O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 2



ISSN: 2181 7804


aiba
aiba


UZBEKISTAN







FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/2

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

Ш.Ш. Газиев – Научно-теоретический подход в организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах. 3

Ш.Ф. Тулаганов., А.Ф. Тулаганов – Оценка специальной работоспособности высококвалифицированных гандболистов. 5

Р.А. Бурнашев – Сопряженный метод повышения скоростной выносливости у квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 8

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Спорт и гендерное равенство в Узбекистане. 14

А.А. Туляганов – Ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш. 19

Дж.Ю. Ташназаров – Юнон-рим курашчиларини тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш ҳаракатини кинематик таҳлил қилиш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш (тик турган ҳолатдан эгилиб ташлаш усулини чап томонга бажариш асосида). 22

Г.И. Ахмедова., И.И. Ахмедов – Развитие задержки дыхания юных спортсменок занимающиеся синхронном плаванием. 27

Ш.У. Абидов – 10-11 ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 31

И.Д. Ғанибоев – Ўнкурашчиларни машғулот жараёнларини режалаштириш. 34

А.И. Талипджанов – Анализ структуры технико-тактических действий футболистов высокой квалификации. 37

А.А. Кагарманова – Контроль веса юных дзюдоистов: проблемы и методические рекомендации. 40

Р.М. Қулмуродов – Триатлончи талабаларни йиллик тайёргарлик машғулотларида махсус чидамкорлик сифатини такомиллаштириш методикаси. 44

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: 21.02.2025

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

2025/2

М.О. Хамудов – Ўқув машғулот гуруҳи тарбияланувчи 400 м масофага югурувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш динамикаси. 47

И.И. Одилов – Развитие скоростной и силовой выносливости триатлетов 14-15 лет с использованием беговых тренировок. 51

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Ф.М. Мурадов – Пара-ўқ отувчилар интеграл тайёргарлиги таркибий қисмларининг таҳлили. 54

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

У.А. Мухиддинова – Роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. 57

А.Б. Жуманиязов – Олий ўқув юртларида таълим олаётган талабаларнинг амалий жисмоний тайёргарлик услубиятининг мазмуни. 60

О.У. Хакимов – Каратэ билан шуғулланувчи талаба-спортчилар машғулотида тезкор куч сифатини ривожлантириш. 64

Н.Р. Саидова – Югурувчиларнинг йиллик тайёргарлик машғулотлар жараёнини бошқариш. 66

Ж.С. Нуруллаева – Футбол мусобақаларида допингга қарши кураш чоралари. 70

А.И. Олимов – Жисмоний маданият йўналиши талабаларининг “4+2” тартибидаги малакавий амалиётни ташкил қилиш жараёнларини такомиллаштириш. 74

М.С. Мейликулова – Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичидаги ёш каратэчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 77

С.Қ. Каримов – Курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда унинг компонентларини моделлаштириш аҳамияти. 80

В.В. Серебряков., А.Д. Содиков., Я.А. Алимов – Оценка координационной способностей вестибулярного аппарата у студентов разных ВУЗов. 83

– 2022. – Т.27. – №3. – С. 705-713. – DOI: 10.20310/1810-0201-2022-27-3-705-713.

5. Л Собирова, Ч Бердиева, Д Бахтиёров, З Сабирова ЎЗБЕКИСТОНДА ГОЛБОЛНИНГ ҲОЗИРГИ ҲОЛАТИ // Scientific progress. 2022. №10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-golbolning-ozirgi-olati (дата обращения: 25.10.2024)

6. Мурадов Ф.М. Технологии и методики подготовки в парастрельбе для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. 2024-yil 8-noyabr futbolda ilmiy-metodik ta'minlash ishlarini rivojlantirish yo'llari xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi https://doi.org/10.5281/zenodo.14393989

7. Мурадов Ф.М. Заиф кўрувчи мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбия машғулотлари орқали ҳаракат қобилиятини ривожлантириш. Fan – sportga • №6/2024 ilmiy maqola.



