O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2024 / 1

ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2024/1

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Бахром МУСАЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

А.З.Ходжаев
А.З.Ходжаев
М.Х.Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б.Репкин
(Беларус Республикаси)
А.Э. Страдзе
Ф.Р.Зотова
(Россия Федерацияси)
К.Б. Мухаммадиев
Милан Михайлович
И.П.Сивохин
М.В.Синютин
(Россия Федерацияси)
Н.Т. Тўхтабоев
Ш.Х.Ханкелдиев
Б.К.Эримбетов
Р.Д.Халмухамедов
Д.Х.Умаров
А.К.Эштаев
М.Н.Умаров
А.А.Пулатов
О.Ж. Дадабаев
К.Ш.Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
В.Ш. Рахимов
А.Н.Шопулатов
А.Б. Жуманиязов
У.К.Аметова
Ш.Х.Тоштурдиев
таҳрир ҳайъати котиби
Ш.Ш. Газиев
А.С. Гонашвили
Ш.Б.Джумақулов

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.Т. Шакиржанова, Е.С. Люлина – Анализ результатов выступления на последних двух Азиатских играх, Олимпийских играх в Токио и прогноз выступления на олимпиаде в Париже-2024 национальной сборной команды по легкой атлетике Республики Узбекистан. 3

Д.Н. Рахматова – Научно-методологические основы развития выносливости у юных спортсменов. 9

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбоев – Отбор детей для занятий плаванием на основании исследования двигательных способностей. 12

С.В. Федорова – Использования комплекса упражнений на скоростной лестнице для развития координационных способностей юных фигуристов. 15

Р.Р. Ниязова., И.В. Лукиенко – Анализ модельных характеристик скоростно-силовой велосипедной подготовки в триатлоне. 19

А.А. Артиков – Спорт ўйинларида инновацион технологиялар орқали спортчилар тайёргарлигини баҳолаш услублари. 24

М.Р. Йўлдашов – Аҳолининг ортиқча вазнга эга қатламини соғломлаштиришда уй шароитида бажариладиган машқлар комплексидан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ш.А. Пулатов., М.Ю. Ганиева – Исследование состоятельности предположения о негативном влиянии угловых ускорений на точность подачи в настольном теннисе. 32

Ю.В. Серебряков – Влияние на функциональное состояние боксеров высокой квалификации при использовании упражнений из функционального многоборья в тренировочном процессе. 35

А.А. Умматов – Юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг устувор компонентларини экспериментал машқлар ва машғулотлар дастури асосида шакллантириш самарадорлиги. 38

И.И. Каримов – Юқори малакали велосипедчилар машғулот юкламаларининг самарадорлиги. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

Техник таҳририят таркиби:
М.С.Айходжаева,
Ш.Б.Алиева, М.Раҳмонов.
fansports.uz

“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: 04.01.2024

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

2024/1

БОЛАЛАР –ЎСМИРЛАР СПОРТИ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Х.А. Кенжаева – Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш услубияти. 47

А.Э. Бобомуродов – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни ўрни. 52

К.Т. Мамутов – Определение физической культуры в школьном образовании педагогические основы воспитания. 57

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

А.М. Махмудов – Спорт такомиллашув гуруҳи футболчиларининг техник тайёргарлигини баҳолаш натижалари. 60

М.А. Ибрагимов – Эшитишида нуқсони бор юнон-рум курашчиларини усулларга ўргатишнинг оптимал нисбатлари. 65

Д.Б. Бахтиёров – Юқори малакали ампутант футболчиларда мусобоқа олди микроциклини такомиллаштириш самарадорлиги. 69

Р.Т. Казоқов – Қисқа масофага югурувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламалари нисбатлари. 73

С.F. Саитжонов – Атлетик гимнастика билан шуғулланишда алоҳида тана тузилишларининг таснифланиши. 76

А.Г. Мирзакулов – Кроссфит восита ва усуллари ёрдамида курсант қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини такомиллаштириш. 80

У.Ж. Жалилов – Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишда ҳаракат фаолиятини ўрганиш. 85

