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

Тадқиқотларимизда биз шуни назарда тутдикки, малакали курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги мутахассислар ва амалиётчи мураббийларнинг спорт тайёргарлигини моделлаштириш ҳамда башорат қилиш соҳасида тўпланган тажрибасини инобатга олган ҳолда амалга оширилиши керак. Шунингдек, мусобақа фаолияти самарадорлигини оширишда малакали курашчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини индивидуаллаштириш, ҳужум ва қарши ҳужум услубида беллашувни олиб бориш масалаларини янада чуқурроқ ўрганиш, курашчиларнинг шахсий, сенсомотор, жисмоний, психик, иродавий сифатларини ҳамда қобилиятларини ўрганиш тақозо этилади.

Шундай қилиб, курашчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш муаммоларини тадқиқ қилишга қаратилган ишларни ўрганиш натижасида шундай хулосага келиш мумкинки, техник-тактик ҳаракатлар сифатини ошириш педагогик моделлардан фойдаланганда самаралироқ амалга оширилади. Ҳар қандай машғулот вазифаси учта ўзаро боғлиқ қисмлардан иборат: ташкилий, техник-тактик ва психологик. Ташкилий қисми – бу машғулотлар жараёнида мусобақага хос беллашувлар вазиятларининг моделларини яратиш ва тузишдир. Техник-тактик қисми техник-тактик ҳаракатларнинг бажарилишини онгли тарзда назорат қилиш даражаси ва хусусиятларини англатади. Психологик қисми курашчиларнинг турли хил шароитларда фаолиятга бўлган мослашувчанлигини оширишдир.

Курашчи мусобақада эгаллаган ўрни мусобақаларда иштирок этиш муваффақиятини белгилаб беради. Шу мезон асосида мусобақа фаолиятининг асосий тавсифлари аниқланган бўлиб, улар мусобақаларда чиқиш муваффақиятини белгилаб беради. Булар: фаоллик, натижадорлик, ҳужум ишончлилиги, ҳимоя ишончлилиги, хилма-хиллик, самарадорликдир.

Адабиётлар:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.; “Lides-Press”, 2009, 264 b.
2. Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций. Дисс… канд.пед.наук, Улан-Уде, 2015.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. М:Советский спорт, 2005, 320с
4. Подливаев В.М. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1999, №2.С. 55-57.
5. Шустин Б.Н. Проблема разработки модельних характеристик соревновательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1983, № 11, С.25-27.
6. Новиков А.А. Анализ соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборсовах. А.А.Новиков, О.А.Акопян, А.Ш. Рамзанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности. М.;1985,С. 33-35.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. М: Советской спорт, 1997. -383с.



Доцент
В.В. СЕРЕБРЯКОВ[1]
Студенты
А.Д. СОДИКОВ[1]
Я.А. АЛИМОВ[1]
[1]Чирчикский филиал Ташкентской медицинской академии
город Чирчик, Узбекистан

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТЕЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ВУЗОВ

Аннотация

В данной статье проведено оценка координационной способностей вестибулярный аппарата. При оценке способностей вестибулярного аппарата выявлены различия между студентами медицинского, педагогического и физкультурного университета. Разность показателей демонстрирует уровень развития вестибулярного анализатора у испытуемых студентов.

Ключевые слова: координационные способности, вестибулярный аппарат, функциональное состояние, проба яроцкого.

Annotation

Ушбу мақолада вестибуляр аппаратнинг мувофиқлаштириш қобилятлари баҳоланади. Вестибуляр аппаратнинг қобилятлари тиббиёт, педагогика ва жисмоний тарбия олий ўқув юртлари талабалари ўртасида фарқлар аниқланди. Кўрсаткичларнинг фарқи синовдан ўтган талабаларда вестибуляр анализаторнинг ривожланиш даражасини курсатади.

Калит сўзлар: координацион қобилятлар, вестибуляр аппарат, функционал ҳолат, Яроцкий синамаси.

This article assesses the coordination abilities of the vestibular apparatus. When assessing the abilities of the vestibular apparatus, differences were revealed between students of medical, pedagogical and physical education universities. The difference in indicators demonstrates the level of development of the vestibular analyzer in the tested students.

