O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA V SPORT UNIVERSITETI
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

QISHKI VA MURAKKAB TEXNIK SPORT TURLARIDA O‘QITISHNING ZAMONAVIY ILMIY-USLUBIY ASOSLARI VA AMALIYOTI

V-Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami

СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИКА ПОДГОТОВКИ В ЗИМНИХ И СЛОЖНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Сборник V й международной научно-практической конференции

TOM 1

2026

15 APREL

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

QISHKI VA MURAKKAB TEXNIK SPORT TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЗИМНИХ И СЛОЖНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

“QISHKI VA MURAKKAB TEXNIK SPORT TURLARIDA O‘QITISHNING ZAMONAVIY ILMIY-USLUBIY ASOSLARI VA AMALIYOTI”

V-Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman ilmiy tezislari to‘plami

TOM 1

“СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРАКТИКА ПОДГОТОВКИ В ЗИМНИХ И СЛОЖНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА”

Сборник научных тезисов
V й международной научно-практической конференции

Chirchiq
O‘zDJTSU
2026

UO‘K/УДК 796.96:796.015
KBK/ББК 65.011.151

O‘zDJTSU tahririy-nashriyot kengashi tomonidan nashr etishga tavsiya qilingan
Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом УзГУФКиС

Tahrir hay’ati a’zolari / Редакционная коллегия:	
Rektor, tashkiliy qo‘mita raisi	R.M.Matkarimov
O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi, bo‘lim boshlig‘i - tashkiliy qo‘mita a’zosi	M.O‘.Arzikulov
Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	Sh.Sh.Gaziyev
O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	E.T.Raxmanov
Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha birinchi prorektor - tashkiliy qo‘mita a’zosi	Sh.S.Mirzanov
Xalqaro hamkorlik bo‘yicha prorektor O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	J.Sh.Zarifboyev
Moliya-iqtisod va xo‘jalik ishlari departamenti boshlig‘i - tashkiliy qo‘mita a’zosi	A.Mirzayev
Ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy qo‘mita a’zosi	K.F.Bayazitov
Media markazi boshlig‘i - tashkiliy qo‘mita a’zosi	O.E.Mamishev
Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy qo‘mita a’zosi	I.M.Sarimsaqov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	S.R.Davletmuratov
“Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport” kafedrasi professori, anjuman koordinatori, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	N.K.Svetlichnaya
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	A.A. Karimov
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi - tashkiliy guruh a’zosi	O.Y. Xolmuratov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	Y.N.Chernikova
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	S.V.Fedorova
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	S.M.Umarov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi, anjuman kotibi	Sh.S.Xojiyev
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	I.B.Jo‘rayev
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	R.U. Memetov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	J. K. Redjepov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	S.F. Suleymanova
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	I. N.Tuxfatullina
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a’zosi	D.J.Axmadov

Qishki va murakkab texnik sport turlarida o‘qitishning zamonaviy ilmiy-uslubiy asoslari va amaliyoti / Современные научно-методические основы и практика подготовки в зимних и сложно-технических видах спорта: ilmiy tezislar to‘plamining 1-tomi / O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti; – Chirchiq: O‘zDJTSU, 2026

Nashrlarda qishki Olimpiya va Paralimpiya sport turlarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishga oid zamonaviy yondashuvlar muhokama qilingan. Shuningdek, murabbiylar faoliyatining tahliliy natijalari, testlash va ta’lim dasturlarining sifatini baholash mezonlari keltirilgan hamda sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik, anatomo-fiziologik, texnik-taktik va jismoniy jihatlarini rivojlantirishda innovasion usullarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlari yoritib berilgan.

В публикациях рассматриваются современные подходы к организации учебно тренировочного процесса в олимпийских и паралимпийских зимних видах спорта. Представлены результаты анализа работы тренеров по Олимпийскому и Паралимпийскому спорту, критерии оценки качества программ обучения и тестирования, раскрывается специфика применения инновационных методов в контексте психологической, анатомо-физиологической, технико-тактической и физической сторон подготовки спортсменов.

ISBN 978-9943-00173-1

© Ta’lim muassasasi «O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiyava sport universiteti», 2026
© «O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU, 2026

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 4-11

УДК 796. 012.2

ЛОВКОСТЬ - ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА БЫСТРО, ТОЧНО И ЭКОНОМИЧНО РЕШАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

✉ Умаров М.Н.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Узбекистан, Чирчик

DOI: 10.5281/20344447

Аннотация: В рассматриваемой статье предпринята попытка определить уровень и значимость качества ловкости - это комплексное физическое качество, определяющее способность быстро, точно и экономично решать двигательные задачи, особенно в меняющихся или неожиданных условиях спортивной тренировки или соревнований. При этом замечено, что важными для обеспечения двигательной активности, в частности ловкости человека являются двигательный анализаторы позволяющий последовательно проанализировать разрешения пространственно-временных характеристик двигательных действий спортсмена или спортсменки.

Ключевые слова: физическое качество, группы двигательных качеств, корреляционный анализ, уровень значимости, вестибулярный анализатор.

Актуальность Результаты многолетних экспериментальных исследований М.Н.Умарова и З.Б.Санокуловой [2026] с большой группой перспективных юных гимнасток-художниц позволили, отобрать, сформировать и распределить в три группы двигательных качества по величине факторной значимости, их корреляционной взаимосвязи с уровнем технической подготовленности, а также с результатами официальных соревнований (Схема 1):Первая группа двигательных качеств имеет наиболее высокий уровень значимости и корреляционной взаимосвязи с результатами соревнований (r=0,86-0,970), на что тренера должны акцентировать внимание на третьем и четвертом этапах, в процессе формировании композиций с предметами, для подготовки и выступления на соревнованиях республиканского и мирового масштаба. И наиболее высокий уровень значимости из всех перечисленных двигательных качеств

по результатам математической обработки результатов исследования [r=0,97-0,99]: это качество ловкость.

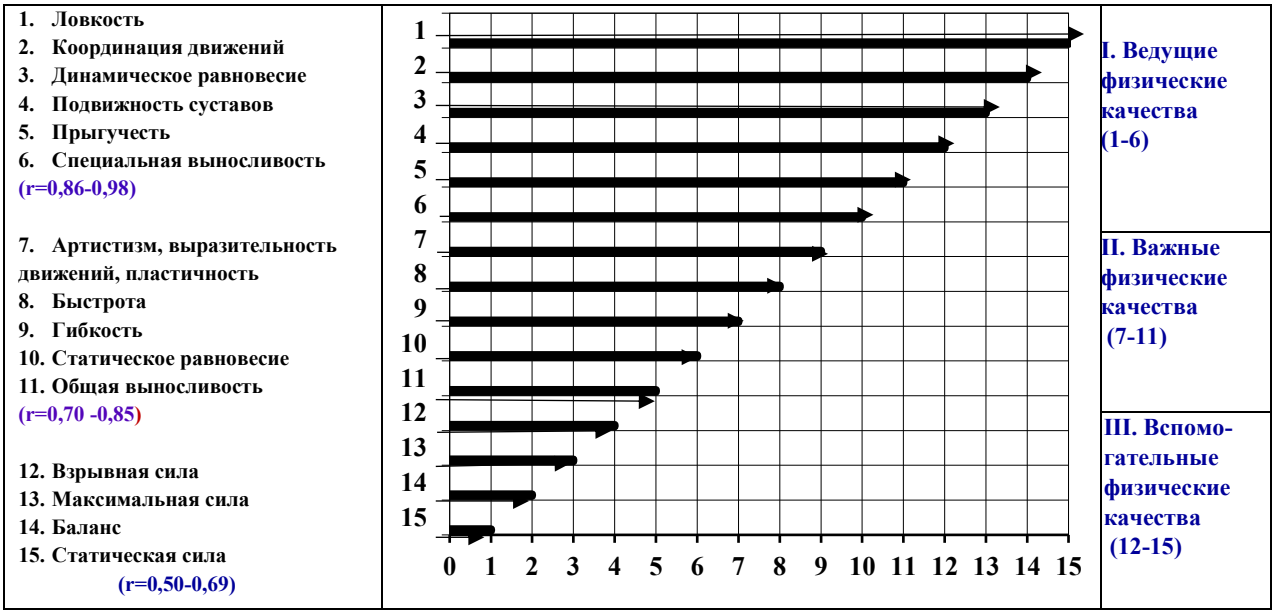


Схема 1 Экспериментально разработанная схема распределения специально-физических качеств с учетом их функциональной значимости

Цель исследования: определить значимость ловкости в повышении специально-двигательных качеств как основы спортивно-технического-мастерства гимнастки-художниц.

Результаты исследования. По мнению Н.А.Бернштейна [1] (известного психофизиолога, основатель школы биомеханики) - **двигательная ловкость - царица управления движениями — это комплексное физическое качество,** определяющее способность быстро, точно и экономично решать двигательные задачи, особенно в меняющихся или неожиданных условиях. Она включает: **координацию, равновесие, быстроту реакции, подвижность суставов и ориентирование в пространстве, позволяя перестраивать движения в зависимости от обстановки.**

В данном случае объектом познания выступает движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных временных и силовых параметров. Среди физических качеств ***ловкость*** с точки зрения Н.А. Бернштейна [1], Ю.В. Верхошанского, [2], В.М.Зациорского [4], В.И. Ляха [5], В.Н.Платонова [6] занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость – специфическое качество, по- разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в спортивных видах гимнастики, но недостаточной для спортивных

игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

При этом замечено, что важными для обеспечения двигательной активности, в частности ловкости человека являются **двигательный и вестибулярный анализаторы**.

Двигательный анализатор - нейрофизиологическая система, за счет работы которой осуществляется анализ и синтез сигналов, идущих от органов движения. Включает в себя: периферический отдел, состоящий из проприорецепторов, специфические проводящие нервные волокна, несущие импульсы к головному мозгу, подкорковые структуры и корковой отдел. Принимает участие в поддержании постоянного тонуса мышц тела и координации движений (Схема 2).

В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движений.

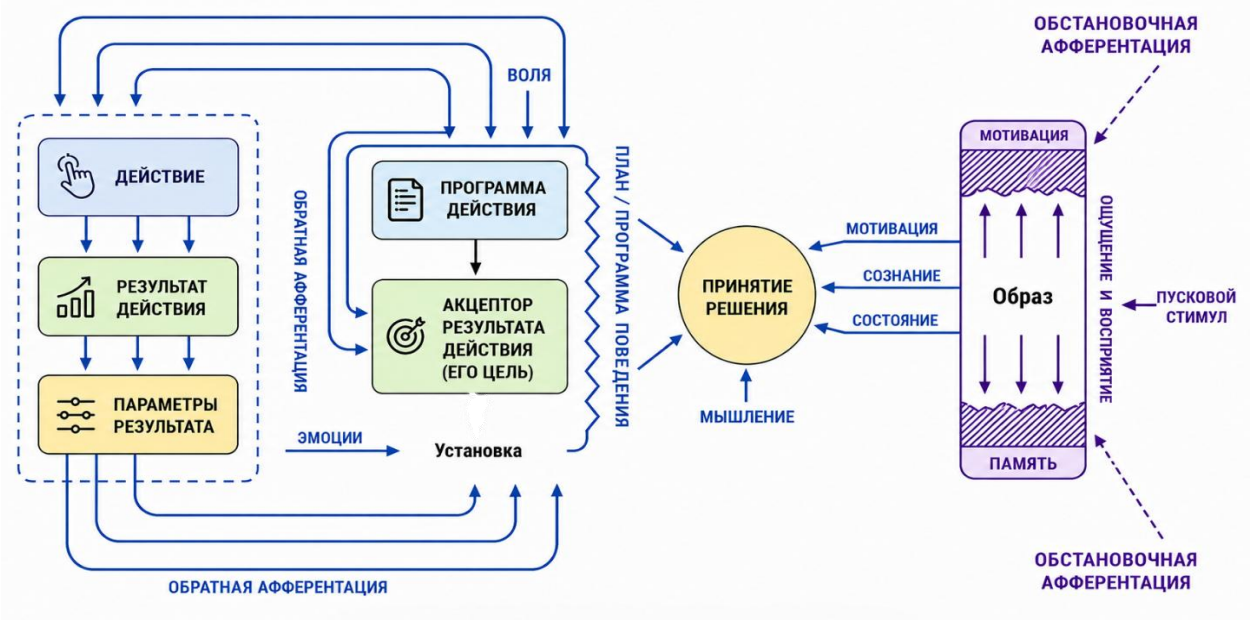


Схема 2. Примерная схема функционирования двигательного анализатора

В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить способность к быстрой адаптации (находчивость).

Ловкость сложное качество, но она не являются суммой простых. Сложное качество - это интегрированная межанализаторная качественная особенность двигательного действия. Это надо не забывать, когда мы будем

говорить об эффективности развития ловкости, целенаправленно воздействуя на его отдельные составные части.

Обобщая все эти определения, можно сказать.

Ловкость - термин, которым определяют разнообразные двигательные качества, способности и чувства. Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. В ловкости, физическое и психическое в человеке, выступают в единстве с наибольшей полнотой.

В данном случае объектом познания выступает движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость – специфическое качество, по- разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

Согласно концепции Н.А. Бернштейна [1], Ю.В. Верхошанского [2], И.А.Винер-Усманова [3], В.М.Зациорского [4], В.И. Ляха [5], В.Н.Платонова [6], М.Н.Умаров и А.К.Эштаев [7] ловкость - это комплексное психомоторное качество, основанное на совокупности координационных способностей. Эти способности определяют готовность человека к оптимальному управлению двигательным действием, регулированию его и «подстраиванию» к тем или иным условиям при четкой ориентации на достижение цели (решение двигательной задачи).

Наши исследования полностью совпадают с концепцией выше названных теоретиков спорта. Конкретно, эти способности обеспечивают четыре параметра действия: правильность, быстрота, рациональность и находчивость.

Правильность выполнения движения определяется:

1) соответствием движения (адекватностью) основной задаче;

2) точностью движений.

Быстрота - находит выражение в своевременности действий. Следовало бы добавить: и в минимальных затратах времени на выполнение действий (что не одно и то же).

Рациональность характеризуется целесообразностью построения самого действия и его экономичностью.

Находчивость проявляется как инициативность (т.е. опережающая активность в поиске лучшего из возможных вариантов) и стабильность в решении двигательной задачи.

Отсутствие любого из этих признаков приводит к неправильному представлению о **ловкости** как о двигательном качестве или, по крайней мере, о низком уровне ее развития.

Как и другие двигательные качества, **ловкость** - качество системное; его образует значительное количество взаимосвязанных факторов. В первом приближении ловкость образуют три подсистемы: управляющая (ЦНС), исполнительная (мышечная), обеспечивающая (функциональные системы).

Исследованием показано, что все три подсистемы составляют естественно-биологическую основу ловкости. Совокупное их проявление - непременное условие осуществления действия или двигательной деятельности любой координационной сложности и физической трудности, а также психологической напряженности, так как «ловкостные» действия могут осуществляться лишь при обязательной их осознанности (в деталях или в основе своей) и соотнесении с условиями решения двигательной задачи и/или окружающей среды.

Не вдаваясь в анализ и оценку значимости для проявления ловкости различных подсистем и их взаимосвязей, это качество следует рассматривать как многофакторное (Схема 3).

Схема 3 Многофакторная структура тренировки ловкости
Примечание: ЦРС –цикл растяжения и сокращения мышц.

При различном сочетании названных признаков в осуществлении действия безусловный приоритет управляющих механизмов выражается в дифференцировках - различении параметрических характеристик действия (пространственных, временных и силовых) и воспроизведении их мышечно-двигательной системой определенным «дозированием» - опять-таки по времени, усилиям и пространственной ориентированности.

Весьма важно при этом, что в спортивной деятельности, реализуемой в так называемой технике, одиночное суставное действие должно быть выполнено с требующимися параметрическими характеристиками и согласованно с другими суставными действиями, плюс ко всему - в заданных кинематических границах.

Последнее весьма существенно, поскольку структуры «однотипных» спортивных упражнений (а это совокупности определенных двигательных действий) обладают объективно малой вариативностью - в пределах 1-4% [Ю.В. Менхин 2006), Ю.В. Верхошанский 2021] в связи с этим отклонение от заданных величин приводит к невыполнению требующегося упражнения или к грубым ошибкам в его выполнении, т.е. к другому результату. Именно поэтому ловкость, реализуемая в спортивной технике, обусловлена возможностью и заданностью: что, где, когда и сколько проявить, куда «вложить», в какой форме, и вообще - «зачем».

И хотя правы, вероятно, авторы, не относящие ловкость к качествам кондиционным физическим [В.М. Зациорский, В. Б. Коренберг], никто, кажется, и не пытается оспорить ее принадлежность к «психодвигательной» сфере.

В рассматриваемом нами аспекте весьма важно, что через ловкость (и в ней самой!) реализуются все физические качества и координационные способности управления ими. Именно поэтому она, по сути, составляет двигательный потенциал (определение дано выше).

В специальной литературе высказывается мнение, что ловкость не имеет меры измерения. Если иметь в виду общепринятые единицы измерения (например, силы, скорости, расстояния), то это действительно так.

Однако ловкость измерять нужно, как и проявления других двигательных качеств. Значит, следует использовать условные единицы, а в соотносимые параметры включать те признаки, которые характеризуют это качество.

К таким признакам относятся количество двигательных действий в единицу времени, их координационная сложность, физическая трудность и

психическая напряженность. Должно быть ясно, что вклад каждого признака в результат определяет оцениваемый уровень ловкости.

Хотя должна быть понятна также их полярность: чем выше интенсивность действий, тем выше уровень ловкости. Однако, чем выше требования к проявлению трех остальных признаков, тем труднее проявить ловкость, но, если эти факторы преодолеваются, она развита лучше. Это - первый показатель сложности во взаимоотношении признаков ловкости. По отдельности и суммарно они должны обязательно соотноситься с требующимся результатом деятельности, который может быть выражен точностью попадания в цель, оценкой качества деятельности или некоей суммой рангов.

В связи с этим в качестве возможных соотношений признаков ловкости назовем следующие:

1)количество действий: продолжительность действий: результат (качество или количество);

2)сложность действия: результат;

3)физическая трудность действия: результат;

4)психическая напряженность действия: результат;

5)количество действий: продолжительность • сложность • трудность • напряженность: результат.

Если же нужно определить, каким трудом достигается «ловкостный» результат, нужно делать все наоборот: качество деятельности (результат) переводить в числитель, а все остальное - в знаменатель.

И еще одно: просто так даже «безразмерные» признаки перемножать и делить нельзя - они должны быть связаны какой-либо математической зависимостью. На наш взгляд, как и во всех случаях, когда необходимо определить некий суммарный вклад факторов в общий результат, весьма удобно и корректно для этого применение «средней квадратической».

Заключение. Проведенные исследования показали на необходимость более детально рассмотреть способность сохранять вестибулярную устойчивость и с тем самым способность освоение техники равновесия в различных по биодинамике движений в художественной гимнастике (опорных поворотов), которая наиболее эмоциональна и тонко воспринимаема юными гимнастками в процессе протекания пубертатного периода, особенно в процессе выполнения упражнений специальной тренировке в возрасте 12-14 лет. Предварительным исследованием так же замечено, что координационные способности наиболее успешно воспитывать в промежутке от 5 до 9 лет, и на их основе осваивать сложные

по координации программные, хореографические, акробатические упражнения**.** В художественной гимнастике наибольшее значение для овладения предметами имеет развитие такого комплексного двигательного качества, как ловкость, которая особенно проявляется при освоении и исполнении бросковых элементов и групповых упражнений, а также определяет быстроту освоения новых элементов**.**

Также немаловажным на этапе начальной спортивной специализации является то, что данный период многолетней тренировки предъявляет повышенные требования к гимнастке в связи с освоением произвольных программ многоборья, выступлением на соревнованиях. Все это ведет к увеличению продолжительности занятий, росту объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивная деятельность детей происходит на фоне повышенной интенсивности физиологических и психологических процессов и эффективность обучения зависит от умения регулировать эти процессы, управлять ими**.**

Список литературы:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физическая культура и спорт, 1991. - 289 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. –332 с. : ил
3. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. –М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -290 с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.
7. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Научно-педагогические основы методики обучения в спортивных видах гимнастики. “SARBON”/ Т.: 2025 г. -665 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 12-17

УДК 796.071

ОПТИМИЗАЦИЯ НАВЫКОВ НЕЗАВИСИМОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ЮНЫХ СЛЕДЖ-ХОККЕИСТОВ

✉Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Спирина И.К.
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Rubtsova N.O., Artamonova T.V., Spirina I.K.
The Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

DOI: 10.5281/20344560

Аннотация. Статья посвящена проблеме повышения эффективности навыков самостоятельного передвижения подростков с детским церебральным параличом и Спина Бифида. Проведен эксперимент с участием подростков (11+0,98 лет) с повреждением опорно-двигательного аппарата (ДЦП и Спина Бифида), специализирующихся в следж-хоккее. В ходе эксперимента была внедрена методика комплексной реабилитации подростков с ПОДА, основанная на применении средств адаптивного спорта. Для диагностики способности к передвижению использовали тесты в ходьбе (для подростков с ДЦП) и в коляске (для подростков со Спина Бифида). За период эксперимента у подростков с ДЦП выявлено достоверное улучшение результатов в тестах на оценку функции ходьбы, а у подростков со Спина Бифида обнаружено статистически значимое улучшение в тестах, связанных с оценкой изменения показателей владения коляской.

Полученные результаты могут быть использованы в практике работы специалистов по адаптивной физической культуре в ходе диагностических, коррекционных и реабилитационных мероприятий, в подготовке паралимпийцев

Ключевые слова: повреждения опорно-двигательного аппарата, детский церебральный паралич, спина-бифида, адаптивный спорт, передвижения, подростки.

Актуальность. В настоящее время проблема инвалидизации населения не снижает своей актуальности, так как стабильно высоким остается количество врожденных повреждений опорно-двигательного аппарата (ПОДА) у детей. Наиболее распространенными являются детский церебральный паралич и такое серьезное врожденное заболевание спинного мозга, как Спина Бифида [1, 6, 7, 8].

Решением данной проблемы стал многопрофильный подход специалистов и признана положительная роль адаптивного спорта в актуализации спектра задач реабилитационной направленности [2, 3, 4, 5].

В этой связи большую популярность в последние годы приобрел такой паралимпийский вид спорта, как следж-хоккей [1, 4, 6].

Нами было предпринято экспериментальное исследование по изучению влияния средств следж-хоккея на качественное формирование навыков самостоятельного передвижения у подростков с ДЦП и Спина Бифида.

Цель исследования – повысить эффективность навыков самостоятельного передвижения подростков с детским церебральным параличом и Спина Бифида средствами адаптивного спорта.

Организация и методика исследования. Научная работа была проведена в НИИ спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК» в следующих лабораториях: «Физиологии мышечной деятельности и восстановления»; «Спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий»; «Спортивной медицины».

В эксперименте участвовали подростки с повреждением опорно-двигательного аппарата, специализирующиеся в следж-хоккее, в количестве 24 человек (15 испытуемых имели диагноз ДЦП; 9 испытуемых имели диагноз Спина Бифида). Средний возраст респондентов составил 11±0,98 лет. Все респонденты имели нарушения опорно-двигательного аппарата с формированием порочных установок. Испытуемые со Спина Бифида пользовались инвалидной коляской. У всех испытуемых отсутствовало нарушение интеллектуально развития.

С целью изучения эффективности разработанной экспериментальной методики комплексной реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата на основе применения средств адаптивного спорта, включающей необходимые структурные блоки подготовки, в числе которых – блок коррекционных упражнений и упражнений на баланс, было проведено педагогическое тестирование.

Тесты подбирались и применялись с учетом нозологии (ДЦП или Спина Бифида) и в зависимости от двигательных возможностей подростка с инвалидностью. Таким образом, у юных спортсменов с ДЦП использовали оценку параметров ходьбы с помощью следующих тестов «ходьба 10 шагов спиной вперед» и «встань и иди», а у юных спортсменов со Спина Бифида использовали оценку параметров передвижения с помощью тестов

«передвижение на коляске спиной вперед» (5 м) и «маневрирование на коляске». Результат оценивался по 10-балльной шкале.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных исследований у юных спортсменов с ДЦП получены следующие результаты (табл. 1 рис. 1).

С помощью теста «10 шагов спиной вперед» оценивали качество выполнения навыка ходьбы, а с помощью теста «Встань и иди» оценивали функциональную мобильность испытуемого.

В ходе выполнения первого теста испытуемый шел по прямой спиной вперед, а во втором тесте необходимо было встать со стула без использования рук, пройти по прямой 3 метра, повернуться кругом и вернуться обратно.

Таблица 1

Динамика показателей ходьбы у подростков с ДЦП (n=15), занимающихся спортом, за период эксперимента

Тест	Результаты						
	до			после			U кр
	25%	Me	75%	25%	Me	75%	
10 шагов спиной вперед (балл)	2	3	4	2	3,5	5	21*
«Встань и иди» (балл)	1	3	5	2	4	6	19*

*Различия достоверны: Uкр. = 27 при p ≤ 0,05. Звездочкой отмечены показатели при достоверных различиях.

За период эксперимента средние показатели в тестах «10 шагов спиной вперед» и «Встань и иди» у всех подростков с ДЦП улучшились не менее, чем на 1,0 балл, что привело к положительным статистически достоверным изменениям (p<0,05).

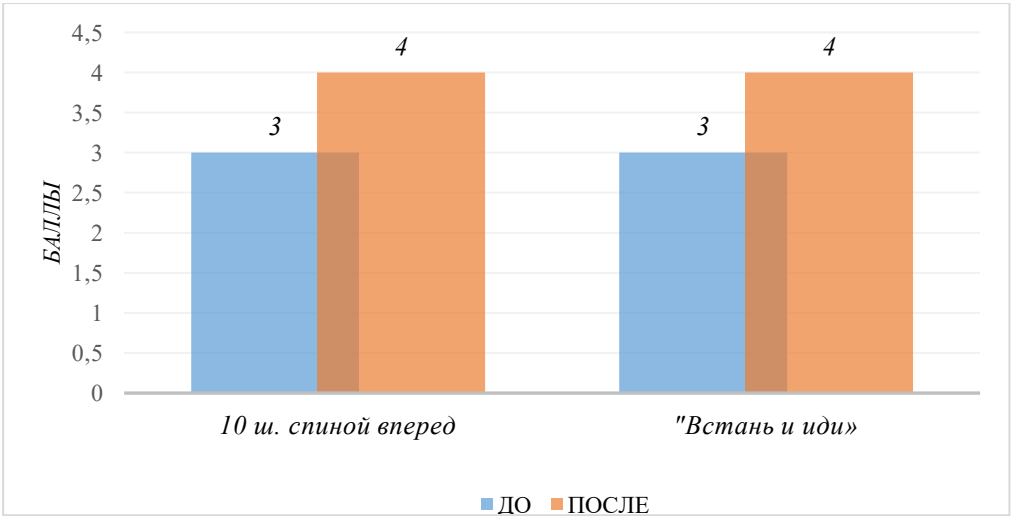


Рисунок 1. Динамика показателей ходьбы у подростков с ДЦП, занимающихся спортом, за период эксперимента.

Достоверное улучшение результатов наблюдается во всех тестах на оценку функции ходьбы у детей с ДЦП.

В ходе проведенных исследований у подростков со Спина Бифида получены следующие результаты (табл. 2; рис. 2).

Выявлено статистически значимое улучшение по тестам, связанным с оценкой изменения показателей владения коляской юными спортсменами со Спина Бифида ($p<0,05$). Судя по улучшению результата при передвижении на коляске спиной вперед на расстояние 5 метров, у респондентов повысился уровень координационно-двигательных способностей и способностей к пространственной ориентации.

Таблица 2

Динамика показателей владения коляской подростков со Спина Бифида (n=9), занимающихся спортом, за период эксперимента

Тест	Результаты						
	до			после			U кр
	25%	Me	75%	25%	Me	75%	
Передвижение в коляске спиной вперед (баллы)	2	3	4	4	6	8	25*
Маневрирование в коляске (с)	33	28	23	27	24	21	22*

*Различия достоверны: Uкр. = 27 при $p \leq 0,05$. Звездочкой отмечены показатели при достоверных различиях.

Результаты теста «маневрирование на коляске», включающем передвижение между конусами (расстояние 5 м), поворот, возвращение обратно, указывают на улучшение функциональной мобильности испытуемых.

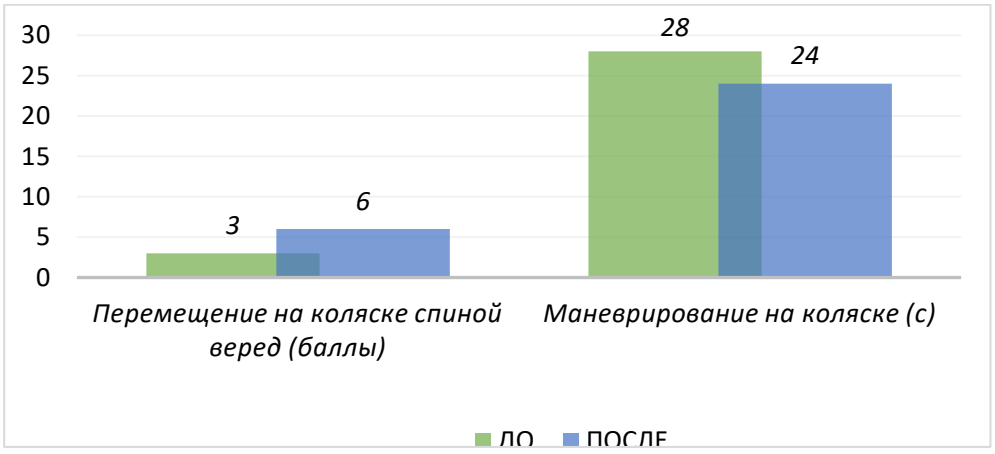


Рисунок 2. Динамика показателей владения коляской подростков со Спина Бифида, занимающихся спортом, за период эксперимента.

Средние показатели в тесте «передвижение в коляске» спиной вперед выросли за период эксперимента на 3,0 балла ($p<0,05$), а время выполнения теста «маневрирование в коляске» сократилось на 4,0 секунды ($p<0,05$).

Достоверное изменение показателей передвижений в коляске спиной вперед и маневрирования в коляске обусловлено включением в недельные микроциклы экспериментальной методики упражнений по совершенствованию навыка управления инвалидной коляской, а также применением упражнений на улучшение функции позно-тонической мускулатуры и мелкой моторики.

Заключение. Таким образом, применение в экспериментальной методике комплексной реабилитации подростков с нарушением функций опорно-двигательного аппарата блока коррекционных упражнений для коррекции патологических установок и контрактур в суставах не только в коррекционном микроцикле, но и в разминке расширяет двигательные возможности подростков, а увеличение объема упражнений на баланс в рамках тренировочного процесса обеспечивает значительное улучшение двигательных функций, одним из показателей которых является качественное изменение походки.

Включение в недельные микроциклы экспериментальной методики упражнений по совершенствованию навыка управления инвалидной коляской подростками со Спина Бифида, а также применение упражнений на улучшение функции позно-тонической мускулатуры и мелкой моторики способствовало улучшению показателей передвижения и маневрирования в коляске.

Полученные результаты могут быть использованы в практике работы специалистов по адаптивной физической культуре в ходе диагностических, коррекционных и реабилитационных мероприятий, в подготовке паралимпийцев.

Список литературы

1. Захаров, Е.В. Развитие следж-хоккея как эффективного средства физической реабилитации лиц с нарушением ОДА. // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Нижний Новгород, 2021. – С. 157-161.

2. Концепция развития комплексной системы реабилитации, абилитации и комплексного сопровождения инвалидов, детей-инвалидов, в том числе людей с ментальной инвалидностью. https://depsr.admhmao.ru/activity/otraslevye-napravleniya/koordinatsionnye-i-soveshchatelnye-organy/91895-may-2022/kontseptsiya-razvitiya-kompleksnoy-sistemy-reabilitatsii-abi_7520266/

3. Лобанов, К.Ю. Особенности Подготовки спортсменов по следж-хоккею / К.Ю. Лобанов, К.С. Дунаев, Н.Е. Александрова // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство спорта Российской Федерации, Московская государственная академия физической культуры, Союз биатлонистов России. – Москва, 2019. – С. 229-231.,

4. Направленность комплексов упражнений по общей физической подготовке юношей, занимающихся хоккеем-следж / А.В. Иванов, С.А. Воробьев, В.Ю. Барябина, Е.А. Гаврилова // Адаптивная физическая культура. –2021. – Т. 86. –№ 2. – С. 53-54.

5. Некрасова, А.М. Мультидисциплинарный подход в реабилитации детей со SpinaBifida. / А.М. Некрасова, Р.А. Бодрова, Д.Л. Нефедьева, Э.М. Ахмадуллина, Р.Ф. Рахмаева // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. – 2021. – №5. – С. 105-110.

6. Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Спирина И.К. Оценка уровня функциональной независимости юных следж-хоккеистов. «Роль современной науки в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта. «Материалы VI-й международной научно-практической конференции (13 мая 2025 г., г. Чирчик, Узбекистан). – С.8-13

7. Wade, Derick T. Rehabilitation potential: A critical review of its meaning and validity / Derick T. Wade // Clinical Rehabilitation. – 2023. – Vol. 37(7). – P. 869–875.

8. Analysis of mortality among neonates and children with spin a bifida: aninternational registry-basedstudy, 2001-2012 / M.K. Bakker, H.E.K. De Walle, V. Kancherla, M.A. Canfield et al. // Paediatric & Perinatal Epidemiology. –2019. Т. 33. – № 6. – P. 436-448.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 18-23

UDC 796.912

THE EARLY RETIREMENT FROM A SPORTS CAREER IN FIGURE SKATING: PEDAGOGICAL AND ORGANIZATIONAL FACTORS

ДОСРОЧНЫЙ ЗАВЕРШЕНИЕ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ

✉ **Aitmukhambet A.M.,**
Mukhambet Zh.S.,
Shunko A.V.,
Shapiyeva G.E.

Kazakh National University of Sports,
Astana, Kazakhstan

DOI: 10.5281.20344588

Аннотация: В статье представлены результаты исследования педагогических и организационных факторов, связанных с ранним завершением спортивной карьеры в фигурном катании на коньках. Эмпирическая база включала данные анкетирования 39 фигуристов (97,4% – одиночное катание), среди которых 56,4% действующих спортсменов и 43,6% завершивших карьеру. Установлено, что проблема преждевременного ухода из спорта воспринимается как массовая тремя четвертями опрошенных (76,9%), при этом половина продолжающих тренировки спортсменов допускают возможность завершения карьеры в ближайшие годы. Средний возраст ухода из спорта составил 15,8 года. Основными причинами названы травмы (46,2%), психологическое выгорание (43,6%) и трудности совмещения спорта с учёбой (41,0%). Выявлен выраженный дефицит психологической поддержки: лишь 15,4% респондентов получают её регулярно. Сами спортсмены связывают более длительное сохранение в спорте с улучшением восстановления, психологическим сопровождением, индивидуализацией подготовки и повышением качества работы тренеров. Сделан вывод, что раннее завершение карьеры в фигурном катании носит многофакторный характер и служит индикатором качества системы подготовки, а его профилактика требует комплексных педагогических и организационных мер.

Ключевые слова: фигурное катание, раннее завершение карьеры, педагогические факторы, психологическая поддержка, юниорский спорт.

Abstract. The article considers the results of a study on pedagogical and organizational factors associated with early career termination in figure skating. The empirical data were obtained from a survey of 39 skaters (97,4% single

skating), of which 56,4% were active athletes and 43,6% had already ended their careers. Three quarters of the respondents (76,9%) perceive early dropout as a widespread problem, and half of the active skaters admit the possibility of quitting in the near future. The average age of career termination is 15,8 years. The main reasons reported are injuries (46,2%), psychological burnout (43,6%), and difficulties combining sport with education (41,0%). A significant lack of psychological support is evident: only 15,4% of participants receive it regularly. According to the skaters, longer career retention depends on better recovery, psychological support, individualization of training, and higher coaching quality. It is concluded that early career retirement in figure skating is multifactorial and serves as an indicator of the training system quality; its prevention requires comprehensive pedagogical and organizational measures.
Keywords: figure skating, early career termination, pedagogical factors, psychological support, junior sport.

Relevance. Figure skating refers to sports with an early start of specialization, high training and competitive density, and a pronounced dependence of the athletic trajectory on the conditions of training in childhood and adolescence. Unlike many game and cyclical sports, the complexity of programs and requirements for the stability of the execution of elements are rapidly increasing here at the junior stage, which increases the inadmissibility of errors and increases pressure from the sports environment, making the risk of premature termination in a sports career and retirement from sports a systemic problem not only for medical, but also for high-quality pedagogical support and the organizational environment in the work of coaching staff determines the duration of the sports trajectory and the transition to adult sports of the highest achievements [1-4].

One of the common reasons for the length of the sports career for figure skaters and figure skaters is the early start of classes, the high training cost, an almost year-round training cycle, early selection and a high level of competitive evaluation [5].

