O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

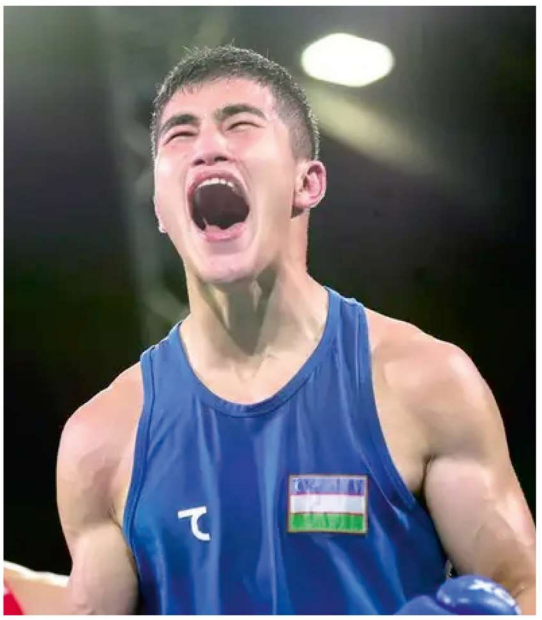
ILMIY-NAZARIY JURNAL

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

янада такомиллаштириш чора-тадбирларини тўғрисида”ги 355-сонли қарори.
4.Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. — Т.: Зар қалам 2004-йил.
5. К.Юсупов. Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент. “Фофур Fулом” нашриёти. 2005-йил.
6. Аъзамхонов О.А. Танланган спорт турлари назарияси ва услубияти “Кураш” // Ўқув қўлланма. Фофур Fулом номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйи //. 100128.– Тошкент 2024-йил.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Ф.М. ЯҚУБОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИДА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТЧИЛИК КОМПЕТЕНТЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ КОНЦЕПТУАЛ АСОСЛАРИ

Аннотация

В данной статье представлены концептуальные основы развития научно-исследовательской компетентности специалистов по физической культуре и спорту. Также проанализированы принципы, методы и подходы, составляющие концептуальную основу.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, исследование, научно-исследовательская деятельность, компетенция, специалист, компетентность, профессиональная компетенция, научное исследование, исследовательская компетенция.*

Annotation

Мазкур мақолада жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари кўрсатиб берилган. Шунингдек, концеатуал асосни ташкил қилувчи тамойиллар, услублар ва ёндашувлар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия ва спорт, тадқиқот, илмий-тадқиқот, компетенция, мутахассис, компетентлик, касбий компетенция, илмий тадқиқот, тадқиқотчилик компетенцияси.*

This article presents the conceptual foundations for developing research competence in physical education and sports specialists. Additionally, it analyzes the principles, methods, and approaches that constitute the conceptual basis.

Key words: *physical education and sports, research, scientific research, competence, specialist, competency, professional competence, scientific research, research competence.*

Долзарблиги. Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳаси жадаллик билан ривожланиб бориши ушбу соҳа мутахассисларининг билим, кўникма ва малакасига юқори талабларни қўймоқда. Хусусан, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш мана шундай талаблардан биридир. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 3-ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-414-сонли қарори соҳада илмий тадқиқотлар олиб бориш тизимини янги босқичга олиб чиқиш билан бирга мутахассисларнинг илмий тадқиқотчилик компетентлигини замонавий педагогик ёндашувлар ҳамда технологиялар асосида такомиллаштириб бориш заруратини юзага келтирди [1].

Ҳозирда жаҳонда жисмоний тарбия ва спорт таълимида соҳа мутахассисларининг илмий тадқиқотчилик фаолиятини ривожлантириш учун замонавий лабораториялар, илмий конференциялар, грант лойиҳалари ва академик мобиллик дастурлари жорий этилмоқда. Бу жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришга хизмат қилади. Бироқ, мамлакатлар тараққиёти учун зарур шартлардан бири аҳоли барча қатламларининг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тайёргарлик даражасини оширишдир. Ушбу вазифани амалга оширишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларига етакчи рол берилган бўлиб, уларнинг самарали фаолияти ёш авлоднинг ривожланиши, шахснинг жисмоний, руҳий, маънавий ва ижтимоий эҳтиёжларининг уйғунлигини таъминлашга боғлиқ.

Тадқиқотнинг мақсади жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асосларини ишлаб чиқишдан иборат.

