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

девочек наблюдались статистически достоверные различия тестирования по результатам трех тестов, при этом тест Каблук» использовался для оценки статического равновесия, тест «Кочка» – дифференцировки пространственных характеристик движений, а тест «BIP» использовался для оценки ориентации в пространстве. Следовательно, можно предположить, что применение подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей, эффективно и действительно оказывают положительное влияние на уровень их развития у девочек данного возраста.

Литература:

1. Аксенова, А. К. Коррекционная педагогика: обучение и воспитание детей с нарушениями слуха. – М.: Академия, 2016.
2. Беляева, Т. И. Физическое воспитание дошкольников: подвижные игры и упражнения. – СПб.: Питер, 2018.
3. Бондаренко, А. Ф. Методика физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. – М.: Просвещение, 2017.
4. Глухов, В. П. Дети с нарушениями слуха: развитие, обучение, воспитание. – М.: Владос, 2015.
5. Ефименко, М. Н. Подвижные игры как средство развития двигательных и координационных способностей дошкольников. – Киев: Освіта, 2014.
6. ЛБ Собирова, ША Абдиев, Имконияти чекланган талаба қизларни сараланган махсус жисмоний воситалар ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги Namangan davlat unversiteti ilmiy axborotnomasi, 2022/2.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор
Н.Ш. БОБОМУРАДОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ПАРА ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТЛАРИНИ БАҲОЛАШ УСЛУБИ

Аннотация

В статье изложены результаты научных исследований по оценке функциональной подготовленности и психо-эмоционального состояния квалифицированных пара дзюдоистов.

Ключевые слова: *квалифицированные, пара дзюдоисты, тренировочный процесс, адаптивные возможности, диагностика.*

Annotation

Мақолада малакали пара дзюдочиларнинг функционал тайёргарлиги ва психо эмоционал ҳолатини баҳолаш бўйича олиб борилган илмий тадқиқот ишлари натижалари баён қилинган.

Калит сўзлар: *малакали пара дзюдочилар, ўқув-машғулот жараёни, адаптив имкониятлар, диагностика.*

The article presents the results of scientific research on assessing the functional preparedness and psycho-emotional state of qualified para judokas.

Key words: *qualified para judokas, training process, adaptive capabilities, diagnostics.*

Кириш. Ҳозирги кунда малакали спортчиларни тайёргарлик турларини замонавий диагностика жиҳозлари орқали баҳоланиши аниқ маълумотларни қўлга киритишда ва ўқув-машғулот жараёнига тузатишлар киритишда мухим аҳамиятга эгадир. Машғулотлар жараёнини ўтказишнинг муваффақияти бошқа жиҳатларни ҳам ҳисобга олган ҳолда асосан мураббийнинг машғулот жараёни психологик хусусиятларини қай даражада билишига спорт машғулотлари мотивациялари соҳасини яратиш тўғрисида машғулотлар жараёнида спортчиларнинг турли ҳолатларга тушишлари тўғрисида ва самарали мусобақалашув ҳолатларини шакиллантириш йўлларини ҳамда бошқа жиҳатлар бўйича тўла маълумотга эга бўлишига боғлиқдир. Парадзюдо машғулотларини мусобақаларни психологик таъминлаш бу спорт фаолиятининг олдига қўйган вазифаларини ҳисобга олган ҳолда спортчининг организми ва хулқ-атворини психик бошқариш тизимларини оптималлаштириш, мукаммаллаштириш ҳамда махсус ривожлантиришга қаратилган тадбирлар комплексдир.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни, хусусан, олимпия спорт турлари билан бир қаторда, паралимпия дастурига киритилган спорт турларини ҳам ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга алоҳида эътибор қаратилиб, кенг қамровли ишлар амалга оширилмоқда. Ҳозирда, кўзи ожиз ва заиф кўрувчи шахсларни даволашга, кам ҳаракатли мушак фаолиятини фаоллаштиришга қаратилган чора-тадбирлар ҳам турлича кўриниш олмоқда. Кўриш қобилиятида нуқсони бор шахсларни нозологиясидан келиб чиқиб спорт турларига, хусусан, парадзюдо спорт турига саралаш ҳамда мусобақаларга тайёрлаш зарурияти юзага келмоқда.