Modern research in the field of sports medicine, in particular, related to injuries, shows that in figure skating, a significant part of the risks are associated with controlled external factors such as training regimen, load planning and recovery. Systematic review scientific articles on the epidemiology of injuries and risk factors in figure skating note a wide range of injury prevalence and indicate a number of significant behavioral factors and extreme stress. For example, there was a very high frequency of training sessions, signs of insufficient energy supply

and missing meals for athletes, which directly leads the problem to issues of organizing the training process and accompanying athletes. The clinical review of injuries in figure skating highlights the predominance of injuries resulting from overloads in single skating and the role for increasing technical complexity and volume in training sessions, which requires a more precise pedagogical dosage of the elements complexity and training effects control [6-8].

An important reason for relevance is early specialization, which in figure skating often becomes the “norm” already in childhood. A study conducted with the participation of young figure skaters demonstrates a high proportion of athletes who meet the criteria of specialization and are actually year-round involved in the sport, which increases the requirements for the competent organization of the sports regime, the variability of training and the prevention of overloads and the prevention of overtraining. Studying the specifics of coaching staff work in scientific work, it turned out that even with the awareness of the early specialization risks (physical, psychological and social), it is the coach and the modern training system that set the real path for the development of a sports career, which means that pedagogical and organizational decisions are key management elements in maintaining athletic longevity.

In addition to the physical component, the early retirement of juniors is often triggered by psychosocial mechanisms: loss of motivation, emotional burnout, anxiety, decreased self-esteem and conflict in the sports environment. A study of the mental well-being of young competitive figure skaters shows a significant proportion of anxiety and depressive symptoms and links risks, including with the perception of one's own body, which increases the importance of competent communication and a psychologically safe climate in a sports organization [9]. Aesthetic sports are characterized by increased psychological pressure and an emphasis on the appearance and weight of the athlete. A systematic review of the aesthetic appearance preservation of the body and the risk of eating disorders in artistic sports confirms the relevance for preventing such factors through organizational and pedagogical mechanisms.: through a culture of assessment, communication, risk monitoring, and accessibility of specialists [10]. Empirical data on figure skaters obtained in the course of research also show the presence of problematic eating habits and a link with weight-related pressure, perfectionism, and dissatisfaction with appearance, which may become a hidden factor in quitting the sport.

The quality of the relationship between the coach and the athlete, as well as the management decisions of the sports school or the club in which the skaters are engaged, is of crucial importance. A qualitative study of “toxicity” experience in

coach-athlete relationships among elite figure skaters describes how negative forms of interaction undermine trust, motivation, and subjective well-being, thereby increasing the likelihood of premature career termination [7,8]. Additionally, materials on the end of the career of figure skaters and synchronized skaters indicate a lack of support, lack of planning of the training process and weak support mechanisms as factors complicating the transition to adult sports and increasing the risk of a “crisis” completion of the sports path [9,10].

The objective of the study is to identify and substantiate the pedagogical and organizational factors that are associated with early retirement from figure skating, as well as to identify practical ways to prevent premature withdrawal of athletes.

Methods and structure of the research. We used the analysis of scientific literature, questionnaires, interviews, documents analysis for planning the training process and methods of descriptive statistics. The empirical part was conducted among skaters of different ages and levels. A total of 39 people were surveyed. They, 22 (56,4%) are active figure skaters, and 17 (43,6%) have retired. Age distribution: 20,5% under 14, 38,5% 15-17, 35,9% 18-22, and 5,1% 23 and older. Level distribution: 43,6% international, 33,3% national, 12,8% amateur, and 10,3% regional. Almost the entire sample consisted of singles skaters (97,4%), which is important to consider when interpreting the results. The questionnaire included questions about athletic status, age at retirement or intention to retire in the near future, reasons for leaving, psychological states, availability for psychological support, perception of the problem nature, and what changes are needed in the training system.

Research results. The analysis showed that the participants consider the problem of early retirement to be very common. When asked if it is widespread, 76,9% answered “Yes” or “Rather yes”. Negative - only 23,1%. This suggests that athletes are well aware of the problem. The position of current athletes is noteworthy. Of the 22 athletes still active, 11 (50%) are somewhat open to the possibility of retiring in the coming years. This means the risk of early retirement exists not only among those who have already retired, but also within the current training environment. Among those who retired, the average age was 15,8 years. Most stopped training before reaching adulthood. This confirms that the loss of athletic trajectory occurs specifically at the junior level. The most common reasons for retirement (or intention to quit) were injuries (46,2%), burnout (43,6%), and difficulties combining sport with studies (41,0%). These were followed by lack of motivation and financial support-20,5% each, health problems not due to injuries-15,4%, competition-12,8%, and pressure from the

coach-7,7%. These figures alone demonstrate that early retirement is influenced by many factors and cannot be reduced to a single cause. Regarding psychological states, athletes most frequently cited fear of making mistakes and emotional burnout (43,6% each), followed by constant stress (38,5%) and loss of confidence (28,2%). This indicates a persistent psycho-emotional background that can undermine motivation and readiness to continue a career. A serious deficiency is the lack of psychological support. Only 15,4% of respondents receive it regularly. More than half of them do so occasionally, while some athletes don’t have access to it at all or don't know how to get it. Psychological support in figure skating training is poorly institutionalized.

Open-ended questions revealed that athletes themselves attribute longer retention in sport to four factors: improved recovery and stress prevention, increased psychological support, greater individualization of training, and improved quality of personnel support. Also mentioned were coaches' attitudes, pressure about weight and appearance, parental interference, a lack of adequate infrastructure, and the need for flexible balancing of sport and studies.

The obtained results confirm that early retirement from figure skating is a direct consequence of the educational and organizational factors interaction. On the one hand, injuries, chronic fatigue, and emotional exhaustion influence an athlete's decision. On the other hand, these factors are largely shaped and amplified by the specific training environment: the coach's communication style, training regimen, degree of individualization, the schedule, the organization of recovery, and the availability of interdisciplinary support.

It's especially important that the underlying causes are not only injuries, but also burnout and conflict between sport and academics. This means that a sports organization focused solely on short-term results may unwittingly increase the risk of early quitting. Conversely, an environment that offers psychological safety, is age-appropriate, balances workload and recovery appropriately, and offers a flexible combination of sport and academics-such an environment helps retain athletes longer.

Thus, early retirement from figure skating should be viewed not as a personal problem for individual athletes, but as an indicator of the entire training system quality. Career sustainability is an integral criterion for the effectiveness of educational and organizational work.

Conclusion. The early retirement from figure skating is multifactorial and is associated with the combined influence of educational and organizational conditions. The most significant factors include injuries, burnout, difficulties

combining sport with studies, lack of psychological support, overload of training, and certain shortcomings in the support organization.

The risk of premature retirement begins already at the junior level and manifests itself not only in retired skaters but also in a significant portion of active figure skaters.

Practical prevention of the early retirement should include: individualized training, more precise load control, development of a psychological support system, improved recovery, and the creation of flexible organizational conditions for combining sport and education.

References:

1. Cummins L. F. Figure Skating: A Different Kind of Youth Sport / L. F. Cummins // Journal of Clinical Sport Psychology. 2007. Vol. 1, No. 4. P. 390–401. DOI: 10.1123/jcsp.1.4.390.
2. Schmidt N. T., Janse van Rensburg D. C., Schoeman M. [et al.]. Epidemiology and associated injury risk factors in figure skating: A systematic review / N. T. Schmidt, D. C. Janse van Rensburg, M. Schoeman [et al.] // Journal of Science and Medicine in Sport. 2025. Vol. 28, No. 7. P. 563–576. DOI: 10.1016/j.jsams.2025.01.012.
3. Han J. S., Geminiani E. T., Micheli L. J. Epidemiology of Figure Skating Injuries: A Review of the Literature / J. S. Han, E. T. Geminiani, L. J. Micheli // Sports Health. 2018. Vol. 10, No. 6. P. 532–537. DOI: 10.1177/1941738118774769.
4. Sugimoto D., Lambrinakos-Raymond K., Kobelski G. P. [et al.]. Early Sport Specialization in Young Female Figure Skaters / D. Sugimoto, K. Lambrinakos-Raymond, G. P. Kobelski [et al.] // Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 8, No. 4, Suppl. 3. Art. 2325967120S00162. DOI: 10.1177/2325967120S00162.
5. Cattle A., Mosher A., Mazhar A., Baker J. Early specialization and talent development in figure skating: Elite coaches’ perspectives / A. Cattle, A. Mosher, A. Mazhar, J. Baker // Current Issues in Sport Science. 2023. Vol. 8, No. 1. Art. 013. DOI: 10.36950/2023.1ciss013.
6. Jederström M., Agnafors S., Ekegren C. L. [et al.]. A cross-sectional study of anxiety and depression caseness in female competitive figure skaters in Sweden / M. Jederström, S. Agnafors, C. L. Ekegren [et al.] // BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2023. Vol. 9, No. 1. Art. e001491. DOI: 10.1136/bmjsem-2022-001491.
7. Berengüí R., Angosto S., Hernández-Ruiz A. [et al.]. Body image and eating disorders in aesthetic sports: A systematic review of assessment and risk / R. Berengüí, S. Angosto, A. Hernández-Ruiz [et al.] // Science & Sports. 2024. Vol. 39, No. 3. P. 241–249. DOI: 10.1016/j.scispo.2023.03.006.
8. Voelker D. K., Gould D., Reel J. J. Prevalence and correlates of disordered eating in female figure skaters / D. K. Voelker, D. Gould, J. J. Reel // Psychology of Sport and Exercise. 2014. Vol. 15, No. 6. P. 696–704. DOI: 10.1016/j.psychsport.2013.12.002.
9. McHenry L. K., Cochran J. L., Zakrajsek R. A. [et al.]. Elite figure skaters’ experiences of harm in the coach-athlete relationship: A person-centered theory perspective / L. K. McHenry, J. L. Cochran, R. A. Zakrajsek [et al.] // Journal of Applied Sport Psychology. 2021. Vol. 33, No. 4. P. 420–440. DOI: 10.1080/10413200.2019.1689536.
10. Shephard S. Transitioning Out of a Figure Skating Career in Finland: A Qualitative Study [Electronic resource] / S. Shephard. Bachelor’s thesis. Theseus, 2021. URL: https://www.theseus.fi/handle/10024/502346 (accessed: 31.01.2026).

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 24-30

УДК 797.52

ДОСТОВЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МАСТЕРАМИ СПОРТА И МЕНЕЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫМИ СКИ-АЛЬПИНИСТКАМИ

SIGNIFICANT DIFFERENCES BETWEEN MASTERS OF SPORT AND LESS QUALIFIED SKI MOUNTAINEERS

✉ Шумова Н.С.
Байковский Ю.В., Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Shumova N.S.
Baikovsky Yu.V., Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia

DOI: 10.5281/.20344642

Аннотация. Исследование посвящено изучению достоверных различий между мастерами спорта (МС) по ски-альпинизму и менее квалифицированными ски-альпинистками. Результаты исследования показали, что у КМС/1-разрядников достоверно ниже, чем у МС, уровень тревоги, выше уровень самоконтроля и эмоциональной стабильности. Склонность к перерасходу сил (циклотимность) МС является причиной накопления усталости и стресса, в результате чего для восстановления сил МС требуется более длительный период, на протяжении которого у них снижено настроение, имеются проблемы с концентрацией, с произвольным управлением вниманием, понижен интерес к общению с людьми.

Неудовлетворенность МС имеющейся ситуацией, жизнью в семье, в два раза более высокий, чем у менее квалифицированных ски-альпинисток, уровень тревоги в сочетании с достоверно более высоким уровнем мечтательности повышает ценность воплощения в жизнь своих идей, фантазий о получении преимуществ путем занятий экстремальной деятельностью, демонстрации предельных достижений, обеспечивающей принадлежность к привилегированному классу или к творческой интеллигенции (о чем говорит высокий уровень фактора М теста Кеттелла – 8 СТЕНОв у МС, смещение фиолетового цвета теста Люшера в среднем на 3-е место), делает мастеров спорта способными к высоким достижениям.

Ключевые слова: ски-альпинизм, спортивная квалификация, эмоциональная стабильность, самоконтроль, самодостаточность, сензитивность.

Abstract. The study is devoted to the study of significant differences between masters of sports (MS) in ski mountaineering and less qualified ski climbers. The results of the study showed that CMC/1-biters have significantly lower anxiety levels than MS, higher levels of self-control and emotional stability. Tendency to

overspend (cyclothymicity) MS causes fatigue and stress to accumulate, resulting in a longer recovery period for MS individuals, during which they experience decreased mood, difficulty concentrating, and reduced interest in social interactions.

The dissatisfaction of MS with the current situation and family life, as well as the twice higher level of anxiety compared to less qualified ski mountaineers, combined with a significantly higher level of daydreaming, increases the value of implementing their ideas and fantasies about gaining advantages through extreme activities and demonstrating exceptional achievements, which ensures their belonging to a privileged class or the creative intelligentsia (as evidenced by the high level of the M factor in the Kettell test, which is 8 STENs for MS, and the shift of the purple color in the Luscher test to the third position on average). This makes sports masters capable of achieving great success.

Keywords: ski mountaineering, sports qualification, emotional stability, self-control, self-sufficiency, sensitivity.

Актуальность исследования. Исследователи отмечают изменения в параметрах произвольного управления движениями уже в возрасте 20-30 лет [1]. Молодой организм (до 25 лет) быстрее восстанавливается после нагрузок и травм, эффективнее справляется с болезнями и повреждениями [2].

Деятельность ски-альпинистов, часто сопровождаются психотравмирующими ситуациями, способными нарушить целостность восприятия существующей картины мира, исказить нормальное состояние, в котором находится человек, воспринимающий ситуацию как безопасную [3].

В связи с этим является актуальным изучение различий между мастерами спорта (МС) по ски-альпинизму и менее квалифицированными ски-альпинистками.

Методы и организация исследования. На кафедре психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК» было проведено исследование женской сборной команды вооруженных сил России по ски-альпинизму с участием магистрантки Зеленовой Д.В. Количество испытуемых – 11 человек. Спортивная квалификация: 1 разряд – 3 человека, КМС – 6 человек; МС – 2 человека. Возраст: 20–35 лет. Стаж занятий – от 4-х (1 чел.) до 22 (2 чел.) лет, большинство испытуемых (8 человек из 11, 72,7%) имеют стаж занятий ски-альпинизмом 10–15 лет.

В исследовании всего было использовано 16 методик:

1. 16-факторный личностный опросник Кеттелла (взрослый) 16 ФЛО-187-А.

2. Характерологический опросник (Леонгарда-Шмишека) взрослый вариант.

3. Тест Люшера.

4. Тест А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом».

5. Эмоциональные стереотипы реагирования (Перцептивно-образная самооценка, В. В. Бойко).

6. Методика прямого определения самооценки и уровня притязаний Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан.

7. Методика исследования базисных убеждений личности (М. А. Падун, А. В. Котельникова, 2007).

8. Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волков, Н. Водопьянова (опросник «СОС»).

9. Пульсометрия.

10. Методика исследования координационных способностей (сохранение равновесия). Проба Ромберга-3 (поза «Аист» пробы Ромберга).

11. Точность отмеривания временных отрезков (30, 60 и 120 с).

12. Исследование моторной асимметрии.

13. Отношения «Тренер-спортсмен».

14. Шкала семейной адаптации и сплоченности (FACES-3).

15. Самооценка достигнутого уровня подготовленности.

16. Время прохождения соревновательной дистанции.

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ показал наличие достоверных различий между мастерами спорта (МС) по ски-альпинизму (n=2) и менее квалифицированными ски-альпинистками (n=9, из них 6 чел. – КМС и 3 чел. – 1-разрядницы) по 18 из 121 (14,9%) полученных показателей. Еще по 7 (5,8%) показателей различия были близки к достоверным (Uэмп.=1,0, p=0,059). Мастера спорта достоверно старше (=34,0 года при =21,4 года у КМС и перворазрядниц, Uэмп.=0,0 p=0,034), однако имеют достоверно более низкий уровень самоконтроля (среднее значение фактора Q3 теста Кеттелла «Самоконтроль» =4,0 СТЕНа, что соответствует нижней границе нормы).

Это говорит о более низких способностях правильно оценивать ожидания и стремления окружающих людей, создающих ближайший социальный контекст, меньшую способность действовать в соответствии с этой оценкой, о внутренней недисциплинированности, конфликтности, наличии внутриличностных противоречий, низкой интеграции личности.

Противоречия между требованиями ситуации, желаниями и возможностями ски-альпинисток – МС обусловливают достоверно более

высокие оценки по фактору F1 «Тревога» (=5,2 СТЕНа у мастеров спорта при =2,1 СТЕНа у КМС с перворазрядницами, Uэмп.=0, p=0,034).

Таблица 1

Достоверные различия по U-критерию Манна-Уитни между психодиагностическими данными ски-альпинисток разной квалификации: мастеров спорта (n=2) и КМС с 1 «разрядницами (n=9)

Методики	Показатели	КМС и 1 р.		МС		U-кр.	p
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ		
Биографический метод	Возраст	21,4	0,73	34,0	1,41	**0,0**	**0,034**
	Стаж занятий	11,1	3,33	21,0	1,41	**0,0**	**0,034**
Тест Кеттелла	B «Интеллект»	5,4	0,73	7,0	0,00	**1,0**	**0,059**
	C «Эмоциональная стабильность (зрелость, ответственность за происходящее)»	9,1	0,60	6,5	0,71	**0,0**	**0,034**
	M «Практичность (приземленность) – Мечтательность (аутия)»	5,6	1,59	8,0	1,41	**1,0**	**0,059**
	O «Спокойствие – Тревожность»	2,9	1,05	5,0	1,41	**1,0**	**0,059**
	Q2 «Конформизм (зависимость от группы)– Нонконформизм (самодостаточность)»	5,8	1,48	4,0	0,00	**1,0**	**0,059**
	Q3 «Низкий– Высокий самоконтроль (самомнение)»	9,7	0,50	4,0	1,41	**0,0**	**0,034**
	F1 Адаптированность-Тревога	2,1	0,77	5,2	0,00	**0,0**	**0,034**
	F3 «Сензитивность-Реактивная уравновешенность»	7,6	1,15	5,6	0,71	**1,0**	**0,059**
Опросник Леонгарда-Шмишека	Гипертимность	17,2	1,50	13,8	1,77	**1,0**	**0,059**
	Циклотимность	5,0	0,00	8,8	1,77	**0,0**	**0,034**
Методика Дембо-Рубинштейн в модиф. Пр.	Самооценка характера	99,3	2,00	1,0	0,00	**0,0**	**0,034**
	Самооценка ума	100,0	0,00	1,0	0,00	**0,0**	**0,034**
Шкала семейной адапт-и и сплоченности (FACES-3)	Удовлетворенность жизнью в семье	48,9	3,33	20,0	0,00	**0,0**	**0,034**
Опросник «СОС»	Истощение ресурсов (психофизическая усталость)	0,1	0,33	2,0	0,00	**0,0**	**0,034**
	Проблемы с	0,4	0,88	4,0	2,83	**1,0**	**0,059**

	концентрацией, с произвольным управлением вниманием						
	Резкая смена настроения, эмоциональная неустойчивость	0,3	0,71	2,0	0,00	**1,0**	**0,059**
	Сумма баллов	1,8	2,05	11,0	7,07	**0,0**	**0,034**
Стереотип эмоц-го реагир-я в неблагопр-й ситуации	Внутренне спокойный	4,2	0,97	0,0	0,00	**0,0**	**0,034**
	Хорошее настроение	4,0	1,12	1,0	0,00	**0,0**	**0,034**
	Доброжелательность	8,8	1,72	2,0	0,00	**0,0**	**0,034**
Базисные убеждения личности	Доброжелательность окружающего мира	45,1	1,36	41,5	0,71	**0,0**	**0,034**
	Образ Я	24,6	0,53	28,5	0,71	**0,0**	**0,034**
	Удача	25,3	1,66	31,0	0,00	**0,0**	**0,0339**
	Убеждения о контроле	24,1	1,17	27,0	1,41	**0,5**	**0,045**

Кроме того, у мастеров спорта достоверно ниже уровень эмоциональной стабильности (фактор С = 6,5 СТЕНа при 9,1 СТЕНе у КМС и 1-разрядниц), выше циклотимность (8,8 балла при 5,0 баллах у КМС и 1-разрядниц), что свидетельствует о перепадах настроения, зависимости активности от эмоций, низкая стрессоустойчивость – в неблагоприятных ситуациях резко снижаются внутреннее спокойствие, доброжелательность и рассудительность.

Показатели «Образ Я» и «Удача», формирующие базисное убеждение о ценности и значимости собственного «Я», у мастеров спорта также имеют высокие уровни, выходящие за пределы нормы.

Деятельность военнослужащих, как и деятельность ски-альпинисток, часто сопровождаются психотравмирующими ситуациями, способными нарушить целостность восприятия существующей картины мира, исказить нормальное состояние, в котором находится человек, воспринимающий ситуацию как безопасную [3].

Однако, именно тревога, в основе которой лежит неудовлетворенность имеющейся ситуацией, и делает наших испытуемых – мастеров спорта способными к трудным достижениям.

Достоверно более высокий уровень фактора Q3 («Низкий – Высокий самоконтроль (самомнение)») и низкий уровень показателя F1 «Адаптированность-Тревога теста Кеттелла у кмс и перворазрядниц по сравнению с мастерами спорта говорит о том, что менее квалифицированные ски-альпинистки интегрировали свою личность на более высоком уровне, разрешив внутриличностные противоречия, повысив уверенность в себе и в своей ценности для окружающих в переосмысленных

ими условиях социальной жизни. Они более прагматичны, стабильны, спокойны, уравновешены и в то же время менее способны к мобилизации сил для достижения высоких результатов в трудных ситуациях.

У ски-альпинисток более высокой квалификации (мастеров спорта) выше значения фактора M «Практичность (приземленность) – Мечтательность (аутия)» теста Кеттелла (=8,0 СТЕНов при =5,6 СТЕНов у КМС с перворазрядницами, Uэмп.=1,0, p=0,059).

Возможно, с повышением квалификации и стажа занятий ски-альпинисток–военнослужащих у них растет ценность идей, фантазий о получении преимуществ путем занятий экстремальной деятельностью, путем демонстрации предельных достижений. Мечты, фантазии мастеров спорта о высоких достижениях и о воплощении в жизнь своих идей, возможно, в том числе, связаны с их представлениями о своей принадлежности к привилегированному классу или к творческой интеллигенции.

У более квалифицированных ски-альпинисток выше значения показателя «Сензитивность» (фактор F3 теста Кеттелла). Фактор F3 теста Кеттелла включает:

- чувствительность (фактора I – эмпатия, романтизм, артистичность);
- общительность, добродушие, непринужденность (фактор A);
- мечтательность (фактор M);
- эмоциональную нестабильность (фактор C);
- подчиненность (фактор E);
- сдержанность, озабоченность (фактор F);
- прямолинейность, непосредственность, эмоциональность (фактор N).

Не все входящие в Фактор F3 компоненты изменяются одинаково. С учетом этого можно сказать, что ски-альпинистки мастера спорта чувствительны, артистичны, мечтательны, эмоционально нестабильны, занимают подчиненное положение, озабочены.

Достоверно более высокий уровень конформизма (низкие значения фактора Q2 «Нонконформизм (самодостаточность)» теста Кеттелла) может быть обусловлен высокой чувствительностью ски-альпинисток мастеров спорта, их готовностью подчиняться – следствие большого стажа занятий спортом в качестве военнослужащих и накопления усталости, о которой свидетельствуют достоверно более высокие показатели опросника «СОС».

Обнаружив проблему, ски-альпинистки, особенно – мастера спорта, чаще всего не могут найти приемлемое для окружающих решение, могут

действовать хаотично, неорганизованно, нарушать общегрупповые нормы и требования, проявлять безответственность.

Акцентуация черт темперамента – свидетельство относительного недостатка у мастеров спорта энергетических ресурсов, необходимых для активной деятельности. Если радостные события вызывают у них прилив сил, то печальные вызывают подавленность, замедленность реакций и мышления. Соответственно изменению настроения меняется и их манера общения с окружающими людьми.

Это может объясняться уменьшением прироста активности в структурах моторной системы, сужением диапазона регулирующих активность нисходящих влияний цнс у мастеров спорта вследствие достоверно большего возраста (=34,0 года при =21,4 года у кмс и перворазрядников Uэмп.=0,0 p=0,034). Исследователи отмечают изменения в параметрах произвольного управления движениями уже в возрасте 20–30 лет [1]. Молодой организм (до 25 лет) быстрее восстанавливается после нагрузок и травм, эффективнее справляется с болезнями и повреждениями [2].

Выводы:

1. У КМС/1-разрядников достоверно ниже, чем у МС, уровень тревоги, выше уровень самоконтроля (фактора Q3 «теста Кеттелла = 9,7 СТЕНа при 4,0 СТЕНах у МС) и эмоциональной стабильности (фактор С теста Кеттелла = 9,1 СТЕНа при 6,5 СТЕНах у МС);

Накопление усталости и стресса у МС сочетается с в два раза более высоким, чем у менее квалифицированных ски-альпинисток, уровнем тревоги (фактор F1 теста Кеттелла), в основе которой лежит неудовлетворенность имеющейся ситуацией, и делает наших испытуемых – мастеров спорта способными к высоким достижениям.

Список литературы:

1. Романов С. П. Особенность активности нервной системы при управлении движением / С. П. Романов, З. А. Алексанян // Информационно-управляющие системы. – 2012. – № 5 (60). – С. 57-68 : 7 рис. – Библиогр.: с. 67–68. – ISSN 1684-8853

2. Швеллнус, М. Олимпийское руководство по спортивной медицине. – М.: Практика, 2011. – 671 с.

3. Фоменко. Г. Ю. Самооценка и базисные убеждения личности: содержание взаимосвязи и особенности исследования / Г. Ю. Фоменко, А. А. Фролов // Человек. Сообщество. Управление. – 2018. – №2.

4. Шумова, Н.С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Н.С. Шумова, Н.С. Бабиева, Ю.В. Байковский // Теория и практика физ. культуры. - 2018. - № 11. – М.,- С. 14-16. https://elibrary.ru/item.asp?id=36347072

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 31-35

УДК 796.41-01,796.4.378, 796.034.2

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАПРВЛЕНИЯ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

SOCIAL AND PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE OF THE DIRECTION “GYMNASTICS FOR ALL” IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

✉Хасанова Г.М. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Узбекистан, Чирчик

Khasanova G.M. — Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

DOI: 10.5281.20346477

Аннотация Данная статья посвящена анализу и теоретическому обоснованию направления «Гимнастика для всех» как одной из наиболее перспективных и массовых форм двигательной активности в Республике Узбекистан. В работе рассматриваются ключевые международные мероприятия, такие как Всемирная Гимнастрада и World Gym for Life Challenge, а также их роль в формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Особое внимание уделено национальной специфике развития данного направления: системному подходу через государственные программы («Олимпиада пяти инициатив»), проведению ежегодных чемпионатов и Кубка Президента.

Ключевые слова: Гимнастика для всех, гимнастрада, массовый спорт, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Annotation This article analyzes and theoretically substantiates the “Gymnastics for All” program as one of the most promising and widespread forms of physical activity in the Republic of Uzbekistan. The paper examines key international events, such as the World Gymnastrada and the World Gym for Life Challenge, and their role in fostering sustainable motivation for physical activity. Particular attention is paid to the national specifics of this program’s development: a systemic approach through state programs (the “Five Initiatives Olympiad”), annual championships, and the President’s Cup.

Keywords: Gymnastics for All, gymnastrada, mass sports, physical education, healthy lifestyle.

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekiston Respublikasida jismoniy faollikning eng istiqbolli va keng tarqalgan shakllaridan biri sifatida “Barcha uchun gimnastika” dasturi tahlil qilinadi va nazariy jihatdan asoslanadi. Maqolada Jahon gimnastikasi va Jahon hayot sporti musobaqasi kabi muhim xalqaro tadbirlar va ularning jismoniy faollik uchun barqaror motivatsiyani rivojlantirishdagi roli ko'rib chiqiladi. Ushbu

dasturni rivojlantirishning milliy xususiyatlariga alohida e'tibor qaratilgan: davlat dasturlari orqali tizimli yondashuv (“Besh tashabbus olimpiadasi”), yillik chempionatlar va Prezident kubogi.

Kalit so‘zlar: Barcha uchun gimnastika, gimnastika, ommaviy sport, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi.

Актуальность. Современное развитие физической культуры характеризуется смещением акцента в сторону массовых форм двигательной активности. В этом контексте особое значение приобретает направление «Гимнастика для всех», которая является центром двух знаковых мероприятий World Gymnastics: The World Gymnaestrada и The World Gym for Life Challenge.

Оба мероприятия проводятся с интервалом в четыре года, с чередующимся графиком, обеспечивающим проведение международного мероприятия каждые два года. Оба являются по сути праздником бесконечных возможностей гимнастических выступлений, открытых для участников всех категорий. Пять принципов гимнастики для всех - веселье, физическая активность, фундаментальность и дружба, которая длится вечно. По мнению Margaret Sikkens Ahlquist, до недавнего времени возглавляющая Комитет World Gymnastic по направлению «Гимнастика для всех», Гимнастика - это не только спорт для молодых, или для гимнастов высоко класса, но и для обычных людей, любящий спорт, в частности гимнастику.

Гимнастрада представляет собой не соревновательную форму гимнастической деятельности, направленную на объединение людей различных возрастных и социальных групп [6,7]. Её основная цель — укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Всемирная гимнастрада проводится в течении одной недели и является одним из крупнейшей встречи гимнастов со всего мира. Все желающие могут принять участие во Всемирной гимнастраде, молодые и пожилые, начинающие и опытные спортсмены, лишь одно условие, команда должна состоять не менее чем из 10 человек. В течение следующих нескольких дней группы будут выступать как минимум три раза на различных площадках.

В 2009 году в связи с большим спросом на международные соревнования, было впервые проведено мероприятие World Gym for Life Challenge. Проводится каждые четыре года и представляет собой соревнование для групп участников, желающих, чтобы их выступления

оценивались по креативности и оригинальности. Группы, занявшие высшее место в своих категориях, приглашаются на заключительный гала-концерт, где лучшей группе, получившей наивысшую оценку, вручается специальный кубок, названный в честь бывшего президента FIG Бруно Гранди. Главная цель мероприятия - весело провести время, насладиться гимнастическими выступлениями и укрепить дружеские отношения между культурами [8].

Композиции включают в себя элементы спортивной, художественной и аэробной гимнастики, спортивной акробатики, трамполина и паркура, а также танцевальной аэробики и различных фитнесс направлений. Отличительной особенностью от спортивных направлений гимнастики является отсутствие жесткой соревновательной системы, массовость участия, доступность и культурно-социальная направленность. Таким образом «Гимнастика для всех» выполняет не только физкультурную, но и социальную функцию, способствуя интеграции различных групп населения.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и анализе развития направления «Гимнастика для всех» как эффективной формы массовой физической культуры, а также в выявлении ее социально-педагогического значения в современных условия.

Методы и организация исследования: глубокий анализ и обобщение доступной научно-методической литературы, проведение целенаправленных педагогические наблюдений с последующим их осмыслением, методы математической статистики. В рамках данного педагогического исследования особое внимание было уделено анализу материалов, фиксирующих выступления и степень вовлеченности людей в мероприятиях, направленных на популяризацию "Гимнастики для всех".

Результаты и их обсуждение. В последние годы в Республике Узбекистан наблюдается активное развитие массового спорта, включая гимнастику для всех. Особую роль в этом процессе играет деятельность национальных спортивных организаций и государственная поддержка.

Гимнастрада в Узбекистане развивается как:

- массовое спортивно-культурное движение
- форма физического воспитания молодежи
- средство популяризации здорового образа жизни

Проводятся массовые фестивали, показательные выступления и командные соревнования, объединяющие участников различных возрастов.

На сегодняшний день существует несколько организационных форм проведения гимнастрады в республике Узбекистан.

В Республике Узбекистан ежегодно проводится чемпионат по гимнастике для всех (гимнастрада), который является ключевым национальным соревнованием [3,5]. Соревнования проводятся по двум программам: обязательная (выполняется на заданную тему, отражающую художественно-смысловую концепцию) и произвольная (демонстрация авторских композиций, оригинальности и креативности). Участие принимают команды из всех регионов страны, являющиеся победителями региональных соревнований. Победителю вручается Переходящий Кубок Федерации Гимнастики.

Кубок Президента по гимнастраде является одним из наиболее престижных мероприятий, направленных на развитие массовой гимнастики [3,4,5]. В рамках соревнований учувствуют команды из различных регионов, в каждой категории выставляется одна команда от области.

Победителям вручается Кубок Президента, что подчеркивает высокий статус мероприятия. Так, по данным Федерации гимнастики Узбекистана, победители получают главную награду соревнований, а сами мероприятия способствуют широкому распространению гимнастики среди населения и привлечения к занятиям физической культурой и споротом.

Данный формат позволяет объединить элементы спорта, искусства и национальной культуры.

Олимпиада пяти инициатив представляет собой крупномасштабную государственную программу, призванную стимулировать развитие массового спорта. В 2025 году в мероприятии приняли участие миллионы юных граждан, что подчеркивает его значительный вклад в социальное благополучие [1,2]. Интеграция пяти инициатив Гимнастрады в Олимпиаду дополнительно демонстрирует как широкую общественную поддержку, так и приоритетное внимание со стороны высшего руководства страны.

На региональных этапах выявляются победители, и лучшие команды выступают в финале, который проводится в столице республики. В 2025 году в финале Олимпиады пяти инициатив выступили лучшие команды, демонстрирующие феерические композиции, наполненные театральностью, хореографией, и конечно гимнастикой.

Включение гимнастрады в олимпиаду пяти инициатив способствует:

- увеличению охвата населения физической культурой
- развитию командных форм активности
- формированию интереса у молодежи

Анализ результатов педагогических наблюдений показал, что основную долю участников в мероприятиях «Гимнастика для всех»

составляют подростки и дети, чья численность достигает 40% и 35% соответственно.

Узбекистан активно заявляет о себе на международной арене, демонстрируя успехи в гимнастике для всех. Сборная команда страны неоднократно участвовала в престижных фестивалях и первом чемпионате мира по гимнастике для всех, представляя высококлассные программы, получившие признание Международной федерации гимнастики (FIG). Среди значимых событий – участие в FIG WORLD GYMNAESTRADA в 2007, 2019 (Дорнбирн), 2011 (Лозанна) и 2023 (Амстердам) годах, а также в World Gym for Life Challenge в 2009 году (Дорнбирн).

Рост популярности гимнастрады в Узбекистане обусловлен комплексом причин: государственной поддержкой, внедрением в образовательный процесс, привлекательным фестивальным форматом и отсутствием чрезмерной соревновательной нагрузки. Интеграция гимнастрады в национальные проекты способствует её институционализации.

Выводы. Таким образом, гимнастика для всех (гимнастрада) представляет собой одно из наиболее перспективных направлений для развития массового спорта. В Узбекистане её развитие характеризуется системным подходом, устойчивым улучшением показателей и тесной связью с государственными программами. Будущее гимнастрады связано с расширением её присутствия в регионах и совершенствованием образовательных и методических материалов.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: адаптивные и оздоровительные технологии / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.
2. Муталипов, Ж.М. Современные информационные технологии в физическом воспитании / Ж.М. Муталипов. – Ташкент: Фан, 2021. – 156 с.
3. Смирнов, В.М. Искусственный интеллект и его применение в спортивной подготовке / В.М. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №5. – С. 42–46.
4. Чернова, Г.И. Новые технологии в фитнесе: перспективы и реалии / Г.И. Чернова // Вестник спортивной науки. – 2022. – №2(34). – С. 78–83.
5. Султанов, Б.К. Самостоятельная физическая активность студентов и цифровизация образовательной среды / Б.К. Султанов, А.Н. Ибрагимова // Молодой ученый. – 2023. – №12 (420). – С. 103–106.
6. Zhang, Y., & Liu, Q. Artificial Intelligence in Fitness: Applications and Challenges // Journal of Sports Science and Technology. – 2021. – Vol. 15(3). – P. 211–218.
7. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva: WHO, 2020. – 104 p.
8. Литвинова, О.В. Применение VR и AI-технологий в процессе самостоятельных тренировок студентов / О.В. Литвинова // Инновации в образовании. – 2022. – №4. – С. 54–59.
9. Khan, S. et al. The Role of Artificial Intelligence in Personalized Fitness Training://International Journal of Human Movement and Sports Sciences-2023-Vol. 11(1)-P. 120-126

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 36-40

УДК 612.833

МОНООПОРНОЕ РАВНОВЕСИЕ У СПОРТСМЕНОК ЗИМНИХ КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА: СВЯЗЬ С ПОДВИЖНОСТЬЮ СТОПЫ

MONOPEDAL BALANCE IN ATHLETES OF WINTER COORDINATION SPORTS: CONNECTION WITH FOOT MOBILITY

✉Мельников А.А.,
Пеганов А.Ю.,
Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Николаев Р.Ю.,
Мельникова Л.И.
Ярославский государственный медицинский университет, Ярославский педагогический университет им. К.Д. Ушинского, г. Ярославль, Россия

DOI:10.5281.20444170

Аннотация. Цель исследования - изучить максимальное моноопорное равновесие (МР) на подвижных опорах у спортсменок координационных видов спорта, занимающихся горными лыжами, фигурным катание, а также единоборствами и выявить связи с активной подвижностью стопы. МР определяли на динамической платформе «Biodex Balance System», а подвижность стопы с помощью плюриметра. Результаты показали, что у горнолыжниц и фигуристок МР повышено и коррелирует с меньшей подвижностью стопы. Таким образом, для совершенствования способности к равновесия тела в координационных видах спорта необходимо направленно развивать активную и пассивную жесткость голеностопа.

