O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 7



ISSN: 2181 7804




JAHON
CHEMPIONATIDA!
FIFA


UZB UZB
1 0:51 2
O'ZBEK






SANOAT QURILISH BANK

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/7

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

А.У. Рашидов – Формирование оперативно-информационных моделей и логических приёмов в аналитической деятельности квалифицированных шахматистов. 3

Е.К. Близнецова – Научно-практическое обеспечение по совершенствованию самообороны женщин на базе единоборств. 7

Е.П. Скворцова – Воспитание и совершенствование скоростной выносливости у студентов образовательной программы «физическая культура и спорт» на учебных занятиях дисциплины «Полиатлон». 10

С.В. Ботяев – Стимулируемое развитие координационных способностей у студентов бакалавров образовательной программы «Физическая культура и спорт» на занятиях гимнастикой. 13

Р.А. Матчанов – Ички ишлар органлари ходимларининг жисмоний тайёргарлигини оширишда психологик ёндашув. 16

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида куч ва тезкорлик-куч қобилиятларини ўсиб бориш динамикаси. 19

А.О. Абдалимов – Современные тенденции применения искусственного интеллекта в спорте. 24

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда техник-тактик кўникмаларни шакллантириш. 27

Н.С. Курбанова – Анализ показателей отбора, используемых на этапе начальной подготовки бадминтонистов. 29

И.И. Мирзатиллаев – Енгил атлетика тўгаракларида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда IAAFнинг мусобақа дастурини қўллаш услубияти. 32

А.З. Ходжаев – Оғир атлетика машқларини техник жиҳатдан ўргатиш услублари. 36

Ф.А. Соловьева – Анализ управления цифровыми технологиями в фитнес индустрии. 39

Х.Х. Қурбонов – Ўрта масофага югурувчилар йиллик тайёргарлигида спорт формасининг шаклланиши ва ўсиш кўрсаткичлари таҳлили. 42

Ж.Р. Муратов., Э.С. Гаипов – Анализ приёмов в партере и стойке на соревнованиях по вольной борьбе среди взрослых. 47

К.Т. Шакиржанова – Научно-теоретические подходы к обеспечению гендерного равенства в сфере физической культуры и спорта. 50

Ш.Х. Ханкельдиев., С.Р. Ураимов – Мониторинг математической компетентности выпускников факультета физического воспитания с углубленным применением факторного анализа. 54

О.Х. Хасанов – 13-18 ёшли футболчиларни мусобақага саралашда психоэмоционал ҳолатнинг ўзига хос қиёсий таҳлили. 56

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.
Босишга рухсат этилди: 26.07.2025

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

2025/7

Ғ.Т. Исмоилов – Малакали кикбоксчилар машғулот жараёнига қизиқишини шакллантирувчи омиллар. 60

Чжан Цзысюань., В.В. Клинов – Современное состояние и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в Китайской народной Республике. 63

А.А. Абдураззахов – Спорт-соғломлаштириш туризмида талабаларнинг умумий функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик даражаси таҳлили. 68

Н.Д. Кайназаров – Развитие физической подготовки посредством симуляционных упражнений для лыжных гонщиков в возрасте 13-14 лет. 72

Н.О. Отегенов – Анализ двигательных характеристик тела юных тяжелоатлетов 14-16 лет. 75

А.Е. Шилманов – Ёш футболчиларда координация қобилиятини ривожлантиришда вестибуляр гимнастика воситаларининг ўрни. 78

А.Б. Хасанов – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбий билимларини ва амалий кўникмаларини ривожлантиришнинг илмий-услубий асослари. 82

Б.Ш. Рахматов., Л.Б. Собирова., Ғ.С. Хўжамкелдиев., И.М. Мамбетназаров., А.Р. Оталиева – Ёш каратэчиларни тайёрлаш жараёнида машғулотларни самарали ташкил этиш ва стратегик режалаштириш. 87

А.А. Турсунов – Замонавий волейболда тўпни қабул қилиб зарур зонага етказиш аниқлигининг ўрни ва уни барқарорлаштириш муҳимлиги. 90

Д.А. Омонов – Ёш боксчиларда чап қўл тўғри зарбаси жараёнида тананинг бурчак тезлиги ва зарба кучининг кинематик таҳлили. 93

Ш.У. Набиев – Талаба боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш жараёнида оёқ ҳаракатларининг кинематик таҳлили. 98

Ҳ.Д. Султонов – Спортчи талабалар (курашчилар)да вазн назорати ва замонавий методик асослари. 101