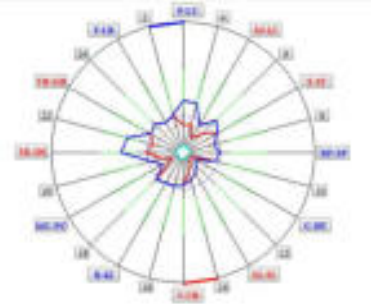
Тадқиқотнинг мақсади малакали пара дзюдочиларнинг функсионал тайёргарлиги ва психо-эмоционал ҳолатларини педагогик тажрибада асосида баҳолашдан иборат

Тадқиқотни ташкил этилиши. Тадқиқот Республика олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази пара дзюдочиларида олиб борилди. Тадқиқотни ташкиллаштиришда РОФЕС-диагностика усулидан фойдаланилди. РОФЕС диагностика – бу му-

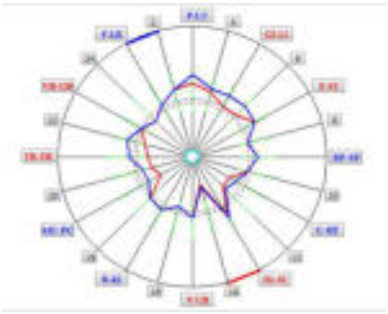
собақаолди ва мусобақа даврида спортчиларнинг функционал ва психо-эмосионал ҳолатини аниқлашнинг самарали усули бўлиб, турли ёшдаги ва малакадаги спортчилар учун тавсия этилади. “РОФЕС”-диагностика усули 1995 йилдан бошлаб қўлланиб келинади, илмий-амалий тадқиқотларда тасдиқланган. “РОФЕС” - диагностиканинг аппарат-дастурий комплекси фаоллик кўрсаткичларини аниқлайди.

РОФЕС-диагностка усули ёрдами билан, организмнинг ички ва ташқи омилларга таъсирини аниқлаш мумкин: жисмоний юкламалар, мусобақа олдидан кучли ҳаяжон, овқатланиш хусусиятлари, ёмон одатлар, об-ҳавонинг ўзгариши, экологик шароитлар шулар жумласидандир. Ушбу текширув аппарати ёрдамида мунтазам равишда спортчиларни диагностика қилиб борилиши организмнинг ташқи муҳит омилларига мослашиш жараёнини назорат қилиб боришга ёрдам беради. РОФЕС-диагностика усули организмнинг фаол бошқарувчи тизимларини баҳолашга, ташқи муҳит билан ўзаро таъсир сифатига асосланган. РОФЕС-диагностика аппарати чап қўлнинг билагида жойлашган МС-7 биологик фаол нуқта билан ўзаро таъсирга эга бўлиб, ички ва ташқи омилларни ҳисобга олган ҳолда инсоннинг қулай кўрсаткичлари билан олинган маълумотларини қиёслайди. Қиёслаш натижалари беш балли ахборот шкаласи шаклида экранга олиб ўтилади ва яхши қабул қилиш учун тўқ яшилдан то қизил ранггача такрорланади. Ўзини бошқариш механизмларини бошқариш ишларини таъминловчи инсон организмининг энергетик ресурсларини мослашган яширин имкониятлар тавсифлайди. Адаптив имкониятлар - бу инсон ҳолатининг умумлаштирилган тавсифидир.

