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

Адабиётлар:

1. Букова Л.М. Индивидуальный подход к построению оздоровительных программ // Проблемы физической культуры и здоровья. – 2020. – С. 18–20.
2. Foreign sources Shephard R.J. The role of individualized physical training in promoting health // Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2020. – Vol. 60. – Pp. 183–189.
3. Романов В.А. Мониторинг и коррекция индивидуальных тренировочных программ // Вестник теории и практики физической культуры. – 2020. – С. 32–40.
4. Гришина Т.С. Индивидуализация в физическом воспитании студентов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – С. 346.
5. Алексеев В.М. Методы педагогического контроля при оздоровительной физической активности // Физкультура в школе. – 2020. – С. 22.
6. Амосов Н.М. Мысли о здоровье и физической активности. – Киев: Здоров'я, 1987. – С. 45–49.
7. Макеева В.С. Современные аспекты адаптации физических нагрузок // Физическая культура: теория и практика. – 2021. – С. 41–43.
8. Яковлев А.Н. Использование цифровых технологий в педагогическом контроле // Научно-методический журнал. – 2022. – С. 180–183.
9. Аслаханов С.А. Актуальные аспекты педагогического сопровождения тренировочного процесса // Физическая культура и спорт. – 2021. – С. 30–34.
10. Намозова С.Ш. Особенности индивидуального подхода при занятиях физической культурой // Молодой ученый. – 2022. – С. 20–22.



Катта ўқитувчи
С.Т. МАМАСОЛИЕВ[1]
[1]Тошкент архитектура-қурилиш университети
Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИДА ЎТИШ ДАВРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Аннотация

В статье анализируется правильная классификация тренировок и отдыха с целью правильной организации переходного периода и формирования у игроков высоких показателей тренированности, обеспечения успешной соревновательной деятельности.

***Ключевые слова**: тренировочный процесс, режим отдыха, физическая подготовка, экспертные указания, общая подготовка.*

Annotation

Мақолада ўтиш даврини тўғри ташкил этиш ва футболчиларда юқори тайёргарлик кўрсаткичларини шакллантириш, муваффақиятли мусобақа фаолиятини таъминлаш мақсадида машғулот ва дам олишни тўғри тариблаштириш ишлари таҳлил қилинган.

***Калит сўзлар**: машғулот жараёни, дам олиш тартиби, жисмоний тайёргарлик, мутахассис кўрсатмалари, умумий тайёргарлик.*

The article analyzes the correct classification of training and rest in order to properly organize the transition period and to form high indicators of players' fitness, to ensure successful competitive activity.

Key words: training process, rest regime, physical training, expert instructions, general training.

Долзарблиги. Ҳозирги кунга келиб жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг бугунги тараққиёти, спорт ўйинларида эндигина ўз самарасини бера бошлади. Шу билан бир қаторда футбол спорт тури бўйича ҳали камчиликлар ва ҳал этиладиган муаммолар ўз ечимини топмаган. Бу камчиликлар нафакат ташкилий жиҳатларга оид, балки ўқув - тренировка жараёнида ҳам кўпдан кўп муаммолар мавжуддир. Айникса, машғулотлар мазмуни, машқлар ҳажми ва шиддатига доир масалалар услубий жиҳатдан замон талабларига жавоб бермайди.

Кейинги йилларда футбол соҳасида футболчиларни тайёрлашда уларнинг тайёргарлик даври ва мусобақа даври ўқув машғулотларига кўп аҳамият берилиб, унда футболчиларнинг умумий тайёргарлигини яхшилашда кўпгина илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Бу тадқиқотлар албатта ўз натижаларни бермоқда ва футболчиларнинг умумий тайёргарликлари оширилиб, футбол жамоалари учун яхшигина натижаларни бермоқда. Аммо барча футболчлар ҳам бирдек яхши натижаларни кўрсатиб беришмайди, бунда футболчиларнинг тайёргарликларида бироз кечикиши, мавсум бошида, мавсум ўртасида ва мавсум сўнгида чарчаш аломатлари кузатилиши, спорт формасини бир темпда ушлаб туришларида қийинчиликлар сезилади.

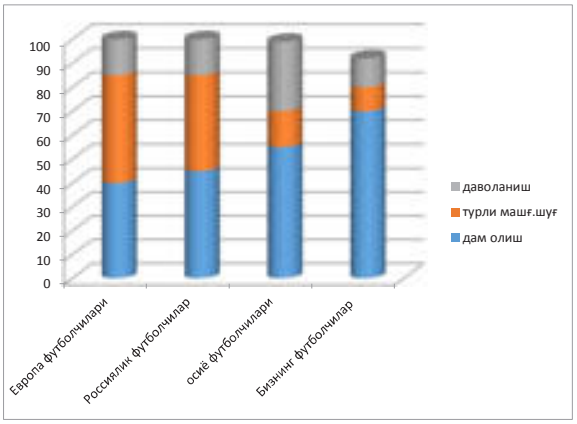
Футбол мутахассислари футболчиларнинг мавсум давомида ностабил ўйин кўрсатишларида уларнинг ўтиш дарида машғулот ва дам олиш режими тартибига амал қилинмаслигини айтишади.

