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

полняют достоверно меньше – 14,3 ТТД с большим браком 71,2% (p<0,05). При этом юноши европейских академий наносят больше ударов из пределов штрафной площади с меньшим браком, чем российские спортсмены (p<0,05). Таким образом, выявлены существенные различия в показателях соревновательной деятельности по предложенным критериям между юными футболистами ведущих европейских и российских академий. Не установлено противоречия между характеристиками соревновательной деятельности команд мастеров и юношей 15-16 лет ведущих европейских клубов относительно рисунка игры, характера тактических действий в атаке между вратарем, игроками линии обороны, средней линии и линии атаки в различных зонах футбольного поля.

Показатели критериев эффективности тактических действий в атаке, наблюдаемые в игре юношеских команд, ведущих европейских футбольных академий, были приняты в качестве модельных при разработке методики совершенствования групповых тактических действий в атаке у футболистов 15-16 лет.

Выводы. На основе всестороннего анализа теории и практики подготовки спортивного резерва выявлено, что концепция обучения через игру совпадает с трендами развития мирового футбола. Решающее значение приобретает способность футболистов в условиях стремительно меняющихся игровых ситуаций быстро и правильно их оценивать, принимать оптимальные решения, предвидеть их дальнейшее развитие, что является следствием развития игрового (тактического) мышления спортсменов. Однако недостаточная разработанность организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в том, что касается подбора, построения и определения последовательности игровых упражнений, моделирующих соревновательную деятельность спортсменов, существенно усугубляет проблему их активного внедрения в педагогическую практику для повышения эффективности процесса тактической подготовки юных футболистов.

В результате исследования тактических действий в атаке ведущих юношеских команд 15-16 лет Европы и Азии было выявлено, что юноши европейских и узбекских академий, как и европейские команды высокого уровня, использовали систему 1-4-3-3 с ее трансформациями в зависимости от хода развития игры, подбора исполнителей и их возможностей. Юноши ведущих европейских академий в основном играли в постепенном нападении со сменой направления атаки, продвигаясь вперед из зоны обороны в среднюю зону, затем в зону атаки, преимущественно за счет коротких и средних передач, и далее в штрафную площадь соперника за счет игры в одно-два касания, игрой «в стенку», обводкой, с последующими завершающими действиями: ударом по воротам, 20 прострелом вдоль ворот, диагональным сбросом мяча назад партнеру под удар. При этом технико-тактические действия выполнялись с небольшим количеством брака.

Литература:

1. Артиков А.А. “Оптимизация точности выполнения технико-тактических действий в спортивных играх с использованием инновационных технологий”. Монография Т.,- 2024. 250 с.
2. Дачев О.В. «Теория и методика футбола (техника и тактика футбола)”. Учебное пособие. Чирчиқ.,-2022. 219 с.
3. Исмагилов Д.К. «Современные технологии подготовки одарённых футболистов групп предварительной подготовки и начальной специализации». Учебное пособие. Т., -2022. 130 с.
4. Шермухамедов А.Т. Анализ соревновательной деятельности футболистов академии «Пахтакор» (U-16). Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. III Международная научно-практическая конференция. Челябинск, 29 апреля 2019 года. 272-274 с.
5. Голомазов С.В., Сайд О.А. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М. РГАФК.2004. – 80 с.



И.Т. МУСТАФАЕВ[1]
[1]Южно-Казахстанский университет имени М.О.Ауэзова
город Шымкент, Республика Казахстан

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Аннотация

Физическая подготовка в футболе, ориентирована в основном на развитие скоростных качеств футболистов и их выносливости. Скоростные качества в современном футболе играют очень важную роль. Команда может иметь успех лишь тогда, когда игроки опережают соперников, выигрывая у них пространство и время. Есть мнение, что быстрыми игроками рождаются. Частично это верное предположение. Процент соотношения медленных и быстрых мышечных волокон, оперативность деятельности нервомоторного механизма, скорость реакции – все это генетически обусловленные качества и развиваются или изменяются