Докторант
У.А. МУХИДДИНОВА[1]
[1]Международная исламская академия Узбекистана
город Ташкент, Узбекистан

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ АДАПТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Аннотация

В эпоху высокого уровня стресса и быстрых изменений в обществе развитие эффективных копинг-стратегий имеет важное значение для поддержания психического и эмоционального благополучия. Как динамичная и многогранная деятельность, спорт играет значительную роль в формировании адаптивных копинг-механизмов. В данной статье исследуется взаимосвязь между участием в спорте и формированием копинг-стратегий на основе исследований и теоретических рамок, подчеркивающих механизмы, лежащие в основе этой связи. Интегрируя мировые исследования и психологические подходы, статья подчеркивает универсальное значение спорта как инструмента для укрепления устойчивости и управления стрессом.

Ключевые слова: *спорт и копинг-стратегии, адаптивные копинг-механизмы, психическая устойчивость, управление стрессом, психологические преимущества спорта, эмоциональная регуляция, копинг-стратегии спортсменов, командная работа и копинг, спорт и психическое здоровье, межкультурные аспекты спорта.*

Annotation

Стрессли вазиятларга бой ва тез ўзгараётган жамият шароитида, самарали копинг-стратегияларни ишлаб чиқиш психик ва ҳиссий саломатликни сақлаш учун жуда муҳимдир. Динамик ва кўп томонлама фаолият сифатида спорт, адаптив копинг механизмларни ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Мақолада назарий концепциялар ва замонавий тадқиқотларга асосланилиб, спорт билан шуғулланиш ва копинг-стратегиялар шаклланиши ўртасидаги муносабат ўрганилди. Глобал тадқиқотлар ва психологик қарашларни интеграция қилган ҳолда, мақолада спортнинг шахс барқарорлиги ва стрессни бошқариш воситаси сифатидаги аҳамияти таъкидланади.

Калит сўзлар: *спорт ва копинг-стратегиялар, адаптив копинг механизмлар, психик барқарорлик, стрессни бошқариш, спортнинг психологик фойдалари, эмоционал назорат, спортчиларнинг копинг-стратегиялари, жамоавий фаолият ва копинг, спорт ва психик саломатлик, спортнинг кросс-маданий жиҳатлари.*

In an era characterized by high levels of stress and rapid societal changes, the development of effective coping strategies is crucial for maintaining mental and emotional well-being. As a dynamic and multifaceted activity, sports play a significant role in fostering adaptive coping mechanisms. This article explores the relationship between sports participation and the formation of coping strategies, drawing on research and theoretical frameworks to highlight the mechanisms underlying this relationship. By integrating global studies and psychological insights, the article underscores the universal relevance of sports as a tool for resilience and stress management.

Key words: *sport and coping strategies, adaptive coping mechanisms, mental resilience, stress management, psychological benefits of sports, emotional regulation, athletes' coping strategies, teamwork and coping, sports and mental health, cross-cultural sports perspectives.*

Актуальность темы. Современный ритм жизни ставит перед людьми множество стрессоров, начиная от личных проблем и заканчивая профессиональными вызовами. Адаптивные копинг-стратегии необходимы для эффективного преодоления этих вызовов и поддержания психологической устойчивости. Среди различных факторов, влияющих на развитие таких стратегий, спорт выделяется как уникальный и значительный элемент.

Участие в спорте охватывает физические, психологические и социальные аспекты. Оно не только способствует физическому здоровью, но и укрепляет психическую устойчивость через структурированные испытания и командную работу. Согласно исследованию Райнера и соавторов (2013), регулярная физическая активность значительно снижает уровень стресса и улучшает эмоциональную стабильность [1]. Кроме того, спорт предоставляет контролируемую среду, в которой люди учатся управлять эмоциями, преодолевать трудности и повышать уверенность в себе, что делает его важной областью изучения в сфере психического здоровья.

Цель исследования. Основной целью данного исследования является изучение того, как участие в спорте способствует формированию адаптивных копинг-стратегий. Анализируя психологические, физиологические и социальные факторы, в статье предоставляется всестороннее понимание механизмов, через которые спорт влияет на копинг-поведение. Кроме того, исследование направлено на выявление практических рекомендаций по интеграции спорта в образовательные и терапевтические структуры.