Тадқиқот мақсади футболчиларнинг ўтиш даврида машғулот ва дам олиш тартиби кандай амалга оширишларни ўрганиб таҳлил кўрсаткичларини ўрганиш.

Тадқиқот натижалари. Ўрганиш жараёнларидан маълум бўлдики ўтиш даврида футболчилар ҳар ҳил тартибда ўтказишади. Бизнинг миллий чемпионатимизда футболчиларнинг ўтиш даври ноябр ва декабр ойини ўз ичига олади. Ўрганишлардан маълум бўлдики, бизнинг футболчилар ўтиш даврида дам олишни маромида бажариб фақатгини енгил югириш билан чекланади. Супер лигада иштирок этувчи футболчиларимиз 60 % дан кўпи хорижда иссиқ ўлкаларда дам олишади.

1-расм

Футболчиларнинг ўтиш давридаги дам олиш, машғулотлар билан шуғуланишлари ва даволанишлари бўйича кўрсаткичлари



Футболчиларимизнинг ўтиш давридаги фаолиятларида ҳеч қандай муаммоага дуч келишмайди. Улар тайёргарлик даври машғулотларига ўзларнинг фикрича 100 % жисмонан соғлом бўлиб боришларни таъкидлашган.

Мутахасиссларнинг илмий қарашларидан ўтиш даврида ҳам машғулотларни ташлаб қўйиш керак эмас. Дам олиш ва машғулотни бунда енгил югуриш, гимнастика машқлари ва турли спорт ўйинлари кун тартибига қўшиш кераклигини изоҳлашган. Алббата, бу машғулотлар юқори темпдаги юкламалардан иборат бўлмаслиги кўрсатиб ўтилган. Мутахассислар яна шуни такидлашадики кучли ўйин кўрсатган ўйинчилар ўтиш даврида мураббийлардан машғулот тартиби бўйича шуғулланиш ҳакида кўрсатма оладилар ва бунга амал киладилар.

Сўнгги маълумотларга қараганда хориж футболчиларида ўтиш даврида турли хил ўртоқлик мусобақаларда катнашадилар ва уларда мавсум давомида 50 дан ортиқ расмий учрашувларда майдонга тушишлари ва бу мутахассисилар томондан футболчиларга каттагина юкламани беришларни таъкидлашади, лекин кўрсатаётган натижалар аксинча футболчилар бу ҳар бир расмий мусобақада юксак натижали ўйин кўрсатишига гувоҳи бўламиз.

Ўтиш даврида индивидул тарзда шуғулланиш футболчилармизнинг кейинги тайёргарликларида муҳим аҳамият касб этади.

Спортда ўтиш даврини тўғри ташкил этишда мутахассислар ўзларнинг турлича фикрларини беришган. Уларнинг фикрича ўтиш даврни тўлалигича дам олиш ва даволанишга сафарбар қилиш кераклигини, ёки бўлмаса спортчилар мусобақа даврида орттириб олган лат ейиш, турли хил сурункали кечадиган касалликларни даволашга яхши даврлигини айтишади.

Германиялик мутахассис К. Штегеннинг эътирофича Германия футбол лигаси мусобақаларида биринчи давра тугагандан кейин (ўрта лигалар) футболчилар ўтиш даврида кўпинча гандбол, волейбол спорти билан шуғулланишга ўтиб кетишади, бунда футболчилар гандбол мусобақасида ҳам иштирок этишади. Бу эса футболчиларга ўтиш даврида организмга дам беришни эмас балки организмни янада шиддат билан ишлашга ва ортиқча жароҳатларга олиб келишини таъкидлаган (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Германиялик мутахассис К. Штегеннинг ўтиш даврида бир ҳафталик циклда футболчиларнинг бажарадиган индивидуал машғулотлари

Ҳафта кунлари	Душанба	Сешанба	Чоршанба	Пайшанба	Жума	Шанба
Машғулот мазмуни	Енгил югуриш, велисопедда сайр килиш.	Тўлиқ дам	Енгил югуриш, гандбол, волейбол ўйини	Тўлиқ дам	Велисопедда сайр, сузиш,	Тўлиқ дам

Мураббийлар ушбу ҳолатга ойна орқасидан қарашади ва кўпинча футболчиларнинг бундай тартибда ўтиш даврини ўтказишлари уларни тайёргарлик даврига тайёр бўлиб етиб келишларни ўйлашади.

