O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/12



ISSN: 2181 7804


SABER
MILLIY OLIMPIYA QO'MITASI
SPORT VAZIRLIGI


FIE
FIE CERTIFICATE
FIE World Cup




UZBEKISTAN TAEKWONDO ASSOCIATION
DIPLOM


COACH
COACH
KPNP
WORLD TAEKWONDO


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI DAVLAT MADHIYASI
PREZIDENT OLIMPIADASI

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2025/12

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

O.R.Igamberdiyev – Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida futbolchilarni tayyorlash mexanizmining ilmiy-nazariy asoslari. 3

S.R. Davletmuratov – Futbolchilarning texnik-taktik va harakat faoliyati dinamikasi. 5

Е.С. Люлина., Т. Шакиржанов – Методика повышения физической подготовленности дзюдоистов на основе высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT). 9

A.R. Xodjiyev – Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchilarning musobaqadagi shaxsiy model ko‘rsatkichlari tahlili. 11

I.Jo‘rayev – Tog‘ chang‘ichilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 16

А.А. Туньян – Повышение эффективности подготовки юных волейболистов посредством специальных физических упражнений. 19

Ф.А. Пулатов – Скорость и точность выбора партнера с выгодно занятой позицией у щита в баскетболе для передачи мяча как вариант организации результативной атаки. 22

Sh.T. Xakimov – Yosh belbog‘li kurashchilarni musobaqa ko‘rsatkichlari asosida texnik usullarni o‘rgatish vositalari va metodlari. 26

R.D. Alimboyeva – Gandbolchilarni chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati. 29

M.K. Jumaniyazov – Regbichilarni tayyorlashda jamoaviy o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirish. 31

J.Sh. Umirzoqov – Yuqori malakali voleybolchilarning musobaqaga tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 34

D.A. Muxammadiyeva – Yuqori malakali sportchilar organizmda gidratatsiya muammosi va sport mashg‘ulotlari jarayonida suyuqlik harakati va degidratatsiya holatini tahlil qilish. 37

K.B. Muxammadiyev – Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch sifatini takomillashtirish uslubiyati. 41

J.A. Akramov – Gandbolchilarning jarima zarbasini berish texnikasi modeli. 45

A.M. Yusupov – O‘quv-yig‘in mashg‘ulotida kurashchilar uchun haftalik tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish. 49

Z.X. Yusupova – Disk uloqtiruvchi sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimidagi mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etish uchun uslubiy model samaradorligi. 51

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy. Format 60x84 1/16. 84 sahifa.
Bosishga ruxsat etildi: 20.12.2025

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2025/12

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Y.Y. Aripov – Xorijiy va yurtimizdagi umumiy o‘rta ta’lim maktablarining jismoniy tarbiya fani bo‘yicha ishlab chiqilgan o‘quv dasturlarini qiyosiy tahlili. 55

O.O. Kasimov – O‘zbekiston sportchilarining xalqaro musobaqalarda ishtirokini ta’minlashning huquqiy-axloqiy qoidalarini takomillashtirish. 59

Ш.С. Турдикулов – Характеристика и структура основных элементов системы подготовки юных фехтовальщиков. 61

Z.G. Gapparov., J.M. Ishtayev – Sportchilar psixologik profilini modellashtirish tizimi. 65

J.M. Yuldasheva – Maktab o‘quvchilarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili. 69

В.В. Серебряков., М.С. Гулямова – Инструментальная оценка кортизолового ответа: использование субъективных показателей для непрямого мониторинга физиологического стресса у спортсменов. 72

G.I. Abdireimova – 11–12 yoshli suzuvchilarni uzoq masofalarga suzish tayyorgarligini takomillashtirish. 76

J.A. Akramov – Gandbolchi qizlarning tayanib yondan darvozaga to‘p otish texnikasi modeli. 78

Y.Y. Aripov – V-IX sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini tabaqalashtirilgan yondashuv asosida tashkil etish samaradorligi. 83