Методы исследования. Для достижения целей исследования и анализа взаимосвязи между спортом и формированием адаптивных копинг-стратегий использовался комплексный подход. Основные методы включали:

- анализ литературы. Был проведен обзор научных статей и публикаций по теме влияния спорта на развитие копинг-стратегий. Особое внимание уделялось исследованиям, связанным с психологическими и социальными аспектами спорта, а

также межкультурным сравнительным анализам;

● качественный анализ. Использовались интервью с профессиональными спортсменами и любителями для выявления личного опыта формирования копинг-стратегий через спортивную активность. Интервью включали вопросы о способах управления стрессом, эмоциональной регуляции и командной работе;

● количественный анализ. Было проведено анкетирование, включающее шкалы для измерения уровня стресса, психологической устойчивости и адаптивных копинг-механизмов. В исследовании приняли участие спортсмены различных уровней подготовки (любители, профессионалы) и люди, не занимающиеся спортом;

● межкультурное сравнение. Изучались данные, полученные из различных культурных контекстов, чтобы выявить универсальные и специфические для отдельных культур элементы копинг-стратегий, связанных со спортом;

● экспериментальное наблюдение. Проводилось наблюдение за поведением участников в реальных спортивных ситуациях, таких как соревнования или тренировочный процесс, чтобы оценить их стратегии управления стрессом и взаимодействия с командой;

Обоснование выбора методов. Комбинация качественных и количественных подходов позволила получить целостное представление о влиянии спорта на развитие адаптивных копинг-стратегий. Анализ литературы предоставил теоретическую основу, а полевые данные помогли выявить практические аспекты и подтверждение гипотез.

Задачи исследования.

Выявить конкретные копинг-стратегии, развиваемые через участие в спорте: включая копинг, ориентированный на решение проблем, эмоциональную регуляцию и техники укрепления устойчивости.

Анализировать психологические и социальные преимущества спорта: акцентируя внимание на командной работе, постановке целей и управлении стрессом.

Сравнить копинг-стратегии спортсменов и неспортсменов: выявляя различия в адаптивном поведении и реакции на стресс.

Изучить межкультурные аспекты спорта и копинга: анализируя мировые исследования для понимания универсальных и культурно-специфических тенденций.

Результаты исследования и их интерпретация.

Копинг-стратегии, развиваемые через спорт. Участие в спорте способствует развитию копинг-стратегий, ориентированных на решение проблем. Например, спортсмены часто сталкиваются с давлением в процессе выступлений и должны разрабатывать планы для эффективного преодоления вызовов. Исследования показывают, что спортсмены развивают улучшенные навыки эмоциональной регуляции благодаря контролируемым условиям, в которых они испытывают победы и поражения. Согласно исследованиям Аншел и соавторов (2009), спортсмены лучше справляются со стрессом, используя такие техники, как осознанность и когнитивное реструктурирование [2].

Спорт моделирует реальные стрессовые ситуации, позволяя людям практиковать адаптивные реакции в условиях низкого риска. Например, умение футболиста сохранять спокойствие при выполнении пенальти отражает эмоциональную регуляцию, необходимую в профессиональных ситуациях с высоким уровнем стресса.

Помимо копинга, ориентированного на решение проблем, спорт способствует развитию стратегий, направленных на управление эмоциями. Спортсмены часто используют визуализацию и контролируемое дыхание для управления тревожностью и поддержания фокуса.

Психологические и социальные преимущества. Занятия спортом способствуют психологическому росту, улучшая самооценку, дисциплину и настойчивость. Социальный аспект командных видов спорта укрепляет чувство товарищества и взаимную поддержку.

Исследование Смита и соавторов (2016) показало, что люди, занимающиеся командными видами спорта, демонстрируют более высокий уровень социальной сплоченности и более низкий уровень тревожности по сравнению с теми, кто не занимается спортом [3].

Кроме того, спорт служит средством для эмоционального выражения и разрядки. Физическая активность стимулирует выделение эндорфинов, которые часто называют «гормонами счастья», что способствует снижению стресса и улучшению настроения. Этот биохимический эффект в сочетании с чувством достижения, возникающим в процессе занятий спортом, создает мощный синергетический эффект для психического благополучия.

Спорт также предоставляет структурированную среду для постановки и достижения целей, что формирует чувство цели и направления. Такая целеустремленность является важным элементом устойчивости, поскольку она побуждает участников сосредотачиваться на конструктивных действиях, а не зацикливаться на трудностях.

Сравнение между спортсменами и неспортсменами. Спортсмены постоянно демонстрируют более высокую адаптивную способность по сравнению с неспортсменами. Например, в лонгитюдном исследовании Балаге и соавторов (2017) выяснилось, что спортсмены чаще используют активные копинг-стратегии, такие как поиск социальной поддержки и решение проблем, чем избегающее поведение [4]. Это свидетельствует о том, что спорт способствует развитию устойчивости и проактивных реакций на стресс.