Ш.С. Тилавов – 14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш. 104

М.Н. Эгамбердиев – Малакали кикбоксчиларда статик ва динамик режимларда мувозанат сақлаш турғунлигининг бир ўқув-машғулот йили давомида ўсиш суръати. 107

Ж.М. Шукурллаев – Мини волейбол спорт турини волейболга интеграциялаш вариативлиги акмеологияси. 111

А.К. Шарипов – Жисмоний тарбия ва спорт йўналиши талабаларининг педагогик амалиётга касбий-педагогик тайёргарлик даражасини баҳолаш методларини такомиллаштириш. 115

Д.Э. Джурабаева – Профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзи ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини сўровнома натижалари орқали таҳлил қилиш. 119

М.А. Ибрагимов – Спорт курашлари ва таэквондо спорт турларида эшитишида нуқсони бор спортчиларни тайёрлаш методикаларининг қиёсий таҳлили. 122

Докторант
Д.Э. ДЖУРАБАЕВА[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПРОФЕССОР-ЎҚИТУВЧИЛАРНИНГ РАЦИОНАЛ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИГА НИСБАТИНИ СЎРОВНОМА НАТИЖАЛАРИ ОРҚАЛИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Аннотация

В данной статье освещены вопросы, связанные с определением необходимых показателей для формирования рационального образа жизни и морфофункционального состояния профессорско-преподавательского состава, работающего в высших учебных заведениях, в рамках проводимого исследования, направленного на повышение их двигательной активности.

Ключевые слова: *гиподинамия, иррациональность, двигательная активность, коррекционные средства, специальные упражнения, физическое развитие, морфофункциональное состояние, динамика, оптимизация, статика.*

Annotation

Ушбу мақолада олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган профессор-ўқитувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш мақсадида олиб бораётган тадқиқотимизни ташкил этишда профессор-ўқитувчиларнинг рационал турмуш тарзини ва морфо-функционал ҳолатига нисбатини ташкил этишдаги зарурий кўрсаткичларни аниқлаш масалалари ёритилган.

Калит сўзлар: *гиподинамия, иррационал, ҳаракат фаоллиги, коррекцион воситалар, махсус машқлар, жисмоний ривожланиш, морфофункционал ҳолат, динамика, оптималлаштириш, статика.*

This article highlights the issues related to identifying essential indicators for forming a rational lifestyle and assessing the morpho-functional state of university professors and lecturers. The study is conducted within the framework of increasing their physical activity in higher education institutions.

Key words: *hypodynamia, irrationality, physical activity, correctional tools, special exercises, physical development, morpho-functional state, dynamics, optimization, statics.*

Долзарблиги: Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, у унумли меҳнат, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шаҳсий гигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини тийиш, ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туриш ва шу каби бошқа кўплаб таркибий қисмлардан иборатдир. Турмуш тарзи деганда тарихий тараққиёт жараёнида шаклланган инсонлар хатти-ҳаракатининг, фаолиятининг мажмуий кўриниши тушунилади. Аниқ тарихий тараққиёт жараёнига асосланган урф-одатлар вақт мобайнида такрорланиб туради. Улар, ўз навбатида, эҳтиёж бўлиб қолган ҳаракатларни, одатларни, турмуш характерини юзага келтиради. Турмуш даражаси деганда, одамларнинг овқатланиши, маълумоти, иш билан таъминланганлик, иш шароити, яшаш шароити, ижтимоий таъминланганлик, дам олиши, кийиниши, бўш вақтдан фойдаланиши, ҳуқуқи тушунилади. Саломатликни мустаҳкамлаш – инсонга ўз саломатлигини яхшилаш ва назорат қилишга имкон яратувчи жараёндир. Инсон саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, қолаверса, узоқ умр кўришнинг гарови соғлом турмуш тарзи эканлиги бугун барчага аён ҳақиқат. Зеро, ҳар биримиз, энг аввало, ўз соғлиғимизни ўйлашимиз даркор. Ана шунда хотиржам ва фаровон ҳаёт кечирган, кўплаб асоратли хасталикларнинг олдини олган бўламиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031 сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори мазкур тадқиқот ишининг методологик асоси бўлиб хизмат қилади[1].

