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

4. Жосан И.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Методика развития и комплексный контроль скоростно-силовых качеств гандболисток высокого класса -// Педагогика, Психология , 2014- №9- стр. 24 – 29.

5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: методическое пособие /В.Я. Игнатьева. - Москва: Спорт, 2004. – 216 с.

6. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие /В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И. В. Петрачева; под. ред. В.Я. Игнатьевой. М.: Физическая культура, 2005. -276с.

7. Набиев Т.Э../учебное пособие Организация и судейство соревнований по гандболу, Ташкент, 2020, - 239с.

8. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Гандбол./учебное пособие, Т.: «УЗДЖТИ нашриёти», 2006, 299с.

9. Петрачева И.В., Котов Ю.Н., Ясин К.Б., Вагин А.Ю. Биомеханические основы техники выполнения гандбольных бросков различными способами //Ученые записки университета имена П.Ф. Лесгафта. -2016. -№1 (131). стр. 181-186.

10. Тулаганов Ш.Ф. Комплексная система подготовки квалифицированных гандболистов с учетом игрового амплуа на этапе спортивного совершенствования автореф. дис….д-ра пед. наук/ Тулаганов Ш.Ф.Чирчик 2022, - стр. 1-28.

11. Тхорев В.И., С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния» //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2018.- №2 (156) , - стр. 248 -253.

12. Четвериков Д.В., А.О. Немичева, Н.А. Солодкова и др. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» Ставрополь.- 2019.- 119 с.

13. Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси, /автореф. Пед.ф.бўйича13.00.04, Чирчиқ, 2020, - 56с.

14. Язвиков В.В., Петрухин В.Г. – Состав мышечных волокон смешанных скелетных мышц как фактор конституции человека. //Теория и практика физической культуры, 1991, №1, стр. 38-41.

15. Pori, P.Jump shot performance in team handball. A kinematic model evaluated on the basis of expert modeling /P. Pori, M. Bon, M. Sibila //International journal of fundamental and applied kinesiology. -2005. No.37.-P. 40-49.



Профессор, судья высшей категории
С.Ф. АШУРКОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ МОЛОДЁЖНОЙ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация

В статье раскрыта возможность повышения эффективности выполнения игровых функций связующего игрока с использованием научно обоснованных упражнений. Изучена эффективность игровых действий связующих игроков с целью выявления их роли в обеспечении игрового результата команды. Тренерам рекомендованы модельные тесты для оценки и тренировки функции сохранения равновесия тела при совершенствовании точности передач на нападающие удары.

Ключевые слова: *связующий игрок, равновесие, модельный тест, игровой результат, нападающий удар, передача мяча.*

Annotation

Мақолада илмий асосланган машқлар ёрдамида боғловчи ўйинчининг ўйин функцияларини бажариш самарадорлигини ошириш имконияти очиб берилган. Жамоанинг ўйин натижасини таъминлашдаги ролини аниқлаш учун боғловчи ўйинчиларнинг ўйин ҳаракатларининг самарадорлиги ўрганилди. Мураббийларга тана мувозанатини сақлаш функциясини баҳолаш ва ўргатиш учун модел тестлари тавсия этилади, шу билан бирга ҳужумчиларга узатмаларнинг аниқлигини яхшилайди.

Калит сўзлар: *боғловчи ўйинчи, мувозанат, модел тести, ўйин натижаси, ҳужумчи зарбаси, тўпни узатиш.*

The article reveals the possibility of increasing the efficiency of the game functions of the binding player using scientifically based exercises. The efficacy of game actions between the players to identify their role in providing a gaming result for the team. Coaches are recommended model tests to evaluate and train the function of maintaining the balance of the body while improving the accuracy of the transmission of forward strikes.