Ключевые слова: максимальное равновесие, вертикальная поза, Biodex Balance System, горные лыжи, фигурное катание.

Abstract. The aim of the study was to examine maximum monopedal balance (MB) on movable supports in female athletes engaged in coordination-based sports: alpine skiing, figure skating, and martial arts, and to identify relationships with active foot mobility. MB was assessed using the Biodex Balance System dynamic platform, while foot mobility was measured with a plurimeter. The results showed that alpine skiers and figure skaters demonstrated enhanced MB, which correlated with reduced foot mobility. Thus, to improve postural balance ability in coordination-based sports, it is necessary to specifically develop both active and passive ankle stiffness.

Keywords: maximum balance, vertical posture, Biodex Balance System, alpine skiing, figure skating.

Актуальность исследования. Способность сохранять равновесие вертикальной тела является жизненно необходимым навыком, предупреждающим бытовые падения и травмы [3], а также относится к важным координационным способностям, определяющим спортивный результат во многих видах [1, 5]. Занятия различными видами спорта: игровыми, единоборствами, легкоатлетическими и лыжными видами, как правило, способствует совершенствованию постуральной регуляции [1, 2, 5]. Однако многие результаты противоречивы, могут отмечать отсутствие различий между спортсменами и неспортсменами или даже показывают более низкую устойчивость позы у более квалифицированных спортсменов относительно менее подготовленных [2]. Физиологические механизмы повышенной или, наоборот, сниженной постуральной устойчивости у спортсменов активно изучаются, но полностью остаются не известными. Среди таких факторов может быть подвижность стопы в голеностопном суставе. Действительно, тело человека в спокойной стойке колеблется как единое целое в голеностопном суставе, как результат этого, наиболее амплитудные колебания происходят в голеностопном суставе [4]. Поэтому гибкость голеностопа может оказывать влияние на амплитуду и площадь колебания центра давления тела, то есть постуральную устойчивость в обычной стойке. С другой стороны, высокая гибкость голеностопа может обеспечивать запас подвижности в стойках на подвижных опорах и будет способствовать сохранению равновесия при существенных наклонах тела в голеностопе. Таким образом, целью нашей работы было определить постуральную устойчивость в стойке на устойчивой и неподвижной платформе, а также оценить максимальную способность сохранять равновесие на подвижной и неустойчивой платформе у спортсменок зимних координационных видов спорта: фигуристок (Фигуристы) и горнолыжниц (Лыжи), а также у девушек, занимающихся единоборствами (Борьба) и студенток, не занимающихся систематически спортом (Контроль).

Методы и организация исследования. В исследовании на добровольной основе, дав письменное информированное согласие, приняли участие спортсменки, занимающиеся борьбой самбо и дзюдо (Борьба, n=8), занимающиеся горными лыжами (Лыжи, n=9), фигурным катанием (Фигуристы, n=10), более 5 лет и тренирующиеся не менее 6 часов в неделю, а также бывшие спортсменки, тренирующиеся менее 6 часов на момент обследования (Контроль, n=10).

Оценка максимальной способности к равновесию моноопорной позы (MP). Суть метода состоит в определении уровня подвижности (или сложности) опорной платформы, на котором спортсменка смогла простоять

в моноопорной позе 15 секунд на динамической платформе «Biodex Balance System» (BBS) (USA) на неведущей ноге. Чем меньше номер 1-13 BBS, тем выше МР. Для оценки устойчивости статической позы на 13 уровне (неподвижной, статичной), а также на уровне 4 (высокий уровень неустойчивости) платформы BBS определяли общий индекс стабильности (OSI, Overall Stability Index).

Определение максимальной подвижности стопы в голеностопном суставе в горизонтальной плоскости. Для оценки максимальной амплитуды приведения (внутрь) и отведения (наружу) неведущей стопы (в градусах) использовался гравитационный плюриметр «Plurimeter Dr. Rippstein».

Статистические сравнения были выполнены с помощью дисперсионного анализа и пост-хок критерия наименьшей значимой разности (LSD) в программе Statistica v12.

Результаты и их обсуждение. *МР у спортсменок, занимающихся зимними координационными видами спорта*. МР в стойке на неведущей конечности у горнолыжниц ($p<0,05$) и фигуристок ($p<0,05$) было выше, чем у контрольных спортсменок (Рис. 1). У девушек группы «Борьба» повышенная МР выявлена только на неведущей конечности. Однако во всех трех группах различия в МР в стойке на разных ногах отсутствовали. Таким образом, МР было повышено в группе «Лыжи» на обеих конечностях, а в группе «Борьба» - только на неведущей конечности. Между спортсменками разных видов различий не выявлено.

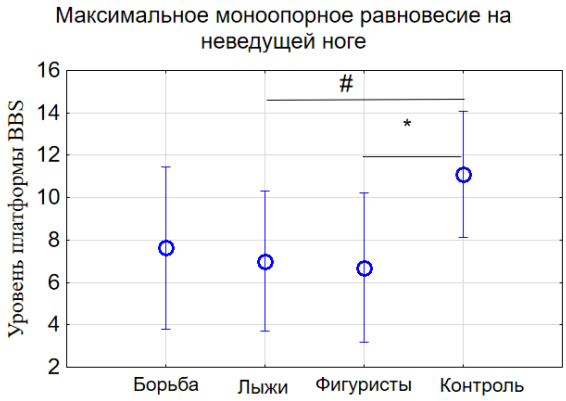


Рисунок 1. Максимальное моноопорное равновесие в тесте на динамической платформе «Biodex Balance System» (BBS) на неведущей ноге. #/* - p<0,1/0,05. (M±95% Дов. Инт.)

Общая стабильность позы (OSI) на неподвижной платформе и на подвижной платформе у спортсменок. Индекс OSI в моноопорной стойке с ЗГ на неподвижной платформе BBS был ниже у горнолыжниц ($p<0,05$) и у фигуристок ($p<0,06$) и не отличался от Контроль у спортсменок, занимающихся единоборствами. OSI на подвижном уровне 4 не различался

между группами, однако до 4 уровня дошли: 2 спортсменки в группе Контроль, 3 - в группе Борцы, 6 - в группе Фигуристы и 3 - в группе Лыжи. Применение точного критерия Пирсона для сравнение распределения результатов теста с группой Контроль не выявил различий, однако была тенденция (p=0,17) к большему прохождению уровня 4 в группе фигуристок.

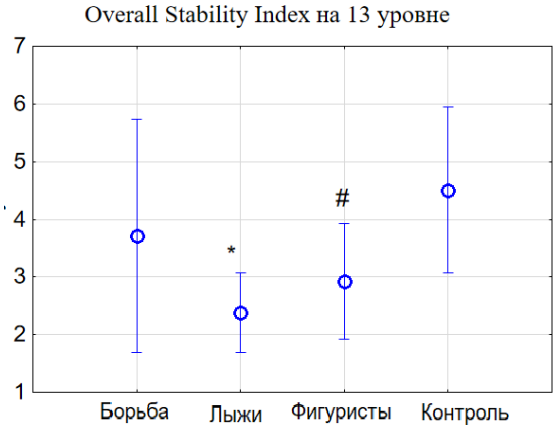


Рисунок 2. Общая устойчивость позы (OSI) на неподвижной платформе у спортсменок. #/* - p<0,1/0,05. (M±95% Дов. Инт.)

Корреляция подвижности стопы с результатами теста на равновесие. Группы различались по максимальной подвижности стопы в горизонтальной плоскости. Амплитуды приведения в группе Лыжи (21,3 град p<0,05) и в группе Фигуристы (22,1 град p=0,051) были меньше, чем в группе Контроль (28,6 град). Также амплитуда отведения стопы в группе Фигуристы была меньше (18,8 град; p<0,05), чем в группе Контроль (25,2 град). Корреляционный анализ Спирмена показал, что показатель MP положительно коррелировал с максимальной амплитудой отведения стопы (r=0,41; p=0,010), указывая на негативное влияние высокой подвижности стопы на равновесие. Кроме того, амплитуда приведения (r=0,39; p<0.05), а также амплитуда отведения стопы (r=0,40, p<0,05) положительно коррелировали с индексом OSI на стабильной платформе BBS в общей группе спортсменок, то есть чем больше подвижность стопы, тем выше колебания центра давления. Напротив, в группе лиц, прошедших подвижный уровень 4 платформы BBS, корреляция с амплитудами отведения (r=-0,58, p=0.029; n=14) и приведения стопы (r=-0,63; p=0,016; n=14. Рис. 3) были отрицательными.

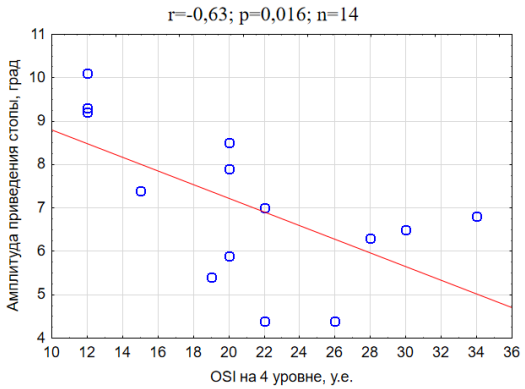


Рисунок 3. Корреляция Спирмена индекса OSI на 4 уровне подвижности платформы BBS на неведущей ноге с максимальной амплитудой приведения стопы (r=-0,63; p=0,016; n=14).

Выводы. Полученные результаты на небольших выборках спортсменок пока не позволяют сделать окончательных заключений. На данных результатах можно заключить, что максимальная способность к сохранению равновесия тела на подвижных платформах, а также устойчивость вертикального тела на неподвижной платформе на неведущей нижней конечности повышена у спортсменок, занимающихся фигурным катанием и горнолыжными видами спорта. При этом у этих спортсменок подвижность стопы снижена и положительно коррелирует с высокой способностью к МР, указывая на положительное значение высокой жесткости голеностопа для равновесия. Однако смена знака корреляции подвижности стопы с индексом стабильности на сильно подвижной платформе показывает, что сниженная гибкость голеностопа может негативно влиять на баланс на подвижных опорах. Полученные результаты имеют важное значение для развития равновесия в зимних сложно-координационных видах спорта.

Список литературы:

1. Арьков В.В., Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М. и др. Сравнительный анализ параметров стабилометрии у спортсменов разной специализации // Бюллетень экспериментальной биологии и медицины. 2009. Т. 147. № 2. С. 194-196.

2. Andreeva A., Melnikov A., Skvortsov D., Akhmerova K. et al. Postural stability in athletes: the role of sport direction // Gait Posture. 2021. V. 89. P. 120-126. DOI: 10.1016/j.gaitpost.2021.07.005.

3. Haddad J.M., Rietdyk S., Claxton L.J., Huber J.E. Task-dependent postural control throughout the lifespan // Exerc. Sport Sci. Rev. 2013. V. 41. P. 123–132. DOI: 10.1097/JES.0b013e3182877cc8.

4. Ivanenko Y, Gurfinkel VS. Human Postural Control. Front Neurosci. 2018. V. 12. P. 171. doi:10.3389/fnins.2018.00171.

5. Zech A., Hübscher M., Vogt L., Banzer W. et al. Balance training for neuromuscular control and performance enhancement: a systematic review // J. Athl. Train. 2010. V. 45, № 4. P. 392-398. DOI: 10.4085/1062-6050-45.4.392.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 41-44

УДК 796.015.6

ОПЕРАТИВНАЯ КВАНТИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ МОНИТОРОВ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

OPERATIONAL QUANTIFICATION OF ATHLETES' TRAINING LOADS BASED ON THE USE OF HEART RATE MONITORS

✉ Шиян В.В. — НИЛ НГУ им. П.Ф.Лесгафта Санкт-Петербург, Россия

Shiyan V.V. — NSU named after P.F.Lesgaft Saint-Petersburg, Russia

DOI: 10.5281.20346953

Аннотация. Традиционный мониторинг пульса по «зонам интенсивности» идеально работает в циклических видах спорта с невысокой интенсивностью, но оказывается бесполезным в единоборствах. В этой статье на примере исследования реакции спортсменов сборной России по каратэ (WKF) на специфическую нагрузку, характерную для этого вида единоборств, объясняется, почему текущая ЧСС не успевает за взрывной работой бойца и некорректно оценивает воздействие реальной нагрузки.

Ключевые слова: квантификация нагрузок. спортивные единоборства, пульсометрия, ЧСС, пульсовая стоимость нагрузки, лактат.

Abstract. Traditional heart rate monitoring based on "intensity zones" is ideal for low-intensity, cyclical sports, but proves ineffective in martial arts. Using a study of the reactions of Russian national karate team (WKF) athletes to the specific loads typical of this martial art, this article explains why current heart rate fails to keep up with a fighter's explosive workload and incorrectly assesses the impact of actual loads.

Keywords: load quantification, combat sports, heart rate monitoring, heart rate, pulse cost of load, lactate.

Сегодня датчики пульса (вроде Polar) есть у каждого второго: от элитных марафонцев до любителей фитнеса. Мы привыкли верить «пульсовым зонам»: чем выше пульс, тем тяжелее тренировка. В беге или велоспорте эта логика работает идеально: чем быстрее крутишь педали - тем чаще бьется сердце.

Но если вы наденете пульсометр на тренировку по боксу или борьбе, стандартная математика сломается. Почему так происходит?

Наше тело получает энергию тремя способами: «быстрым» (за счет запасов АТФ в мышцах), «средним» (анаэробным расщеплением глюкозы) и «медленным» (аэробным гликолизом). Пульс корректно отображает только «медленный» путь ресинтеза АТФ.

Представьте: когда боец проводит взрывную серию ударов, его мощность в 10 раз превышает ту, что организм может обеспечить за счет аэробного метаболизма. Это кратковременный форсаж, который сердце просто не успевает «обсчитать» в реальном времени. Связь между пульсом и реальной нагрузкой прямолинейна только до определенного момента (обычно от 110 до 170 ударов в минуту) [3,5,6,7]. Дальше наступает «плато»: нагрузка растет, а пульс либо замирает, либо растет слишком медленно. Старые тесты, на которых строятся алгоритмы современных гаджетов, создавались для циклических нагрузок и плохо подходят для видов спорта, где важна взрывная сила.

В этой статье мы разберем, почему ЧСС — плохой маркер для единоборств, и предложим вспомнить и применять метод оценки нагрузки по «пульсовой стоимости» упражнения [1,2,4,8,9,10].

Представьте шкалу всех возможных нагрузок, которые может выдержать элитный атлет. Оказывается, пульсометр показывает адекватную картину лишь на крошечном отрезке в **5%** от этой шкалы. Всё, что касается взрывной силы — резких рывков, серий ударов по 10–15 секунд — остается для прибора «в слепой зоне». Пульс просто не успевает за метаболическим «взрывом» в мышцах.

Чтобы проверить это на практике, мы провели специальной исследование на спортсменах национальной сборной России по каратэ (WKF). В эксперименте участвовали мастера высшего класса — те, кто умеет выкладываться на 100%.

Мы предложили бойцам три типа испытаний, каждое из которых имитировало разные формы специализированных нагрузок, применяемых в этом виде единоборства:

1. **«Взрывной» блок (Скорость):** 5 серий по 10 секунд максимально быстрых атак. Это проверка того, как организм справляется с короткими, но предельными по мощности тренировочными заданиями.

2. **«Тактический» блок (Модель боя):** 2–3 минуты маневрирования с четким графиком атак (одиночные удары, двойки, тройки). Это имитация того, как боец распределяет силы в раунде.

3. **Настоящий бой:** Полноценные поединки по официальным правилам с судейством. Максимальный накал и адреналин.

Результаты проведенного исследования представлены на Рис. 1.

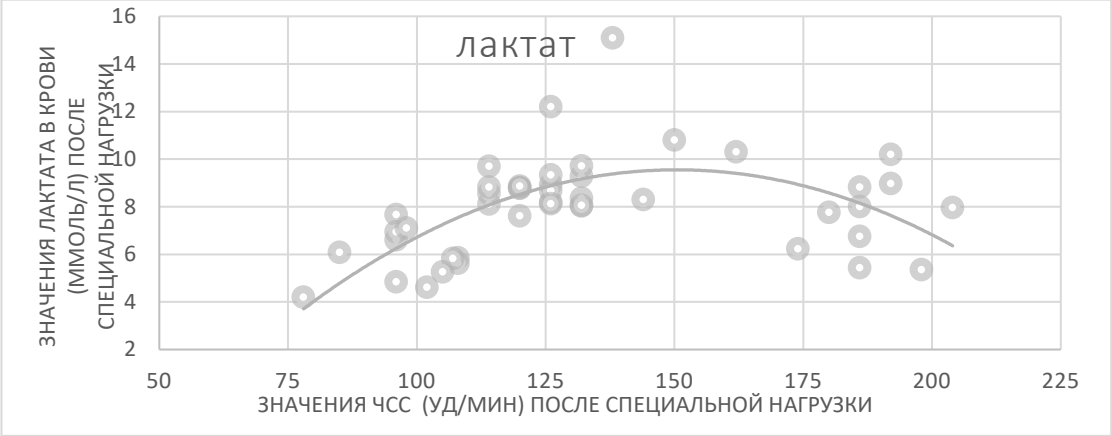


Рис. 1 Корреляционное поле взаимосвязи значений пульсовых (ЧСС) и биохимических (лактат) критериев срочной оценки интенсивности специфической нагрузки у высококвалифицированных спортсменов (r = 0,22)

В процессе эксперимента мы сравнивали данные пульсометров Polar с «золотым стандартом» биохимии — уровнем лактата в крови (его измеряли портативным анализатором Lactate Pro на третьей минуте восстановления после нагрузки).

Результаты корреляционного анализа показали, что достоверной взаимосвязи между прямой и косвенной оценкой интенсивности тренировочной нагрузки для этой группы спортсменов не выявлено (r = 0,22).

Проще говоря: глядя на экран своего Polar после спарринга, вы видите цифры, которые почти ничего не говорят о том, насколько тяжело на самом деле поработал ваш спортсмен.

1. **Взрыв на старте:** При нагрузке, когда спортсмен делает резкое кратковременное ускорение (блок 1), мышцы работают на «ракетном топливе» (креатинфосфате). Это происходит так быстро, что кардиореспираторная система просто не успевает разогнаться. Вы уже закончили атаку, а пульс еще «спит».

2. **Рваный ритм:** В модели поединка (блок 2) интенсивность постоянно скачет. Сердце работает с инерцией - оно как тяжелый локомотив, который не может мгновенно затормозить или разогнаться.

3. **Модель соревнований:** В реальном бою (блок 3) на пульс влияет не только нагрузка, но и адреналин, эмоции и даже задержка дыхания. В такой ситуации итоговая ЧСС зависит не только от интенсивности физической работы, но и от стресса.

Обобщая эти данные можно заключить что вместо срочной оценки значений ЧСС после выполнения специфических тренировочных заданий целесообразно перейти к концепции оценки **«пульсовой стоимости»** работы которая характеризует сумму всех ударов сердца за время

выполнения упражнения ПЛЮС удары во время отдыха, пока пульс не вернется в норму.

Физиология этого явления проста: общее количество ударов сердца за цикл «работа + восстановление» гораздо точнее отражает реальные энергозатраты и «кислородный долг» организма. Это интегральный показатель, который не обманешь коротким отдыхом или адреналиновым скачком. Именно по этой «сумме» можно объективно понять, насколько тяжелой была тренировка для спортсмена.

Проведенное исследование показало, что применение способа оценки и планирования тренировочных нагрузок, основанных на методологии «пульсовых зон» в спортивных единоборствах, спринте или тяжелой атлетике является некорректным и является методологической ошибкой

Вывод. Значения текущего уровня ЧСС в момент схватки не является надежным индикатором интенсивности физической нагрузки. На его значения влияют не только длительность и интенсивность физической нагрузки, но и стрессовость ситуации, уровень адреналина, задержка дыхания и т.п.

В практической работе со спортсменами целесообразно использовать концепцию «оценки пульсовой стоимости» работы которая характеризует сумму всех ударов сердца за время выполнения упражнения плюс удары во время отдыха после нагрузки.

Список литературы:

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И., РатишвилиГ.Г. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в дзюдо// Спортивная борьба. Ежегодник. М., ФиС, 1974,- С 13-16.

2. Волков Н.И., Попов О.И., Савельев И.А., Самборский А.Г. Пульсовые критерии энергетической стоимости упражнения // Физиология человека. 2003. - Т. 29. - № 2. - С. 91-97.

3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б. Исследования физической работоспособности у спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. - 95 с.

4. Максимов М.Н. Квантификация тренировочных нагрузок по пульсовым показателям упражнений в спортивном плавании : Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 2004.- 143 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 503 с.

7. Фарфель В.С. Физиология спорта М., ФиС 1960.- 384 с.

8. Хассани А. Квантификация физических нагрузок в тренировочных упражнениях по пульсовым критериям : диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04, 03.00.13.- Москва, 2005.- 139 с.: ил.

9. Шиян В.В., Орлов Ю.Л. Физиологические особенности проявления и тренировки специальной выносливости высококвалифицированных спортсменов в каратэ (кумитэ) // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. М.,2018 С. 26-32

10. Slimani, M. Heart rate monitoring during combat sports matches: a brief review / M. Slimani, L. P. Rodriguez-Limón // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2018. – Vol. 18, № 2. – P. 273–282.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 45-49

УДК 796.799.1

ИНДЕКС ПОЛЯРИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

POLARIZATION INDEX IN WRESTLING: THEORETICAL JUSTIFICATION

✉ **Шевцов А.В.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия

DOI: 10.5281.20346977

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы применения индекса поляризации в спортивной борьбе. Анализируются современные подходы к распределению тренировочной нагрузки, особенности интенсивности тренировочного процесса и механизмы адаптации спортсменов к различным режимам подготовки. Раскрываются физиологические и методические аспекты поляризованного распределения нагрузок, а также возможности применения индекса поляризации в системе подготовки борцов высокой квалификации. Представлены научные данные, подтверждающие эффективность данного подхода в повышении функциональной подготовленности и спортивной результативности.

Ключевые слова: спортивная борьба, индекс поляризации, тренировочная нагрузка, поляризованная тренировка, интенсивность нагрузки, спортивная подготовка, функциональная подготовленность.

Abstract. The article examines the theoretical foundations of the polarization index in wrestling. Modern approaches to training load distribution, features of training intensity, and mechanisms of athletes’ adaptation to different training modes are analyzed. Physiological and methodological aspects of polarized training distribution and possibilities of applying the polarization index in the training system of elite wrestlers are discussed. Scientific evidence confirming the effectiveness of this approach in improving functional fitness and sports performance is presented.

Keywords: wrestling, polarization index, training load, polarized training, training intensity, sports training, functional fitness.

Актуальность. Современная система подготовки спортсменов в спортивной борьбе характеризуется постоянным поиском наиболее эффективных методов организации тренировочного процесса. Высокий уровень конкуренции на международной арене требует не только совершенствования технико-тактической подготовки, но и оптимизации функционального состояния спортсменов. В этой связи особое внимание уделяется вопросам распределения тренировочной нагрузки и рационального сочетания тренировок различной интенсивности.

Одним из перспективных направлений современной спортивной науки является концепция поляризованной тренировки. Данный подход основан на распределении тренировочных нагрузок преимущественно в зонах низкой и высокой интенсивности при минимальном объёме работы средней интенсивности. Исследования последних лет свидетельствуют о высокой эффективности поляризованной модели подготовки в циклических видах спорта, однако вопросы её применения в спортивной борьбе остаются недостаточно изученными.

Индекс поляризации рассматривается как количественный показатель, позволяющий оценить соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности. Использование данного показателя предоставляет возможность объективного контроля тренировочного процесса и оценки эффективности распределения нагрузок в подготовке борцов.

Спортивная борьба относится к видам спорта с высокой вариативностью двигательной деятельности и значительными требованиями к функциональным возможностям спортсмена. В процессе соревновательной деятельности борец вынужден выполнять большое количество технических действий в условиях выраженного утомления, что предъявляет повышенные требования к аэробным и анаэробным механизмам энергообеспечения.

Традиционно в подготовке борцов значительный объём тренировочной работы выполняется в зоне средней интенсивности. Однако современные исследования показывают, что чрезмерное преобладание подобных нагрузок может приводить к развитию хронического утомления и снижению эффективности адаптационных процессов. В этой связи возрастает интерес к поляризованной модели подготовки.

Суть поляризованного подхода заключается в том, что около 70–80 % тренировочной работы выполняется в зоне низкой интенсивности, тогда как 15–20 % приходится на высокоинтенсивные нагрузки. Работа средней интенсивности используется ограниченно. Подобное распределение позволяет одновременно развивать аэробные возможности организма и стимулировать механизмы высокой мощности без избыточного накопления утомления.

В спортивной борьбе поляризованный подход может реализовываться посредством сочетания длительных технических тренировок умеренной интенсивности и коротких высокоинтенсивных интервалов, моделирующих соревновательные условия. При этом важное значение имеет контроль интенсивности нагрузки с использованием показателей частоты сердечных сокращений, концентрации лактата и субъективной оценки напряжённости тренировок.

Одним из основных инструментов оценки эффективности распределения нагрузок является индекс поляризации. Данный показатель позволяет определить степень выраженности поляризованного характера тренировочного процесса и оценить соответствие тренировочной программы современным принципам подготовки.

Величина индекса поляризации определяется соотношением объёма тренировок высокой и низкой интенсивности относительно объёма работы средней интенсивности. Повышение данного показателя свидетельствует о более выраженной поляризации тренировочного процесса.

Практическое значение индекса поляризации заключается в возможности:

– контроля структуры тренировочных нагрузок;
– предотвращения состояния перетренированности;
– повышения эффективности функциональной подготовки;
– оптимизации восстановления спортсменов;
– повышения соревновательной результативности.

В исследованиях, посвящённых поляризованной модели подготовки, отмечается улучшение показателей аэробной производительности, мощности и устойчивости к утомлению. Для борцов данные изменения имеют особое значение, поскольку успешное выполнение технических действий напрямую зависит от способности сохранять высокий уровень работоспособности на протяжении всей схватки.

Важным преимуществом поляризованной подготовки является снижение риска накопления хронического утомления. При традиционном распределении нагрузок спортсмены часто выполняют значительный объём работы в «серой зоне» средней интенсивности, которая сопровождается высоким уровнем физиологического стресса и недостаточным восстановлением. Поляризованный подход позволяет минимизировать данные негативные эффекты.

Кроме того, использование индекса поляризации способствует более объективному планированию тренировочного процесса. Тренер получает возможность анализировать структуру тренировочных нагрузок не только по объёму выполненной работы, но и по её физиологической направленности.

Особенно актуальным применение индекса поляризации является в подготовительном и предсоревновательном периодах. В эти периоды важно обеспечить оптимальное сочетание нагрузок различной интенсивности для достижения максимальной спортивной формы при минимальном риске функционального перенапряжения.

В современных условиях цифровизации спорта индекс поляризации может эффективно использоваться совместно с технологиями мониторинга функционального состояния спортсменов, включая системы GPS-контроля, кардиомониторинг и программное обеспечение для анализа тренировочных нагрузок.

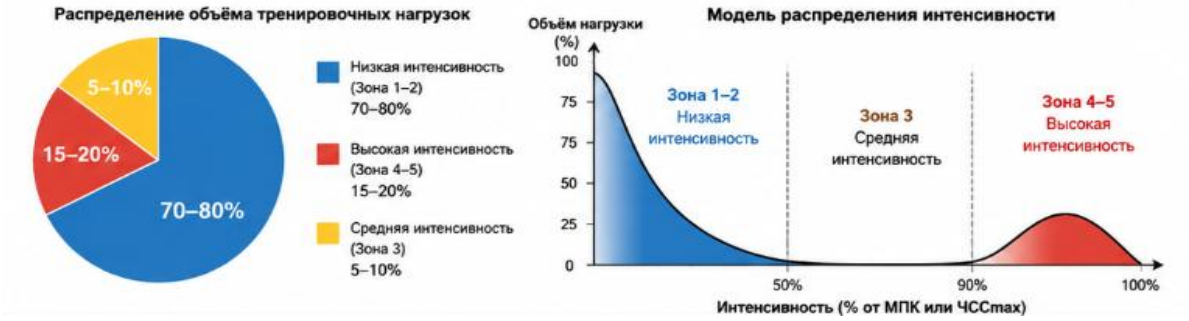


Рисунок 1 – Теоретическая модель распределения тренировочных нагрузок при поляризованной подготовке спортсменов

В поляризованной модели подготовки основной объём тренировочной работы выполняется в зоне низкой интенсивности (примерно 70–80 % общего объёма), обеспечивающей развитие аэробных возможностей организма и оптимизацию восстановительных процессов. Высокоинтенсивные нагрузки составляют около 15–20 % тренировочного объёма и направлены на развитие мощности, скоростно-силовых качеств и устойчивости к утомлению. Доля тренировок средней интенсивности минимальна, поскольку именно данная зона чаще всего сопровождается накоплением хронического утомления и снижением эффективности адаптационных процессов.

Рисунок 2 – Сравнительная характеристика поляризованной и пирамидальной моделей распределения тренировочной интенсивности

Поляризованная модель характеризуется преобладанием тренировок низкой интенсивности и относительно небольшим количеством высокоинтенсивной работы при минимальном объёме средней интенсивности. В пирамидальной модели наблюдается постепенное уменьшение объёма нагрузки от низкой к высокой интенсивности, при этом зона средней интенсивности занимает значительно больший объём тренировочного процесса. Современные исследования показывают, что поляризованная модель подготовки способствует более эффективному развитию функциональной работоспособности спортсменов высокой квалификации.

Рисунок 3 – Схема расчёта индекса поляризации в системе подготовки борцов

Индекс поляризации определяется на основе соотношения тренировочных нагрузок различной интенсивности и позволяет количественно оценить степень выраженности поляризованного характера подготовки спортсмена. Повышение показателя индекса свидетельствует о преобладании тренировок низкой и высокой интенсивности при уменьшении объёма работы средней интенсивности. Использование данного показателя в спортивной борьбе позволяет объективно контролировать структуру тренировочного процесса, регулировать тренировочную нагрузку и своевременно предотвращать развитие состояния перетренированности.

Заключение. Таким образом, индекс поляризации является перспективным инструментом оценки и управления тренировочным процессом в спортивной борьбе. Использование поляризованного подхода позволяет более рационально распределять тренировочные нагрузки, повышать эффективность функциональной подготовки и снижать риск развития хронического утомления.

Применение индекса поляризации способствует совершенствованию системы контроля тренировочного процесса и открывает новые возможности для индивидуализации подготовки спортсменов. Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой специализированных моделей поляризованной подготовки для различных стилей спортивной борьбы и уровней спортивной квалификации.

Список литературы:

1. Treff G., Winkert K., Sareban M., et al. Eleven-Week Preparation Involving Polarized Intensity Distribution Is Not Superior to Pyramidal Distribution in National Elite Rowers // Frontiers in Physiology. – 2017. – Vol. 8. – Art. 515.
2. Seiler S. What is Best Practice for Training Intensity and Duration Distribution in Endurance Athletes? // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2010. – Vol. 5(3). – P. 276–291.
3. Stöggl T., Sperlich B. Polarized training has greater impact on key endurance variables than threshold, high intensity, or high volume training // Frontiers in Physiology. – 2014. – Vol. 5. – Art. 33.
4. Issurin V.B. Training transfer: scientific background and insights for practical application // Sports Medicine. – 2013. – Vol. 43(8). – P. 675–694.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2019. – 424 p.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 50-54

УДК 796.412.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОККЛЮЗИОННОГО ТРЕНИНГА В СТИМУЛЯЦИИ МЫШЕЧНОЙ ГИПЕРТРОФИИ У СПОРТСМЕНОК, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

EFFECTIVENESS OF BLOOD FLOW RESTRICTION TRAINING IN STIMULATING MUSCLE HYPERTROPHY IN ATHLETES SPECIALIZING IN AESTHETIC GYMNASTICS

✉Колосков Ф.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Россия

DOI: 10.5281.20347010

Аннотация. В статье рассматривается эффективность окклюзионного тренинга с низкой нагрузкой в стимуляции мышечной гипертрофии у спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике. Представлены современные данные о механизмах влияния тренировок с ограничением кровотока на показатели скелетно-мышечной массы и функционального состояния организма. Проведён сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп. Установлено, что применение окклюзионного тренинга способствует статистически значимому увеличению скелетно-мышечной массы и тощей массы тела у гимнасток высокой квалификации.

Ключевые слова: окклюзионный тренинг, ограничение кровотока, мышечная гипертрофия, эстетическая гимнастика, скелетно-мышечная масса, силовая подготовка, тренировочный процесс.

Annotation. The article examines the effectiveness of low-load blood flow restriction training in stimulating muscle hypertrophy in athletes specializing in aesthetic gymnastics. Modern data on the mechanisms of blood flow restriction training effects on skeletal muscle mass and functional state indicators are presented. A comparative analysis of experimental and control group results was conducted. It was found that blood flow restriction training contributes to a statistically significant increase in skeletal muscle mass and lean body mass in highly qualified gymnasts.

Keywords: blood flow restriction training, muscle hypertrophy, aesthetic gymnastics, skeletal muscle mass, resistance training, athletic preparation.

Актуальность. Современная система подготовки спортсменок в эстетической гимнастике требует поиска эффективных методов повышения силовых способностей и стимуляции мышечной гипертрофии без

существенного увеличения тренировочных нагрузок. Особую актуальность данный вопрос приобретает в условиях высокой тренировочной плотности и необходимости поддержания оптимального соотношения мышечной и жировой массы тела.

Известно, что традиционные силовые тренировки с высокой нагрузкой являются эффективным средством стимуляции гипертрофии скелетных мышц. Однако применение значительных отягощений в эстетической гимнастике ограничено спецификой соревновательной деятельности, требованиями к координации движений и риском травматизации спортсменок.

В последние годы особое внимание исследователей привлекает окклюзионный тренинг с ограничением кровотока, который позволяет достигать выраженных адаптационных изменений при использовании относительно низких тренировочных нагрузок. Данный метод основан на частичном ограничении венозного оттока крови из работающих мышц с помощью специальных манжет, что способствует усилению метаболического стресса и активации механизмов мышечной гипертрофии.

Окклюзионный тренинг представляет собой современную методику силовой подготовки, основанную на сочетании физических упражнений низкой интенсивности с частичным ограничением кровотока в работающих конечностях. Данная технология позволяет создавать выраженный метаболический стресс даже при использовании нагрузок, составляющих 20–40 % от одного повторного максимума.

Основными механизмами стимуляции мышечной гипертрофии при окклюзионном тренинге являются:

– усиление метаболического стресса;
– накопление лактата и продуктов анаэробного обмена;
– активация быстрых мышечных волокон;
– увеличение секреции анаболических гормонов;
– клеточный отёк мышечной ткани;
– повышение активности спутниковых клеток.

В исследовании приняли участие 20 спортсменок элитного уровня, специализирующихся в эстетической гимнастике. По уровню спортивной квалификации участницы включали 15 мастеров спорта и 5 кандидатов в мастера спорта. Спортсменки были разделены на две группы методом случайной рандомизации:

– экспериментальная группа (n=10), выполнявшая тренировки с ограничением кровотока;

– контрольная группа (n=10), тренировавшаяся по традиционной методике.

Перед началом и после завершения эксперимента проводилось комплексное обследование спортсменок, включающее биоимпедансный анализ состава тела, оценку мышечной и жировой массы, а также определение индексов тощей и жировой массы тела.

Для определения степени ограничения кровотока использовался ультразвуковой аппарат «Logiq V2» (General Electric, США). Уровень окклюзии устанавливался на уровне 50 % перекрытия кровотока, что обеспечивало безопасный и эффективный режим тренировочного воздействия.

