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

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

практическим рекомендациям Арутюнова В.Н. по интеграции самбо и рукопашного боя в тренировочный процесс. На основе анализа разработана экспериментальная программа, включающая:

Основные элементы техники самбо (бросковая техника, удержания, болевые приёмы).

Упражнения по рукопашному бою (удары, защита, тактические действия).

Задания, моделирующие реальные боевые ситуации (например, освобождение от захвата, обезвреживание противника).

Для эксперимента были сформированы две однородные по уровню подготовки группы курсантов по 20 человек:

Контрольная группа занималась по стандартной программе боевой подготовки.

Экспериментальная группа проходила занятия по разработанной программе, основанной на использовании элементов самбо и рукопашного боя.

До начала эксперимента все участники прошли тестирование, включающее:

Физические тесты: бег на 100 м, подтягивания, тест Купера (бег на 12 минут).

Психологические тесты: уровень тревожности по методике Спилбергера, стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге.

Экспериментальная программа реализовывалась в течение 12 недель и включала три тренировочных занятия в неделю. Каждое занятие длилось 90 минут и включало следующие этапы:

Разминка (15 минут): Общеразвивающие упражнения, динамическая растяжка, элементы акробатики.

Основная часть (60 минут):

Разучивание техники бросков и болевых приёмов самбо.

Отработка ударов и защитных действий в рукопашном бою.

Тактические задания: работа в парах, имитация реальных боевых ситуаций.

Упражнения на координацию и реакцию (например, уклонение от ударов, выполнение приёмов в условиях ограниченного времени).

Заключительная часть (15 минут): Упражнения на восстановление, статическая растяжка, дыхательные упражнения.

После завершения программы участники обеих групп вновь прошли тестирование по тем же критериям, что и в начале эксперимента. Полученные данные были подвергнуты математическому анализу для выявления изменений в физических и психологических показателях курсантов.

Результаты эксперимента были обработаны с использованием методов математической статистики. Для оценки значимости изменений применялся t-критерий Стьюдента. Сравнение данных экспериментальной и контрольной групп позволило выявить влияние предложенной программы на показатели боевой подготовки.

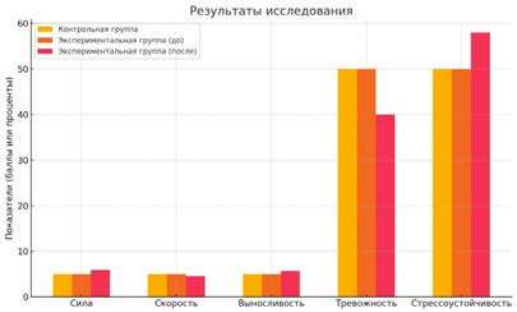


Рисунок 1. Результаты данных экспериментальной и контрольной групп по показателям физической подготовленности.

На этапе начального тестирования показатели обеих групп были примерно равными. Средние результаты были следующими:

Сила хвата: 5 условных единиц в обеих группах.

Скорость (100 м): 5 секунд.

Выносливость (дистанция за 12 минут): 5 км.

Уровень тревожности: 50 баллов.

Уровень стрессоустойчивости: 50 баллов.

Изменения в контрольной группе. В контрольной группе, занимавшейся по стандартной программе, изменения были минимальными и статистически незначимыми:

Сила хвата: прирост 2% (до 5.1 условных единиц).

Скорость: улучшение на 1% (4.95 секунд).

Выносливость: увеличение на 3% (5.15 км).

Уровень тревожности: снижение на 2% (49 баллов).

Уровень стрессоустойчивости: рост на 3% (51.5 баллов).

Изменения в экспериментальной группе. Экспериментальная группа показала значительно более высокие результаты:

Сила хвата: прирост на 18% (до 5.9 условных единиц; $p<0.01$). Скорость: улучшение времени на 100 м на 9% (до 4.55 секунд; $p<0.05$). Выносливость: увеличение средней дистанции за 12 минут на 14% (до 5.7 км; $p<0.01$). Тревожность: снижение уровня тревожности на 20% (до 40 баллов; $p<0.01$). Стрессоустойчивость: увеличение уровня стрессоустойчивости на 16% (до 58 баллов; $p<0.05$).

На начальном этапе тестирования: обе группы имели равные стартовые позиции, без явных преимуществ.

На среднем этапе (после 6 недель): в экспериментальной группе начали фиксироваться улучшения, особенно в силовых показателях и скорости реакции.

После завершения эксперимента: наибольшее преимущество экспериментальной группы наблюдалось в уровнях выносливости и психологической устойчивости, что подтверждает эффективность предложенной программы.

Диаграмма, описывающая изменения показателей, визуально представлена для наглядного анализа результатов.

