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

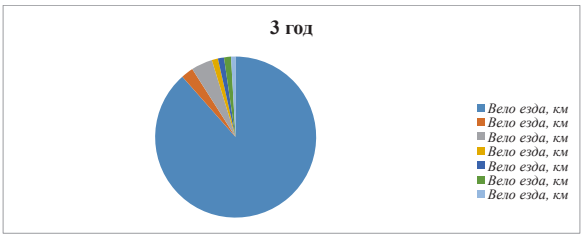


Рис. 3. Объем оптимизированной тренировочной нагрузки оздоровительной направленности велосипедистов среднего возраста (40-49 лет), 3 год

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

комплекс дифференцированных круговых упражнений, упражнения, которые целесообразны. для своего возраста простые, технически несложные, упражнения, не требующие дополнительной защиты со стороны преподавателя или партнера обучающегося, заключаются в выборе методики, состоящей из комплекса.

Ключевые слова: *дифференцированность, простота, универсальность, эмоциональный фон, индивидуальные особенности, круговая тренировка, нагрузка, круговая тренировка.*

талаб қилмайдиган машқлар мажмуасидан иборат услубиятни танлашдан иборат.

Калит сўзлар: *табақалаштирилган, оддийлик, ҳаммабоплик, эмоционал фон, индивидуал хусусиятлар, айланма машқлар, юклама, айланма машғулотлар.*

In this article, in the process of physical education of students using differentiated circuit exercises, observing the rules of simplicity, universality and safety, students are offered to use a set of differentiated circuit exercises, exercises that are appropriate. for their age, simple, technically uncomplicated, exercises that do not require additional protection from the teacher or partner of the student, consist in choosing a technique consisting of a complex.

Key words: *Differentiation, simplicity, universality, emotional background, individual characteristics, circuit training, load, circuit training.*

Кириш. Дунёнинг кўпгина мамлакатларида соғлом авлодни тарбиялаш,жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда аҳоли саломатлигини яхшилаш масалалари устувор йўналишлардан бири бўлиб қолмоқда. Дунёда кечаётган мураккаб жараёнлар инсонлар организмини ташқи муҳитда бўлаётган ўзгаришларга тайёрлаш билан бир қаторда организмнинг иммунитет тизимини мустаҳкамлаш учун аҳолининг барча қатламлари, хусусан талабаларнинг жисмоний ҳаракатга бўлган фаоллигини ошириш талабини қўймоқда[1].

Машғулот бошлангунга қадар талаба-ёшлар табақалаштирилган айланма машқларни ўтказиш жойидаги тартиби ва машқларнинг бажарилиши бўйича тузилган технологик хариталардаги вазифалар ва ўтказиладиган машқлар ва унинг бажариш технологияси, бекатлар жойлашуви ва жиҳозлари учун кўрсатилган машқлар мажмуаси билан танишади. Бекатлардаги машқларни бажариш тартиби ундаги гуруҳлар сони билан бир хил бўлиши керак. Барча гуруҳлар учун умумривожлантирувчи машқлар ўтказилганидан кейин улар ўзларининг раҳбарлари билан биргаликда бир бекатдан бошқасига айлана бўйича ўтишади, яъни биринчи бекатдан иккинчисига, иккинчисидан учинчисига ва шу тартибда 10-12 бекатдан иборат тўлиқ айланани босиб ўтгунга қадар ҳаракат давомийлиги таъминланади [4,5].

Табақалаштирилган айланма машқлар усули (қандай ва қайси варианти қўлланишидан қатъий назар) юқори даражада самара бериши учун қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак: оддийлик, ҳаммабоплик ва хавфсизлик;такрорланувчанлик ва сикллилик;машқларнинг кетма-кет узвийлиги ва ҳар томонламалилиги;юклама ва дам олишни алмаштириб туриш; юкламани меёрлаш миқдори.

Оддийлик, ҳаммабоплик ва хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш табақалаштирилган айланма машқлар мажмуасини қўллаш учун талаба ёшларга мос, анча оддий, техник жиҳатдан мураккаб бўлмаган, иложи борича ўқитувчи ёки талабанинг шериги томонидан қўшимча ҳимоя (страховка) талаб қилмайдиган машқлар мажмуасидан иборат услубият (дастур)ни танлашдан иборат. Бундай ҳолларда талабалар, мураккаб техникани эгаллашга чалғимасдан диққат-эътиборини ҳаракатлантирувчи жисмоний машқни мукаммал ўзлаштириш имкониятига эга бўладилар[6].

Тадқиқот объекти. Олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия жараёни.

Тадқиқот предмети – Олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний сифатлари.

Тадқиқот мақсади – Олий ўқув юрти талабаларининг куч жисмоний сифатларини ўрганиш.

Мақсадга мувофиқ ҳолда тақиқотнинг вазифалари қилиб олий ўқув юртлари талабаларининг жисмоний тарбия машғулотларига ва спортга қизиқишлари, жисмоний сифатларини аниқлаш бўйича белгилаб олинади.

Табақалаштирилган айланма машғулотлар мажмуасида меъёрлаш (миқдори) қоидаси, одатда, юклама сифатида қўйилган вазифага боғлиқ ҳолда талабаларнинг ёши, жинси, саломатлиги ҳолати ва тайёрланганлик даражасини инобатга олиб, етарлича аниқлик киритиш ёки камайтириш имкониятидан иборат. Талабаларнинг жисмоний тайёрланганлик даражасидан келиб чиққан ҳолда, ўқитувчи ҳар бир табақалаштирилган айланма машқлар мажмуасидан фойдаланиб ёки мазкур гуруҳ учун бирдай ёки алоҳида-алоҳида талабалар учун индивидуал мос тавсифлари турлича бўлган юкламани белгилаши мумкин.

Тадқиқотни ташкил қилиш: тадқиқотлар Фарғона давлат университети ўтказилган, тадқиқотимизнинг объекти сифатида 17-20 ёшдаги номутахассислик йўналиши талабалари (236 киши) танлаб олинди.

Ўқув гуруҳларини комплектация қилишнинг асосий мотиви – педагогика олий таълим тизимида таҳсил олаётган талабаларни дастлабки ўрганиш ҳисобланади. Назорат (n=75) ва тажриба (n=161) гуруҳлари шакллантирилди. Тажрибаларнинг бошида назорат ва тажриба гуруҳлари талабалари ўртасида жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ва руҳий ҳолати кўрсаткичларида ишончли фарқлар кузатилмади, бу, ўрганилаётган гуруҳлар таркибининг деярли бир хиллигидан далолат беради.

Талабаларнинг дастлабки жисмоний сифатлар бўйича кўрсаткичлари қуйидаги жадвалларда келтирилган.

1-жадвал

Тажриба бошида жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган назорат ва тажриба гуруҳи талабаларининг куч сифати бўйича кўрсаткичлари

Назорат тестлар	Тажриба гуруҳи Қиз болалар n=81, Ўғил болалар n=80			Назорат гуруҳи Қиз болалар n=37, Ўғил болалар n=38			Нисбий ўсиш, %	t	P
		σ	V %		σ	V %			
Қиз болалар									
Паст турникда (90см)тортилиш (марта)	5,30	0,62	11,70	5,19	0,58	11,18	2,08	0,94	>0,05
Тренажёрда белларни букиб ёзиш (марта)	8,20	0,87	10,61	8,30	0,92	11,08	1,22	0,56	>0,05
Тренажёрда оёқларни букиб ёзиш (марта)	7,40	0,93	12,57	7,50	0,92	12,27	1,35	0,55	>0,05
Ўғил болалар									
Турникда тортилиш (марта)	8,50	1,01	11,88	8,74	0,98	11,21	2,82	1,23	>0,05
Штангани белгача кўтариш. Шахсий вазнинг 50 % даги оғирликдан бажаради (марта)	15,80	2,04	12,91	15,40	1,95	12,66	2,53	1,03	>0,05
Штанга билан ўтириб туриш. Шахсий вазнинг 50 % даги оғирликдан бажаради (марта)	13,70	1,47	10,73	13,50	1,42	10,52	1,46	0,71	>0,05

Аввалиги тажриба ва назорат гуруҳ талабаларнинг куч сифати бўйича назорат тестларида кўрсатган кўрсаткичлари фарқи юқоридагича бўлди. Паст турникда тортилиш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 5,30 мартани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 5,19 марта (фарқи 0,11 марта) ни ташкил этди. Тренажёрда белларни букиб ёзиш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 8,20 мартани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 8,30 марта (фарқи 0,1 марта)ни кўрсатди. Тренажёрда оёқларни букиб ёзиш тажриба гуруҳи талаба қизларда ўртача 7,40 мартани, назорат гуруҳи талаба қизларда ўртача 7,50 марта (фарқи 0,1 марта)ни ташкил этди.

