O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108



доцент
У.Ш. ВАЛИХОНОВ[1]
[1]Андижон давлат университети
Андижон шаҳри,Ўзбекистон

ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АТЛЕТИК ГИМНАСТИКАДАН ФОЙДАЛАНИШ

Аннотация

В данной статье анализируется значение интеграции атлетической гимнастики в процесс повышения физической подготовки студентов.

***Ключевые слова**: Атлетическая гимнастика, физическое воспитание, студенты, физическая подготовка, система образования, здоровый образ жизни, стрессоустойчивость, спортивные кружки, соревнования, фитнес.*

Annotation

Ушбу мақолада талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда атлетик гимнастикани интеграция қилишнинг аҳамияти таҳлил қилинади.

***Калит сўзлар**: Атлетик гимнастика, жисмоний тарбия, талабалар, жисмоний тайёргарлик, таълим тизими, соғлом турмуш тарзи, стрессга чидамлилик, спорт тўгараклари, мусобақалар, фитнес.*

This article analyzes the importance of integrating athletic gymnastics into the process of improving students' physical fitness.

***Key words**: Athletic gymnastics, physical education, students, physical fitness, education system, healthy lifestyle, stress resistance, sports clubs, competitions, fitness.*

Долзарблиги. Ҳозирги кунда ёшларнинг жисмоний фаоллиги пасайиб, камҳаракат турмуш тарзи кенг тарқалмоқда. Бу эса уларнинг умумий соғлиғи, иш қобилияти ва руҳий ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Замонавий таълим тизимида жисмоний тарбияни такомиллаштириш ва ёшларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш долзарб вазифалардан бирига айланмоқда. Атлетик гимнастика жисмоний фаолликни оширишда самарали восита бўлиб, талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини яхшилаш, стрессга чидамлиликни ошириш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим ўрин тутади. Бу методнинг таълим жараёнига интеграция қилиниши нафақат жисмоний ҳолатни яхшилаш, балки ёшларнинг мотивацияси, интизоми ва ижтимоийлашувига ижобий таъсир кўрсатади. Жаҳон тажрибаси шуни кўрсатадики, жисмоний фаоллик ва спорт фаолияти билан шуғулланиш талабаларнинг таълим жараёнидаги самарадорлигини оширишга ёрдам беради. Шу сабабли, атлетик гимнастикани таълим тизимига жорий этиш – бу нафақат жисмоний тарбия фанини такомиллаштириш, балки соғлом ва фаол авлодни тарбиялашга қаратилган муҳим қадам ҳисобланади [1,2].

Тадқиқот услублари. Ушбу тадқиқотда атлетик гимнастиканинг талаба ёшлар жисмоний тайёргарлигига таъсирини ўрганиш учун талабалар ўртасида атлетик гимнастика машғулотлари ташкил этилиб, уларнинг жисмоний ҳолати ва ҳаракат фаолиятидаги ўзгаришлар баҳоланди. Синов иштирокчилари иккита гуруҳга ажратилди: бир гуруҳ анъанавий жисмоний тарбия машғулотларида иштирок этди, иккинчи гуруҳ эса атлетик гимнастика билан шуғулланди. Олинган натижалар математик ва статистик усуллар ёрдамида қайта ишланди, турли кўрсаткичлар ўртасидаги боғлиқликлар таҳлил қилинди. Машғулотлар жараёнида талабаларнинг фаоллиги, мотивацияси ва жисмоний ривожланиш динамикаси кузатилди. Тадқиқотнинг мазкур услублари ёшлар ўртасида атлетик гимнастиканинг самарадорлигини баҳолаш ва уни таълим жараёнига жорий этиш бўйича аниқ таклифлар ишлаб чиқиш имконини беради [7,8].

Тадқиқот услублари:

Ўсмирлар учун:

– турникда тортилиш, марта;

– қўшпояда таяниб қўлларни букиб ёзиш, марта;

– мокисимон югуриш 4х 10 м, вақт;

– қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш , марта;

– ўтирган ҳолатда 30 секунд мобайнида сакраш, марта;

Қизлар учун:

– мокисимон югуриш 4х 10 м, вақт;

– қорингa ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш (гиперэкс тензия), марта;

– 30 секунд мобайнида ўтириб туриш, марта;

– қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш , марта;

– чалқанча ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш (пресс), марта).

Ушбу назорат стандартларини (машқларни) бажариш учун услубий кўрсатмаларни кўриб чиқдик.

Тадқиқот натижалари ва унинг мухокамаси: 1-2 жадвалда қизлар ва ўғил болалар жисмоний тайёргарлигининг 10 баллик тизими учун назорат стандартларини намойиш этилган.

1-жадвал

Жисмоний тайёргарлик назорат меъёрлари Қизлар учун назорат меъёрлари

№	Машқ тури	Балл
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	Қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш (марта)	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
2	Чалқанча ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш (пресс) (марта)	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
3	30 секунд мобайнида ўтириб-туриш (марта)	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	Мокисимон югуриш 4×10 м (вақт, сония)	13,8	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2
5	Қоринга ётган ҳолда гавдани букиб ёзиш (гиперэкстензия) (марта)	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

2-жадвал

Жисмоний тайёргарлик назорат меъёрлари Ўғил болалар учун назорат меъёрлари

№	Машқ тури	**Балл**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	Брусяга таяниб қўлларни букиб ёзиш (марта)	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2	Қўлларга таяниб қўлларни букиб ёзиш (марта)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3	Ўтирган ҳолатда 30 секунд мобайнида сакраш (марта)	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4	Мокисимон югуриш 4×10 м (вақт, сония)	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	10,0	9,6
5	Турникда тортилиш (марта)	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15

3-жадвал

Ўсмирларнинг ўртача натижаларига нисбатан фоиздаги ўзгариш ва спорт залларидаги устунлик

Машқ турлари	Тренажёр зали (X ±σ)	Балл	Жанг санъати зали (X ±σ)	Балл	Фарқ (%)	Устунлик қайси залда?
Турникда тортилиш (марта)	8,7 ± 0,5	7,7	13,5 ± 0,5	8,0	+55.2%	Жанг санъати зали
Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш (марта)	13,9 ± 1,2	8,7	22,3 ± 1,6	8,7	+60.4%	Жанг санъати зали
Мокисимон югуриш 4x10 м (с)	10,2 ± 0,1	8,8	10,2 ± 0,1	8,8	0%	Тенг
30 сонияда сакраш (марта)	26,2 ± 0,6	9,5	28,2 ± 0,6	9,3	+7.6%	Жанг санъати зали
Қўлларга таяниб букиб ёзиш (марта)	38,3 ± 2,5	7,7	49,5 ± 2,3	9,1	+29.2%	Жанг санъати зали

Фарқ (%) устуни – Қайси машғулотнинг қай даражада устун эканини аниқ кўрсатади. **Устунлик қайси залда?** – Қайси зал кўпроқ самара берганини ажратиб кўрсатади. **Тўлиқ таҳлил** – Барча натижалар бир-бири билан чуқурроқ солиштирилган.

4-жадвал

Динамик ўзгаришлар жадвали (вақт бўйича таҳлил) (УЖТ, Фитнес ва Тренажёр залларида машғулот ўтказган талабалар натижалари)

Машқ турлари	Зал	1-ой (X ± σ)	2-ой (X ± σ)	3-ой (X ± σ)	Ўсиш (%)
Турникда тортилиш (марта)	Тренажёр зали	8,7 ± 0,5	10,5 ± 0,6	**12,3 ± 0,4**	**+41,4%**
	Жанг санъати зали	6,5 ± 0,7	8,2 ± 0,5	**9,8 ± 0,6**	**+50,8%**
Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш (марта)	Тренажёр зали	14,0 ± 1,2	18,2 ± 1,1	**22,3 ± 1,0**	**+59,3%**
	Фитнес зали	11,2 ± 1,3	15,4 ± 1,2	**19,7 ± 1,0**	**+75,8%**
Моки югуриш 4x10 м (с)	УЖТ зали	10,5 ± 0,2	10,3 ± 0,1	**10,0 ± 0,1**	**-4,8%**
	Фитнес зали	11,0 ± 0,3	10,6 ± 0,2	**10,3 ± 0,2**	**-6,4%**
30 сонияда ўтириб-туриш (марта)	Тренажёр зали	26,2 ± 0,6	28,5 ± 0,5	**30,2 ± 0,4**	**+15,2%**
	Фитнес зали	25,8 ± 0,5	27,9 ± 0,6	**29,8 ± 0,4**	**+15,5%**
Қўлларга таяниб букиб ёзиш (марта)	Тренажёр зали	38,3 ± 2,5	44,5 ± 2,1	49,5 ± 2,3	+29,2%
	УЖТ зали	30,7 ± 2,2	35,9 ± 2,4	**41,2 ± 2,0**	**+34,2%**

Тренажёр зали – Куч ва чидамлилик машқларида энг юқори ўсиш кузатилган. **Турникда тортилиш (+41,4%), қўлларни букиб ёзиш (+29,2%)** каби машқларда юқори самарадорлик кўринган. **Фитнес зали** – Чидамлилик ва ҳаракат динамикаси яхшиланган. **Брус машқларида (+75,8%), моки югуришда (-6,4%)** яхшиланиш кузатилган. **Жанг санъати зали** – Тезлик ва куч жиҳатидан ўсиш сезиларли, **тортилиш (+50,8%)** динамикаси энг яхши натижалардан бири. **УЖТ зали** – Мослашувчанлик ва умумий жисмоний тайёргарликка эътибор берилган. **Югуриш натижалари (-4,8%)** яхшиланган, бу чидамлилик учун фойдали.