С.А. Ахмедова., Н.А. Пиримова – Хотин-қизлар ўртасида оммавий жисмоний тарбияни тарғиб қилиш – соғлом авлодни вояга етказишнинг пойдевори. 89

С.Қ. Нурмаматова – 11-12 ёшли фигурали учувчиларнинг координацион қобилиятларини мусобақа фаолиятига боғлиқлигини ўрганиш бўйича тажриба натижалари. 91

кўрсаткичлари барқарорлиги бола шахсини жисмоний сифатларини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантиришда ёшга хос жисмоний машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ҳамда уни юртимзда мактабгача ёшдаги болалар билан ишлаётган соҳа мутахассисларига етказиш айни долзарб масала бўлиб, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишида ҳаракат фаоллигини таминлашга самарали ечим бўлади.

Адабиётлар:

1. Холмуродов Л.З. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Фан спорта 2021 йил 1-сон 4-бет
2. Нуриддинова М.М. Мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбия йўриқчилари учун меъёрий ҳужжатлар мажмуйи. Т.:2013.102б.
3. Нуриддинова М.М. Мактабгача таълим муассасаларида миллий ва ҳаракатли ўйинларни қоллаш. Т.:2023.Б-14-16.
4. Нуриддинова М.М. История возникновение и развития национальных подвижных игр. Т.:2023.. ҳттпс://зенодо.орг/ресорд/10004494,
5. Bobomurodov A.E. The specific features of agility in preschool children // Mental Enlightenment scientific-methodological. Jizzakh, 2021. – 1.ISSN 2181-6131 2021. P.101-111
6. Бобомуродов А.Э. Мактабгача ёшдаги болаларда чаққонлик қобилиятини ўзига хос хусусиятлари // “Фан спортга” илмий – назарий журнали. №3. Ч.: 2021. – Б. 36-38.
7. Бобомуродов А.Э. Мактабгача ёшдаги болаларда чаққонлик қобилияти ёшга оид ривожланишини ўзига хос хусусиятлари // “Фан спортга” илмий – назарий журнали. Ч.: 2021. – Б. 4-5.
8. Bobomurodov A.E. The specific features of age – related of agility skill in preschool children International conference on research identity, value and ethics // Hosted from USA, 2022. – P.72-77.
9. Бобомурадов А.Э. Жисмоний тарбия, спорт назарияси ва услубияти (Жисмоний сифатларнинг умумий таснифи) Ўқув-қўлланма Т: Ўзкитобсавдонашриёти 2020.160- б.
10. Бобомуродов А.Э. Мактабгача ёшдаги болалар функсионал тизимларни шакллантириш ва ҳаракатланиш қобилиятларини ривожлантириш хусусиятлари. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида инновацион ёндашувлар” халқаро илмий-амалий онлайн анжумани. Ч.:2021. – Б.273-275.

Доцент
К.Т. МАМУТОВ[1]
[1]Нукусского филиала Института переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту город Нукус, Республика Каракалпакстан

Муаллиф билан боғланиш учун:
bobomurodov0709@gmail.com

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ

Аннотация

В данной статье рассказывается о направленности, характере, уровне физического развития в школьном образовании, а также о качествах и способностях ученика, которые он развивает в своей личности, во многом зависят от его образа жизни и культуры. Актуальной проблемой является решение «физической культуры» в сознании учащихся через урок физической культуры в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: *физическое развитие, социально-гуманитарный, педагогический процесс, научно-методический, урочный, учебно-тренировочный.*

Annotation

Ушбу мақолада мактаб таълимида жисмоний ривожланишнинг йўналиши, характери, даражаси, шунингдек, ўқувчининг ўз шахсиятида камол топтирадиган фазилатлари ва қобилиятлари уларнинг турмуш тарзи ва маданиятига кўп жиҳатдан боғлиқлиги ҳақида айтилади. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия дарси орқали ўқувчилар онгида «жисмоний маданият»ни қарор топтириш долзарб муаммо саналади.