Мутахассислар ўтиш даврини бундай тарзда олиб бориш кераклигини ижобий баҳолайдиганлар ҳам бор, лекин футболчилар ўтиш даврида жамоа мураббийлари ёки бўлмасам клуб докторлари билан келишилган ҳолда уларнинг кўрсатмалари билан режимда ўтказилганлиги муфовиклигини айтадилар. Футболчилар ҳар доим ҳам мусобақа даври тугаллангандан сўнг организмини тўлиқ яхши ҳолатда эканлигинга ишонишади, лекин узоқ давом этган уйинлар, шиддатли машғулотлар организмини толиқтиради ва бу органзимини тўлиқ тарзда яна фаолият олиб боришида дам олишни ёки қисқа танафуссини талаб этади.

Хулосалар. Ўтиш даврида футболчиларнинг умумий тайёргарлигини яхшилаш бўйича илмий томондан кам ўрганилган. Кўпгина мутахассислар ўтиш даврида дам олишни маромида ўтказилиши тайёрлов даврида юкламаларни тез ўзлаштиришига асос бўлишини таъкидлашади. Ўтиш даври футболчилар фақатигина дам олмасдан кичик ҳажмдаги юкламалар билан ҳаракатда бўлишлари ҳам мутахассислар томонидан эътироф этилган. Мутахассилар футболчиларни ўтиш даврида жамоаси мураббийлари ёки бўлмасам клуб докторлари билан келишилган ҳолда уларнинг кўрсатмалари

билан режимда ўтказилганлиги муфовиқлигини айтадилар.

Футболчилар ҳар доим ҳам мусобақа даври тугалланган сўнг организмини тўлиқ яхши ҳолатда эканлигига ишонишади, лекин узоқ давом этаган уйинлар, шиддатли машғулотлар организмини толиқтиради ва бу организимини тўлиқ тарзда яна фаолият олиб боришида дам олишни ёки қисқа танаффусни талаб этади. Сўнгги маълумотларга қараганда хориж футболчиларида ўтиш даврида турли хил ўртоқлик мусобақаларда катнашадилар ва уларда мавсум давомида 50 дан ортиқ расмий учрашувларда майдонга тушишлари бу мутахассислар томондан футболчиларга каттагина юкламани беришларни такидлашади, лекин кўрсатиётган натижалар аксинча футболчилар бу ҳар бир расмий мусобақада юксак натижали ўйин кўрсатишига гувоҳи бўламиз. Кўпгина футболчилар ўтиш даврида ҳам шиддатли машғулотлар ва турли мусобақаларда қатнашишади ва ўзларнинг устида янада тажриба орттиришади. Мусобақаларда қатнашиш ва машғулотларни олиб бориш футболчининг организимини тайёрлов даврига янада ишончли тарзда тайёрлайди, лекин футболчиларнинг дам олиш, касаликларни даволаши мусобақа даврида олиб борилса унча ҳам самара бермайди, чунки мусобақа даври шиддатли машғулот ва ўйинлар организмини тўла қонли ишлашига йўл қўймайди.

Адабиётлар:

1. Акрамов Р.А. Игровые и тренировочные нагрузки в футболе. Учебное пособие. -Т., изд. Ибн Сино, 2002.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. К., изд. Олимпийская литература, 2003.
3. Лисенчук Г.А., Дагадайло В.Ч. Отбор и прогнозирование достижения как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в Олимпийском спорте. К., 1997.
4. Morek J. Roznor cinnosti Realirachych Tim Vo footballe // TrenerRrahe- 2014 y.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
М.Г. ХАЙДАРОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В ПАРА-ПАУЭРЛИФТИНГЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация

В статье представлен инновационный тренажёр – многофункциональная штанга «Round Support Combo», разработанная для повышения эффективности подготовки паралимпийских спортсменов в дисциплине пара-пауэрлифтинг.

***Ключевые слова**: пара-пауэрлифтинг, адаптивный тренажёр, профилактика травм.*

Annotation

Ушбу мақолада пара-пауэрлифтинг спорт йўналиши бўйича паралимпия спортчиларини тайёрлаш самарадорлигини ошириш учун мўлжалланган инновацион тренажёр – кўп функцияли «Round Support Combo» штангаси тақдим этилади.

***Калит сўзлар**: пара-пауэрлифтинг, мослаштирилган тренажёр, жароҳатларнинг олдини олиш.*

This article presents an innovative training device – the multifunctional barbell "Round Support Combo" designed to improve the efficiency of training for Paralympic athletes in the sport of para powerlifting.