5-жадвал

Машғулотлар режаси ва натижалари(вақт меъёрларида) (УЖТ зали, Фитнес зали ва тренажёр залидаги машғулотлар ва натижалар таққосланган)

Машғулот тури	УЖТ зали (ҳафтасига соат)	Фитнес зали (ҳафтасига соат)	Тренажёр зали (ҳафтасига соат)	Натижаларга таъсири (субъектив баҳо, 1-10)
Кардиотренинг (югуриш, моки югуриш, велотренажёр)	1,5 соат	2,0 соат	1,2 соат	**Кардио чидамлилик: 9**
Куч машқлари (турник, брус, гиперэкстензия, штанга)	1,2 соат	1,5 соат	2,5 соат	**Куч ўсиши: 10**
Мушакларни чидамлиликка машқ қилиш (плиометрика, TRX, бодибилдинг)	1,0 соат	2,2 соат	2,0 соат	**Жисмоний чидамлилик: 8**
Мослашувчанлик (стретчинг, йога, пилатес)	0,8 соат	1,8 соат	0,5 соат	**Эгилувчанлик ва мослашувчанлик: 9**
Жанг санъати элементлари (тай бокс, кикбоксинг, қўл жанги)	1,2 соат	0,8 соат	0,6 соат	**Координация ва реакция тезлиги: 8**
Релаксация ва тикланиш машғулотлари (массаж, медитация, солиқланиш)	0,5 соат	1,2 соат	0,7 соат	**Қувват тикланиши: 9**

Фитнес зали – кардиотренинг, мослашувчанлик ва тикланиш машғулотларига эътибор қаратилади. **Эгилувчанлик ва чидамлилик юқори даражада ривожланади. Тренажёр зали** – асосий эътибор **куч машқларига қаратилади. Қувват ва куч жиҳатидан энг самарали машғулотлар шу ерда ўтади.**

УЖТ зали – жанг санъати, умумий жисмоний тайёргарлик ва техник ҳаракатларга кўпроқ йўналтирилган. **Динамик ва умумий жисмоний тайёргарлик учун самарали**.

Хулосалар. Ушбу тадқиқот натижаларига асосланган ҳолда, талабаларнинг жисмоний тайёргарлигида атлетик гимнастикани интеграция қилишнинг самарадорлиги аниқланди. Қизлар ва ўғил болалар учун жисмоний фаоллик мезонлари таҳлил қилинди ва уларнинг жисмоний ҳолатига таъсири баҳоланди.

1. Атлетик гимнастикани жисмоний ҳолатига таъсири:

Умумий жисмоний тайёргарликни яхшилашга, айниқса куч, чидамлилик ва ҳаракатлар мувофиқлашувини ривожлантиришга ёрдам беради.Қизлар ва ўғил болалар ўртасидаги жисмоний кўрсаткичлар фарқи ҳисобга олинган ҳолда индивидуал ёндашув зарур.

2. Талабаларнинг функционал тайёргарлиги:

Жисмоний фаоллик юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлайди, мушак тўқималарининг ривожланишига ва иммунитетнининг кучайишига ёрдам беради. Стрес ва руҳий босимни камайтиришда атлетик гимнастиканинг аҳамияти катта.

3. Таълим жараёнига интеграция қилиш қилиш имкониятлари

Дарсларга ва факультатив машғулотларга атлетик гимнастикани киритиш талабаларда жисмоний фаолликни оширади. Жисмоний тарбия машғулотларига индивидуал ёндашув ва мотивация тизимини жорий этиш ижобий натижа беради.