Жисмоний юкламаларнинг ҳажми машғулотларнинг асосий қисмида қуйидаги тарзда тақсимланади: вақтнинг 35-40 %-и базавий жисмоний сифатларни ривожлантириш учун, 15-20 %-и етарлича ривожланмаган ҳаракат сифатларини коррекция қилиш учун ажратилади.

Тажриба кузатишлари даврида талабаларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланиш синовдан ўтиш воситаси ҳисобланган шахсларнинг сони 4 марта камайди, бунда ижодкорлик ва ташаббусни намоён қилишни истаган талабаларнинг сони 2 марта ортганлиги қайд қилинди.

Кузатилган ўзгаришларнинг самарадорлиги шундан иборат бўлдики, жисмоний машқлар машғулотларининг мазмуни талабаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланди ва бу эса педагогика олий таълим муассасасида таҳсил олаётган талаба-ёшларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини жадаллик билан ривожланишини таъминлади.

2-жадвал

Жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган тажриба ва назорат гуруҳи талаба қизларининг куч сифати кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси

Назорат тестлар	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нисбий ўсиш, %	t	P
		σ	V %		σ	V %			
Тажриба гуруҳи қиз болалари=81									
Паст турникда тортилиш (марта)	5,30	0,62	11,70	5,63	0,64	11,37	6,23	3,33	<0,01
Тренажёрда белларни букиб ёзиш (марта)	8,20	0,87	10,61	8,66	0,88	10,16	5,61	3,35	<0,01
Тренажёрда оёқларни букиб ёзиш (марта)	7,40	0,93	12,57	7,88	0,93	11,80	6,49	3,28	<0,01
Назорат гуруҳи қиз болалари=37									
Паст турникда тортилиш (марта)	5,19	0,58	11,18	5,47	0,59	10,79	3,36	2,06	<0,05
Тренажёрда белларни букиб ёзиш (марта)	8,30	0,92	11,08	8,67	0,94	10,84	2,46	1,71	>0,05
Тренажёрда оёқларни букиб ёзиш (марта)	7,50	0,92	12,27	7,84	0,82	10,46	2,53	1,68	>0,05

Тажриба гуруҳи талаба қизларининг куч сифати бўйича назорат тестларида кўрсатган кўрсаткичлари фарқи юқоридагича бўлди. Паст турникда тортилиш тажриба гуруҳи талаба қизларда тажириба бошида ўртача 5,30 мартани тажириба охирига келиб 5,63 мартани (фарқ 0,33 марта)ни,нисбий ўсиш 6.23% ни ташкил этди P<0,01. Назорат гуруҳи талаба қизларда тажриба бошида ўртача 5,19 марта тажриба охирида 5,47 марта (фарқи 0,28 марта)ни нисбий ўсиш 3.36%ни ташкил этди P<0,05. Тренажёрда белларни букиб ёзиш тажриба гуруҳи талаба қизларда тажриба бошида ўртача 8,20 мартани, тажриба охирида 8.66 марта (фарқи 0,46 марта) ни нисбий ўсиш 5.61 % ни ташкил этди P<0,01. Назорат гуруҳи талаба қизларда тажриба бошида ўртача 8,30 марта, тажриба охирида 8.67 марта (фарқи 0,37 марта)ни нисбий ўсиш 2.46% ни ташкил этди P>0,05. Тренажёрда оёқларни букиб ёзиш тажриба гуруҳи талаба қизларда тажриба бошида ўртача 7,40 мартани,тажириба охирида 7,88 марта (фарқ 0,48) ни ташкил этди P<0,01. Назорат гуруҳи талаба қизларда тажриба бошида ўртача 7,50 марта, тажриба охирида 7.84 марта (фарқи 0,34 марта)ни ташкил этди P>0,05.

