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

и практика физической культуры. - Москва, 2003. -№7. – С. 32-37.

6. Адилов С.Қ. Спорт курашида координацион қобилиятлар ва техник-тактик тайёргарликларни махсус машқлар орқали такомиллаштиришнинг самарадорлигини ошириш // Фан-спортга илмий-назарий журнали 2022/5, 2181-7804 Б. 10-12.

7. Адилов С.Қ. Кураш турларида координацион қобилият ва техник-тактик тайёргарликларни такомиллаштиришни режалаштириш // Халқаро илмий-методик журнал.- Бухоро, 2022/№10. 2181-1709 (П). Б. 108-115.

8. Адилов С.Қ. Спорт курашида машғулот жараёнини оптималлаштириш // Нам-ДУ илмий ахборотномаси – 2022-йил 11-сон. Иссн: 2181-0427. Б. 731-736.

9. Адилов С.Қ. Спорт курашида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш технологияси // Таълимда инновацион тадқиқотлар 2023/10, 2181-1709 (П). Б. 73-78.



Кандидат педагогических наук,
профессор,
Заслуженный тренер Республики Узбекистана,
К.Т. ШАКИРЖАНОВА[1]

Старший преподаватель,
Е.С. ЛЮЛИНА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА НА XXXIII ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПАРИЖЕ

Аннотация

Статья посвящена историческому успеху узбекских спортсменов на XXXIII Олимпийских играх в Париже 2024 года, где они завоевали 13 медалей (8 золотых, 2 серебряные и 3 бронзовые). Этот результат стал возможен благодаря внедрению новаторских методик подготовки, международному сотрудничеству и масштабным реформам в спортивной сфере, инициированным Президентом Республики Узбекистан. В статье рассматривается вклад отдельных спортсменов, анализируются ключевые факторы успеха, а также обсуждаются перспективы дальнейшего развития спорта в Узбекистане.

Ключевые слова: *олимпийские игры, медали, подготовка, спортсмены, реформа.*

Annotation

Мақола 2024 йилда Парижда бўлиб ўтган XXXIII Олимпия ўйинларида ўзбекистонлик спортчиларнинг тарихий муваффақиятларига бағишланган бўлиб, улар 13 медални (8 олтин, 2 кумуш ва 3 бронза) қўлга киритдилар. Бу натижа Ўзбекистон Республикаси Президенти ташаббуси билан тайёргарликнинг инновацион усулларини жорий этиш, халқаро ҳамкорлик ва спорт соҳасида кенг кўламли ислоҳотлар натижасида амалга оширилганлигини англатадт. Мақолада муваффақиятнинг асосий омиллари таҳлил қилинади ва Ўзбекистонда спортни янада ривожлантириш истиқболлари муҳокама қилинади.

Калит сўзлар: *олимпия ўйинлари, медаллар, машғулотлар, спортчилар, ислоҳотлар.*

The article is devoted to the historical success of Uzbek athletes at the XXXIII Olympic Games in Paris 2024, where they won 13 medals (8 gold, 2 silver and 3 bronze). 13 medals (8 gold, 2 silver and 3 bronze). This result was made possible thanks to the introduction of innovative training methods, international cooperation and major reforms in the athletics sector. Cooperation and large-scale reforms in the sports sphere initiated by the President of the Republic of Uzbekistan. President of the Republic of Uzbekistan. The article examines the contribution of individual athletes, analyzes key success factors, and discusses the prospects for further development of sport in Uzbekistan. prospects for further development of sport in Uzbekistan.

Key words: *olympic Games, medals, training, athletes, reform.*

Актуальность. Олимпийские игры 2024 года в Париже стали важнейшей вехой для спорта Узбекистана, подтвердив его лидерство в регионе Центральной Азии, СНГ и среди участников Организации исламского сотрудничества. Успех узбекских атлетов на этих играх, обусловленный масштабными реформами в спортивной сфере, требует детального анализа, поскольку он демонстрирует новую стратегию и системный подход к развитию спорта в стране. Данное исследование имеет актуальность, поскольку оценивает достигнутые успехи и намечает перспективы дальнейшего укрепления позиций Узбекистана в мировом спорте.

Цель исследования. Определить ключевые факторы, которые способствовали историческому успеху узбекских спортсменов на Олимпийских играх 2024 года, а также оценить влияние спортивных реформ и международного сотрудничества на развитие олимпийского движения в Узбекистане.

Задачи:

1. Оценить достижения узбекских спортсменов на Олимпиаде 2024 года.

2. Изучить влияние спортивных реформ на подготовку спортсменов Узбекистана.

