O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

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: 24.03.2025

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

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 24-январдаги “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони. Халқ сўзи газетаси. 25- январ 19-сон.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 9 августдаги “Ўзбекистон Республикасида шахматни ривожлантириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-3906 сонли қарори
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 14 январдаги Шахматни янада ривожлантириш ва оммавийлаштириш ҳамда шахматчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида ПҚ-4954-сон қарори.
4. Муҳиддинов М. ”Катакларда яширинган олам”. – Т.: Ўзбекистон, 1976. 66-бет.
5. Қосимжонов Р. “Шахмат сеҳрли олам” – Тошкент 2008 – йил.
6. Халаев М , Шахмат алифбоси –Т : Тафаккур -2015 4 бет
7. Сухомлинский В.А. О воспитании / Сост. и авт. вступит, очерков С. Соловейчик. - 4-е изд. - М.: Политиздат, 1982. – 270 с.
8. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры / Эм. Лакер. М. – Л.: 1926
9. Зак А.З. Развитие теоретического мышления у младших школьников. –М.: Педагогика, 1984. – 151 с
10. Bruner J.S. A study of thinking / J.S. Bruner, J.J. Goodnow, G.A. Austin. N.Y.: Wiley.-P. 195-330c.
11. Тарасова О. В. “Педагогические условия формирования логической культуры младших школников средствами шахматной деятелности”: дис. ... канд. пед. наук.- Казан, 2005. – 209 с.
12. Вершинин М. А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов: дис. ... доктора педагогических наук, Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2005. – 506 с.
13. Муҳиддинов М. Ўн тўққиз чемпион. –Т.: Юлдузча, 1998. 21 бет
14. Игамбердиев О.Р. Умумтаълим мактабларида футбол тўгаракларини ташкил этиш тизими “Фан-спортга” 2020-йил, 3-сон. (56-58-бет)
15. “Маърифат” газетаси. 2016 йил 27 февраль № 17 сон 15 бет.
16. Махмудов А.Х., Джураев Р.Х., Ахунжанов А.Т. Дидактический потенциал шахматной игры. -М.: Наука и образование сегодня, №6 (53), 2020. -Часть 2. -С. 70-71.
17. Костенюк А. К. Требования современного мира к системам образования. Шахматы – как способ стимулирования интеллектуального развития детей // Материалы Международной науч.-прак. конф. Ч. 3. –Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2011. – С. 157.

и.о. доцент
А.А. КАРИМОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Аннотация

В статье рассматривается 6-недельный план тренировок, направленный на развитие скоростно-силовых качеств хоккеистов с учётом специфики хоккейной подготовки. Особое внимание уделено использованию хоккейных средств, контролю за пульсовыми зонами и оптимизации времени восстановления. Представленные методические рекомендации основаны на анализе современных подходов к тренировочному процессу и адаптированы для команды “Хумо”.

Ключевые слова: *хоккей, скоростно-силовая подготовка, пульсовые зоны, восстановление, тренировочный план.*

Annotation

Мақолада хоккейчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга 6 ҳафталик машғулот режаси тузилган. Ушбу режа хоккейга хос машғулот усулларини, юрак уриш частотаси зоналарини назорат қилиш ва тикланиш вақтини оптималлаштиришга алоҳида эътибор қаратади. Методик тавсиялар замонавий машғулот принциплари асосида ишланган ва “Хумо” жамоасига мослаштирилган.

Ключли сўзлар: *хоккей, тезкор-куч тайёргарлиги, юрак уриш частотаси зоналари, тикланиш, машғулот режаси.*

The article deals with a 6-week training plan aimed at the development of speed and strength qualities of hockey players taking into account the specifics of hockey training. Special attention is paid to the use of hockey equipment, control of pulse zones and optimization of recovery time. The presented methodical recommendations are based on the analysis of modern approaches to the training process and are adapted for the “Humo” team.

