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



Кандидат педагогических наук, и.о.доцент
И.Н. ШЕЛЯГИНА[1]



[1]Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова
город Ташкент, Узбекистан
и.о. доцент
В.В. МУН[1]

[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ КОМАНДЫ СКУФ И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы физической подготовки гандболистов команды СКУФ. Представлены результаты тестирования и рекомендации по повышению уровня физической подготовленности игроков.

***Ключевые слова**: физическая подготовка, физические качества, средства физической подготовки, комплексы упражнений скоростно-силовой направленности.*

Annotation

Ушбу мақолада СКУФ жамоаси гандболчиларининг жисмоний тайёргарлиги масалалари муҳокама қилинади. Тест натижалари ва футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш бўйича тавсиялар келтирилган.

***Калит сўзлар**: жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, жисмоний тайёргарлик воситалари, тезлик ва кучга йўналтирилган машқлар мажмуалари.*

This article deals with the issues of physical training of handball players of SKUF team. The results of testing and recommendations to improve the level of physical fitness of players are presented.

***Key words:** physical training, physical qualities, means of physical training, complexes of exercises of speed and strength orientation.*

Актуальность. Современное состояние гандбола в нашей стране отличает рост конкуренции команд на республиканских соревнованиях. Высокий темп игры с интенсивной мышечной работой, большое количество технических приемов, выполняющихся на различных скоростях, для всего этого необходим высокий уровень развития физической подготовленности.

В гандболе имеются работы, характеризующие физическую подготовку гандболистов различной квалификации *(В.Я. Игнатьева, В.И.Тхорев, И.В.Петрачева; Зерег Фатех, и др.) однако исследования, проведенные на отечественных гандболистах единичны (Ш.Ф. Тулаганов; Арислонов И.Т.)* и представленный ими материал фрагментарен.

Так, автор Тулаганов Ш.Ф. характеризует морфофункциональные особенности (рост, вес, обхват грудной клетки) юных гандболистов, а также результаты тестирования специальной физической подготовленности (бег и ведение мяча на скорость -30м, прыжок без маха руками и поскок вверх с места, метание 1 кг мяча) с учетом выполняемых ими игровых функций (вратарь, центральный разыгрывающий, полусредний, линейный, крайний). Автором рекомендовано уделить внимание нагрузке силовой направленности и осуществлять педагогический контроль за становлением спортивного мастерства.

Арислонов А.Т. в публикации о методах развития скоростных способностей гандболистов предлагает учитывать технику выполнения прыжка с двух ног, что в игре встречается крайне редко. В игровой обстановке встречаются броски в прыжке игроков задней линии (если игрок обладает хорошей прыгучестью), прыжок линейного характеризуется глубиной впрыгивания во вратарскую зону, тоже относится и к крайним игрокам, однако автором не представлен такой материал. Нет также данных о количестве и результативности этих бросков в игровой обстановке. Не приводятся упражнения по развитию прыгучести с учетом игрового амплуа.

Ранее выполненные исследования проводились Игнатьевой В.Я. где, помимо подробных рекомендаций для игроков высшей квалификации на всех этапах подготовки, подобраны специальные упражнения по структуре и динамике одинаковые с игровыми действиями, которые имеют место в соревновательных играх.

В связи с этим нами предпринята попытка углубить знания тренеров и преподавателей по гандболу по разделу физическая подготовка.

Анализируя литературные источники по определению физической подготовленности, мы придерживаемся формулировки, что это способность спортсмена к различным видам мышечной деятельности, которая зависит от уровня развития его физических возможностей.

Уровень физической подготовленности гандболистов, один из наиглавнейших, так как он тесно взаимосвязан с технико-тактическими действиями. И это доказано игрой, техническая и тактическая грамотность игроков невозможна без отличной и

разнообразной физической подготовленности. В игровых ситуациях приходится мгновенно решать нескольким игрокам задачу, а для этого необходима согласованность в скорости и перемещении в пространстве. Отсутствие хотя бы у одного из игроков соответствующего уровня функциональных возможностей, может привести к нулевому результату.