Адабиётлар таҳлили ва методология. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисининг яхлит касбий компетентлигини шакллантириш унга касбий вазифаларни самарали ҳал қилиш имконини берса, илмий-тадқиқотчилик компетентлиги эса унинг таркибий қисми ҳисобланади. Концептуал асос - илмий ва назарий жараёнларда ишлатиладиган тушунча бўлиб, бирор илмий назария, ғоя ёки лойиҳа учун асос сифатида хизмат қиладиган ғоялар ва тушунчаларни англатиб, у тадқиқот мақсадлари ҳамда гипотезаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг илмий тадқиқотчилик компетентлиги бу - соҳасида илмий фаолиятни самарали амалга ошириш учун зарур бўлган билим, кўникма ва қобилиятларнинг жамланмаси бўлиб, у муаммони аниқлаш ва унга ечим таклиф қилиш, илмий усулларни қўллаш, натижаларни баҳолаш ҳамда янги услубиятларни ишлаб чиқиш билан боғлиқ бўлади. Мавжуд илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатдики, “илмий тадқиқотчилик компетенция-

си” тушунчасининг умумқабул қилинган ягона бир таърифи мавжуд эмас. Бироқ, олимлар томонидан бунга бир қанча изоҳлар бериб ўтишган. О.Й.Ефричева илмий тадқиқотчилик компетентликни “илмий материални таҳлил қилиш ва баҳолаш билан боғлиқ қобилият” сифатида тушунтиради [2]. Н.Г.Алексеев эса уни “ижодий фикрлаш жараёни ва натижаларини акс эттирувчи, тадқиқот-лойиҳалаш фаолиятига хос бўлган қобилият” сифатида таърифлайди [3]. М.Д.Гочияева тадқиқотчилик компетенциясини “билимлар, тасаввурлар, ҳаракат дастурлари, қадрият тизимлари ва муносабатлар мажмуаси” сифатида кўради [4]. И.А.Зимняянинг тадқиқотларида “компетенция” тушунчаси “билимга асосланган, шахснинг интеллектуал ва шахсий хусусиятларига таянган ижтимоий-касбий фаолияти” деб тушунтирилган [5]. Бизнингча эса мутахассиснинг илмий тадқиқотчилик компетентлиги бу – илмий, ижодий ва касбий-педагогик фаолиятда мавжуд муаммони аниқлай олиш, амалий ечим ишлаб чиқиш, эмпирик таҳлиллар ўтказиш, натижаларни баҳолаш ҳамда қиёсий солиштириш натижасида самарадор методикани амалиётга жорий қилиш компетенциясидир.



1-расм. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг илмий тадқиқотчилик компетентлиги

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Спорт фаолияти мутахассислиги бўйича Миллий малака рамкасининг 7-малака даражаси ҳамда магистр касбий фаолиятларининг соҳалари, обектлари ва турларига мувофиқ магистратура битирувчисига қўйиладиган касбий вазифаларни бажаришдан келиб чиқиб, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асосларини ўқув фаолияти, илмий-тадқиқот фаолияти, касбий-амалий фаолиятлари билан чамбарчас боғлиқ деб ҳисобладик. Бу биринчи навбатда ўқув фаолиятидан бошланади.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг илмий тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришда фундаментал босқич бу магистратура ҳисобланади. Биз илмий тадқиқотимиз мақсадидан келиб чиққан ҳолда спорт фаолияти магистратура босқичи талабаларида илмий тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш учун ўқув режани амалдаги аралаш шаклдан “MIX MODEL RESEARCH”ни такомиллаштирган ҳолда тўлиқ тадқиқотга йўналтирилган шаклдаги “FULL RESEARCH”ни ишлаб чиқиб, амалиётга жорий қилиш услубиятини таклиф қилдик. Бунда ўқув режани “FULL RESEARCH” форматига ўтказиш учун ўқув дастурларини тўлиқ илмий тадқиқотга йўналтириш, менторлик тизимини кучайтириш, илмий мақола чоп этишни мажбурий қилиш, илмий натижаларни тарғиб қилиш каби интеграциялашган механизмларни жорий этиш керак. Бу тизим магистратура талабаларининг илмий-тадқиқотчилик компетенцияларини оширишга, илмий кадрлар тайёрлаш жараёнини оптималлаштиришга ва уларнинг глобал академик ҳамжамиятга интеграциясини таъминлашга хизмат қилади.