***Key words**: Para powerlifting, adaptive trainer, injury prevention.*

Развитие паралимпийских видов спорта в современном обществе отражает высокий уровень социальной ответственности и признания значимости инклюзивного подхода к физической культуре. Одним из наиболее популярных и динамично развивающихся видов спорта для лиц с ограниченными возможностями является пара-пауэрлифтинг. Эффективное управление тренировочным процессом в данной дисциплине требует учета множества факторов, включая функциональные ограничения спортсменов, индивидуальные особенности физиологии и психики, а также соревновательные требования. Целью настоящей статьи является разработка и обоснование модели управления тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге, направленной на повышение эффективности подготовки спортсменов. Методология исследования включает анализ научной литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование тренеров, а также экспериментальную проверку разработанных подходов.

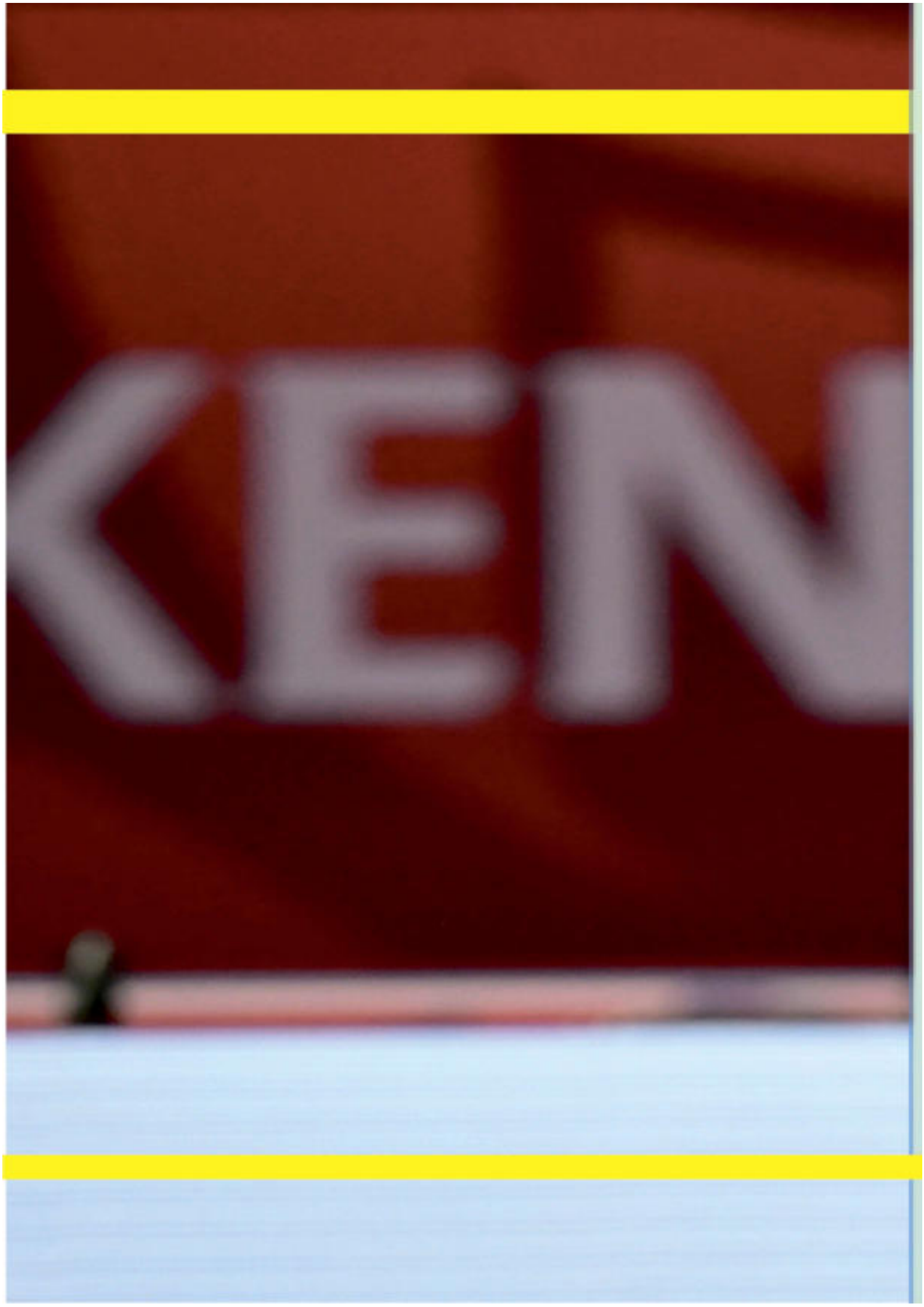
Результаты анализа показали, что одна из главных проблем – это недостаточная индивидуализация тренировочного процесса. Традиционные модели подготовки не всегда применимы к спортсменам с ограниченными возможностями, поскольку они не учитывают специфических потребностей, связанных с уровнем функциональной подготовки и состоянием здоровья. В связи с этим автором предлагается комплексная модель управления, включающая адаптацию тренировочной нагрузки, применение средств контроля и обратной связи, а также регулярную коррекцию плана в зависимости








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN