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

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

фойдаланишни тақозо этмоқда. Хусусан, жисмоний таййоргарлик – жанговор тайёргарликнинг асоси сифатида жанговор вазифаларни бажариш учун доимо жисмонан шай туришни талаб этмоқда. Сўнгги йилларда бутун дунёда ёшлар орасида қўл ва оёқ зарбалари ҳамда кураш усулларини ўз техник арсеналига киритган яккакураш срорт турлари оммалашмоқда. Булар сирасига қўл жанги, ҳарбий қўл жанги, универсал жанг, ушу-санда, жанговар самбо, панкратион, каратэ, ММА (аралаш яккакураш) воситаларидан ҳарбий хизматчиларни жанговор тайёргарлигини оширишда муҳим ҳисобланади. Яккакураш спорт турларини ҳарбий хизмат фаолиятида оммалаштириш, ушбу спорт турларига ҳарбий хизматчиларни кенг жалб этиш ва уларнинг жанговар маҳоратини ошириш долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқот объекти сифатида яккакураш билан шуғулланувчи ҳарбий хизматчиларнинг машғулот жараёни олинган.

Тадқиқот предметини яккакураш спорт турларида ҳарбий хизматчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш самарадорлиги ташкил этади.

Тадқиқотнинг мақсади яккакураш воситалари орқали ҳарбий хизматчиларнинг тайёргарлик турларини такомиллаштириш бўйича таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- ҳарбий хизматчиларни яккаккураш турларида тайёргарлик турларини ривожлантириш;
- ҳарбий хизматчиларнинг тайёргарлик даврларида тайёргарлик турларини ривожлантиришга қаратилган ҳафталик цикл ишлаб чиқиш.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Спортчининг тайёргарлик жараёнини индивидуаллаштириш унинг қобилиятига мувофиқ амалга ошириладиган ва уни тайёргарлигининг барча томонларига таъсир кўрсатадиган, шунингдек, машғулот ва мусобақа юкламасининг воситалари, усуллари ва даражаларини танлашни белгилайдиган чуқурлаштирилган ихтисослашув билан чамбарчас боғлиқ.

Яккакураш спорт турларининг реал амалиётида жисмоний сифатларни намоён қилишнинг аралаш шакллари мавжуд. Спортчиларнинг куч ва тезлик имкониятларининг мураккаб ўзаро таъсири алоҳида ажралиб туради.

Биз аниқладикки, яккакураш спортчилари учун махсус жисмоний сифатлар - елка камари мушакларининг куч чидамлилиги, орқа ва оёқ мушакларининг тезлик-куч сифатлари ҳамда махсус чидамлиликдир. Турли даражадаги спортчиларни махсус чидамлиликнинг ривожланиш даражаси ва юкламадан кейинги тикланиш тезлиги фарқлайди - бу асосий фарқ бўлиб, спортчининг “рейтинги” қанчалик юқори бўлса, унинг функционал тайёргарлик даражаси шунчалик юқори бўлади.

Махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган оптимал иш режимларини аниқлаш учун биз олти ҳафталик тажриба ўтказдик. Тажриба давомида назорат ва тажриба гуруҳлари махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш учун таклиф этилган услублар бўйича ҳафтасига 2 марта машғулот ўтказилди.

Тажрибада миллий хавфсизлик спорт клубининг турли яккакураш турлари: срорт-жанговар самбо, қўл жанги, универсал жанг, кураш, эркин кураш бўйича терма жамоалари аъзолари бўлган 60 нафар ходим иштирок этди. Улардан 3 нафари спорт устаси, 17 нафари спорт усталигига номзод ва 40 нафари 1 ва 2-разрядли спортчилардир.

Жисмоний тайёргарлик жараёнини индивидуаллаштириш учун биз ҳар бир назорат ва тажриба гуруҳи спортчисининг қуйидаги машқларни бир марта бажаришдаги максимал натижасини аниқладик: елкада штанга билан ўтириш, штангани ердан кўтариш, штангани кўкракка кўтариш ва итариш. Кейинчалик, бутун тажриба давомида тажриба гуруҳи спортчилари максимал оғирликнинг 70 фоизига тенг бўлган оғирликдаги куч машқларини бажардилар.

Назорат ва тажриба гуруҳи спортчилари томонидан максимал оғирликнинг 70 фоизига тенг бўлган оғирлик билан бажарилган машқларда кўрсатилган натижалар бизга бироз юқори кўринди. Чунки маълумки, бу оғирлик билан ишлашда такрорлашлар сони 8-10 мартадан ошмаслиги керак. Шунинг учун биз шундай хулосага келишимиз мумкинки, спортчилар индивидуал максимумни дастлабки синовдан ўтказишда етарли даражада мотивацияга эга бўлмаган ва мусобақа муҳити бўлмагани сабабли ўзларининг ҳақиқий максимумларини кўрсатмаганлар. Шунинг учун биз шундай хулосага келишимиз мумкинки, индивидуал максимумни дастлабки тестлашда спортчилар етарли даражада мотивация кўрсатмадилар ва мусобақа муҳити мавжуд бўлмаганда ўзларининг ҳақиқий максимумларини кўрсатмадилар.

