O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 6



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/6

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
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
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
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ш.М. Нурматова – Кўп йиллик тайёргарлик давомида баскетболчиларнинг машғулот юкламаларини назорат қилишда илмий-методик асослар. 3

И.Ҳ. Ихласова – Ногиронлиги бўлган спортчи-ўқувчиларни ижтимоийлашув кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили. 8

Ш.К. Каримов – Бокс спорт турида ҳакамлик фаолияти самарадорлигига ижобий ва салбий таъсир қилувчи омилларни тадқиқ қилиш. 12

Б.В. Газиев – Чавандозларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ривожлантирувчи машқлар самарадорлигини ошириш. 16

Д.Н. Рахматова – Футболчиларнинг техник ҳаракатларини ўрганиш ва уларни ривожлантириш методикаси. 19

З.З. Юсупов – Гандболчиларни бошланғич тайёргарлик босқичига саралашда чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш усуллари. 23

Д.Х. Хасанов – Дарсдан ташқари жисмоний тарбия машғулотларда 6-синф ўқувчиларининг чидамлилик қобилиятини махсус машқлар орқали ривожлантириш. 26

М.А. Умбетова., М.Н. Юсупова – Тўп билан сакраш баландлигини ошириш имкониятлари ва самарадорлиги. 29

У.А. Мулладжанов – Қисқа масофага югурувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини шаклланганлик даражаси. 33

Р.А. Бурнашев – Комплексно-вариативный подход при индивидуализации интервальной тренировки квалифицированных бегунов на 400 и 800 метров. 37

Л.Т. Давлатова., Г. Юнусова – Пара волейбол машғулотларида инклюзив спорт амалиётининг қўлланилиш самарадорлиги. 41

Н.Р. Исаева – Бадиий гимнастикачиларни машқларга ўргатиш усулларининг услубий хусусиятлари. 44

З.Ю. Газиева – Основы восстановительного процесса спортсменов. 48

Ш.А. Арслонов – Совершенствование контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15-16 лет. 52

М.М. Нуриддинова – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш: ҳаракат фаолиятининг асослари. 54

М.И. Хайдарова., С.Э. Кушбакова., М.А. Туляева – Болалар ва ўсмирларни спортга саралаш ва йуналтиришнинг ўзига хос услублари. 59

З.Б. Болтаев – Волейбол бўйича профессионал кадрлар тайёрлаш тизимини модернизация қилиш зарурати. 62

К.Ж. Норбоев., О.Р. Эшбердиев – Ёш баскетболчиларнинг тезкор-куч тайёргарлик даражасини баҳолаш ва таҳлил қилиш. 67

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.
Босишга рухсат этилди: 27.05.2025

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

2025/6

Ш.Р. Тошматов., Р.К. Гофуров., Х.С. Рахматуллаева – Кикбокс спорт турида спортчиларнинг тезкорлик қобилиятини ривожлантиришда корреляция машқларидан фойдаланиш услубияти. 69

З.А. Абдулхаева – Волейболчи талаба қизларнинг тўпни ўйинга киритиш техникаси самарадорлигини махсус машқлар орқали ошириш. 72

Ж.С. Сулаймонов – 15-16 ёшли волейболчиларда йиллик тайёргарлик даврида ўтказилган машғулотлар давомида сакраш чидамкорлигини ўсиб бориш динамикаси. 75

Д.Т. Бойхўрозова – Ёш бадиий гимстикачи қизларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш услубияти. 78

Ш.Х. Тоштурдиев., У.Б. Жарылкапов – Спорт курашлари бўйича 2025 йилги Осиё чемпионатининг илмий-назарий таҳлили. 81

Н.Қ. Турсунова – Таэквондо (WT) мусобақаларида ҳакамлик фаолиятини ташкил этиш ва мусобақа қоидаларини такомиллаштириш йўллари. 86