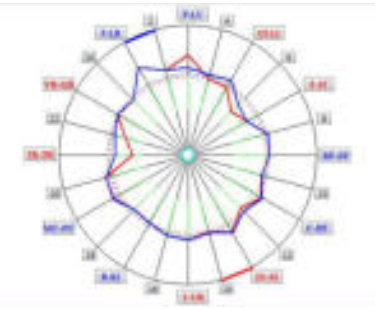
Биз томондан тадқиқот олиб бориш жараёнида малакали пара дзюдочиларда, шунингдек, Ўзбекистон парадзюдо терма жамоаси аъзоларида илмий тадқиқотлар ўтказилди. Олинган маълумотлардан бир қанча мисоллар келтирамиз. Олинган маълумотларни кўрсатишича, спортчи Х.Усмоновда организмнинг адаптив имкониятлари пастлиги аниқланди ва унга тикланиш тадбирлари ҳамда юкламаларни камайтириш тавсия этилди.



1-Расм. Х.Усмонов кўрсаткичлари (2023 йил Ўзбекистон чемпионати 2-ўрин 20 ёш)



2-Расм И. Тўхтабоевнинг функционал ҳолати қониқарсиз (2023 йил Ўзбекистон чемпионати 2-ўрин, 20 ёш)



3-Расм. Р.Расуловнинг адаптив имконияти (2023 йил йил Ўзбекистон чемпионати 2-ўрин, 21 ёш)

Синалувчи Р.Расуловда юкламаларга нисбатан юқори мослашиш имкониятлари кўрсаткичи аниқланди ва бу спортчига юкламаларни ошириш тавсия этилди. (3-расм). Шу билан бирга, Ўзбекистон терма жамоасининг иккита юқори малакали пара дзюдочиларда диагностика ўтказилди. Илмий тадқиқот парадзюдо бўйича миллий терма жамоанинг Қозоғистоннинг Астана шаҳрида ўтказиладиган жахон чемпионатига тайёргарлик олдидан ташкил этилган ўқув-машғулот йиғини вақтида ўтказилди.

Ўқув-машғулот йиғини бошида бир қатор спортчиларда адаптив имкониятлари қониқарсиз эканлиги аниқланди. Тадқиқот натижалари бўйича бир қатор мисоллар келтирамиз: синалувчи Ш.Мамедов организмининг функционал ҳолати қониқарли эканлиги аниқланди.

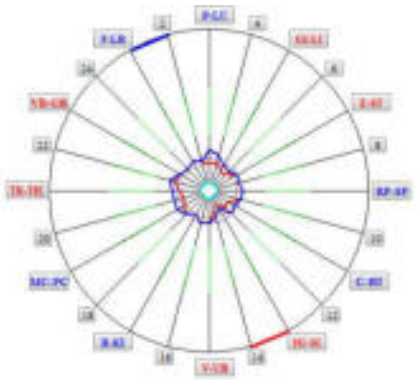
Тадқиқот жараёнида спортчида адаптив имкониятлари кўрсаткичи нисбатан паст паст эканлиги аниқланди. Бунинг сабаби, унга нисбатан қўлланилган катта хажмдаги сунъий равишда вазн йўқотиш тадбири ҳисобланиб, бу нарса машғулотда организмнинг умумий ҳолати пасайишига олиб келган. Шу муносабат билан бу спортчига алоҳида овқатланиш расиони ташкил этилди ҳамда индивидуал машғулот жадвали ишлаб чиқилиб, юкламалар камайтирилди.

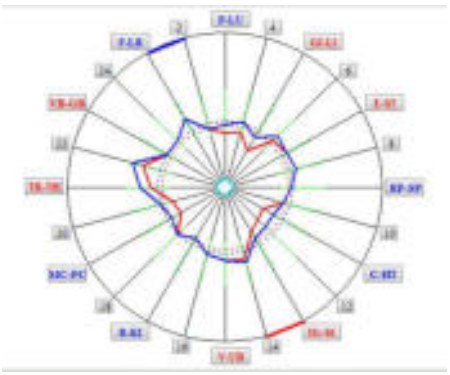
Шунингдек унга массаж ва витаминлардан иборат тикланиш тадбирлари тавсия этилди. Ўқув

йиғин машғулотлари якунида қайтадан ўтказилган РОФЕС-диагностика усулида қайта текшириш натижасида спортчи организмининг юкламаларга мослашувчи адаптив имкониятларни ошганлигини аниқланди (4-5 расмлар).