1-жадвал

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислигидаги магистратура таълим дастурини “FULL RESEARCH” форматига ўтказиш босқичлари

№	Босқич	Тавсиф	Амалга ошириш механизми
I	Илмий тадқиқотга йўналтирилган ўқув дастурини ишлаб чиқиш	Ўқув режани илмий тадқиқотга йўналтирилган форматда қайта тузиш	- “Спортда педагогик тадқиқот методологияси” фанини яратиш; - Академик ёзиш ва илмий мақола тайёрлаш курсларини жорий қилиш.
II	Магистратура талабаларини илмий тадқиқотга тайёрлаш	Тадқиқот олиб бориш бўйича назарий билимларни бериш	- “Спортда педагогик тадқиқот методологияси” фанида миқдорий ва сифатли методларни ўргатиш; - Статистик таҳлил дастурлари (SPSS) бўйича амалий машғулотларни ташкил қилиш; - Илмий мақола ёзиш ва диссертация тайёрлаш бўйича тренинглар ўтказиш.
III	Тадқиқот мавзуларини шакллантириш ва менторлик тизимини жорий этиш	Магистратура талабаларини тадқиқот йўналишига йўналтириш ва мавзуларни аниқлаш	- Ҳар бир талабага илмий раҳбар ҳамда илмий маслаҳатчи тайинлаш; - Илмий семинарлар орқали менторликни кучайтириш; - Тадқиқот лойиҳаларини грантларга мослаштириш.
IV	Эмпирик тадқиқотларни йўлга қўйиш	Мустақил тадқиқот олиб бориш учун шароит яратиш	- Экспериментал тадқиқотларни ўтказиш учун симуляция марказини ташкил қилиш; - Илмий лабораториялар ва марказлар билан ҳамкорлик ўрнатиш; - Маълумот йиғиш ва таҳлил қилиш учун зарур ресурслар заҳирасини шакллантириш.

V	Илмий мақола тайёрлаш ва халқаро журналларга юбориш	Илмий натижаларни оммалаштириш ва чоп этиш	- Камида 2 та республика ёки халқаро мақола чоп эттириш; - Университет илмий журнали орқали мақола нашр қилиш имкониятини кенгайтириш; - Даврий ташкил қилинадиган конференция ва илмий анжуманларда қатнашиш мажбурийлигини ўрнатиш.
VI	Тадқиқотга йўналтирилган баҳолаш тизимини йўлга қўйиш	Баҳолаш тизимини тадқиқот натижаларига мувофиқлаштириш	- Оралиқ, жорий ва якуний баҳоларни илмий тадқиқот натижалари асосида қўйиш; - Курс ишларини мақола форматида ёзиш ва илмий журналларга тақдим этиш.
VII	Тадқиқот натижаларини ҳимоя қилиш ва якуний босқич	Диссертацияни тўлиқ тадқиқотга асосланган шаклда тайёрлаш	- Диссертация расмий ҳимоясини тадқиқот объектида ўтказиш амалиётини йўлга қўйиш.

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислигидаги магистратура таълим дастурини “FULL RESEARCH” форматида ташкил қилиш бўйича ЎзДЖТСУ ва ЧДПУ 1-босқич магистратура талабаларининг Илмий тадқиқот методологияси фани доирасида педагогик тажрибалар ўтказилди. Ўтказилган тажрибалар давомида илмий тадқиқотчилик компетенциясини баҳолаш кўрсаткичлари таҳлил қилинди.

2-жадвал

Илмий тадқиқотчилик компетентлигини баҳолаш кўрсаткичлари

№	Илмий тадқиқотчилик компетенциясини баҳолаш кўрсаткичлари	Назорат гуруҳи (n=12) ЧДПУ		Тажриба гуруҳи (n=12) ЎзДЖТСУ	
		Тажрибадан олдин (%)	Тажрибадан кейин (%)	Тажрибадан олдин (%)	Тажрибадан кейин (%)
I	Илмий тадқиқотни амалга ошириш структурасини шакллантириш (билим)	49,2	61,5	53,7	71,6
II	Илмий тадқиқотни ишини бошлаш (кўникма)	51,3	59,7	54,1	68,2
III	Илмий тадқиқот натижаларини олиш ва оммалаштириш (малака)	42,1	53,4	45,3	64,8
$\overline{X}$		47,5	58,2	51,3	68,2

Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислигидаги магистратура таълим дастурини “FULL RESEARCH” форматида ташкил қилиш бўйича ўтказилган педагогик тажриба натижаларига кўра илмий тадқиқотни амалга ошириш структурасини шакллантириш бўйича билимлар назорат гуруҳида тажрибадан кейин 12,3 % га, тажриба гуруҳида 17,9 % га ошган. Илмий тадқиқотни ишини бошлаш кўникмаси назорат гуруҳида тажрибадан кейин 8,4 % га, тажриба гуруҳида 14,1 % га ошган. Илмий тадқиқот натижаларини олиш ва оммалаштириш малакаси бўйича назорат гуруҳида тажрибадан кейин 11,3 % га, тажриба гуруҳида 19,5 % га ошган.

Хулоса. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида ривожланган илмий тадқиқотчилик компетентлиги мустақил фикрлаш, соҳасида янги ғояларни ишлаб чиқиш, ижодий ёндашувларни амалга ошириш ва инновацион ечимлар топиш кўникмаларини такомиллаштиришига олиб келади. Шунингдек, мустақил фикрлаш ва ижодий ёндашувлар мутахассисларни ўз-ўзини ривожлантиришга, янги педагогик усулларни қўллашга ва илмий-тадқиқот ишларида муваффақиятга эришишга йўналтиради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022-йил 3-ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-414-сонли қарори.

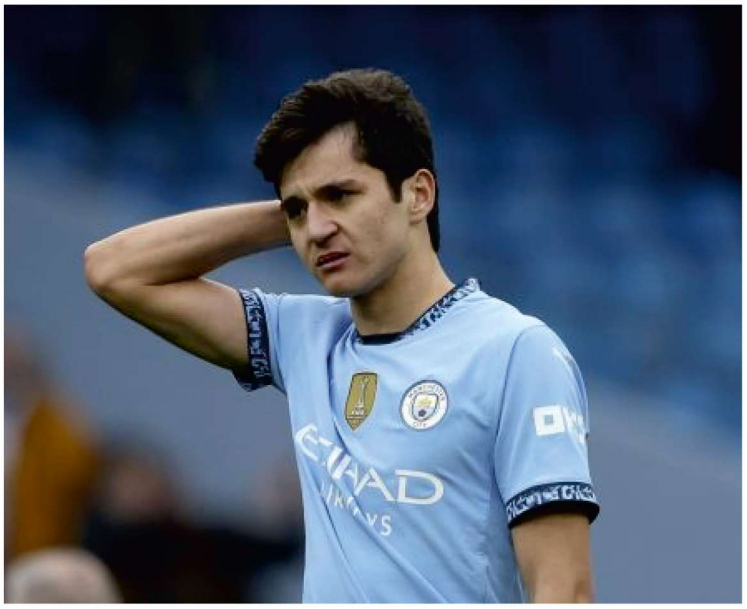
2. Ефричева О.Ю. Исследовательская компетенция: ее сущность и содержание / О. Ю. Ефричева, И. В. Мельник, В. С.Михайлюкова // Актуальные исследования. 2021. — №14 (41). – С. 59-62.

3. Алексеев Н.Г. Концепция развития исследовательской деятельности учащихся / Н.Г. Алексеев // Исследовательская работа школьников. – 2017. – №1. – С.24-33.

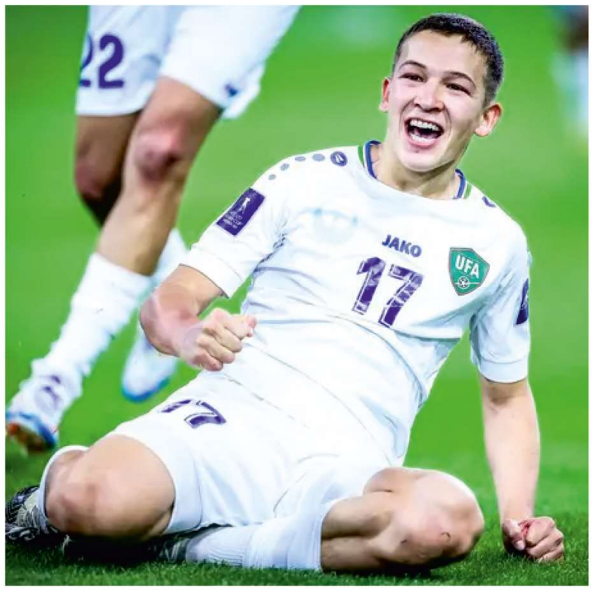
4. Гочияева М.Д. Педагогические условия формирования исследовательской компетентности студентов // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №. 3 (70). – С. 230-231.

5. Зимняя И.А. Компетентность человека – новое качество результата образования [Текст]// Проблемы качества образования. -Кн.- 2003.-Т.2.- 6 с.

6. Thiel F. Evaluating research-oriented teaching: a new instrument to assess university students’ research compe-tences //Higher Education. – 2018. – Т. 75. – С. 91-110.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

