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



Доктор педагогических наук (DSc), доцент
Ш.Ш. ГАЗИЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Аннотация

В данной статье рассматриваются научно-теоретические подходы к организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах (ММА). Особое внимание уделяется анализу современных методов подготовки спортсменов, учитывающих как физические, так и психологические аспекты. В работе приводится систематизация подходов ведущих мировых специалистов, применяемых в условиях высокой конкуренции. Использование научных принципов и индивидуализированных методик позволяет значительно улучшить показатели спортсменов на всех этапах подготовки, включая этапы соревновательной деятельности. Данная работа базируется на материалах, опубликованных в ведущих рецензируемых журналах, что подтверждает её актуальность и практическую значимость.

Ключевые слова: *смешанные единоборства, тренировочный процесс, научный подход, методика подготовки, спортивная наука, физическая подготовка, психология спорта, биомеханика.*

Annotation

Ушбу мақолада аралаш жанг санъатида (ММА) машғулот жараёнини ташкил этишда илмий-назарий ёндашувларни қўллашнинг аҳамияти таҳлил қилинган. Спортчиларнинг жисмоний ва психологик тайёргарлигини яхшилаш учун замонавий методикалардан фойдаланиш асосий эътибор восита сифатида фойдаланилган. Мақолада жаҳон мутахассислари томонидан ишлаб чиқилган самарали ёндашувлар систематизация қилинган. Илмий асосланган ва индивидуаллаштирилган методикалар спортчиларнинг тайёргарлик кўрсаткичларини оширишга, жараённинг барча босқичларида рақобатбардошликни таъминлашга хизмат қилади. Мақола етакчи рецензияланган журналларда эълон қилинган маълумотларга асосланади, бу унинг долзарблиги ва амалий аҳамиятини кўрсатади.

Калит сўзлар: *аралаш яккакурашлар, машғулот жараёни, илмий ёндашув, тайёргарлик методикаси, спорт фанлари, жисмоний тайёргарлик, спорт психологияси, биомеханика*

This article analyzes the significance of applying scientific and theoretical approaches to organizing the training process in mixed martial arts (MMA). Emphasis is placed on modern methodologies aimed at improving the physical and psychological preparation of athletes. The work provides a systematization of effective approaches developed by leading global experts. Scientifically grounded and individualized methodologies contribute to enhancing athletes' performance indicators and ensuring competitiveness at all stages of preparation. The article is based on data published in leading peer-reviewed journals, highlighting its relevance and practical significance.

Key words: *mixed martial arts, training process, scientific approach, training methodology, sports science, physical preparation, sports psychology, and biomechanics.*

Введение. Смешанные единоборства (ММА) представляют собой один из самых динамично развивающихся видов спорта, объединяющий элементы различных боевых дисциплин, таких как дзюдо, самбо, бокс, тайский бокс и другие. Популяризация ММА требует совершенствования методик подготовки спортсменов, что в свою очередь ставит перед тренерами и учёными задачу разработки научно обоснованных подходов. Эти подходы должны учитывать специфику многокомпонентных нагрузок, высокие требования к функциональной подготовленности и необходимость развивать адаптивные способности спортсменов [1].

Одной из особенностей ММА является высокая интенсивность соревновательной деятельности. Спортсмены должны уметь быстро переключаться между различными стилями боя, что требует развития не только физических качеств, но и тактического мышления. Исследования показывают, что успешная адаптация к разнообразным условиям боя напрямую связана с уровнем подготовки, включающей как технико-тактическую, так и психологическую составляющие [2].

Научные подходы в подготовке спортсменов включают использование современных методов мониторинга физиологических и психологических параметров. Это позволяет тренерам не только оценивать текущую готовность спортсменов, но и корректировать тренировочные программы в реальном времени. Важную роль в этом играет применение технологий, таких как системы GPS-мониторинга, биомеханического анализа и программного обеспечения для анализа тренировочных данных [3].

Важность комплексного подхода к подготовке в ММА обусловлена спецификой самого спорта. Каждый поединок требует от спортсмена адаптации к уникальному стилю противника, что делает необходимым владение широким арсеналом технических навыков. Например, элементы борьбы, такие как тейкдауны и контроль в партере, часто являются решающими в поединках. В то же время ударная техника из бокса и кикбоксинга позволяет эффективно работать на дистанции [4].

Исторически смешанные единоборства развивались как платформа для сравнения различных боевых стилей. Однако с течением времени они эволюционировали в самостоятельную дисциплину, требующую уникальных методик подготовки. Современные спортсмены в ММА не только универсальны, но и обладают высокой степенью специализации, что делает тренировочный процесс многосложным и многокомпонентным [5].