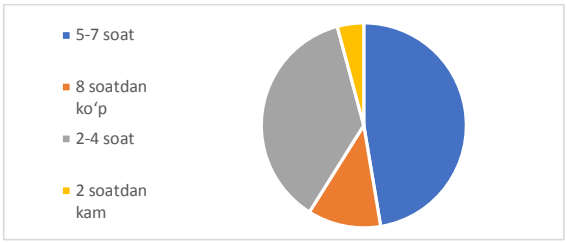
Тадқиқот мақсади олий таълим муассасаларида фаолият олиб бораётган профессор-ўқитувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш масалаларини таҳлил этиш учун уларнинг кун тартиблари ҳамда фикр-мулоҳазаларини аниқлашдан иборат.

Тадқиқот вазифаси: Ўқитувчиларнинг иш фаолияти таркибида жисмоний фаолликни ташкил қилиш юзасидан улар орасида анкета-сўровнома ўтказиш ва олинган натижаларни умумлаштириш.

Тадқиқот муҳокамаси: Сўровноманинг демографик қисмида, асосан, қуйидаги саволларга жавоб олдик: Сўровнома иштирокчилари ёш ва жинс кўрсаткичлари мезонлари бўйича гуруҳларга ажратилди. Соғлом турмуш тарзи ва жисмоний фаоллик даражасига таъсир қилувчи омиллардан бири сифатида бўй ва вазн, БМИ (тана массаси индекси) аниқланиши қаралади, сабаби ушбу кўрсаткичкар орқали морфо-функционал ҳолатни баҳолаш мумкин. Иш стажи ҳақида олган маълумотимиз бизга узоқ муддатли ўқитувчилик фаолиятини олиб бораётганлар орасида стресс, бел оғриғи каби соғлигидаги салбий ўзгаришлар кузатилаётганлигини аниқлаш учун ёрдам берди[2].

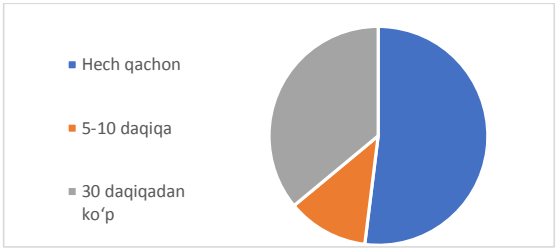
Сўровноманинг иккинчи қисмида жисмоний фаоллик ва турмуш тарзи ҳақида бир неча саволлар респондентларимизга тақдим этилган. Ушбу бўлимнинг мақсади ўқитувчиларнинг фаол ёки пассив турмуш тарзини аниқлашга ёрдам беради. Унга кўра: “Кун давомида қанча вақт ўтириб ишлайсиз?” саволига 45% респондентлар 5-7 соатдан кўп, деб жавоб беришган бўлса, 11% профессор-ўқитувчилар 8 соатдан кўп вақт давомида ўтирган ҳолда ишлашларини эътироф этишган, 35% респондентларимиз 2-4 соат ўтириб ишлашларини

айтишган, 4 % респондентлар куннинг 2 соатдан кам вақтини ўтириб ишлашларини айтишган (1-расм).



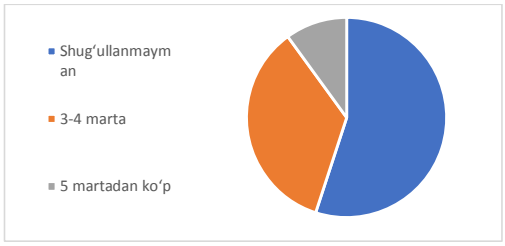
1-расм

Респондентларимиз “Ҳар куни неча дақиқа бажарасиз?” деб берилган саволга 52 % ўқитувчилар бундай машқларни ҳеч бажармасликларини айтишган бўлса, 12 % и 5-10 дақиқа жисмоний машқлар бажаришларини, 36 % респондент 30 дақиқадан кўп вақт давомида жисмоний машқлар бажаришларини айтишган (2-расм).



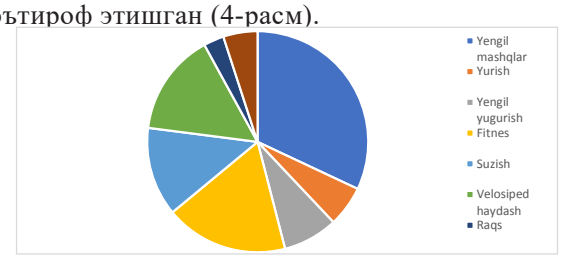
2-расм

Профессор-ўқитувчиларга “Ҳафтада неча марта спорт билан шуғулланасиз?” деб берилган саволга 55 % респондент шуғулланмасликларини, 35 % эса 3-4 марта, 10 % ўқитувчилар спорт билан ҳафтасига 5 марта ва ундан кўпроқ шуғулланишларини айтишган (3-расм).