Необходимо отметить важность физической подготовленности в освоении двигательных навыков, которая является неотъемлемой частью технической подготовленности. Помимо этого, разносторонняя физическая подготовленность является основой и тактической подготовленности.

К средствам физической подготовки относятся такие упражнения, на базе которых развивается прыгучесть, быстрота в различных видах бега, в бросковых движениях, различные виды ловкости, выносливость, подвижность тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и лучезапястных суставов. Использование этих упражнений формируются предпосылки к овладению таких основных приемов техники гандбола, как ловля с передачей мяча, различные виды бросков и блокирований.

В исследование Спирина М.П. Физическая подготовка гандболистов высшей квалификации, осуществлен новый подход по формированию физических качеств, которые подразделены на базовые (координация, сила и быстрота), от их уровня развития зависит успешность в соревновании, и специальные (координация, скорость выполнения одиночного движения и специальная выносливость), которые влияют на подготовленность гандболистов и соответственно на результат.

Множество работ, опубликованных по физической подготовке в игровых видах и по гандболу свидетельствует об актуальности данной темы.

Для определения физической подготовленности гандболистов с учетом данных специальной литературы был отобран комплекс контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности.

Бег по дистанции 30 м,с.

Выбор данного теста обосновывается тем, перемещения в игре осуществляются рывками в нападении и защите от 6-10 м – короткие и 25-30 м – длинные. По данным Игнатьевой В.Я. за игру в нападении центральный совершает -35, полусредний - 50, крайний - 42, линейный – 43, в защите центральный игрок совершает 83, полусредний - 74, крайний - 36, линейный - 74. Количество ускорений в зависимости от игрового амплуа колеблется от 32 (крайний) до 22 (линейный).

Эти сведения позволяют считать, что двигательное качество быстроты является приоритетным в соревновательной деятельности гандболистов.

Прыжок в длину с места, см;

Тройной прыжок в длину с места, см;

Высокого развития скоростно-силовых качеств требует такой элемент соревновательной деятельности, как прыжок. Прыжки в гандболе используются как средство перемещения в пространстве в сочетании с бросками мяча в ворота, для овладения высоко летящим мячом, для блокирования мяча в защите.

По данным В.Я. Игнатьевой, количество прыжков в нападении составляет 46, в защите - 16. Базовыми качествами гандболистов являются: координация, сила и быстрота. От уровня развития этих качеств зависит успешность соревновательной деятельности гандболистов. В качестве ведущих специальных физических качеств гандболистов: координация, скорость выполнения одиночного движения и специальная выносливость. По мнению автора, уровень развития этих качеств тоже может повлиять на уровень подготовленности гандболистов к предстоящим соревнованиям, а как итог- это результат игр или соревнований.

Ведение мяча 30 м, с;

Челночный бег 100 м, с;

Методика выполнения контрольных упражнений

Бег по дистанции 30м, выполнялся с высокого старта. Секундомер запускался по первому движению игрока. Финиш фиксировался по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места выполнялся толчком двух ног. Для большей точности пяточный край подошвы смазывался мелом. Оставленный на полу след фиксировался как место приземления;

Тройной прыжок с места, первый прыжок выполнялся от линии толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу, затем выполнялся второй прыжок с приземлением на маховую ногу, третий прыжок совершался толчком одной маховой ноги с последующим приземлением на обе ноги.

Ведение мяча 30м выполнялось с высокого старта. Секундомер запускался по первому движению игрока. Финиш фиксировался по общепринятым правилам.

Челночный бег по дистанции 100 м. От середины лицевой линии игрок выполнял рывок до 6-метровой линии, касался ее ногой, поворачивался кругом, возвращался к месту старта. Далее выполнял рывок до 9-метровой линии, выполнял поворот, возвращался к месту старта. Далее выполнял рывок до центральной 20-метровой (центральной) линии, возвращался к лицевой. Далее рывок снова до 9- и 6-метровои линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считалось выполненным, если гандболист пробегал всю дистанцию, каждый раз

касаясь ногой линии.