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Д. Халмухамедов – Структура и содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки единоборцев высокой квалификации. 89

Ў.Р. Эшонқулов – Workout воситалари орқали спортчи-талабаларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш самарадорлиги. 94

Қ.Т. Араббоев – Жисмоний тарбия дарсларида юкламаларни меъёрлаш масалалари. 97

А.А. Туляганов – 12-13 ёшли ўқув машғулот гуруҳидаги ёш футболчиларни ўйин давомида бажарадиган техник тактик ҳаракатларини ўзгариш динамикаси ва таҳлили. 100

Б.Д. Даврамбеков – Ўйин машқлари орқали футболчиларнинг гуруҳли тактик ҳаракатларини ривожлантириш. 102

Р.А. Жолдасбаева – Бошланғич тайёргарлик босқичидаги машғулотларнинг субъектив юклама даражаси кўрсаткичлари. 106

В.В. Серебряков., Ш.Ш. Шухратжонова – Оценка влияние стресса на студентов разных вузов. 110

Ғ.Т. Исмоилов – Спорт машғулотларида биомеханик таҳлил қилишнинг илмий-назарий асослари. 114

М.Г. Хайдаров – Роль инновационных тренажёров в повышении эффективности подготовки спортсменов по пара пауэрлифтингу. 117

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ
ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.Ю. Бабажанов – Иқтисодиёт шаклланиши шароитида инсон капиталини ривожлантириш. 120

Ш.А. АРСЛОНОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОНТРАТАКУЮЩИХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У КАРАТИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Аннотация

В данной работе представлена методика совершенствования контратакующих технико-тактических действий у каратистов 15–16 лет. На основе анализа литературы и практического опыта был разработан комплекс специальных упражнений, направленных на развитие у спортсменов навыков быстрой реакции, точности и эффективности контратак. Экспериментальная проверка программы показала, что включение данных упражнений в тренировочный процесс способствует значительному улучшению технико-тактической подготовленности подростков-каратистов. Полученные результаты позволяют рекомендовать разработанный комплекс к применению в практике детско-юношеского спортивного карате.

Ключевые слова: *контратака, точность ударов, серийность ударов, эффективность.*

Annotation

Ушбу мақолада 15–16 ёшли каратечиларда қарши ҳужум техника-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш бўйича методика тақдим этилган. Адабиётлар таҳлили ва мураббийлик тажрибасига асосланган ҳолда спортчиларнинг реакция тезлиги, аниқлиги ва қарши ҳужум самарадорлигини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди. Мазкур машқларни машғулот жараёнига киритиш каратечиларнинг техника-тактик тайёргарлигини сезиларли даражада оширишга ёрдам берди. Тадқиқот натижалари бу методикани ёшлар карате машғулотларида кенг қўллашни тавсия этади.

Калит сўзлар: *қарши ҳужум, зарба аниқлиги, зарбалар кетма-кетлиги, самарадорлик.*

This paper presents a methodology of improving counterattack technical and tactical actions of 15-16 years old karate athletes. On the basis of literature analysis and practical experience a set of special exercises aimed at developing athletes' skills of quick reaction, accuracy and effectiveness of counterattacks was developed. Experimental verification of the program showed that the inclusion of these exercises in the training process contributes to a significant improvement in technical and tactical training of teenage karate players. The obtained results allow us to recommend the developed complex for application in the practice of children's and youth sports karate.

Key words: *counterattack, accuracy of blows, series of blows, efficiency.*

Введение.

Карате в Узбекистане является одним из приоритетных направлений среди единоборств, активно развивающихся и поддерживаемых на государственном уровне. Высокие результаты узбекских спортсменов на международных турнирах подтверждают необходимость эффективной подготовки юных каратистов, что делает актуальной проблему совершенствования контратакующих технико-тактических действий у спортсменов подросткового возраста. Несмотря на широкое изучение атакующих приемов в карате [1], защитные и контратакующие техники остаются недостаточно исследованными, что негативно отражается на соревновательной деятельности спортсменов [2]. В связи с этим, разработка методик, направленных на совершенствование контратакующих действий, является актуальной задачей.