В отличие от этого, неспортсмены зачастую лишены структурированных возможностей для развития подобных навыков. Без вызовов и вознаграждений, связанных со спортом, они могут быть более склонны к избеганию или дезадаптивным копинг-механизмам. Эти результаты подчеркивают важность обеспечения широкого доступа к занятиям спортом.

Кроме того, неспортсмены могут упустить социальные преимущества, присущие участию в спортивной деятельности. Командные виды спорта, в частности, предоставляют уникальные возможности для построения доверия, распределения ответственности и развития межличностных навыков. Эти социальные взаимодействия имеют решающее значение для эмоционального благополучия и могут снизить чувство изоляции и стресса.

Мировые исследования. Межкультурные исследования подтверждают универсальные преимущества спорта в формировании копинг-стратегий. Например, в Японии исследователи (Сугияма и соавторы, 2020) обнаружили, что подростки-спортсмены демонстрируют более высокий уровень устойчивости по сравнению со своими сверстниками кто не занимается спортом [5]. Эта устойчивость объясняется дисциплинированными режимами и коллективными целями, присущими японской спортивной культуре.

Аналогично, в Соединенных Штатах (Хван и Чой, 2019) участие в студенческом спорте связано с лучшими показателями психического здоровья и навыками адаптивного управления стрессом [6].

Исследования в Европе, например, в Германии, подчеркивают роль спортивных клубов как центров общественной жизни, которые способствуют социальной сплоченности и оказывают психологическую поддержку своим членам.

В развивающихся странах спортивные программы часто используются как инструменты социального развития и продвижения психического здоровья. Например, в странах Африки к югу от Сахары программы, основанные на футболе, помогают молодежи овладеть жизненными навыками и стратегиями копинга, демонстрируя универсальность спорта в различных контекстах.

Глобальная применимость спорта как инструмента для преодоления трудностей подчеркивает необходимость международного сотрудничества в продвижении спортивных программ. Организации, такие как ООН и ВОЗ, уже признали ценность спорта для достижения целей устойчивого развития, особенно в области улучшения психического здоровья и социальной инклюзии.

Заключение. Полученные данные подчеркивают важную роль спорта в формировании адаптивных копинг-стратегий. Развивая навыки решения проблем, эмоциональную регуляцию и социальную сплоченность, спорт предоставляет комплексную платформу для укрепления устойчивости. Политики и педагоги должны рассматривать спорт как инструмент для улучшения психического благополучия, обеспечивая доступ к нему для различных групп населения.

Будущие исследования должны изучить нюансированные различия в копинг-стратегиях в различных видах спорта и культурных контекстах, чтобы еще больше обогатить наше понимание этой динамичной взаимосвязи. Кроме того, интеграция спорта в терапевтические и образовательные программы может усилить его преимущества, создавая устойчивых личностей, способных справляться с жизненными вызовами.

Правительства и местные сообщества также должны инвестировать в инфраструктуру и программы, обеспечивающие доступность спорта для всех демографических групп. От молодежных лиг до программ фитнеса для пожилых людей – универсальная привлекательность спорта может быть использована для создания более устойчивого общества.

Литература:

1. Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity–A systematic review. Sports Medicine, 43(7), 601-628.
2. Anshel, M. H., Kang, M., & Miesner, M. (2009). Psychological predictors of coping strategies in sport. Journal of Sport Behavior, 32(2), 137-155.
3. Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker, E., & Hurley, K. S. (2016). Peer relationships and motivation in youth sport. Psychology of Sport and Exercise, 22, 21-31.
4. Balague, G., Torrents, C., & Seirul•lo, F. (2017). Coping strategies in elite athletes. International Journal of Sports Science & Coaching, 12(1), 89-97.
5. Sugiyama, T., Okely, A., & Nakae, T. (2020). Resilience in Japanese adolescent athletes: A longitudinal perspective. Asian Journal of Sports Sciences, 8(2), 110-118.
6. Hwang, J., & Choi, Y. (2019). Collegiate sports participation and mental health outcomes. Journal of American College Health, 67(5), 445-452.




UZBEKISTAN