Key words: coordination ability, vestibular apparatus, functional state, Yarotskiy test.

Актуальность. Следует обратить внимание на то, что подавляющее большинство студентов в настоящее время не в состоянии в полной мере освоить программы по физической культуре и спорту в силу целого ряда причин (генетических, экологических, возрастающей интеллектуализации учебной деятельности и т.д.). В качестве критерия оценки эффективности функционального состояния студентов разных Вузов показатели различных функциональных проб. В исследования связанных с оценкой функционального состояния вестибулярного аппарата мало внимания уделяется развитию

координационных способностей у студентов. В связи с этим актуальной остается проблема выбора наиболее информативных функциональных проб, которые просты и удобны в использовании, не требуют применения сложного измерительного оборудования и позволяют эффективно рассчитывать результаты. Основными факторами влияющие на развитие координационных способностей являются генетическая наследственность на которую может приходится 30-40% , а также внешняя среда 60-70% , в которую можно также включить явления гиподинамии и все , что с ней связано. Среди молодежи много наглядных примеров демонстрации того как воздействие внешней среды на организм может негативно сказываться на состояние вестибулярного аппарата. В данный момент гиподинамия, алкоголь, наркотики плохая экология могут оказывать негативное влияние на состояние вестибулярного анализатора.

Высокий динамизм современного общества предъявляет высокие требования к физической и функциональной подготовке студентов вузов к предстоящей профессиональной деятельности. Неоспоримым фактом является то, что на современном этапе модернизации всей системы образования необходимо создать условия для образовательного процесса, позволяющего студентам стать самостоятельными субъектами общественной жизни. Для этого необходимо создать условия для формирования творческих способностей, гармоничного развития интеллектуальных, нравственных, волевых, эстетических и физических способностей как основы всей профессиональной подготовки студентов.

Основные физиологические аспекты этой темы хорошо изучены, но с учетом возросшего влияния негативных факторов, нынешние проблемы в достаточной мере ещё не значительно описаны и не даны реальные рычаги противодействие им. Необходимо вносить некоторые корректировки в образ жизни с учетом современных тенденций. В современных условиях одной из важнейших задач физического воспитания человека является развитие двигательных функций и умения управлять своими движениями. Эта задача решается путем развития координационных способностей человека. Координационные способности - это способность решать двигательные задачи быстро, точно, быстро, экономично, то есть наиболее совершенным способом.

Цель исследования. Сравнительная оценка функционального состояния вестибулярного аппарата у студентов разных вузов.

Методы исследований. Анализ научной литературы показал, что существует много разнообразных методов для функциональной оценки вестибулярного аппарата в виде проб, все они направлены на оценку координационных способностей.

Такие как:

Проба Ромберга пациенту в положении стоя предлагают закрыть глаза, ноги сдвинуть вместе, руки – руки вытянуть вперед и в стороны, «растопырив» пальцы. В норме здоровый человек стоит в такой позе прямо, в патологических же случаях он отклоняется в сторону, шатается или падает.

Пробы Миньковского применяют для оценки функционального состояния вестибулярного аппарата. Существует два варианта данной пробы.

Проба Миньковского -1. Испытуемый в течение одной минуты с закрытыми глазами выполняет 20 наклонов головы вправо и влево поочередно. Затем с наклоненной в сторону головой он быстро идет вперед, не открывая при этом глаза. Толчок в сторону является признаком нарушения функционального состояния вестибулярного аппарата.

Проба Миньковского -2. Испытуемый в течение одной минуты с закрытыми глазами выполняет 20 наклонов головы вперед и назад. Затем с наклоненной вперед головой быстро идет вперед, не открывая при этом глаза. Шаткая походка является признаком нарушения функционального состояния вестибулярного аппарата.

Тест Бондаревского. Стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с закрытыми и открытыми глазами. Отсчет времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия.

Проба Яроцкого. Для оценки состояния вестибулярного анализатора используют простые координационные и вращательные пробы, где имеет место повышенное раздражение вестибулярных рецепторов. Среди вращательных проб самой простой является проба Яроцкого. испытуемый выполняет вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду. По времени, в течение которого обследуемый в состоянии выполнить эту пробу, сохраняя равновесие, судят об устойчивости вестибулярного анализатора. Нетренированные люди сохраняют равновесие в среднем в течении 28 сек, спортсмены – до 50 сек. и более.

Для оценки функционального состояния студентов разных вузов мы выбрали пробу Яроцкого. Так как посчитали , что для нашего исследования она будет удобной в плане проведения эксперимента, простая в использование и информативна. Нами исследование проводилось над студентами медицинского, физкультурного и педагогического вузов. Участники были отобраны по согласию. Каждый

вуз был представлен 10 участниками исследования, возрастная группа 18-21 год. В общей сложности было исследовано 30 студентов трех вузов.

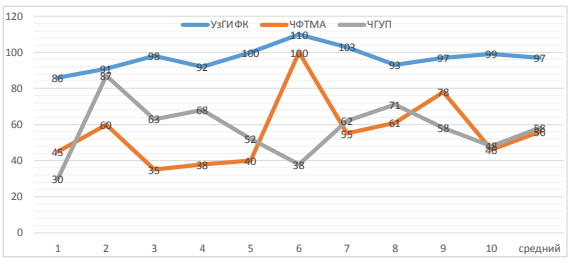
Результаты исследований. Функция вестибулярной системы рассматривается всегда в двух аспектах: как орган равновесия и ориентации тела в пространстве и как орган, непосредственно участвующий в регулировании обменных процессов для оптимального энергетического режима активного движения в данный момент времени. Большое внимание уделялось способности вестибулярного аппарата быстро восстанавливать свои функции после воздействия на него определенных раздражителей в виде специфических проб. Такой пробой в нашем исследования являлась проба Яроцкого которая была выбрана для определения чувствительности и подготовленности вестибулярного аппарата. Данный тест позволяет с высокой степенью достоверности судить о состояние вестибулярного аппарата студентов, нами был проведен констатирующий эксперимент с показателями в Талице № 1 На основе полученных данных можно констатировать ,что средний результат для студентов физкультурного университета (УзГУФК) равен 97 сек.

Таблица № 1

№	УзГУФК	ЧФТМА	ЧГУП
1.	86	45	30
2.	91	60	87
3.	98	35	63
4.	92	38	68
5.	100	40	52
6.	110	100	38
7.	103	55	62
8.	93	61	71
9.	97	78	58

В тоже время для студентов медицинского института (ЧФТМА)это время составляет 56 сек, а для студентов педагогического университета (ЧГУП) соответственно 58 сек. По результатам видно что среднее показатели были выше у спортсменов 97 сек. а самое низкое было у медиков 56 сек.

Таблица № 2



Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы и материалов, предшествующих исследованию, показал, что отсутствует научно обоснованный подход к использованию вспомогательных упражнений как эффективного средства формирования координационных способностей, многих двигательных качеств и общей физической подготовленности в практике физического воспитания студентов различных вузов.

2. Данные констатирующего эксперимента свидетельствуют об идентичности уровня физической подготовленности и координационных способностей студентов медицинского и педагогического вузов, но исключение составляет составляют параметры вестибулярного анализатора у студентов физкультурного вуза

3. Высокие показатели координационных способностей были у студентов физкультурного вуза так как это связано со спецификой данного учреждения. Поскольку студенты данного вуза постоянно связаны с физическими нагрузками которые состоят из различных упражнений и в том числе позволяют поддерживать вестибулярный аппарат в оптимальном состоянии.

4. Для студентов медицинского и педагогического вуза рекомендовано включить в обязательном порядке использование специальных физических упражнений, потому что не смотря на не плохие показатели связанные с молодым возрастом студентов, есть риск ухудшения координационных способностей в связи наличием сидячего образа жизни и не соблюдения здорового образа жизни.

Литература:

1. Физиология человека/Под ред. Г. И. Косицкого. – Ф50 3-е изд., перераб. и доп.— М.: Медицина, 1985. 544 с, ил.
2. Гайтон & Холл. «Медицинская физиология» 2008г
3. Н.А. Агаджанян. К.В.Смирнов «Нормальная физиология» 2009 г.
4. Б.И.Ткаченко «Нормальная физиология человека» 2005 г
5. Солодков А.С. ,Сологуб Е.Б. Физиология человека Москва. 2018.




UZBEKISTAN







