O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

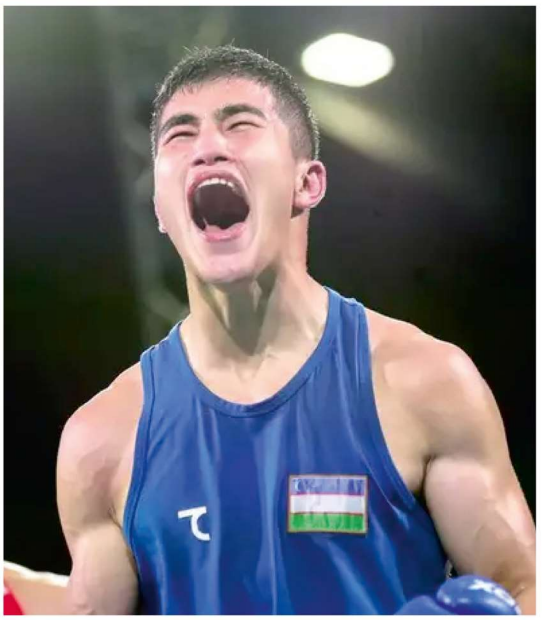
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96

упражнений, между сериями которых применялись кратковременные релаксационно – дыхательные упражнения, направленные, прежде всего, на устранения признаков утомления, локализованных в тканях мышц нижних конечностей.

Заключение. Сравнительная характеристика результатов исследования эффективности 11 – месячного педагогического эксперимента с привлечением волейболистов контрольной и экспериментальной групп позволяет утвердить, что традиционная круглогодичная тренировка, проводимая с волейболистами клубных команд Узбекистана не обладает должным системообразующим свойством в плане совершенствования прыжковых и скоростных качеств с установкой на снижение функциональной стоимости соответствующих нагрузок.

Вместе с тем, результатами эксперимента установлено, что разработанные нами комплексы прыжковых и скоростно-силовых упражнений с применением кратковременных релаксационно дыхательных пауз восстановительного характера и использованные в тренировке ЭГ, являются чрезвычайно эффективными как при развитии прыжковых и скоростных качеств, так и для снижения их функциональной стоимости на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки.

Следует подчеркнуть, что повышение прыжковой выносливости и скоростной активности, в том числе снижение функциональной стоимости этих качеств в этой группе произошли не только за счёт эффективности самих прыжковых и скоростных упражнений, но и в этом немаловажная роль принадлежит кратковременным релаксационно дыхательным упражнениям.

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.

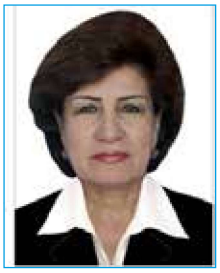
2. Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Системообразующие компоненты формирования результативности соревновательной деятельности волейболистов как основа для коррекции учебно-тренировочного процесса // International scientific journal «Modern science and research»// Volume 2 / 2023/ ISSUE 6 / UIF:8.2 / 85-91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

3. Умматов А.А. Юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг устувор компонентлари экспериментал машқлар ва машғулотлар дастури асосида шаклантириш самарадорлиги // Фан-спортга/ 2024, №1,38-44 б

4. Умматов А.А. Обеспечение результативности нападающего удара при использовании инновационного подхода развития и контроля прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов высокой квалификации // Фан- спортга/2023, № 8, 7-11с.

5. 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.

6. S.Tajibaev, A.Ummatov, S.Ashurkova, G.Ismoilov, S.Xojiyev, O.Yokubova Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players Acta of Bioengineering and Biomechanics // Vol. 26, no. 1, 2024 - in press, 109-120 p.



Доцент
Ф.В. ГАНИЕВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

БАСКЕТБОЛ ИХТИСОСЛИГИДА ТАҲСИЛ ОЛАЁТГАН ТАЛАБА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШЛАРИНИ БАҲОЛАШ

Аннотация

В данной статье изучены показатели физического развития студентов-баскетболистов, обучающихся по специальности баскетбол Государственного университета физической культуры и спорта Узбекистана, а также изучено и проанализировано влияние спортивных тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: *баскетбол, физическое развитие, тест штанге, тест гренчи, физические нагрузки.*

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талабаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ўрганилган ва спорт машғулот юкламаларининг таъсирини ўрганилиб таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *баскетбол, жисмоний ривожланиш, штанге тести, гренчи тести, жисмоний юкламалар.*

This article studies the indicators of physical development of basketball students studying basketball at the State University of Physical Culture and Sports of Uzbekistan, and also studies and analyzes the influence of sports training loads.