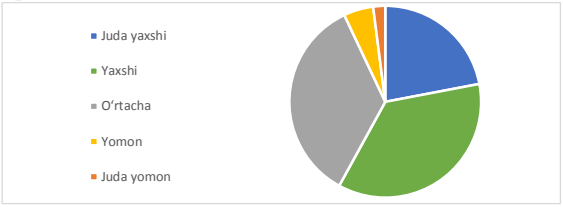
3-расм

Бир нечта белгилаш мумкин бўлган савол сифатида “Қайси турдаги жисмоний фаолиятни афзал кўрасиз?” деб сўралганда, респондентлар кўпроқ 32 % енгил машқлар (чўзилиш, енгил ҳаракатлар)ни афзал кўришган. 6 % респондент юришни, 8 %и енгил югуришни, 18 % фитнесс ва машғулотлар, 13 % сузиш, 15 % велосипед ҳайдаш, 3 % рақсни танлашган. 5% ўқитувчилар бошқа фикр сўралган жойга ўз фикрларини ҳам эътироф этишган (4-расм).



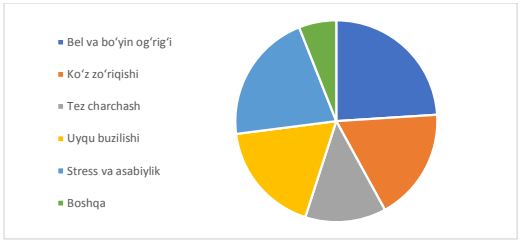
4-расм

Профессор-ўқитувчиларнинг саломатлик ҳолатига оид саволларга кўра, “Одатда ўзингизни қандай ҳис қиласиз?” саволига 22 % респондент жуда яхши, 36 % яхши, 35% ўртача, 5 % ёмон, 2 % жуда ёмон деб ўз ҳолатларини баҳоладилар (5-расм).



5-расм

“Қуйидаги муаммолардан қайси бири сизда мавжуд?” деган саволга бир нечта белгилаш мумкин бўлган жавоблардан 32 % респондент уларни бел ва бўйин оғриғи безовта қилишини, 20 % кўз зўриқиши, 13 % тез чарчаш, 18 % уйқу бузилиши, 24 % стресс ва асабийлик ҳолатларини белгилашган бўлса, шу билан бир қаторда, 6 % респондент бошқа фикр сўралган жойга ўз фикрларини баён қилишган (6-расм).



6-расм

“Кунлик ратсионингизда қуйидаги маҳсулотлар қай даражада кўп учрайди?” деб респондентларга қуйидагича саволлар берилди:

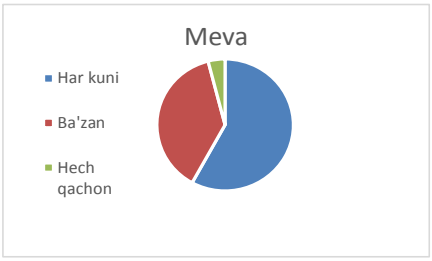
– Мева ва сабзавотларни ҳар куни истеъмол қилувчилар 58%, баъзан истеъмолчилар 38%, 4 % респондентлар ҳеч қачон меваларни танламаслигини айтишган (7-расм);

– Гўшт ва балиқ истеъмоли бўйича саволга 36% ҳар куни, 39 % баъзан, 25% ҳеч қачон деб жавоб беришган (8-расм);

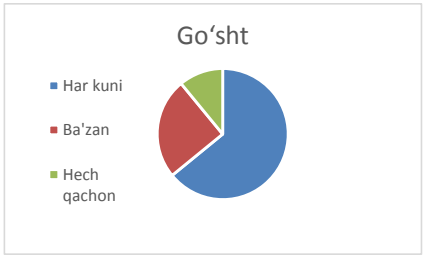
– Тез тайёр таомлар (fast food) ларни 34 % ҳар

куни истеъмол қилсалар, 44 % баъзан, 22 % ҳеч қачон fast food ларни истеъмол қилмас эканлар (9-расм);

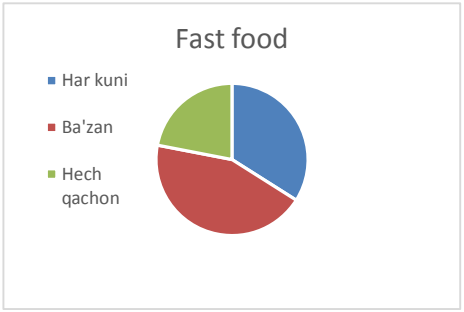
– Ширинликлар ва газланган ичимликлар истеъмолини 46 % респондентлар рационидан ҳар куни ўрин олган бўлса, 33 % баъзан, 21 % ҳеч қачон деб жавоб беришган (10-расм).