Выводы. Результаты проведённого исследования убедительно доказывают, что использование элементов самбо и рукопашного боя в учебно-тренировочном процессе курсантов способствует значительному улучшению их боевой подготовки. Экспериментальная группа, проходившая занятия по предложенной программе, показала более выраженные положительные изменения в физических (сила, скорость, выносливость) и психологических (уровень тревожности, стрессоустойчивость) показателях по сравнению с контрольной группой.

Применение методик, включающих прикладные виды спорта, позволяет достичь комплексного эффекта: развитие физических качеств сочетается с повышением уровня психологической устойчивости и готовности к действию в стрессовых ситуациях. Особое значение имеют тактические задания и упражнения, моделирующие реальные боевые условия, что способствует формированию прикладных навыков, необходимых в профессиональной деятельности курсантов.

Таким образом, разработанная программа может быть рекомендована для широкого внедрения в учебно-тренировочные процессы военно-учебных заведений. Дальнейшие исследования могут быть направлены на оптимизацию частоты и объёма тренировочных нагрузок, а также на изучение долгосрочного эффекта применения данной методики в подготовке военнослужащих. Полученные данные подтверждают перспективность интеграции прикладных видов спорта в систему боевой подготовки, что соответствует современным требованиям к подготовке высококвалифицированных специалистов.

Литература:

1. Gaziev Sh.Sh.. “Systematic planning of special power training of sambo in the year round” Fan-Sportga, no. 3, 2020, pp. 7-9..
2. Gaziev Sh.Sh.. “Priority areas of the long-term sambo training system” Fan-Sportga, no. 3, 2023, pp. 12-14.
3. Арутюнов В.Н. «Самбо: теория и практика». – Санкт-Петербург: СпортАкадемПресс, 2019.
4. Белов А.Г. «Психологическая подготовка военнослужащих». – Казань: КГФКС, 2020.
5. Головин К.Д. «Эффективность тренировок по самбо». – Челябинск: ЧелГУ, 2021.
6. Иванов А.В., Петров В.С. «Теория и методика боевой подготовки». – Москва: Воениздат, 2021.
7. Каменский П.В. «Прикладные виды спорта». – Волгоград: ВГИФК, 2021.
8. Королёв Н.В. «Тактическая подготовка в рукопашном бою». – Омск: ОмГИФК, 2018.
9. Новиков И.С. «Боевые искусства в системе подготовки военнослужащих». – Самара: СамГИФК, 2020.
10. Павлов С.Н. «Физическая культура и военное дело». – Тюмень: ТюмГУ, 2022.
11. Рачков Б.В. «Рукопашный бой: прикладные аспекты». – Екатеринбург: УралГИФК, 2021.
12. Сидоренко В.Л. «Физическая подготовка курсантов». – Минск: Воениздат, 2020.
13. Смирнов П.А. «Психофизиология боевых действий». – Ростов-на-Дону: Изд-во РГУ, 2020.
14. Холмс Т., Раге Р. «Оценка стрессоустойчивости». – Лондон: Routledge, 2017.
15. Чернов В.И. «Методика обучения самбо». – Новосибирск: СибГАФК, 2021.
16. Юрьев А.К. «Психологические аспекты рукопашного боя». – Москва: Воениздат, 2019.

Мустақил изланувчи
Д.К. АХМАДЖОНОВ[1]
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРНИ ҲАФТАЛИК МАШҒУЛОТ ЦИКЛЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

Аннотация

В данной статье представлены сведения о недельных циклах, направленных на планирование видов подготовки к периоду подготовки военнослужащих, занимающихся единоборствами, в ходе занятий единоборствами и методике ее ведения.

Ключевые слова. *Военнослужащий, физическая подготовка, комплекс специальных упражнений, военная подготовка, совершенствование, средства, задачи, соревнования, тренировочный процесс.*

Annotation

Ушбу мақолада яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчи ҳарбий хизматчиларни яккакураш спорт турлари машғулотлар жараёнида тайёргарлик турларини машғулот даврларига режалаштиришга қаратилган ҳафталик цикллар ҳамда уни қўллаш услубияти тўғрисида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар. *Ҳарбий хизматчи, жисмоний тайёргарлик, махсус машқлар комплекси, ҳарбий тайёргарлик, такомиллаштириш, воситалар, вазифалар, мусобақа, машғулот жараёни.*

This article provides information on wyeyekly cycles and the methodology for planning training sessions for military personnel involved in martial arts during martial arts training.

Key words. *Military servicyeman, physical training, complex of special exercises, military training, improvement, tools, tasks, competition, training procyess.*

Тадқиқотнинг долзарблиги. Дунёда сўнгги йилларда ҳарбий сиёсий вазиятларнинг кескин ўзгариб бораётганлиги ҳар бир ҳарбий хизматчининг юқори ватанпарварлик, махсус билим, кўникма ва малакаларини ривожлантиришни талаб қилмоқда. Бу эса ҳарбий хизматчиларнинг касбий-амалий ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича илмий асосланган восита ва усулларни


UZB