Унга юкламаларни камайтириш, тикланиш чора-тадбирлари ва тўғри овқатланиш тавсия этилди.

Бу спортчи билан суҳбат чоғида, унинг аҳволи яхшиланганлиги тасдиқланди. Спортчи Ш.Мамедовнинг РОФЕС-диагностика ўтказилишидан олдинги ва кейинги ҳолатини баҳолаш таҳлилини келтирамиз: Спортчининг адаптив имкониятлари тажриба якунида (49) га тенг бўлиб, бу қониқарли ҳолат сифатида баҳоланди.





4-5 расмлар. спорт устаси Ш. Мамедовнинг (машғулот юкламаларини камайтириш, алоҳида диета, тикланиш воситалари тавсия этилганда тадқиқот бошида ва тадиқот охиридаги адаптив имкониятлари ҳолати).

Хулоса. Ҳозирда юқори малакали спортчиларни тайёрлашда спорт тиббиёти томонидан қўлланилаётган турлича услубларни баҳолаш бирмунча қийинчилик туғдиради. Юқори натижаларга эришиш иштиёқида бўлган спортчилар учун бир йилда икки марта олиб бориладиган тиббий текширувлар етарли эмас. Шунинг учун спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарликлари даврида ҳар бир спортчига шахсий ёндашиш, доимий назорат ўрнатиш ҳамда ўқув-машғулот жараёнига коррекция киритишда РОФЕС-диагностика усули тавсия қилинади.

Адабиётлар:

1. Ахмедов Ф.Х., Дадабаев О.Ж., Тўраев Ф.Р. “Паралимпия дзюдочиларини тайёрлашнинг назарий асослари ва принсиплари” дарслик «Арт верниссаге» Тошкент – 2023. – 160 б.

2. Тастанов Н.А. – “Кураш турлари назарияси ва услубияти” Дарслик.Т. 2015.-242 б.

3. АрслановШ.А., Тангриев А.Ж. – “Спорт педагогик махоратини ошириш (дзюдобўйича)” Дарслик . Т., 2017. 238 б.

4. Ким Ю.С., Югай Л.П. Дзюдо асослари. Т. - 2005. – 120 б.

5. Илов.А.Н., Арслонов Ш.А. Дзюдо назарияси ва услубияти: ўқув қўлланма. - Т. 2011. – 118 б.

6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настолная книга тренера. – М.: 2021. – 600 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Д.С. КУРБАНОВА[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри, Ўзбекистон

БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА БОШЛАНҒИЧ СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ ДОИРАСИДА КООРДИНАЦИЯ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ МАҚСАДЛИ ТАРБИЯЛАШ

Аннотация

В статье описывается разработка целевой программы развития координационных способностей юных художественных гимнасток в рамках их начальной спортивной подготовки, а также представлены предложения и рекомендации по ее реализации.

Ключевые слова: *координация, хореография, точность, вестибулярный аппарат, ловкость, равновесие, гибкость, ритм.*

Annotation

Мақолада ёш бадиий гимнастикачиларнинг бошланғич спорт машғулотлари доирасида координацион қобилиятларини ривожлантириш учун мақсадли дастур ишлаб чиқилгани ва уни амалиётга татбиқ этиб, таклиф ва тафсиялар тақдим этилгани ҳақида баён этилган.

Калит сўзлар: *координация, хореография, аниқлик, вестибуляр реакция, сакровчанлик, мувозанат, эгилувчанлик, ритм.*

The article describes the development of a target program for the development of coordination abilities of young rhythmic gymnasts as part of their initial sports training, and also presents proposals and recommendations for its implementation.

Key words: *coordination, choreography, precision, vestibular system, agility, balance, flexibility, rhythm.*

Долзарблиги. Бадиий гимнастика мусобақа дастурлари мураккаблашиб, ҳаракатлар тобора хатарли бўлиб бораётгани, шунингдек, кучли рақобат туфайли мураккаб машқларни ўзлашти-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