Key words: *hockey, speed and strength training, pulse zones, recovery, training plan.*

Введение. Совершенствование скоростно-силовых качеств хоккеистов является одним из ключевых аспектов их физической подготовки. Эти качества критически важны для повышения игры на льду, ведь они позволяют игрокам демонстрировать высокую скорость и силу при движении, а также эффективно действовать в ключевых моментах матча. Для этого тренеры активно интегрируют научные методы контроля и регулирования тренировочных нагрузок, что помогает достичь максимальных результатов, избегая перегрузок. Особенно важно это при планировании микроциклов — краткосрочных тренировочных периодов, которые позволяют тонко настраивать нагрузку с учётом всех физиологических особенностей спортсменов.

В условиях интенсивной конкуренции и стремительного развития хоккея, тренеры стремятся использовать индивидуализированные подходы к подготовке игроков. Одним из таких методов является использование пульсовых зон, которые позволяют отслеживать и контролировать интенсивность тренировок, направленных на развитие аэробной и анаэробной выносливости, а также силы. В этой статье представлен 6-недельный тренировочный план для хоккейного клуба «Хумо», который учитывает важнейшие аспекты физической подготовки хоккеистов, такие как оптимальное время восстановления после нагрузок и использование пульсовых зон для каждой тренировочной сессии.

Важным аспектом этого плана является внима-

ние к восстановлению. В хоккее, где физическая нагрузка зачастую высокая, правильное восстановление между тренировками и матчами имеет решающее значение для поддержания высокой работоспособности игроков. Правильно подобранное время восстановления позволяет избежать перегрузки, улучшить общую физическую форму и уменьшить риск травм. Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы максимально эффективно развивать скоростно-силовые качества, что критически важно для повышения индивидуальных и командных результатов на льду.

Объект исследования – хоккеисты клуба "Хумо" в возрасте 13-14 лет. **Методы исследования:** анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, пульсометрия, тестирование скоростно-силовых показателей.

Принципы построения 6-недельного плана

Использование хоккейных средств – тренировочный процесс включает упражнения с шайбой, фокусы на ускорениях на льду, а также силовые тренировки, которые имитируют движения в игре. Это помогает хоккеистам развивать необходимые навыки для реальных матчей, улучшая их координацию и реакцию [1,2]

Контроль пульсовых зон – использование специализированных мониторов сердечного ритма позволяет тренерам точно регулировать интенсивность тренировок. Это предотвращает перетренированность и помогает поддерживать оптимальный уровень нагрузки для достижения лучших результатов [2,3,4]

Оптимизация времени восстановления – персонализированные стратегии восстановления позволяют хоккеистам быстрее восстанавливать силы после интенсивных нагрузок. Это улучшает общую эффективность тренировок, предотвращая усталость и снижая риск травм [5,6,7]

Таблица 1

Структура 6-недельного тренировочного плана

Неделя	Основные задачи	Средства	Пульсовые зоны	Время восстановления
1	Адаптация, развитие взрывной силы	Плиометрия, стартовые ускорения	70-85% от ЧСС макс	24-36 часов
2	Повышение скоростной выносливости	Интервальный бег на льду, короткие рывки	80-90% от ЧСС макс	36 часов
3	Совершенствование техники ускорений	Ледовые ускорения, отработка выходов 1-в-1	85-95% от ЧСС макс	48 часов
4	Поддержание мощности, максимальная скорость	Комплексные упражнения с шайбой	85-95% от ЧСС макс	48 часов
5	Интенсификация, игровые нагрузки	Соревновательные упражнения, скоростные выходы	90-95% от ЧСС макс	72 часа
6	Снижение нагрузки, восстановление	Легкие катания, упражнения на координацию	60-75% от ЧСС макс	24-36 часов

Результаты и обсуждение. Эта таблица представляет собой план тренировок для хоккеистов, фокусируясь на развитии скоростно-силовых качеств. Она включает в себя различные тренировочные методы на протяжении шести недель, которые постепенно повышают интенсивность с учётом пульсовых зон, что позволяет контролировать уровень нагрузки и предотвращать перетренированность.

Первая неделя направлена на развитие взрывной силы, с использованием плиометрии и стартовых ускорений.