Annotation

Футболда жисмоний тайёргарлик асосан футболчиларнинг тезлик сифатларини ва чидамлилигини ривожлантиришга қаратилган. Замонавий футболда тезлик сифатлари жуда муҳим аҳамиятга эга. Жамоа фақат ўйинчилар рақибларидан олдинга ўтиб, улар устидан макон ва вақтда устунликка эришгандагина муваффақиятга эриша олади. Тез ўйинчилар туғма бўлади, деган фикр мавжуд. Бу қисман тўғри тахмин. Секин ва тез мушак толалари нисбати фоизи, асаб-ҳаракат механизми фаолиятининг тезкорлиги, реакция тезлиги - буларнинг барчаси генетик жиҳатдан белгиланган хусусиятлар бўлиб, кам ривожланади ёки ўзгаради. Аммо, бахтимизга, тезлик сифатлари ҳаракат фаолияти таркибининг сафарбарлигига ҳам боғлиқ, бу омил эса машғулотлар орқали ривожлантирилиши мумкин ва тезликнинг асосий шаклларини такомиллаштиришда муҳим захира ҳисобланади. Техник-тактик ва куч тайёргарлиги ҳам футболчининг ўйин амалиётида тезлик сифатларининг намоён бўлишига таъсир кўрсатади.

Калит сўзлар: *футболчиларни тайёрлаш, жисмоний тайёргарлик, чидамлилик, тактик тайёргарлик, куч*

незначительно. Но, к счастью, скоростные качества так же зависят от мобилизации состава двигательного действия, а этот фактор поддается тренировке и является основным резервом в развитии элементарных форм быстроты. Технико-тактическая и силовая подготовленность так же воздействуют на проявление скоростных качеств в игровой практике футболиста.

Ключевые слова: подготовка футболистов, физическая подготовка, выносливость, тактическая подготовка, силовая подготовка, тактическая подготовка.

тайёргарлиги, тактик тайёргарлик.

Physical training in football is focused mainly on the development of the speed qualities of football players and their endurance. Speed qualities in modern football play a very important role. A team can only be successful when the players are ahead of their rivals, gaining space and time from them. There is an opinion that fast players are born. This is partly a correct assumption. The percentage of the ratio of slow and fast muscle fibers, the efficiency of the neuromotor mechanism, the speed of the reaction - all these are genetically determined qualities and develop or change slightly. But, fortunately, speed qualities also depend on the mobilization of the composition of the motor action, and this factor can be trained and is the main reserve in the development of elementary forms of speed. Technical-tactical and strength readiness also affect the manifestation of speed qualities in the game practice of a football player.

Keywords: training of football players, physical training, endurance, tactical training, strength training, tactical training.

Скоростные качества имеют элементарные и комплексные формы их проявления. К элементарным формам относят: быстроту реакции; скорость одиночного движения; частоту (темп) движений. Двигательные реакции, в свой черед, делят на две подгруппы: простые; сложные.

Простая реакция – это ответ на заранее известный сигнал (тактильный, зрительный, слуховой) заранее известным движением. Примерами проявления простой реакции считаются: прекращение защитного или нападающего движения в единоборствах или в спортивных играх при свистке арбитра, начать двигательное действие (стартовать) в ответ на сигнал в плавании, или в ответ на выстрел из стартового пистолета в легкой атлетике, и тому подобное. Скорость простой реакции определяется по скрытому (латентному) периоду реагирования –это время от момента возникновения сигнала до начала движения. Скрытое время простой реакции у взрослых, обычно, не более 0,3 секунды.

