O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67

обводок, ударов и единоборств у юных футболисток во многом зависит от уровня координации. Развитые навыки баланса, пространственной ориентировки и быстрой перестройки движений позволяют игрокам быстрее реагировать на изменения игровой ситуации и выполнять технические действия более точно.

Танцевальные упражнения эффективно развивают баланс, чувство ритма и пространственную ориентировку. Их включение в тренировочный процесс способствует формированию устойчивых двигательных стереотипов, улучшает координацию движений и снижает количество ошибок при выполнении технико-тактических действий.

Интеграция координационной подготовки в тренировочный процесс повышает технико-тактические показатели и снижает количество ошибок в соревновательной деятельности. Систематическое применение упражнений с элементами танцевальной пластики способствует развитию двигательных навыков, улучшает реакцию на игровые ситуации и повышает эффективность игровых действий.

Литература:

1. Andreev, S. N., & Levin, V. S. (2004). Mini-futbol: uchebnoe posobie [Mini-football: A textbook]. Lipetsk: GU ROG Lipetskaya gazeta.

2. Godik, M. A. (2007). Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical preparation of football players]. Moscow: Terra-Sport; Olimpiya Press.

3. Golomazov, S. V., & Chirva, B. G. (2001). Teoreticheskie osnovy sovershenstvovaniya tochnosti deystviy s myachom [Theoretical foundations of improving the accuracy of actions with the ball]. Moscow: SportAkadem-Press.

4. Lyukshinov, N. M. (Ed.). (2003). Iskusstvo podgotovki vysokoklassnykh futbolistov: nauchno-metodicheskoe posobie [The art of training high-class football players: Scientific and methodological manual]. Moscow: Sovetskiy sport.

5. Lutkova, N. V., & Kolesnikov, M. B. (2017). Razvitie lovkosti dlya povysheniya effektivnosti vypolneniya peredach odnoy rukoy u basketbolistok 17–18 let [Development of agility to improve the effectiveness of one-handed passes in female basketball players aged 17–18]. In Sportivnye igry: nastoyashchee i budushchee (Proceedings of the 5th Scientific and Practical Conference of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Issue 5, pp. 23–26). Saint Petersburg.

6. Nikitin, S. N. (2005). Lovkost – istoriya, problemy, perspektivy [Agility: History, problems, prospects]. Saint Petersburg: Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health.



и.о.профессор
Н.А. ТАСТАНОВ[1]

Преподаватель
Н.К. СУЛТОНОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a018

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АЭРОБНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Annotatsiya

В ходе учебно-тренировочных сборов в горной местности Угам была проведена оценка физического развития и функционального состояния высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. В тренировочный процесс были включены ежедневные кроссовые пробежки, что способствовало улучшению функциональных возможностей спортсменов. Установлены взаимосвязи между показателями физической работоспособности по тесту PWC-170 и аэробными возможностями, определяемыми по показателю максимального потребления кислорода (МПК).

Ключевые слова: *греко-римская борьба, высококвалифицированные спортсмены, физическая работоспособность, PWC-170, максимальное потребление кислорода, аэробные возможности, горная подготовка.*

Abstract

Ugam tog‘li hududida o‘tkazilgan o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari jarayonida yuqori malakali yunon-rim kurashi sportchilarining jismoniy rivojlanishi va funksional holati baholandi. Mashg‘ulot dasturiga har kuni kross yugurish mashqlari kiritildi, bu esa sportchilarning funksional imkoniyatlari ko‘rsatkichlarining yaxshilanishiga xizmat qildi. Tadqiqot natijasida PWC-170 testi bo‘yicha jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari hamda maksimal kislorod iste’moli (MKI) orqali aniqlangan aerob imkoniyatlar o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: *yunon-rim kurashi, yuqori malakali sportchilar, jismoniy ish qobiliyati, PWC-170, maksimal kislorod iste’moli, aerob imkoniyatlar, tog‘ sharoitida tayyorgarlik.*

An assessment of the physical development and functional status of highly qualified Greco-Roman wrestlers was conducted during a training camp held in the mountainous region of Ugam. Daily cross-country running was included in the training program, which contributed to improvements in the athletes’ functional capabilities. The study identified correlations between physical performance indicators determined by the PWC-170 test and aerobic capacity assessed through maximal oxygen consumption (VO_2max).