Во второй неделе тренируются скоростная выносливость через интервальные тренировки.

Третья неделя фокусируется на технике ускорений и улучшении игровых действий.

Четвертая и пятая недели продолжают развивать максимальную скорость, мощность и игровые нагрузки.

Шестая неделя предназначена для восстановления с лёгкими нагрузками и упражнениями на координацию.

Пульсовые зоны и время восстановления соответствуют физиологическим потребностям, оптимизируя процесс адаптации организма к тренировкам.

Предложенная методика позволяет спортсменам повысить уровень скоростно-силовых качеств без риска перетренированности. Анализ динамики показателей ЧСС, тестирования прыжковой способности и спринтерских ускорений подтвердил эффективность подхода.

Таблица 2

Сравнительные показатели тестов до и после

Показатель	До среднее ±	После среднее ±	Абсолютный прирост	p
Прыжок в длину с места (см)	178.2 ± 5.1	184.6 ± 4.9	+6.4 см	<0.05
Тройной прыжок (см)	535.7 ± 7.0	546.2 ± 6.6	+10.5 см	<0.05
Бег 30 м (сек)	4.33 ± 0.13	4.26 ± 0.11	-0.07 сек	<0.05

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что разработанная методика тренировки, основанная на применении хоккейных средств, контроле пульсовых зон и оптимизации времени восстановления, оказывает положительное влияние на скоростно-силовую подготовку хоккеистов. Использование специализированных упражнений с шайбой, интервальных нагрузок и игровых элементов позволило спортсменам значительно повысить уровень технической и физической подготовки.

Контроль пульсовых зон обеспечил поддержание необходимой интенсивности нагрузки, позволил избежать перетренированности и способствовал достижению оптимального уровня физической формы. Это особенно важно в условиях высокой интенсивности хоккейных тренировок, где чрезмерные нагрузки могут привести к снижению функциональных возможностей спортсменов.

Оптимизация времени восстановления также сыграла ключевую роль в достижении высоких результатов. Подбор индивидуальных периодов отдыха после интенсивных нагрузок позволил минимизировать усталость, ускорить адаптацию организма и снизить риск травм. Это подтверждается статистически значимыми изменениями ($p<0.05$) в результатах тестирования, что свидетельствует об эффективности предложенного тренировочного подхода.

Таким образом, предложенная методика может быть рекомендована для подготовки хоккеистов разного уровня, так как она способствует комплексному развитию скоростно-силовых качеств, улучшению игровых показателей и повышению выносливости спортсменов.

Литература:

1. Иванов А.А., “Спортсмены в условиях интенсивных нагрузок”, Спорт, 2020.
2. Петров Б.Б., “Контроль интенсивности тренировок”, СПб.: Спорт, 2019.
3. Johnson J., “Plyometric Training for Athletes”, Human Kinetics, 2018.
4. Smith R., “High-Intensity Training Methods”, Sports Science, 2019.
5. Каримов, А. А. (2022). Результаты педагогических наблюдений оценки физической и общей характеристики тренировочных нагрузок хоккеистов 13-14 лет. Фан-спортга, 28-30.
6. Khojiyev Shokhrukh. “Problems of technical training of young hockey players” Karakalpak Scientific Journal 5.2 (2022): 1-7.
7. Шестаков М.П., “Оптимизация восстановления в спортивной практике”, Спорт, 2018.

Ўқитувчи
Волейбол бўйича спорт устаси
О.М. ЁҚУБОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЎЙИН ТЕХНИК ФАОЛИЯТИДА ИШТИРОК ЭТУВЧИ МУСКУЛЛАРНИ МАШҚЛАНТИРИШ ОРҚАЛИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье рассматриваются материалы исследования игровой деятельности квалифицированных волейболистов на примере подачи, нападающего удара и блока. Рассматривается разработанный комплекс специальных упражнений, стабилизирующих результативность технических действий во время игры, повышающих работоспособность мышц организма, участвующих в исполнении данных игровых элементов волейбола. Даны практические рекомендации по использованию данного комплекса упражнений.