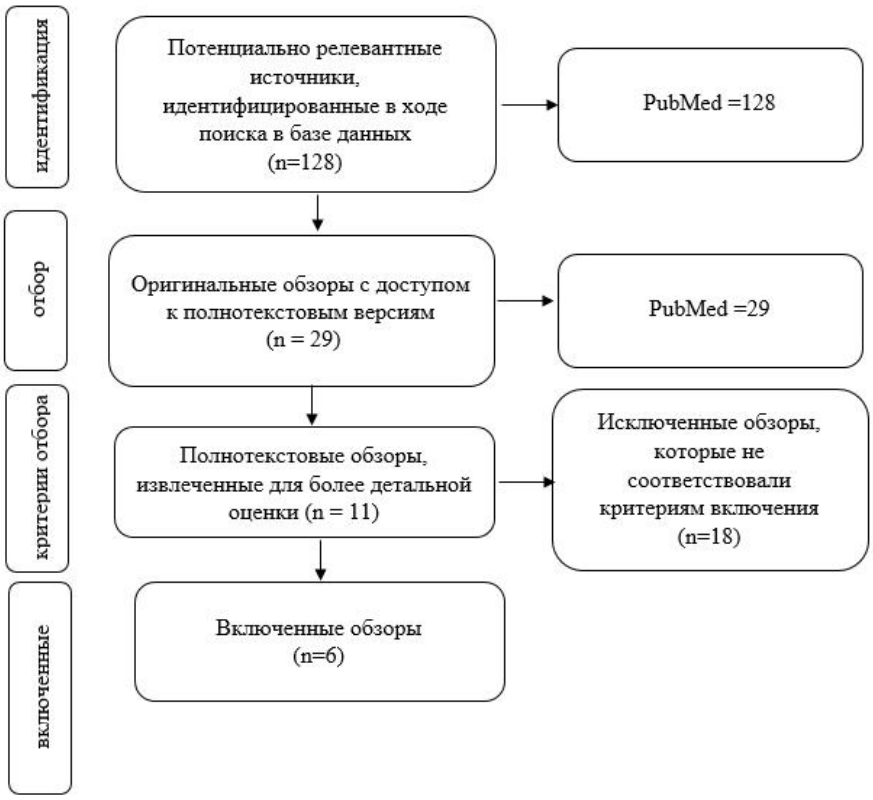


Рисунок 1 – Блок-схема PRISMA, отражающая этапы отбора и анализа научных исследований по проблеме окклюзионного тренинга.

Тренировочная программа включала упражнения специальной физической подготовки гимнасток:

– сгибания и переразгибания бедра;
– упражнения на мышцы кора;
– вариативные скручивания;
– планку;
– прыжковые упражнения;
– многоскоки;
– беговые упражнения;
– приседания на носках.

Особое внимание уделялось соблюдению техники выполнения упражнений и контролю индивидуальной переносимости окклюзионного воздействия.

Результаты исследования показали, что применение тренировок с ограничением кровотока способствует более выраженному увеличению скелетно-мышечной массы по сравнению с традиционной методикой подготовки. В экспериментальной группе были выявлены статистически значимые изменения показателей:

– СММ (кг) — p=0,006;
– СММ (%) — p=0,041;
– ТМТ — p=0,021;
– ИТМТ — p=0,025.

При этом достоверных различий между группами по показателям жировой массы тела выявлено не было. Полученные результаты свидетельствуют о том, что окклюзионный тренинг преимущественно влияет на развитие мышечного компонента состава тела.

Таблица 1

Сравнительная динамика показателей скелетно-мышечной массы у спортсменок экспериментальной и контрольной групп после завершения тренировочного эксперимента.

Параметры	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
МТ, кг	55,7 [54,4; 58,5]	55,55 [53,5; 62,0]	0.726
ТМТ, кг	42,6 [41,0; 44,2]#	40,2 [39,5; 41,4]#	0.021*
ИТМТ, кг/м²	15,6 [14,8; 16,9]#	14,4 [14,0; 14,9] #	0.025*
СММ, кг	21,6 [21,2; 23,3] #	19,9 [19,3; 20,6]	0.006*
СММ, %	50,5 [49,9; 51,0]	49,6 [49,3; 49,9] #	0.041*
ЖМТ, кг	13,3 [12,2; 14,3] #	14,9 [12,8; 18,3] #	0.241
ЖМТ, %	23,8 [22,9; 25,5] #	27,5 [24,2; 30,1] #	0.064
ИЖМТ, кг/м²	4,8 [4,3; 5,3] #	5,2 [4,4; 6,4] #	0.344

Следует отметить, что применение окклюзионного тренинга позволяет существенно снизить механическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат при сохранении выраженного тренировочного

эффекта. Это особенно важно для спортсменок эстетической гимнастики, тренировочный процесс которых характеризуется высокой координационной сложностью и значительным объёмом специализированной нагрузки.

Кроме того, использование низкоинтенсивных нагрузок в сочетании с ограничением кровотока способствует снижению риска перенапряжения суставно-связочного аппарата и уменьшению вероятности травматизации.

Выводы. Окклюзионный тренинг является эффективным средством стимуляции мышечной гипертрофии у спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике. Применение тренировок с ограничением кровотока способствует увеличению скелетно-мышечной массы и тощей массы тела при использовании относительно низких тренировочных нагрузок.

Использование данной методики позволяет повысить эффективность силовой подготовки спортсменок без существенного увеличения механического воздействия на опорно-двигательный аппарат. Перспективы дальнейших исследований связаны с оптимизацией параметров окклюзионного тренинга и изучением его долгосрочного влияния на функциональное состояние спортсменок.

Список литературы:

1. Roberts M.D., McCarthy J.J., Hornberger T.A., et al. Mechanisms of mechanical overload-induced skeletal muscle hypertrophy: current understanding and future directions // Physiological Reviews. – 2023. – Vol. 103(4). – P. 2679–2757.

2. Patterson S.D., Hughes L., Warmington S., et al. Blood Flow Restriction Exercise: Considerations of Methodology, Application, and Safety // Frontiers in Physiology. – 2019. – Vol. 10. – Art. 533.

3. Libardi C.A., Godwin J.S., Reece T.M., et al. Effects of low-load resistance training with blood flow restriction on muscle fiber myofibrillar and extracellular area // Frontiers in Physiology. – 2024. – Vol. 15. – Art. 1368646.

4. Reece T.M., Godwin J.S., Strube M.J., et al. Myofiber hypertrophy adaptations following 6 weeks of low-load resistance training with blood flow restriction in untrained males and females // Journal of Applied Physiology. – 2023. – Vol. 134(5). – P. 1240–1255.

5. Колосков Ф.А., Мирошников А.Б., Мештель А.В. Механизмы влияния тренировок с ограничением кровотока на гипертрофию рабочих мышц: обзор предметного поля // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2023. – Т. 2. – № 2(6).

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 55-61

УДК 796.012

KEY PREDICTORS OF PERFORMANCE IN MOGUL SKIING: A COMPARATIVE ASSESSMENT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROFILES IN JUNIOR AND ELITE ATHLETES

КЛЮЧЕВЫЕ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕХА В МОГУЛЕ: СРАВНЕНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОФИЛЕЙ ЮНИОРОВ И ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

✉Mishurina M.A.,
Shchedrina J.A.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Мишурина М.А.,
Щедрина Ю.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

DOI: 10.5281.20347031

Abstract. Although sensorimotor abilities play a critical role in competitive mogul skiing, there is a lack of research on age-related changes in choice reaction time among athletes aged 12–17 years. This gap limits the individualisation of training programmes and increases the likelihood of errors during high-speed descent. The present study aims to address this issue by providing original data on psychophysiological determinants of success in junior and elite mogul skiers.
Keywords: complex reaction time, choice reaction time, freestyle skiing, mogul, psychophysiology.
Аннотация. Несмотря на ключевую роль сенсомоторных способностей в могуле, исследования возрастных изменений времени сложной реакции выбора у спортсменов 12–17 лет единичны. Этот пробел ограничивает индивидуализацию тренировок и повышает риск ошибок при скоростном прохождении трассы. Настоящее исследование восполняет этот пробел, представляя оригинальные данные о психофизиологических детерминантах успеха у юниоров и элитных могулистов.
Ключевые слова: время сложной реакции, время реакции выбора, фристайл, могул, психофизиология.

Relevance. During a competitive mogul run, an athlete must continuously adjust skeletal muscle tension to avoid losing balance while selecting an optimal line between bumps and managing potential physical contact with opponents in dual events. This type of performance demands:

— high-speed visual information processing,

— rapid activation of anti-gravity muscles for postural corrections,

— sustained attentional focus under intense competitive stress.

The physiological foundation linking movement coordination with reaction speed lies in the synchronous maturation of neural circuits, muscle fibres and hormonal regulatory systems. By the age of 17, these systems can reach adult-level functional capacity provided that training loads are appropriate.

Between 13 and 17 years of age, intensive myelination of afferent and efferent nerve pathways continues, particularly within the prefrontal cortex and cerebellum. This process directly affects impulse conduction velocity and movement coordination [Paus, 2005; Lebel & Beaulieu, 2011]. The most important age-related changes include: 1) increased nerve conduction velocity due to thickening of the myelin sheath, which reduces sensorimotor integration time, 2) improved inhibitory processing in the prefrontal cortex, enhancing selective attention and suppression of non-target reactions, 3) optimisation of cerebro-cerebellar connections, improving movement accuracy and smoothness.

These neurodevelopmental processes correlate with better visual-motor choice reaction time and postural stability [Gogtay et al., 2004; Tamnes et al., 2013]. In adolescents, complex visual-motor reaction time decreases by 15–25% compared to younger age groups [Kail, 2000]. Significant correlations have been reported between biological age and sensorimotor function r = 0.235–0.534; [Der & Deary, 2006], between prefrontal cortex maturity and postural stability r = 0.41–0.62; [Schubert et al., 2019], and between cortisol levels (a stress marker) and movement accuracy r = –0.38; [Hancock et al., 2017].

However, no published evidence currently links reaction speed measured under complex competitive mogul conditions to actual athlete performance scores. This knowledge gap limits the individualisation of training programmes. Identifying age-specific reaction time patterns would help optimise the preparation process, reduce the risk of errors and injuries during training and competition, and promote the development of sport mastery.

Objective of the study: to investigate the relationship between visual-motor reaction time, dynamic balance and competitive performance in mogul skiers of different ages and skill levels.

Methods and Study Design. Reaction speed was assessed under various conditions designed to simulate competitive load using the XLIGHT system (light-based signals). Testing was performed at three difficulty levels: baseline – simple visual-motor reaction of the right/left hand and foot; postural load – the same tasks performed while standing on a BOSU balance platform; combined stress – balance on BOSU plus cognitive stress induced by an audio track containing sounds of thunder, sirens, tsunami, etc.

Participants: elite group (MSMK – Master of Sport International Class, and MS – Master of Sport): 6 athletes aged 20–30 years; junior group: 22 athletes aged 12–17 years. The study examined the effect of cognitive and physical load on sensorimotor reaction time. Statistical analysis: For each athlete, we calculated the arithmetic mean, median, mode, standard deviation, standard error and variance. The coefficient of variation was also computed to assess relative variability across testing conditions.

Table 1

Overview of choice reaction time testing in mogul skiers

Parameter	Key observations
Mean reaction time	Elite athletes: baseline reaction time ranged 0.42–0.63 sec
Effect of stress	Under audio stress combined with BOSU, some athletes paradoxically improved or maintained stable reaction times, indicating high noise immunity
Asymmetry	Differences were recorded between the dominant (right) and non-dominant hand

Results and Discussion. Elite group: junior athletes showed greater variability and higher reaction times (often above 0.60 sec) compared to top-level adults. This finding supports the hypothesis of ongoing central nervous system maturation and the accumulation of sport-specific experience.

Individual elite data examples:

1) Athlete 1 (MSMK, 25 years): mean right-hand reaction time (RT) 0.510 sec, left-hand RT 0.490 sec; on BOSU, RT remained almost unchanged (0.484 sec) – indicating a high degree of movement automatism.

2) Athlete 2 (MS, 27 years): achieved one of the best results on BOSU (right hand) – 0.419 sec.

3) Athlete 3 (MSMK, 21 years): showed minimal RT under balance conditions (0.426 sec), but mean left-leg RT was higher (0.572 sec).

Table 2

Mean testing values for freestyle skiers

Test condition	Mean RT (sec)	Characteristic
Right hand (baseline)	0.47–0.53	Baseline sensorimotor level
On BOSU	0.42–0.48	Physical challenge often mobilises attention
BOSU + audio stress	0.42–0.50	Cognitive load causes minimal slowing in elite athletes
Lower limbs	0.50–0.60	Leg RT is traditionally higher than hand RT

Junior males (12–17 years). Mean RT in junior males ranged from 0.488 to 0.544 sec. Among right-handed athletes, functional asymmetry was observed: right-hand RT was 5–10% faster than left-hand RT. Extreme values (up to 1.25

sec) were recorded occasionally, indicating attention lapses or minor technical disruptions during testing.

Correlation analysis – elite group (n=6).

Correlation coefficient (elite group): r = –0.235 (weak negative correlation).

Interpretation for elite athletes: Reaction time has reached a physiological "plateau". It is no longer the primary determinant of victory.

Table 3

Elite athlete results: reaction time and competition scores

Athlete	Qualification	Mean RT (sec)	Competition score
1	MSMK	0.498	84.74
2	MSMK	0.473	78.62
3	MS	0.462	73.62
4	MS	0.489	67.19
5	MS	0.534	67.57
6	MS	0.489	61.03

Performance is now determined by jump difficulty, execution cleanness and overall course speed. Psychophysiological indicators serve only as a foundational baseline. Compensation effect: Athlete 1 (RT 0.498 sec) scored higher (84.74) than Athlete 2 (RT 0.473 sec, score 78.62).

This demonstrates that technical mastery and tactical skills can compensate for slightly slower reaction time. Mastery threshold: All elite athletes in this study fell within the range of 0.46–0.53 sec, which can be considered the "physiological standard" for elite mogul skiing. Further reduction in reaction time does not guarantee a proportional increase in competition scores.

Stress stability: Elite leaders (MSMK) showed virtually no slowing on BOSU with audio stress – a clear sign of high-level movement automatisation and noise immunity.

Junior males – stability as a key predictor. Standard deviation (SD) was used as a key indicator of nervous system stability. Lower SD reflects higher noise immunity and skill reliability.

Table 4

Standard deviation and competition scores – junior males

Athlete	Mean RT (sec)	SD (sec)	Score
1.	0.532	0.196	73.43
2.	0.477	0.058	69.06
3.	0.507	0.058	68.64

Stability analysis: Leaders showed SD = 0.058–0.059 sec, comparable to elite masters. Lower-scoring athletes had SD = 0.15–0.17 sec, indicating unstable reactions. Junior females (13–16 years).

Table 5

Reaction time testing results – junior females

Athlete	Mean RT (sec)	SD (sec)	Score
1	0.482	0.107	69.76
2	0.516	0.127	69.80
3	0.523	0.162	60.97

Correlation coefficient (junior males): r ≈ -0.49 (moderate negative correlation). The coefficient of determination ($r^2 \approx 0.24$) indicates that reaction time explains approximately 24% of success variance in this group. Decision-making speed is important but not the sole factor – jump technique and course speed remain critical. Practical implication: Junior athletes with high SD should focus on concentration stability training, as high RT variability increases error risk under challenging weather or competitive conditions.

Correlation coefficient (junior females): r = -0.185 (very weak negative correlation). Interpretation for junior females: pure reaction speed does not determine the final competition score. Main contributors are technical stability (bump navigation) and jump difficulty. Comparison with junior males: junior males (14–16 years): r ≈ -0.49. Junior females (14–16 years): r ≈ -0.185. This indicates that male mogul at this age is more sensitive to speed characteristics of the nervous system, while females are dominated by technical and coordination components.

Psychophysiological stability and hormonal factors:

- Menstrual cycle-related fluctuations in oestrogen and progesterone may temporarily increase RT variability without reducing overall technical performance.
- By age 16, prefrontal cortex myelination is complete in females, allowing compensation for physiological fluctuations through higher voluntary control and tactical thinking.
- Key observation: The fastest female athlete (Athlete 4: 0.459 sec, SD 0.091) has high stability potential that has not yet translated into top scores. Leaders (Athletes 1 and 2, both ~70 points) show that moderate RT combined with technical excellence yields superior results.

Gender comparison: developmental heterochronicity.

Table 6

Comparative analysis of success determinants in junior mogul skiers (14–16 years)

Development factor	Junior males	Junior females
Dominant mechanism	Speed-strength (testosterone drive)	Coordination-technical
RT/Performance correlation	High (reactivity limits success)	Low (reactivity = baseline background)
Peak flexibility development	Decline during puberty	Plateau/improvement until age 15
Neural adaptation	Continued increase in conduction velocity	Stabilisation and refinement of patterns

Physiological explanation:

- Females experience the pubertal growth spurt and associated cortical maturation 1.5–2 years earlier than males.
- By age 14–15, simple and complex sensorimotor reaction time in females reaches its biological optimum and stabilises (plateau).
- In males aged 14–16, performance remains strongly limited by impulse conduction velocity.
- In females of the same age, control shifts from speed-based to coordination-based and proprioceptive mechanisms.
- Females aged 15–16 show higher vestibular and proprioceptive sensitivity.
- Consequently, correlation with reaction time declines because the final score (technical execution) depends on the CNS ability to integrate body-position signals, rather than merely on button-press speed in response to a light stimulus.

Conclusions. Sensitive period for choice reaction time in mogul skiers is 15–16 years. By age 17, values reach a plateau comparable to elite level.

Gender differences: Junior males aged 14–16 years show moderate RT/performance correlation ($r = –0.49$), while junior females of the same age show virtually no correlation ($r=–0.185$). Females are dominated by coordination-technical components due to earlier CNS maturation.

Sensorimotor endurance is a key marker of elite mastery: stable RT over 70 seconds and paradoxical acceleration on BOSU. Juniors show significantly higher variability (SD) even during 30-second tests.

Stability outweighs speed: In juniors aged 12–14 years, low SD (<0.06–0.07 sec) is more strongly associated with success than absolute reaction speed. High variability (SD >0.15 sec) is a risk factor for performance breakdowns.

Practical recommendations by age group:

1) 12–14 years (juniors) – develop concentration and stability through prolonged tasks (30–60 sec)
2) 15–17 years (juniors) – integrate speed and coordination under uncertainty
3) 13–16 years (junior females) – prioritise proprioception, vestibular stability, and compensation for cyclic fluctuations
4) Elite (MS, MSMK) – maintain endurance and noise immunity; refine technical-tactical mastery.

The contribution of reaction time to competitive performance changes systematically throughout sport-related ontogeny. In male juniors aged 14–16 years, choice reaction speed retains moderate predictive value, whereas in females of the same age this relationship disappears in favour of

coordination-technical factors. In elite athletes of both sexes, reaction time reaches a physiological plateau and ceases to be a limiting factor.

The transition from standardised training programmes to a personalised approach that accounts for biological age, sex-specific characteristics and individual sensorimotor stability is an essential condition for optimising preparation in mogul skiing.

Список литературы:

1. Der, G., & Deary, I. J. (2006). Age and sex differences in reaction time in adulthood: Results from the United Kingdom Health and Lifestyle Survey. *Psychology and Aging*, 21(1), 62–73.
2. Gogtay, N., et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174–8179.
3. Kail, R. (2000). Simple reaction time and attention in childhood: A meta-analysis. *Intelligence*, 28(2), 137–154.
4. Lebel, C., & Beaulieu, C. (2011). Longitudinal development of human brain wiring continues from childhood into adulthood. *Journal of Neuroscience*, 31(30), 10937–10947.
5. Paus, T. (2005). Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 60–68.
6. Schubert, M., et al. (2019). Postural control in adolescence: The role of prefrontal cortex maturation. *Developmental Science*, 22(4), e12801.
7. Tamnes, C. K., et al. (2013). Brain development and aging: Overlapping and unique patterns of change. *NeuroImage*, 68, 63–74.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 62-66

УДК 796.91:796.015.6

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕ ЛЕДОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF OFF-ICE TRAINING IN FIGURE SKATERS BASED ON THE RESULTS OF A QUESTIONNAIRE SURVEY

✉Тохирова Ш.Ф. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Г.Чирчик, Узбекистан

Tokhirova Sh.F. Uzbek State University of Physical Education and Sports. Chirchik, Uzbekistan

DOI: 10.5281.20347045

Аннотация. В тезисе рассматриваются особенности организации вне ледовой подготовки фигуристов на основе результатов анкетирования спортсменов различных возрастных групп. Проанализированы основные направления тренировочного процесса вне льда, частота занятий, используемые методы подготовки и факторы, влияющие на её эффективность. Особое внимание уделено вопросам развития физических качеств и профилактики травматизма. Полученные результаты позволяют определить основные проблемы и перспективы совершенствования вне ледовой подготовки фигуристов.

Abstract. This thesis examines the organization of off-ice training in figure skaters based on the results of a questionnaire survey conducted among athletes of different age groups. The main directions of the off-ice training process, the frequency of sessions, the methods used, and the factors affecting its effectiveness were analyzed. Particular attention was paid to the development of physical qualities and injury prevention. The obtained results make it possible to identify the main issues and prospects for improving the off-ice training system for figure skaters.

Ключевые слова: фигурное катание, вне ледовая подготовка, анкетное исследование, методика подготовки, физическая подготовленность, профилактика травм.

Keywords: figure skating, off-ice training, questionnaire-based study, physical preparation, training methodology, injury prevention.

Актуальность исследования. В современных условиях развития физической культуры и спорта в Республике Узбекистан особое внимание уделяется совершенствованию системы подготовки спортсменов по различным видам спорта, включая зимние дисциплины. В последние годы в

стране наблюдается устойчивый рост интереса к фигурному катанию, что связано с государственной поддержкой зимних видов спорта, созданием специализированных спортивных школ, развитием современной спортивной инфраструктуры и строительством ледовых арен. В частности, в Узбекистане реализуются государственные программы по развитию зимних видов спорта, открываются специализированные школы и современные ледовые комплексы, что создает благоприятные условия для подготовки спортсменов различного уровня. Особую роль в данном процессе играет организация вне ледовой подготовки, которая является неотъемлемой частью тренировочного процесса фигуристов. Именно вне ледовые занятия способствуют развитию силы, гибкости, координации, выносливости, прыгучести и устойчивости вестибулярного аппарата, что непосредственно влияет на качество выполнения технических элементов на льду. Кроме того, грамотно организованная вне ледовая подготовка способствует снижению риска травматизма и повышению общей физической подготовленности спортсменов. Для Узбекистана данная тема имеет особую научную и практическую значимость, поскольку фигурное катание как вид спорта находится на этапе активного развития и совершенствования. В условиях расширения сети спортивных учреждений и роста числа занимающихся возникает необходимость научного анализа существующей системы подготовки фигуристов, выявления ее преимуществ и недостатков, а также определения путей дальнейшего совершенствования тренировочного процесса. В этой связи проведение анкетирования спортсменов различных возрастных групп позволяет получить объективные данные об организации вне ледовой подготовки, выявить основные проблемы, с которыми сталкиваются спортсмены и тренеры, а также определить наиболее эффективные методы подготовки, применяемые в практике фигурного катания в Узбекистане.

Методы и организация исследования. В ходе исследования применялись методы анализа научно-методической литературы, анкетирования и математико-статистической обработки полученных данных. На первом этапе был проведен анализ отечественных и зарубежных научных источников, посвященных вопросам организации тренировочного процесса в фигурном катании, особенностям вне ледовой подготовки, развитию физических качеств спортсменов и профилактике травматизма. Это позволило определить теоретические основы исследования, сформулировать цель и задачи, а также разработать структуру анкеты.

Основным методом исследования выступило анкетирование, которое было направлено на изучение особенностей организации вне ледовой подготовки фигуристов различных возрастных групп. Анкета включала вопросы как закрытого, так и открытого типа, что позволило получить более полную информацию о тренировочном процессе. Закрытые вопросы были ориентированы на получение количественных показателей, необходимых для последующего статистического анализа, а открытые

вопросы позволили выявить мнение респондентов о существующих трудностях, эффективности применяемых средств подготовки и возможных путях совершенствования тренировочного процесса.

Вопросы анкеты были направлены на изучение частоты проведения вне ледовых занятий, продолжительности тренировок, используемых методов и средств физической подготовки, а также оценки роли вне ледовой подготовки в развитии силы, гибкости, координации, выносливости и прыгучести спортсменов. Кроме того, особое внимание уделялось выявлению факторов, которые могут оказывать влияние на эффективность подготовки, включая уровень нагрузки, условия проведения тренировок и профилактику травматизма.

Исследование проводилось среди фигуристов различных возрастных категорий. Полученные в ходе анкетирования данные были систематизированы, обработаны с использованием методов количественного и качественного анализа и представлены в виде процентных соотношений, что позволило выявить основные тенденции и особенности организации вне ледовой подготовки.

Результаты и их обсуждение. В анкетировании приняли участие 30 спортсменов, занимающихся фигурным катанием, а также 10 тренеров, работающих с различными возрастными группами спортсменов.

Анализ результатов анкетирования спортсменов показал высокий уровень положительного отношения к вне ледовой подготовке. Большинство респондентов отметили, что вне ледовые занятия являются важной частью тренировочного процесса и оказывают существенное влияние на совершенствование техники выполнения элементов на льду. Так, около 80% спортсменов указали, что регулярно принимают участие во вне ледовых тренировках, а более 70% занимаются 3–4 раза в неделю и чаще, что свидетельствует о систематическом включении данного вида подготовки в тренировочный процесс.

Особый интерес представляют данные, характеризующие влияние вне ледовых занятий на техническую подготовленность спортсменов. Большинство опрошенных (более 85%) отметили, что упражнения вне льда помогают улучшить выполнение прыжковых элементов, способствуют развитию координации движений, равновесия и общей физической подготовленности. Значительная часть спортсменов также указала, что после регулярных вне ледовых тренировок повысилась уверенность при выполнении сложных технических элементов на льду и сократилось количество падений во время тренировочного процесса.

Согласно полученным результатам, около 70% спортсменов отметили повышение уверенности на льду, а более 60% указали на ускорение освоения новых элементов. Это подтверждает важную роль вне ледовой подготовки в развитии специальных физических качеств, необходимых для успешного выполнения прыжков, вращений и дорожек шагов.

Анализ ответов тренеров также подтвердил высокую значимость вне ледовой подготовки. Все опрошенные тренеры используют данный вид подготовки в своей практике: 70% — постоянно, 30% — регулярно. Наиболее распространенной частотой проведения вне ледовых тренировок является 3 раза в неделю, что соответствует мнению большинства спортсменов.

По мнению тренеров, вне ледовая подготовка оказывает наибольшее влияние на развитие силы, гибкости, координации и прыгучести, а также способствует профилактике травматизма. При этом большинство тренеров высоко оценили эффективность данного вида подготовки, отметив её важную роль в совершенствовании спортивного мастерства фигуристов.

В ходе исследования были выявлены и определённые проблемы организации вне ледовой подготовки. К основным трудностям относятся недостаток времени в общем тренировочном процессе, нехватка специализированных залов, оборудования и технических средств, а также необходимость дальнейшего совершенствования методики проведения занятий.

Результаты анкетирования спортсменов и тренеров подтверждают, что вне ледовая подготовка является важнейшим структурным компонентом тренировочного процесса фигуристов и оказывает значительное влияние на развитие физических качеств, повышение технического мастерства и снижение риска травматизма. Полученные данные согласуются с результатами современных исследований, в которых подчеркивается высокая эффективность систематической вне ледовой подготовки в фигурном катании

Выводы. На основе результатов проведенного анкетирования спортсменов и тренеров установлено, что вне ледовая подготовка занимает важное место в системе подготовки фигуристов и является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Результаты исследования показали, что регулярные вне ледовые занятия способствуют развитию основных физических качеств, необходимых в фигурном катании, таких как сила, гибкость, координация движений, равновесие, прыгучесть и выносливость. Установлено, что систематическое выполнение упражнений вне льда положительно влияет на качество выполнения технических элементов на льду, способствует более быстрому освоению новых прыжков и вращений, а также повышает уверенность спортсменов во время тренировочного процесса. По мнению большинства опрошенных спортсменов и тренеров, вне ледовая подготовка способствует снижению количества ошибок и падений, а также играет важную роль в профилактике травматизма. Вместе с тем в ходе исследования были выявлены определенные организационные трудности, связанные с недостатком времени, нехваткой специализированных помещений и оборудования. Полученные результаты подтверждают необходимость дальнейшего совершенствования организации вне ледовой подготовки фигуристов в условиях спортивных

школ и клубов Узбекистана, а также разработки более эффективных методических рекомендаций по ее проведению.

Список литературы:

1. Давлетмуратов С.Р., Каримов А.А. [и др.] Зимние виды спорта: учебник. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti” NMIU, 2021. – 572 с.

2. Нейлор Т.А. Определение тренировочных факторов для снижения риска травматизма у элитных фигуристов Великобритании: пилотное исследование // JSAMS Plus. – 2025. – Т. 6. – С. 100112.

3. Schmidt N.T., van Rensburg D.C.J., Schoeman M. [и др.] Эпидемиология и факторы риска травматизма в фигурном катании: систематический обзор // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2025. – Т. 28, № 7. – С. 563–576.

4. Williams T. Evolution of figure skating biomechanics and training methods. – London: Routledge, 2021. – 318 p.

5. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. – 3rd ed. – Champaign: Human Kinetics, 2020. – 325 p.

6. Madsen A., Alfonso K., Vincent H.K. Figure skating musculoskeletal injury: evidence across disciplines, mechanisms, and future directions // Current Sports Medicine Reports. – 2024. – Vol. 23, № 10. – P. 332–339.

7. Dubravcic-Simunjak S., Pecina M., Kuipers H. [и др.] The incidence of injuries in elite junior figure skaters // American Journal of Sports Medicine. – 2003. – Vol. 31, № 4. – P. 511–517.

8. Bruening D.A., Reynolds R.E., Ridge S.T. A sport-specific wearable jump monitor for figure skating // PLoS One. – 2018. – Vol. 13, № 11. – e0206162.

1-SHO‘BA:

SPORT TURLARI BO‘YICHA SPORT ZAXIRASINI KO‘P YILLIK TAYYORLASHNING ZAMONAVIY TIZIMI: MAZMUNI, TUZILISHI VA USULLARI

Секция 1:

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВИДАХ СПОРТА: СОДЕРЖАНИЕ, СТРУКТУРА И МЕТОДИКИ

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 68-70

УДК: 796.853.23:796.015.52

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

METHOD OF STRENGTH AND SPEED-STRENGTH TRAINING OF QUALIFIED JUDOISTS

✉ Зоригтбаатар Ч. **Профессор, Монголия**

Аннотация. В работе исследуется эффективность применяемых средств и методов развития скоростно-силовых качеств квалифицированных дзюдоистов.

Ключевые слова: спортивные исследования, скоростно-силовые способности, специальная силовая подготовка.

Введение. В настоящее время дзюдо является олимпийским видом спорта, которым занимаются более чем в 200 странах мира. Из года в год конкуренция на международных соревнованиях по данному виду спорта возрастает, поэтому подготовка высококлассных дзюдоистов представляется весьма сложной многолетней задачей.

Борьба дзюдо, как вид спорта, представляет собой борьбу между двумя соперниками по установленным правилам Международной федерации дзюдо. Правила предусматривают условия ограничения возможных действий борцов для того, чтобы обеспечить зрелищность и популяризацию борьбы дзюдо.

Высокий уровень скоростно-силовых качеств в борьбе – залог успеха. Спортсмен во время схватки должен уметь напрягать и расслаблять мышцы поочерёдно.

Схватки в дзюдо – это множество различных движений. Они бывают как силовыми, так и скоростно-силовыми. Скоростно-силовые движения характерны для атакующих действий, когда спортсмены сочетают высокую скорость сокращения мышц с их большим напряжением.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в

короткий промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Основная часть. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности спортсменов, на их способности к концентрации усилий в пространстве и времени. Скоростно-силовые нагрузки более разносторонне и эффективно адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста силы, и быстроты, чем просто скоростные или силовые нагрузки. Известно, что по уровню скоростно-силовой подготовленности спортсменов, можно в большей мере судить об их общей и специальной физической подготовленности.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: с помощью каких средств, в какой очередности, и сколько раз в неделю следует выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств у дзюдоистов 10-12 лет? Проведённый анализ научно-методической литературы, практического опыта, а также анализ результатов анкетирования тренеров выявил тот факт, что юным борцам необходимо развивать все физические качества, а также совершенствовать методику скоростно-силовой подготовки юных спортсменов, что и составило проблему научного исследования.

Уровень физической подготовки дзюдоиста – это способность организма приспосабливаться к большим перегрузкам, быстрого восстановления сил за короткий период времени в процессе тренировки, сохранения натренированности. Физическая подготовка дзюдоиста делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [1, 2]. Цель общей физической подготовки – добиться высокой работоспособности организма. Это достигается с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах: гимнастической стенки, гимнастической скамейке; с предметами: с набивными мячами, блинами от штанги, гантелями; используются подвижные и спортивные игры, кроссы. СФП направлена на высокое развитие всех функциональных возможностей организма спортсмена. СФП для дзюдоиста должна состоять из упражнений и заданий, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с элементом, частью или целостным избранным видом спорта. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека.

Физические возможности развиваются в процессе тренировки, которая требует особого проявления и определенного режима ее

реализации. Под режимом предполагается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается, а при отдыхе работоспособность восстанавливается.

Как правило, главный прирост физиологических способностей прослеживается в первоначальный промежуток тренировок. С повышением степени формирования той или иной способности темпы её прироста сокращаются. Так как формирование физиологических возможностей сопряжено с сокращением темпов их прироста, в таком случае в любой дальнейшей стадии формирования с целью свершения требуемых сдвигов необходимо все без исключения более периода

Заключение. Процесс физического воспитания дзюдоистов юного возраста рекомендуется проводить целенаправленно на достижение и поддержание ими требуемого нормативного уровня скоростно-силовых качеств. Параметры нагрузок, направленных на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов, необходимо подбирать таким образом, чтобы они соответствовали должным величинам: интенсивность 95–100% от максимальной, число повторений должно быть таким, чтобы снижение интенсивности было не более 10% от максимального результата.

Выводы. Результаты работы могут быть использованы тренерами и преподавателями, работающими с юными дзюдоистами различного возраста и квалификации в повседневной тренерской деятельности.

Список литературы:

1. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов [Текст] / А.А. Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381с.

2. Воробьев, В.А. Основные причины низкой эффективности подготовки юных борцов. /В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов// Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных борцов в государственных образовательных учреждениях: Материалы Всеросс. научн. конф. [Текст] / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2004. – С. 74–79.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 71-74

УДК: 796.015.45

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

METHODS OF DEVELOPING COORDINATION SKILLS IN ACROBATICAL ROCK-N-ROLL

✉ Частоедова А.Ю.,
Ионов Ю.А.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Chastoedova A.Yu.,
Ionov Yu.A.

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Аннотация: акробатический рок-н-ролл представляет собой вид деятельности на стыке спорта и искусства. Для него характерным является активное проявление координационных способностей. В работе рассматривается методика, направленная на повышение координационных способностей у девочек младшего школьного возраста, занимающихся акробатическим рок-н-ролле.

Abstract: Acrobatic rock 'n' roll is an activity that blends sport and art. It is characterized by the active development of coordination skills. This paper examines a methodology aimed at improving coordination skills in primary school-aged girls practicing acrobatic rock 'n' roll.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, младший школьный возраст, координационные способности, полусфера, диск «здоровья».

Key words: acrobatic rock-n-roll, primary school age, coordination skills, hemisphere, “health” disk.

Актуальность. Акробатический рок-н-ролл признан Олимпийским комитетом как вид спорта и представляет собой новый, динамично развивающийся, яркий и эмоциональным вид спортивной деятельности [2]. Этот вид спортивной деятельности отличается набором разнообразных сложных технических действий акробатического характера, что определяет фундаментальное значение координационных способностей в подготовке высококлассных спортсменов.

На протяжении ряда десятилетий внимание специалистов остается прикованным к проблеме развития координационных способностей. И, тем не менее, этот вопрос до сих пор остается раскрытым не до конца. Кроме того, количество учебно-методической литературы, посвященной

подготовке спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в целом и особенностям их физической подготовке в частности, крайне мало [1]. Акробатический рок-н-ролл, не смотря на возрастающую популярность, остается все еще малоизученным видом спорта, что определяет актуальность исследований в данном направлении.

Методы и организация исследования. Для организации педагогического эксперимента случайным образом были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в состав которых вошли девочки в возрасте 8-9 лет, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом на учебно-тренировочном этапе по направлению «формейшн». Целью педагогического эксперимента явилась апробация экспериментальной методики, направленной на повышение уровня координационных способностей. Экспериментальная методика основывалась на совокупном применении комплекса упражнений, выполняемых на неустойчивой опоре, и набора подвижных игр координационной направленности.

Результаты и их обсуждение. Суть методики заключалась в применении в основной части учебно-тренировочного занятия комплекса упражнений, выполняемых на неустойчивой опоре (полусфера и диск «Здоровье») в сочетании с подвижными играми координационной направленности.

Также в ходе педагогического эксперимента были внесены изменения в содержание подготовительной и заключительной частях учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы.

