O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 18-майдаги “Паралимпия ҳаракатини ривожлантиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги ПҚ-5114-сон Қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-йил 3-июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора –тадбирлари тўғрисида”ги қарори
3..Ўзбекистон Республикаси Президентининг 11-сентябрь 2023 йил “Ўзбекистон - 2030” стратегияси тўғрисида ПФ-158 сонли Фармони.
4.“Тараққиёт стратегияси” маркази, “Ўзбекистон – 2030” стратегияси. 63338/ 18 Ян. 2025.
5. Акбаров А., Мусаев Б.Б., “Спорт метерологияси”, Дарслик, Тошкент, Тафаккур қаноти, 2014, 424 б. ҳттп://либрарй.узджтсу.уз/филес/пдф/Спорт метрологияси 2013.пдф
6. Акбаров А., “Спортда математик таҳлил усуллари”,,ўқув қўлланма” ЎзДЖТСУ, 2020, 228 б. ҳттп://либрарй.узджтсу.уз/филес/пдф/Спортда математик таҳлил.пдф
7. Пўлатов А.А.Волейбол назарияси ва услубияти Дарслик Ч-2020.
8. Жиленкова В. П. Адаптивный спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата / В.П. Жиленкова - СПб.: Просвещение, 2002.
9. М.Х.Миржамолов, Н.Ш.Бобомуродов, М.А.Кдирова, Л.Т.Давлатова. Адаптив спорт ўйинларини ўргатиш методикаси Пара волейбол. Дарслик.Тошкент-2023.
10.Л.Т.Давлатова Адаптив спорт ўйинларини ўргатиш методикаси (Пара волейбол) Ўқув қўлланма Ч-2021.
11.Ковтун Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебно-методическое пособие. 2015.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
Ч.А. БЕРДИЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ТАЯНЧ ҲАРАКАТ АППАРАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ТАЛАБА ҚИЗЛАРНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ИМКОНИЯТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚИБ КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Аннотация

В статье даны рекомендатсии по развитию силовых способностей у студенток ножной нозологии.
Ключевые слова. *Адаптивная физкултура, нозология, инвалидност, развитие, занятия.*

Annotation

Мақолада оёқ нозологиясидаги талаба қизларнинг куч қобилиятини ривожлантиришга доир тавсиялар берилган.
Калит сўзлар. *Адаптив жимоний тарбия, нозология, жисмоний имконияти чекланган, ривожланиш, машғулот.*
The article gives recommendations for strength training for female students of foot nosology.
Key words. *Adaptive physical education, nosology, physical disability, development, and training.*

Долзарблиги. Республикамиз мустақилликка эришгандан сўнг ногиронлар спортига катта этибор берилмоқда. Ногирон спортчиларимиз Осиё ҳамда жаҳон мусобақаларида яхши натижаларга эришиб, Ўзбекистон байроғини юқори кўтаришмоқда. Ногиронлар ўртасида адаптив жисмоний тарбия ва спортни мунтазам ривожлантириш ҳамиша Президент ва давлатимиз диққат марказида турипти. Жумладан, 28-августдан 8-сентябрга қадар бутун дунёнинг диққат марказида бўлган Париж-2024 ХВИИ ёзги паралимпия ўйинлари ниҳоясига етди. Дунёнинг 168 та мамлакатидан ташриф буюрган энг кучли пара атлетлар иштирок этган ушбу ўйинларда Ўзбекистон делегацияси ўз тарихидаги энг яхши натижани қайд этишга эришди.

Жаҳонда имконияти чекланган спортчиларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланиш тизимини тўғри йўлга қўйиш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, машғулот юкламаларини меъёрлаш, назорат қилиш, шунингдек адаптив спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланувчиларнинг илмий услубий, ҳамда ташкилий асосларини такомиллаштириш бўйича кўплаб тадқиқотлар олиб борилмоқда. Ушбу тадқиқотларнинг мухим жиҳати шундаки, спорт турлари бўйича олиб борилаётган илмий тадқиқотларда спорт маҳоратини ошириш ва саломатликни сақлаш мақсадида имконияти чекланган спортчиларни тайёрлаш жараёнларини оптималлаштириш, функционал ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаб берувчи методикаларни ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришга қаратилмоқда.