Калит сўзлар: *жисмоний ривожланиш, ижтимоий-гуманитар, педагогик жараён, илмий-услубий, дарс-машғулотлари, ўқув-машқ.*

This article tells about the direction, character, level of physical development in school education, as well as the many ways in which the qualities and abilities that a student develops in his personality are largely dependent on their lifestyle and culture. Finding a «physical culture»in the minds of students through a physical education lesson in general secondary education schools is considered an urgent problem.

Key words: *physical development, socio-humanitarian, pedagogical process, scientific and methodological, lessons, training and training.*

Направленность, характер, уровень физического развития в школьном образовании, а также те качества и способности, которые ученик развивает в собственной личности, являются явлением, которое во многом зависит от его образа жизни и культуры. Причина в том, что усвоение закономерностей физического развития, а также использование их учащимися в целях физической культуры является одним из важнейших условий овладения физической культурой. Таким образом, социальные условия учащихся считаются определяющим явлением в их физическом развитии, среди них «культура» с «трудом», поскольку физическая культура приобретает первостепенное значение.

В литературе, относящейся к социально-гуманитарной сфере, существуют различные точки зрения на «культуру». Т. к. в социально-политических и нравственно-эстетических процессах, направленных на целенаправленное развитие личности и ее способностей с определенной целью, описывается ситуация, связанная с культурой. Например, согласно исследованию О.С.Жуманова (2021), «культура – это сфера культурной деятельности людей, способ овладения этой культурой, совершенствования ее достижений и усвоения из поколения в поколение».

В процессе формирования физической культуры личности в условиях современного школьного образования учащиеся не только усваивают движения и связанные с ними знания, но и успевают развить собственные физические способности. При этом актуальной проблемой является определение «физической культуры» в сознании учащихся через урок физкультуры в общеобразовательных школах.

Установлено, что в научной и учебной литературе(I) можно встретить несколько противоречивые мнения об определении и лексическом значении, придаваемом понятию «физическая культура». Например, P.S. Если, по Саломову (2014), «физическая культура – это часть общей культуры, совокупность успехов, достигнутых обществом в деле создания и использования специальных средств народного физического совершенствования», то О.С. Жуманов (2021) утверждает, что» физическая культура – это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование человеческого организма, формирование и совершенствование основных двигательных навыков, навыков, связанных с ними знаний, важных для его жизнедеятельности». Х. Рафиев (2021) и другие утверждают, что «физическая культура-это отрасль универсальной и национальной культуры. ... состоит из духовных аспектов материальных достижений людей в процессе их долгого исторического развития». А.Т. Умаров (2022) рассматривает ее, как» сферу общественной деятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей личности в процессе сознательной физической активности». А.А.Ормонов (2023) «... физическое и интеллектуальное развитие способностей человека-это совокупность ценностей и знаний, созданных и используемых обществом с целью повышения его физической активности и формирования здорового образа жизни, а также социальной адаптации», - отмечает он. Ш.Т. Холбайева приходит к выводу, что» работа является частью общей культуры человечества и сочетает в себе знания и навыки, необходимые для умственного и физического развития человека».

Также О.С. Джуманов (2021) утверждает, что «физическая культура также рассматривается как педагогическая система физического созревания человека. В процессе физической культуры используется специально разработанная и применяемая система физических упражнений, сочетающая в себе оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Использование специальных знаний для формирования двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств и совершенствования всесторонне морфофункционально развитого организма приводит в соответствие с требованиями общества. Другими словами, физическая культура предполагает физическое развитие людей и приобретение физических знаний в форме педагогического процесса» (2021) и структура физической культуры другими «... исходя из общих целей воспитания, оно состоит в всестороннем развитии граждан на уровне гармонично развитого поколения».

П.Ф. Лесгафт в своем исследовании воспитания детей «... в процессе физической культуры дети должны различать те или иные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливаться к препятствиям, преодолевать эти препятствия как можно ловче и решительнее, словом, как можно меньше времени с минимальными затратами труда, сознательно делать больше физической работы или действовать эффектно и энергично. они должны учиться». Д.Н. Рахматова, Л.З. Холмуродовы (2015), «... целью физической культуры является объективная необходимость гармоничного развития физических способностей, удовлетворяющая требованиям, предъявляемым к активному участию людей в строительстве общества как части культуры общества». О.С. Жуманов особо признает, что «здесь речь идет, с одной стороны, о формировании правильных двигательных навыков, а с другой стороны, о определении восприятия и умения в различных жизненных ситуациях из приобретенных навыков на основе осознанного отношения к выполнению движений».