В футболе, характеризующимся ежесекундной и неожиданной сменой ситуации действий, часто встречаются сложные двигательные реакции. С точки зрения физиологии скорость реакции зависит от быстроты протекания следующих стадий: 1) возникновение возбуждения в рецепторе (тактильном, зрительном, слуховом и др.), который участвует в принятии сигнала; 2) передача возбуждающего сигнала в ЦНС; 3) переход сигнальной информации по нейронам, ее анализ и образование эфферентного сигнала; 4) передача эфферентного сигнала от центральной нервной системы к соответствующим мышцам; 5) возбуждение мышц и возникновение механизма активности. Выполнение отдельных двигательных актов с высокой скоростью определяется быстротой одиночного движения. Это, к примеру, скорость движения ноги во время удара в футболе или клюшки при броске в хоккее, скорость движения руки при нападающем ударе в волейболе, метании копья, уколе в фехтовании. Максимальную скорость одиночного движения можно достичь при отсутствии какого-либо внешнего сопротивления. С увеличением внешнего сопротивления повысить скорость движений можно благодаря повышению мощности проявляемых усилий, а это зависит от взрывных качеств мышечных волокон.

Основная предпосылка проявления комплексных скоростных качеств – подвижность нервных процессов (которая выражается совершенством и уровень развития нервно-мышечной координации. В настоящее время широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Наиболее напряженные нагрузки специальной направленности следует планировать на этап подготовки к высшим достижениям [2].

В видах спорта, где есть соревнования на спринтерских дистанциях, в скоростно-силовых и сложно координационных видах, следует осторожно выполнять большие объемы работы, направленной на повышение аэробных возможностей. Спортсмены легко справляются с такой работой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и на этой основе резко возрастают спортивные результаты [7].

В связи с этим в практике тренировки в этом возрасте часто планируют выполнение больших объемов работы с относительно невысокой интенсивностью, т.е. до 75-85 % того объема, который выполняют спортсмены высокого класса на этапе подготовки к высшим достижениям. Обычно это объясняют еще и тем, что спортсмену, независимо от его будущей специализации, необходимо создать мощную аэробную базу, на основе которой спортсмены будут успешно выполнять большие объемы специальной работы, у них повысятся способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них [9].

Опыт последних лет убедительно показывает, что такой подход правомерен по отношению к спортсменам, предрасположенным к достижениям в видах спорта, преимущественно связанным с проявлением выносливости. В целом скоростно-силовая подготовка, воспитание быстроты у футболистов на этом этапе направлены на повышение скорости бега и на этой скорости на бег с ведением мяча. Этот процесс «переноса» скоростных способностей более эффективен, когда спортсмен в обычном беге делает акценты на частоте движений, но не на длине беговых шагов, т. е. он преодолевает тренировочные отрезки несколько укороченными шагами, которые по своей ритмической структуре сходны с шагами в беге с ведением мяча [3].

Данный этап многолетней подготовки приходится, собственно, на пубертатную фазу развития организма юных спортсменов, когда половое созревание

сопровождается быстрым увеличением мышечной массы, запасов гликогена, повышением уровня секреции адреналина и гормонов половых желез. В это время создаются оптимальные биологические предпосылки для развития анаэробных возможностей, максимальной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств. Наиболее быстрыми темпами должен увеличиваться объем нагрузок для развития силовой выносливости, который к концу этапа достигает своих максимальных значений. Постепенно в тренировку включаются упражнения с предельными усилиями, выполняемые в преодолевающем, уступающем и экзокинетическом режимах. Чем выше интенсивность выполнения упражнений, тем эффективнее будет скоростная подготовка. Также ее эффективность зависит от умения спортсмена предельно мобилизоваться. Основным стимулом повышения скоростной подготовленности служит то, что спортсмен выполняет все упражнения на предельном или около предельном уровне, предельно мобилизует все скоростные качества. Необходимо каждый раз пытаться побить свой собственный рекорд в конкретном упражнении или забеге. Только методические приемы и средства, обеспечивающие оптимальный уровень стимуляции деятельности центральной нервной системы и соответствующих исполнительных органов, позволяют успешно развивать скоростные качества.

При выполнении соревновательной или тренировочной работы, наиболее полную реализацию функционального потенциала спортсменов и улучшение спринтерской подготовки можно добиться с помощью таких методических приемов, как правильная психическая мотивация и создание специфического, приближенного к соревновательным реалиям, эмоционального фона. Создается соревновательная обстановка во время тренировочного занятия, проводится тренировка равных по способностям и возможностям спортсменов, применяются специфические упражнения, тренером представляется постоянная информации о результатах деятельности и т.п. Умелое применение этих средств и методик тренировочного воздействия позволяет улучшить скоростную подготовку на 5-10 процентов от начального уровня [6].