Цель исследования – разработка и оценка эффективности комплекса упражнений для совершенствования контратакующих действий у каратистов 15–16 лет.

Задачи исследования:

Проанализировать литературу по подготовке каратистов и определить особенности организации тренировочного процесса.

Выявить наиболее эффективные защитные и контратакующие действия в карате.

Разработать комплекс упражнений для совершенствования контратакующих действий и проверить его эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение

Упражнение на уклон с последующей контратакой (2 серии из 10 повторов в боевой стойке).

Отработка защиты от маваши-гери с немедленной контратакой рукой (10 повторений на каждую сторону).

Уход в сторону с контратакующим ударом гяку-дзуки (3 подхода по 1 минуте).

Работа с партнёром: защита от атак с последующим нанесением двухударной контратаки (3 подхода по 5 атак).

Упражнение с мишенями: реагирование на неожиданный удар с нанесением встречного (реакция и координация, 5 мин).

Имитация поединка с акцентом на контратаки (2 раунда по 2 минуты).

Работа с лапами: блок – уклон – контратакующий удар (3 подхода по 30 сек).

Контрольные тесты включали:

Время реакции (сек).

Количество контратак за 30 сек.

Точность попадания (по мишеням, %).

Серийность (удары/15 сек).

Оценка эффективности в имитационном поединке (по шкале 1–10).

При этом, время реакции (сек.) измерялось с помощью визуального стимула: спортсмен стоял в стойке и должен был нанести удар гяку-дзуки по команде светосигнала, зафиксированной электронным таймером. Точность ударов (%) определялась как процент попаданий в центр мишени (диаметр 10 см) из 10 попыток. Учитывались только точные касания центра цели.

В Таблице 1 представлены результаты педагогического тестирования до внедрения экспериментальной программы

Таблица 1

Показатели технико-тактической подготовленности до начала эксперимента

Тесты	Ед. изм.	ЭГ до (M±m)	КГ до (M±m)	p-value	Достоверность различий
Время реакции	сек.	0,88±0,03	0,87±0,02	0,615	p>0,05
Контратаки за 30 сек	кол-во	7,1±0,31	7,0±0,29	0,711	p>0,05
Точность ударов	%	73,2±1,3	73,5±1,1	0,533	p>0,05
Серийность ударов (за 15 сек)	уд.	10,5±0.3	10,6±0,3	0,482	p>0,05
Эффективность в имитационном бою	баллы	6,8±0,4	6,7±0,4	0,690	p>0,05

Анализ исходных данных показал, что экспериментальная и контрольная группы имели однородный уровень подготовленности по всем показателям. Различия по средним значениям не достигли статистической значимости (p> 0.05), что подтверждает равенство начальных условий для корректного педагогического эксперимента.

По окончании экспериментальной программы, также было проведено повторное педагогическое тестирование, результаты которого, представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Показатели технико-тактической подготовленности после завершения эксперимента

Тесты	Ед. изм.	ЭГ после (M±m)	КГ после (M±m)	p-value	Достоверность различий
Время реакции	сек.	0,73±0,02	0,84±0,03	0,003	p<0,01
Контратаки за 30 сек	кол-во	8,5±0,28	7,2±0,25	0,001	p<0,01
Точность ударов	%	81,4±1,1	74,3±1,2	0,002	p<0,01
Серийность ударов (за 15 сек)	уд.	12,1±0,4	10,9±0,3	0,012	p<0,05
Эффективность в имитационном бою	баллы	8,2±0,3	7,0±0,4	0,008	p<0,01

Результаты тестирования, обнаружили, что внедрение специально разработанного комплекса упражнений привело к существенным положительным изменениям в экспериментальной группе по всем ключевым показателям технико-тактической подготовленности. Наиболее выраженные улучшения наблюдаются в сокращении времени реакции (с 0.88 до 0.73 сек), что указывает на повышение скорости принятия решений и моторного отклика спортсменов. В то же время в контрольной группе изменения не достигли уровня статистической значимости.