Key words: *passing player, balance, model test, game result, attacking strike, ball passing.*

Введение. Достижение полезного или очкового результата в современном волейболе преимущественно обеспечивается эффективностью игровых действий связующего игрока, что определяется многими факторами, среди которых особое значение приобретает вопрос о сохранении равновесия тела при выполнении передач мяча [1,3,4]. Многолетний анализ соревновательных игр по волейболу и профессиональных взглядов специалистов – тренеров, деятельность которых связана с подготовкой волейболистов высших разрядов, показывает, что достижение полезного игрового результата, как правило, обеспечивается благодаря исполнительного мастерства связующего игрока [2,5,6]. Однако и, к сожалению, в практике организации многолетнего цикла спортивной тренировки по волейболу почти отсутствует целенаправленная программная школа подготовки связующих игроков. Следует подчеркнуть, что такая программная школа подготовки связующих игроков должна быть организована на основании новейших достижений науки и инновационно - педагогических технологий.

Как должна быть организована процедура подготовки связующего игрока с точки зрения использования научно обоснованных специализированных и неспециализированных упражнений для обработки целевой точности передач мяча на разнородные атакующие удары?

На наш взгляд этот процесс следует разделить на несколько этапов и разработать соответствующие специализированно – неспециализированные упражнения с последующим применением их в

ходе отработки передач мяча для разнородных нападающих ударов.

1. Тестирование специализированных упражнений:

Высокая передача в 4 зону-5 раз;

Полупростельная передача в 4 зону- 5 раз;

Полутораметровая передача в прыжке назад во 2 зону;

Полутораметровая передача в прыжке назад между средней линией и линей нападения для атаки из зон зашиты.

2. Тестирование неспециализированных упражнений:

Сохранение равновесия стоя на носках с закрытыми глазами, руки вытянуты вверх;

Сохранение равновесия в стойке с быстрым вращением головой с закрытыми глазами.

Цель работы направлена на изучение возможностей повышения эффективности выполнения игровых функций связующего игрока с использованием научно обоснованных упражнений.

Были установлены следующие задачи:

Изучить уровень точности передач мяча связующим игроком для нападающего удара из 4 зоны.

Исследовать точность второй передачи мяча у связующего игрока с низкой и высокой устойчивостью функции сохранения равновесия тела.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс квалифицированных волейболистов - связующие игроки, членов молодежной сборной команды, готовящихся на участие к Чемпионату Мира U-19.

Идея и целевая установка токого исследованния заключается в том, что согласно гипотетического предположения связующие игроки с низкой устойчивостью к сохранению равновесия тела при выполненим передачи мяча в зоны 4,3 и 2 допускают ошибку, т.е. ее производя не точно, а игроки с такой игровой функцией, но с высокой устойчивостью к сохранению равновесия тела, наобарот, производят передачу гороздо точнее.

Предмет исследования – эффективность игровых действий связующих игроков молодёжной сборной узбекистана

Для решения выше выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературы
2. Тестирование второй передачи мяча в 4 зону.
3. Тестирование длительности сохранения равновесия тела в пробе с быстрым круговым движением головой с закрытыми глазами.

Из таблицы 1 видно, что у связующих игроков индивидуальные показатели длительности сохранения равновесия тела характеризуются крайне низкими величинами, которые свидетельствуют о слабой устойчивости вестибулярного анализатора к воздействию локальной вращательной нагрузки.

Среднее исходное значение длительности сохранения равновесия тела (начало августа 2024 г) составило 6,85 сек, а через 3 месяца эта величина достигла всего лишь до 7,90 сек.

