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

Хотя все эти воздействия начинаются значительно раньше - в ясельном возрасте, когда под специально подобранный ритмический аккомпанемент начинают обучать детей естественным и искусственным двигательным действиям.



Схема - 1. Функциональная структура личности и воздействующие на нее факторы

На схеме выделена группа факторов, подразумевающих педагогические воздействия. Они не имеют той объективности, которой обладают факторы жизнедеятельности и даже большинство факторов (признаков), характеризующих личность. По отношению к личности обучаемого все они - внешние, имеют различную ценность и значимость на разных этапах решения тех или иных задач.

Разделение их по группам и категориям не случайно, поскольку они имеют свои специфические качества и назначение.

По смысловому назначению данные факторы можно разделить на четыре группы: информационные, физические, психологические, двигательные.

Информационные факторы представляют собой те педагогические воздействия, с помощью которых у занимающегося формируются соответствующие базовые представления о предстоящей деятельности и осуществляется их дифференцированное сопоставление с не используемыми в педагогическом процессе, но поступающими извне потоками информации, которая может иметь и положительное значение (как дополнительная - настраивающая, уточняющая и т.п.), и отрицательное (как количественно избыточная или качественно сбивающая).

Выбор информации, адекватной по объему, интенсивности и качеству данному моменту процесса воспитания, конкретному состоянию занимающегося и развиваемой (формируемой) сферы его двигательной деятельности, способности к ее усвоению и утилизации - весьма трудная задача. К этому добавляется необходимость варьирования воздействий по степени значимости ординарно или в комплексе. Решение этой задачи, безусловно, зависит от наличия специальных умений преподавателя, но с другой стороны, характеризует уровень его педагогического мастерства.

В качестве характерного можно привести следующий пример. При обучении сложным двигательным действиям занимающийся, как правило, допускает большое количество ошибок. Неопытный преподаватель старается исправить эти ошибки - чаще всего, все в порядке очередности их совершения. От этого разучиваемое действие не выполняется лучше и процесс обучения необоснованно затягивается.

Опытный преподаватель найдет главную ошибку, исправление которой позволит устранить и сопутствующие ей второстепенные; тогда процесс обучения займет меньше времени (уж точно меньше, чем в первом случае), а достигнутое качество будет более высоким. Это - практика, но методика-то ее давно обоснована (и разработана) теорией обучения.

Физические факторы, руководствуясь материалами исследований Ю.В.Верхошанского [1], В.М. Зациорского [3], М.Н.Умарова, А.К.Эштаева [6], М.Н.Умарова, Д.Х. Умарова [7] в плане педагогических воздействий, обеспечивают физическое состояние спортсмена, требующееся для достижения какого-либо результата деятельности.

К ним можно отнести все воздействия, с помощью которых физическое состояние становится адекватным тем общим условиям и правилам совершенствования, которые должны соблюдаться изначально (в широком смысле слова). Они могут быть направлены на уменьшение или увеличение мышечной массы, снижение процента жира или воды, исправление «нерациональных» пропорций тела, улучшение состояния сердечно-сосудистой системы или подвижности в суставах. Иными словами, они формируют физическую пригодность человека к тому или иному типу деятельности, в частности вида спорта.

Все, что обеспечит такую пригодность в системе взаимосвязанных педагогических воздействий, может быть найдено в анналах теории и методики, оформлено и использовано на основании положительного опыта оздоровления и спортивного совершенствования - и этого может оказаться вполне достаточно. Творческий подход к процессу совершенствования может дополнить методику новыми эффективными разработками, применение которых даст соответственно и более высокие результаты.

Как правомерно считают Л.П Матвеев [4], В.Н.Платонов [5] психологические факторы, педагогически используемые в физическом воспитании и спорте, формируют совокупность качеств личности, ее одномоментные и пролонгированные

состояния, усиление или ослабление тех или иных психических функций, а в целом должны обеспечить устойчивую мотивацию в стремлении к совершенствованию, решению частных задач и достижению поставленных целей в избранном виде спорта [2,4,7].

При этом мотивацию нельзя рассматривать лишь как заинтересованность (это лишь часть ее), но обязательно как настрой на предстоящую деятельность, нацеленность на нее и сосредоточенность на ней.

В целом это побудительное состояние личности человека. Оно формируется в результате соотнесения своих потребностей и возможностей с предметом деятельности и ее целью. В связи с этим мотивация может иметь как положительное, так и отрицательное значение, что во многом зависит от типа нервной системы, темперамента человека.

Сильный уравновешенный тип для мотивации «хочу» использует (сам или с помощью преподавателя) в качестве стимула для достижения цели - «должен», «смогу» - даже негативную оценку своих возможностей.

Слабый тип «не могу» трансформирует в «и никогда не смогу» - с последующим отрицанием цели и необходимости совершенствования.

В первом случае задача тренера-преподавателя - помочь занимающемуся в достижении цели. Во втором - в корне поменять мотивацию и с помощью последовательной цепи педагогических воздействий «не могу» превратить в «смогу», а затем соответственно - в «хочу и смогу». В педагогике физического воспитания для этого имеется множество методов: от назидательных бесед и формирования четких представлений о цели и путях ее достижения до частных эффективных способов воспитания и обучения, поощрительно-стимулирующих воздействий и психорегуляции - в целом составляющих так называемую психотехнику, т.е. совокупность психологических воздействий на человека.