В ходе подготовительной части каждого учебно-тренировочного занятия выполнялись упражнения в движении, выполняемые с использованием теннисного мяча. После комплекса упражнений в движении использовался комплекс упражнений с координационной лестницей. Комплекс включал в себя 5-6 упражнений. Упражнения выполнялись в следующей последовательности: ходьба → прыжки → бег с постепенным увеличением темпа выполнения.

Для повышения уровня координационных способностей крайне важно уметь управлять своим телом, в том числе и мышечными напряжениями. Поэтому в рамках экспериментальной методики в заключительную часть занятия были включены элементы аутогенной тренировки

Для оценки согласованности двигательных действий, носящих взрывной характер, был использован тест, направленный на оценку баллистической координации, предложенный В.А. Булкиным [3]. Кроме того, были использованы такие функциональные пробы, как проба Ромберга и проба Яроцкого.

На протяжении трех месяцев в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялась разработанная методика. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс осуществлялся традиционно, согласно средствам и методам, предлагаемым рабочей программой. Результаты, полученный в ходе исследований приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты педагогического тестирования (n=20)

Контрольное испытание		КГ M±m	ЭГ M±m	P
ИПК (усл.ед)	До эксп.	28,5±4,06	27,7±3,09	<0,05
	После эксп.	29,8±1,36	32,8±0,23	<0,05
Повороты на гимнастической скамье (кол-во)	До эксп.	4,2±2,03	4,4±2,15	>0,05
	После эксп.	5,2±0,56	6,9±0,23	<0,05
Проба Ромберга	До эксп.	9,5±2,28	9,8±2,56	>0,05
	После эксп.	10,5±1,02	12,9±0,02	<0,05
Проба Яроцкого	До эксп.	32,5±3,49	33,4±4,21	>0,05
	После эксп.	33,9±1,05	37,6±0,56	<0,01

По результатам педагогического эксперимента был зафиксирован положительный прирост по всем контрольным тестам. Однако прирост показателей в экспериментальной группе оказался более существенным, что говорит в пользу эффективности предложенной методики, направленной на развитие координационных способностей (рис 1).

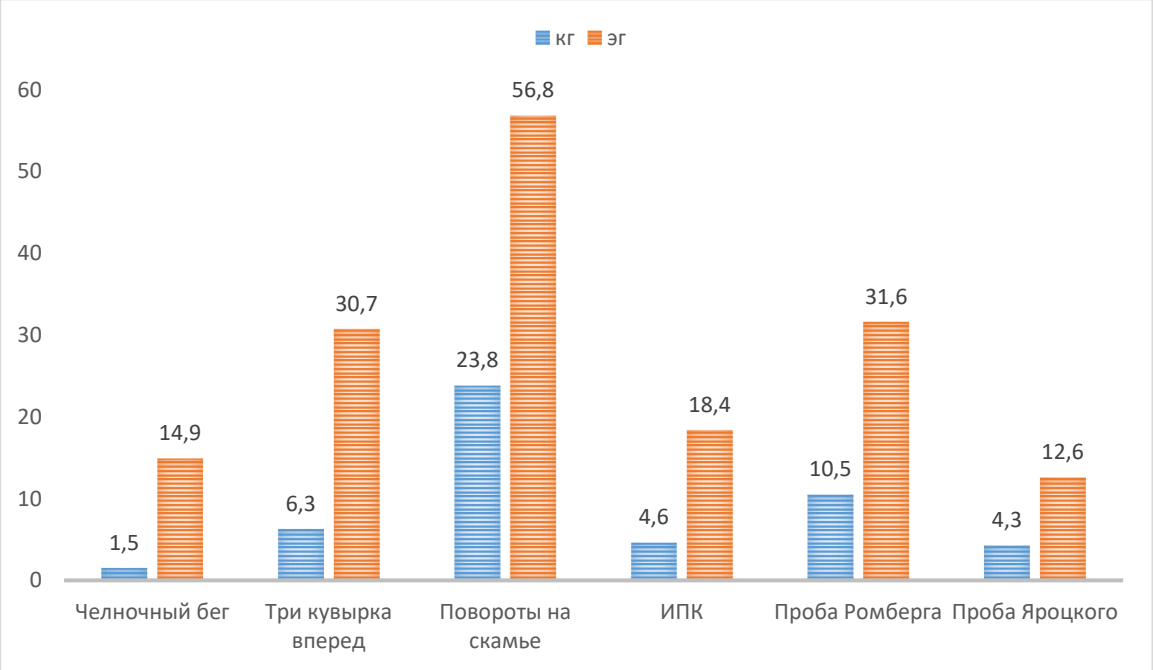


Рисунок 1. Прирост результатов тестирования по итогам эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Заключение. Результаты исследования позволяют рекомендовать разработанную методику повышения координационных способностей в

акробатическом рок-н-ролле на учебно-тренировочном этапе подготовки, а также в смежных видах спорта.

Список литературы:

1. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : дис.канд. пед. наук : 13.00.04 / Балунова Екатерина Николаевна. – СПб., 2009. – 162 с.

2. Баранова, Е.А. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки / Е.А. Баранова, Н.И. Самойлова. // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2014. - №1. – С. 30-34.

3. Булкин, В.А. Тест для оценки баллистической координации двигательной деятельности / В.А. Булкин, Е.В. Попова, Е.В. Сабурова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 44-46.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 75-78

УДК: 796. 332.015.52-053.7

ИНТЕГРИРОВАННАЯ МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15–17 ЛЕТ

INTEGRATED METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TECHNICAL-TACTICAL AND SPEED-STRENGTH TRAINING OF 15–17-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS

Ахмедов О.А. — **магистрант 2 курса Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Тошкент, Узбекистан**

Akhmedov O.A. — **2nd-year master’s student at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan**

Аннотация. В статье представлена авторская методика комплексного совершенствования технико-тактической и скоростно-силовой подготовки футболистов 15–17 лет, основанная на интеграции малых форм игр (SSG) и специализированных скоростно-силовых упражнений. По итогам педагогического эксперимента, проведённого на базе команды ODIL Junior (n=30), зафиксировано достоверное улучшение скоростно-силовых (прыжок вверх +22,7%) и технико-тактических показателей (эффективность атак +46,9%) при p<0,01. Разработанная методика рекомендована для спортивных школ и академий Узбекистана.

Abstract. The article presents an integrated methodology for the simultaneous improvement of technical-tactical and speed-strength training of 15–17-year-old football players using Small-Sided Games (SSG) and specialized speed-strength exercises. The pedagogical experiment conducted at ODIL Junior (n=30) demonstrated significant improvements in speed-strength (vertical jump +22.7%) and technical-tactical indicators (attacking efficiency +46.9%) at p<0.01. The methodology is recommended for sports schools and academies in Uzbekistan.

Ключевые слова: футболисты 15–17 лет, технико-тактическая подготовка, скоростно-силовые качества, малые формы игр (SSG), интегрированная методика, педагогический эксперимент, спортивная специализация, ODIL Junior, физическая подготовленность, Узбекистан.

Keywords: 15–17-year-old football players, technical-tactical training, speed-strength qualities, Small-Sided Games (SSG), integrated methodology, pedagogical experiment, sports specialization, ODIL Junior, physical fitness, Uzbekistan.

Современный футбол предъявляет принципиально новые требования к уровню подготовленности игроков. Интенсификация соревновательной деятельности, сокращение времени на принятие тактических решений и

возрастание физических нагрузок обусловливают необходимость поиска новых, более эффективных подходов к организации тренировочного процесса на всех этапах многолетней подготовки. По данным ведущих исследователей в области спортивной науки, современный профессиональный футболист выполняет за игру свыше 1200 технико-тактических действий, значительная часть которых осуществляется на высокой скорости и требует значительного проявления скоростно-силовых качеств [1; 5].

Особую роль в системе многолетней подготовки занимает этап спортивной специализации, охватывающий возраст 15–17 лет. Именно в данный период закладываются основы спортивного мастерства, формируется игровое мышление и происходит интенсивное развитие двигательных качеств. Вместе с тем анализ тренировочной практики показывает, что традиционные методы подготовки нередко предполагают раздельное развитие физических и технико-тактических компонентов, что снижает эффективность переноса навыков в соревновательную деятельность [3; 7].

Необходимость преодоления данного противоречия определяет актуальность разработки интегрированных методик подготовки, обеспечивающих одновременное совершенствование физических качеств и технико-тактических действий в условиях, максимально приближённых к соревновательным.

Актуальность настоящего исследования определяется рядом ключевых противоречий, сложившихся в современной практике подготовки юных футболистов.

Во-первых, существует очевидное противоречие между динамично возрастающими требованиями современного футбола к интегральной подготовленности игроков и преобладанием в детско-юношеском футболе традиционных методов изолированного развития физических качеств. Согласно данным T. Reilly и J. Bangsbo, в современном футболе высокоинтенсивные действия составляют до 11% общего объёма двигательной деятельности игрока, однако большинство тренировочных программ для подростков не обеспечивают достаточной интенсивности нагрузок [5; 6].

Во-вторых, в контексте развития узбекского футбола подготовка молодых спортсменов приобретает стратегическое значение. Успехи национальных юношеских и молодёжных команд на международных турнирах требуют системного научного обоснования тренировочных программ с учётом региональных климатических и антропометрических особенностей спортсменов [8].

В-третьих, сенситивный период 15–17 лет представляет собой уникальное «окно возможностей» для одновременного развития скоростно-силовых способностей и формирования устойчивых технико-тактических

навыков, однако данный потенциал остаётся недостаточно реализованным в существующей системе подготовки юных футболистов Узбекистана.

Целью исследования явилась разработка и экспериментальная апробация методики комплексного совершенствования технико-тактической и скоростно-силовой подготовки футболистов 15–17 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе команды ODIL Junior (г. Ташкент) с участием 30 футболистов, разделённых методом случайной выборки на контрольную (КГ, n=15) и экспериментальную (ЭГ, n=15) группы. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев.

Разработанная методика основывалась на следующих принципиальных положениях:

1. Принцип интегральной подготовки — совместное развитие физических и технико-тактических качеств в условиях единого тренировочного задания.

2. Принцип моделирования соревновательной деятельности — применение тренировочных средств, воспроизводящих условия реального матча.

3. Принцип вариативности — чередование различных форм малых игр (3×3, 4×4, 5×5) и скоростно-силовых упражнений для предотвращения адаптационного плато.

4. Принцип индивидуализации — дифференциация нагрузок в зависимости от игрового амплуа и уровня физической подготовленности.

Основными тренировочными средствами экспериментальной методики явились: малые формы игр (SSG) в форматах 3×3, 4×4 и 5×5 с ограничением числа касаний мяча; плиометрические упражнения (прыжки с ящика, многоскоки, выпрыгивания); ускорения с изменением направления движения; игровые задания с выполнением технических элементов после скоростных отрезков; позиционные атаки с численным преимуществом.

Тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю. В каждом занятии выделялись три блока: скоростно-силовой (20–25 мин), игровой в форме SSG (25–30 мин) и технико-тактический с моделированием игровых ситуаций (15–20 мин).

По итогам педагогического эксперимента в экспериментальной группе зафиксировано достоверное улучшение по всем исследуемым показателям. Результаты сравнительного анализа представлены ниже.

Скоростно-силовые показатели ЭГ продемонстрировали следующую динамику: результат в беге на 30 м улучшился на 6,5% (КГ-2,1%); в челночном беге 4×10 м - на 7,3% (КГ-2,8%); в прыжке в длину с места - на 12,4% (КГ-3,6%); в выпрыгивании вверх - на 22,7% (КГ-5,4%). Межгрупповые различия по всем показателям статистически достоверны ($p<0,05$; $p<0,01$).

Технико-тактические показатели ЭГ также претерпели существенные положительные изменения: точность передач возросла на 24,6% (КГ - 7,2%); эффективность ведения мяча-на 18,3% (КГ-5,1%); количество успешных

тактических взаимодействий - на 30,0% (КГ-8,4%); эффективность атакующих действий - на 46,9% (КГ-11,3%). Достоверность различий подтверждена на уровне $p<0,01$.

Особо значимым результатом является то, что экспериментальная группа, имевшая более низкие исходные показатели, по завершении эксперимента превзошла контрольную группу по большинству параметров. Это свидетельствует о высоком тренировочном потенциале разработанной методики и подтверждает правомерность выдвинутой гипотезы.

Проведённое исследование позволяет сформулировать следующие выводы.

Возраст 15-17 лет является сенситивным периодом для одновременного развития скоростно-силовых способностей и совершенствования технико-тактических действий. Традиционный подход, предполагающий раздельное развитие физических и игровых компонентов, уступает по эффективности интегрированной методике.

Применение малых форм игр (SSG) в сочетании со скоростно-силовыми упражнениями обеспечивает высокую тренировочную нагрузку и одновременно создаёт условия для совершенствования технического мастерства и тактического мышления. Именно данное сочетание обеспечило в ЭГ прирост эффективности атакующих действий на 46,9% - наибольший из всех исследованных показателей.

Разработанная методика рекомендована для внедрения в практику подготовки футболистов 15–17 лет в спортивных школах, академиях и учебно-тренировочных группах Республики Узбекистан.

Список литературы.

1. Bangsbo J. Fitness Training in Football. – Copenhagen: HO+Storm, 2014. – 356 p.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Кузнецов А.А. Технико-тактическая подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2017. – 286 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
5. Reilly T., Williams A.M. Science and Soccer Developing Elite Performers. – London: Routledge, 2005. – 412 p.
6. Bangsbo J., Mohr M. Physical Conditioning in Soccer. – New York: Routledge, 2016. – 289 p.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
8. Шагаев А.Ю. Методика подготовки юных спортсменов. – Ташкент: Fan, 2019. – 204 с.
9. Уткуржонов А.А. Современные подходы к подготовке футболистов. – Ташкент: Fan va sport, 2021. – 188 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 79-83

УДК: 796. 332.015.132-053.6

ВЛИЯНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ИГР (SSG) НА ТАКТИЧЕСКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

THE INFLUENCE OF SMALL FORMS OF GAME (SSG) ON THE TACTICAL EFFICIENCY AND TECHNICAL ACTIONS OF TEENAGERS

✉ **Ахмедов О.А.** — **магистрант 2 курса Научно-исследовательского института физической культуры и спорта Тошкент, Узбекистан**

Akhmedov O.A. — **2nd-year master’s student at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sports, Tashkent, Uzbekistan**

Аннотация. В статье исследуется влияние систематического применения малых форм игр (Small-Sided Games - SSG) на тактическую эффективность и качество технических действий футболистов 15–17 лет. В ходе педагогического эксперимента (n=30, база - Odil Junior, г. Ташкент) установлено, что применение игровых форматов 3×3, 4×4, 5×5 с ограничением числа касаний и времени принятия решений достоверно улучшает тактические взаимодействия (+30,0%) и точность передач (+24,6%) при p<0,01. Сделан вывод о приоритетной роли SSG в системе подготовки юных футболистов.

Abstract: The article investigates the effect of systematic use of Small-Sided Games (SSG) on tactical efficiency and technical performance of 15–17-year-old football players. The pedagogical experiment (n=30, Odil Junior, Tashkent) established that applying game formats 3×3, 4×4 and 5×5 with limited touches and decision-making time significantly improves tactical interactions (+30.0%) and passing accuracy (+24.6%) at p<0.01. The priority role of SSG in youth football training is concluded.

Ключевые слова. малые формы игр, SSG, тактическая подготовка, технические действия, футболисты-подростки, точность передач, атакующие действия, педагогический эксперимент, юношеский футбол, Узбекистан.

Keywords: small-sided games, SSG, tactical training, technical actions, adolescent football players, passing accuracy, attacking actions, pedagogical experiment, youth football, Uzbekistan.

Проблема повышения качества технико-тактической подготовки юных футболистов остаётся одной из центральных в современной спортивной педагогике. Несмотря на значительный прогресс в разработке тренировочных методов, вопросы оптимального сочетания физической нагрузки с совершенствованием технических и тактических навыков по-прежнему не имеют единого решения. Особенно остро данная проблема стоит применительно к возрастной группе 15–17 лет, где именно в этот период формируется индивидуальный стиль игры и закладываются основы командного взаимодействия [2; 9].

В последнее десятилетие в мировой практике подготовки футболистов всё большее распространение получают малые формы игр (Small-Sided Games - SSG). Данный метод предполагает проведение игр на уменьшенном поле с сокращённым составом команд, что существенно увеличивает число контактов игрока с мячом и повышает требования к скорости принятия тактических решений. Многочисленные зарубежные исследования (Bangsbo, Reilly, Casamichana) подтверждают высокую эффективность SSG для комплексного развития физических и технико-тактических качеств [4; 6].

Вместе с тем применение данного метода в условиях узбекского детско-юношеского футбола изучено недостаточно. Отсутствие экспериментально обоснованных данных о влиянии SSG на тактическую эффективность футболистов 15-17 лет в условиях Узбекистана определяет актуальность и практическую значимость настоящего исследования.

Актуальность данного исследования обусловлена несколькими взаимосвязанными факторами.

С научно-теоретической точки зрения, несмотря на широкое распространение концепции SSG в мировой науке о спорте, её применение в системе подготовки юных футболистов Узбекистана остаётся слабо изученным. Большинство доступных исследований проводилось на европейских выборках, что ограничивает возможность прямого переноса полученных данных на отечественную практику с учётом климатических, антропометрических и культурных особенностей [8].

С практической точки зрения, тренеры детско-юношеских школ испытывают потребность в научно обоснованных инструментах, позволяющих эффективно развивать тактическое мышление и технические навыки в рамках ограниченного тренировочного времени. Малые формы игр, благодаря высокой плотности нагрузки и богатству игровых ситуаций, потенциально могут стать таким инструментом.

С педагогической точки зрения, возраст 15-17 лет представляет собой критический период для формирования командного тактического мышления. Именно в этом возрасте спортсмены наиболее восприимчивы к усвоению тактических схем и закреплению автоматизированных алгоритмов игровых взаимодействий. Пропуск данного сенситивного

периода существенно затрудняет дальнейшее тактическое совершенствование игроков [3; 7].

Исследование проводилось на базе команды Odil Junior (г. Ташкент). В нём приняли участие 30 футболистов в возрасте 15-17 лет, разделённых на контрольную (КГ, n=15) и экспериментальную (ЭГ, n=15) группы. Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев (сентябрь 2023 - февраль 2024 гг.).

Контрольная группа занималась по стандартной программе, предусматривающей традиционные методы тренировки с раздельным развитием физических и технико-тактических компонентов. Экспериментальная группа занималась по авторской программе, в которой ключевую роль занимали малые формы игр.

Экспериментальная программа включала следующие виды SSG:

– Игры формата 3×3 на площадке 20×15 м с ограничением до двух касаний - направлены на развитие быстроты мышления и точности передач в условиях дефицита времени.

– Игры формата 4×4 на площадке 25×20 м с обязательным открыванием после передачи - развивают понимание позиционных принципов атаки и обороны.

– Игры формата 5×5 на площадке 35×25 м с зонами давления - моделируют коллективные тактические взаимодействия, характерные для реального матча.

– Позиционные атаки с численным преимуществом (4×2, 5×3) - формируют навыки быстрого перехода от обороны к атаке и создания голевых моментов.

Дополнительно применялись упражнения в ограниченном пространстве с ограничением числа касаний до одного-двух, позиционные игры с нейтральным игроком, игровые задания на быстрый переход от защиты к атаке. Все игровые задания выполнялись в режиме высокой интенсивности с регламентированными паузами для восстановления.

Для оценки эффективности разработанной методики использовались следующие тесты: тест на точность коротких и средних передач (10 передач, % попаданий); тест на эффективность ведения мяча (слалом, время); тест на скорость принятия решений в игровой ситуации (реакция на визуальный сигнал + выбор паса); экспертная оценка тактических взаимодействий в контрольных играх (5-балльная шкала); подсчёт эффективности атакующих действий (процент завершённых атак от числа начатых).

Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента позволил зафиксировать существенные различия в динамике исследуемых параметров.

Точность передач в ЭГ возросла на 24,6%, тогда как в КГ - лишь на 7,2%. Примечательно, что до начала эксперимента данный показатель в ЭГ был ниже, чем в КГ, однако по его окончании экспериментальная группа

превзошла контрольную. Это свидетельствует о высокой тренировочной эффективности применяемых SSG-заданий, ставящих игрока в условия постоянного дефицита времени и пространства.

Число успешных тактических взаимодействий в ЭГ увеличилось на 30,0% (КГ-8,4%). Эксперты отметили, что игроки экспериментальной группы стали значительно лучше понимать позиционные принципы игры, активнее открывались под передачу и чаще создавали численное преимущество в зонах атаки.

Наиболее выраженные изменения зафиксированы в показателях эффективности атакующих действий: в ЭГ данный показатель вырос на 46,9% (КГ-11,3%). Увеличение числа завершённых атак свидетельствует о том, что игроки ЭГ стали лучше читать игровые ситуации, принимать более рациональные тактические решения и реализовывать их с большей скоростью и точностью.

Эффективность ведения мяча в ЭГ улучшилась на 18,3% (КГ-5,1%), скорость принятия решений - на 15,2% (КГ-4,8%). Статистическая достоверность межгрупповых различий подтверждена на уровне $p<0,01$ по критерию Стьюдента.

Полученные данные согласуются с результатами зарубежных исследований, демонстрирующих высокую эффективность SSG для развития технико-тактических компонентов игровой деятельности. Вместе с тем впервые данный эффект подтверждён на выборке узбекских футболистов подросткового возраста, что придаёт результатам дополнительную научную и практическую ценность.

Проведённый педагогический эксперимент подтвердил высокую эффективность систематического применения малых форм игр (SSG) для совершенствования технико-тактической подготовки футболистов 15-17 лет. Использование игровых форматов 3×3, 4×4 и 5×5 с ограничением числа касаний мяча и времени принятия решений обеспечивает значительно более высокий прирост тактических и технических показателей по сравнению с традиционными методами подготовки.

Ключевым механизмом эффективности SSG является создание условий высокой когнитивной и двигательной нагрузки, требующих от игрока одновременного решения тактических задач и выполнения точных технических действий. Такие условия максимально приближены к соревновательным, что обеспечивает высокий перенос тренировочного эффекта в реальную игровую деятельность.

Разработанная программа применения SSG рекомендована для широкого внедрения в практику тренировок детско-юношеских футбольных школ, академий и учебно-тренировочных групп Узбекистана как научно обоснованный и экспериментально апробированный инструмент совершенствования технико-тактической подготовленности юных футболистов.

Список литературы.

1. Аминов Б.Б. Современные технологии подготовки футболистов. – Ташкент: Fan va texnologiya, 2021. – 214 с.

2. Bangsbo J. Fitness Training in Football. – Copenhagen: HO+Storm, 2014. – 356 p.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: СпортАкадемПресс, 2005. – 176 с.

4. Casamichana D., Castellano J. Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sided games // Journal of Sports Sciences. – 2010. – Vol. 28. – P. 1615–1623.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

6. Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2003. – 329 p.

7. Кузнецов А.А. Технико-тактическая подготовка футболистов. – М.: Советский спорт, 2017. – 286 с.

8. Шагаев А.Ю. Футболчилар тайёргарлигини такомиллаштириш. – Тошкент: Ilm Ziyo, 2021. – 196 б.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.

10. Little T., Williams A.G. Specificity of Acceleration, Maximum Speed and Agility in Professional Soccer Players // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2005. – Vol. 19. – P. 76–78.

11. Каримов А.А. Современные технологии подготовки футболистов. – Ташкент: Fan sportga, 2022. – 215 с.

12. FIFA Coaching Manual. – Zurich: FIFA, 2020. – 420 p.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 84-87

УДК: 796.342.015.4-053.5

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТЕННИСИСТОВ 9–11 ЛЕТ

DEVELOPMENT OF MOTOR COORDINATION ABILITIES IN TENNIS PLAYERS AGED 9–11 YEARS

✉**Абдураимов А.** — **магистрант 1 курса совместной образовательной программы «Физическая культура, спорт и туризм» УзГУФКиС и БГУФК. O‘zbekiston, Chirchiq**

Abduraimov A. — **1st-year Master’s student of the joint educational program “Physical Education, Sport and Tourism” at UzSUPES and BSUofPC, Uzbekistan, Chirchik**

Аннотация. Современный теннис характеризуется высокой интенсивностью игрового процесса, вариативностью технических действий и необходимостью оперативного принятия решений в условиях постоянно изменяющейся игровой ситуации. В связи с этим развитие двигательно-координационных способностей на ранних этапах спортивной подготовки приобретает особую значимость. Целью исследования являлась разработка и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей у теннисистов 9–11 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе теннисного клуба филиала Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова в городе Ташкенте. В исследовании приняли участие 32 юных спортсмена, распределённых на контрольную и экспериментальную группы. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена специально разработанная программа упражнений координационной направленности. Результаты исследования продемонстрировали более выраженное улучшение показателей координационной подготовленности у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Полученные данные подтверждают эффективность предложенной методики и её целесообразность для применения в системе подготовки юных теннисистов.

Abstract. Modern tennis is characterized by high game intensity, variability of technical actions, and the need for rapid decision-making in dynamically changing situations. Therefore, the development of motor coordination abilities at the early stages of sports training is of particular importance. The aim of the study

was to develop and experimentally substantiate a methodology for improving coordination abilities in tennis players aged 9–11 years. The pedagogical experiment was conducted at the tennis club of the branch of Lomonosov Moscow State University in Tashkent. The study involved 32 young athletes who were divided into control and experimental groups. A specially designed set of coordination-oriented exercises was implemented in the training process of the experimental group.
The results demonstrated a significantly greater improvement in coordination indicators in the experimental group compared to the control group. The findings confirm the effectiveness of the proposed methodology and its applicability in the training system of young tennis players.
Ключевые слова: теннис, координационные способности, дети 9–11 лет, спортивная подготовка, педагогический эксперимент.
Keywords: tennis, coordination abilities, children aged 9–11, sports training, pedagogical experiment.

Актуальность. В последние годы в системе подготовки спортсменов всё большее внимание уделяется развитию двигательных способностей на ранних этапах спортивной специализации. Особенно актуальной данная проблема является для игровых видов спорта, включая большой теннис, где успешность соревновательной деятельности во многом определяется уровнем развития координационных способностей.

Теннис относится к видам спорта со сложной координационной структурой движений. Игровая деятельность спортсмена характеризуется постоянным изменением игровой ситуации, необходимостью быстрого перемещения по площадке, выполнения ударов по мячу в различных положениях тела и точного контроля двигательных действий. Всё это требует высокого уровня развития координационных способностей.

По мнению ряда исследователей, возраст 9-11 лет является благоприятным периодом для развития координационных способностей. В этот период наблюдается интенсивное развитие центральной нервной системы, повышается способность к усвоению новых двигательных действий, совершенствуются механизмы управления движениями.

Несмотря на значительное количество научных работ, посвящённых вопросам физической подготовки юных спортсменов, проблема развития координационных способностей у теннисистов младшего школьного возраста остаётся недостаточно изученной.

Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях развития тенниса в Республике Узбекистан, где активно формируется система подготовки спортивного резерва.

В связи с этим возникает необходимость разработки научно обоснованных методик тренировочного процесса, направленных на развитие двигательно-координационных способностей у юных теннисистов.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у теннисистов 9-11 лет.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование двигательных способностей; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в период 2025–2026 гг. на базе теннисного клуба при филиале Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова в городе Ташкенте. В эксперименте приняли участие 32 теннисиста в возрасте 9-11 лет, имеющие стаж занятий теннисом от одного до трёх лет. Спортсмены были разделены на две равные группы контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки. В тренировочный процесс экспериментальной группы были включены специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Для оценки уровня координационной подготовленности применялись следующие тесты: челночный бег 3×10 м; прыжки со скакалкой за 30 секунд; метание теннисного мяча в цель; удержание равновесия на одной ноге; упражнения на координационной лестнице.

Результаты и их обсуждение. На первом этапе исследования было проведено исходное тестирование спортсменов обеих групп.

Таблица 1

Исходные показатели координационной подготовленности спортсменов

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Челночный бег 3×10 м (с)	9.3	9.2
Прыжки со скакалкой (раз)	44	45
Метание мяча в цель (из 10)	4.8	4.9
Равновесие на одной ноге (с)	18	19
Координационная лестница (с)	11.2	11.0

Полученные результаты показали, что исходные показатели спортсменов обеих групп находились примерно на одном уровне.

После завершения педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование.

Таблица 2

Динамика показателей координационных способностей

Тест	Контрольная группа (до)	Контрольная группа (после)	Экспериментальная группа (до)	Экспериментальная группа (после)
Челночный бег 3×10 м	9.3	9.0	9.2	8.5
Прыжки со скакалкой	44	48	45	55

Метание мяча	4.8	5.5	4.9	7.2
Равновесие	18	22	19	31
Координационная лестница	11.2	10.6	11.0	9.4

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе наблюдается более выраженная положительная динамика всех исследуемых показателей.

Выводы. Полученные результаты подтверждают эффективность применения специальных координационных упражнений в тренировочном процессе юных теннисистов. Наиболее значительные изменения были зафиксированы в тестах на равновесие и точность движений.

Следует отметить, что упражнения координационной направленности способствуют совершенствованию механизмов управления движениями и повышению эффективности выполнения технических элементов игры.

Результаты исследования согласуются с данными других авторов, которые отмечают высокую эффективность целенаправленного развития координационных способностей в младшем школьном возрасте.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М., 2000.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. - М., 1989.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М., 1991.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2004.
5. Elliott B., Reid M., Crespo M. Technique Development in Tennis Stroke Production. - London, 2009.

Kovacs M. Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete. - Sports Medicine, 2007.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 88-91

УДК: 796.853.23:796.015.52

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ

APPLICATION OF CIRCUIT TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN JUDO ATHLETES AGED 15-16 YEARS

✉ **Авазов Ж.**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения круговой тренировки для развития специальных физических качеств дзюдоистов 15–16 лет. Представлены структура педагогического воздействия, состав станций, дозировка упражнений и динамика показателей специальной подготовленности. Показано, что включение кругового метода в недельный микроцикл способствует более выраженному приросту скоростно-силовой выносливости, координации усилий и работоспособности в специфических режимах борьбы.

Ключевые слова: дзюдо, круговая тренировка, специальная физическая подготовка, силовые способности, подростки

Abstract. The article examines the relevance of circuit training for developing special physical qualities in 15–16-year-old judo athletes. The structure of the pedagogical intervention, exercise stations, workload dosage and changes in special fitness indicators are presented. It is shown that integrating circuit training into the weekly microcycle contributes to greater improvements in speed-strength endurance, effort coordination and performance in judo-specific regimes.

Key words: judo, circuit training, special physical fitness, strength abilities, adolescents

Annotatsiya. Maqolada 15–16 yoshli dzyudochilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda aylana mashg‘ulotidan foydalanishning dolzarbligi yoritilgan. Pedagogik ta’sir tuzilmasi, stansiyalar tarkibi, yuklama me’yorlari va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi keltirilgan. Aylana mashg‘ulotini haftalik mikrotsiklga kiritish tezkor-kuch chidamliligi, kuchni boshqarish va kurashga xos ish qobiliyatining sezilarli oshishiga yordam berishi ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: dzyudo, aylana mashg‘uloti, maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch ko‘rsatkichlari, o‘smirlar.

Актуальность На этапе углубленной спортивной специализации в дзюдо особое значение приобретают специальные физические качества, обеспечивающие надежность технико-тактических действий в условиях высокой плотности поединка. Для спортсменов 15–16 лет характерно интенсивное развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, однако без рациональной организации нагрузок прирост этих качеств может быть неустойчивым. Круговая тренировка рассматривается как эффективный метод, позволяющий сочетать дозированное развитие силы, специальной выносливости, скоростно-силовых проявлений и координации в рамках одного занятия. По данным отечественных исследований, круговой метод повышает моторную плотность тренировки и способствует переносу физической подготовленности на соревновательную деятельность дзюдоистов (1–4).

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 24 дзюдоиста 15–16 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах. Были сформированы контрольная группа (n=12) и экспериментальная группа (n=12). Продолжительность педагогического эксперимента составила 12 недель. В экспериментальной группе два раза в неделю в основную часть занятия включался комплекс круговой тренировки из 8 станций: броски манекена, подтягивания с удержанием хвата, выпрыгивания из полуприседа, передвижения в стойке с резиновым амортизатором, перевороты партнера в партере, упражнения на пресс и стабилизацию корпуса, прыжки через барьеры и интервальные отрезки по 15 м. Работа на станции составляла 30–40 с, пауза перехода - 20 с, количество кругов - 3. Оценивались: время выполнения 10 бросков манекена, количество подтягиваний за 20 с, длина тройного прыжка с места и индекс специальной работоспособности.

Таблица 1

Состав кругового комплекса специальной направленности

Станция	Содержание упражнения	Дозировка
1	10 быстрых бросков манекена	30 с
2	Подтягивания с удержанием хвата	30 с
3	Выпрыгивания из полуприседа	35 с
4	Передвижения в стойке с амортизатором	30 с
5	Перевороты партнера в партере	30 с
6	Пресс и планка с касанием плеч	35 с
7	Прыжки через 5 низких барьеров	30 с
8	Интервальные ускорения 15 м	30 с

Комплекс выполнялся 2 раза в неделю, 3 круга за занятие.

Результаты и их обсуждение. После завершения эксперимента у спортсменов экспериментальной группы отмечены более выраженные изменения по всем тестам. Наиболее заметный прирост наблюдался в заданиях, моделирующих структуру соревновательного действия. Сокращение времени выполнения 10 бросков манекена свидетельствовало о повышении скоростно-силовой готовности, а рост числа подтягиваний и показателей прыжка — об улучшении силовой выносливости и мощности разгибательного звена. Полученные результаты согласуются с данными о высокой эффективности кругового метода для развития физических способностей юных дзюдоистов и оптимизации базовой подготовки (1–4). Важно, что сочетание станций общей и специальной направленности обеспечивало не только развитие отдельных качеств, но и их координированное проявление в специфических режимах борьбы.

Таблица 2

Динамика показателей специальной подготовленности

Показатель	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
10 бросков манекена, с	24,8±1,2	23,9±1,1	24,7±1,3	21,8±1,0
Подтягивания за 20 с, раз	9,8±1,1	10,6±1,0	9,9±1,0	12,4±1,1
Тройной прыжок с места, см	645±24	659±22	647±23	681±21
Индекс спецработоспособности, у.е.	42,1±2,0	44,0±1,9	42,3±2,1	47,8±2,0

У спортсменов ЭГ прирост носил более выраженный характер по всем тестам.

Выводы. Применение круговой тренировки в системе подготовки дзюдоистов 15–16 лет является педагогически оправданным и практически значимым средством развития специальных физических качеств. Включение 2 специализированных круговых комплексов в недельный микроцикл на протяжении 12 недель обеспечило более выраженный прирост показателей специальной подготовленности по сравнению с традиционной программой. Метод может быть рекомендован тренерам спортивных школ для повышения эффективности подготовки на учебно-тренировочном этапе.

Список литературы

1. Барбарян М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/puti-optimizatsii-bazovoy-podgotovki-yunyh-dzyudoistov

2. Дунаев К.С. Особенности физической подготовки дзюдоистов 15–17 лет 4-го года обучения тренировочного этапа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-dzyudoistov-15-17-let-4-go-goda-obucheniya-trenirovochnogo-etapa

3. Петрова К.В. Развитие физических способностей юных дзюдоистов с использованием кругового и интервального методов общей физической подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskih-sposobnostey-yunyh-dzyudoistov-s-ispolzovaniem-krugovogo-i-intervalnogo-metodov-obschey-fizicheskoy-podgotovki

4. Попов А.М. Применение комплексов упражнений по развитию физических качеств дзюдоистов 14–15 лет для повышения эффективности тренировок // Вестник науки. 2023. № 10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-kompleksov-uprazhneniy-po-razvitiyu-fizicheskih-kachestv-dzyudoistov-14-15-let-dlya-povysheniya-effektivnosti-trenirovok

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 92-94

УДК: 796.075

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКВААЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

METHODOLOGY FOR USING AQUA AEROBICS IN SWIMMING LESSONS

✉Акрамов Р.Р. — Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет» Узбекистан, Ташкентская область

Akramov R.R. — Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Astrakhan State Technical University” Uzbekistan, Tashkent region

Аннотация. В данной работе рассматриваются методические подходы к использованию элементов аквааэробики на занятиях по плаванию. Аквааэробика способствует развитию координации, силы, гибкости и выносливости, что положительно отражается на эффективности обучения плаванию. В работе описываются основные упражнения аквааэробики, их классификация по нагрузке и направленности, а также способы интеграции этих элементов в тренировочный процесс с учётом возрастных и физико-подготовительных особенностей учащихся. Представленные методические рекомендации позволяют оптимизировать подготовку пловцов, повысить мотивацию к занятиям и снизить риск травматизма.

Annotation. This paper examines methodological approaches to incorporating elements of water aerobics into swimming lessons. Water aerobics helps develop coordination, strength, flexibility, and endurance, which has a positive effect on the efficiency of swim training. The paper describes the primary water aerobics exercises, their classification by intensity and focus, and methods for integrating these elements into the training process, considering the age and physical fitness levels of the students. The methodological recommendations presented allow for the optimization of swimmer preparation, an increase in motivation for training, and a reduction in the risk of injury.

