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

Литература:

1. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. – 232 с.
2. Бабушкин, Е. Г. Физическая культура : учеб. пособие: в 2 ч. / Е. Г. Бабушкин, В. А. Барановский, М. Ю. Моор [и др.]. – Омск : ОГИС, 2011. – Ч. 1. – 127 с.
3. Булычева, Т. И. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболисток на этапе начальной подготовки в СДЮШОР / Т. И. Булычева // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 1. – С. 23–26.
4. Ахматов М., Гончарова О.В. Организационно-управленческие особенности развития массового спортивного движения в Узбекистане //Proceedings of the Tashkent International Innovation Forum (TIIF – 2017). Т. 2017. С. 221-228.
5. Вавилов А.Л., Анфилатова О.В., Лаптев А.В. Идентификация тестов физической подготовленности баскетболистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. -№ 7. – С. 301-307.
6. Глухов В.С., Фомин С.Г. Особенности двигательной деятельности в баскетболе // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2001. - С. 34 - 37.
7. Гончарова О.В. Баскетбол: программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Т.: ITA-PRESS, 2022. – 154 с.
8. Гончарова О.В. Методика повышения эффективности скоростно-силовой подготовки младших школьников //Педагогик таълим. Илмий-назарий ва методик журнал. Т. 2004. - № 4, С. 89-91.
9. Гончарова О.В. Анализ практического опыта учителей физической культуры при помощи анкетировани. // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: доклады пленарных заседаний, Минск, 27-28 мая 2010 г. / ред. кол.: М.Е. Кобринский – Минск: БГУФК, 2010. – С. 190-197.
10. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Анализ анкетирования учителей физического воспитания по вопросам совершенствования физической подготовленности школьников // Фан-спорта. Илмий-назарий журнал. Т., 2007. С. 16-19. [13.00.00 №16].



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

КОМПЬЮТЕРНАЯ МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ БЕГОВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ ПО ЗОНАМ НА ПРИМЕРЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ АНАЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация

В статья рассматриваются результаты исследования, раскрывающие сущность компьютерной методики оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнении анаэробный направленности установлены наиболее "чистые" и подленные покозатель скорости челночных перемещений по зонам у обследованых волейболистов в роде их регистрации с помощью компьютерного измерительного устроиства.

Ключевые слова: *волейболисты, скорость перемещения, компьютерное методика оценки, беговые тесты, КГ, ЭГ.*

Annotation

The article deals with the results of the research revealing the essence of the computerized method of evaluation of the efficiency of the development of the speed of running movements by zones on the example of qualified volleyball players with the use of anaerobic exercises. The most "clean" and accurate indicators of the speed of shuttle movements by zones of the examined volleyball players are established in the form of their registration with the help of a computerized measuring device.

Key words: *volleyball players, speed of movement, computerized method of evaluation, running tests, CG, EG.*

Мақолада малакали волейболчиларнинг зона бўйича югуриш ҳаракатларининг тезлигини ривожлантириш самарадорлигини баҳолашнинг компютер методикаси моҳиятини очиб берувчи тадқиқот натижалари кўриб чиқилади. Анаероб йўналишдаги машқларни қўллаган ҳолда ўтказилган тадқиқот асосида волейболчиларнинг зона бўйича шуттле югуриш тезлиги бўйича энг "тоза" ва ишончли кўрсаткичлари аниқланиб, уларнинг компютер ўлчов курилмаси ёрдамида қайд этилиши таъминланди.

Калит сўзлар: *волейболчилар, ҳаракат тезлиги, компютер баҳолаш методикаси, югуриш тестлари, КГ, ЭГ.*

Современная практика волейбола, где соревновательная деятельность протекает в условиях высокой интенсивности, эффективность технико-тактических действий во многом зависит от скорости перемещений игроков по всей площадке. Известно, что возможность сохранения высокой скорости перемещений в ходе продолжительных игр крайне ограничена и поэтому специалисты-тренеры на тренировках делают акцент на отработку технико-тактических действий и игровых комбинаций с сопряженным использованием скоростных упражнений аэробно-анаэробной направленности. В тоже время при организации приёма нормативных требований и оценки быстроты перемещений волейболистов традиционно применяются такие тесты как "Ёлочка-92м", "5х6м.-30м", "9-3-6-3-9м.-30м., где скорость бега измеряется секундомером [Ю.Д. Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников, 2009, 97-118: С.В.Гаркуша, 2005, с.130-132; Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова, 2016, с.95]1.