В многочисленных исследованиях показано, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге еще не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

– методы строго регламентированного упражнения;

– соревновательный метод;

– игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия. Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера» [4].

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

Таким образом, на этом этапе многолетней

подготовки не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которого является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах соревнований.

Литература:

1. Алексеева, Е. Н. Физическая подготовка футболистов / Е. Н. Алексеева, В. А. Ткаличева // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 17. – С. 488-493.

2. Бутенко, Г. А. Физическая подготовка футболистов на этапе специализированной базовой подготовки / Г. А. Бутенко, Б. Е. Душин // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 3- 1(35). – С. 31-35.

3. Долин, Д. Р. Роль физической подготовки футболистов / Д. Р. Долин // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 14. – С. 701-704.

4. Дутов, А. С. Роль физической подготовки футболистов / А. С. Дутов // Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – С. 165-167.

5. Зуйков, Д. С. Оптимизация процесса физической подготовки футболистов на основе данных оперативного и текущего контроля / Д. С. Зуйков, В. В. Ушаков, С. А. Давыдов // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 10. – С. 171-176.

6. Оразбаев, Р. М. Физическая подготовка футболистов в высших учебных заведениях / Р. М. Оразбаев // Анапа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-исследовательский центр экономических и социальных процессов» в Южном Федеральном округе, 2022. – С. 117- 120.

7. Планирование физической подготовки футболистов на этапе спортивной специализации в годичном цикле / Т. Х. Емтыль, В. В. 563 Столыпинский вестник №1/2023 Суворов, Л. А. Якимова, Л. Ю. Болеева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 79-86.

8. Солодовник, Е. М. Сравнительный анализ уровня специальной физической подготовки футболистов первого и второго года обучения / Е. М. Солодовник // Перспективы науки. – 2021. – № 6(141). – С. 149- 153.

9. Юлдашев, М. Р. Особенности планирования физической подготовки футболистов / М. Р. Юлдашев // Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: VIII Международная научно-практическая конференция, Челябинск, 29 апреля 2019 года.



Педагогика фанлар доктори (DSc), доцент
Л.Б. СОБИРОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва сорт университети
Таянч докторант
Д.Э. ДЖУРАБАЕВА[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ИРРАЦИОНАЛ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ЗАМОНАВИЙ КАСАЛЛИКЛАРНИ ПАЙДО БЎЛИШИДАГИ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В данной статье представлена информация о снижении физической активности, приводящем к развитию различных хронических заболеваний, сердечно-сосудистых заболеваниях, возникающих в результате гипокинезии (малоподвижности), избыточной массе тела, нарушениях опорно-двигательного аппарата, а также о механизмах развития этих заболеваний и методах их профилактики.

Ключевые слова: *теломеры, старение, сердечно-сосудистая система, фактор риска, физическая активность, гипокинезия, гиподинамия, гиперкинезия, болезнь, здоровье.*

Annotation

Ушбу мақолада жисмоний фаолликнинг пасайиши, бу эса турли сурункали касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлиши, гипокинезия (камҳаракатлилик) натижасида юзага келадиган юрак-қон томир касалликлари, ортиқча вазнлилик, суяк-мушак тизими бузилишлари, касалликларнинг ривожланиш механизмлари ҳамда олдини олиш усуллари тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *теломерлар, қариш, юрак-қон томир тизими, хавф омили, жисмоний фаоллик, гипокинезия, гиподинамия, гиперкинезия, касаллик, саломатлик.*

This article was provided information about the decrease in physical activity, which causes the development of various chronic diseases, cardiovascular diseases caused by hypokinesia (inactivity), overweight, disorders of the musculoskeletal system, mechanisms of disease development, and methods of prevention.