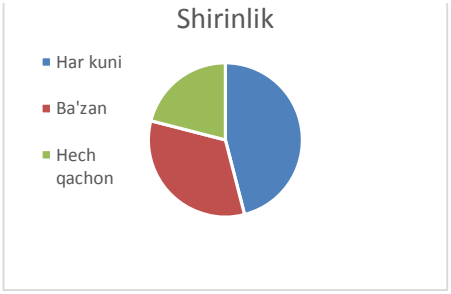
7-расм



8-расм

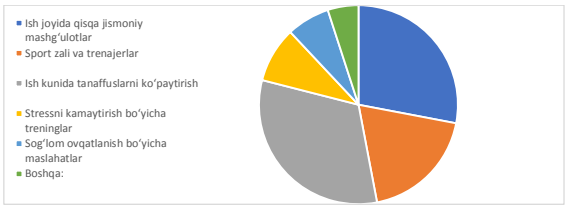


9-расм



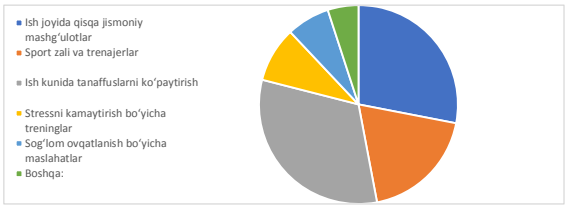
10-расм

Фаолликни оширишга оид таклифлар бўйича саволларга қуйидагича жавоблар қайд этилди: “Сизнингча, жисмоний фаолликни ошириш учун олий таълим муассасасида қандай имкониятлар яратиш керак?” саволига 28 % Иш жойида қисқа жисмоний машғулотларни афзал кўришган, спорт зали ва тренажерларни 19 %, 32 % иш кунида танаффусларни кўпайтиришни маъқул кўришган, Стрессни камайтириш бўйича тренингларни 9 %, ўқитувчиларнинг 7 %и соғлом овқатланиш бўйича маслаҳатларни ёқлашган бўлса, 5% респондентлар бошқа фикрларни билдиришган (11-расм).



11-расм

Респондентлардан жисмоний фаолликни ошириш бўйича тавсиялар ва дастурлар сиз учун қанчалик муҳимлиги сўралганда, 45 % жуда муҳим, 48 % муҳим, 6 % унчалик эмас, 1 % ҳеч қандай аҳамиятга эга эмаслигини айтишган (12-расм).



“Агар университетда жисмоний фаолликни ошириш дастури ишлаб чиқилса, сиз унга қўшилишга тайёрмисиз?” деб сўралганда, 97 % респондент ўқитувчилар “ҲА” деб жавоб беришган, 3% эса ушбу саволни жавобсиз қолдиришган [3,4].

Хулоса: Анкета-сўровномаларга берилган жавобларни умумлаштириб, таҳлил этар эканмиз, қуйидаги хулосаларга келинди:

Олий таълим муассасасида фаолият олиб борувчи профессор-ўқитувчиларнинг ҳар кунлик иш тартиби ўз ичига енгил жисмоний машқларни киритишни тақозо этади;

Кундалик статик ҳаракатлар ўқитувчиларнинг иш самарадорлигига ўз салбий таъсирини ўтказади;

Профессор-ўқитувчиларнинг жисмоний фаоллигини ошириш бўйича махсус методика ва дастур ишлаб чиқариш учун эҳтиёж юқори.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори.

2. Ф.А. Керимов “Спортда илмий тадқиқотлар”. Дарслик “Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти” –Т.; 2021 й, 380 б.

3. И.Р.Чориев, Д.Э.Джурабаева “Жисмоний тарбия гигиенаси ва спортнинг тиббий-физиологик асослари”. Дарслик “Сарбон ЛЛС” – Т.; 2024 й, 254 б.

4. Туманян Т.С. Здоровый образ жизни ифизическое совершенствование: учебное пособиедля вузов / Т.С. Туманян. М.: Академия, 2009. – 335 с.