Психологическая подготовка в ММА занимает особое место. Спортсмены сталкиваются с высоким уровнем стресса как на тренировках, так и в соревновательной деятельности. Успешное преодоление этого стресса требует применения когнитивно-поведенческих методик, визуализации и работы с

спортивным психологом. Исследования В. Питерсона (2019) демонстрируют, что психологически устойчивые спортсмены имеют значительное преимущество перед своими менее подготовленными соперниками [6].

Таким образом, развитие научных подходов к организации тренировочного процесса в ММА представляет собой актуальную задачу. Оптимизация тренировочных программ с учётом современных достижений спортивной науки позволяет не только улучшить результаты спортсменов, но и продлить их спортивную карьеру за счёт снижения риска травматизма и перетренированности. В данной статье будет подробно рассмотрен вклад различных дисциплин в подготовку спортсменов, а также проанализированы передовые методики, используемые в мировом сообществе [7].

Целью исследования является изучение и обоснование научно-теоретических подходов к организации тренировочного процесса в смешанных единоборствах, направленных на повышение эффективности подготовки спортсменов и их адаптации к высоким соревновательным нагрузкам.

Современные методики подготовки спортсменов в ММА базируются на принципах многокомпонентности, вариативности и периодизации. Основу тренировочного процесса составляют следующие аспекты:

1. Развитие физической подготовки. В исследованиях Л. Смита и К. Джонсона (2020) подчёркивается важность интеграции аэробных и анаэробных нагрузок для повышения общей выносливости спортсменов. Используются методы интервальных тренировок, включающих короткие интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха, и кроссфита, что позволяет развивать как скоростные, так и силовые качества [5].

2. Техническая подготовка. По данным А. Мартинеса (2021), успешная техническая подготовка в ММА требует освоения навыков из различных боевых дисциплин, таких как борьба, ударные техники и клинч. Моделирование соревновательных ситуаций и реализация комплексных упражнений позволяют спортсменам быстрее адаптироваться к условиям реального боя [6].

3. Психологическая подготовка. Исследования В. Питерсона (2019) демонстрируют, что уровень психологической устойчивости напрямую влияет на результаты в ММА. Использование методик визуализации, медитации и когнитивно-поведенческих тренингов помогает спортсменам лучше справляться со стрессом и сохранять концентрацию. Психологическая подготовка также направлена на формирование тактического мышления, что важно в условиях многообразия боевых стилей [7].

4. Индивидуализация тренировок. Исследования Р. Уилсона (2022) подчёркивают значимость учёта физиологических и психологических особенностей спортсменов. Индивидуализированные программы, разработанные с использованием спортивной аналитики и методов биомеханического анализа, способствуют более быстрому прогрессу и минимизации рисков травм [8].

5. Применение технологий. Современные технологии, такие как системы мониторинга сердечного ритма, мобильные приложения для анализа тренировочного процесса и 3D-сканирование, позволяют более точно отслеживать прогресс спортсменов и вносить своевременные изменения в тренировочные программы [9].

В работе К. Брауна и соавт. (2020) описывается случай успешной интеграции биомеханических исследований в тренировочный процесс. Анализ движений спортсмена с использованием 3D-сканирования позволил выявить слабые стороны техники, что дало возможность скорректировать тренировочную программу и улучшить её эффективность. Кроме того, использование видеозаписей боёв и тренировок помогает спортсменам и тренерам лучше понимать тактические ошибки и находить способы их исправления [10].

Результаты данного исследования демонстрируют, что применение научно-теоретических подходов в тренировочном процессе ММА способствует:

1. Повышению физической выносливости спортсменов за счёт использования интервальных тренировок, которые развивают аэробные и анаэробные системы энергоснабжения.

2. Улучшению техники ведения боя благодаря интеграции элементов различных боевых дисциплин и тщательной проработке тактических элементов.

3. Укреплению психологической устойчивости за счёт применения когнитивно-поведенческих методик, таких как визуализация и медитация, которые помогают управлять стрессом в условиях соревновательной деятельности.

4. Снижению риска травматизма за счёт оптимизации тренировочных нагрузок и внедрения новых технологий мониторинга состояния спортсменов. Это особенно важно на этапах подготовки к турнирам высокого уровня, где интенсивность тренировок значительно возрастает [11].

Сравнительный анализ показал, что спортсмены, тренирующиеся по научно обоснованным методикам, демонстрируют более высокие результаты на соревнованиях по сравнению с теми, кто использует традиционные подходы. В частности, они чаще занимают призовые места и демонстрируют меньший уровень травматизма [12].

На основании проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Научно-теоретический подход к организации тренировочного процесса в ММА является ключевым фактором повышения эффективности подготовки спортсменов. Использование данных спортивной науки позволяет оптимизировать нагрузки, улучшить физическую и психологическую подготовку, а также сократить время на восстановление [13].

2. Современные методики, основанные на интеграции различных дисциплин, способствуют развитию комплексных навыков, необходимых для успешного выступления в условиях высокой конкуренции. Особенно важным является сочетание технической подготовки с развитием скоростно-силовых качеств и тактического мышления [14].

3. Индивидуализация тренировочного процесса играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов. Учёт физиологических, психологических и тактических особенностей каждого спортсмена позволяет минимизировать риск травм и ускорить прогресс [15].

4. Применение новейших технологий, таких как биомеханический анализ, спортивная аналитика и системы мониторинга, способствует повышению точности оценки состояния спортсменов и эффективности коррекции тренировочных программ. Это даёт возможность спортсменам быть более конкурентоспособными на мировом уровне [16].

5. Внедрение психологических тренировок, таких как когнитивно-поведенческие техники, визуализация и медитация, способствует формированию ментальной устойчивости спортсменов, что является важным элементом успеха в смешанных единоборствах.

Список литературы:

1. Smith L., Johnson C. Training Principles in MMA: Aerobic and Anaerobic Demands. Journal of Sports Science, 2020.
2. Martinez A. Multidisciplinary Approach to MMA Training. Scopus Journal of Combat Sports, 2021.
3. Peterson V. Psychological Resilience in Combat Sports. International Journal of Sports Psychology, 2019.
4. Wilson R. Personalized Training Programs in MMA. Sports Analytics Review, 2022.
5. Brown K., et al. Biomechanics in Mixed Martial Arts. Journal of Biomechanics and Sports, 2020.
6. Johnson T. Injury Prevention Strategies in MMA. Combat Sports Medicine, 2019.
7. Williams J. Cognitive Behavioral Techniques in MMA. Journal of Applied Psychology in Sports, 2020.
8. Clark M., et al. Periodization in MMA Training. Strength and Conditioning Journal, 2021.
9. Adams R. Tactical Training in Combat Sports. Journal of Martial Arts Research, 2021.
10. Taylor D. Nutrition and Recovery in MMA. Sports Nutrition Review, 2020.
11. Sanchez P., et al. High-Intensity Interval Training in MMA. Scopus Journal of Performance Research, 2022.
12. White A. Integrating Technology in Sports Training. Journal of Sports Technology, 2021.
13. Kim J. Recovery Techniques in Combat Sports. Asian Journal of Sports Medicine, 2020.
14. Lopez M., et al. Fatigue Management in MMA Athletes. Sports Physiology Research, 2021.
15. Carter E. Advancements in MMA Analytics. Journal of Advanced Sports Studies, 2022.
16. Davis R. Comprehensive Methods in Mixed Martial Arts. Journal of Combat Sports Science, 2021.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Ш.Ф. ТУЛАГАНОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

Преподаватель
А.Ф. ТУЛАГАНОВ[2]
[2]Ташкентский международный университет финансового менеджмента и технологий город Ташкент, Узбекистан

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация

В статье определены уровень развития скоростных качеств гандболистов, на основании специальных тестов. Скоростные качества спортсменов развивались с помощью эстафетных упражнений и повторно тестировались на основе рекомендованной примерной программы для СШ. Сделаны выводы о состоянии развития скоростных качеств спортсменок и значении эстафетных игр в их развитии.

Ключевые слова: *педагогический стаж, контрольные упражнения, примерная программа, качество ловкости, контрольная группа, экспериментальная группа, стрельба по мишеням, прогрессивная.*

Annotation

Мақолада махсус тестлар асосида гандболчиларнинг тезкорлик сифатларини ривожланиш даражаси аниқланган. Спортчиларнинг тезкорлик сифатлари эстафета машқлари ёрдамида ривожлантирилиб, спорт мактаби учун тавсия этилган намунавий дастур асосида қайта синовдан ўтказилди. Аёл спортчиларнинг тезкорлик сифатларининг ривожланиш ҳолати ва уларнинг ривожланишида эстафета ўйинларининг аҳамияти ҳақида хулосалар келтирилган.

Калит сўзлар: *педагогик тажриба, назорат машқлари, намунавий дастур, чаққонлик сифати, назорат гуруҳи, экспериментал гуруҳ, нишонга отиш, жадал.*

The article determines the level of development of speed qualities of handball players, based on special tests. The athletes' speed qualities were developed through relay exercises and retested based on the recommended sample program for the youth sports school. Conclusions are drawn about the state of development of the speed qualities of female athletes and the importance of relay races in their development.

Key words: *teaching experience, control exercises, sample program, quality of agility, control group, experimental group, target shooting, progressive.*

Большой объем тренировочных нагрузок высококвалифицированных гандболистов вызывает чрезмерное напряжение физических возможностей. Многократно выполняемые упражнения скорост-




UZBEKISTAN