Количество успешных контратак за 30 секунд увеличилось в ЭГ в среднем на 1,4 единицы, что отражает развитие навыков мгновенного перехода от защиты к атаке. Показатель точности ударов повысился на 8.2%, что свидетельствует о лучшем контроле движений и зрительно-моторной координации. Эффективность действий в имитационном бою, как обобщающий показатель, улучшилась с 6.8 до 8.2 баллов, что подтверждает интегральный прирост в технико-тактической и психофизической подготовке спортсменов. Значения p <0.01 по большинству тестов, а также эффект размера изменений (d Коуэна от 0.8 до 1.2 – высокий уровень) подтверждают значимость и практическую ценность полученных результатов.

Далее, для более глубокой оценки эффективности вмешательства был рассчитан эффект размера по Коуэну (Cohen's d). Этот показатель демонстрирует практическую значимость различий между средними значениями в группах и значения d интерпретируются следующим образом: 0.2 – слабый эффект, 0.5 – средний, 0.8 и выше – высокий [3].

Таблица 3

Эффект размера (d Коуэна) по итогам эксперимента

Тесты	Cohen's d	Интерпретация
Время реакции	1,02	высокий эффект
Контратаки за 30 сек	1,10	высокий эффект
Точность ударов	1,23	высокий эффект
Серийность ударов за 15 сек	0,81	высокий эффект
Эффективность в имитационном бою	0,90	высокий эффект

Очевидно, что расчет d Коуэна (Cohen's d) подтверждает не только статистическую, но и практическую значимость выявленных изменений, что позволяет рекомендовать предложенный комплекс упражнений для массового внедрения в учебно-тренировочную практику с целью совершенствования контратакующих действий у каратистов 15–16 лет.

Таким обазом, экспериментальная программа оказала положительное влияние на ключевые компоненты контратакующей подготовки каратистов, доказав свою эффективность как в теоретическом, так и в прикладном аспектах.

Выводы: Разработанная методика контратакующих упражнений доказала свою эффективность, обеспечив статистически значимое улучшение технико-тактической подготовленности спортсменов.

Наибольшее улучшение достигнуто по показателям точности ударов, количества контратак и времени реакции. Полученные данные свидетельствуют об устойчивом положительном эффекте, как в количественном (p-value), так и в качественном отношении, что подтверждено расчётами d Коуэна.

Литература:

1. Бакирова Ирина Сергеевна, Подливаев Борис Анатольевич Моделирование алгоритма принятия решений в поединке в спортивном каратэ // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №8 (186).

2. Олин Сергей Викторович Обоснование планирования тренировочного процесса оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай каратэ-до на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2012. №4 (263).

3. Lakens, Daniël. “Calculating and Reporting Effect Sizes to Facilitate Cumulative Science: A Practical Primer for t-Tests and ANOVAs.” Frontiers in Psychology, vol. 4, 2013, p. 863.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент,
М.М. НУРИДДИНОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ: ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИНГ АСОСЛАРИ

Аннотация

В данной статье анализируются возрастные особенности дошкольников, организация физической активности в нашей стране, ее правовые основы, а также опыт зарубежных стран в этой сфере.

Ключевые слова: *дошкольное образование, физкультура, тренировки, прогулки, активность.*

Annotation

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг ёш даврлари хусусиятлари, мамлакатимизда болалар жисмоний фаолиятларини ташкил этиш, унинг ҳуқуқий асослари ва хорижий мамлакатлардаги ушбу жараён таҳлил этилган.