Ключевые слова: плавание, аквааэробика, упражнения, выносливость, гибкость, тренировка, пловцы.

Keywords: swimming, water aerobics, exercises, endurance, flexibility, training, swimmers.

Актуальность. Современная спортивная и оздоровительная практика требует внедрения эффективных методов подготовки пловцов, которые способствуют развитию физических качеств, повышают координацию

движений и снижают риск травм. Аквааэробика, как комплекс упражнений в воде, сочетает кардио нагрузку, силовую и дыхательную подготовку, что делает её эффективным дополнением к занятиям по плаванию. Использование элементов аквааэробики позволяет разнообразить тренировочный процесс, улучшить физическую подготовку и мотивацию занимающихся, а также ускорить освоение техники плавания. В условиях возрастающей популярности оздоровительных программ в бассейнах изучение и внедрение методики аквааэробики в обучение плаванию является важным и своевременным направлением.

Методы и организация исследования. Анализ литературы и нормативных документов - изучение научных публикаций, методических рекомендаций и учебных программ по аквааэробике и плаванию. Исследование проводилось на базе бассейна с группой учащихся различного возраста и уровня подготовки. Занятия проводились 2-3 раза в неделю по 35 минут на протяжении определённого учебного периода. Каждое занятие включало комплекс аквааэробных упражнений, специально подобранных для развития физических качеств и совершенствования техники плавания. Результаты фиксировались и анализировались для оценки эффективности методики.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования была проведена серия занятий по плаванию с использованием элементов аквааэробики. По итогам эксперимента были получены следующие результаты.

Во-первых, наблюдалось улучшение физической подготовки и выносливости участников. Среднее время прохождения дистанции 100 метров у начинающих пловцов сократилось на 5-8 процентов. Силовая выносливость рук и ног заметно увеличилась, что подтверждалось выполнением упражнений с аквагантелями и движений против сопротивления воды. Эти результаты указывают на то, что аквааэробика является эффективным средством общей физической подготовки, так как вода создаёт равномерную нагрузку на мышцы и суставы, снижая риск травматизма [2,4].

В ходе исследования было проведено несколько тренировочных занятий по плаванию с включением элементов аквааэробики. Анализ результатов показал положительное влияние методики на физическую подготовку, координацию движений и мотивацию участников [5].

Таблица 1.

Методика использования аквааэробики на занятиях по плаванию.

Физическая подготовка и выносливость	Координация и техника плавания	Психологический эффект и мотивация	Результаты исследования подтверждают, что интеграция элементов аквааэробики в занятия по плаванию положительно влияет на физическую и
После внедрения элементов аквааэробики в тренировочный процесс наблюдалось значительное улучшение	Участники демонстрировали улучшение координации движений и	Анкетирование показало, что большинство участников отметили	

показателей выносливости и силы участников. По результатам тестирования: Среднее время плавания на 100 м снизилось на 5–8% у начинающих пловцов. Увеличилась силовая выносливость ног и рук, что оценивалось через упражнения с аквагантелями и сопротивлением воды. Эти данные подтверждают эффективность аквааэробики как средства общей физической подготовки, так как вода создаёт равномерную нагрузку на мышцы, минимизируя риск травм.	контроля дыхания. Упражнения, имитирующие технику плавания, позволили быстрее усвоить движения кролем и брассом, а игровые элементы способствовали развитию пространственной ориентации в воде. Это подтверждает, что аквааэробика повышает эффективность обучения плаванию за счёт улучшения моторной памяти и навыков синхронизации движений.	повышение интереса к занятиям, ощущение легкости и удовольствия от тренировок. Внедрение аквааэробики помогло снизить психологический стресс и повысить мотивацию к регулярным занятиям плаванием.	техническую подготовку пловцов. Эффективность методики особенно заметна у начинающих и среднеподготовленных групп, где улучшение координации и выносливости существенно ускоряет освоение плавательных навыков. При этом важно учитывать индивидуальные особенности учащихся, чередовать нагрузку и разнообразить упражнения, чтобы поддерживать интерес и избегать перегрузок
Вывод: *Использование аквааэробики в тренировочном процессе является эффективным средством улучшения физической подготовки, техники плавания и мотивации учащихся. Методика может быть рекомендована для включения в регулярные занятия по плаванию как у детей, так и у взрослых.*			

Обобщая, можно сделать вывод, что использование упражнений аквааэробики в процессе обучения плаванию способствует гармоничному развитию физических качеств, улучшает технические навыки и повышает вовлечённость учащихся [1-5].

Список литературы.

1. Н.Ж.Булгакова Учебник/Водные виды спорта / ©Издательский центр «Академия», 2003.

2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, 2014, 320 с.

3. Манин В.С. Цена победы/Учебно-методическое пособие по подготовке пловцов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. /Ташкент Главн редакц. ИПК «Шарк»

4. Платонов В.Н Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1/. Год издания: 2012ISBN: 9785971805618Страниц: 480 Издательство: Советский Спорт.2019

5. Чернышева А. В. Силовая подготовка. Ульяновск.: УлГТУ 2009

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 95-99

УДК: 796.325.012.1:378.016

ОБУЧЕНИЕ БРОСКОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ С ПРЕДМЕТАМИ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA GIMNASTIKACHILARGA PREDMETLARNI ULOQTIRISH BILAN BOG‘LIQ MASHQLARNI O‘RGATISH

✉ Алимова С.Г. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик

Alimova S.G‘. — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. O‘zbekiston, Chirchiq shahri

Аннотация. Рассмотрены вопросы предметной подготовки отдельных элементов гимнасток по данным анкетирования тренеров разной квалификации. Исследованием показана необходимость разработки методики обучения бросковым упражнениям с мячом на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, предметная подготовка, тренеры, упражия с мячом, юные гимнастки

Annotatsiya. Turli malakali murabbiylar o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma ma’lumotlari bo‘yicha gimnastikachi qizlarning alohida elementlarini predmetli tayyorlash masalalari ko‘rib chiqildi. Tadqiqot boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida to‘p uloqtirish mashqlarini o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish zarurligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, predmetli tayyorgarlik, murabbiylar, to‘p bilan bajariladigan mashqlar, yosh gimnastikachilar.

Введение. Как считают ряд теоретиков в видах спорта со сложной координацией движений, а именно, И.А.Винер-Усманова [1,2], Зайцева А.А. [3], Умаров М.Н., Эштаев А.К. [5] специфической особенностью художественной гимнастики являются выполнение сложных по координации упражнений с различной по структуре предметами [1,4]. Наиболее значимую актуальностью в последнее время имеет поиск путей совершенствования технической подготовки. Это объясняется тем, что уже на ранних этапах тренировочной деятельности, юные спортсменки в 8-9 лет должны выполнять сложные по координации соревновательные композиции с четырьмя предметами.

В научно-методической литературе вопросы, связанные с обучением и совершенствованием упражнений с предметами рассмотрены достаточно обстоятельно [2,3,5].

Однако, несмотря на многообразие рекомендаций в научно-методической литературе выяснено, что базовые основы обучения технике упражнений с предметами в художественной гимнастике четко не определены.

Одним из основных направлений развития художественной гимнастики последних лет является значительное усложнение техники владения предметами. Так, по мнению И.А. Винер-Усманой [1,2] это послужило основанием тренерам увеличить количество оригинальных, технически сложных, рискованных элементов включаемых в композиции. К их числу, следует отнести высокие броски, сочетающиеся со сложными элементами без предмета [5]. При этом как показывают материалы проведенных наблюдений в процессе официальных соревнований за композициями гимнасток-художниц, именно в процессе исполнением бросковых элементов отмечено наибольшее количество допускаемых ошибок.

Ситуация осложняется также и тем, что в настоящее время недостаточно научно-теоретических работ, посвященных анализу техники выполнения упражнений с предметами, что существенно осложняет процесс эффективного овладения сложно-координационным движениям и быстрому приобретению прочных двигательных навыков в работе с предметами.

Цель: выявить факторы, влияющие на уровень технического мастерства в процессе обучения юных гимнасток бросковым упражнениям с предметами.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения.

В ходе анкетного опроса среди ведущих тренеров г. Ташкента по художественной гимнастике выявлялись факторы, определяющие приоритетные направления бросковой подготовки в упражнениях с предметами. Всего опрошено 20 педагогов-тренеров. Стаж работы - от 5 до 12 лет. Предлагалось ответить на 11 вопросов.

Педагогические наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях, на базе Республиканской юношеской школы высшего спортивного мастерства и на соревнованиях различного ранга по художественной гимнастике в г. Ташкенте. В процессе исследования изучались особенности бросковой подготовки, средства, приемы и методы, применяемые тренерами при обучении и их совершенствовании. Данные педагогических наблюдений использовались для определения факторов, оказывающих наибольшее влияние на точность выполнения бросковых элементов с предметами.

Результаты исследований и их обсуждение. Результаты анкетного опроса среди тренеров, работающих с гимнастками на этапе начальной

подготовки, показали, что существуют различные мнения о значении, объеме и содержании средств обучения исследуемой группы упражнениям.

По данных опроса по мнению тренеров наибольшее количество технических ошибок, допускаемых гимнастками при выполнении бросков и ловли предметов приходится на упражнения с лентой и с мячом.

Исходя из ответов респондентов становится очевидным, что от шестидесяти до ста процентах случаев техника бросков и ловли предметов влияет на соревновательный результат олимпийцев. Это говорит о том, что техника бросков и ловли предметов играет исключительно важную роль при выполнении отдельных упражнений, связок упражнений, целостных композиций в у участниц олимпийских игр по художественной гимнастике. При этом, нужно учитывать, что во время соревнований **психологический фактор** может изменить технику выполнения бросков и особенно ловли мяча в трудность. Так как бросить предмет несколько легче, а поймать технически правильно более сложнее. Этот фактор также зависит от квалификации гимнастки и опыта, приобретенного на тренировочных занятиях и серии соревнований.

Ведущим фактором, оказывающим наибольшее влияние на точность выполнения бросковых элементов с предметами, является способность гимнасток ориентироваться во времени и пространстве. Так, согласно данным, представленным в рисунке 55% опрошенных тренеров считают, что именно высокий уровень координационных способностей и вестибулярная устойчивость гимнасток оказывает наибольшее влияние на точность выполнения бросковых элементов с предметами. Далее в порядке значимости следуют: общий уровень развития ловкости и координации движений (22%), тактильная чувствительность («чувство предмета») 15% и 8% это силовая подготовленность гимнасток.

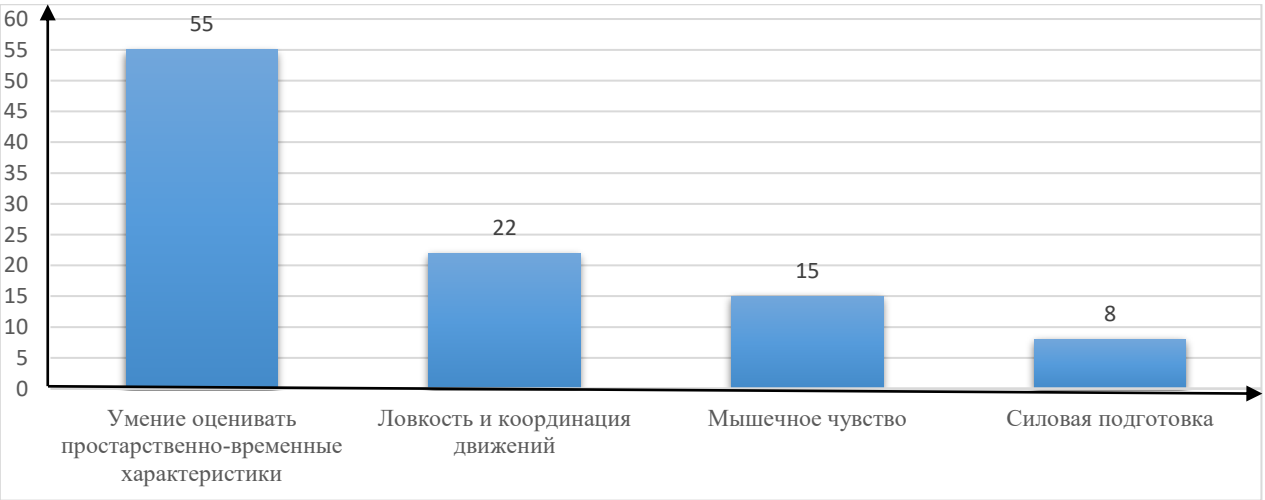


Рис. Значение, объем и содержание средств обучения данным упражнениям

На вопрос, какие броски и ловли выполняют гимнастки различной квалификации, которых лично тренируют наши респонденты, ответ был

таким: ловли ногами; ловли вне поля зрения; ловли на сложных элементах; ловли в перекат; ловли на полу; броски на трудности; броски вне поля зрения; броски без помощи рук; рисковые броски. Это связано с требованиями Правил соревнований - гимнастки должны овладевать упражнениями, которые содержат элементы риска. Респонденты указывают, что броски и ловли мяча являются биомеханически трудными и их исполнение связано с большим количеством технических ошибок. Наиболее значимыми они считают следующие виды ошибок на соревнованиях: низкая амплитуда броска, ловля в две руки, спортсменка не успевает поймать мяч, долгое ожидание предмета, психологическая неустойчивость гимнастки.

С учетом вышесказанного все участвующие в опросе тренеры были единогласны во мнение, что наиболее целесообразно начинать обучение юных гимнасток бросковым элементам уже на этапе начальной специализированной подготовки, при этом:

.-75% тренеров придерживаются традиционной методики обучения;

-90% тренеров считают целесообразным применение отягощений или утяжелений предметов в процессе совершенствования бросковой подготовки;

- 80% считают, что гимнастки должны владеть техникой бросовых элементов двумя руками равномерно;

- 20% − придерживаются мнения, что это зависит от особенностей композиции и правил соревнований.

- 65% опрошенных используют в тренировочном процессе приемы и методы подготовки группового упражнения.

Заключение.

1. В теории и методике современной олимпийской художественной гимнастики отмечено отсутствие экспериментально проверенных учебных программ обучения броскам и ловле мяча на этапе начальной подготовки.

2. Содержание материалов анкетирования тренеров по художественной гимнастике (стаж 5-12 лет) свидетельствует об актуальности проблемы базовой технической подготовки юных гимнасток, в частности, бросков и ловли мяча.

3. Для обучения упражнениям с мячом, отработки (обучения и совершенствования) бросков и ловли мяча в процессе проведения тренировочного занятия оптимальным временем респонденты называют 30-45 минут.

4. По мнению респондентов обучение необходимо начинать с таких структурных компонентов: передачи, обкрутки, восьмерки, вертушки, каты, перекаты; далее - отбивы, броски, переброски и ловли мяча.

5. Большинство тренеров со стажем работы до 10 и более лет предпочитают совершенствовать технику владения мячом три и более раз в неделю для того, чтобы добиться «чувства» мяча.

Литература:

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.

2. Винер И.А. Оценка эффективности исполнения элементов произвольных упражнений в гимнастических видах спорта / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, А.М. Кабаева, М.Э. Плеханова // Гимнастика: сборник научных трудов.– СПб., 2009. – С. 130–134. Вып. VII.

3. Зайцев А.А. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике / А.А. Зайцев, Л.В. Рожкова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2011. – Вып. 11. – С. 105–112.

4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие / под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: РЕГЕНС, 2013. – 148 с.

5. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Научно-педагогические основы методики обучения в спортивных видах гимнастики. "САРБОН" / Т.: -2025 г. -666 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:100-102

УДК: 796. 422.1(075.8)

ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНИЙ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ

EFFECTIVE STRATEGIES FOR TECHNICAL TRAINING OF FEMALE HURDLERS IN THE 400 METERS HURDLE EVENT

✉Асанова Н.В. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Asanova N.V. — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston, Chirchiq

Аннотация. В данном тезисе рассматривается проблема технической подготовки юных бегуний на дистанции 400 метров с барьерами. В контексте возрастания интереса к легкой атлетике в молодежной среде, акцентируется внимание на необходимости разработки и применение современных подходов в тренировочном процессе. Основное внимание уделяется интеграции технических элементов, а также вопросам подготовки к соревнованиям.

Abstract. This thesis addresses the problem of technical training for young female hurdlers in the 400 meters hurdles event. In the context of the growing interest in athletics among the youth, emphasis is placed on the necessity of developing and applying modern approaches in the training process. The main focus is on the integration of technical elements, as well as issues related to preparation for competitions.

Annotatsiya. Ushbu tezisda 400 metr to'siqli yugurish masofasidagi yosh qizlarning texnik tayyorgarlik muammosi ko'rib chiqiladi. Yoshlar orasida yengil atletikaga bo'lgan qiziqishning ortishi kontekstida, mashg'ulot jarayonida zamonaviy yondoshuvlarni ishlab chiqish va qo'llash zarurligiga e'tibor qaratiladi. Asosiy e'tibor texnik elementlarning integratsiyasiga va musobaqalarga tayyorgarlik masalalariga qaratilgan.

Ключевые слова. Бег на 400 метров с барьерами, технико-тактическая подготовка, юные спортсменки, инновационные методы, тренировочный процесс.

Keywords: 400 meters hurdles, technical and tactical training, young athletes, innovative methods, training process.

Kalit so'zlar: 400 metr to'siqli yugurish, texnik-taktik tayyorgarlik, yosh sportchilar, innovatsion usullar, mashg'ulot jarayoni.

Актуальность. Актуальность данного исследования определяется ростом популярности для улучшения результатов в беге с барьерами [1,2]. Исследование направленно на оптимизацию технической подготовки, что позволит повысить качество тренировки и результаты в соревнованиях.

Методы и организация исследований. Для достижения целей исследования использовались следующие методы:

1. Анализ научной литературы.
2. Анализ тренировочного процесса в действии.
3. Экспериментальные тренировки с разработанными техниками.

Исследование проводилось 6 месяцев на базе нескольких спортивных школ, что обеспечило разнообразие данных и объективность результатов.

Результаты и их обсуждения.

Таблица 1

Спортивные результаты в начале эксперимента у бегуний в беге на 400 метров с барьерами n=24

Бег 400 метров с барьерами	КГ	ЭГ	t	P
	72,4±0,8	72,6±0,9	1,86	>0,05

В таблице 1 представлены результаты бегуний в барьерном беге в начале педагогического эксперимента , где результаты двух групп были обработаны математическим-статисчическим методом и выявлено однородность результатов. Что дает нам право начать исследования.

В ходе исследований были выделены ключевые аспекты технической подготовки: Оптимизация элементов преодоления барьеров [3,4,6]. Был разработан комплекс упражнений с барьерами. Первое упражнение имело содержание плеометрического характера где высота барьера была до 40 см а количество установленных барьеров было 10 на расстоянии друг от друга 100 см. Спортсменкам нужно было максимально быстро преодолевать барьеры сразу двумя ногами вперед и без остановки и подскока выполнять следующее отталкивание для преодоления следующего барьера. Таким образом в одном тренировочном занятии они набирали общее количество преодоленных барьеров 100 штук. Следующее упражнение состояло из установки 2 барьеров высотой 76,2 до 83,8 см на расстоянии 120 см друг от друга. Общее количество подходов за одно тренировочное занятие было выполнено не менее 10 раз. Особенностью в данном упражнение было косое установление планки барьера (левая сторона планки была установлена на высоте 76Ю,2 см а другая сторона 84 см). Затем на следующем барьере планка барьера была установлена зеркально по отношению к предыдущему барьеру. Задача барьеристок на максимальной быстрой скорости преодолеть два барьера друг за другом в движении (без предварительного разбега). В третьем упражнение был установлен один

барьер. Спортсменка стоя на месте выполняла маховое упражнение одной ногой перед барьером. На голеностопном суставе был прикреплен манжет весом 250 граммов. С опорой одной рукой о шведскую стенку. Данное упражнение выполнялось в одном подходе до 20 раз, количество серий было 5.

Таблица 2

Спортивные результаты в конце эксперимента у бегуний в беге на 400 метров с барьерами n=24

Бег 400 метров с барьерами	КГ	ЭГ	t	P
	70,2±0,7	66,3±1,2	2,21	<0,05

В таблице представлены результаты в конце исследований бегуний на дистанции 400 метров с барьерами. В КГ наблюдаются небольшие положительные изменения в спортивных результатах. В ЭГ результат значительно больше повысился в сравнении с КГ. Таким образом, эффективность применения новых тренировочных методов положительно влияет рост спортивных результатов у бегуний в барьерном беге [5,7]. Обсуждение результатов показало, что интеграция технико-тактических элементов в тренировочный процесс положительно отражается на результатах, и позволяет юным спортсменкам повышать свои результаты на уровне соревнований.

Выводыю Необходимость внедрения инновативных тренировочных методов, специфичных для бега на 400 метров с барьерами. Импортирование опыта международных тренеров в отечественные тренировки. Увеличение акцента на технико-тактическую подготовку в тренировках юных спортсменок.

Используемая литература.

1. Артюх, Е. А. Инновационные подходы к тренировке бегунов на 400 метров с барьерами. Санкт-Петербург: Спортивная наука, 2020. С.78-80.

2. Васильева, Т. А. (2017). Тактические решения в барьерном беге: стадионные и соревновательные стратегии. Казань: Издательство Казанского университета, 2017. С.76-77.

3. Кондратьев, Н. М. "Технический анализ барьерного бега на уровне чемпионатов мира". — М.: Спорт и наука, 2018. — 180 с.

4. Коштанова, Е. А. Проблемы подготовки юных спортсменок в легкой атлетике, 2016. С.54-56.

5. Кудрявцев, А. Ю. "Эффективность тренировочных программ в барьерном беге". — Владивосток: Дальневосточный университет, 2022. — 214 с.

6. Лебедев, Н. П. "Техническая подготовка барьеристов". — Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. — 215 с.

Михайлов, А. С., & Орлов, Ю. В. (2022). Физиология и биомеханика в подготовке бегунов на 400 метров с барьерами. Москва: Научный мир, 2022. С.33-35.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:103-106

УДК: 796. 6.325:012.61:32:66:573.43:015.132

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ И ТОЧНОСТИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE CONJUGATE DEVELOPMENT OF JUMPING ABILITY AND ATTACKING STRIKE ACCURACY WITHIN THE SYSTEM OF LONG-TERM TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE

✉Ашуркова С.Ф.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Ashurkova S.F.
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. Статья посвящена оптимизации тренировочного процесса юных волейболистов через интеграцию физической и технической подготовки. Автор доказывает результативность специально разработанного комплекса упражнений, направленного на одновременное развитие прыжковых способностей и реализацию нападающих действий в заданные зоны площадки.

Abstrakt. This article is dedicated to optimizing the training process for young volleyball players through the integration of physical and technical conditioning. The author demonstrates the effectiveness of a specially designed set of exercises aimed at the simultaneous development of jumping ability and the execution of offensive plays into designated zones on the court.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, техническая подготовка, прыжковые качества, нападающий удар, юные волейболисты, этап начальной подготовки.

Key words: volleyball, physical fitness, technical training, jumping qualities, attacking strike, young volleyball players, beginner training level.

Актуальность. Современный этап развития волейбола характеризуется значительным усложнением соревновательной деятельности, ростом скоростей игровых действий, увеличением высоты и мощности прыжков, а также возрастанием требований к уровню физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов. Эти изменения обусловлены как общими тенденциями развития спорта высших достижений, так и внедрением научно обоснованных подходов к

организации учебно-тренировочного процесса, направленных на достижение максимально возможной результативности игровых действий [1;2;3;4].

Успешное выполнение нападающего удара зависит от целого комплекса факторов, среди которых важнейшую роль играет уровень развития прыгучести. Высота прыжка определяет огромные возможности атаки мяча. Недостаточная прыгучесть существенно ограничивает тактические и технические возможности игрока, особенно на этапе формирования игровых навыков [6;7;8].

Несоответствие уровня физической подготовленности требованиям технических действий может приводить к быстрому утомлению, снижению результативности игры, появлению устойчивых ошибок в технике, а также повышению риска травматизма, особенно у спортсменов детского и подросткового возраста [1;6;7;8].

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент длился с сентября 2023 года по декабрь 2025 года на базе группы волейболистов начальной подготовки Спортивной школы №2 Юнусобадского района города Ташкент. За это время были трижды проведены замеры прыгучести с места (по Абалакову) и с разбега с постановкой отметки на вертикальном экране установленном на стене. Также трижды был принят норматив: нападающий удар с 4 зоны в 5 зону и со 2 зоны в 1 зону с передачи мяча связующим игроком.

По результатам исследования прыгучести юных волейболистов мы констатируем значительный прирост показателей прыжка с места по Абалакову у группы где занимались мальчики, до эксперимента составил 37,0±0,79 см., а показатели прыгучести в 2024 году составили 42,0±0,39 см. (разница = 5,0±0,32 см), и финальные результаты в 2025 году показали увеличение на что на 18,9±0,75 см. выше первоначальных данных и составила 55,9±0,04 см. С разбега средний показатель прыгучести в начале эксперимента у волейболистов данной группы составил 41,3±0,01 см. и соответственно промежуточный контроль в феврале 2024 года составил 47,0±0,07 см., что на 5,7±0,06 см. выше первоначальных данных. Результат в конце эксперимента в 2025 году по прыгучести с разбега составил 64,4±0,03 см., прирост от первоначальных показателей составил 17,1±0,02 см. (таб.).

Средний результат группы девочек в тестировании прыжка по Абалакову до эксперимента в 2023 году составил 26,5±0,07 см., промежуточный контроль 2024 года показал 32,1±0,004 см., что на 5,6±0,03 см. выше первоначальных показателей, и результат после эксперимента в 2025 году составил 39,7±0,01 см., что на 13,2±0,06 см. лучше первоначальных показателей. Первоначальный показатель прыжка с разбега до эксперимента у группы девочек составил 31,4±0,04 см., что на 5,9±0,03 см. ниже результата 2024 года 37,3±0,01 см., и последний замер определил прыгучесть с разбега в 43,1±0,06 см. и эти данные превысили первоначальные показатели на 11,7 ±0,03 см. (таб.).

Таблица 1

Показатели прыгучести и точности нападающего удара до и после эксперимента группы мальчиков и девочек этапа начального обучения (n=28)

Нормативы	Группа мальчиков			Группа девочек		
	2023 г.	2024 г.	2025 г.	2023 г.	2024 г.	2025 г.
Прыжок с места, по Абалакову (см.)	37,0±0,79	42,0±0,39	55,9±0,04	26,5±0,07	32,1±0,004	39,7±0,01
Прыжок вверх с разбега, с постановкой отметок на вертикальном экране (см.)	41,3±0,01	47,0±0,07	64,4±0,03	31,4±0,04	37,3±0,01	43,1±0,06
Нападающий удар со 2 зоны в 1 зону (раз)	0,9±0,02	2,1±0,03	3,2±0,01	1,1±0,03	2,2±0,01	2,1±0,04
Нападающий удар с 4 зоны в 5 зону (раз)	1,1±0,03	1,9±0,03	3,1±0,04	1,1±0,03	2,3±0,01	2,6±0,04

Средний показатель нападающего удара со 2-й зоны в 1-ю зону, у мужской группы, в сентябре 2023 года, составил 0,9±0,02 раз и с 4-й зоны в 5-ю зону 1,1±0,03 раза. Промежуточные показатели 2024 года улучшились и составили в 1-ю зону 2,1±0,03 раза и в 5-ю зону 1,9±0,03 раза, показатели в конце эксперимента (2025 года) в среднем составили 3,2±0,01 раз в 1-ю зону, и 3,1±0,04 раза в 5-ю зону. Разница показателей точности нападающего удара в 1-ю зону составила 2,3±0,01раз, а в 5-ю зону результат улучшился на 2,0±0,01 раз (таб.).

В группе девочек также мы наблюдали изменение показателей нападающего удара. В начале эксперимента показатели нападающего удара в 1-ю составил 1,1±0,03 раз. По истечении 5 месяцев показатели улучшились, в 1-ю зону в среднем попали 2,2±0,01, а вот показатели после эксперимента удивили 2,1±0,04 раза. В 5-ю зону соответственно годам замеров были следующие показатели: 1,1±0,03 раз в начале эксперимента, 2,3±0,01 раза - промежуточный контроль и 2,6±0,04 раза контроль после эксперимента. Положительный результат точности нападающих ударов, у группы девочек, наблюдается в 5-ю зону и составил 1,5±0,01 раз. А вот в 1-ю зону в итоге результат оказался ниже показателя промежуточного, но по сравнению с 1 результатом было увеличение на 1,0±0,01 раз (таб.).

Анализируя и сравнивая динамику показателей прыгучести и точности нападающего удара можно утверждать, что точность нападающих ударов на прямую зависит от развития прыгучести волейболистов. Чем выше

результат прыжка у спортсмена, тем точнее будет попадание в заданные зоны.

Выводы. Проведенное исследование подтверждает эффективность разработанной методики развития прыгучести у волейболистов в группах начальной подготовки. Положительная динамика показателей прыжковых качеств и качества выполнения нападающего удара в обеих группах доказывает тесную взаимосвязь между физической и технической подготовкой спортсменов уже на старте тренировочного процесса.

Практическое применение данных проведенного эксперимента целесообразно для повышения эффективности физической и технической подготовки волейболистов. Особое внимание следует уделять начальному этапу, так как он закладывает фундамент игровой деятельности. Предложенный комплекс упражнений рекомендуется интегрировать в тренировочный процесс юных спортсменов при условии регулярного мониторинга нормативных показателей.

Литература:

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол). Ташкент, 2023, 546 с.
2. Ашуркова, С. Ф. "Теория и методика волейбола." *Учебник для высших учебных заведений* (2020).
3. Ашуркова С.Ф., Умматов А.А. Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов / Фан-спортга, 2026, №1, 32-36 с.
4. Ашуркова С.Ф. Умматов А.А. Методика повышения эффективности силовой и планирующих подач в процессе соревновательных игр в волейболе // Fan-Sportga. 2023. №. 2. С. 6-9
5. Ашуркова С.Ф., Шодмонов М.М. – Методика развития прыгучести у высококвалифицированных волейболистов на примере атакующих действий. // Фан-спортга, 2022,№6, С.14-17.
6. S.Tajibaev, A.Ummatov, S.Ashurkova, G.Ismoilov, S.Xojiyev, O.Yokubova Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players Acta of Bioengineering and Biomechanics 2024. No. 1. vol. 26, Pp. 109-120
7. Умматов А. А. и др. Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе // Central Asian Journal of Theoretical and Applied Science. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 24-29.
8. Ummatov A.A. Kinematic indicators of the "block" technical movement in volleyball players: shoulders, elbows, hips, knees, and ankles / Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, Vol.6, № 06 (2025):Vol 06, Issue 06. 2025-10-10: 195-206 p

Chirchiq
15.04.2026
Bet:107-109

УДК: 796.912

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СКОЛЬЖЕНИЯ У ФИГУРИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF MASTERING THE BASIC ELEMENTS OF SLIDING IN FIGURE SKATERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Давлетмуратов С.Р.,
Билялова Н.Х.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Davletmuratov S.R.,
Bilyalova N.X.

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В работе рассматривается обоснование средств и методов, направленных на повышение эффективности освоения базовых элементов скольжения у фигуристов. Полученные результаты подтверждают эффективность предложенных подходов и могут быть использованы в практике подготовки фигуристов различного уровня.

Annotation. The paper discusses the justification of means and methods aimed at increasing the efficiency of mastering basic sliding elements by figure skaters. The obtained results confirm the effectiveness of the proposed approaches and can be used in the practice of training figure skaters of various levels.

Ключевые слова: базовые элементы, скольжение, фигуристы, тренировочный процесс, подводящие упражнения.

Keywords: basic elements, sliding, figure skaters, training process, leading exercises

Актуальность. В системе подготовки спортсменов этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе происходит закладка основ техники владения элементами фигурного катания. Если рассматривать многолетнюю подготовку фигуриста как целостный педагогический процесс, то прослеживается определенная зависимость мастерства выполнения сложных элементов на этапе наивысших спортивных результатов от качества знаний, умений и навыков, полученных фигуристом в процессе начальной подготовки. А так как базовые элементы являются основой скольжения, то проблема обучения им актуальна.

Организация исследования: Исследование проводилось с октября по декабрь 2025 года на базе ледовой арены Айс сити. В исследовании принимали участие 12 фигуристок условно разделенные на две

равнозначные группы: экспериментальную (6 человек - ЭГ) и контрольную (6 человек - КГ). Уровень физической и технической подготовленности исследуемых групп, на начало эксперимента, не имел достоверных различий.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по программе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта, тогда как юные фигуристы экспериментальной группы в подготовительной части тренировки вместо беговых шагов выполняли упражнения разработанного комплекса. Комплекс содержал набор подводящих упражнений, направленный на устранение характерных ошибок и повышение качества скольжения фигуристов. В комплексе были включены по 6 - 8 подводящих упражнения для десяти базовых элементов скольжения. В качестве базовых элементов были взяты: дуги вперед наружу, дуги вперед внутрь, дуги назад наружу, дуги назад внутрь, кросс-ролл вперед, кросс-ролл назад, перебежка (беговые) вперед по кругу и ласточка вперед внутрь, перебежка назад ласточка вперед наружу, тройки вперед наружу, тройки вперед внутрь.

На начальной стадии обучения юных фигуристок ЭГ каждое упражнение комплекса выполнялось в замедленном темпе. По мере освоения техники акцент делался на темп и ритмичность выполнения упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента и по завершению эксперимента было проведено экспертное оценивание базовых шагов по десяти бальной оценке (табл 1).

В кросс-роллах вперед/назад оценивался правильный толчок, положение плеч, корпуса, положение свободной ноги, реберность скольжения. В перебежке назад по кругу и ласточке вперед внутрь определялось правильное положение плеч, корпуса, постановка ноги, правильный толчок, четкое ребро на ласточке, положение ноги в ласточке. В тройках вперед наружу оценивалось кривизна дуги вперед наружу, назад внутрь, правильное положение плеч, рук, корпуса, правильный перевод свободной ноги и бедра, работа колена.

Таблица 1

Динамика показателей качества выполнения базовых шагов (с относительным приростом, %)

Базовые элементы	ЭГ до	ЭГ после	Прирост ЭГ (%)	КГ до	КГ после	Прирост КГ (%)
Кросс-ролл вперёд	6,0	8,1	**35,0 %**	6,2	7,9	**27,4 %**
Перебежка назад - ласточка вперёд наружу	6,2	8,5	**37,1 %**	6,4	8,0	**25,0 %**
Тройки вперёд наружу	6,0	8,3	**38,3 %**	6,2	8,0	**29,0 %**

Исходные значения и изменение экспертной оценки юных фигуристок в результате применения разработанного комплекса подводящих упражнений в тренировочном процессе юных фигуристок Э.Г. наглядно

показали существенный прирост результатов контрольных испытаний у всех без исключения участников эксперимента (табл. 2, рис 1).

Однако процент прироста средней суммы баллов Э.Г. составил 38,3%, тогда как в контрольной он составил 27%. Разница процентных показателей прироста Э.Г. составляет 11,3%.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что фигурное катание на коньках относится к тем видам спорта, где результат напрямую зависит от уровня технической подготовленности спортсмена. Только высокий уровень технической подготовленности и правильно заложенная двигательная база, является основополагающими критериями для достижения фигуристом высоких результатов.

Доказано, что при правильном и качественном выполнении комплекса подводящих упражнений, повысилась эффективность освоения элементов скольжения фигуристами на этапе начальной подготовки.

На основании вышеизложенного можно заключить, что разработанный комплекс подводящих упражнений для обучения фигуристов основным элементам скольжения на этапе начального обучения можно рекомендовать тренерам фигурного катания к использованию в учебно-тренировочном процессе при подготовки юных фигуристов.

Список литературы:

1. Гандельсман А.Б. Фигурное катание на коньках: учеб. пособие. – М.: ФиС, 1975. – 182 с.
2. Мишин А. Н. Фигурное катание для всех. - Л.: Лениздат, 1976. - 117 с.
3. Абсалямова И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: метод. разраб. студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа/ И. В. Абсалямова; ГЦОЛИФК. - М., 1992. –13 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К., Олимпийская литература. – 2009 г. - 808 с.
5. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:110-112

УДК: 796. 82.85

ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПАРАДИГМЫ

INTEGRATIVE APPROACH TO GENERAL AND SPECIFIC PHYSICAL TRAINING OF WEIGHTLIFTERS WITHIN THE MODERN SPORTS PARADIGM

✉ **Епифанова Е.С.**
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Yepifanova Y.S.
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматривается интегративный подход к организации тренировочного процесса тяжелоатлетов в 2026 году. Есть необходимость перехода от линейного разделения ОФП и СФП к модели функционального сопряжения. Представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность использования биомеханического мониторинга и специализированной общей подготовки для повышения скоростно-силовых показателей и профилактики травматизма.