Тадқиқотга Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Адаптив жисмоний тарбия кафедрасида тахсил олаётган талаба қизлар жалб этилди. Имконияти чекланган талаба қизларнинг оёқ нозологияси жами 5 нафар қизлардан тўртта тест меъёрлари олинди. Дастурдаги биринчи оёқ нозологияси бўйича Тадқиқотларда иштирок этган имконияти чекланган талаба қизлардан “Турникда тортилиш”, “Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш”, “Тўлдирма тўпни улоқтиришъ ўтирган холда 2 кг)”, “Ётган ҳолда штангани сиқиб кўтариш (спортчи вазнининг тенг ярми)” каби тест меъёрлари олинди. Тадқиқотдан олинган натижалар қуйидаги 2- жадвалда ёритилган.

1-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги имконияти чекланган талаба қизларнинг оёқ нозологияси бўйича кўрсатган натижалари (тажриба бошида n=14)

№	Турникда тортилиш		Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш (марта)		2 кг.ли тўлдирма тўпни улоқтириш		Ётган ҳолда штангани сиқиб кўтариш (спортчи вазнининг тенг ярми марта)	
	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ
1	9,00	7,00	25	25,0	5,3	5,3	5	7,0
2	12,00	11,00	33	27,0	6,8	4,8	6	6,0
3	11,00	7,00	29	29,0	8,6	4,8	4	7,0
4	8,00	6,00	26	20,0	5,9	5,9	3	6,0
5	6,00	9,00	28	29,0	6,7	5,3	5,0	5,0
6	10,00	9,00	29,0	28,0	6,7	5,3	3,0	5,0
7	10,00	9,00	28,29	30,0	6,7	5,3	4,6	5,0
X	9,43	8,29	28,29	26,86	6,7	5,2	4,6	5,4
σ	1,99	1,70	2,56	3,39	1,02	0,37	1,27	0,98
V	21,1	20,6	9,1	12,6	15,3	7,1	27,8	18,0
t	0,98		0,75		2,95		1,20	
p	>0,05		>0,05		<0,05		>0,05	

1-жадвалдан кўриниб турибдики тадқиқотга жалб этилган тадқиқот ва назорат гуруҳларидан айнан оёқ нозологияси бўйича эти нафардан икки гуруҳда жами 14 нафар талаба қизлар олинган. Уларнинг тест натижаларига диққат билан эътибор берилса, жисмоний имкониятлари турлича эканлигини кўриш мумкин. Юқорида келтирилган тўртта тест натижаларига қарасак назорат гуруҳининг кўрсаткичлари тажриба гуруҳига нисбатан яхшироқ эканлиги маълум бўлди. Масалан турникда тортилишда ўртача назорат гуруҳининг натижалари 9,43 марта эканлигини кўриш мумкин. Тажриба гуруҳида эса 8,29 мартани кўрсатганлигини кўриш мумкин. Умуман айтганда тажриба гуруҳига нисбатан назорат гуруҳининг натижалари юқори эканлиги тасдиқланди. Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш бўйича назорат гуруҳининг натижалари ўртача 28,29 марта тажриба гуруҳининг натижаларига 26,86 мартага қараганда юқори эканлигини кўришимиз мумкин. 2 кг.ли тўлдирма тўпни улоқтириш бўйича олинган натижалар эътибор берадиган бўлсак назорат гуруҳининг натижалари 6,7 м.га тажриба гуруҳида эса 5,2 м.юқоридаги икки кўрсаткич орасида ишончли даражада фарқ қилади. Ниҳоят охирги тестда ётган ҳолда штангани сиқиб кўтариш назорат гуруҳида ўртача 4,6 марта, σ эса 1,27 м.ҳамда вариятсия эса 18% натижа билан нисбатан юқори эканлигини кўришимиз мумкин.

2-жадвал

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги имконияти чекланган талаба қизларнинг оёқ нозологияси бўйича кўрсатган натижалари (тажриба охирида n=14)

№	Турникда тортилиш		Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш (марта)		2 кг ли толдирма топни улоқтириш		Ётган холда штангани сиқиб кўтариш (спортчи вазнининг тенг ярми марта)	
	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ	НГ	ТГ
1	11	12,0	26	34,0	7,4	6,4	5	6,0
2	13	14,0	28	33,0	6,9	7,9	6	8,0
3	12	11,0	33	35,0	6,6	7,1	5	7,0
4	10	16,0	27	28,0	6,5	6,8	7	9,0
5	7	12,0	32	36,0	5,5	7,5	8	10,0
6	11,0	12,0	32,0	42,0	7,6	8,2	7,0	9,0
7	12,0	12,0	31,0	39,0	7,4	8,1	7,0	8,0
X	10,86	12,71	29,86	35,29	6,8	7,43	6,4	8,14
σ	1,95	1,70	2,79	4,46	0,73	0,69	1,13	1,35
V	18,0	13,4	9,4	12,6	10,6	9,3	17,6	16,5
t	2,44		2,31		1,31		2,18	
p	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Юқоридаги кўрсаткичлар тажриба охирида ҳам олинди. Ундан кўриниб туриптики тажриба якунида назорат ва тадқиқот гуруҳларининг умумий ўртача кўрсаткичлари тўртта тестнинг учтасида назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳида ишонарли даражада ўзгарганлиги келтирилган.