Key words: *Greco-Roman wrestling, highly qualified athletes, physical performance, PWC-170, maximal oxygen consumption, aerobic capacity, altitude training.*

Актуальность: Современные системы функциональной подготовки отличаются большим разнообразием как в объеме и интенсивности нагрузок, так и в методиках специальной силовой подготовки борцов. Такая функциональная подготовка строится с учетом индивидуальных особенностей борцов, учетом «сильных» и «слабых» сторон физической подготовленности [8, 4, 11, 12, 2, 1]. Проблема повышения функционального уровня борцов требует совершенствования системы функциональной подготовки [7]. Определение термина «функциональная подготовленность», как правило, сводится к набору определяющих её составляющих, методик диагностики текущего состояния спортсмена. Количественная оценка показателей уровня подготовленности на основе тестовых и инструментальных

методик дает возможность оптимизировать планирование тренировочного процесса и повысить его эффективность [5, 6, 10].

Цель исследования: Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спортсменов специализирующихся в греко-римской борьбе

Методы исследования: Тренировочный процесс проведен в горной местности Угам, где расположен спортивный комплекс от МВД - Динамо. Проведена оценка физической работоспособности по PWC-170 у 12 высококвалифицированных борцов греко-римского типа по тесту PWC-170. Аэробные возможности борцов определили по информативному показателю как МПК- максимального потребления кислорода высококвалифицированных борцов. Показатели АД – артериального давления в покое, при нагрузке и в покое, у спортсменов специализирующихся в греко-римской борьбе. Из антропометрических показателей поведены измерения длины тела и веса спортсменов. Полученные результаты обработаны методами математической статистики [9].

Результаты исследований и их обсуждение: Анализ тотальных размеров тела, показывает, что выделенная нами группа борцов различаются по весовым категориям и колебания по массе тела составляют от 75 кг до 130 кг. Их объединяют лишь спортивные квалификации, так вся группа представлена из высококвалифицированных борцов имеющих спортивные квалификации мастеров спорта. Для определения уровня функциональной подготовленности борцов может быть использован предлагаемый комплекс показателей, характеризующих потенциальные возможности аэробной системы. Нами проведена оценка физической работоспособности по тесту PWC-170 и МПК- максимального потребления кислорода высококвалифици-рованных борцов, показатели АД – артериального давления в покое, при нагрузке и в покое, у спортсменов специализирующихся в греко-римской борьбе. Для определения уровня функциональной подготовленности борцов может быть использован предлагаемый комплекс показателей, характеризующих потенциальные возможности аэробной системы. При целенаправленных тренировках все больший интерес представляет информация о признаках, изменяющихся в процессе тренировки, под влиянием стандартных или специфических видов нагрузок. В задачи нашего исследования входило исследование и анализ показателей АД – артериального давления. Установлено, что в состоянии покоя все показатели АД в норме, то есть 120/80, только у 4 борцов артериальное давление слегка завышено и составило 130/80.

Таблица 1

Морфо-функциональная оценка физической работоспособности и аэробных возможностей борцов греко-римского стиля

№	Ф.И.О.	Вес (кг)	Рост (см)	АД (артериальное давление)			PWC_{170}	МПК
				В покое	В нагрузке	5^1 восстано-вление		
1	По-нов Ш.	93	197	130/80	180/50	120/80	1950	5.36
2	Та-ов Б.	110	188	130/80	200/80	180/50	1799	5.020
3	Ак-ов Э.	78	171	100/60	180/60	110/70	1600	4.59
5	Юл-ев Л.	83	180	120/70	160/70	110/70	1699	4.80
6	На- ев Х.	86	179	120/80	150/80	120/80	1833	5.10
7	За-ов С.	77	170	120/70	160/40	120/70	1950	4.90
8	Жу-ев М.	75	177	130/80	140/70	130/70	1950	5.30
9	Ту-ев О.	130	194	120/80	160/70	120/80	2160	5.86
10	Му-ов И.	78	179	120/80	170/60	120/80	1699	4.80
11	Ку-ов У.	103	181	130/80	150/80	130/70	1699	4.80
12	Дад-ов С.	77	178	120/80	180/60	130/70	1811	5,05

Под влиянием стандартной физической нагрузки реакция организма спортсменов оказалась различной и колебания АД находились в пределах от 150/80 до 200/80. Данные показатели также свидетельствуют об уровне тренированности спортсменов. После 5 минут восстановления практически у всех борцов значения АД вернулись к исходным показателям, что еще раз является свидетельством того все выборка борцов являются высококвалифицированный перспективной прослойкой и их можно рекомендовать к участию на престижных соревнованиях международного уровня. Для достижения высоких спортивных показателей нужны определенные физиологические предпосылки. Наиболее информативным физиологическим показателем является максимальное потребление кислорода (МПК). Это интегральный показатель и для повышения уровня аэробных возможностей тренером Тастановым Н.А. в тренировочный процесс в утренние часы в горной местности Угам включен кросс. У 6 спортсменов из 12 установлены значения МПК превышающие 5 л. Установлена взаимосвязь между значениями МПК и уровнем работоспособности по PWC- 170. Так у Ту-ева О. физическая работоспособность по