Key words: *telomeres, aging, cardiovascular system, risk factor, physical activity, hypokenisia, hypodynamia, hyperkenisia, disease, health.*

Долзарблиги: Жаҳонда Covid-19 вирусининг тарқалиши, нафақат Республикамизда, балки бутун дунё миқёсида аҳоли саломатлиги даражасини оширишга бўлган эҳтиёж юқори эканлигини исботлаб берди. Хусусан, юртимизда ҳам аҳолининг соғлиги, жисмонан саломатлиги, соғлом ҳаёт кечириш даражасини ошириш муҳим масалалардан бири бўлмоқда. Бундан ташқари ҳозирги кунда аҳоли ўртасида бошоқли, донли маҳсулот, мева-сабзавотлар истеъмоли кескин камайиб, туз ва шакар истеъмоли ортиб бораётгани хавотирларни янада кучайтирмоқда. Бунинг оқибатида эса аҳолининг 56 фоизида ортиқча вазн, 38 фоизида қон босими билан боғлиқ бузилишлар аниқланмоқда . Шу билан бирга юқумли бўлмаган касалликлар эрта ўлимга сабаб бўлмоқда [1; 3-4-б]. Юқоридагиларни олдини олиш мақсадида аҳоли саломатлигини яхшилашга қаратилган жисмоний машқлар комплекси, овқатланиш рациони ҳамда сувни тўғри истъемол қилиш механизмларини илмий асослаб бериш долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда.

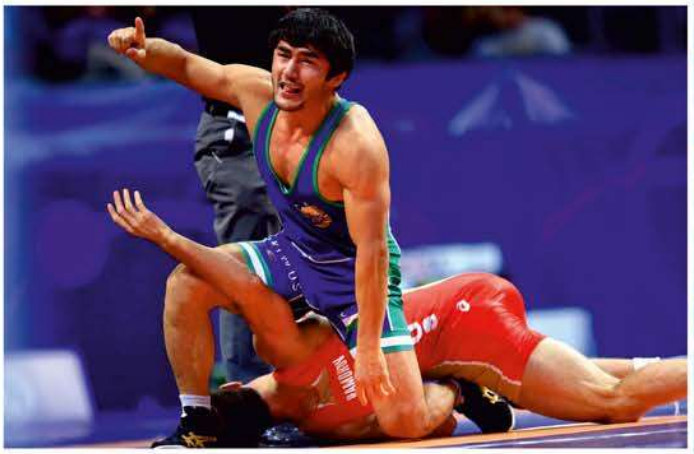
Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, антропометрия, пульсометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик-статистика каби усуллардан фойдаланилган.

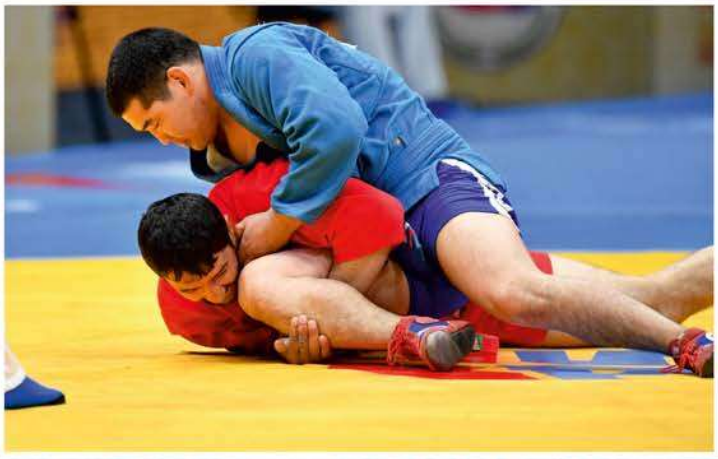
Тадқиқот мақсади иррационал кун тартиби натижасида юзага келадиган салбий оқибатларни олдини олишда кундалик машқлар мажмуаси орқали жисмоний фаолликни ошириш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифаси:


IBA
2








UZB
ARM