Данная группа педагогических факторов может действовать также изолированно, вне связи со стремлением к индивидуально возможным высшим достижениям. Однако в физическом воспитании смысла в этом нет. Поэтому они используются во взаимосвязи с другими факторами.

Особо выделенный фактор «Двигательный», согласно данным экспериментальных исследований М.Н.Умарова и А.К.Эштаева [6] С.А.Эштаева [6], способен подвергать своему воздействию двигательные способности гимнастов и гимнасток, формируя у них специальные двигательные умения и навыки (в том числе трансформируемые в спортивную технику), обеспечивая видовую тренированность, подготовленность и интегративную готовность, а также высококлассное исполнение соревновательных комбинаций на видах многоборья в процессе соревнований.

Заключение. Как правомерно замечают Ю.К. Гавердовский [2] М.Н.Умаров, А.К.Эштаев [6] некоторое упорядочение этих факторов, в частности в спортивной гимнастике, дает возможность сгруппировать их по сходным функциональным признакам - средства, методы, принципы, правила - и отнести со специфическим преломлением к соответствующим составным частям физического воспитания - двигательному совершенствованию, обучению, воспитанию и образованию, - которые, в свою очередь, осуществляются в определенных организационно-методических формах системы спорта высших достижений.

Теория и методика спорта высших достижений - это сложная многокомпонентная система, функциональным назначением которой является (в общем виде) совершенствование двигательной и психофизической сферы спортсмена. Действенность функционирования системы физической культуры и спорта предопределена огромным количеством факторов, содружественное использование которых и делает возможным в конечном счете достижение конкретной цели - физического, технического и психологического совершенства спортсменов на всех этапах подготовки [2,4,5,7].

В связи с этим, педагогические факторы в целом можно определить как образовывающие, развивающие и воспитывающие, что отражает сущность их направленности в педагогическом процессе психофизического совершенствования.

Литература:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. -– М.: Советский спорт, 2021. –332 с. : ил

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : [учебник для вузов по направлению «Физическая культура» : в 2 томах]. - Москва : Советский спорт, 2021. - 24 см. Т. 1. - 2021. - 368 с.

3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. –М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.

4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры/ Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. -752 с.

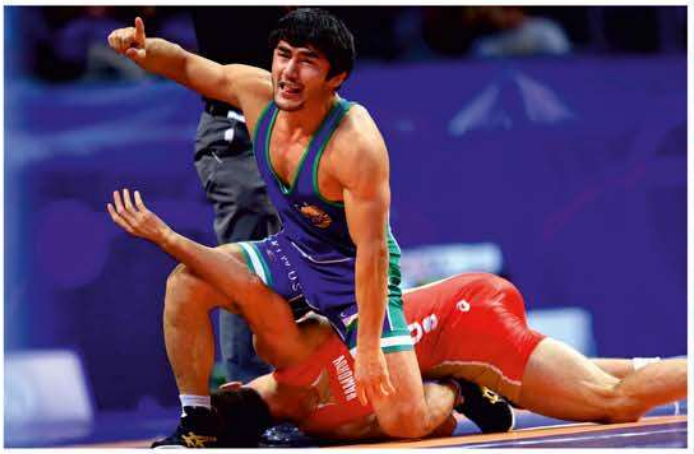
6. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнастов. // «Фан спортга». 2009. №3. –с. 45-47.

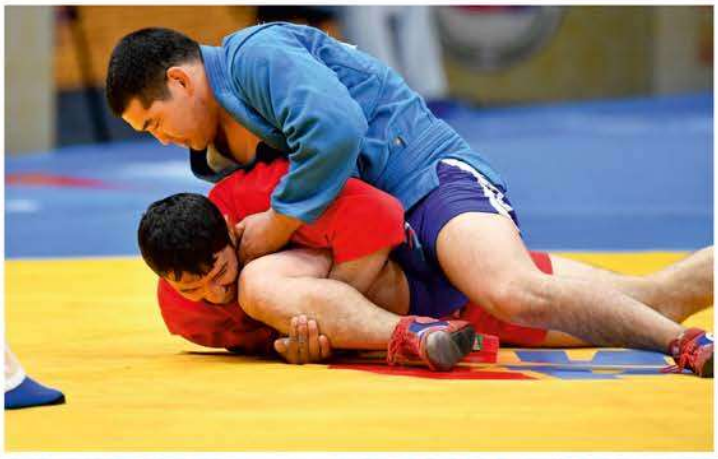
7. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте: учебник / М.Н.Умаров, Д.Х.Умаров – Т.: «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU, 2023 -600 с.

8. Эштаев С.А. Моделирование соревновательной деятельности гимнастов 13-15 лет на этапе углубленной специализированной подготовки. Дисс. доктора философии (PhD) по пед. наукам. Т.: 2018. -151 с.


IBA
2








UZB
ARM