Статистическая и математическая обработка полученных результатов проводилась на компьютере с помощью программы «MS Excel 2007», рассчитывалась средняя арифметическая величина.

В исследовании приняли участие студенты гандболисты 1-2 курса в возрасте 18-20 лет.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности гандболистов команды СКУФ

№	Ф.И игрока	Бег 30 м	Прыжок в дл с места	Тройной пр-к с мта	Ведение мяча 30 м	Челн-ный бег 30м
1.	Закиров Ж	*4,4*	*260*	*660*	*4,5*	*22,8*
2.	**Кахаров** *У*	*4,6*	*210*	*630*	*4,8*	*26*
3.	**Нуриев** *О*	*4,4*	*250*	*680*	*4,7*	*24,1*
4.	Отаджанов У	*4,3*	*220*	*640*	*4,4*	*26,4*
5.	Раимов А	*4,1*	*260*	*750*	*4,3*	*24,2*
6.	Рустамов Ф	4,1	250	650	4,5	24
7.	Саттаров С	*4,1*	*260*	*740*	*4,3*	*22*
8.	Собиров А	*4,3*	*265*	*755*	*4,7*	*25,3*
9.	Сулейманов С	4,3	255	700	5	*23,4*
10.	Турсунов М	*4,1*	*240*	*740*	*4,7*	*22,8*
11.	Ҳамдамов С	*4,2*	*260*	*735*	*4,4*	*23,5*
12.	Хамидов Р	4,1	280	760	4,3	24,2
	Средние показатели по команде	4,25	250,8	703	4,55	24,05

Выводы. Сравнительный анализ результатов команды СКУФ с модельными характеристиками высококвалифицированных гандболистов (Игнатьева В.Я.) показал, что игроки команды продемонстрировали средний уровень в беге на 30м, ведение мяча на 30м, челночном беге.

В тройном прыжке и прыжке с места показатели игроков команды СКУФ значительно уступают модельным характеристикам, что свидетельствует о недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств ног, что отражается на выполнении сложно координационных действий в игровой обстановке.

Совершенствование системы подготовки гандболистов актуально для команд различной квалификации. Напряженные условия соревновательной борьбы предъявляют повышенные требования прежде всего к уровню физической подготовленности игроков, на базе которых осуществляется и быстрота двигательной реакции, быстрые переключения игроков в защите и нападении, точность выполнения бросков в ворота соперника, т.е., все составляющие технико-тактического мастерства гандболистов.

Для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности команды СКУФ предлагаются следующие комплексы упражнений.

Упражнения скоростной направленности, очень важны для игроков, убегающих в отрыв:

– рывки на 5-10-15 м (варианты, выполнение после кувырка вперед или назад), по 2-4 повтора;

– быстрые прыжки на двух ногах через фишки, с последующим ускорением на 10м;

– обегание фишек (расстояние 1 м) змейкой с последующим ускорением на 10 м;

– бег прыжками (2-2,5м) с ноги на ногу – 10 – м, рывок -10 м;

– быстрый бег с обеганием стоек варианты (лицом, спиной вперед) - 5-6, рывок -10 -15 м;

– старты из различных исходных положений с рывком на 10-15м;

– бег с остановками, поворотами на 180 º -360 º с рывком 10-15м;

– бег с сопротивлением (партнер сзади держит за пояс гандболиста и при беге оказывает противодействие);

– бег в сочетании с прыжковыми упражнениями (5 на левой, 5 на правой ноге и максимальное ускорение на 10 м).

Литература:

1. Арислонов А.Т., Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» № 4 (49) Т.1 Апрель 2022 г.

2. Зерег Ф. Совершенствование координационных способностей спортсменов в командно-игровых видах спорта на этапе спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зерег Ф. –М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 24 с.

3. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учеб. пособие / В.Я.Игнатьева, В.И.Тхорев, И.В.Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.

4. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 328 с.