Методы исследования. Аналитический обзор, ретроспективный анализ, перспективный анализ.

Материалы исследования и их обсуждение. Олимпийские игры 2024 года в Париже стали важнейшим событием для мирового спортивного сообщества. С 24 июля по 11 августа на них соревновались представители 206 стран, принимая участие в 32 видах спорта. Всего было разыграно 329 комплектов наград. Для Узбекистана эти Игры стали не только возможностью подтвердить свои спортивные достижения, но и продемонстрировать успехи, достигнутые благодаря масштабным реформам, проводимым в последние годы в спортивной сфере.

Узбекистан направил на Олимпийские игры в Париже 90 атлетов, которые приняли участие в 19 видах спорта. Этот показатель стал рекордным для страны.

Спортсмены Узбекистана завоевали 13 медалей. В общем медальном зачете Узбекистан занял 13-е место среди 206 государств, при этом оказавшись на первом месте среди стран Центральной Азии, СНГ, а также среди участников Организации исламского сотрудничества и Организации тюркских государств. Этот результат стал крупнейшим достижением страны за всю ее независимую историю.

Особенно значимым стал успех узбекских боксеров, которые продемонстрировали выдающиеся результаты, завоевав пять золотых медалей. Олимпийские Игры в Париже подтвердили доминирование Узбекистана в мужском боксе, что стало результатом многолетней целенаправленной работы тренеров и спортсменов, а также международного сотрудничества с кубинской школой бокса, известной своими традициями и методиками, также как и узбекская школа бокса.

Пятеро узбекских боксеров, среди которых Хасанбой Дусматов (вес до 51 кг), Асадхужа Муйдинхужаев (до 71 кг), Лазизбек Муллажонов (до 80 кг), Абдумалик Халоков (до 57 кг) и Баходир Жалолов (свыше 92 кг), уверенно завоевали золотые медали. Особенно стоит отметить Дусматова и Жалолова, которые завоевали свои олимпийские титулы уже во второй раз, что стало историческим достижением для узбекского спорта.

Выдающимся событием Олимпийских игр в Париже для Узбекистана стало также выступление дзюдоистки Диёры Келдиёровой, которая завоевала первую в истории независимого Узбекистана золотую медаль среди женщин в этом виде спорта. В весовой категории до 51 кг она одержала победы над сильнейшими соперницами, такими как японка Ута Абэ и француженка Амандин Бюшард, а в финале – над Дистрией Красники из Косово. Эта победа не только принесла спортсменке заслуженную славу, но и укрепила позиции Узбекистана как страны, где женский спорт стремительно развивается и получает все большее признание.

До этого момента дзюдоисты Узбекистана не могли похвастаться золотыми медалями на Олимпиадах. Наибольшие успехи ранее заключались в серебряных медалях, завоеванных Арменом Багдасаровым в 1996 году и Абдуллой Тангриевым в 2008 году, а также в пяти бронзовых медалях. Таким образом, победа Келдиёровой стала настоящим прорывом и значимой вехой в истории узбекского дзюдо.

Еще одной важной победой для Узбекистана стала золотая медаль, завоеванная борцом вольного стиля Разамбеком Джамаловым в весовой категории до 74 кг. Этот результат стал первой за 20 лет олимпийской победой Узбекистана в вольной борьбе, что свидетельствует о возрождении данного вида спорта в стране и возвращении его на лидирующие позиции на международной арене.

Не менее важным достижением можно назвать успех Улугбека Рашитова, который в 2024 году во второй раз стал олимпийским чемпионом в таэквондо. Его победа на Олимпиаде в Токио в 2020 году ознаменовала начало новой эры для узбекского таэквондо, а успех в Париже подтвердил высокий уровень подготовки спортсмена и его потенциал на мировой арене.

Серебряные медали Узбекистану принесли Светлана Осипова в таэквондо (свыше 67 кг) и штангист Акбар Джураев (до 102 кг). Осипова, как и Рашитов, продемонстрировала высокий уровень мастерства и подготовки. Ее борьба за олимпийское золото также стала примером мужества и силы духа, что позволило ей занять заслуженное место на пьедестале почета.

Помимо золота и серебра, спортсмены Узбекистана завоевали три бронзовые медали. В дзюдо отличились Музаффарбек Турабоев (до 100 кг) и Алишер Юсупов (свыше 100 кг), а в вольной борьбе – Гуломжон Абдуллаев (до 57 кг). Эти достижения подчеркивают широкий спектр успешных выступлений узбекских спортсменов в различных видах спорта.

Важной тенденцией Олимпиады 2024 года стало участие Узбекистана в новых для страны видах спорта. Так, в Париже узбекистанцы впервые соревновались в таких дисциплинах, как прыжки в воду, стрельба из лука и женская борьба. Это свидетельствует о стремлении Узбекистана к расширению своих спортивных горизонтов и повышению конкурентоспособности в международных соревнованиях. Также стоит отметить квалификацию сборной Узбекистана по футболу среди юношей до 23 лет на Олимпийские игры – еще одно свидетельство прогресса страны в командных видах спорта.

Несмотря на общие успехи, не все представители узбекской сборной смогли показать высокий уровень на Олимпийских играх. Особенно сложно сложилась ситуация в легкой атлетике. Всего четыре спортсмена из Узбекистана выполнили нормативы для участия в соревнованиях, что стало наименьшим количеством за годы независимости страны. Из них только прыгунья в высоту Сафина Садуллаева смогла пробиться в финал, заняв шестое место с результатом 195 см. Ее выступление было достойным, однако показанный результат не позволил ей завоевать медаль. Другие

представители легкой атлетики – Шарифа Давронова в тройном прыжке и Анвар Анваров в прыжках в длину – также не смогли выйти в финальные этапы соревнований.

Марафонец Шохрух Давлятов и вовсе сошел с дистанции на 30-м километре, что стало разочаровывающим итогом его участия в Олимпиаде. Слабое выступление узбекских легкоатлетов указывает на необходимость усиленной работы в этом направлении в будущем.

Олимпийская сборная Узбекистана вернулась на родину с великими почестями. В международном аэропорту Ташкента спортсменов торжественно встретили, и в Национальном олимпийском комитете страны состоялась церемония вручения сертификатов на денежные вознаграждения и жилье от имени Президента Узбекистана. Эти награды были подтверждением государственной поддержки спорта и признанием вклада атлетов в развитие национального престижа на мировой арене.

Таким образом, успех узбекской сборной на Олимпийских играх 2024 года стал не только спортивным достижением, но и важным шагом в укреплении международного имиджа Узбекистана как спортивной державы.

Результаты исследования. Анализ выступления сборной Узбекистана на Олимпийских играх 2024 года в Париже выявил несколько ключевых факторов, способствующих успеху национальной команды. Этот успех нельзя рассматривать как случайность – он является результатом целенаправленного и многолетнего процесса подготовки, реформирования спортивной инфраструктуры и системной работы с талантливыми спортсменами. Рассмотрим более подробно основные факторы, которые оказали решающее влияние на исторические достижения узбекских атлетов на международной арене.

В последние годы в Узбекистане были проведены значительные реформы, направленные на развитие спортивной инфраструктуры, внедрение современных методов подготовки и улучшение условий для тренировок спортсменов. Эти реформы стали ключевым элементом успеха на Олимпиаде.

В стране были введены в эксплуатацию новые спортивные объекты, а существующие сооружения были реконструированы. Это позволило улучшить тренировочные условия для спортсменов, повысив их возможности для подготовки на высоком уровне. Создание центров спортивной подготовки по международным стандартам способствовало улучшению уровня подготовки атлетов.

Важную роль сыграла программа «Беш ташаббус», инициированная Президентом Республики Узбекистан, которая направлена на развитие физической культуры и спорта, информационных технологий и культуры среди молодежи. Данная программа не только поддерживает спортсменов, но и создает условия для вовлечения молодежи в спорт с раннего возраста. Это обеспечивает систематическую подготовку будущих олимпийцев.

Спортсмены, завоевавшие медали на Олимпийских играх, получили значительные денежные вознаграждения и другие поощрения от государства. Это стимулирует атлетов к достижению высоких результатов, подчеркивая важность спорта для общества и государственной политики.

Кроме того, Узбекистан активно использует международный опыт в подготовке своих спортсменов, приглашая ведущих специалистов из других стран. Это стало одной из основ для достижения выдающихся результатов на Олимпийских играх.

Привлечение специалистов из Кубы, внесло значительный вклад в успех узбекских боксеров, которые завоевали пять золотых медалей на Олимпиаде. Кубинская школа бокса известна своей эффективной методикой тренировки, и её внедрение в Узбекистане позволило улучшить подготовку спортсменов, оптимизировать тренировочные процессы и повысить соревновательные показатели.

Также были приглашены тренеры из Германии и других стран для работы с дзюдоистами и борцами. Это позволило перенять международный опыт, который стал важным элементом подготовки спортсменов к соревнованиям высокого уровня. В результате этого сотрудничества узбекские дзюдоисты завоевали золотую медаль, а борцы вольного стиля – первое золото за последние 20 лет.