Таблица 1 - Показатели длительности (устойчивости) сохранения равновесия тела у связущих игроков в пробе с быстрыми круговыми движениями головой (n=10)

№	Испытуемые	В августе 2024 года	В октябрь 2024 года	Разница показателей
1	Шом. А.	5,8	6,3	0,5
2	Берд. И	7,4	7,7	0,3
3	Холм.В.	6,9	7,5	0,6
4	Ашир.С.	7,1	7,2	0,1
5	Мурот.Б.	5,5	5,8	0,3
6	Шерп. И.	6,2	6,4	0,2
7	Болт. Д.	6,7	6,8	0,1
8	Ган. Ф.	7,6	7,7	0,1
9	Хол. Ш.	8,1	8,5	0,4
10	Убайд. Ж.	7,2	7,6	0,4
	X	6,85 сек	7,90 сек	1,05

После завершения исследования длительности сохранения равновесия тела группу связующих игроков из 10 человек мы разделили на две мини группы, одна из которых ежедневно утром, пред тренировкой и после нее в течении 3х месяцев регулярно выполняла следующий комплекс вращательных упражнений:

Сидя на полу – вращения головой в быстром темпе вправо и влево по 30 сек.

В положении наклона на 900 быстрое вращении тело вокруг своей оси в права и влево по 15 сек. После выполнить передачу мяча в установленную цель (по заданию).

Стоя с закрытыми глазами, быстрое вращение головой вправо и влево по 25 сек., после выполнить передачу мяча в установленную мишень (по заданию).

10 кувырков вперед и 10 – назад – трехкратно (по сигналу), с последующим выполнением передачи мяча (по заданию).

После завершения данного опыта у этой группы и другой группы, которая не обрабатывала вращательные упражнения, проводились справнительные исследования точности передач мяча в мишень (которая была устоновлена в 4 зоне) из 10 попыток.

Из приведенных в таблице 2 показателей видно, что в контрольной группе, каторая не выполняла вращательные упражнения, точность передачи мяча в мишень из 10 попыток в обычных условиях в среднем составила 3,4 раз в 4 зону и 3,6 раз во 2 зону, после вращательных движений головой показатели данной группы составили 1,2 раз и 0,8 раза соответственно зонам. А в группе, которая в течение 4х месяцев (ноябрь 2024 – февраль 2025 г.) регулярно выполняла разработанный комплекс вращательные упражнений (экспериментальная группа с высокой устойчивостью) - функции сохранения равновесия тела (ФСРТ) это средняя величина попаданий в 4 зону составила 8,4 раз и 7,8 – 2 зону. Среднее количество попаданий, после 15 кратного вращения головой, в 4 зону составило 6,4 раз, а во 2 зону 6,2 раза.

Таблица 2

- Показатели эффективности второй передачи мяча в 4 зону (в мишень) у связующих игроков с низкой и высокой устойчивостью функции сохранения равновесия тела

Тесты	n	Передача в обычных условиях		Передача после каждого 15-кратного вращения головой	
		в 4 зону	во 2 зону	в 4 зону	во 2 зону
Точность передачи мяча в мишень у связующих игроков с низкой устойчивостью ФСРТ (из 10 попыток)	КГ 5	3,4	3,6	1,2	0,8
Точность передачи мяча в мишень у связующих игроков с высокой устойчивостью ФСРТ (из 10 папыток)	ЭГ 5	8,4	7,8	6,4	6,2

Примечание: - ФСРТ – функция сохранения равновесия тела;

Заключение. Тестирование устойчивости функции сохранения равновесия тела у связующих игроков, проходящих подготовку в молодежной сборной, показало, что почти у всех испытуемых такой игровой функции длительность сохранения равновесия тела было крайне незначительной и это даёт основание считать, что в тренировках связующих игроков обсолютно не используются специальные вращательные упражнения, развивающие функцию равновесия тела в пространстве и во времени.

Опытные исследования показали, что у связующих игроков с низкой устойчивостью функции сохранения равновесия тела (ФСРТ) точность передач мяча в мишень, устанавленной в 4 и 2 зонах, оказалось крайне слабой, а у связуюших игроков с высокой устойчивостью функции сохраненияя равновесия тела нацеленная передача мяча в 4 зону была значительной в количественном выражении, а показатели передачи мяча за голову во 2 зону оказались немного меньше, так как не было контроля зрительного анализатора.