Key words: *basketball, physical development, shtange test, Grenci test, physical loads.*

Мавзунинг долзарблиги. Баскетболчиларнинг жисмоний ривожланиши спортчининг муваффақиятга эришиши учун жуда муҳим. Жисмоний ривожланиш Куч ва чидамлилик ва бошқа бир нечта асосий жиҳатларни ўз ичига олади. Баскетболчилар кучли мушакларга эга бўлишлари ва узоқ вақт давомида фаолият юрита олишлари зарур. Тезлик ва чаққонлик, баскетбол ўйини тезкор ҳаракатлар ва тезкор қарорлар қабул қилишни талаб қилганлиги боис ушбу жисмоний сифатларнинг ўрни беқиёсдир. Мувозанат сақлаш қобилияти ўйинда тўпни ушлаб туриш, ҳужум қилиш ва ҳимоя қилишда

мувозанат муҳим рол ўйнайди. Юрак-қон томир системаси соғлиги баскетболчилар учун зарур ҳисобланади. Баскетболчиларнинг кўп йиллик тайёрлов даврининг дастури, ҳар бир баскетболчини индивидуал тайёрлов дастурига эга бўлиши керак, бу уларнинг жисмоний имкониятларига мос келиши лозим. Мунтазам равишда машғулотларда қатнашиб бориш ва дам олиш, тикланиш жараёнлари муҳимдир. Тўғри овқатланиш жисмоний ривожланишда муҳим аҳамиятга эга. Протеинлар, углеводлар ва витаминларга бой овқатлар спортчиларнинг энергия даражасини сақлашга ёрдам беради. [1,4,8,9]

Спортга чиниқиш физиологик нуқтаи назардан, одам организмнинг танлаган спорт тури талабларига кўп йиллик адаптация жараёни ҳисобланади. Чиниқишнинг хусусий тамойилларига – умумий ва хусусий жисмоний тайёргарликнинг бирлиги, чиниқиш жараёнининг узлуксизлиги ва цикллилиги, чиниқтирувчи юкламаларнинг аста–секин максимал даражага ортиб бориши киради. Бу тамойиллар одамнинг жисмоний сифатларининг ривожланиши ва ҳаракат малакалари шаклланишининг умумий қонуниятларидан келиб чиқиб, организм функциялари қайта қурилишининг хусусиятлари, спортчининг функционал заҳиралари диапазонининг ўзгаришига боғлиқ ҳисобланади.[6]

Юқори спорт натижаларига эришиш учун қўлланиладиган жисмоний юкламалар организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай омилларига қаршилик кўрсатиш қобилиятини пасайтириши ва ўз навбатида, спортчилар саломатлиги ёмонлашиши ва ҳатто касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин. Шу сабабли биринчи ва иккинчи масалалар бир–биридан алоҳида ҳал қилиниши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. [3,6]

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш организмда, жумладан юрак–қон томир тизимида ижобий ўзгаришларга олиб келади. Шунга қарамасдан, ҳозирги вақтда спорт кардиологияси йўналишида мавжуд масалалар тўлиқ ҳал қилинмаган. Спортчининг чиниқиш машғулотлари меъёридан оширилиши, физиологик имкониятлардан ортиқча жисмоний юкламалар берилиши, юракда патологик ўзгаришларнинг келиб чиқиши эҳтимоллигини юзага келтиришини ўрганиш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. [2,5,6]

Умуман олганда, баскетболчиларнинг жисмоний ривожланиши уларнинг ўйиндаги муваффақиятини белгиловчи асосий омиллардан биридир. Ҳар бир спортчи ўзининг жисмоний тайёргарлигини доимий равишда яхшилаб бориши лозим. Айнан шу тадбирларни инобатга олган ҳолда баскетболчиларнинг машғулотлар давомидаги машқлар орасидаги юкламаларга бардошлилигини текшириш ва кейинги машқларни бажариш имкониятларини ўрганиш ва баҳолаш юқори аҳамият касб этади. [6]

Тадқиқот мақсади. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, баскетбол ихтисослигида тақсил олаётган талабаларининг жисмоний ривожланишини баҳолаш ва спорт машғулотлардаги юкламаларнинг организмларига тасирини ўрганиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Баскетбол ихтисослигида тақсил олаётган спортчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаларини баҳолаш ва таҳли қилиш.

2. Спортчи талабаларнинг машғулотларидаги юкламалар ва улар орасидаги дам олиш вақтида юрак қисқариш сонини ўзгаришини текшириш.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Тадқиқот ЎЗДЖТСУ университетининг баскетбол ихтисослигида тақсил олаётган спорт малакаларига эга бўлган спортчилар орасида ташкил этилди. Тадқиққотга 30 нафар талаба жалб қилинган бўлиб, уларни жисмоний ривожланиш даражаларини ҳамда юкламаларга бардошлилк қобилятларини педагогик тажриба давомида кузатдик. Тажрибага жалб қилинган талабаларни кузатилди.