[1] *Железняк Ю.Д Чачин А.В Сыромятников Ю.П.Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки 2009, 97-118: Гаркуша С.В Biomexanichna koreksiya shvidkisno-silovoi pidgotovlennosti voleybolistiv visokoi kvalifikatsii u perezmagalniy period: Avtoref. dissert. kand. nauk z fizichnogo vixovannya i sportu: 24.00.01 – Olimpiyskiy iprofesiyniy sport / S.V.Garkusha. – Xarkiv: XDAFK, 2005. – 24 s.*

Л.П.Сергиенко Абликова. А.В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности. 2016, с.95.

Нет сомнения в том, что объективность и достоверность результатов, фиксируемых по данным тестам зависят от индивидуальной готовности экспериментатора (психическая или физическая готовность, реакция при нажатии секундомера и т. п.). Учитывая эти негативные явления нами было изготовлено компьютерное измерительное устройство-ХТ (патент №005215), посредством которого объективно оценивается скорость беговых перемещений по зонам и позициям площадки с использованием действующих тестов “Ёлочка-92м,” “5х6м-30м” и разроботанного автором тест “Звездочка-68,4м.

Цель настоящего исследования заключалась в определении приоритетности компьютерной методики оценки эффективности развития скорости перемещений по зонам у квалифицированных волейболистов в эксперименте с использованием упражнений аэробно-анаэробной направленности. К эксперименту были привлечены две группы квалифицированных волейболистов по 15 человек из числа студентов, обучающихся в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта, одна из которых участвовали как контрольная (КГ), а другая экспериментальная (ЭГ). Они были обследованы до и после эксперимента по 2 раза (n = по 30). Эксперимент проводился в период с сентября 2022 года по июнь 2023 года. КГ в период эксперимента продолжала тренироваться по традиционной программе. А в занятиях ЭГ регулярно применялись разноплановые комплексы упражнений на развитие скоростных качеств.

Игровые упражнения с имитацией Технических элементов:

-последовательное скоростное перемещение из зоны 6 в зоны 2 и 4, где выполняется имитация приёма в падении перекатом на грудь;

-с разбега имитация нападающих ударов из зон 4,3,2;

-скоростное перемещение вдоль сетки с имитацией блока в зонах 4-3-2 и 2-3-4;

-имитация силовой подачи с разбега с последующей имитацией приёма мяча в зонах 2 и 3;

-имитация подачи в полупрыжке, иметацией второй передачи со 2 зоны в зону 4, имитация нападающего удара в зоне 3 с разбега.

Примечание: все упражнения выполняются по 3 раза из 2х серий.

Соревновательно-эстафетные командные упражнения “бег прыжками” - 7:7:

Две команды по 7 чел располагаются в двух коллоннах за лицевой линии площадки и “бег прыжками” производится на 18м.: -бег-прыжками-“Кенгуру”; “Лягушка”, “Утка”, “правой ногой”, “левой ногой”. Примечание: по 3 раза из 2х серий

Тестовые упражнения: -бег 5х6м.; -бег-9-3-6-3-9м.;-“Ёлочка-92м”; -“Звездочка-68,4м”. Примечание: все тесты выполняются на время в виде соревнования по 3 раза из 2х серий

Результаты исследования и их обсуждение. Исследования показали, что скорость челночного перемещения к установленным на площадке позициям (где установлены датчики, передающие сигнал в компьютерное устройство) у волейболистов КГ по данным теста “Ёлочка-92м” в начало эксперимента составила 25,76±1,19 с., а к концу заверщения эксперимента она улучшилась незначительно и составила 25,15±1,06с. (P0,1), где разница возрастания скорости бега оказалась равна 1,51% (таблица). При этом у волейболистов ЭГ, которые тренировались по экспериментальной программе, скорость перемещения улучшилась от 25,47±1,47 с. до 24,01±1,23 с. (P0,001), где разница роста скорости бега достигла 5,73%.

Таблица

Динамика развития скорости перемещений у квалифицированных волейболистов КГ и ЭГ по зонам площадки с использованием в ходе эксперимента упражнений анаэробной направленности. КГ-n=15x2=30; ЭГ-n=15x2=30 ($\bar{x}$ σ)

Тесты	Группа	До экспери мента	После экспери мента	Относи тель ный приро ст %	t	P
Бег ”Ёлочка-92” (с.)	КГ ЭГ	(25,76±1,19) (25,47±1,47)	(25,15±1,06) (24,01±1,23)	1,51 5,73	1,34 4,17	(<0,1) (<0,001)
Бег “5х6м-30м” (с.)	КГ ЭГ	(11,34±0,86) (10,85±1,07)	(11,03±0,78) (9,72±0,89)	2,73 10,41	1,46 4,45	(>0,1) (<0,001)
Бег ”Звездочка-68,4м” (с.): -справа в левую сторону	КГ ЭГ	(21,06±2,03) (20,35±1.48)	(19,97±1,83) (18,84±1,29)	5,18 7,42	2,17 4,21	(<0,05) (<0,001)
-слева в правую сторону	КГ ЭГ	(22,05±1,45) (20,82±1,54)	(21,43±1,32) (19,31±1,36)	2,81 7,25	1,73 4,03	(>0,05) (<0,001)