Annotation. This paper explores the integrative approach to the training process of weightlifters in 2026. The author justifies the transition from linear separation of GPP and SPP to a functional coupling model. Research results are presented, confirming the effectiveness of using biomechanical monitoring and specialized general preparation to increase speed-strength performance and prevent injuries.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, ОФП, СФП, интегративный подход, спортивная парадигма, биомеханика, тренировочный процесс**.**

Keywords: weightlifting, GPP, SPP, integrative approach, sports paradigm, biomechanics, training process.

Актуальность. Современная спортивная парадигма требует от тяжелоатлетов не только демонстрации предельной мощности в соревновательных упражнениях, но и высокого уровня функциональной устойчивости к кумулятивному тренировочному стрессу. Традиционное линейное разделение на периоды ОФП и СФП в 2026 году признается недостаточно эффективным, так как оно часто ведет к потере специфических скоростно-силовых навыков или к росту травматизма из-за узкой специализации. Актуальность интегративного подхода обусловлена необходимостью синергии между развитием фундаментальных физических качеств и ювелирной настройкой биомеханики рывка и толчка, что позволяет максимизировать спортивный результат при сохранении атлетического долголетия.

Методы и организация исследования. Анализ литературных данных; Педагогические наблюдения; педагогический эксперимент. Антропометрические и физиологические методы исследований: динамометрия, определение физической работоспособности по методу Карпмана по PWC-170; ИГСТ - Индекс Гарвардского степ-теста, ЖЕЛ - оценка максимального потребления кислорода. педагогическое тестирование физических качеств. Изучение и расчеты антропометрических и функциональных карт обследования тяжелоатлетов; мощности выполняемой работы, Методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Изучение функциональных особенностей штангистов различной спортивной квалификации выявил различия в проявлении функциональных возможностях. Установлено, что высококвалифицированные штангисты обладают высокими показателями физической работоспособности: так показатель по PWC-170 составил 16125 ±305,40кг/м/мин. Значительно ниже работоспособность выявлена у квалифицированных штангистов - PWC-170 составил - 1362,3±280, 9.кг/м/мин. Из показателей функционального состояния аппарата дыхания показатель ЖЕЛ у высококвалифицированных штангистов составил - 4,400± 20,5мл. у квалифицированных аэробные возможности снижены и составили - 4,100 ± 19,4 мл.

Выводы: Проведение сравнительной оценки функционального состояния высококвалифицированных и квалифицированных тяжелоатлетов выявила отличия по следующих показателям:

По показателю PWC-170 характеризующим физическую работоспособность установлены боли высокие показатели составившие 1612±305.40 кг/м/мин у квалифицированных тяжелоатлетов 1362,8±280.9 кг/м/мин; установлены отличия и по силовым качествам у квалифицированных тяжелоатлетов; динамометрия разгибателей бедра составила высококвалифицированные 169±4,15 кг/м/мин а у квалифицированных тяжелоатлетов 156,8±3,9 кг/м/мин; становая сила разгибателей туловища у высококвалифицированные 170,2±3,40 а у квалифицированные 165±4.13; динамометрия кисти у высококвалифицированные 56,2±1.03 а у квалифицированные 50,0±1.8; следует отметить что значительные различия установлены и по показателю мри-масса ростового индекса -гр/см: у высококвалифицированных штангистов составил - 597±45.4 гр/см; у квалифицированных - 457,7±82,03 - гр/см.

Изучение функциональных особенностей штангистов различной спортивной квалификации выявил различия в проявлении функциональных возможностях. Установлено, что высококвалифицированные штангисты обладают высокими показателями физической работоспособности: так показатель по PWC-170 составил 16125±305,40кг/м/мин. Значительно ниже работоспособность выявлена у квалифицированных штангистов - PWC-170 составил - 1362,3±280, 9.кг/м/мин. Из показателей функционального состояния аппарата дыхания показатель ЖЕЛ у высококвалифицированных штангистов составил - 4,400±20,5мл. у квалифицированных аэробные возможности снижены и составили - 4,100 ± 19,4 мл

Таблица 1.

Результаты тестирования специальной физической подготовленности штангистов с учетом уровня спортивной квалификации

Тесты по специальной физической подготовленности	Физические качества	Группы спортсменов	
		Квалифицированные штангисты (n=15)	Высококвалифицированные штангисты (n=15)
Бег на 30 м. с высокого старта	Скоростные	14,6 ± 0,2	15,5 ± 0,3*
Прыжок в длину с места, м	Скоростно-силовые	2,41 ± 1,3	2,45 ± 0,9
Подскок вверх с места	Скоростно-силовые	48,5± 1,3	51,4± 1,3
Динамометрия (кг) разгиба бедра	силовые	160,9±1,44	163,2±1,50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 сек.	силовые	13± 0,2	15± 0,3
Подтягивания на перекладине за 10 сек кол-	силовые	7,8± 1,05	9,03± 1,82
Лазание по канату без помощи ног 4,5м, с	**ловкость**	6,1 ± 0,2	6,9 ± 0,2*
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	**силовые**	27,9 ± 1,5	26,0 ± 1,3
10 подъемов ног в висе на перекладине – с.	силовые	20,1±0,30	18,2±0,34
Лазание по канату – с.	силовые	5,08± 0,04	4,96± 0,04

Примечание: n- объем выборки; *- между высококвалифицированными и квалифицированными штангистами различия статистически достоверны, $p<0,05$ Известно, что норма ИГСТ составляет 90 усл.ед. Все перечисленные параметры у высококвалифицированных тяжелоатлетов превышают соответствующие показатели у квалифицированных штангистов.

Список литературы:

1. Абельсон, С.Н. Универсальная тяжелоатлетическая установка Текст. / С.Н. Абельсон // Тяжелая атлетика: Ежегодник. - М., 1972. - стр. 130-135.

2. Акопян А.О. Бокс: Примерная программа подготовки для детско-юношеских школ, специализирущих детско-спортивных школ олимпийского резерва –М.: Советский спорт, 2007 – 72 с.

3. Акопян А.О. Экспресс оценка уровня функционального резерва тренированности в видах единоборств //Вестник спортивной науки.- 2008.-№4. - стр. 4-6.

4. Альбшлави, М.М. Особенности планирования подготовительного периода подготовки квалифицированных тяжелоатлеток / М. М. Альбшлави // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 томах. – 2018. – стр. 505-508

Chirchiq
15.04.2026
Bet:113-116

УДК: 796.912

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОК

SCIENTIFIC-THEORETICAL BASIS AND EXPERIMENTAL TESTING OF CHOREOGRAPHIC PREPARATION MEANS AND METHODS FOR FIGURIST WOMEN

Федорова С.В.,
✉Жамолова Д.Ё.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Fedorova S.,
Jamalova D.Y.

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В работе рассматриваются средства и методы хореографической подготовки фигуристок 6–7 лет на начальном этапе спортивного обучения. Проведено педагогическое исследование с участием спортсменок, в ходе которого обоснована и экспериментально проверена эффективность разработанной методики. Установлено, что включение целенаправленной хореографической подготовки способствует достоверному улучшению координации, гибкости, равновесия, музыкальности и выразительности движений. Полученные результаты подтверждают целесообразность использования хореографических средств в системе подготовки юных фигуристок.

Annotation. The work examines the means and methods of choreographic training for 6-7-year-old figure skaters at the initial stage of sports training. A pedagogical study was conducted with the participation of female athletes, during which the effectiveness of the developed methodology was substantiated and experimentally tested. It has been established that the inclusion of purposeful choreographic training contributes to a significant improvement in coordination, flexibility, balance, musicality, and expressiveness of movements. The results obtained confirm the feasibility of using choreographic means in the training system for young female figure skaters.

Ключевые слова: фигурное катание, хореографическая подготовка, спортсменки, координация, пластичность, выразительность, артистизм, тренировочный процесс, методы подготовки, средства подготовки

Keywords: figure skating, choreographic training, female athletes, coordination, flexibility, expressiveness, artistry, training process, training methods, training means

Актуальность исследования: Хореографическая подготовка в фигурном катании является неотъемлемой частью тренировочного процесса и должна органично сочетаться с технической, физической и психологической подготовкой спортсменов. На начальном этапе спортивной подготовки именно занятия хореографией закладывают основы правильной осанки, чётких линий рук и ног, развивают чувство ритма, пластичность и элементы актёрского мастерства.

Современные требования к соревновательным программам предполагают высокий уровень артистизма, музыкальности и выразительности исполнения. Однако в практике подготовки нередко наблюдается акцент на технических элементах при недостаточном внимании к хореографической составляющей. Это обусловливает необходимость научно-теоретического обоснования средств и методов хореографической подготовки фигуристок младшего возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и определить наиболее эффективные средства и методы хореографической подготовки фигуристок на начальном этапе спортивной подготовки, обеспечивающие формирование двигательной культуры, развитие пластичности, координационных способностей и выразительности движений

Задачи исследования:

1.Изучить научно-методическую литературу по вопросам хореографической подготовки в фигурном катании.

2. Определить основные средства и методы хореографической подготовки, способствующие развитию пластичности, гибкости, координации и выразительности движений у фигуристок 6-7 лет.

Объект исследования процесс хореографической подготовки девочек 6-7 лет в фигурном катании**.**

Предмет исследования – средства хореографической подготовки девочек 7 лет в фигурном катании.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2025г. на базе Республиканской школы высшего спортивного мастерства по зимним и сложно-техническим видам спорта (РШВСМ), в ледовом дворце «Алпомыш», в нем приняли участие 16 девочек в возрасте 6–7 лет, занимающихся фигурным катанием на начальном этапе спортивной подготовки. На первом этапе исследования был проведён анализ научно-методической литературы по вопросам хореографической подготовки фигуристок на начальном этапе обучения, уточнены цель, задачи и направления педагогического эксперимента. Одновременно осуществлялось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом спортсменок групп начальной подготовки второго года обучения РШВСМ, определялся исходный уровень координационных способностей, гибкости, равновесия и выразительности движений. На втором этапе был проведён педагогический эксперимент, направленный на проверку эффективности разработанной методики хореографической подготовки в условиях учебно-

тренировочного процесса. На третьем этапе выполнялись обработка, сравнительный анализ полученных результатов и разработка практических рекомендаций. Учебно-тренировочные занятия проводились под руководством тренера Аванесян Э.И. в соответствии с планом спортивной школы и включали ледовую и хореографическую подготовку.

Результаты исследования. В ходе педагогического эксперимента установлено, что разработанная методика хореографической подготовки фигуристок 6–7 лет на начальном этапе обучения способствует достоверному улучшению показателей физической и художественной подготовленности. При этом до начала эксперимента различия между экспериментальной и контрольной группами отсутствовали ($p>0,05$), тогда как после эксперимента выявлены статистически значимые различия ($p<0,05$) (см табл.1).

Таблица 1

Результаты показателей физической и хореографической подготовленности фигуристок 6–7 лет (2-й год обучения)

Показатели	ЭГ (до)	КГ (до)	p (до)	ЭГ (после)	КГ (после)	p (после)	t
Координация движений (выполнение двигательной комбинации (балл))	4,2±0,5	4,3±0,4	>0,05	7,8±0,4	5,9±0,6	<0,05	3,25
Гибкость (Наклон вперёд (см))	5,0±0,6	5,1±0,5	>0,05	11,8±0,7	7,2±0,6	<0,05	3,70
Равновесие (удержание на одной ноге (с))	12,5±0,8	12,3±0,7	>0,05	19,5±0,6	14,8±0,9	<0,05	3,45
Музыкальность (выполнение движений под музыку (балл))	3,8±0,4	3,9±0,5	>0,05	8,2±0,3	6,0±0,5	<0,05	3,80
Выразительность движений (экспертная оценка (балл))	3,6±0,5	3,7±0,4	>0,05	8,4±0,3	6,2±0,5	<0,05	3,90

Наиболее выраженные изменения отмечены в развитии координационных способностей, что проявилось в повышении точности и согласованности движений. Существенный прирост гибкости и равновесия подтверждает положительное влияние методики на развитие вестибулярной устойчивости и успешное освоение элементов фигурного катания. Улучшение музыкальности и выразительности свидетельствует о формировании чувства ритма, артистичности и художественного образа. Применение игровых методов повысило мотивацию и активность занимающихся, что положительно сказалось на эффективности тренировочного процесса.

С целью углублённого анализа динамики хореографической подготовленности был проведён сравнительный анализ качества выполнения отдельных элементов у фигуристок экспериментальной и контрольной групп. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты показателей хореографической подготовленности фигуристок ЭГ и КГ (до и после эксперимента) (балл)

Показатели	ЭГ (до)	КГ (до)	p (до)	ЭГ (после)	КГ (после)	p (после)	t
Элементы у станка	5,74±1,41	5,70±1,35	>0,05	6,90±1,20	6,10±1,50	<0,05	2,45
Элементы на середине	5,54±1,21	5,50±1,25	>0,05	6,85±1,10	6,00±1,40	<0,05	2,62
Танцевальные комбинации	5,80±1,39	5,78±1,30	>0,05	7,10±1,15	6,20±1,45	<0,05	2,78

Анализ исходных данных не выявил достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами до начала эксперимента ($p>0,05$). После эксперимента установлены достоверные различия по всем показателям в пользу экспериментальной группы ($p<0,05$), особенно в выполнении танцевальных комбинаций и элементов на середине. Также отмечено улучшение осанки, пространственной ориентации, точности и согласованности движений, а также повышение дисциплины и мотивации занимающихся.

Выводы. Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики хореографической подготовки фигуристок 6–7 лет на начальном этапе обучения. Установлено, что её применение способствует развитию координации, гибкости, равновесия, музыкальности и выразительности движений, а также положительно влияет на осанку, пространственную ориентацию, двигательную культуру, мотивацию и дисциплину занимающихся. Полученные результаты подтверждают целесообразность включения хореографической подготовки в систему начального обучения юных фигуристок.

Список литературы:

1. Абсалямова И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: метод. разраб. студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа/ И. В. Абсалямова; ГЦОЛИФК. - М., 1992. –13 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К., Олимпийская литература. – 2009 г. - 808 с.

3. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

4. Черепанова И.О., Дунаев К.С. Фигурное катание на коньках: хореографическая подготовка: учеб. пособие / И. О. Черепанова, К. С. Дунаев; Московская гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2020. - 188 с.

5. Шипилина И.А. Хореография в спорте /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:117-120

УДК: 796.926-053.6:796.012.4

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

✉Жураев И.Б.

Доцент кафедры теории и методики зимних и сложно-технических видов спорта, доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В данном тезисе рассматриваются научно-методические аспекты развития координационных способностей юных горнолыжников. Проанализированы особенности координационной подготовки спортсменов в условиях сложной двигательной деятельности, связанной с необходимостью сохранения динамического равновесия, пространственной ориентации и точного управления двигательными действиями при выполнении технических элементов. Раскрыто значение специальных координационных упражнений, направленных на совершенствование двигательного контроля, вестибулярной устойчивости и межмышечной координации. Представлены теоретические положения о влиянии координационной подготовленности на качество технических действий спортсменов. Анализ научно-методической литературы показывает, что целенаправленное развитие координационных способностей способствует повышению устойчивости техники движений и эффективности соревновательной деятельности горнолыжников.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, координационные способности, вестибулярная устойчивость, двигательный контроль, равновесие, пространственная ориентация, специальные упражнения.

Аннотация. Mazkur tezisda yosh tog‘ chang‘isi sportchilarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy jihatlari tahlil qilingan. Murakkab harakat faoliyati sharoitida dinamik muvozanatni saqlash, fazoviy orientatsiyani boshqarish hamda texnik harakatlarni aniq bajarish bilan bog‘liq koordinatsion tayyorgarlik xususiyatlari yoritilgan. Harakat nazorati, vestibulyar barqarorlik va mushaklararo muvofiqlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus koordinatsion mashqlarning ahamiyati ochib berilgan. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili maqsadli koordinatsion tayyorgarlik sportchilarning texnik harakatlari barqarorligi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: tog‘ chang‘isi, koordinatsion qobiliyatlar, vestibulyar barqarorlik, harakat nazorati, muvozanat, fazoviy orientatsiya, maxsus mashqlar.

Горнолыжный спорт относится к числу наиболее сложных по координационной структуре видов спортивной деятельности. Выполнение соревновательных упражнений в условиях высокой скорости передвижения, изменяющегося рельефа трассы и ограниченного времени на принятие двигательных решений предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию центральной нервной системы и механизмам сенсомоторной регуляции. Эффективность прохождения дистанции во многом определяется способностью спортсмена сохранять устойчивое положение тела, контролировать пространственные параметры движений и своевременно корректировать двигательную программу в зависимости от изменений внешней среды. В структуре спортивной подготовленности горнолыжников координационные способности рассматриваются как важнейший компонент, обеспечивающий точность, устойчивость и вариативность двигательных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Координационные способности представляют собой совокупность функциональных свойств организма, обеспечивающих рациональную организацию двигательной деятельности, точное дозирование мышечных усилий и эффективное управление пространственно-временными характеристиками движений. В условиях горнолыжного спорта высокий уровень координационной подготовленности обеспечивает спортсмену возможность эффективно регулировать положение общего центра тяжести тела, поддерживать динамическое равновесие при выполнении поворотов и адаптировать двигательную деятельность к изменяющимся условиям трассы. Недостаточный уровень развития координационных механизмов приводит к нарушению двигательной точности, увеличению количества технических ошибок и снижению устойчивости двигательных навыков при воздействии внешних сбивающих факторов.

Особое место в структуре координационной подготовленности горнолыжников занимает функциональное состояние вестибулярного анализатора. Выполнение поворотов, резких изменений направления движения и вращательных действий сопровождается значительной нагрузкой на механизмы пространственной ориентации и постурального контроля. Вестибулярный аппарат обеспечивает сохранение устойчивости положения тела, участвует в регуляции мышечного тонуса и координирует взаимодействие различных сенсорных систем в процессе двигательной деятельности. При недостаточной устойчивости вестибулярного анализатора у спортсменов наблюдается ухудшение точности двигательных действий, нарушение равновесия и снижение эффективности технических элементов, что особенно выражено в условиях высокой скорости и сложного рельефа трассы.

Научно-методические исследования свидетельствуют о том, что наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей является этап начальной спортивной специализации. В

детском и подростковом возрасте отмечается высокая пластичность центральной нервной системы, создающая оптимальные условия для формирования новых двигательных навыков и совершенствования механизмов межмышечной координации. В этот возрастной период наиболее эффективно развиваются способности к дифференцированию мышечных усилий, пространственной ориентировке, сохранению равновесия и перестроению двигательных действий в изменяющихся условиях. В связи с этим применение специальных координационных упражнений в системе подготовки юных горнолыжников рассматривается как одно из приоритетных направлений тренировочного процесса.

В структуре координационной подготовки горнолыжников важное место занимают упражнения, направленные на совершенствование динамического равновесия и постурального контроля. К числу наиболее эффективных средств относятся упражнения на нестабильных опорах, задания с изменением направления движения, упражнения с вращательными элементами, а также двигательные действия, выполняемые в условиях ограниченного зрительного контроля. Использование подобных упражнений способствует активизации проприоцептивной чувствительности, совершенствованию механизмов сенсорной интеграции и повышению устойчивости двигательных навыков. Выполнение упражнений на нестабильных поверхностях требует постоянной коррекции положения тела и способствует совершенствованию межмышечной координации, что имеет важное значение для повышения качества технических действий в горнолыжном спорте.

Для повышения уровня вестибулярной устойчивости применяются специальные упражнения с вращательными движениями, изменением положения головы и тела в пространстве, а также задания, требующие быстрого восстановления равновесия после вестибулярной нагрузки. Воздействие подобных упражнений направлено на совершенствование функционального состояния вестибулярного анализатора и повышение адаптационных возможностей центральной нервной системы. Регулярное применение упражнений вестибулярной направленности способствует снижению чувствительности к сбивающим факторам, улучшению пространственной ориентации и повышению устойчивости двигательных действий в условиях соревновательной деятельности.

Существенное значение в подготовке юных горнолыжников имеют имитационные упражнения, позволяющие моделировать отдельные элементы соревновательной деятельности в контролируемых условиях тренировочного процесса. Использование имитационных средств способствует формированию устойчивых двигательных стереотипов, совершенствованию структуры технических действий и повышению точности выполнения двигательных элементов. Многократное повторение координационно сложных упражнений обеспечивает автоматизацию двигательных навыков и способствует более эффективной адаптации

спортсменов к специфическим условиям соревновательной деятельности. Применение имитационных упражнений позволяет существенно повысить качество технической подготовки и создать предпосылки для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Организация координационной подготовки должна осуществляться на основе принципа постепенного усложнения двигательных заданий и последовательного увеличения координационной сложности упражнений. На начальном этапе подготовки преимущественное внимание уделяется развитию базовых механизмов равновесия, пространственной ориентировки и двигательного контроля. В дальнейшем тренировочный процесс включает упражнения, выполняемые в условиях повышенной скорости, ограниченного времени на принятие решений и воздействия внешних сбивающих факторов. Подобная организация тренировочного процесса способствует расширению адаптационных возможностей организма, совершенствованию сенсомоторных механизмов регуляции движений и повышению устойчивости двигательных навыков в условиях соревновательной деятельности.

Применение современных средств биомеханического контроля и видеоанализа создаёт дополнительные возможности для объективной оценки координационной подготовленности спортсменов. Анализ параметров двигательной деятельности, положения общего центра тяжести тела, характеристик равновесия и особенностей взаимодействия лыж со снежной поверхностью позволяет выявлять технические ошибки и своевременно корректировать содержание тренировочного процесса. Использование средств биомеханического анализа способствует индивидуализации подготовки спортсменов и повышению эффективности тренировочных воздействий, направленных на развитие координационных способностей юных горнолыжников.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 752 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Спорт, 2021. — 520 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — Москва: Советский спорт, 2014. — 331 с.
4. Зимние виды спорта: Учебник / Давлетмуратов С.Р., Асатова Г.Р., Каримов А.А., Хожиев Ш.С., Жураев И.Б.; - Т.: Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2021.-584 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2012.
6. Лях В.И. Координационные способности. – М.: Просвещение, 2006.
7. I.B.Jo‘rayev - Yosh tog‘ chang‘ichilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. – Toshkent, 2025.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:121-123

УДК: 796.093.642:796.015.132

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ЛЕТНЕМ БИАТЛОНЕ

✉ Инаков Б.Т.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты применения интервальных тренировок в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в летнем биатлоне. Анализируется влияние интервальных нагрузок на развитие специальной выносливости, функционального состояния организма и точности стрельбы в условиях утомления. Обосновывается высокая эффективность интервального метода как одного из ключевых средств повышения спортивной результативности.

Ключевые слова: летний биатлон, интервальная тренировка, специальная выносливость, функциональная подготовка, стрельба, тренировочный процесс.

Введение. Современный летний биатлон характеризуется высокой интенсивностью соревновательной деятельности, требующей от спортсменов сочетания выносливости, скоростных качеств и высокой точности стрельбы. В условиях постоянного усложнения соревновательных требований особую актуальность приобретает поиск эффективных методов подготовки, способствующих развитию функциональных возможностей организма.

Одним из наиболее результативных методов тренировки в циклических видах спорта является интервальный метод, который позволяет целенаправленно воздействовать на различные энергетические системы организма. В летнем биатлоне его значимость возрастает за счет необходимости выполнения стрельбы после физической нагрузки.

Цель исследования - оценить эффективность интервальных тренировок в развитии специальной выносливости и повышении результативности спортсменов в летнем биатлоне.

Материалы и методы исследования.

В исследовании использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, сравнительного анализа тренировочных программ, а также обобщения практического опыта подготовки биатлонистов. Рассматривались различные варианты интервальных тренировок, применяемых в подготовительном и соревновательном периодах.

Результаты и их обсуждение. Сущность интервального метода. Интервальная тренировка представляет собой чередование периодов высокой интенсивности с фазами неполного восстановления. Основной физиологический эффект достигается за счет повторного воздействия нагрузки на организм в условиях незавершенного восстановления, что способствует развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей.

Для летнего биатлона наиболее характерны интервалы продолжительностью от 1 до 5 минут с интенсивностью 80–95% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), при этом интервалы отдыха ограничиваются снижением ЧСС до 120–140 уд/мин.

2. Влияние интервальных тренировок на функциональные системы

Систематическое применение интервального метода оказывает комплексное воздействие на организм спортсмена:

Сердечно-сосудистая система: увеличивается ударный объем сердца, повышается эффективность кровообращения;

Дыхательная система: возрастает максимальное потребление кислорода (VO_2max);

Мышечная система: улучшается способность утилизации лактата и повышается буферная емкость мышц;

Нервная система: формируется устойчивость к утомлению и повышается координационная стабильность.

Таким образом, интервальные тренировки способствуют развитию специальной выносливости, необходимой для успешного выступления в условиях переменной интенсивности нагрузки.

3. Интервальные тренировки и точность стрельбы

Одной из ключевых задач в летнем биатлоне является сохранение высокой точности стрельбы после интенсивной физической работы. Интервальные тренировки, включающие стрельбу, позволяют:

адаптировать организм к быстрому снижению ЧСС перед выстрелом;

уменьшить влияние тремора мышц;

повысить психическую устойчивость в стрессовых условиях.

Практика показывает, что регулярное выполнение стрелковых упражнений в интервальном режиме способствует значительному повышению стабильности стрельбы в соревнованиях.

4. Варианты построения интервальных тренировок

В тренировочном процессе биатлонистов используются различные модели интервальных нагрузок:

Короткие интервалы (30–60 с): развитие скоростной выносливости;

Средние интервалы (1–3 мин): развитие анаэробной мощности;

Длинные интервалы (3–5 мин): совершенствование аэробно-анаэробного взаимодействия.

Пример тренировки:

5 × 3 минуты бег/роллеры (интенсивность 85–90% ЧСС)

отдых 2 минуты

после каждого интервала - стрельба (5 выстрелов)

5. Периодизация интервальных нагрузок

Эффективность интервальных тренировок во многом зависит от их рационального распределения в годичном цикле:

Подготовительный период: развитие общей и специальной выносливости (умеренные интервалы);

Предсоревновательный период: увеличение интенсивности и специфичности нагрузок;

Соревновательный период: поддержание достигнутого уровня и моделирование стартовых условий.

6. Ограничения и риски

Несмотря на высокую эффективность, интервальные тренировки требуют строгого контроля, так как чрезмерное их применение может привести к:

переутомлению;

снижению иммунитета;

нарушению восстановительных процессов.

В связи с этим важное значение имеет контроль функционального состояния спортсменов и соблюдение баланса между нагрузкой и восстановлением.

Заключение. Интервальные тренировки являются одним из наиболее эффективных средств подготовки спортсменов в летнем биатлоне. Их применение способствует развитию специальной выносливости, повышению функциональных возможностей организма и улучшению точности стрельбы в условиях утомления.

Наибольшая эффективность достигается при условии рационального сочетания интервальных нагрузок с другими методами тренировки, индивидуализации тренировочного процесса и использования современных средств контроля. Перспективы дальнейших исследований связаны с оптимизацией параметров интервальных нагрузок и внедрением инновационных технологий в подготовку биатлонистов.

Список литературы:

1. Нормальная физиология. Типовые тестовые задания: учебное пособие / В. Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2014. - 672 с.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. – М., «Физическая культура», 2010.

3. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи. Т., 2014. – 105 с.

4. Рихсиева А.А., Насретдинов Ф.Н., Рихсиева Л.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи-Т.: Ибн Сины, 2012.- 152 с.

5. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Из. ц. «Академия», 2013. – 480 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:124-128

УДК: 796.093.642:796.015.36

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ В ЛЕТНЕМ БИАТЛОНЕ

✉ Инаков Б.Т.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методические аспекты развития специальной выносливости у спортсменов, специализирующихся в летнем биатлоне. Раскрываются особенности соревновательной деятельности, определяющие требования к функциональной подготовленности биатлонистов, а также анализируются эффективные средства и методы совершенствования специальной выносливости. Обоснована необходимость комплексного подхода к организации тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: летний биатлон, специальная выносливость, тренировочный процесс, функциональная подготовка, интервальные нагрузки, стрельба.

Введение. Современный этап развития летнего биатлона характеризуется значительным ростом конкуренции и повышением требований к уровню физической и функциональной подготовленности спортсменов. Особое значение приобретает развитие специальной выносливости, обеспечивающей способность спортсмена эффективно выполнять циклическую работу в условиях переменной интенсивности с сохранением высокой точности стрельбы.

Специфика летнего биатлона заключается в сочетании высокоинтенсивной двигательной деятельности (бег или роллерный ход) с необходимостью выполнения точных координационных действий в стрельбе. Это предъявляет повышенные требования к функциональным системам организма, прежде всего к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, а также к устойчивости нервно-мышечного аппарата.

Цель исследования — обоснование эффективных средств и методов развития специальной выносливости у спортсменов в летнем биатлоне.

Материалы и методы исследования.

В ходе исследования использовались методы анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, а также обобщения передового тренерского опыта. Были рассмотрены современные

подходы к построению тренировочного процесса в циклических видах спорта с элементами стрельбы.

Результаты и их обсуждение. Специальная выносливость в летнем биатлоне рассматривается как интегральное качество, обеспечивающее способность спортсмена длительно выполнять работу переменной мощности с сохранением высокой эффективности двигательных действий и точности стрельбы в условиях нарастающего утомления. Методика её развития основывается на принципах специфичности, вариативности, постепенности и индивидуализации тренировочных воздействий.

1. Структурные компоненты специальной выносливости

Методически целесообразно выделять следующие компоненты:

Аэробная выносливость — обеспечивает выполнение основной части дистанции;

Анаэробная выносливость — необходима при ускорениях, старте и финишных отрезках;

Силовая выносливость — поддерживает эффективность отталкивания при беге или передвижении на роллерах;

Координационная устойчивость — позволяет сохранять точность стрельбы после нагрузок.

2. Основные методы тренировки

2.1. Равномерный метод

Применяется для формирования аэробной базы.

Интенсивность: 60–75% от максимальной ЧСС

Продолжительность: 40–90 минут

Особенности: выполнение циклической работы (бег, роллеры) без значительных колебаний темпа

Данный метод способствует увеличению ударного объема сердца, улучшению капилляризации мышц и экономизации энергозатрат.

2.2. Переменный (фартлек) метод

Характеризуется изменением интенсивности в ходе работы.

Чередование: 2–5 минут высокой интенсивности и 3–5 минут умеренной

Преимущество: моделирование соревновательных условий

Особенно эффективен для развития способности организма быстро адаптироваться к смене режимов нагрузки.

2.3. Интервальный метод

Является ключевым в развитии специальной выносливости биатлониста.

Интенсивность: 80–95% от максимальной ЧСС

Длительность отрезков: 1–5 минут

Отдых: неполный (до ЧСС 120–140 уд/мин)

Позволяет развивать анаэробно-гликолитические возможности и устойчивость к лактатному закислению.

2.4. Повторный метод

Используется для совершенствования соревновательной выносливости.

Интенсивность: близкая к соревновательной

Отдых: полный или почти полный

Основная задача — достижение высокой мощности выполнения при сохранении техники.

3. Интеграция стрельбы в тренировочный процесс

Ключевой особенностью методики является включение стрельбы после физической нагрузки. Это позволяет:

формировать устойчивость к тремору;

развивать навыки быстрого снижения ЧСС;

совершенствовать психическую устойчивость.

Пример тренировочного задания:

1000 м бег (интенсивность 85%)

стрельба (5 выстрелов)

повтор 4–6 раз

При этом особое внимание уделяется времени подготовки к выстрелу и точности.

4. Моделирование соревновательной деятельности

Для повышения специфичности подготовки применяются комплексные тренировки:

имитация дистанции (3–6 км)

2–4 огневых рубежа

контроль времени прохождения и качества стрельбы

Это позволяет формировать тактическое мышление и рациональное распределение сил.

5. Индивидуализация нагрузки

Методика должна учитывать:

уровень тренированности;

тип энергетического обеспечения (аэробный/анаэробный профиль);

психофизиологические особенности.

Используются следующие показатели контроля:

частота сердечных сокращений (ЧСС);

уровень лактата;

вариабельность сердечного ритма;

показатели точности стрельбы.

6. Микроциклическое планирование

Пример структуры недельного микроцикла:

День 1: равномерная тренировка (аэробная база)

День 2: интервальная работа + стрельба

День 3: восстановительная тренировка

День 4: темповая тренировка

День 5: комплексная (моделирование старта)

День 6: силовая выносливость

День 7: отдых

7. Восстановление как элемент методики

Развитие выносливости невозможно без адекватного восстановления:

активное восстановление (легкий бег, вело);

массаж и физиотерапия;

рациональное питание;

контроль сна и стрессовой нагрузки.

Специальная выносливость в летнем биатлоне представляет собой комплексное качество, включающее аэробные и анаэробные возможности организма, устойчивость к утомлению, а также способность к быстрому восстановлению и сохранению координационной точности.

Развитие данного качества осуществляется посредством применения следующих основных средств:

Длительные равномерные нагрузки умеренной интенсивности, направленные на развитие аэробной выносливости и повышение функциональных возможностей организма.

Интервальные тренировки, характеризующиеся чередованием отрезков высокой и умеренной интенсивности, способствуют развитию анаэробных возможностей и устойчивости к утомлению.

Темповые тренировки, направленные на поддержание заданной соревновательной скорости.

Специальные упражнения с элементами стрельбы, выполняемые в условиях утомления, способствуют формированию устойчивых навыков точной стрельбы.

Особое внимание должно уделяться сочетанию физической нагрузки и стрельбы. Практика показывает, что выполнение стрелковых упражнений после интенсивной физической работы способствует развитию способности к быстрой стабилизации функционального состояния организма.

Важным аспектом является индивидуализация тренировочного процесса. Уровень подготовленности, возрастные особенности, а также функциональное состояние спортсменов должны учитываться при планировании нагрузок. Использование современных средств контроля (пульсометрия, анализ лактата, вариабельность сердечного ритма) позволяет повысить эффективность тренировочного процесса.

Кроме того, значительную роль играют восстановительные мероприятия, включая активный отдых, массаж, рациональное питание и соблюдение режима сна. Их грамотное применение способствует предотвращению переутомления и повышению адаптационных возможностей организма.

Заключение. Развитие специальной выносливости у спортсменов в летнем биатлоне является ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов. Эффективность тренировочного процесса определяется рациональным сочетанием различных методов подготовки, учетом индивидуальных особенностей спортсменов и использованием современных средств контроля функционального состояния.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой более точных моделей тренировочных нагрузок и внедрением инновационных технологий в процесс подготовки биатлонистов (1,4,5,6).

Методика развития специальной выносливости в летнем биатлоне представляет собой многоуровневую систему, основанную на сочетании различных тренировочных методов, интеграции стрелковой подготовки и строгого контроля функционального состояния спортсмена. Наиболее высокой эффективности можно достичь при условии индивидуализированного подхода и максимального приближения тренировочных воздействий к условиям соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Нормальная физиология. Типовые тестовые задания: учебное пособие / В. Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2014. - 672 с.
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Монография. – М., «Физическая культура», 2010.
3. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи. Т., 2014. – 105 с.
4. Биктемирова Р.Г., Скворцова Р. Влияние физической нагрузки на показатели ЧСС подростков сельской и городской местности. "Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам". Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012, т.1, 276 с., С.91-95.
5. Рихсиева А.А., Насретдинов Ф.Н., Рихсиева Л.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи-Т.: Ибн Сины, 2012.- 152 с.
6. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:129-131

УДК: 796. 011.2

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

THE IMPORTANCE OF ACTIVE GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND SOCIAL SKILLS IN SCHOOLCHILDREN

✉ **Кадыров Ш.Ш.**
Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет», Узбекистан, Ташкентская область

Kadyrov Sh.Sh.
Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education"Astrakhan State Technical University" Uzbekistan, Tashkent region.

Аннотация. В работе рассматривается значение подвижных игр для развития физических и социальных способностей школьников. Подвижные игры способствуют улучшению координации, силы, выносливости, а также формируют навыки общения, сотрудничества и командной работы. Анализируются различные виды подвижных игр и методы их организации в школьной среде. Представлены результаты наблюдений и практического применения игр, которые подтверждают их положительное влияние на физическое развитие и социальную адаптацию учащихся. Работа подчёркивает необходимость включения подвижных игр в образовательный процесс как средства комплексного развития школьников.

Annotation. This paper examines the importance of active games for the development of schoolchildren's physical and social abilities. Active games help improve coordination, strength, and endurance, while also fostering communication, cooperation, and teamwork skills. The paper analyzes various types of active games and methods for organizing them within a school environment. The results of observations and practical applications of these games are presented, confirming their positive impact on students' physical development and social adaptation. The work underscores the necessity of incorporating active games into the educational process as a tool for the comprehensive development of schoolchildren.

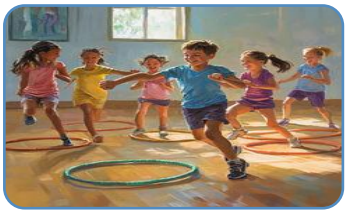
Ключевые слова: подвижные игры, физическое развитие, социальные способности, школьники, командная работа, физическое воспитание, игровая деятельность.