Ключевые слова: *специальные упражнения, специальные физические качества, техника игры, техническая результативность, мышцы, нагрузка, объем, интенсивность, тренировка по волейболу.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали волейболчиларнинг ўйин фаолиятини тўп киритиш, ҳужум зарбаси ва тўсиқ қўйиш мисолида ўрганилиб адабиётлар таҳлил қилинди. Волейбол спорт турининг ушбу ўйин элементларини бажаришда иштирок этадиган организм мускулларининг иш қобилиятини оширадиган, ўйин пайтида техник ҳаракатлар самарадорлигини барқарорлаштирадиган махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган. Ушбу машқлар мажмуасидан фойдаланиш бўйича амалий тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *махсус машқлар, махсус жисмоний сифатлар, техник натижадорлик, ўйин техникаси, мускуллар, юкламалар, ҳажм, шидат, волейбол машғулотлари.*

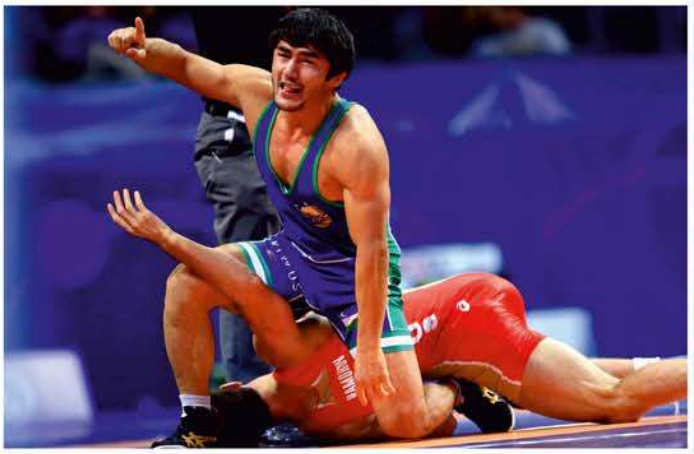
In this article the materials of research of game activity of qualified volleyball players on the example of serve, attacking shot and block are considered. The developed complex of special exercises stabilizing the efficiency of technical actions during the game, increasing the efficiency of muscles of the organism participating in the performance of these game elements of volleyball is considered. Practical recommendations on the use of this complex of exercises are given.

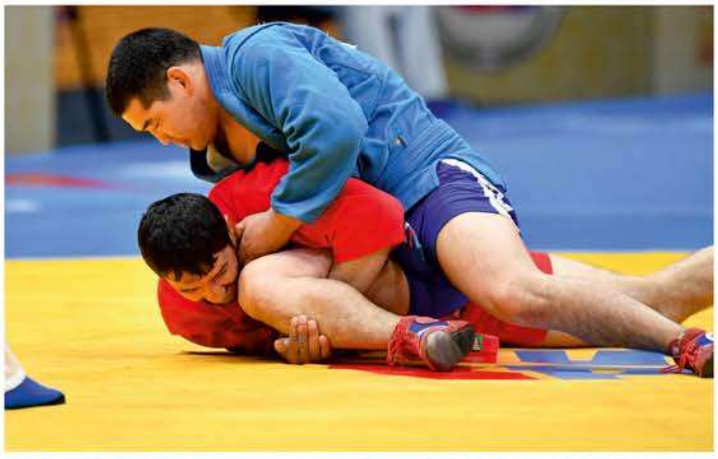
Key words: *special exercises, special physical qualities, game technique, technical efficiency, muscles, load, volume, intensity, volleyball training.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Спорт ўйинлари фаолиятида иштирок этиш, бошқа спорт турларида бўлгани каби, спортчилардан энг яхши натижаларни кўрсатиш ҳамда жисмоний сифатларнинг оптималлаштиришни талаб қилади. Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айни чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади. Жумладан, баланд-паст жойларда узоқ муддат югуриш кўпроқ чидамлиликни, қисқа масофаларда жадал югуриш эса тезликни ривожлантиришга, гимнастика машқлари чаққонликни ўстиришга қаратилгандир.


IBA
2








UZB
ARM