Итак, из анализа видно, что в настоящее время для описания «физической культуры»личности используются такие словосочетания, как «сумма достижений общества», «сфера общественной

деятельности», «совокупность ценностей и знаний», «совокупность знаний и умений». Хотя эти словосочетания в некотором смысле похожи, они не совсем одинаковы.

Например, в Интернет – изданиях говорится: «социальная деятельность-систематически повторяющееся вмешательство отдельных лиц или групп людей (субъектов деятельности) в социальные процессы (объекты деятельности) с целью их изменения и подчинения своим интересам. Это форма активного взаимодействия человека с социальной средой, сознательно направленная на изменение внешних условий его существования, а также на изменение взглядов, мировоззрения, ценностных ориентаций окружающих людей».

Значение физических качеств и способностей личности в определении физической культуры у учащихся-подростков через школьное образование чрезвычайно велико. Прежде всего, необходимо отметить, что понятие «качество» всегда применяется к тому или иному понятию и выражает отличительный по содержанию признак одного и того же понятия от другого. В частности, товар, сырье, продукт питания и (или) качество жизни. Качество образования учащихся и молодежи и т.д. также включены. С этой точки зрения, в области физической культуры необходимо использовать это понятие так же, как и в своей нише.

В научных источниках отмечается, что «для объяснения отдельных особенностей способности человека к движению в науке долгое время использовался термин «физические (двигательные) качества». Сейчас некоторые авторы (например, А.А. Кабанов, 2002; Ф.А. Иорданская, 2019) предлагают исключить из научного оборота понятие» физические качества «и вместо него использовать в научной практике новый термин» физические способности», более упрощенный, расширенный по содержанию в соответствии с современными языковыми правилами. Несмотря на новые установки и концепции, на платформах повседневного общения (в речи и в содержании научно-методической литературы этот термин встречается гораздо чаще». Следовательно, «... целесообразно выявить сходства и (или) различия между этими двумя понятиями, определить возможности их уместного использования.

Взгляды отечественных исследователей на этот вопрос также не отличаются от классических подходов. Например, Г.В. Абдурасулова (2018) и др., А.Абдуллаев (2019): «... процесс, направленный на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты, определяется как»физические качества».

Отдельно можно отметить, что в последние годы в процессах формирования, развития и совершенствования физической культуры учащихся общеобразовательных школ возрастает значение способностей личности. Например, А.Н. Абдиев (2004), когда под способностями понимают «… развитые врожденные признаки способностей, в основе которых лежат психофизиологические и морфологические особенности организма», К.Ф. Баязитов (2011) утверждает, что под способностями понимаются « присущие человеку возможности, в которых работа реализуется в жизни, особенно в двигательной деятельности, и в основе которых лежат физические качества».

Ф.А. Керимов (2018), «... физические качества могут быть объяснены как определенными особенностями, раскрывающими сущность возможностей человека действовать, так и путем изучения соотношения тех или иных форм деятельности, в которых проявляются физические способности», - рассуждая более подробно о вопросах возрастного развития физических способностей, О.В. Гончарова (2005) приходит к научному выводу, что «физические способности – это комплекс психофизиологических и морфологических свойств человека, отвечающих требованиям той или иной мышечной деятельности и обеспечивающих ее эффективное выполнение».

Также в ряде научных, научно-методических источников отмечается, что человек может владелец(хозяйка) различными способностями, отличающимися друг от друга по тем или иным качествам. Например, именно это красочное качество и (или) уникальность физических способностей свидетельствует о физических качествах конкретного человека(школьника). Не только в личностном жизненном цикле школьника, т. е. в образе жизни, но и в определении физической культуры в нем отражаются аспекты, присущие качеству способностей школьника, в сущности ряда понятий «сильный-слабый», «быстрый-вялый», «проворный-свободный-байов», «гибкий-закаленный». Значение, которое эти же качества приобретают в жизни школьника, объясняется выделением их в контексте игры или учебной деятельности. При этом мы сможем выразить физические качества, сформированные у школьника, как достигнутый

уровень определенных физических способностей, а их точность-как уникальность.