Хулоса: Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантиришда машғулот меъёрларини янада индивидуаллаштириш лозим. Айниқса паралимпия ўйинларидаги жисмоний имконияти чекланган қизлар учун ҳам жисмоний тайёргарлик меъёрлари ишлаб чиқилиши уларни спорт натижаларини юксалишига хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Миржамолов М.Х. “Адаптив жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти” Ўқув қўлланма ТОШКЕНТ “КИТОБ БИЛИМ ЁҒДУСИ” МЧЖ – 2024. 47-б.

2. Собирова Л.Б. Олимпия ва паралимпия тарихи ва ўйин қоидалари. Ўқув қўлланма-Т: 2020.-В.16-18.

3. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт: учебник. – Т.: «Ўзкитоб савдо насҳриёт матбаа ижодий уйи», 2021.-С.230 – 232.

4. Давлатова Л.Т.Имконияти чекланган талабаларни пара волейболга ўргатисҳда махсус ҳаракат имкониятларини осҳирисҳ услубияти Автореф. Дис. п.ф.б.ф.д. (ПҳД) Чирчиқ- 2023. –Б.19-21

5. Газиева З.Й. ва босҳқалар Даволасҳ жисмоний тарбияси.Дарслик (Т-2015 –В.73-88)



М.Х. ПОЛАТОВА[1]

[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР 6-7 ЛЕТ

Аннотация

В статье представлены результаты педагогического эксперимента по развитию координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста 6–7 лет средствами подвижных игр. На основе анализа научно-методической литературы выявлены особенности координационного развития детей с нарушением слуха и разработан комплекс подвижных игр, адаптированных к их психофизическим особенностям.

Ключевые слова: *координационные способности; слабослышащие дети; дошкольный возраст; подвижные игры; физическая культура; педагогический эксперимент; статическое равновесие; динамическое равновесие; пространственная ориентация; коррекционная работа.*

Annotation

Мақолада 6–7 ёшли эшитишида нуқсони бўлган мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракатли ўйинлар орқали координатсион қобилиятларни ривожлантиришга қаратилган педагогик тажриба натижалари келтирилган. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида эшитишида нуқсони бўлган болаларнинг координацион ривожланиш хусусиятлари аниқланиб, уларнинг психофизик имкониятларига мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар мажмуаси ишлаб чиқилди.

Калит сўзлар: *координацион қобилиятлар; эшитишида нуқсони бўлган болалар; мактабгача ёш; ҳаракатли ўйинлар; жисмоний тарбия; педагогик тажриба; статик мувозанат; динамик мувозанат; фазовий йўналиш; коррексион иш.*

The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at developing coordination abilities in preschool children aged 6–7 with hearing impairments through outdoor games. Based on the analysis of scientific and methodological literature, the specific features of coordination development in children with hearing loss were identified, and a set of outdoor games adapted to their psychophysical characteristics was developed.

Key words: *coordination abilities; hearing-impaired children; preschool age; outdoor games; physical education; pedagogical experiment; static balance; dynamic balance; spatial orientation; corrective work.*

Актуальность исследования. Анализ современной педагогической и. психологической литературы показывает, что категория «развитие» находится в центре внимания практиков и ученых. Данная проблема стала актуальной для ряда отечественных и зарубежных работ, среди которых М.Х.Миржамалов, [4; 21-с.,] Л.Б.Собирова, [5; 33-с.,], Н.К.Светличная [4; 48-с.,] и многие другие. Научные работы посвящены исследованию координационных способностей ребенка, разработке периодизации детского развития.

Учеными-исследователями разрешено значительное количество проблем, созданы методы, подходы, теории в данной области, однако всегда остается неразрешенным ряд вопросов в детской психологии, а именно исследование и разработка программ, методик психологического обеспечения гармоничного развития личности. Недостаток методических материалов вынуждает специалистов в области физического воспитания детей с особенностями психофизического развития модифицировать программы, используемые упражнения и программы для здоровых детей или разрабатывать собственные. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как физическая культура, которая может быть применена в игровой форме.

Цель исследования: оценка эффективности применения подвижных игр на занятиях физической культурой для развития координационных способностей у слабослышащих дошкольников 6-7 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития координационных способностей у слабослышащих дошкольников лет по данным анализа учебно-методической и научной литературы.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