3-жадвал

Жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган тажриба ва назорат гуруҳи талаба ўғил болаларнинг куч сифати кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (%)

Назорат тестлар	Тажриба бошида			Тажриба охирида			Нисбий ўсиш, %	t	P
		σ	V %		σ	V %			
Тажриба гуруҳи ўғил болалар n=81									
Турникда тортилиш (марта)	8,50	1,01	11,88	9,04	1,04	11,50	6,35	3,35	<0,01
Штангани белгача кўтариш шахсий вазннинг 50 % даги оғирликдан бажаради (марта)	15,80	2,04	12,91	16,63	2,07	12,45	5,25	2,57	<0,05
Штанга билан ўтириб туриш шахсий вазннинг 50 % даги оғирликдан бажаради (марта)	13,70	1,47	10,73	14,47	1,51	10,44	5,62	3,29	<0,01
Назорат гуруҳи ўғил болалар n=38									
Турникда тортилиш (марта)	8,74	0,98	11,21	9,20	0,98	10,65	5,26	2,05	<0,05
Штангани белгача кўтариш шахсий вазннинг 50 % даги оғирликдан бажаради (марта)	15,40	1,95	12,66	16,09	1,62	10,07	2,48	1,68	>0,05
Штанга билан ўтириб туриш шахсий вазннинг 50 % даги оғирликдан бажаради (марта)	13,50	1,42	10,52	14,05	1,42	10,11	4,07	1,69	>0,05

Тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларнинг куч сифати бўйича назорат тестларида кўрсатган кўрсаткичлари фарқи юқоридагича бўлди. Турникда тортилиш тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда тажириба бошида ўртача 8,50 мартани тажириба охирига келиб 9,94 мартани (фарқ 1,44 марта) ни,нисбий ўсиш 6.35 % ни ташкил этди P<0,01. Назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда тажриба бошида ўртача 8,74 марта тажриба охирида 9,20 марта (фарқи 0,48 марта)ни нисбий ўсиш 5.26% ни ташкил этди P<0,05. Штангани белгача кўтариш шахсий вазннинг 50 % даги оғирликдан бажаради тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларида тажриба бошида ўртача 15,80 мартани, тажриба охирида 16.63 марта (фарқи 0,83 марта)ни нисбий ўсиш 5.25 % ни ташкил этди P<0,01.

Назорат гуруҳи талаба ўғил болаларда тажриба бошида ўртача 15,40 марта, тажриба охирида 16.02 марта (фарқи 0,62 марта)ни нисбий ўсиш 2.48% ни ташкил этди P>0,05. Штанга билан ўтириб туриш шахсий вазннинг 50 % даги оғирликдан бажаради тажриба гуруҳи талаба ўғил болаларда тажриба бошида ўртача 13,70 мартани,тажириба охирида 14,47 марта (фарқ 0,77) ни ташкил этди P<0,01. Назорат гуруҳи талаба ўғил болаларида тажриба бошида ўртача 13,50 марта, тажриба охирида 14.05 марта (фарқи 0,55 марта)ни ташкил этди P>0,05.

Хулоса. Талабаларнинг жисмоний тарбия машғулотларини табақалаштирилган айланма машқ машғулотлари усули бўйича ташкил қилиш пайтида машқларнинг ҳар хил мажмуаларини қўллаш зарур ва улар талабаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини оширишга йўналтирилган бўлиши лозим. Машғулотларга қизиқишни ошириш учун машқлар мажмуаларини ҳар ойда алмаштириш мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқотга жалб қилинган талаба қиз ва ўғил болаларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бўйича куч жисмоний сифатлари бўйича тадқиқот бошида ва тадқиқот якунида натижалар текширилганда, табақалаштирилган машқлар мажмуа дастури жараёнига татбиқ этилгандан сўнг тажириба гуруҳи талабаларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари талаба қиз болалар 5,72 %га, ўғил болаларники 6,07 %га тадқиқот бошидагига нисбатан ўсганлиги аҳамиятли.

