O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Мустақил изланувчи
Ж.Ж. ЖУМАНИЁЗОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ПАРА ВЕЛОСПОРТЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ ЗАМОНАВИЙ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ОРҚАЛИ БАҲОЛАШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В данной статье представлена информация о применении методики оценки функционального состояния парациклистов с использованием современных технологий, функциональных показателей, в том числе определения ЭСС в зонах интенсивности на оборудовании «Полор 10 Н», и методике ее применения.

Ключевые слова: *физическая подготовка «Полор 10 Н», комплекс специальных упражнений, функциональная тренировка, совершенствование, инструменты, задания, соревнования, тренировочный процесс.*

Annotation

Ушбу мақолада пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш методикаси қўлланилиши функционал кўрсаткичларини инструментал усуллардан жумладан "Полор 10 Н" ускунасида шиддат зоналарида ЮҚС ни аниқлаш ҳамда уни қўллаш услубияти тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: *"Полор 10 Н" жисмоний тайёргарлик, махсус машқлар комплекси, функционал тайёргарлик, такомиллаштириш, воситалар, вазифалар, мусобақа, машғулот жараёни.*

This article was presented information on the methodology for assessing the functional state of paracyclists using modern technologies, including instrumental methods for determining functional indicators, including heart rate in intensity zones on the "Polor 10 H" device, and the methodology for its application.

Key words: *"Polor 10 H" physical training, special exercise complex, functional training, improvement, tools, tasks, competition, training process.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Дунёда сўнгги йилларда пара велоспортчиларнинг йиллик тайёргарлик циклида машғулот ва мусобақа юкламаларини оптимал тақсимотига оид муаммоларни етарлича ўрганилмаганлиги бу йўналишнинг турли босқичларида машғулот юкламалар методикасидан фойдаланишни талаб этмоқда. Айниқса пара велоспортчилар машғулотларининг, тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврлари давомида айнан мусобақалар билан уйғунлаштирилган тайёргарлигига кўра хилма-хил машқлар тақсимоти ҳамда юкламалар ҳажми ва параметрларини оптимал амплитудаси алоҳида қизиқиш уйғотмоқда. Пара велоспортчиларни бошланғич ихтисослашуви босқичидаги ўқув юкламалари методологиясидаги ўзгартиришлар етарлича ўрганилмаганлиги боис батафсилроқ кўриб чиқиш долзарб вазифаларидан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқот объекти сифатида ЎзДЖТСУ адаптив жисмоний тарбия ва спорт ихтисослиги пара велоспортчиларнинг машғулот жараёни олинган.

Тадқиқот предмети пара велоспортчиларнинг тайёргарлик тузилмаси ва мазмуни ташкил этади.

Тадқиқотнинг мақсади пара велоспортчиларнинг фунционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш методикасини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

Пара велоспортчиларнинг фунционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш;

Пара велоспортчиларнинг фунционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш методикасини ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Пара велоспортчилар – ногиронлиги бўлган шахслар учун мўлжалланган велоспорт тури билан шуғулланувчи спортчилардир. Уларнинг фунционал ҳолатини баҳолаш ва ривожлантириш, спорт натижаларини яхшилаш ҳамда соғлигини мустаҳкамлаш учун муҳим аҳамиятга эга. Дастлабки фунционал ҳолатни баҳолаш. Пара велоспортчиларнинг дастлабки фунционал ҳолатини баҳолашда қуйидаги омиллар ҳисобга олинади:

• Жисмоний тайёргарлик: Мушак кучи, чидамлилик, мувозанат ва координация даражаси.

• Соғлиқ ҳолати: Тиббий кўрик натижалари, мавжуд ногиронлик тури ва даражаси.

• Психологик ҳолат: Мотивация, ўз-ўзини баҳолаш ва стрессга чидамлилик.

• Техник кўникмалар: Велосипедни бошқариш маҳорати ва техникани қўллаш қобилияти.

Биз томонимиздан пара велоспортчиларни "Polor 10 H" ЮҚС тасмаси орқали функциоанал ҳолати таҳлил қилдик. Уларни 3 дақиқа велотренажор хайдаш орқали қабул қилинди.



1-расм. Хидиров Миршоҳиднинг фунционал ҳолати

Ушбу расмда эса пара велоспортчи Хидиров Миршоҳиднинг фунционал ҳолати таҳлил этилди. У ҳам 3 дақиқа давомида велотренажорда машқ бажариши белгиланди. Ушбу пара велоспортчида максимал ЮҚС 153 зар/дақ. ва ўртачаси 126 зар/daq.ni ташкил этди. Машғулот давомида 41 кКал энергия сарфи кузатилди. Шиддат зонаси бўйича таҳлил этадиган бўлсак, биринчи шиддат зонасида 2.39 дақиқа, иккинчи шиддат зонасида 2.33 дақиқа ҳамда катта шиддат зонасида 1.16 дақиқа машқ бажарилди. 3 дақиқа велотренажор хайдагандан сўнг ЮҚС 155 зар/daq.ga кўтарилди. Тикланиш давомийлиги эса 1-дақиқадан сўнг ЮҚС 126 зар/дақ., 2-дақиқадан сўнг 116 зар/дақ., 3-дақиқадан сўнг 109 зар/дақ. ва 4-дақиқадан сўнг 99 зар/дақ.да қайта тикланганлиги аниқланди.