PWC170 составила - 2160 кг/м/мин, а по МПК составила 5,86 л. Данный спортсмен продемонстрировал не только высокую физическую работоспособность, но и высокие аэробные возможности. Такая же тенденция наблюдается и у 5 спортсменов по номерам (1, 2, 6, 8, 12). Следует отметить, что и оставшейся части борцов греко-римского стиля выявлены высокие показатели МПК, что не совсем характерно для борцов. Этому по-видимому, способствовали тренировки, проведенные в горной местности. Полученные функциональные показатели кардиореспираторной система информативны и являются отражением высокой физической подготовленности спортсменов – борцов. За последние годы доказано, что показатель МПК генетически жестко детерминирован и его можно рассматривать как генетический маркер [3]. Известно, что в составе мышц человека имеются так называемые «быстрые», «медленные» и «промежуточные» волокна. В зависимости от преобладания тех или других мышечных волокон, спортсмен способен добиться в «быстрых» или «медленных» видах спорта. Тренировка существенно не меняет состава мышц. Оказалось, также, что высокие показатели МПК позволяет составить объективное суждение не только о функциональном состоянии кардиореспираторной системы, но и об уровне физической работоспособности.

Заключение: Разработанные восстановительные педагогические методики должны иметь характер активного отдыха – растяжение мышц в виде виса на перекладине после тренировочного занятия, плавание по 30 мин в день в бассейне, бег в легком темпе 3 раза в неделю после тяжелых физических нагрузок или легкой пробежки в течение 20 мин. Посещение массажиста 2 раза в неделю с проработкой крупных мышечных массивов около 40 мин 1-2 раза в неделю в выходной день – посещение сауны (40 мин) с контрастным душем на ноги, чередуя холодную и теплую воду, 5-6 подходов.

Литература:

1. Apoyko, R. N. (2016). Evolyutsiya sportivnoy borby v mezhdunarodnom olimpiyskom dvizhenii i ee vliyanie na osnovnye komponenty podgotovki bortsov vysshey kvalifikatsii [The evolution of wrestling in the international Olympic movement and its influence on the main components of training highly qualified wrestlers] (Doctoral dissertation abstract). Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg.
2. Goranov, B. (2012). Individualnyy stil sorevnovatelnoy deyatelnosti v greko-rimskoy borbe i puti ego formirovaniya [Individual style of competitive activity in Greco-Roman wrestling and ways of its formation] (Candidate of Sciences dissertation abstract). Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg.
3. Raff, G. (2001). Sekrety fiziologii [Secrets of physiology]. Moscow: Binom Publishing.
4. Safarova, D. D., & Tolametov, A. A. (2005). Somatotipy sportsmenov silovykh vidov sporta [Somatotypes of athletes in strength sports]. Fan-Sportga, (2), 24–28.
5. Solopov, I. N., Sentyabrev, N. N., & Gorbaneva, E. P. (2006). Diagnostika i upravlenie funktsionalnym sostoyaniem [Diagnosis and management of functional state]. Moscow.
6. Solopov, I. N. (2007). Funktsionalnaya podgotovlennost i funktsionalnaya podgotovka sportsmenov [Functional fitness and functional training of athletes]. Problemy optimizatsii funktsionalnoy podgotovlennosti sportsmenov, (3), 4–12.

Doktorant
A.A. UTEPOV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a019

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG‘ULLANUVCHI KARATECHILARNING KUMITE (ERKIN JANG) DASTURI BO‘YICHA QO‘L ZARBALARI TEXNIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

Mazkur maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite yo‘nalishida qo‘l zarbalarini rivojlantirish metodikasining samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot jarayonida musobaqa faoliyati tahlili asosida eng ko‘p qo‘llaniladigan zarbalar aniqlanib, ular negizida maxsus mashg‘ulot dasturi tizimli ravishda ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Tadqiqot boshida va yakunida karatechilarning texnik tayyorgarligini baholash maqsadida nazorat test sinovlari o‘tkazildi. Olingan natijalar kumite dasturi doirasida qo‘l zarbalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot dasturining samaradorligini tasdiqladi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari kumite bellashuvlarida qo‘l zarbalari yaqin masofada, tezkor hujum va qarshi hujum vaziyatlarida oyoq zarbalariga nisbatan yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: *kumite, texnik harakatlar, tayyorgarlik, maxsus dastur, qo‘l zarbalari, musobaqa tahlili.*

Abstract

This article examines the effectiveness of a methodology for developing hand strikes in kumite among