Скорость челночного бега (перемещения) на 5х6м-30м. по данным измерения её уровня посредством компьютерного устройства в КГ в начале эксперимента составила 11,34±0,86 с., а в конце-11,03±0,78 с. (P0,1), где разница увеличения скорости бега составили соответственно

10,85±1,07-9,72±0,89 с. (P0,001), где разница возрастания скорости достигла до 10,41%.

С научной, методичекой и практической точек зрения весьма интересным является с равнение этих данных, зафиксированных с помощью компьютерно-измерительного устройства, с данным с данными тестов, где результаты измерялись посредством секундомера. Так например, скорость бега, устоновленная Л.П.Сергиенко, А.В.Абликова (2016, с.95) как нормативное требование для волейболистов 17-18 лет по данным теста “Ёлочка-92м”, составляет 24,2-23,4с., а скорость бега на 5х6м.-30м. она составляет 9,4-9,2с. По данным С.В.Горкуша (2007,с.130-132) скорость бега “Ёлочка-92м” для волейболистов высокой квалификации 24,5с., а скорость бега 5х6м-8,93с. Есть и другие данные, где скорость челночного бега, зафиксировонной секундомером при применении выше указанных тестов и которые отличаются значительной вариативностью результатов [А.Г.Фурманов, Л.И.Акулич, 2019, с.269-275; Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П. Сыромятников, 2009, с.97-118]2, что ещё раз свидетельствует о разнородности падхода к методике проведения тестирования по средством секундомера, негативно влияющего на объективность и достоверность фиксируемых результатов.

Как выше уже отмечалось, асобое внимание привлекает результаты оценки скорости челночного бега по тесту “Звездочка-68,4м”, где челночное перемещение волейболиста выполняется справо-налево и слево-направо, что даёт возможность определить степень симметричности лево-и правосторонних передвижений с касанием датчиков, установленных на разных зонах площадки. Такая структурная схема перемещения в большей степени отражает реальное передвижение волейболистов во время игры для выполнения тех или иных технических приемов. Исследования, проведенные в этом направлении показали, что скорость челночного перемещения справо в левую сторону по тесту “Звездочка”-68,4м в КГ до эксперимента составила 21,06±2,03с.,которая к концу эксперимента возрасла незначительно и достигла до 19,97±1,83с. (P0,05), где разница увеличения скорости бега составила 5,18%. А скорость челночного бега слево в правуго сторону в этой группе до начало эксперимента было равно 22,05±1,45с. тогда как к концу эксперимента она увеличилась всего лищь до 21,43±1,32с. (P0,05) и разница возрастания скорости бега при этом составила 2,81%. В ЭГ, которое в период эксперимента регулярно выполняла на занятиях предложенные нами комплексы упражнений на развитие быстроты перемещений, скорость бега справо в левую сторону до эксперимента составила 20,35±1,48с., а после -18,84±1,29с. (P0,001), где разница роста скорости состовила 7,42%. При этом скорость бега слево в правую сторону в этой группе за период эксперимента возросла с 20,82±1,54с. до 19,31±1,36с. (P0,001), где разница увеличения скорости достигла 7,25%. Видно, что между показателями скорости челночного бега в левую и правую стороны существует ярко выраженная асимметрия в пользу левостороннего скоростного перемещения по тесту “Звездочка”. Такое последствие, по-видимому, может оказать неготивное влияние на своевременность перемещения играков к мячу для эффективного выполнения конкретного игрового приёма.

Заключение. На основании анализа результатов проведенного исследования можно прийти к заключению о том, что компьютерная методика оценки скоростных параметров челночного перемещения по зонам площадки у волейболистов является приоритетной с точки зрения объективности и достоверности фиксируемых результатов по сравнению с данными традиционных тестов, где результаты фиксируются секундомером. Также установлено, что быстрота перемещения по зонам площадки у волейболистов может быть более эффективно развита при регулярном сопряженном использовании специальных тестовых и нетрадиционных эстафитных упражнений с имитацией технических элементов, выполняемых в анаэробном режиме, эффективность которых подтвердилась результатами эксперимента. Тем не менее, для однозначного утверждения состоятельности версии об эффективности такого рода упражнений, стимулирующих процесс интенсивного развития быстроты челночных перемещений у волейболистов необходимо провести дополнительные исследования по изучению ряда физиологических реакций и особенно дыхательных и сердечно-сосудистыхреакций.