Адабиётлар:

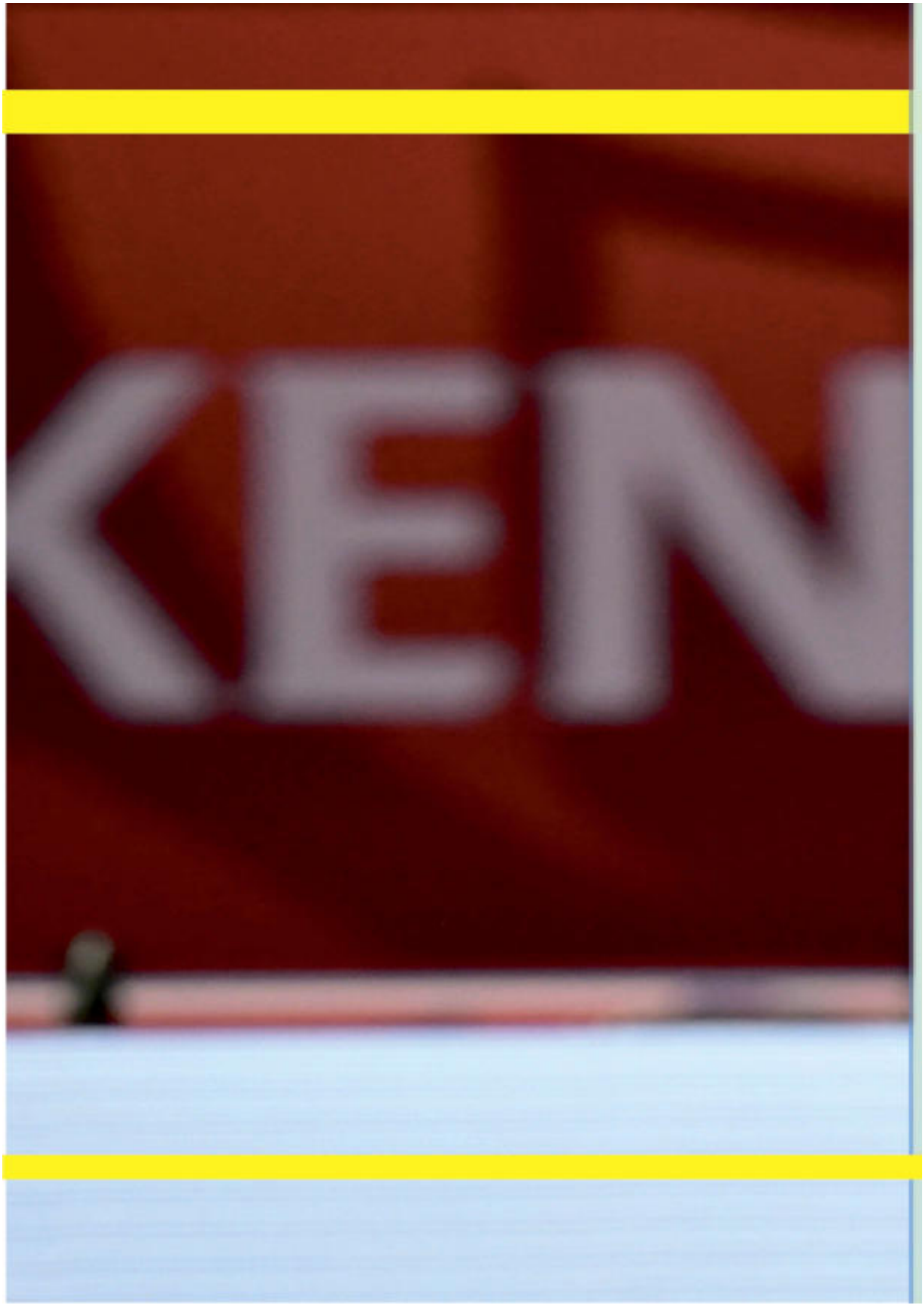
1. Шутова Н., Везеницин О. В., Выприков Д. В., Крылова Г. С., Бодров И. М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов/ учебное пособие / Москва ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. 108 с.
2. Валихонов У. Ш. Атлетик гимнастика // Андижон 2006, Б.6-32.
3. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес– культура студентов: теория и практика : учебное пособие. – СП6.: Изд-во СПБГУЭФ, 2010.
4. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов. // Киев. – Изд.во «Олимп. л–ра», 2008. – С.7–127
5. Кондраков Г. Б., Шутова Т. Н. Формирование физической культуры студентов на основе фитнеса и атлетической гимнастики // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы III Международной научно-практической заочной интернет- конференции. Т. I. М. : ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г. В. Плеханова»,2014– . С. 189-194.
6. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / под ред. С. В. Алексеева и др. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2013.
7. Наговицын Р. С., Влабыкина И. В., Сенатор С. Ю. Программа подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 42–46.
8. Гомиков Е. М., Тиссон П. П., Лутовина Е. Е. Социальная роль физической культуры в снижении рисков современного образовательного пространства // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 31-34.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN