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



Мустақил изланувчи
А.Р. МАШАРИПОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети си
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

XXXIII ЁЗГИ ОЛИМПИЯ ЎЙИНЛАРИДА ВЕЛОСИПЕД СПОРТ ТУРИ БЎЙИЧА ЎЗБЕКИСТОНЛИК СПОРТЧИЛАР ИШТИРОКИНИНГ ИЛМИЙ-НАЗАРИЙ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В этой статье проанализированы результаты сборной Узбекистана по велоспорту на XXXIII Олимпийских играх в Париже. Подробно рассмотрены показатели спортсменов разных стран, участвовавших в соревнованиях по шоссейным видам велоспорта. Кратко проанализированы результаты и недостатки узбекских спортсменов: Никиты Цветкова, Ольги Забелинской и Янины Кусковой.

Ключевые слова: *олимпийские игры, велоспорт, анализ соревнований, узбекские спортсмены, медальный зачет.*

Annotation

Ушбу мақолада велоспрот бўйича Ўзбекистон терма жамоасининг Париждаги XXXIII Олимпиада ўйинларидаги натижалари таҳлил қилинган. Велоспортнинг шоссе йўналишидаги баҳсларижа қатнашган турли мамлакатлар спортчиларининг кўрсаткичлари батафсил кўриб чиқилган. Ўзбек спортчилари Никита Цветков, Ольга Забелинская ва Янина Кусковаларнинг натижалари ва камчиликлари қисқача таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: *олимпия ўйинлари, велоспорт, мусобақа таҳлили, ўзбек спортчилари, медаллар рейтинги (тақсимот жадвали).*

This article analyzes the results of the Uzbekistan national cycling team at the XXXIII Olympic Games in Paris. The results of athletes from different countries who participated in road cycling competitions are examined in detail. The results and shortcomings of Uzbek athletes Nikita Tsvetkov, Olga Zabelinskaya and Yanina Kuskova are briefly analyzed.

Key words: *Olympic Games, cycling, competition analysis, Uzbek athletes, medal count.*

Долзарблиги. Барчага яхши маълумки 2024 йилнинг 26 июлидан 11 августигача Париж (Франция) шаҳрида навбатдаги XXXIII Олимпия ўйинларида юртимиз спортчилари муносиб иштирок этиб улар томонидан Ўзбекистон ўз тарихида энг кўп медалларни қўлга киритгани (8 та олтин, 2 та кумуш, 3 та бронза), энг кўп таркиб билан, яъни, 19 та спорт тури бўйича 90 нафар спортчи билан иштирок этганини таъкидлаш лозим. Бу ютуқлар ўз ўрнида Президентимиз Ш.Мирзиёев томонидан муносиб тақдирланди. Ушбу ютуқларнинг барчаси албатта бугунги кунда юртбошимиз томонидан спортга берилаётган эътиборининг самараси сифатида қайд этиш мумкин, мисол тариқасида 2021 йил 5-ноябрдаги 5281-сон Президент қарори жуда катта аҳамиятга эга бўлган [1].

Тўғри, бу эришилган ютуқлар спортнинг бокс, дзюдо, таэквондо, оғир атлетика ва эркин кураш турлари бўйича қўлга киритилган медаллар ҳисобига эришилди. Лекин, шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, мамлакатимиз спорт делегацияси 19 та спорт тури бўйича 90 нафар спортчи юртимиз шарафини ҳимоя қилишди. Баҳоланки, бу натижага эришишда Президентимизнинг 2021 йил 5-ноябрдаги ПҚ-5281 сонли “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги олимпия ва XVII паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш” тўғрисидаги Қарори асосида 2 йилу 8 ой давомида пухта ҳозирлик кўриб борилган эди [1].

Хусусан, велосипед спорт тури бўйича деярли 3 йил тайёргарлик жараёнларида жами 44 нафар асосий таркиб терма жамоа аъзолари (2 нафар хорижий мураббий) остида тайёргарлик олиб боришган. Якунда велосипед спорт турининг шоссе йўналишида илк маротаба терма жамоа 4 та (шоссе йўналиши эркаклар гуруҳ пойгаси – 1 та, аёллар гуруҳ пойгаси – 2 та ва аёллар яккалик вақт пойгаси – 1 та) Олимпия ўйинлари йўлланмаларни қўлга киритди, бу натижа Ўзбекистон велоспорт терма жамоаси томонидан бир Олимпиадага қўлга киритилган йўлланмалар сони бўйича энг яхши натижадир.

Эътиборли томони, велоспорт-трек йўналиши “Мэдисон” пойгаси бўйича Олимпия йўлланмасини қўлга киритишга бир қадам қолган эди (UCI “Мэдисон” пойгаси бўйича олимпияда очколари бўйича 15-ўрин, 14-ўрин ва юқори ўринлар олимпиадада иштирок этади)[5].

Олимпиада ўйинларида велоспорт тури бўйича 22 та (4 та шоссе, 12 та трек, 2 та маунтинбайк ва 4 та BMX) медаллар тўплами учун баҳсларда 514 нафар спортчилар 22 та медаллар жамланмаси учун баҳслашган бўлса, 14 та мамлакат вакиллари медалларни қўлга киритган. 10 та мамлакат спортчилари олтин медаллар соҳибига айланишди (1-жадвалга қаранг) [3].

1-жадвал

Олимпиада ўйинларида медалларни қўлга киритган мамлкатлар рўйхати

Ўрни	Мамлакат	Олтин	Кумуш	Бронза	Жами
1	Франция	3	3	3	9
2	Нидерланды	3	3	1	7
3	Австралия	3	2	3	8
4	США	3	2	1	6
5	Великобритания	2	5	4	11
6	Новая Зеландия	2	2	1	5
7	Бельгия	2	0	3	5
8	Италия	1	2	1	4
9	Португалия	1	1	0	2
10	Китай	1	0	0	1
10	Аргентина	1	0	0	1
12	Германия	0	1	1	2
13	Польша	0	1	0	1
14	Швеция	0	0	1	1
14	ЮАР	0	0	1	1
14	Швейцария	0	0	1	1
14	Дания	0	0	1	1
Жами		22	22	22	66

Спортчиларимиз томонидан эса велоспортнинг бир йўналиши шоссе бўйича иштироклари билан кифояланишди. Унда эркаклар ўртасида гуруҳ пойгаси баҳсида 272.1 км. масофага бўлиб ўтган Никита Цветков масофани охиргача етиб бора олмади. Аёллар ўртасида мамлакатимиз шарафини икки спортчи шоссе йўналишининг икки турида қатнашиб куйидаги ўринларни эгаллашди; яккалик вақт пойгаси 32.4 кмга ўтказилган, унда Олга Забелинская 23-ўринни эгаллаган.

Аёллар ўртасида шоссе йўналишининг иккинчи дастури гуруҳ пойгаларида Кускова Янина (51-ўрин) ва Олга Забелинская (70-ўрин) қўлга киритган [6].

Спортчиларнинг натижаларини қисқача таҳлил қилганда, Н.Цветков эркаклар ўртасида шоссенинг гуруҳ пойга мусобақасидаги иштирокчиларнинг ёш жиҳатдан энг кичиги бўлди. Эркаклар ўртасида 272.1 км ўтказилган гуруҳ пойгасида Белгия велопойгачиси Ремко Эвунпул олтин медални қўлга киритган унинг ўртача тезлиги 43 км/с ташкил этган, кумуш ва бронза медаллари мезбон давлат вакиллари Валентин Мадоуас ва Кристофер Лапортлар қўлга киритган. Мусобақада масофани аҳамияти катта ўрин тутди сабаби бу даража узоқ масофаларга спортчимиз қатнашган стартлари жуда камлиги катта камчилиги бўлди, эътиборли жиҳати охирги 3 та Олимпия мусобақаларини шоссе гуруҳ пойгаси камида 250 км бўлиб ўтганлиги эгаллаган ва уларнинг ичида Парижда бўлган пойга энг узоқ масофа бўлди.



Мусобақа олди назорат старти 27-29 июль кунлари Францияда Kreiz Breizh Elites (WR 2.2) старти бўлди. Kreiz Breizh Elites мусобақаси кўп кунлик пойга 3

1-расм. Париж-2024 велоспортнинг шоссе йўнилиши бўйича эркаклар ўртасидаги гуруҳ пойгаси профили.

Кун давомида бўлиб ўтди. Унда Н.Цветков 1-кунда 197.3 км. 48-ўрин, 2-кун 164 км. 107-ўрин ва 3-кун 178.3 км. 76-ўринларни кўрсатди. Асосий квалификацияда 79-ўрини қўлга киритган, мусобақанинг ғолибининг ўртача тезлиги 41.5 км/с. Париж олимпиадасига тайёргарилик учун яхши мусобақа бўлган [6].

Н.Цветков Париж олимпиадасида бўлиб ўтган шоссе гуруҳ пойгасида мусобақанинг дастлабки километрларида гуруҳнинг олд қисмида ҳаракатланган, гуруҳ пойгасида ўзини фаоллигини кўрсатди. Велоспортнинг шоссе йўналишида гуруҳ баҳсларида ўз вақтида овқатланиш жуда катта аҳамиятга эга ва унга Н.Цветков амал қилди. Бироқ масофанинг 180 км Ирландиялик пойгачи Бэн Хали етакчи гуруҳ билан асосий пелатоннинг вақтини қисқартириш мақсадида пелатоннинг тезлиги ошди, ёш спортчимиз Н.Цветков кичик баландликка кўтарилишда гуруҳ да қолиб кетди [4].

Аёллар ўртасида дастлаб яккалик вақт пойгасида икки карра Олимпиада совриндори (2012, 2016) Олга Забелинская ўзининг Париж Олимпия ўйинларида бошлаб 23-натижани кўрсатди. Аҳамиятлик томони вакиламиз энг ёши катта велопойгачи бўлганини инобатга олиш керак. Аёллар ўртасида яккалик пойгасида олтин медали Австралиялик Г. Бровн, кумуш медал Буюк Британиялик А.Хендерсон ва бронза АҚШ Х.Дигрит қўлга киритган, олтин медали соҳибининг масофа бўйлаб ўртача тезлиги 49.05 км/с бўлган [4].

Яккалик вақт пойгаси Париж кўчаларида 32.4 км бўлиб ўтган, мусобақа 27-июл куни ёмғирлик об-ҳаво остида +19°C, шамол тезлиги 8 км/с бўлган. Шаҳар кўчалари ва трасса бўйлаб яккалик мусобақасини олиб бориш фарқи жуда катта. Шаҳар кўчалари ўзининг қийинчиликлари йўл қопламанинг ҳар хиллиги ва пиёдалар ўтиш жойларининг кўта-

рилганлиги бир маромда масофа бўйлаб ҳайдашда катта эътиборни талаб қилади. Ёмғирли об-ҳаво бўлгани сабабли бир неча маротаба пойгачилар бурилишларда мувозанат сақлай ололмай йиқилиш ҳолатлари бўлди.



2-расм. Париж-2024 велоспортнинг шоссе йўнилиши бўйича аёллар ўртасидаги яккалик вахт пойгаси профили.



3-расм. Париж-2024 велоспортнинг шоссе йўнилиши бўйича аёллар ўртасидаги гуруҳ пойгаси профили.

Аёллар ўртасидаги гуруҳ пойгаси 4-август 157.6 км бўлиб ўтган мусобақада Ўзбекистон шарафини икки нафар спортчи ҳимоя қилди. О.Забелинская (бир маротаба бронза медали сохибаси 2012) ва ёш спортчимиз Я.Кусковалар иштирок этишди ва қуйидаги ўринларни: Я.Кускова 51-ўрин ва О.Забелинская 70-ўринларни қўлга киритишди. Олтин АҚШ вакили К.Фаулкнер, кумуш медали Нидерландия терма жамоаси М.Вос ва бронза Белгиялик Л.Копекилар қўлга киритишди. Ғолибнинг ўртача тезлиги 39.5 км/с бўлган.

Мусобақа бўлиб ўтагин кун ҳаво ҳарорати +22°C шамол тезлиги 12 км/с бўлган. Мусобақанинг дастлабки километрларида гуруҳ пойга шиддати юқори бўлмади. Париж шаҳри атрофи бўйлаб ўтган мусобақа 9 маротаба нишабликка кўтарилишди, бунда спортчилармиз бу вазифани уддалай олишди. Финишгача 107 км бўлган масофада пойгада гуруҳ дан 6 дақиқага олдинлаб кетган 6 нафар пойгачилар ортидан О.Забелинская ўз ҳужумини самарали амалга ошириб гуруҳ дан 3 дақиқалик фарқ билан олдинлаб кетди. Бироқ финишгача 79 км қолганда гуруҳ О.Забелинскаяга етиб олди ва финишгача бирга ҳаракат қилди. Пойганинг финишгача 3/1 қисми қолганда пойганинг шиддати ошди. Гуруҳдан бир қатор кучли спортчилар кетма кет ҳужум қилишлари билан гуруҳнинг тезлигини оширди. Мусобақанинг охирги 60 км.лари Париж шаҳри бўйлаб тор кўчаларда бўлиб ўтди, бурилишлар сони кўплиги мусобақанинг қийин бўлишги сабаб бўлди, бу ҳолда пойгачи гуруҳнинг орқа қисмида ҳаракат қилиши хато, сабаби бурилишни биринчилардан ўтган пойгачи билан охирида ўтган пойгачининг тезлиги фарқи сабаб, пойганинг охирги 20 км.лари жуда шиддатли бўлиб ўтди. Барча фаворит пойгачилар бир-бирларининг ортидан ҳужумлар бажарди ва охирги 3 км қолганида америкалик пойгачи К.Фаулкнер кутилмаганда Л.Копеки, М.Вос, Б.Васлардан қутулишга ва ўзининг олтин медалини шу тариқа қўлга киритди, кумуш ва бронза медалари учун М.Вос, Л.Копеки ва Б.Васлра курашди.

Хулоса. Терма жамоамиз вакилларининг бу натижаларини эришишга давлатимиз томонидан қаратилган катта эътибор, мураббийларимиз томонидан қилинган меҳнат ва велоспорт федерациясининг интилишлар натижалари деб таъкидлашимиз мумкин. Эришилган ютуқлар Ўзбекистон учун Токио-2020 олимпия ўйинларидан сўнг велоспорт тури бўйича иштирокчилар сонини кўпайтиргани кичик натижа саналади.

Келажакдаги Лос-Анжелес-2028 ўйинларига бундан ҳам пухтароқ тайёргарчилик кўриш керак, бунинг учун велоспорт турининг материал техник базасини янгилаб бориш, ўзимизнинг ёпиқ велотрек бўлиши, терма жамоанинг шаклланиши ва юритишнинг аҳамияти, хорижий мураббий ва техник мутахассисларни жалб қилиш, “Tashkent city professional cycling team” ва “Tashkent city women professional cycling team” жамоаларини ривожлантириш кичик омиллардан саналади [2].

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2024 йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш” тўғрисида қарори-5281 05.11.2021.
2. Черникова Е.Н Дифференцирование выступления узбекских велосипедистов на XXXII летних олимпийских играх 2020 года в городе Токио (Япония). Фан-спортга 2021/6
3. https://olympic.com
4. https://uci.org
5. https://www.procyclingstats.com


UZB