Sh.M. Nurmatova – Smart ball texnologiyasining ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarning mashg‘ulot yuklamasini nazorat qilishdagi imkoniyatlari va texnik mahoratni baholash metodikasi. 87

Sh.Sh. Maxmudov – Yuqori malakali og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarligida mashg‘ulot rejasini takomillashtirish va rejalashtirish. 91

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Моделирование годичного цикла подготовки пловцов-паралимпийцев с использованием современных педагогических технологий. 96

S.M. Umarov – Para-velosipedchilarning vestibulyar barqarorligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayoni uslubiyatini ilmiy asoslash va tajribaviy tekshirish. 99

PEDAGOGIK KADRLARNI TAYYORLASH
PREPARATION OF TEACHING STAFF
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

M.I. Idrisov – Turizm faoliyatini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga integratsiyalashning talaba-sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ta’siri. 102

Z.B. Xudaykulov – Talaba-yoshlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarini yaxshilash bo‘yicha pedagogik tajriba tahlili. 105

B.X. G‘afurov - Gandbolda jarima to‘pini darvozaga otish aniqligi oshirishda qo‘llaniladigan uslublar. 108



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

Мастер спорта, военнослужащий
Т.А. ШАКИРЖАНОВ[2]
город Ташкент, Узбекистан

10.65149/fansport.2025.v8i12.a003

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОГО ИНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНИНГА (HIIT)

Annotatsiya

Исследование направлено на оценку влияния интеграции высокоинтенсивного интервального тренинга (HIIT) в тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов. Применение HIIT обеспечило участникам экспериментальной группы статистически значимое улучшение показателей взрывной силы, скоростно-силовой выносливости и функциональной подготовленности дзюдоистов.

Ключевые слова: *HIIT, дзюдо, физическая подготовленность, высокоинтенсивный интервальный тренинг, экспериментальная методика.*

Abstract

Tadqiqot yuqori intensiv interval trenirovkalari (HIIT)ni malakali dzyudochilarning tayyorgarlik jarayoniga integratsiya qilish ta’sirini baholashga qaratilgan. HIIT qo‘llanilishi natijasida eksperimental guruh ishtirokchilarida portlovchi kuch, tezlik chidamliligi va funktsional tayyorgarlik ko‘rsatkichlari statistik jihatdan ahamiyatli darajada yaxshilandi, bu esa HIIT usulining dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so‘zlar: *HIIT, dzyudo, jismoniy tayyorgarlik, yuqori intensivlikdagi intervalli mashg‘ulot, eksperimental metodika*

The study was aimed at evaluating the effects of integrating high-intensity interval training (HIIT) into the training process of qualified judo athletes.

The implementation of HIIT resulted in statistically significant improvements in the experimental group’s indicators of explosive strength, speed-endurance, and functional preparedness, demonstrating the effectiveness of HIIT as a tool for optimizing the physical conditioning of judokas.

Key words*: HIIT, judo, physical conditioning, high-intensity interval training, experimental methodology*

Введение. В современных условиях возрастающей конкуренции на международной арене эффективность спортивной подготовки дзюдоистов становится определяющим фактором их успеха. Высокий уровень физической готовности — от аэробной и анаэробной мощности до силы, выносливости и координации — напрямую влияет на способность спортсмена выдерживать интенсивные нагрузки и выполнять технически сложные приёмы на протяжении всей схватки [3].

Одним из наиболее перспективных подходов является высокоинтенсивный интервальный тренинг (HIIT- High Intensive Interval Training), объединяющий элементы тяжёлой атлетики, гимнастики и кардионагрузки. Система HIIT позволяет комплексно развивать ключевые физические качества, адаптируясь к специфике нагрузок избранного вида спорта, и уже доказала свою эффективность в разных спортивных дисциплинах [1,2].

Однако в научной литературе недостаточно данных о целенаправленном применении HIIT в подготовке квалифицированных дзюдоистов высокого уровня, что обуславливает актуальность данного исследования.

Цель: Оценить эффективность применения HIIT в тренировочном процессе квалифицированных дзюдоистов.

Задачи:

Проанализировать теоретические основы физической подготовки дзюдоистов и обосновать место HIIT в развитии их ключевых физических качеств.

Разработать и методически обосновать адаптированную программу HIIT для тренировочных занятий квалифицированных дзюдоистов.

Провести экспериментальную проверку эффективности предложенной HIIT-программы с оценкой изменений показателей физической подготовленности и спортивных результатов.

Объект исследования: процесс физической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Предмет исследования: влияние HIIT- программы на показатели физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 20 квалифицированных дзюдоистов, которые были случайным образом распределены на экспериментальную группу (ЭГ, n=10) и контрольную группу (КГ, n=10). Все спортсмены имели спортивный стаж не менее 5лет и имели разряд кандидата в мастера спорта.

Исследование проводилось в течении полугодичного макроцикла. Тренировочная программа включала проведение двух HIIT- занятий в неделю, включенный в тренировочный план подготовки. Содержание HIIT комплексов было следующем (Таблица 1)

Таблица 1

Содержание HIIT- комплексов

Комплекс	Цель	Основные упражнения
1. Силовые и скоростные способности	Взрывная сила ниж./верх. пояса, стартовая скорость	Спринт 30 м (5×), броски мяча 3 кг (4×10), Burpee (4×10), прыжки на тумбу 50 см (4×6)
2. Аэробная и скоростная выносливость	Поддержание темпа схватки, силовая выносливость	Бег 400 м, подтягивания (макс), отжимания (макс), приседания (100 с), бег 400 м
3. Силовые способности и функциональная подготовленность	Общая выносливость, функциональная сила	Burpee+прыжки через препятствия (4×10), EMOM*-комплекс (20 мин), бег 2×200 м (с ускорением), прыжки на тумбу 50 см (3×10)

*EMOM (Every Minute On the Minute) — это интервальный формат, при котором каждую минуту начинается новый раунд. В нашем 20-минутном блоке спортсмены выполняют 4 упражнения:

20 с. подтягиваний, 20 с отдых
20 с. отжиманий, 20 с отдых
20 с. приседаний, 20 с отдых
20 с. «Burpee», 20 с отдых

Такой цикл повторяется 5 кругов подряд. Каждый раунд начинается ровно в новую минуту, что стимулирует сохранять высокий темп и развивает как силовые способности, так и кардио-выносливость.

Тестовые упражнения, примененные в эксперименте для проверки эффективности экспериментальной методики, были следующими:

- Подъём в висе на перекладине 20 с. за
- Отжимания за 20 с.
- Приседания с партнёром равного веса
- Подтягивания за 20 с.
- Бег на 60 м.
- Лазание по канату на 4 м. без помощи ног
- Учи-коми за 30 с. (иппон-сейо-нагэ)
- 15 бросков «Иппон-сейо-нагэ»

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе педагогического эксперимента, было проведено педагогическое тестирование, которое определило, что стартовые показатели ЭГ и КГ статистически не различались ($p > 0,05$), и уровень подготовленности групп был равнозначным, что свидетельствует о однородности групп возможности их участия в последующих стадиях эксперимента (Таблица 2)

Таблица 2

Показатели педагогического тестирования в начале эксперимента

Тестовое упражнение	ЭГ до (M±m)	КГ до (M±m)	p
Подъём в висе (20 с)	7,83±1,52	8,33±1,43	> 0,05
Приседания с партнёром	28,67±4,89	28,12±3,95	> 0,05
Отжимания (20 с)	20,15±2,53	19,47±1,80	> 0,05
Подтягивания (20 с)	10,12±1,02	9,98±1,18	> 0,05
Бег 60 м	8,45±0,34	8,39±0,37	> 0,05
Лазание по канату (4 м)	2,05±0,38	1,92±0,35	> 0,05
Учи-коми (30 с)	39,75±2,45	38,12±1,90	> 0,05
15 бросков «иппон-сейо-нагэ»	19,40±1,80	18,95±1,57	> 0,05

По окончании педагогического эксперимента, также было проведено повторное тестирование, где ЭГ показала статистически значимые улучшения по всем тестам ($p < 0,05$), тогда как показатели КГ не обнаружили статистически значимого прироста. (Таблица 3).

Таблица-3

Показатели педагогического тестирования после эксперимента

Тестовое упражнени	ЭГ после (M±m)	КГ после (M±m)	p
Подъём в висе (20 с)	9,98±1,45	8,42±1,59	< 0,05
Приседания с партнёром	31,95±4,49	28,10±3,14	< 0,05
Отжимания (20 с)	22,40±2,29	19,75±1,10	< 0,05
Подтягивания (20 с)	12,42±0,89	10,28±1,29	< 0,05
Бег 60 м	8,03±0,33	8,36±0,39	< 0,05
Лазание по канату (4 м)	2,65±0,40	1,95±0,44	< 0,05
Учи-коми (30 с)	43,88±2,41	38,75±2,05	< 0,05
15 бросков «иппон-сейо-нагэ»	17,55±1,69	18,83±1,58	< 0,05

Согласно данным итогового тестирования, группа HIIT (ЭГ) продемонстрировала статистически значимые улучшения по всем показателям ($p < 0,05$), тогда как в контрольной группе прирост был незначительным или отсутствовал.

Так, в ЭГ были продемонстрированы следующие изменения: Взрывная сила и силовая выносливость: подъём в висе вырос на 27 % (с 7,83 до 9,98 подъёмов), отжимания – на 11 % (с 20,15 до 22,40), приседания – на 12 % (с 28,67 до 31,95). Аэробная и скоростная выносливость: 60 м. спринт показал улучшение на 5 % (с 8,45 с до 8,03 с), лазание по канату – на 29 % (с 2,05 до 2,65 подъёмов). Специальная подготовленность: количество «Учи-коми» выросло на 10 % (с 39,75 до 43,88), количество бросков «Иппон-сейо-нагэ» в 30 с сократилось с 19,40 с до 17,55 с (-10 %).

Таким образом, очевидно, что применение HIIT- комплексы оптимально сочетают силовые и скоростные элементы, воспроизводящие соревновательный режим схватки, и могут дополнить

традиционные средства подготовки.

Выводы.

1. HIIT-программа успешно интегрирована в тренировочный процесс квалифицированных дзюдоистов (2 сессии в неделю).

2. Все три специализированных комплекса обеспечили развитие взрывной силы, выносливости, скорости и координации с учётом принципов специфичности, прогрессии и вариативности.

3. Педагогический эксперимент продемонстрировал значительный рост физических показателей в ЭГ по сравнению с КГ.

4. Результаты подтверждают целесообразность использования HIIT как эффективного средства повышения физической подготовленности дзюдоистов высокого уровня.

Литература:

1. Osipov, A. Yu., Guralev, V. M., Nagovitsyn, R. S., Kapustin, A. G., & Kovyazina, G. V. (2020). Обоснование эффективности использования HIIT-тренировок в дзюдо. Человек. Спорт. Медицина, (S1).

2. Khomichev, Ya. Yu., & Tarakanov, B. I. (2018). Перспективы применения многофункционального тренинга (кроссфита) в качестве средства ОФП в тренировочном процессе юных борцов. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 6(160), 267–271.

3. Kons, R. L., Franchini, E., & Detanico, D. (2020). Neuromuscular and judo-specific tests: Can they predict judo athletes' ranking performance? IDO Movement for Culture, 20(4).