Бироқ шуни таъкидлаймизки, назорат ва тажриба гуруҳи спортчилари синов пайтида мутлақо тенг шароитларда бўлганлар. Олинган натижани, биznингча, шартли максимум деб аташ тўғри бўлади.

Назорат гуруҳи (НГ - 30 киши) ва тажриба гуруҳи (ТГ - 30 киши) ҳафтасига 3 марта турли услублар бўйича машғулот ўтказдилар. Назорат гуруҳида махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш спорт мактаблари (СМ), ихтисослаштирилган олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказлари, олий спорт маҳорати мактаблари учун

универсал жанг бўйича ўқув дастурида келтирилган услуб асосида амалга оширилди.

Машғулотнинг асосий усули айланма машғулот эди. Машқни бажариш вақти 30 сония, асосий машқлар учун оғирлик шартли максималнинг 70 фоизи ва изоляцияланган машқлар учун максималнинг 30-40 фоизи, машқлар орасидаги дам олиш 30 сония, айланмалар орасидаги дам олиш 2-3 дақиқа, айланмалар сони 4-5 та ташкил этди. Ҳафталик машғулотлар режаси, асосан машғулот ўтказиладиган кунда унинг мазмуни ва хусусияти тўғрисида маълумотлар берилган. Ҳафтанинг биринчи кунида УЖТ кўрсатилган. Аммо унинг мазмунида қандай вазифалар бажарилиши кераклиги назарда тутилмаган, машқлар таркиби ёки бошқа таркибий асослар кўрсатилмаган. Мазкур тушунчалар машғулотларни кунлик режалаштиришда киритилиши назарда тутилади. Шу билан бирга яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчи ҳарбий хизматчиларни ҳафталик цикллари ишлаб чиқдик (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчи ҳарбий хизматчиларни ҳафталик цикллари

Ёш гуруҳлари	Ҳафта кунлари						
	Душанба	**Сешанба**	**Чоршанба**	**Пайшанба**	**Жума**	**Шанба**	**Якшанба**
Тайёргарлик даври							
Қўл жанги	УЖТ		ТТТ		МЖТ		Ҳаммом
Белбоғли кураш	УЖТ	ТТТ		МЖТ	ТТТ		Ҳаммом
Армрестлинг	УЖТ	ТТТ	УЖТ	МЖ+ТТТ	УЖТ		Ҳаммом
Мусобақа даври							
Қўл жанги		ТТТ		УЖТ		МЖ+ТТТ	Ҳаммом
Белбоғли кураш		УЖТ	МЖ+ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ+ТТТ	Ҳаммом
Армрестлинг	МЖ+ТТТ	УЖТ	МЖ+ТТТ	УЖТ	ТТТ	МЖ+ТТТ	Ҳаммом
Ўтиш даври							
Қўл жанги		УЖТ			МЖТ		Сауна
Белбоғли кураш	УЖТ		ТТТ		МЖТ		Сауна
Армрестлинг	УЖТ		ТТТ		МЖТ		Сауна

Яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчи ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот режасининг асосий мақсади спорт формасини шаклланишини таъминлаш, ҳарбий хизматчиларни саломатлик даражасини мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини, техник-тактик тайёргарлигини ривожлантиришга эътибор қаратдик. Яккакураш спорт турларидан қўл жанги, белбоғли кураш ва армрестлинг спорт турлари бўйича ҳафта кунлари давомида тайёргарлик турларини ривожлантиришга эътибор қаратилди. Бу ҳафталик циклни ҳарбий ҳизматчиларда тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларига тайёргарлик турлари режалаштирилди. Якшанба кунлари тикловчи воситалардан ҳаммом ҳамда саунада тавсия қилинди.

Бу ҳафталик циклдан фойдаланиш орқали ҳарбий хизматчиларни куч тизимидаги мусобақаларда юқори натижага эришиш ҳамда қисқа вақт ичида организм фаолияти қисқа вақт ичида тикланиш имкониятлари кенгайтирилган.

Хулоса қилиб айтганда яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчилар машғулотларида ҳафталик цикллардан фойдаланиш орқали уларда умумий жисмоний тайёргарлик 12.3% га махсус жисмоний тайёргарлик эса 15.8% га яхшиланишига эришилди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 10 декабрдаги РҚ-40-сон “Ўзбекистон Қуролли Кучлари ҳарбий хизматчиларининг жисмоний тайёргарлигини юқори даражада ташкил этиш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори.

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 10-январдаги Хавфсизлик кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисидаги “Қуролли Кучларимиз - мамлакатимиз барқарорлиги ва тараққиётининг мустаҳкам кафолатидир” номли нутқи.

3. Назаров Ю.Н. Характеристика концепций в сфере профессиональной подготовки специалистов МВД России // Материалы методической электронной научно-теоретической конференции, 26 июня, Иркутск. 2008 - С.175-180.

4. Хамрокулов Р.А., Ханкельдиев Ш.Х. Оценка готовности сельской учащейся молодежи к службе в Армии // Научный журнал ТГПИ. Ташкент. 2004.- С.88-89.

5. Кочкаров А.А. Педагогическая технология ППФП курсантов высших сержантских курсантов: Автореф.дис.. канд. пед.наук. Т., 2006. - 27 с.


UZB