Например, на уроках физической культуры у учащихся силовые способности проявляются при более высоком уровне напряжения мышц зрачка, а «скорость» сокращений-в «силовых» упражнениях, которые даются во время учебно-тренировочных и (или) урок-сессий, когда они сравнительно малы. В научных источниках (О.В. Гончарова, 2011) силовые способности – описаны три категории силовых качеств: «слабая сила», «сжимающая сила», «статическая сила». И снова силовые способности (А.А. Рузиев, 2004) доказано, что при значительном напряжении мышц, а также при упражнениях, требующих высокой скорости их сокращения, – на поверхность выходит «скорость».

«Качества», изложенные в вышеупомянутых научных исследованиях, создают основу для комплексного выявления и (или) дифференциации «способностей» учащихся общеобразовательных школ. В этом же зайле можно объяснить качественные различия и в ряде других физических способностей учащихся-подростков, которые проявляются на аналогичных уроках физкультуры. Следовательно, между физическими способностями учащегося и его качеством существуют положительные связи, которые проявляются в разных направлениях.

На наш взгляд, если одна и та же способность выражает у младшего школьника другое физическое качество, то разные уровни способностей, проявляющиеся в поведении и (или) деятельности старшеклассников, могут характеризовать именно одно качество. Т. к. в подвижных играх, применяемых на уроках физической культуры начальных классов по формированию двигательно-умений и навыков, на основе качества «ловкость» можно одновременно наблюдать проявление «координации», «быстроты», «силы» и других способностей. Во время спортивных игр на уроках физической культуры (волейбол, баскетбол, футбол и др.), предназначенных для старшеклассников, навыки «быстрота» и (или) «сила» у учащихся-подростков также рассматриваются как «быстрота» в зависимости от результата игры.

Литература:

1. Abdullayev. A Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati -TITA-press-2018 232 b.
2. Ахапкin V.N. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленноститема. автореф. дис. … канд. пед. наук М: 2013.- 22 с
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2014.- 170 b.
4. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.2005,- 226 b.
5. Чермит. К. Д. Теория и методика физической культуры: Опорные схемы. Учебное пособие. Советский спорт 2005-272 ст.

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)
А.М. МАХМУДОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ ГУРУҲИ ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ

Аннотация

В статье обсуждаются результаты оценки уровня технической подготовки юных футболистов с помощью современных тестов. На основе анализа полученных результатов и взаимного сравнения были определены преимущества и недостатки современных тестов. Данная информация послужит дополнением к практической программе тренеров и исследователей

Ключевые слова: *футболисты, занятие, техника, передачи мяча, эффективность действий.*

Annotation

Мақолада ёш футболчиларнинг замонавий тестлар орқали техник тайёргарлик даражасини баҳолаш натижалари ёритилган. Бунда олинган натижалар таҳлил қилиниб ўзаро солиштириш асосида устунлик ва камчиликлар аниқланган. Мазкур маълумотлар мураббий ва тадқиқотчиларга дастури амал бўлиб хизмат қилади.

Калит сўзлар: *футболчилар, машғулот, техника, тўп узатишлар, ҳаракатлар самарадорлиги.*

This article highlights the results of assessing the level of technical training of young football players using modern tests. Based on the analysis of the results obtained and mutual comparison, the advantages and disadvantages of modern tests were determined. This information will complement the practical program of trainers and researchers.

Key words: *football players, occupation, technique, passing the ball, effectiveness of actions.*

Долзарблиги. Мустақиллика эришганимиздан сўнг юртимизда спортнинг футбол тури жадал суратларда ривожланиб бормоқда. Мазкур спорт тури бўйича Президентимизнинг бир қанча Қарор ва Фармонлари чиқарилиб, бунинг асосида футболни янада ривожлантиришга оид қатор ишлар амалга