Калит сўзлар: *мактабгача таълим, жисмоний тарбия, машғулот, сайр, фаоллик.*

This article analyzes the age characteristics of preschool children, the organization of physical activity in our country, its legal basis, as well as the experience of foreign countries in this area.

Key words: *preschool education, physical education, training, walks, activity.*

Долзарблиги. Мактабгача ёш даврида болаларнинг жисмоний тарбиясини тўғри ташкил этиш, илк ёшдан бошлаб жисмоний кўникма ва малакаларини шакллантириш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш - мактабгача жисмоний тарбия назариясининг асосий талабларидан ҳисобланади. Мактабгача таълим ташкилотларида боланинг жисмоний ривожланиши ва унинг фаол ҳаракатланишига имкон яратиш, таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш, тизимли ёндашувга риоя қилиш, чиниқтириш, чидамлиликни ошириш, зарур кўникма ва малакаларини тарбиялаш; машғулотларда ва ўйин фаолиятида мустақил фикрлашга, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини тарбиялашга оид муҳим масалаларни ҳал этиш лозим.

Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотлари ўқув йилига 72 та машғулотга мўлжалланади. Барча гуруҳларда ҳафтасига 2 та машғулотдан, (иккинчиси очиқ ҳавода режалаштирилади) боланинг физиологик ҳолатига қараб, ҳафта кунларига тақсимланади. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулотларини жисмоний тарбия йўриқчиси олиб боради.

Жисмоний тарбия йўриқчиси (фаолиятни ташкил этиш бўйича) йўриқномага кўра фаолият юритади. Мазкур йўриқнома жисмоний тарбия йўриқчисининг ишини ташкил этишга қаратилган бўлиб, унинг мажбуриятлари, лавозим вазифалари ва ҳуқуқлари белгилаб берилган ягона меъёрий ҳужжатдир.

Тадқиқотнинг мақсади мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожлантириш ва ҳаракат фаолиятини оширишга қаратилган жараёнларни илмий-услубий асослаш.

Натижа ва муҳокама. Мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия йўриқчиси фаолияти қуйидаги ҳужжатлар асосида юритилади: машғулотларнинг ҳафталик жадвали, йиллик иш режаси, тарбиячи билан ҳамкорликда ишлаш режаси, болалар билан индивидуал ишлаш режасидан иборат. Мактабгача таълим муассасаси жисмоний тарбия йўриқчисининг иш режаси 3 та асосий таркибда шакллантирилади:

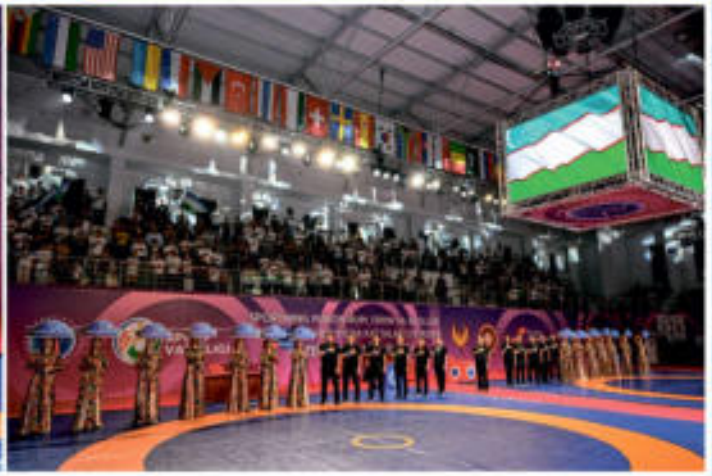
1.Меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш - “Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган Давлат талаблари” ва дастурларга амал қилиш, жисмоний тарбия йўриқчиси юритиши лозим бўлган иш ҳужжатларини тайёрлаш, барча ёш гуруҳларида


O‘ZBEKISTON KUBOGI




SQB


UZB UZB
1 0:51 2




BIZ SIZ BILAN FAXRLANAMIZ!