Узбекские спортсмены активно участвовали в международных сборах, что позволило им получить опыт взаимодействия с лучшими спортсменами мира, повысить свою конкурентоспособность и адаптироваться к условиям мировых соревнований. Эти сборы стали неотъемлемой частью подготовки к Олимпийским играм.

Внедрение программ, направленных на оптимизацию тренировочного процесса, позволило спортсменам развиваться по индивидуальной траектории. Это касается как боксеров, так и представителей других видов спорта. Тренировки стали более нацеленными на улучшение слабых сторон спортсменов и развитие их сильных качеств, что позволило добиться более стабильных и высоких результатов на

международной арене.

Еще одним значимым аспектом успеха узбекской сборной на Олимпийских играх стало развитие женского спорта. Узбекистан активно развивает женский спорт, что подтверждается победами на международной арене.

Диёра Келдиёрова стала первой женщиной в истории Узбекистана, завоевавшей золотую медаль на летних Олимпийских играх. Эта победа не только историческая, но и символическая, так как подчеркивает успех стратегии государства по развитию женского спорта. До этого момента женский спорт в Узбекистане не был столь представлен на международной арене, но за последние годы страна добилась значительных успехов в этом направлении.

Успехи узбекских спортсменок, таких как Светлана Осипова в таэквондо и Диёра Келдиёрова в дзюдо, подтверждают растущий уровень женских видов спорта в стране. Эти достижения мотивируют новых спортсменок и способствуют дальнейшему развитию женского спорта.Еще одним важным фактором стало эффективное планирование соревновательной деятельности спортсменов. Это включало участие в международных турнирах высокого уровня, таких как чемпионаты мира и Азии, которые позволили спортсменам привыкнуть к интенсивности международных соревнований и адаптироваться к требованиям Олимпийских игр.

Узбекские спортсмены принимали участие в престижных международных турнирах, что позволило им улучшить свои результаты и получить необходимый опыт для успешного выступления на Олимпиаде. Эти соревнования стали своеобразными испытательными площадками, где спортсмены могли проверить свои силы перед Олимпийскими играми.

Тренеры сборных разработали четкие и поэтапные программы подготовки, которые позволили спортсменам достичь пика физической формы именно к Олимпиаде. Оптимизация соревновательного календаря также сыграла важную роль, так как спортсмены получили возможность постепенно увеличивать нагрузку и достигать максимальных результатов.

Еще одним аспектом успеха на Олимпиаде стал прогресс в командных видах спорта. Впервые в истории сборная Узбекистана по футболу среди юношей до 23 лет квалифицировалась на Олимпийские игры. Это является результатом долгосрочной стратегии по развитию футбола в стране, которая включает не только инфраструктурные изменения, но и улучшение системы подготовки молодых спортсменов.

Выводы

Таким образом, успех узбекских спортсменов на Олимпийских играх 2024 года в Париже можно рассматривать как результат системного подхода к развитию спорта в стране. Ключевыми факторами этого успеха стали:

– масштабные реформы в спортивной инфраструктуре.

–привлечение международных специалистов и сотрудничество с ведущими -спортивными школами мира.

–индивидуализация тренировочного процесса.

–успешное развитие женского спорта.

–поддержка командных видов спорта и развитие молодежного спорта.

Эти факторы в совокупности обеспечили Узбекистану высокий уровень конкурентоспособности на международной арене, а спортсменам – возможность реализовать свой потенциал и добиться высоких результатов.

Результаты Олимпийских игр 2024 года показали, что успех узбекских спортсменов стал возможен благодаря комплексному подходу к развитию спорта. Масштабные реформы, проведенные в спортивной сфере, сыграли ключевую роль в достижении высоких результатов. Особое внимание было уделено индивидуальной подготовке спортсменов, развитию женского спорта и привлечению международных специалистов.

Успех сборной Узбекистана на Олимпийских играх 2024 года является результатом системного подхода к развитию спорта в стране. Внедрение передовых методик тренировки, развитие международного сотрудничества и создание благоприятных условий для спортсменов позволили достичь исторических успехов. Для дальнейшего прогресса Узбекистану следует продолжать развивать спортивную инфраструктуру, расширять международное сотрудничество и поддерживать молодые таланты, что позволит стране и дальше укреплять свои позиции на мировой спортивной арене.

Используемые интернет-сайты

dunyo.news/ru
CA-news
senat.uz/ru
uza.uz/uz
olympics.com.
gazeta.uz/ru/


UZB













