозларнинг ёшга оид ҳаракат потенциясининг динамикаси. .: “Фан-спортга”, Т., 2016, № 3., Б.3-8.

3. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба-спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. / Пед. фан.номзодлик дисс., Т., 2012. – 30 б.

4. Акрамов А., Умаров Х. Методика оценки и модельные характеристики статокинетической помехоустойчивости юных футболистов// Таълим. Тошкент, 2003.- №5.- 50-53.

5. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М.: Наука, 1980. – 200 с.

6. Анохин П.К.Системогинез как общая закономерность развития, потготовливающая врождённую деятельность // Хрестоматия по возрастной физиология. / Сост. М.М.Безруких,В.Д.Сонькин,Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2002.- С. 117-135.

7. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: Учеб. Пособ. – Могилев: МГУ им: А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

8. Андрушишин И.Ф., Шепетюк М.Н., Райфова Я.В., Житпив А.Р., Шепетюк Н.М. Развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток высокой квалификации на этапе специальной подготовки. Ж.: “Наука и спорт”, Казань, №2, т.7, 2015.- С.105-109.

9. Ахмеров Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров/ Ахмеров Э.К., Акулич Л.И., Вертелко В.Н. Минск: МГПТК полиграфия, 2010 -292с.

10. Арслонов Ш.И., Мирзанов Ш.С. Совершенствование качества гибкости юных каратистов средствами «Хатха-Йоги». “Фан-спортга” ж. № 3. 2018. 29-б.

11. Артиков З.С. Яккакураш спорт турларида қўлларни тезкор букувчива ёзувчи мушаклар кучининг ўзига хос хусусиятлари. “Фан-спортга” ж. № 2. 2015. 12-б.

12. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса /Теория и практика физической культуры. 2001. № 4 -С. 9-10.

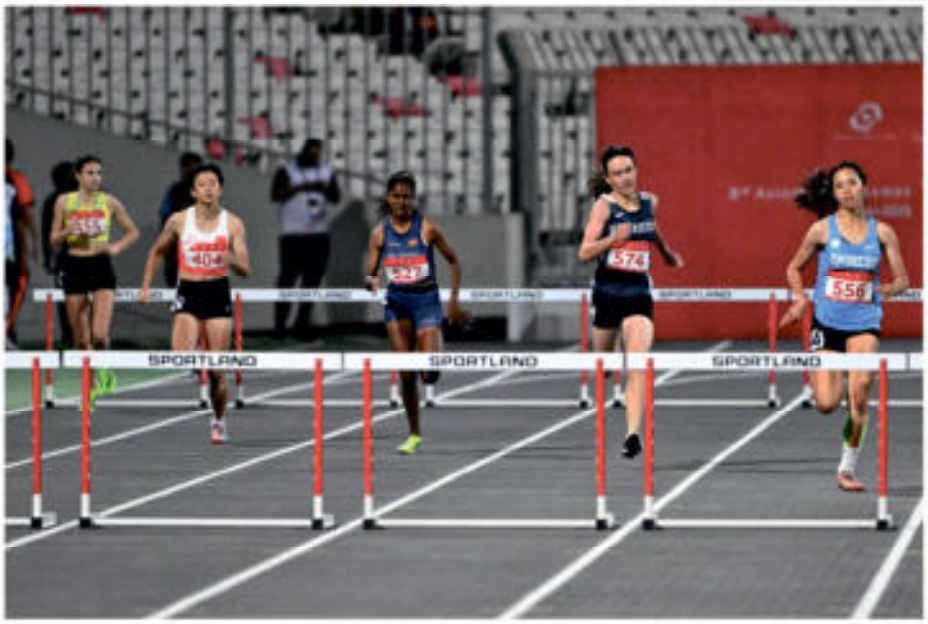
13. Бабаков А.И., Ульянкин С.В. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания. Учебное пособие. Владимир-2012.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