1. Юрак қисқариш сони, тинч ҳолатда зарб/дақ. юрак қисқариш сони.

2. 1,30 дақиқа югуриш юкламасини бажаргандан сўнг зарб/дақ.

3. Юрак қисқариш сони, берилган юкламани бажариб бўлгандан 1 дақиқа сўнг зарб/дақ.

4. Нафасни ушлаб туриш, нафас чиқаришда, (штанге тести) сек ва нафасни ушлаб туриш,

5. Нафас олишда, (гренчи тести) сек тестларини ўтказдик.

Тажриба натижалари 1- жадвалда берилган.

жадвал

Биринчи ва иккинчи босқич баскетболчи талабаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари (h=30)

№	Тестлар	1 – босқич		2 – босқич	
		$\overline{X}$	σ	$\overline{X}$	σ
1.	Юрак қисқариш сони, тинч ҳолатда зарб/дақ.	74,37	±5.3	72,32	±8.3
2.	Юрак қисқариш сони, 1,30 дақиқа югуриш юкламасини бажаргандан сўнг зарб/дақ.	128.21	±9.1	139.06	±11.9

3.	Юрак қисқариш сони, берилган юкламани бажариб бўлгандан 1 дақиқадан сўнг зарб/дақ,	88,21	±4.7	94.64	±6.7
4.	Нафасни ушлаб туриш, нафас чиқаришда, (штанге тести) сек	28.89	±3.4	22.78	±2.1
5.	Нафасни ушлаб туриш, нафас олишда, (Гренчи тести) сек	56.46	±6.4	46.27	±5.1

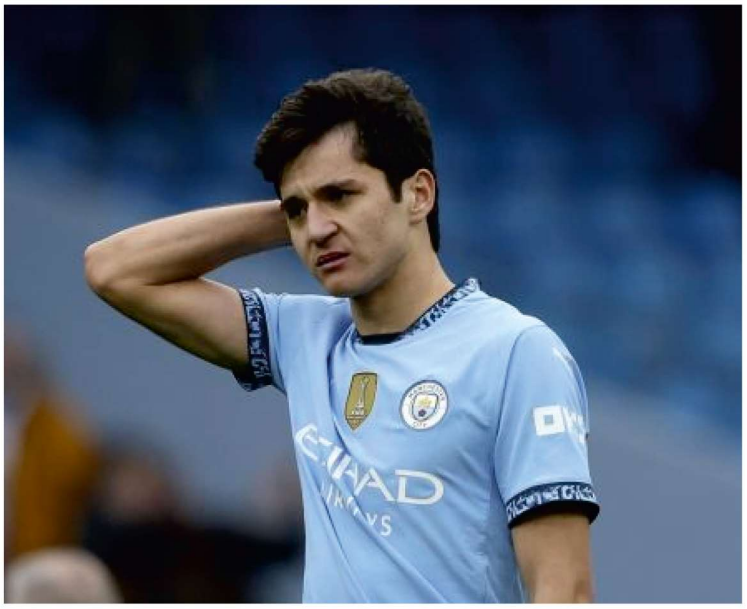
Изоҳ: $\bar{x}$ - синалувчиларнинг кўрсаткичларининг ўртача арифметик қиймати, σ – синалувчилар кўрсаткичларининг оғиш қиймати.