Адабиётлар:

1. Ernazarov, G. N. (2022). Due to anthropogenic changes in the ecological conditions, the negativity that occurs in the aerobic capacity of students. international journal of social science & interdisciplinary research ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 11(12), 132-139.
2. Ernazarov, G. N. (2020). Attitude of a modern student to a walky lifestyle. Stress, 269(S 43), 74.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD)
Р.А. МАТЧАНОВ[1]
город Ташкент, Узбекистан

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ САМБО И РУКОПАШНОГО БОЯ ПРИ БОЕВОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ

Аннотация

В статье исследуется эффективность использования элементов самбо и рукопашного боя для повышения боевой подготовки курсантов. Результаты эксперимента показали, что эти виды спорта способствуют улучшению физических (сила, скорость, выносливость) и психологических (устойчивость к стрессу, снижение тревожности) качеств. На основе проведённых анализов и методических подходов даны рекомендации по внедрению данной программы в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: *Самбо, рукопашный бой, боевая подготовка, курсанты, физическая подготовка, психологическая устойчивость, стресс.*

Annotation

Мазкур мақолада самбо ва қўл жанги элементларини курсантларнинг жанговар тайёргарлигини оширишда қўллашнинг самарадорлиги тадқиқ қилинган. Эксперимент натижалари кўрсатдики, ушбу спорт турлари физик куч, тезлик, чидамлилик ва психологик барқарорликни оширишга кўмаклашади. Мақолада таҳлиллар, методик ёндашувлар ва олинган натижалар асосида ушбу дастурни амалиётга жорий этиш бўйича тавсиялар берилган.

Калит сўзлар: *Самбо, қўл жанги, жанговар тайёргарлик, курсантлар, жисмоний тайёргарлик, психологик барқарорлик, стресс.*

This article examines the effectiveness of using elements of sambo and hand-to-hand combat to enhance cadets' combat readiness. The experimental results demonstrate that these sports improve physical (strength, speed, endurance) and psychological (stress resilience, reduced anxiety) qualities. Based on the analysis and methodological approaches, recommendations are provided for implementing this program into training processes.

Key words: *Sambo, hand-to-hand combat, combat readiness, cadets, physical fitness, psychological resilience, stress.*

Введение. Современные реалии военной подготовки диктуют необходимость совершенствования методик обучения курсантов с акцентом на развитие прикладных навыков и боевых качеств. Одной из ключевых задач является интеграция спортивных дисциплин, таких как самбо и рукопашный бой, в учебно-тренировочный процесс. Эти виды единоборств характеризуются высоким прикладным потенциалом, направленным на развитие физических, психологических и тактических качеств, что делает их незаменимыми в подготовке военнослужащих.

Многочисленные исследования в области спорта и боевой подготовки (Газиев Ш.Ш., Иванов А.В., Арутюнов В.Н., Рачков Б.В., Сидоренко В.Л.) подтверждают, что систематическое использование элементов самбо и рукопашного боя повышает эффективность обучения курсантов. В данной статье представлен экспериментальный анализ применения этих видов единоборств как средства повышения боевой подготовки курсантов [1, 5, 6, 7, 8].

Целью исследования является экспериментальная оценка эффективности применения средств самбо и рукопашного боя для повышения уровня боевой подготовки курсантов.

Задачи исследования:

Провести анализ научной литературы и нормативных документов, связанных с боевой подготовкой.

Определить исходный уровень физической и психологической подготовки курсантов.

Разработать и внедрить экспериментальную программу, основанную на элементах самбо и рукопашного боя.

Оценить результаты эксперимента и сравнить их с контрольной группой.

Определить перспективы применения предложенных методов в учебно-тренировочном процессе.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы:

Теоретический анализ. Изучение работ ведущих учёных [1, 2, 3, 4] по теме боевой подготовки и прикладных видов спорта.

Педагогический эксперимент. Формирование экспериментальной и контрольной групп.

Тестирование. Оценка физической подготовки (силы, скорости, выносливости, координации) и психологических качеств (стрессоустойчивости, уровня тревожности).

Методы математической статистики. Анализ полученных данных для проверки достоверности результатов.

Ход работы. На подготовительном этапе проведён детальный анализ научной и методической литературы, а также нормативных документов по боевой подготовке курсантов. Особое внимание было уделено работам Газиева Ш.Ш., посвящённым развитию скоростно-силовых качеств, а также


UZB