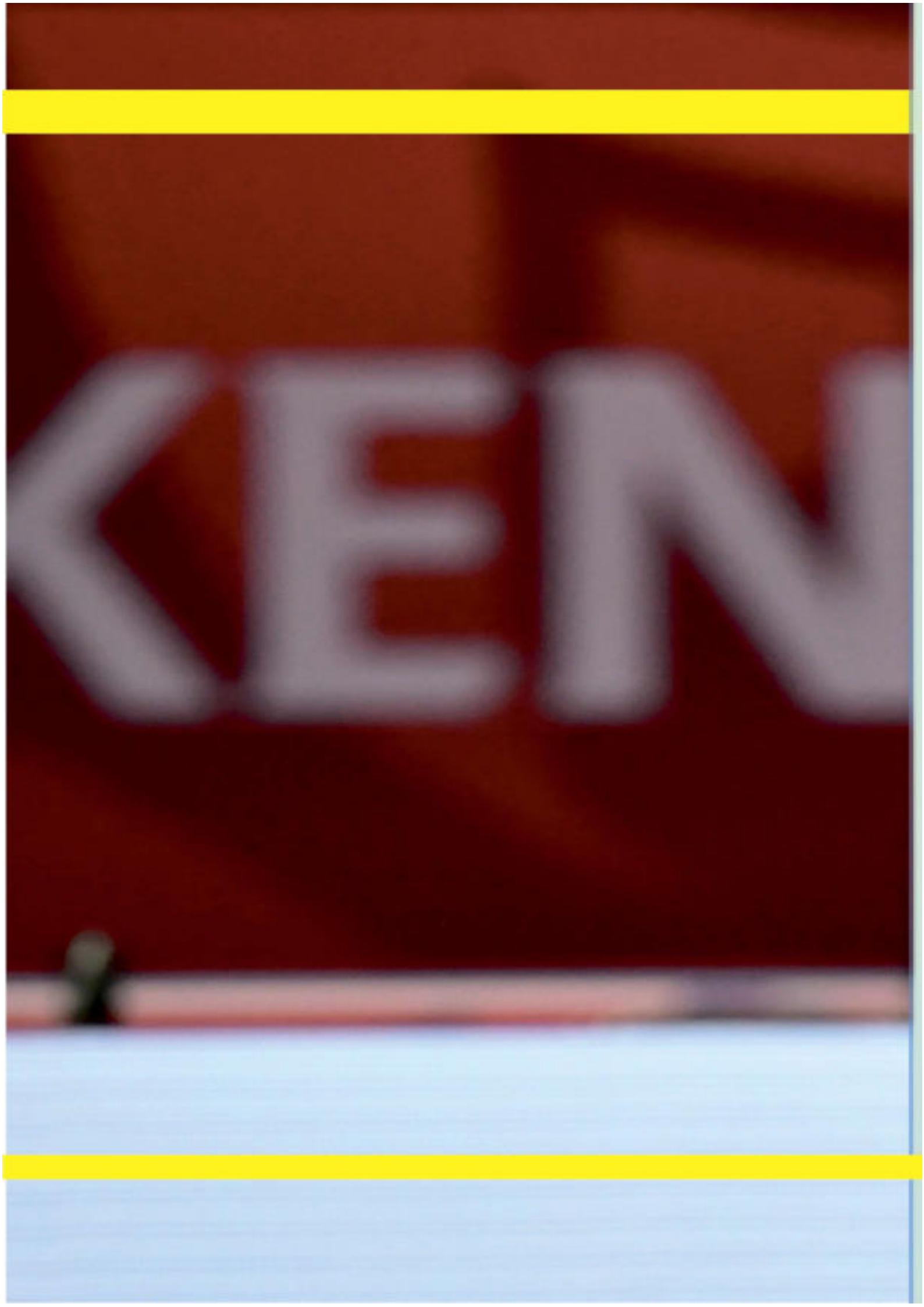
5. Тулаганов Ш.Ф. Особенности физической подготовленности гандболистов с учетом их игрового амплуа. - FAN – SPORTGA - ilmiy –nazariy jurnali 2021-5 стр. 6-8.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN