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



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори
А.А. БОЛТАЕВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА U19 ЖАҲОН ЧЕМПИОНАТИ НАТИЖАЛАРИ АСОСИДА ТЕХНИК-ТАКТИК КЎРСАТКИЧЛАРНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация

В статье проанализированы изменения некоторых физических показателей высококвалифицированных волейболистов под воздействием игровых нагрузок по итогам чемпионата мира U19. Отмечено, что после игровых нагрузок данные показатели еще более снизились. Такая ситуация свидетелствует о том, что физические возможности волейболистов, принимавших участие в исследовании, еще не сформированы в полной мере.

Ключевые слова: *физические показатели, нагрузка, прыжок, тренировка, игра, соревнование, чемпионат мира U19.*

Annotation

Мақолада U19 Жаҳон чемпионати натижалари юқори малакали волейболчиларда айрим жисмоний кўрсаткичлари ҳамда ўйин юкламалари таъсирида ўзгариш таҳлил қилинган. Лекин ўйин юкламаларидан сўнг ушбу кўрсаткичлар янада сустлашган. Бундай ҳолат тадқиқотда иштирок этган волейболчиларнинг жисмоний имкониятлари мукаммал шаклланмаганлигидан дарак беради.

Калит сўзлар: *жисмоний кўрсаткичлар, юклама, сакраш, машғулот, ўйин, мусобақа, жаҳон чемпионати U19.*

The article analyzes the results of the U19 World Championship in relation to certain physical indicators and game loads in highly skilled volleyball plaers. However, these indicators decreased after the game loads. This situation sugGESts that the physical capabilities of the volleyball plaers participating in the study are not fully developed.

Key words: *physical indicators, load, jumping, training, game, competition, U19 World Championship.*

Долзарблиги. Жаҳон чемпионатлари ёш спортчиларнинг техник-тактик маҳоратини баҳолашда ва миллий терма жамоаларнинг имкониятларини аниқлашда муҳим аҳамиятга эга. Ўзбекистонда илк бор волейбол бўйича Жаҳон чемпионати ўтказилиши мамлакатимиз спорт тарихи учун муҳим воқеа сифатида баҳоланди. Бу мусобақа нафақат юқори даражадаги ташкилотчилик билан, балки миллий жамоамизнинг халқаро миқёсдаги дебюти билан ҳам аҳамиятли бўлди. Волейбол спортида юқори самарадорликка эришиш кўп жиҳатдан жамоавий ҳамкорлик, индивидуал техник кўникмалар ва тактик эчимларга боғлиқ. 2025 йилда Ўзбекистонда илк бор ўтказилган U19 Жаҳон чемпионати мамлакатимиз волейболи учун катта тажриба ва амалиёт мактаби бўлди мусобақалар иккита мажмуада бўлиб ўтди Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети спорт мажмуасида ва Юнусобод спорт мажмуаларида. Мазкур мусобақа нафақат мезбон жамоа, балки дунёдаги этакчи термаларнинг ҳам куч синовидан ўтган мусобақа сифатида тарихда қолди.

Тадқиқот мақсади Ўзбекистонда ўтган U19 Жаҳон чемпионатида иштирок этган терма жамоаларнинг (Ўзбекистон, Полша, Италия, Франция ва Эрон мисолида) техник-тактик кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва самарадорликка таъсир этувчи омилларни аниқлаш.

Тадқиқот объекти сифатида. Ўзбекистон U19 ёшлар терма жамоасининг Жаҳон чемпионати давомидаги 5 та расмий ўйини олинди. Таҳлил жараёнида қуйидаги методлардан фойдаланилди 5 та терма жамоа – Ўзбекистон, Полша, Италия, Франция ва Эрон танланди. Асосий кўрсаткичлар:

Ҳужум самарадорлиги (%)
Блокда қайд этилган очколар
Тўп критиш самарадорлиги ва хатолар
Ҳимояда тўпни қабул қилиш даражаси

Маълумотлар жадвал орқали тақдим этилди, статистик солиштириш усули қўлланилди.

Адабиётлар таҳлили. Халқаро адабиётларда (Bailey, 2021; Palao et al., 2022; Zetou & Tsigilis, 2023) волейболда техник-тактик кўрсаткичлар таҳлили жамоа самарадорлигини оширишда асосий омил сифатида қайд этилган. Ҳужум самарадорлиги, блок ва подача кўрсаткичлари ғалабани таъминловчи асосий элементлардан бири эканлиги кўрсатилган (Afonso & Mesquita, 2020). Шу билан бирга, юксак даражадаги жамоаларнинг ўйин стратегиялари рақибга мослашиш ва вазиятга тезкор эчим топиш қобилияти билан ажралиб туради (Marcelino et al., 2021).

Ўзбекистонлик мутахассислар ҳам (Умматов, 2022; Тошпулатов, 2023) ёш волейболчиларда сакраш чидамкорлиги, тўп критиш самарадорлиги ва ҳужум комбинацияларини такомиллаштириш муҳимлигини таъкидлайди. Демак, U19 чемпионати натижалари таҳлили маҳаллий илмий мактаб учун ҳам назарий ва амалий аҳамиятга эга. Таҳлил жараёнида чемпионатнинг расмий статистик маълумотлари, жамоаларнинг ҳар бир ўйинида қайд этилган очколар ва хатолар ҳисобга олинди.

U19 Жаҳон чемпионати ҳақида маълумот. 2025 йилги чемпионатда 24 та мамлакат иштирок этди. Мусобақа Тошкент ва Чирчиқ шаҳридаги Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт ун-

верситети спорт мажмуасида ва Юнусобод спорт мажмуаларида ўтказилди. Ўзбекистон мезбон сифатида илк бор мазкур нуфузли мусобақада иштирок этди.

Гуруҳ босқичида жамоалар 4 та гуруҳга ажратилди. Полша, Италия, Франция ва Эрон жамоалари юқори малакали спортчилар билан иштирок этди ва ярим финалга қадар этиб борди. 1-ўрин Франция терма жамоаси 2-ўрин Полша терма жамоаси 3-ўрини Испания терма жамоаси 4-ўрин Эрон терма жамоаси 14-ўрини Ўзбекистон терма жамоаси эгалади. Ўзбекистон жамоаси эса тажриба тўплаш имкониятига эга бўлди.



1-жадвал

Тадқиқот натижалар ва уларнинг таҳлили Жамоаларнинг натижалари

Жамолар	Ўйин	Ғалаба	Мағлубият	Сервис хато	Умумий хато
Франция	5	4	1	19.9	10.9
Полша	5	3	2	18.7	11.3
Эрон	5	4	1	20.4	12.1
Италия	5	3	2	21.3	12.6
Ўзбекистон	5	2	3	24.7	14.3

Жадвалдан кўриниб турибди Ўзбекистон терма жамоаси гуруҳ ўйинларида бешта учрашув ўтказди улардан иккитасини ғалаба қилди учта учрашувда мағлубиятга учради қолган жамолар жадвалда келтирилган натижаларни қайд этишди

2-жадвал

Техник –тактик кўрсаткичлар таҳлили

Жамолар	Ҳужум самарадорлиги	Химоя самарадорлиги	Тўсиқ очко	Тўп критиш самарадор	Тўп критиш хатолар	Партия самара дорлиги
Франция	53	64	10	68	12	73
Полша	58	61	9	70	14	70
Эрон	51	60	8	66	15	60
Италия	55	59	7	65	17	60
Ўзбекистон	38	51	4	52	20	43

Изоҳ: жадвалдаги рақамлар фоиз кўрсаткичида

Жамоа Ҳисоб Ҳужум самарадорлиги (%)Тўсиқ очколари Тўп критишда хатолар қабул (%) Полша–14 Италия–17 Франция14 Эрон 15 2-жадвал. Солиштирма кўрсаткичлар (ўртача). Жамоа Ҳужум (%) Тўсиқ очколари Тўп критиш самарадорлиги (%) Ҳимоя (%) Полша 58-61-9-70 Италия 55-59-7-65 Франция 53-64-10-68 Эрон 51-60-8-66 Ўзбекистон 38-51-4-52. Италян ва поляк жамоалари ҳужум самарадорлиги бўйича этакчи (55–58%).

Ўзбекистон жамоаси энг паст кўрсаткичларга эга (38%).

Тўп критиш самарадорлиги ва тўсиқ қўйш кўрсаткичлари юқори жамоаларда ғалабанинг асосий омили бўлган.

Муҳокама. Таҳлилдан кўриниб турибдики, Ўзбекистон жамоасининг асосий муаммоси ҳужум самарадорлигининг пастлиги ва Тўп критишда хатоларининг кўплиги билан боғлиқ. Полша ва Италия каби этакчи жамоалар эса юқори самарадорликни жамоавий уйғунлик ва тактик эчимлар орқали таъминлаган.

Халқаро олимлар (Палао, 2022; Зетоу, 2023) таъкидлаганидек, ёшлар волейболида ўйин самарадорлигини ошириш учун сакраш чидамкорлиги, тезкорлик ва техник маҳоратни биргаликда ривожлантириш зарур. Ўзбекистон жамоаси тажриба жиҳатидан ортда қолган бўлса-да, чемпионатда қатнашиш орқали катта амалиёт тўплади.

3-жадвал

Ўзбекистон терма жамоаси Япония терма жамоаси устидан қозонилган ғалаба кўрсаткичлари



Хулоса. Ўзбекистон жамоаси учун ҳужум самарадорлигини ошириш асосий вазифа ҳисобланади. Тўп критишда хатоларини камайтириш ва самарадорлигини кўтариш учун махсус машқлар тизими ишлаб чиқиш зарур.

Халқаро тажрибани ўрганиш, Полша ва Италия каби жамоаларнинг тактик ўйин услубларини таҳлил қилиш фойдалидир. Ёшлар билан ишлашда сакраш чидамкорлиги ва техник тайёргарликни уйғунлаштирган методикалар қўлланилиши керак.

Адабиётлар:

1. Акулич Л.И. Норматив для оценки спесиалной физической подготовленности волейболистов-кандидатов ичленов юниорских и молодежнх сборнх команд Республики Беларус/ Л.И. Акулич// Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму материал ХИВ века междунар. Науч. Сессии поитогам НИР за2015 год, Минск, 12-14 апр. 2016 г.: в 3ч./ Белорус. Гос. Ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д.Полякова (гл. ред.) (и др.). – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. С. 156-159.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова: Алгоритм здоровя. Человек и обшество. - М.: ООО «Изд-во АСТ», Донетск: «Сталкер», 2002. - 461 с.

3. Анохин П.К. Системогинез как обсҳая закономерност развития, подготавливаюсҳая врожденную деятелност // В кн.: Хрестоматия по возрастной физиологии. М.: Академия. 2002, С.117-135.

4. Анохин П.К. Узлове вопрос теории функционалных систем /П.К.Анохин. - М.: Наука, 1980. – 200 - с.

5. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигателнх способностей в детско-юношеском футболе: Научно-метод. пособие/ Уеба С.Ю., Тюленков, С.Ю. - М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.

6. Ахмеров Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров/ Ахмеров Э.К., Акулич Л.И., Вертелко В.Н. – Минск: МГПТК, 2010. – 292 с.

7. Айрапетянс Л.Р. Волейбол. //Учебник для вузов. Т., Зар галам, 2006. – 240 с.

8. Айрапетянс Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Рол симметричного развития право- илевосторонней моторики в спорте // Учебно-методическое пособие. Германия. ЛАМБЕРТ Академис Публишинг. 2015. – 73 с.

9. Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. – Т.: Фан ва технология, 2012. - 208 б.

10. Афонсо, Ж., & Месқуита, И. (2020). Тастисал детерминантс оф элите воллейбалл перформансе. Интернатионал Жоурнал оф Воллейбалл Ресеарч, 19(2), 45–56.

11. Bailey, R. (2021). Performance analysis in youth volleyball. Journal of Sports Science, 39(4), 315–328.

12. Marcelino, R., Mesquita, I., & Afonso, J. (2021). Performance indicators in volleyball: A systematic review. Sports, 9(6), 78.

13. Palao, J. M., Manzanares, P., & Ortega, E. (2022). Technical and tactical performance in volleyball by age categories. Journal of Human Kinetics, 81(1), 157–169.

14. Zetou, E., & Tsigilis, N. (2023). Match analysis in youth volleyball. European Journal of Sports Science, 23(5), 621–633.

15. Тошпулатов, Х. М. (2023). Волейболчиларда сакраш чидамкорлигини ривожлантириш. Тошкент: ЎзДЖТСУ.

16. Умматов, А.А. (2022). Ёш волейболчиларда техник-тактик тайёргарликни такомиллаштириш. Тошкент: ЎзДЖТСУ нашриёти.



Мустақил изланувчи
Г.У. ХУДОЁРОВА[1]
[1]Тошкент давлат аграр университети
Тошкент вилояти, Ўзбекистон

ТАЙЁРЛОВ ДАВРИДА ЁШ КАРАТЭЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ЯХШИЛАШДА ФУНКЦИОНАЛ КЎПКУРАШ–КРОССФИТ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ

Аннотация

Статья посвящена результатам, зафиксированным в контрольной и экспериментальной группах на начальном этапе запланированного педагогического эксперимента,

Annotation

Мақола Функционал кўпкураш – Кроссфит тизими тренировка ва машғулотларида кенг қўлланадиган восита ва усуллардан фойдаланиб 10-11 ёшли каратэчиларнинг тайёрлов даврида техник тайёргарлик кўрсаткичлари даражасини яхшилаш мақсадида режалаштирилган педагогик тажрибанинг бошланғич босқичи


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