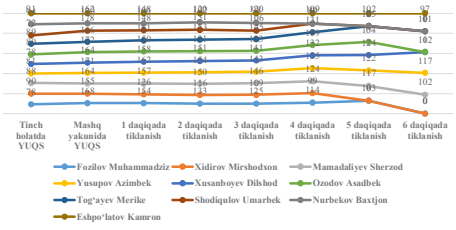
1-жадвал

Тадқиқот бошида пара велоспортчи талабларни фунционал ҳолати

№	Ф.И.Ш	Тинч ҳолатда ЮҚС	Машқ якунида ЮҚС	Тикланиш давомийлиги, дақиқа					
				1	2	3	4	5	6
1.	Ф.М	78	168	154	133	125	114	103	
2.	Х.М	90	155	126	116	109	99		
3.	М.Ш	88	164	157	150	146	124	117	102
4.	Ю.А	81	171	162	154	143	135	122	117
5.	Х.Д	78	164	158	151	141	132	124	112
6.	О.А	80	172	150	131	123	109	104	
7.	Т.М	89	166	161	153	145	131	125	111
8.	Ш.У	72	178	148	131	106	89		
9.	Н.Б	94	120	100	102	98			
10.	Э.К	91	162	148	120	120	109	102	97

Ушбу жадвални жадвални таҳлил қилиб, қуйидагича хулосалар чиқариш мумкин: Бошланғич тинч ҳолатда ЮҚС, энг паст ЮҚС: Шодиқулов Умарбек (72 зар/дақ.) Энг юқори ЮҚС: Нурбеков Бахтжон (зар/дақ.)

Умумий хулоса: Спортчиларнинг тинч ҳолатда юрак уриш частотаси (ЮҚС) 72 дан 94 гача ўзгаради. Тинч ҳолатдаги паст ЮҚС спортчиларнинг яхши тайёргарлик ҳолатини кўрсатиши мумкин. Машқ якунида ЮҚС энг юқори ЮҚС Шодиқулов Умарбек 178 зар/дақ. ва энг паст ЮҚС Нурбеков Бахтжонда 120 зар/дақ. кузатилди. Жисмоний машқ якунида ЮҚС сезиларли даражада ортади. Бу спортчиларнинг юрак фаолиятини юкламага қандай жавоб беришини кўрсатади.



2-расм. Тадқиқот бошида пара велоспортчи талабларни функционал ҳолати

Тикланиш давомийлиги бўйича таҳлил қиладиган бўлсак, тикланиш жараёнида юрак уриш сони (ЮҚС) дақиқалар ўтиши билан тушди. Таҳлил давомида спортчиларни тикланиш қобилиятига қараб қуйидагича гуруҳлаш мумкин:

ЮҚС нисбатан тез пасайган спортчилар Фозилов Муҳаммадазизда ЮҚС 168 дан 103 зар/дақ.гача, Хусанбоев Дилшодда 164 дан 112 гача, Мамадалиев Шерзод: 164 дан 102 гача тушган, Эшпўлатов Камронда 162 дан 97 гача тушганлиги ўтказилган тадқиқотлар давомида аниқланди. Бу спортчилар тикланиш жараёнида самарали ҳолат кўрсатган.

Ўртача тикланган спортчилардан Тоғаев Мерикеда ЮҚС 166 дан 111 гача, Юсупов Азимбекда 171 дан 117 гача, Озодов Асадбек: 172 дан 104 гача тушган.

Секин тикланган спортчилар Нурбеков Бахтжонда ЮҚС 120 дан 98 гача, Хидиров Миршодхонда 155 дан 99 гача, Шодиқулов Умарбекда якунида ЮҚС 89 зар/дақ. билан қайта тикланган.

Умумий таҳлил қилганимизда юқори жисмоний тайёргарликдаги спортчилар: Юрак уриш частотаси тез кўтарилиб, секин жисмоний тикланиш кўрсаткичларига эга экан. Юрак фаолияти секин тикланадиган спортчиларда эса индивидуал машғулотларда

махсус тикланиш машқларига эътибор беришлари кераклиги аниқланди.

Биз тадқиқотга жалб қилинган пара велоспортчиларга функционал ҳолатини яхшилаш учун тавсиямиз шунда бўлдики, юрак уриш частотаси юқори бўлган спортчиларга кардио машқлар ва махсус нафас олиш машқлари тавсия этилди. Тикланиш жараёни узоқ давом этадиган спортчиларга машғулотлар давомида машқларнинг шиддатини босқичма-босқич ошириш керак. Яхши тикланиш кўрсаткичларига эга спортчиларда натижаларни янада яхшилаш учун машқнинг давомийлиги ва юкламаси оширилиши мумкинлиги айтиб ўтилди.

Бугунги кунда пара велоспорт нафақат саломатликни яхшилашнинг энг самарали усули, балки энг қулай спорт тури ҳам ҳисобланади. Паравелоспорт машғулотлари самарали бўлиши ва жароҳатлар ва турли хил чўзилишларнинг олдини олиш учун чўзиш машқларини бажариш керак.

Тадқиқот давомида биз велотренажорда инновацион технологияларидан фойдаланган ҳолда ишлаб чиқилган дастур велосипедчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда ижобий натижа бераётгани аниқланди. Машғулот дастурининг мазмуни машғулотдан сўнг велотеренажорда машқларни ўз ичига олган, машғулотлар самарадорлигини ошириш учун чўзилиш машқларидан фойдаланилган. Бу орқали пара велоспортчилар машқ қилганда, қон мушакларга оқиб ўтади ва шу билан бўғинларни велосипед ҳайдаш пайтида бажарадиган тўлиқ ҳаракатни бажариш учун энг самарали восита эканлиги аниқланди.

Тадқиқотнинг дастлабки босқичида иккала назорат гуруҳининг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари аниқланди. Олинган натижалар шуни кўрсатдики, пара велоспортчилар назорат ва тажриба гуруҳларидаги пара велоспортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тенг даражада ривожланганлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5924-son Farmoni 2020- yil 24-yanvar.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Paralimpiya harakatini rivojlantirish”ga doir qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi PQ-5114-son qarori 2021 yil 18 may.

3. Маткаримов Р.М, Юнусов С.А, Ходжаев А.З. Технология применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. Педагогик таълим (илмий-назарий ва услубият журнал), №2. - Тошкент, 2003. - С. 51-53.

4. Баряев, А.А. Новые методы изучения и тренировки внимания в системе спортивной подготовки паралимпийского спорта / А.А. Баряев, С.А. Воробьев, Я.В. Голуб // Адаптивная физическая культура. - 2017. - № 2. - С. 51-53.

5. Дышаков А.С. Динамика структуры годичного цикла подготовки профессионалных велогонщиков / В.М. Максимова, А.С. Дышаков // Материалы научной конференсии профессорско-преподавателского состава РГУФКСиТ (24-26 февраля 2010 г.). -М., 2010. - С.125-130.

6. Захаров А. А. Модел поетапного построения просесса многолетней подготовки велоспортистов в условиях профессионализасии спорта // Современный олимпийский спорт и спорт для вцех: Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003. - М., 2003. - Т. г. - С.168-169.

7. Ковылин М. М. Велоспортный спорт, в свете консепсии социально-педагогической системы / М. М. Ковылин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2012. - Вып. 91. - № 9. – С.66-76.



Профессор
О. АБДАЛИМОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

СОВРЕМЕННЫЕ ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И МЕТОДЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

Аннотация

В данной статье рассмотрена современная нормативно-правовая база популяризации командных видов спорта в условиях Нового Узбекистана, а также методы привлечения молодежи к ним. Представлен обзор некоторых актуальных актов законодательства. Раскрывается значимость популяризации для формирования у молодежи устойчивого осознания важности ведения здорового образа жизни. Предлагаемые методы грамотной агитации студентов и школьников к занятиям командными видами спорта направленны на улучшение спортивной инфраструктуры и вовлечение молодежи в спортивную жизнь.

Ключевые слова: *нормативно-правовая база, популяризация, молодежь, командные виды спорта, методы.*

Annotation

This article explores the existing regulatory framework for promoting team sports in New Uzbekistan and strategies for engaging young people in these activities. It provides an overview of relevant legislative acts and highlights the significance of popularizing team sports in fostering a strong awareness of healthy living among youth. The suggested approaches for effectively motivating students and schoolchildren to participate in team sports focus on enhancing sports infrastructure and encouraging greater youth involvement in sports.

Key words: *regulatory framework, popularization, youth, team sports, methods.*

Ушбу мақола Янги Ўзбекистонда жамоавий спорт турларини тарғиб қилиш бўйича мавжуд меъёрий-ҳуқуқий база ва ушбу фаолиятга ёшларни жалб қилиш стратегияларини ўрганади. Унда тегишли қонун ҳужжатларига умумий тўхталиб ўтилиб, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жамоавий спорт турларини оммалаштириш муҳимлиги таъкидланган. Талабалар ва мактаб ўқувчиларини жамоавий спорт билан шуғулланишга самарали рағбатлантириш бўйича таклиф этилаётган ёндашувлар спорт инфратузилмасини мустаҳкамлаш ва ёшларни спортга кенгроқ жалб этишга қаратилган.

Калит сўзлар: *меъёрий-ҳуқуқий база, оммалаштириш, ёшлар, жамоавий спорт, усуллар.*

Введение. Как известно, командные спортивные игры представляют собой соревнования, где две или более команды сражаются друг с другом, используя разнообразные физические и тактические навыки.


UZB