В качестве пожелания мы рекомендуем учитывать результаты исследования данной проблемы в тренировке связующих игроков. При этом следует использовать в практику подготовки связующих игроков разработанные нами модельные тесты как для оценки, так и для тренироки функции сохранения равновесия тела, что будет способствовать повышению эффективности игровых функций связующих игроков, и прежде всего совершенствовнию точности передач на нападающие удары в разные зоны.

Литература:

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф // Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол) / Т:- 2023 – 546 стр.

2. Ашуркова С.Ф. Расширение диапазона спортивного мастерства волейболистов при использовании методики симметричной отработки точности нападающих ударов правой и левой рукой // International scientific journal «Modern science and research» volume 2 / 2023/ ISSUE 10 / UIF:8.2 / 155-160 p.

3. Ашуркова С.Ф., Умматов А.А. Возможности устранения случаев неточной реализации стандартных игровых действий в волейболе // «Zamonaviy ilm-fan va ta'lim istiqbollari» ko'p tarmoqli ilmiy-amaliy konferensiyasida onlayn anjuman 2023 yil dekabr 453-459 b.

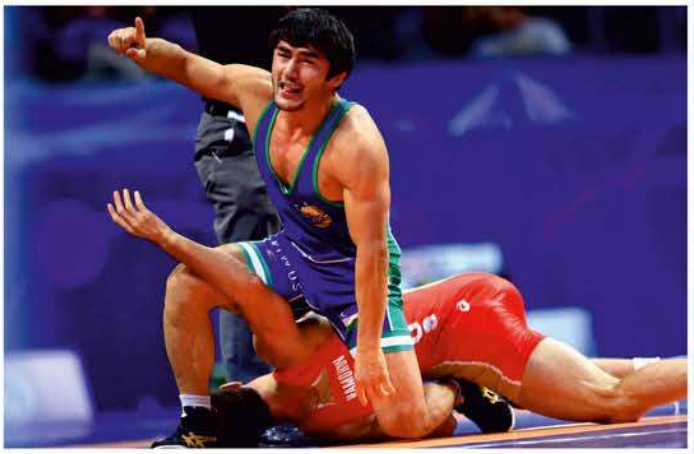
4. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Системообразующие компоненты формирования результативности соревновательной деятельности волейболистов как основа для коррекции учебно-тренировочного процесса // International scientific journal «Modern science and research»// Volume 2 / 2023/ ISSUE 6 / UIF:8.2 / 85-91 p.

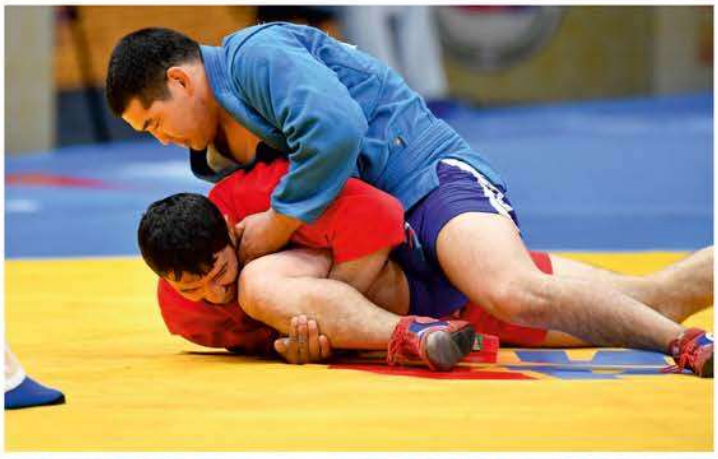
5. Умматов, А. А., and А. Акбаров. «Волейбол бўйича xxviii ўзбекистон чемпионати ғолиби,"скуф" жамоаси қизлари жамоавий техник ҳаракатларининг самарадорлик коэффицентлари.» Fan-Sportga 1 (2022): 18-20.

6.Умматов, А. А., and В. В. Шанк. «Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе.» CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES 2.7 (2021): 24-29.


IBA
2








UZB
ARM