Dotsent
A.R. XODJIYEV[1]
[1]Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0002-0104-9175

10.65149/fansport.2025.v8i12.a004

YUQORI MALAKALI BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHUVCHILARNING MUSOBAQADAGI SHAXSIY MODEL KO‘RSATKICHLARI TAHLILI

Annotatsiya

В данной статье анализируется соревновательная деятельность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ на протяжении многих лет. В частности, с помощью показателей пройденной дистанции и скорости изучалось, как их двигательная стратегия, распределение энергии и функциональное состояние влияют на результаты соревнований. Результаты исследования позволяют усовершенствовать процесс подготовки на научной основе с помощью моделированного подхода.

Ключевые слова. *Байдарка и каноэ, высококвалифицированные спортсмены, соревновательная деятельность, индивидуальная модель, скоростные показатели, анализ по дистанции, энергозатраты, соревновательная стратегия, учебно-тренировочный процесс.*

Abstract

Ushbu maqolada baydarka va kanoeda eshkak eshuvchi yuqori malakali sportchilarning yillar davomidagi musobaqa faoliyati tahlil qilindi. Xususan, bosib o‘tilgan masofa va tezlik ko‘rsatkichlari orqali ularning harakat strategiyasi, energiya taqsimoti va funksional holati musobaqa natijalariga qanday ta’sir ko‘rsatishi o‘rganildi. Tadqiqot natijalari modellashtirilgan yondashuv orqali tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish imkonini yaratadi.

Kalit so‘zlar*. Baydarka va kanoe, yuqori malakali sportchilar, musobaqa faoliyati, individual model, tezlik ko‘rsatkichlari, masofa bo‘yicha tahlil, energiya sarfi, musobaqa strategiyasi, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni.*

This article analyzes the competitive performance of highly skilled kayak and canoe athletes over the years. Specifically, it examines how their movement strategy, energy distribution, and functional state affect competition results through indicators of distance covered and speed. The research findings enable the improvement of the training process on a scientific basis through a modeled approach.

Key words*. Kayaking and canoeing, highly skilled athletes, competitive activity, individual model, speed indicators, distance analysis, energy expenditure, competition strategy, training process.*

Dolzarbligi. Yuqori malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatini chuqur tahlil qilish, xususan, shaxsiy model ko‘rsatkichlari asosida ularning harakat taktikasi va energetik resurslarni taqsimlash xususiyatlarini o‘rganish bugungi kunda juda dolzarbdir. Musobaqa taktikasi, tayyorgarlik rejasi va individual prognozlar sport natijalarini shakllantirishda hal qiluvchi omillar sifatida namoyon bo‘lmoqda..

Tadqiqotning maqsadi. Baydarka va kanoe sporti bo‘yicha yuqori darajadagi eshkak eshuvchilarning individual musobaqa model ko‘rsatkichlari asosida ularning musobaqadagi harakat taktikasini, energiya taqsimoti xususiyatlarini va prognoz natijalari aniqligini ilmiy asosda tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Mavzuga oid ilmiy va uslubiy manbalarni umumlashtirish va tahlil qilish;

2. Yuqori malakali eshkak eshuvchilarning musobaqa faoliyatini o‘rganish va shaxsiy model ko‘rsatkichlarini aniqlash;

3. Ilmiy asoslangan modeldan foydalanishning sport natijalarini yaxshilashdagi ahamiyatini ko‘rsatish.

Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi. Yuqori malakali baydarka va kanoeda eshkak eshuvchi sportchilarning musobaqa faoliyatidagi namunaviy model ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Ushbu tahlilda sportchilarning turli yillardagi musobaqa natijalari — jumladan, bosib o‘tilgan masofalar va tezlik ko‘rsatkichlari chuqur o‘rganildi. Eng muhim statistik ma’lumotlar 1-jadvalda keltirilgan.




MKBANK


قطر
QATAR


Sharjah
267 Bakhromjon GAZIEV
SANTOS HIPPICA






PREZIDENT
OLIMPIADASI