Литература:

1. Железняк Ю.Д Чачен А.В Сыромятников Ю.П.Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки 2009. 97-118:
2. Л.П.Сергинко Абликова. А.В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности. 2016. с.95
3. Фурманов. А.Г..Акулич. Л.И Учебное пособие. – Минск: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), 2019.-372с.
4. Железняк Ю.Д Чачен А.В Сыромятников Ю.П.Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки 2009. 97-118:

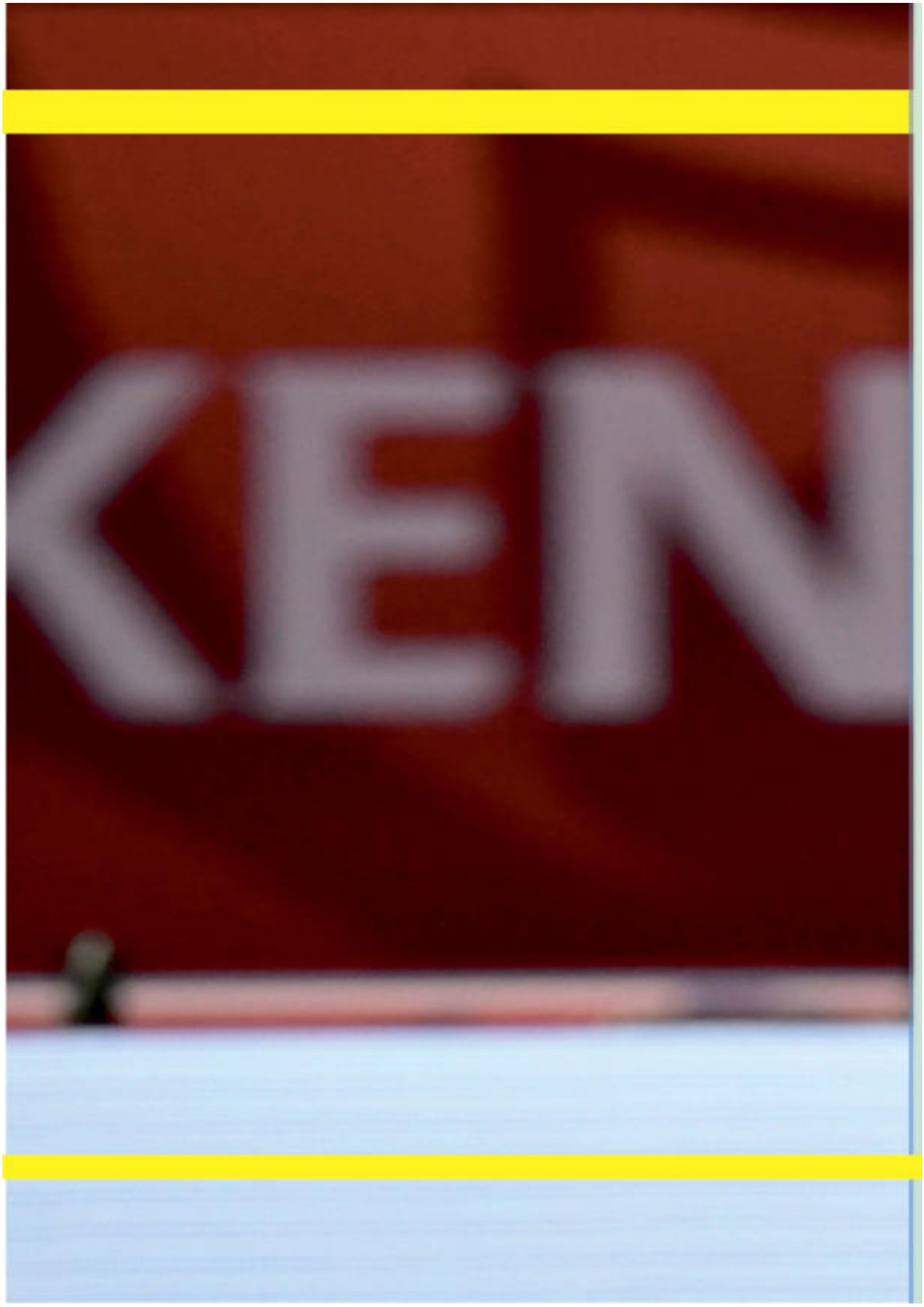
[2] *Фурманов. А.Г..Акулич. Л.И Учебное пособие. – Минск: Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК), 2019.-372с. Железняк Ю.Д Чачен А.В Сыромятников Ю.П.Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки 2009, 97-118:*








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN