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

Доцент
**Д.К. КАРИМОВ**[1]
[1]Ургенчский государственный педагогический институт
город Ургенч, Узбекистан

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

## Аннотация

В данной статье рассмотрены вопросы по выявлению организационно-педагогических условий для эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой с мужчинами среднего возраста (40-49 лет), а так же процесс оздоровления мужчин зрелого возраста, а также формировать у них направленность на здоровый образ жизни, используя структуру, содержание, формы и методы комплексно- комбинированной физкультурно-оздоровительной программы.

***Ключевые слова:*** *организационно-педагогические условия, велосипедный спорт, программа подготовки, оздоровления мужчин зрелого возраста.*

## Annotation

Ушбу мақолада ўрта ёшли эркаклар (40-49 ёш) билан жисмоний тарбия машғулотларининг комплекс ва комбинацияланган усулини самарали амалга ошириш учун ташкилий ва педагогик шароитларни аниқлаш, шунингдек, етук ёшдаги эркакларнинг соғлиғини яхшилаш жараёни, шунингдек уларнинг эътиборини шакллантириш масалалари муҳокама қилинади.

***Калит сўзлар:*** *ташкилий-педагогик шароитлар, велосипед, ўқув дастури, етук ёшдаги эркакларни реабилитация қилиш.*

This article discusses the issues of identifying organizational and pedagogical conditions for the effective implementation of a complex and combined methodology of recreational physical education with middle-aged men (40-49 years old), as well as the process of improving the health of men of mature age, as well as to form their focus on a healthy lifestyle, using the structure, content, forms and methods comprehensively- a combined physical education and wellness program.

***Key words:*** *organizational and pedagogical conditions, cycling, training program, rehabilitation of men of mature age.*

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Велоспорт – это замечательный вид спорта, и достижения гонщиков делают его чрезвычайно привлекательным для широкой публики.

Занятия спортом при строгом соблюдение возрастных ограниений и систематическом врачебном контроле оказывает на организм людей старше 40 лет благоприятное воздействие [2].

Под влиянием длительной спортивной деятельности пульс становится замедленным (физиологическая брадикардия), артериальное давление немного понижается, сердечная мышца делается менее возбудимой, дыхание уряжается и делается более глубоким, повышается обмен веществ [3].

Как известно средний возраст, период человека предшествующий пожилому возрасту, диапазон от 30 до 49 лет. Хотя велосипедный вид спорта, является долгожителем для спортивной карьеры, тому пример (Лэнс Армстронг 40 лет, Альберто Контадор 35 лет, Винченцо Нибали 36 лет, Александр Винакуров 39 лет, Ян Ульрих 39 лет, Холмуратов Мураджон 39 лет).

Однако в изученной и проанализированной нами литературе нам не удалось найти научно обоснованный подход оптимизации тренировочной нагрузки оздоровительных занятий с население среднего возраста посредствам езды на велосипеде на основе теоретически обоснованного комплексно-комбинированного подхода к занятим оздоровительной физической культурой с мужчинами среднего возраста, посредствам езды на велосипеде.

Избранное направление исследования является актуальным, несет непосредственную значимость для работы с населением среднего возраста, посредствам езды на велосипеде, как поулярному и легко доступному средству тренировки.

**Цель исследования** выявить организационно-педагогические условия для эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой с мужчинами среднего возраста (40-49 лет).

**Задачи исследования:**

1. Разработанная и апробированная комплексно-комбинированная программа оптимизации тренировочной нагрузки оздоровительных занятий с население среднего возраста посредствам езды на велосипеде (40-49 лет), может являться основой для практической деятельности тренеров и специалистов для занятий с мужчинами среднего возраста.

2. Полученные в ходе исследования результаты позволяют эффективно осуществлять процесс оздоровления мужчин зрелого возраста, а также формировать у них направленность на здоровый образ жизни, используя структуру, содержание, формы и методы комплексно- комбинированной физкультурно-оздоровительной программы.

3. Представленные критерии и показатели позволяют оценивать состояние организма мужчин среднего возраста, а также корректировать их физкультурно-оздоровительную деятельность с целью повышения ее эффективности.

Результаты исследования апробированы и вне-

дрены в практику группы мужчин среднего возраста при Федерации Хорезомской области, г.Ургенч. Полученные в ходе исследования научно-методические данные можно применять в массовых оздоровительных практиках с населением среднего возраста, что будет способствовать формированию установки на здоровый образ жизни.

**Методы исследования:** анализ, обобщение материалов теоретического исследования; педагогическое тестирование (антропометрия, пульсометрия, самооценка психологической адаптивности, функциональные пробы, определение общей работоспособности); педагогический эксперимент; методы математической статистики (вычисление средней арифметической величины, ошибки средней арифметической величины, оценка достоверности различий средних по t- критерию Стьюдента, вычисление критерия достоверности χ2). Исследование проводилось в три этапа в период 2019-2022 годы. В течение двух годичного педагогически модельного эксперимента (2019/2020 г. и 2020/2021), при участии 60 велосипедистов среднего возраста занимающихся велосипедным спортом оздоровительной направленности. На начальном этапе исследования испытуемые представлены велосипедисты среднего возраста (40-49 лет) из которых 56 велосипедистов не занимающие спортом и 2 велосипедиста 1 разряда, 1 КМС и 1 мастер спорта. Велосипедисты были распределены на экспериментальную и контрольную группы. Обе группы тренировались у одного тренера. Ежегодно испытуемые тренировались по три раза в неделю и брались результаты тестовых испытаний первый раз в начале сезона, второй – в середине сезона и третий – за 2 недели перед окончанием сезона. Педагогический эксперимент проходил в два этапа. На первом из них обе группы тренировались по общепринятой методике. Результаты всех гонщиков улучшились. Увеличились так же и показатели функционального состояния и физической подготовленности спортсменов, а именно: время трех оборотов шатуна в среднем сократилось на 0,03 с.; результат в гите на 200 м с ходу улучшился на 0,48 с.; время преодоления горного участка 200- метровой дистанции сократилось на 0.84 с. Улучшился также на 31 с., результат в индивидуальной гонке с раздельным стартов на 25 км. При этом средние результаты экспериментальной и контрольной групп существенно не отличались, обе группы тренировались по одной методике и практически с одинаковой тренировочной нагрузкой.

В течение следующего годичного цикла подготовки был проведен основной эксперимент, где отдельные параметры тренировочной нагрузки существенно различались у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Большую роль в работе секции имеют хорошо организованные соревнования. Помимо своего основного назначения – выявить наиболее подготовленных занимающихся, соревнования являются прекрасным средством агитации на занятия велосипедным спортом [4].

Согласно предложенной комплексной программ по выборке предложены следующие объемы физических нагрузок на трехлетний период представленные на рисенке 1., 2., 3.

Как можем видеть из рисунка 1., основной объем приходиться на езду на велосипеде в большей степени, незнаительно представлены остальные варианты программы. Объем оптимизированной тренировочной нагрузки оздоровительной направленности велосипедистов среднего возраста (40-49 лет), 1 год.

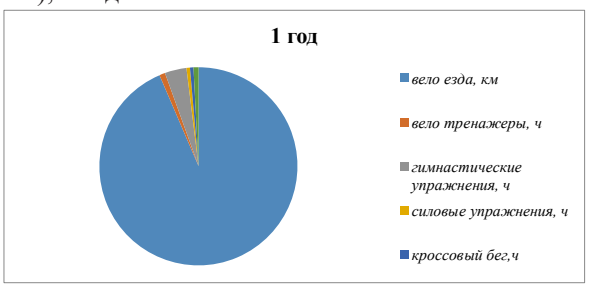



**Рис. 1. Объем оптимизированной тренировочной нагрузки оздоровительной направленности велосипедистов среднего возраста (40-49 лет), 1 год**

На рисунка 2., 2 год основной объем приходиться на езду с разрежением остальными видами программы увеличены посравнению с 1 годом тренирови (увеличен объем во всех видах программы, в большей степени работа на велотренажерах, ч).

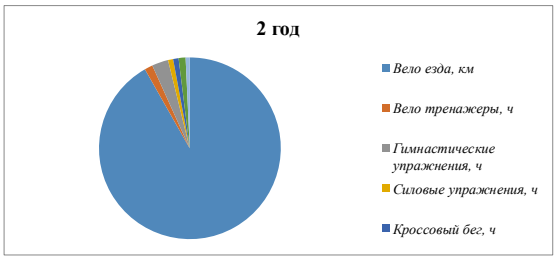



**Рис. 2. Объем оптимизированной тренировочной нагрузки оздоровительной направленности велосипедистов среднего возраста (40-49 лет), 2 год**

Из рисунка 3., 3 год по видам комплексной программы увеличены посравнению с 1 и 2 годами тренирови, представлен объем оптимизированной тренировочной нагрузки оздоровительной направленности велосипедистов среднего возраста (40-49 лет), 3 год тренировок.

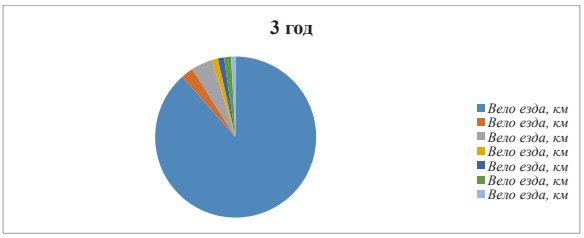



**Рис. 3. Объем оптимизированной тренировочной нагрузки оздоровительной направленности велосипедистов среднего возраста (40-49 лет), 3 год**

По проведенной нами экспериментальной части в течение 18 месяце, нами разработана комплекная модель компанентов педалирования у велосипедистов среднего возраста (40-49 лет) специализирующих в шоссейном велоспорте во время передвижения на шоссе с различной скоростью, на основании приведенной модели и экспериментальной части, нами оптимизированы тренировочные нагрузки оздоровительных занятий с население среднего возраста посредствам езды на велосипеде.

**Выводы**

1. Основными и наиболее информативными критериями и показателями оценки эффективности комплексно-комбинированной физкультурно-оздоровительной деятельности мужчин среднего возраста возраста являются [1]:

- антропометрический статус;
- физиометрический статус;
- функциональный статус;
- двигательные способности;
- психосоциальная адаптированость.

2. Определены компоненты в структуре комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой, посредствам езды на велосипеде, с мужчинами среднего возраста (40-49 лет), а именно модель компанентов педалирования у велосипедистов среднего возраста (40-49 лет) специализирующих в шоссейном велоспорте.

3. Выявлены организационно-педагогические условия для эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой с мужчинами среднего возраста (40-49 лет).

***Литература:***

1. Расацкий Г.Ф. О применении преодолевающего, уступающего и пассивно-принудительного режимов мышечной работы в подготовке велосипедистов // Велосипедный спорт: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1993. –С. 72-76.

2. Ткаченко В. С. Характеристика профессиональных заболеваний велосипедистов шоссейников / В. С. Ткаченко // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 6. - С. 71-73.

3. Виноградов П. А. Спорт для всех и формирование здорового образа жизни. Зарубежный опыт / П. А. Виноградов, В. И. Гончаров, В. И. Жолдак ; Том. гос. ун-т ; Моск. гос. акад. физич. культуры. - Томск : Томский государственный университет, 2003. - 277 с.

4. Черникова Е.Н. Совершенствование тренировочного процесса велосипедистов-шоссейников на этапе предсоревновательной подготовки// Дисс. пед. наук// 2011 г., 160 с.

5. D.K.Karimov “O‘rta yoshli velosipedchilarning o‘ziga xos tayyorgarligi va organizm holatini tavsiflovchi ko‘rsatkichlar”. Maqola. Educational Research in Universal Sciences 2 (14), 751-755. 2023 yil.

6. D.K.Karimov, A.K.Karimov “Importance of effective tactical systems at football”. Ilmiy maqola. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences. Vol. 7 No. 12, 2019 ISSN 2056-5852. 2019 yil.

7. R.R.Zakirova, I.N.Tuxfatullina, D.K.Karimov “Совершенствование методики повышения мастерства велосипедистов - шоссейников на основе аспектов физического развития при занятиях велоспортом”. Maqola. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning falsafiy, huquqiy va sotsiologik muammolari konferensiyasi. 2020 yil.

8. D.K.Karimov “O’rta yoshli aholi uchun sog’lomlashtiruvchi yo’nalishdagi mashg’ulotlarni o’tkazish xususiyatlari”. Maqola. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 1(7), 365-369, 2023 yil.

9. D.K.Karimov “Velosipedda yurish orqali o‘rta yoshli aholi orasida o‘tkaziladigan sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlarining tibbiy-fiziologik asoslari”. Maqola. Educational Research in Universal Sciences 2 (15), 94-99. 2023 yil.

10. A.Yu.Atajanov, D.K.Karimov “Harakatli o‘yinlarning yosh sportchilar va bolalarni tarbiyalashdagi nazariy ahamiyati”. Maqola. Educational Research in Universal Sciences 2 (15), 174-178. 2023 yil.

11. D.K.Karimov “Velosiped sport turi bilan o’rta yoshli aholi uchun sog’lomlashtiruvchi yo’nalishdagi mashg’ulotlarni o’tkazish xususiyatlari” Fan sportga jurnali. 79-83 betlar. 2023 yil.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
**Ғ.Н. ЭРНАЗАРОВ**[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Фарғона филиали
Фарғона шаҳри, Ўзбекистон

# ТАЛАБАЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ ХУСУСИЯТЛАРИ ҲИСОБГА ОЛИБ ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН АЙЛАНМА МАШҚЛАРНИ ҚЎЛЛАШ УСЛУБИ

**Аннотация**

В данной статье в процессе физического воспитания студентов при использовании дифференцированных круговых упражнений, с соблюдением правил простоты, универсальности и безопасности, студентам предлагается использовать

**Annotation**

Мазкур мақолада талабаларининг жисмоний тарбия бўйича таълим олиш жараёнида табақалаштирилган айланма машқлардан фойланишишда оддийлик, ҳаммабоплик ва хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш табақалаштирилган айланма машқлар мажмуасини қўллаш учун талабаларни ёшига мос, оддий, техник жиҳатдан мураккаб бўлмаган, ўқитувчи ёки талабаларнинг шериги томонидан қўшимча ҳимоя


UZB