1 - Жадвалга қаранг, келтирилганидек биринчи босқич баскетбол ихтисослигидаги талабаларнинг 1 – тест тинч ҳолатдаги юрак қисқариш сони тинч ҳолатда ўртача 74,37±5,3 натижани кўрсатган бўлса, иккинчи босқич талабаларнинг тинч ҳолатдаги юрак қисқариш сони тинч ҳолатда ўртача 72,32±8,3 та натижани қайд этди. 2 – тест юрак қисқариш сони, 1,30 дақиқа югуриш юкламасини бажаргандан сўнг зарб/дақ тестда 1 босқич талабаларнинг юрак қисқариш сони 128,21±9,1 тага ортди. Шу тест бўйича 2 – босқич талабаларининг кўрсаткичлари эса 139,06 ±11,9 тага ошди. 3 – тест бўйича юрак қисқариш сони, берилган юкламани бажариб бўлгандан 1 дақиқадан сўнг зарб/дақ кўрсаткичи 88,21±4,7 тага тушди, юқори босқич гуруҳ баскетболчиларда эса 94,64±6,7 тага пасайди. 1 – босқич талабаларининг нафасни ушлаб туриш, нафас чиқарганда (штанге) тести бўйича 28,89±3,4 дақиқани кўрсатди. Юқори босқичдаги талабаларнинг кўрсаткичи эса 22,78±2,1 дақиқа ушлаб туришди. 5–тест бўйича нафас ушлаб туриш, нафас олишда (гренчи) тести бўйича 56,46±6,4 дақиқа ушлаб туришди, юқори гуруҳ баскетболчилари эса 46,27±5,1 дақиқани кўрсатганини кўришингиз мумкин. 1 – тест бўйича шуғулланувчиларнинг тинч ҳолатда юрак қисқариш сонининг ўртача қиймати бир биридан 2,05 тага фарқ қилди. Оғиш суръти эса юқори босқич талабаларида 3 тани кўрсатди. 2 – тест бўйича эса 1,5 дақида югуриш юкламасидан кейин юрак қисқариш сони биринчи босқич талабаларига нисбатан юқори гуруҳ талабаларининг кўрсаткичлари 10,85 тага фарқ қилди. 3 – тест бўйича юкламадан 1 дақиқадан сўнг кичик гуруҳ талабаларида юқори гуруҳларга нисбатан - 6,43 тага пасайди. 4 – тест бўйича эса юқори гуруҳ талабаларига нисбатан кичик гуруҳ талабаларида 6,11 сония фарқи билан яхшироқ натижа кўрсатишди. Охирги 6–тест бўйича эса ўртача қиймати юқори гуруҳларга нисбатан кичик гуруҳларда 10,19 сония кўпроқ нафас ушлаб туришди.

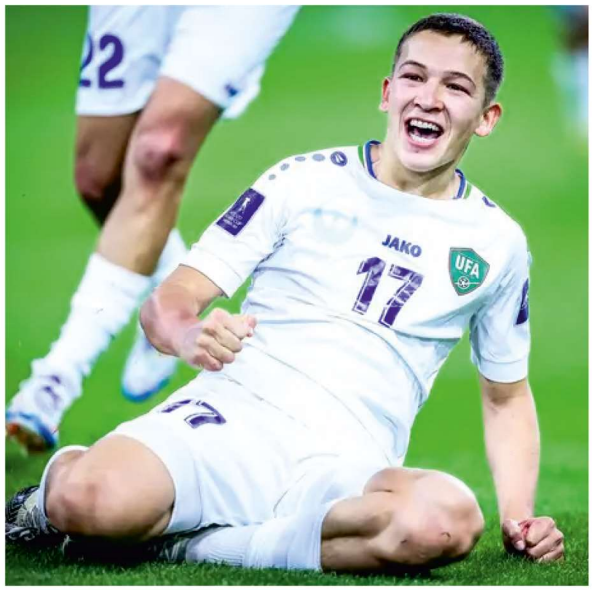
Хулоса қилиб айтишимиз мумкинки Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети баскетбол ихтисослигида тақсил олаётган талабаларни жисмоний ривожланишини баҳоланганда бир нечта камчиликлар кўзга ташланди. Айтишимиз мумкинки биринчи босқич талабаларининг юкламаларга бардошлилик кўрсаткичлари юқори иккинчи гуруҳ талабаларига нисбатан кўпроқ турғунликга эгаликлари аниқланди. Юкламалардан кейин тикланиш жараёни ҳам кичик гуруҳларда самаралироқ натижани қайд этишганликлари ва штанге ва гренчи тестида ҳам юқори гуруҳларга нисбатан яхшироқ натижаларни қайд этишди. Бу тажрибадан кейин юқори гуруҳ талабаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини паст эканлигини аниқладик.

Адабиётлар:

1. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O‘quv qo‘llanma] O‘zDJTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.
2. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.
3. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик босқичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.
4. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o‘quv qo‘llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.
5. Brown “Handbook of Basketball Fundamentals and Drills”. 2010 U.S.A. - 109p.
6. Халилов Э. Х, Зайнабиддинов А. Э, ХУШМАТОВ Ш. С, “Жисмоний машқлар физиологияси” //дарслик 2019-й 56-57 б.
7. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully. / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225p.
8. M.A. Umbetova. Sport turlarini o‘rgatish metodikasi metodikasi (basketbol) //- 2023. - B. 231
9. Мирадилов Б.М. Баскетбол назарияси ва услубияти. // Олий ўқув юртлари учун дарслик. Т.: Шафоат Нур Файз, 2021. – 456 б.
10. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов ВУЗа. М.: Академия, 2010. – 336с.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