Keywords: active games, physical development, social skills, schoolchildren, teamwork, physical education, play-based activities.

Актуальность. В современном образовательном процессе особое внимание уделяется не только интеллектуальному, но и физическому развитию школьников. Подвижные игры являются одним из эффективных средств повышения физической активности детей, формирования двигательных навыков и развития социальных умений, таких как коммуникация, сотрудничество и командная работа. В условиях снижения уровня физической активности и увеличения времени, проводимого детьми за экранами, включение подвижных игр в школьную программу приобретает особую значимость. Таким образом, изучение их влияния на физическое и социальное развитие школьников является актуальной педагогической задачей.

Методы и организация исследования. анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение методы, метод теоретического анализа и синтеза.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования были изучены различные виды подвижных игр, применяемых в школьной практике, а также их влияние на физическое и социальное развитие учащихся. Результаты наблюдений показали, что регулярное участие в подвижных играх способствует:



Развитию двигательных способностей увеличению силы, выносливости, гибкости и координации движений.

Повышению социальной активности - улучшению навыков коммуникации, сотрудничества, умения работать в команде и решать конфликты.

Формированию положительных привычек к физической активности - дети проявляют больший интерес к спорту и активным формам досуга.

Обсуждение результатов показывает, что подвижные игры не только развивают физические качества, но и создают условия для социализации школьников, способствуют формированию дружеских отношений и позитивного психологического климата в классе. Практическое применение подвижных игр в образовательном процессе подтверждает их эффективность как средства комплексного развития детей. Спортивные игры оказывают многогранное положительное влияние на школьников, затрагивая как физическое, так и психическое развитие [1-3].

Во-первых, регулярное участие в спортивных играх способствует укреплению здоровья. Улучшается работа сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, развивается выносливость, сила, ловкость и координация движений. Дети становятся более активными, реже болеют и лучше переносят учебные нагрузки.

Во-вторых, спортивные игры положительно влияют на психоэмоциональное состояние. Во время физической активности снижается уровень стресса, улучшается настроение, повышается самооценка. Участие в игре помогает детям справляться с тревожностью и напряжением, особенно в условиях учебной нагрузки.

Кроме того, командные виды спорта развивают социальные навыки. Школьники учатся взаимодействовать друг с другом, работать в команде, соблюдать правила и уважать соперников. Это способствует формированию ответственности, дисциплины и навыков общения.

Также спортивные игры способствуют развитию волевых качеств. Дети учатся ставить цели, преодолевать трудности, проявлять настойчивость и стремление к победе. Эти качества важны не только в спорте, но и в учебной деятельности и повседневной жизни [2,4].

Спортивные игры являются важным элементом гармоничного развития школьников, способствуя укреплению здоровья, развитию личности и успешной социализации.

Выводы. Проведённое исследование показало, что подвижные игры являются эффективным средством развития физических и социальных способностей школьников. Их регулярное использование в образовательном процессе способствует улучшению основных физических качеств, таких как сила, выносливость, координация и ловкость. Это способствует более успешной социальной адаптации школьников и формированию благоприятного психологического климата в классе.

Также установлено, что включение подвижных игр в учебный процесс повышает интерес учащихся к физической активности и способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Следовательно, подвижные игры следует рассматривать как важный элемент физического воспитания, обеспечивающий гармоничное развитие личности школьника и повышающий эффективность образовательного процесса в целом.

Список литературы.

1. Андреев, В.И. Физическая культура: учебник / В.И. Андреев. - М.: Академический проект, 2020. - 288 с.

2. Калинин, А.А. Психолого-педагогические особенности студентов заочной формы обучения и их влияние на мотивацию к занятиям физической культурой // *Вестник педагогических наук*. - 2022. - №4(78). - С. 45- 49.

3. Плахтиенко, Е.Е. Особенности реализации программ по физической культуре в заочной и очно-заочной формах обучения // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. - 2023. - №1. - С. 12-15.

4. Юнусова, Ю. М. *Теория и методика физической культуры: учебник*. Ташкент: Iqtisod-Moliya, 2007. - 312 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:132-134

УДК: 796.011.2:37.013.3

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОЧНО-ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

THE EFFECT OF REGULAR SWIMMING SESSIONS ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PART-TIME STUDENTS

✉ **Кадыров Ш.Ш.** — **Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский государственный технический университет», Узбекистан, Ташкентская область**

Kadyrov Sh.Sh. — **Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Astrakhan State Technical University” Uzbekistan, Tashkent region.**

Аннотация. В статье рассматривается влияние систематических занятий плаванием на уровень физической подготовленности студентов очно-заочного отделения. Актуальность исследования обусловлена снижением двигательной активности у данной категории обучающихся, связанной с совмещением учебной и трудовой деятельности. Целью работы является анализ изменений основных показателей физической подготовленности под воздействием регулярных занятий плаванием. В ходе исследования были использованы методы педагогического наблюдения, тестирования физической подготовленности и сравнительного анализа полученных данных. Рассмотрены показатели выносливости, силы, гибкости и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Annotation. This article examines the impact of systematic swimming training on the physical fitness level of part-time students. The relevance of this study is driven by the decline in physical activity among this student population, which is linked to them balancing their academic and professional responsibilities. The objective of this work is to analyze changes in key physical fitness indicators resulting from regular swimming activities. The research methodology included pedagogical observation, physical fitness testing, and a comparative analysis of the data obtained. The study assessed indicators of endurance, strength, and flexibility, as well as the functional state of the cardiovascular and respiratory systems.

Ключевые слова: плавание, физическая подготовленность, спортивные игры, здоровье, студенты, очно заочное направление.

Keywords: swimming, physical fitness, sports games, health, students, full-time and part-time studies.

Актуальность. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью научного обоснования эффективных средств повышения уровня физической подготовленности студентов очно-заочной формы обучения, характеризующихся ограниченной двигательной активностью и повышенной учебно-трудовой нагрузкой. В современных условиях наблюдается тенденция к снижению показателей физического состояния и функциональных возможностей организма у студентов, что требует поиска доступных и физиологически обоснованных форм двигательной активности.

Плавание, как универсальный вид физической нагрузки, обладает выраженным оздоровительным и тренировочным эффектом, оказывая комплексное воздействие на основные системы организма. Однако вопросы его систематического применения в процессе физического воспитания студентов очно-заочного отделения остаются недостаточно изученными.

В связи с этим возникает необходимость проведения научных исследований, направленных на выявление эффективности регулярных занятий плаванием в повышении уровня физической подготовленности и адаптационных возможностей организма студентов данной категории.

Методы и организация исследования. В ходе проведения исследования были использованы общенаучные и специальные методы, обеспечивающие комплексный анализ влияния систематических занятий плаванием на уровень физической подготовленности студентов очно-заочного отделения. В эксперименте принимали участие студенты второго и третьего курса очно-заочного направления «Экономика предприятий».

Результаты и их обсуждение. К числу основных методов исследования относятся: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности, а также методы математической статистики для обработки полученных данных.

Тестирование включало оценку основных физических качеств: выносливости (бег на средние дистанции), скорости (бег на короткие дистанции), силы (подтягивания), гибкости (наклон вперёд из положения стоя), а также специальной выносливости (плавание на дистанцию) [2,3].

Организация исследования проводилась на базе учебного заведения с участием студентов очно-заочного отделения. В эксперименте приняли участие две группы: контрольная и экспериментальная, сопоставимые по возрасту, уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания, в то время как экспериментальная группа дополнительно выполняла программу систематических занятий плаванием. Продолжительность эксперимента составила 4 недели, занятия проводились 1раз в неделю.

На начальном и заключительном этапах исследования проводилось контрольное тестирование, позволяющее оценить динамику показателей физической подготовленности. Полученные результаты были обработаны с использованием методов математической статистики и проанализированы для выявления достоверных различий между группами.

Структура каждого занятия включала:

разминку (общеразвивающие упражнения на суше и в воде); основную часть, состоящую из плавания различными стилями (кроль, брасс, на спине), выполнения интервальных заплывов, упражнений на дыхание и координацию;

заключительную часть, направленную на восстановление организма (спокойное плавание, дыхательные упражнения). интервальное плавание на различные дистанции (25-100 м); упражнения на развитие дыхательной системы; специальные упражнения для совершенствования техники гребка и работы ног;

Нагрузка подбиралась с учетом индивидуальных особенностей студентов и постепенно увеличивалась в процессе эксперимента. Это обеспечивало адаптацию организма к физическим нагрузкам и способствовало повышению общей и специальной физической подготовленности.

Результаты исследования показали, что систематические занятия плаванием способствуют достоверному улучшению физической подготовленности студентов, повышению общей работоспособности и укреплению здоровья. Отмечено положительное влияние водной среды на снижение утомляемости и повышение адаптационных возможностей организма [1-4].

Выводы. В результате проведённого исследования установлено, что систематические занятия плаванием оказывают положительное влияние на уровень физической подготовленности студентов очно-заочного отделения.

Выявлено достоверное улучшение показателей выносливости, силы, гибкости и скорости у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Доказана эффективность включения плавания в программу физического воспитания как средства повышения функциональных возможностей организма и общей работоспособности студентов.

Список литературы.

1. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. - Минск, 2005. 350 с.
2. Зоитова Г.М., Теория и методика плавания, Учебник, “O‘ZKITOBSAVDONASHTIYOTI” NMIU Ташкент, 2023. - 516 с.
3. Зоитова Г.М., Кадырова А.Б., Организация занятий на этапе начальной подготовки, Учебник, Makon Savdo Print X K. 2024, Ташкент, 2024. - 158 с.
4. Кадырова А.Б., Повышение спортивно-педагогического мастерства (плавание). Ученое пособие. Ташкент: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. - 185 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:135-137

УДК: 796.796.058.212.4

МЕТОДИКА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ В ВОДНОЕ ПОЛО НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

METHODOLOGY FOR THE SWIMMING TRAINING OF WATER POLO PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF LEARNING

✉ **Кадырова А.Б.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан**

Kadyrova A.B. — **Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Аннотация. Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования у начинающих спортсменов устойчивых навыков передвижения в водной среде, развития общей и специальной выносливости, а также освоения специфических элементов, характерных для водного поло. В работе рассматриваются особенности организации тренировочного процесса, направленного на обучение базовым способам плавания, технике удержания тела на воде, выполнению стартов, поворотов и передвижений, необходимых для игровой деятельности. Особое внимание уделяется сочетанию плавательной и игровой подготовки, включающей упражнения с мячом, развитие координации и ориентации в воде.

Annotation. The relevance of this topic stems from the need for novice athletes to develop stable skills for moving in an aquatic environment, build general and special endurance, and master specific elements characteristic of water polo. This work examines the specifics of organizing a training process aimed at teaching basic swimming strokes, body control techniques in the water, and the execution of starts, turns, and movements necessary for gameplay. Special attention is given to combining swimming and game-based training, which includes ball exercises and the development of coordination and orientation in the water.

Ключевые слова: водное поло, начальный этап обучения, техника плавания, специальная выносливость, координация движений, двигательные навыки.

Keywords: water polo, introductory training, swimming technique, specific endurance, coordination, motor skills.

Актуальность. Актуальность исследования методики плавательной подготовки игроков в водное поло на начальном этапе обучения обусловлена возрастающими требованиями к уровню физической и технической подготовленности спортсменов. Водное поло является сложным координационным видом спорта, в котором эффективность игровой деятельности напрямую зависит от уровня владения техникой плавания, выносливости и способности ориентироваться в водной среде.

На начальном этапе обучения закладывается фундамент двигательных навыков, от качества формирования которых зависит дальнейшее

спортивное совершенствование. Недостаточный уровень плавательной подготовки затрудняет освоение специальных игровых элементов, снижает эффективность тренировочного процесса и может приводить к быстрой утомляемости занимающихся.

Особую значимость приобретает разработка научно обоснованной методики обучения, учитывающей возрастные особенности, уровень физической подготовленности и специфику водного поло. В современных условиях наблюдается необходимость совершенствования существующих подходов к обучению, направленных на интеграцию плавательной и игровой подготовки, а также на повышение мотивации занимающихся [1,3].

Методы и организация исследования. В ходе исследования использовался комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих всесторонний анализ процесса плавательной подготовки игроков в водное поло на начальном этапе обучения. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе осуществлялся анализ литературы и постановка задач исследования. На втором этапе проводился педагогический эксперимент, в ходе которого реализовывалась предложенная методика. На заключительном этапе проводилась обработка и анализ полученных результатов, формулировались выводы и практические рекомендации.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведённого педагогического эксперимента были получены данные, позволяющие оценить эффективность разработанной методики плавательной подготовки игроков в водное поло на начальном этапе обучения. Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп выявил положительную динамику у занимающихся, проходивших обучение по предложенной программе. Педагогический эксперимент по методике плавательной подготовки игроков в водное поло на начальном этапе обучения проводился с целью определения эффективности специально разработанной программы, учитывающей особенности игровой деятельности в водном поло. В эксперименте приняли участие дети 9-11 лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах начальной подготовки. Общее количество испытуемых составило 24 человека, которые были разделены на две равные группы: контрольную и экспериментальную [2].

Контрольная группа занималась по традиционной программе обучения плаванию, включающей освоение базовых способов плавания, развитие общей выносливости и техники. Экспериментальная группа, помимо стандартных упражнений, тренировалась по специально разработанной методике, направленной на формирование навыков, необходимых именно для водного поло. Занятия проводились три раза в неделю на протяжении четырёх месяцев на базе бассейна спортивной школы.

На начальном этапе эксперимента было проведено первичное тестирование уровня подготовленности занимающихся. Оценивались скорость плавания на дистанции 25 метров, выносливость на дистанции 50

метров, а также способность удерживаться на воде в вертикальном положении без опоры. Результаты показали, что уровень подготовки в обеих группах был примерно одинаковым.

В ходе формирующего этапа в экспериментальной группе активно использовались специальные упражнения: плавание с поднятой головой, характерное для водного поло, работа ногами в вертикальном положении (имитация «яичного» удара), ускорения на короткие дистанции, резкие смены направления движения в воде. Также широко применялись игровые методы - эстафеты с мячом, упражнения на передачу мяча в движении и ориентацию в водной среде. Особое внимание уделялось развитию координации, быстроты реакции и способности выполнять технические действия в условиях утомления.

В контрольной группе также наблюдалось улучшение показателей, однако оно носило менее выраженный характер. Это свидетельствует о том, что традиционная методика обучения обеспечивает определённый уровень подготовки, но уступает по эффективности разработанной программе, ориентированной на комплексное развитие навыков [2-4].

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что применение специально разработанной методики плавательной подготовки способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков, развитию физических качеств и повышению общей эффективности тренировочного процесса.

Выводы. Применение разработанной методики в экспериментальной группе обеспечило более выраженную положительную динамику по сравнению с традиционной программой обучения, что проявилось в улучшении скоростных, и координационных показателей.

Использование игровых методов и упражнений с мячом повышает интерес занимающихся к тренировочному процессу и способствует более быстрому освоению технических элементов. Разработанная методика может быть рекомендована для внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивных школ на этапе начальной подготовки ватерполистов.

Список литературы:

1.Булгакова Н.Ж Водные виды спорта: Учебник. - М., Академия. 2002, 178стр.

2. Садыков А.Г., Матназаров Х.Ю., Рахимбаев У.Х. Введение в специализацию избранного вида спорта (водное поло), “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU Ташкент 2025-год. 226-с.

3. Шагаев Э.М. Методические рекомендации по временно - скоростному регулированию технико-тактических действий у юных ватерполистов. -Ташкент: УзГосИФК, 1989, - 33 с.

4. Sadikov A., Kadirova A., Gavashelashvili N. (2024). Comparative analysis of competitive performance of water polo players’ offensive performance. © Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 269-272 https://eajss.uz.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:138-142

УДК: 796.325.012.1:378.016

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГАНДБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

IMPROVEMENT OF PHYSICAL FITNESS OF NOVICE HANDBALL REFEREES

✉Кариева Р.Р. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Kariyeva R. R. — Uzbek State U,niversity of Physical Education and Sports, Chirchik Uzbekista

✉Обидова Р.Х. — Студентка магистратуры по направлению «Спортивная деятельность» кафедры физической культуры Университета Ориентал

Obidova R.Kh. — Master's student in Sports Activities at the Department of Physical Education, Oriental University

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальной проверки программы физической подготовки начинающих гандбольных арбитров. Исследование проведено на выборке из 14 судей 18–22 лет, разделённых на экспериментальную и контрольную группы. Программа основана на средствах лёгкой атлетики с учётом специфики двигательной деятельности арбитров. Оценка эффективности осуществлялась с использованием спринт-теста 30 м, шаттл-теста, ARIET и YO-YO. После 5 месяцев эксперимента у арбитров экспериментальной группы выявлены более высокие показатели по сравнению с контрольной, что подтверждает эффективность целенаправленной физической подготовки и необходимость дифференцированного подхода.

Ключевые слова: гандбол, арбитры, физическая подготовка, квалификация, легкая атлетика, тест ARIET, YO-YO

Annotatsiya. Maqolada boshlovchi gandbol hakamlarining jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan dastur samaradorligi eksperimental tarzda o‘rganilgan. Tadqiqotda 18–22 yoshdagi 14 nafar hakam ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratilgan. Dastur hakamlarning o‘yin faoliyatiga mos holda yengil atletika vositalari asosida ishlab chiqilgan. Jismoniy tayyorgarlik 30 m sprint, shuttle-test, ARIET va YO-YO testlari yordamida baholangan. Besh oylik tajriba natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘lib, dastur samaradorligini tasdiqladi hamda hakamlarni tayyorlashda differensial yondashuv zarurligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: gandbol, hakamlar, jismoniy tayyorgarlik, malaka, yengil atletika, ARIET testi, YO-YO

Abstract. The study investigates the physical preparation of novice handball referees and evaluates the effectiveness of an experimental training program. The research involved 14 referees aged 18–22 years, divided into experimental and control groups. The program was based on athletics-oriented training methods adapted to referees' match movement demands. Physical performance was assessed using the 30 m sprint, shuttle test, ARIET, and YO-YO tests. After a 5-month intervention, the experimental group showed superior improvements compared to the control group, particularly in the ARIET, shuttle, and sprint tests. The results support the effectiveness of targeted physical training and the need for a differentiated approach according to referees' qualification level.

Keywords: handball, referees, physical preparation, qualification, athletics, ARIET test, YO-YO

Введение. Современный гандбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, быстрым переходом от атаки к обороне и значительным объемом перемещений на площадке. В этих условиях возрастают требования не только к игрокам, но и к арбитрам, которые должны постоянно сохранять оптимальную позицию, своевременно оценивать игровые эпизоды и принимать точные решения. Недостаточный уровень физической подготовленности судьи приводит к увеличению дистанции наблюдения, запаздыванию в перемещениях и росту вероятности ошибочных решений в концовках таймов.

Анализ исследовательской работы по подготовке начинающих гандбольных арбитров показывает, что экспериментально обоснованные программы физической подготовки представлены ограниченно, а в существующей практике преобладают фрагментарные рекомендации. Вместе с тем современные публикации подтверждают, что физическая нагрузка является одним из факторов, способных влиять на качество судейских решений, а профиль двигательной активности арбитров в элитных соревнованиях включает значительный объем перемещений, ускорений и действий переменной интенсивности. Это усиливает актуальность поиска научно обоснованных средств физической подготовки судей различной квалификации.

Цель исследования. Научно обосновать и представить содержание физической подготовки арбитров разной квалификации в гандболе и оценить эффективность программы повышения физической подготовленности начинающих судей на основе использования средств легкой атлетики.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие 14 начинающих судей по гандболу в возрасте 18–22 лет, которые были распределены на экспериментальную (n=7) и контрольную (n=7) группы. Экспериментальная группа проходила

целенаправленную физическую подготовку с использованием средств легкой атлетики, тогда как контрольная группа готовилась к сдаче контрольных нормативов самостоятельно. Продолжительность эксперимента составила 5 месяцев.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тесты: спринт-тест 30 м, шаттл-тест, тест ARIET и тест YO-YO. Эти тесты позволяют оценить быстроту, скоростную и специальную выносливость, координационные способности и способность поддерживать высокую работоспособность в интервальном режиме, что соответствует специфике двигательной деятельности арбитров в гандболе.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности начинающих судей по гандболу до начала педагогического эксперимента

Тест	Эксперимент. Группа $\bar{X}\pm m$	Контрол. группа $\bar{X}\pm m$	t	p
Спринт, 30 м (с.)	5,2±0,04	5,3±0,05	1,67	>0,05
Шаттл-тест (уровни)	8,5±0,3	8,7±0,4	0,62	>0,05
Тест «ARIET» (м)	980,5±8,3	995,5±10,8	1,11	>0,05
Тест «YO-YO» (м)	1585±7,7	1565±8,6	1,74	>0,05

До начала эксперимента статистически достоверных различий между группами не выявлено, что указывает на их сопоставимость по исходному уровню физической подготовленности. В то же время результаты свидетельствовали, что начинающие арбитры не укладывались в нормативные требования по ряду тестов, прежде всего по спринту, ARIET и шаттл-тесту.

Результаты и их обсуждение. После завершения педагогического эксперимента у арбитров экспериментальной группы были получены более высокие результаты по сравнению с контрольной группой. Особенно выраженные отличия отмечены по спринту, тесту ARIET и тесту YO-YO. В шаттл-тесте статистически значимых межгрупповых различий не выявлено, однако арбитры экспериментальной группы достигли нормативного уровня для начальной категории, тогда как контрольная группа продемонстрировала менее выраженный прирост.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности начинающих судей по гандболу после педагогического эксперимента

Тест	Эксперимент. группа $\bar{X}\pm m$	Контрол. группа $\bar{X}\pm m$	t	p
Спринт, 30 м (с.)	4,9±0,05	5,1±0,06	2,56	<0,05
Шаттл-тест (уровни)	9,5±0,3	9,0±0,4	1,51	>0,05
Тест «ARIET» (м)	1100,5±15,3	1025,5±14,4	3,57	<0,01
Тест «YO-YO» (м)	1620±9,7	1580±7,8	3,32	<0,01

Таблица 3

Динамика показателей за период эксперимента, %

Тест	Эксперимент. группа	Контрол. группа	Интерпретация
Спринт, 30 м	5,8	3,8	Улучшение быстроты
Шаттл-тест	11,8	3,4	Рост специальной координационно-скоростной выносливости
Тест «ARIET»	12,2	3,0	Наибольший прирост специальной работоспособности
Тест «YO-YO»	2,2	1,0	Умеренный прирост общей и специальной выносливости

Наибольший прирост в экспериментальной группе был отмечен в шаттл-тесте (+11,8%) и тесте ARIET (+12,2%), что указывает на высокую чувствительность данных тестов к воздействию специально организованной программы физической подготовки. В контрольной группе прирост колебался в пределах от 0,9% до 3,9%, то есть был заметно ниже.

Полученные данные позволяют утверждать, что физическая подготовка арбитров должна строиться не как эпизодическая подготовка к аттестации, а как системный процесс, связанный с особенностями двигательной деятельности в матче. Именно сочетание беговой, скоростной, интервальной и координационной работы обеспечивает формирование той функциональной базы, которая необходима судье для поддержания точности решений на протяжении всей игры. Современные исследования подтверждают, что физическая нагрузка и утомление могут влиять на качество решений арбитров, а профиль нагрузки в современном гандболе требует целенаправленного развития специальной выносливости и способности к повторным ускорениям.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа с использованием средств легкой атлетики может быть рекомендована для системы подготовки начинающих судей по гандболу. Кроме того, результаты подтверждают целесообразность включения в аттестацию контрольных тестов, характеризующих как общую, так и специальную выносливость, быстроту и координационные способности: спринт-теста, шаттл-теста, ARIET и YO-YO.

Выводы

1. Физическая подготовка арбитров разной квалификации в гандболе должна строиться с учетом особенностей их двигательной деятельности, структуры соревновательной нагрузки и требований к быстроте, координации, общей и специальной выносливости.

2. Начинающие арбитры до начала эксперимента имели сопоставимый уровень физической подготовленности и не в полной мере соответствовали нормативным требованиям по ряду контрольных тестов.

3. Программа физической подготовки, основанная на использовании средств легкой атлетики, обеспечила более выраженный прирост показателей по сравнению с самостоятельной подготовкой, особенно по тестам ARIET, шаттл-тесту и спринту 30 м.

4. Для подготовки арбитров начальной категории целесообразно использовать комплексный контроль с включением спринт-теста, шаттл-теста, ARIET и YO-YO как информативных тестов, отражающих как общую, так и специальную работоспособность.

Список литературы

1. Будогосский А. Д. Альтернативная технология подготовки гандбольных арбитров начальных категорий в специализированных центрах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 4. С. 23–27.

2. Гомбалевская Е. С. Физическая подготовленность гандбольного арбитра. Москва, 2017. 68 с.

3. Ерофеев С. Д. Специальная подготовленность гандбольных арбитров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2001. 24 с.

4. Bloß N., Schorer J., Loffing F., Büsch D. Decisions and reasonings of top-class handball referees under physical load // German Journal of Exercise and Sport Research. 2022. Vol. 52. P. 350–361. DOI: 10.1007/s12662-021-00794-8.

5. Lozano D., Cartón-Llorente A., Gilart Iglesias V., Marcos Jorquera D., Manchado C. Physical Demands of Handball Referees: A Big Data Analysis between the EHF Men's and Women's EUROs 2022 // Journal of Human Kinetics. 2025. Vol. 99. P. 171–181. DOI: 10.5114/jhk/202371.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:143-148

УДК: 796. 355:796.093.642.093.5

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА ПО ХОККЕЮ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА IIHF DIVISION III B (ГОНКОНГ, 2026)

✉ Каримов А.А. — Доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Karimov A.A. — Associate Professor, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация В статье представлен комплексный педагогический и технико-тактический анализ выступления сборной Узбекистана по хоккею на чемпионате мира IIHF Division III B (Гонконг, 2026). Рассмотрены результаты матчей, структура атакующих и оборонительных действий, показатели результативности и эффективности игры. Определены сильные стороны команды и ключевые направления совершенствования тренировочного процесса. Разработаны методические рекомендации для повышения уровня соревновательной деятельности.

Abstract The article presents a comprehensive pedagogical and technical-tactical analysis of the Uzbekistan national ice hockey team performance at the IIHF World Championship Division III B (Hong Kong, 2026). Match results, offensive and defensive structures, and performance efficiency indicators are analyzed. Strengths and key areas for improvement in the training process are identified. Methodological recommendations for enhancing competitive performance are provided.

Annotatsiya O‘zbekiston milliy xokkey terma jamoasining IIHF World Championship Division III B (Gonkong, 2026) musobaqasidagi ishtiroki pedagogik va texnik-taktik jihatdan tahlil qilinadi. O‘yin natijalari, hujum va himoya harakatlari, samaradorlik ko‘rsatkichlari o‘rganiladi. Jamoaning kuchli tomonlari va rivojlantirish yo‘nalishlari aniqlanadi.

Ключевые слова: хоккей, соревновательная деятельность, Узбекистан, IIHF, xG, педагогический анализ, тренировка

Keywords: ice hockey, performance analysis, Uzbekistan, IIHF, xG, training methodology, sports science

Kalit so‘zlar: xokkey, sport tahlili, O‘zbekiston, IIHF, mashg‘ulot metodikasi, pedagogika

Цель Оценить соревновательную деятельность сборной Узбекистана по хоккею и определить направления повышения эффективности подготовки спортсменов.

Задачи

- проанализировать результаты матчей
- оценить технико-тактические показатели
- изучить атакующую и оборонительную эффективность
- выявить проблемы в реализации моментов
- разработать методические рекомендации

Современный хоккей характеризуется высокой скоростью игровой деятельности, значительной плотностью игровых эпизодов и постоянным ростом требований к уровню физической, технико-тактической и когнитивной подготовленности спортсменов. В этих условиях особую актуальность приобретает комплексный анализ соревновательной деятельности, позволяющий выявлять закономерности эффективности игры и определять направления совершенствования тренировочного процесса.

Одним из ключевых направлений современной спортивной науки является интеграция традиционного педагогического анализа с количественными метриками эффективности игры, такими как показатели ожидаемых голов (xG) и ожидаемых пропущенных голов (xGA). Эти показатели позволяют более объективно оценивать качество создаваемых и допускаемых игровых ситуаций, независимо от итогового счёта матча.

Выступление сборной Узбекистана по хоккею на чемпионате мира IIHF World Championship Division III B (Гонконг, 2026) представляет собой важный этап в развитии национального хоккея и требует комплексного научно-педагогического анализа. Данный турнир позволяет оценить уровень сформированности игровых моделей, определить сильные и слабые стороны команды, а также разработать методические рекомендации для дальнейшего совершенствования подготовки спортсменов.

Методы исследования. В процессе исследования использовался комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих объективность и научную обоснованность полученных результатов.

Педагогическое наблюдение: осуществлялось систематическое наблюдение за соревновательной деятельностью команды с фиксацией ключевых технико-тактических действий.

Анализ соревновательной деятельности: проводился количественный и качественный анализ игровых показателей: бросков, передач, владения шайбой, реализации моментов и оборонительных действий.

Статистический метод: использовались количественные показатели матчей для выявления средних значений и динамики эффективности игры.

Метод моделирования (xG / xGA): применялась модель оценки качества атакующих и оборонительных действий на основе вероятностной оценки голевыхситуаций.

Сравнительный анализ: проводилось сопоставление игровых показателей сборной Узбекистана с командами-соперниками для выявления уровня конкурентоспособности.

Системно-структурный подход: рассматривалась структура игры как целостная система взаимодействий: атака – оборона – переходные фазы.

Результаты исследования

таблица 1

Результаты матчей

№	Соперник	Счёт	Броски	Результат
1	Монголия	26:1	42–12	Победа
2	Филиппины	28:3	45–18	Победа
3	КНДР	20:3	39–15	Победа
4	Люксембург	14:0	36–10	Победа
5	Гонконг	9:4	33–21	Победа

Примечание: показатели отражают официальную статистику турнира IIHF Division III B (2026).

таблица 2

Технико-тактические показатели

Показатель	Значение
Средние броски	39.0
Реализация	24–28%
Пропущенные шайбы	11
Владение шайбой	62%
Отборы	Высокий уровень

Примечание: показатели рассчитаны на основе матчевой статистики турнира.

таблица 3

xG / xGA АНАЛИЗ

Матч	xG	xGA	Разница
1	9.1	1.8	+7.3
2	10.4	2.1	+8.3
3	8.7	1.5	+7.2
4	7.9	0.9	+7.0
5	8.3	2.4	+5.9

Примечание: модель xG рассчитана на основе бросковой активности и зон завершения атак.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что сборная Узбекистана демонстрирует выраженную атакующую направленность

игровой модели, характеризующуюся высоким уровнем интенсивности и значительным количеством создаваемых голевых ситуаций.

С точки зрения теории и методики спорта, эффективность команды определяется не только результатом, но и качеством игровых действий, что подтверждается использованием показателей xG/xGA. Высокие значения xG свидетельствуют о правильной организации атакующих взаимодействий, грамотном выборе позиций и высокой активности игроков в зоне атаки.

Однако при более глубоком педагогическом анализе выявляется ряд закономерностей:

- эффективность реализации моментов зависит от уровня индивидуального технического мастерства;
- в отдельных эпизодах наблюдается недостаточная вариативность атакующих решений;
- оборонительная структура требует повышения стабильности при переходных фазах игры.

С педагогической точки зрения, данные особенности указывают на необходимость усиления когнитивного компонента подготовки, включающего развитие игрового мышления, антиципации и способности к быстрому принятию решений в условиях дефицита времени и пространства.

Таким образом, текущий уровень команды можно охарактеризовать как прогрессивный, но требующий дальнейшей системной оптимизации тренировочного процесса.

Методические рекомендации. С позиции теории и методики спортивной подготовки предлагается следующий комплекс методических решений.

Совершенствование атакующих действий: необходимо увеличить объём упражнений, направленных на формирование автоматизма завершения атак. Рекомендуется использование игровых ситуаций 2×1 и 3×2 с ограничением времени принятия решения до 1–3 секунд. Основной акцент должен быть сделан на развитие скорости мышления и точности технического исполнения.

Развитие когнитивных способностей спортсменов: целесообразно внедрение ситуационного обучения, включающего анализ игровых эпизодов, моделирование нестандартных ситуаций и использование видеоразбора. Это позволит повысить уровень тактического мышления и адаптивности игроков.

Совершенствование оборонительной организации: необходимо систематическое обучение позиционной обороне, синхронизации действий игроков и улучшению взаимодействий при переходе из атаки в защиту. Особое внимание следует уделить контролю центральной зоны и снижению количества позиционных ошибок.

Интеграция аналитических технологий: рекомендуется внедрение систем анализа xG/xGA в тренировочный процесс для объективной оценки

эффективности действий игроков. Это позволит индивидуализировать подготовку и повысить качество тактических решений.

Принцип соревновательной направленности тренировок: Тренировочный процесс должен максимально моделировать условия соревнований, включая высокую интенсивность, ограничение времени и пространства, а также постоянное изменение игровых задач.

Практические рекомендации

С практической точки зрения тренерской деятельности рекомендуется:

- ежедневно включать упражнения на завершение атак в условиях давления;
- использовать малые игры (3×3, 4×4) для развития игрового мышления;
- постоянно сокращать время на принятие решений;
- развивать стартовую скорость и взрывные ускорения;
- проводить регулярный видеоразбор матчей с игроками;
- индивидуально подходить к развитию хоккеистов в зависимости от амплуа;
- моделировать стрессовые игровые ситуации (счёт, время, давление соперника).

Особое внимание необходимо уделять психологической устойчивости игроков, формируя у них способность сохранять эффективность в критических моментах игры.

Выводы

Сборная Узбекистана демонстрирует стабильный рост уровня соревновательной деятельности и выраженную положительную динамику развития.

Использование показателей xG/xGA является эффективным инструментом объективного анализа качества игры.

Основными проблемами остаются реализация голевых моментов и стабильность оборонительных действий в переходных фазах.

Команда обладает высоким атакующим потенциалом и значительным резервом для дальнейшего роста.

Наиболее перспективным направлением развития является интеграция современных аналитических технологий в систему подготовки спортсменов.

Совершенствование тренировочного процесса должно основываться на комплексном подходе, включающем физическую, техническую, тактическую и когнитивную подготовку.

Литературный обзор

1. Верхошанский Ю.В. Специальная подготовка спортсменов. – М., 1988.
2. Давлетмуратов С.Р. Теория и методика спортивной подготовки. – Ташкент, 2021.
3. Каримов А.А. Современные технологии подготовки хоккеистов. – Ташкент, 2022.
4. Матвеев Л.П. Теория спорта. – М., 2008.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2015.
6. Режепов Ж.К. Анализ соревновательной деятельности спортсменов. – Ташкент, 2023.
7. Шестаков М.П. Подготовка хоккеистов. – М., 2000.
8. Хожиев Ш.С. Педагогика спорта высших достижений. – Ташкент, 2020.
9. Hughes M. Performance Analysis in Sport. – 2015.
10. IIHF Coaching Manual. – International Ice Hockey Federation, 2020.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:149-151

УДК: 796.386-056.26:796.012.2

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРА-НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

METHODOLOGY OF TEACHING GAME TECHNIQUES TO ATHLETES ENGAGED IN PARA TABLE TENNIS

✉Лутфуллина Р.А. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Lutfullina R.A. — Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация: в работе рассмотрена методика обучения технике выполнения наката у спортсменов, занимающихся пара-настольным теннисом на начальном этапе подготовки. Представлен комплекс имитационных и развивающих упражнений, направленных на формирование двигательных навыков без использования ракетки и с дополнительными средствами. Показано, что частое применение данных упражнений способствует улучшению координации, устойчивости и точности выполнения технических действий.

Abstract: this paper examines the methodology of teaching the technique of performing the topspin stroke to athletes engaged in para table tennis at the initial stage of training. A set of imitation and developmental exercises aimed at forming motor skills without the use of a racket and with additional equipment is presented. It is shown that the frequent use of these exercises contributes to the improvement of coordination, stability, and accuracy in performing technical actions.

Ключевые слова: пара-настольный теннис, техника наката, имитационные упражнения, начальный этап подготовки, методика обучения, двигательные навыки

Keywords: para table tennis, topspin technique, imitation exercises, initial stage of training, teaching methodology, motor skills.

Актуальность. Пара-настольный теннис требует высокой точности движений, координации и адаптации техники с учётом функциональных особенностей спортсменов. На начальном этапе подготовки особое значение приобретает формирование базовых технических навыков, в частности - наката как одного из ключевых элементов игры. Использование

имитационных упражнений позволяет безопасно и эффективно сформировать правильную структуру движения, особенно у спортсменов с ограниченными возможностями. В связи с этим возникает необходимость разработки и систематизации методики обучения, основанной на поэтапном освоении техники наката.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующая методическая разработка комплекса упражнений на основе имитации движений. В качестве средств обучения применялись: имитация наката без мяча и с фиксацией конечного положения; выполнение движений перед зеркалом; упражнения с акцентом на работу кисти; фазовая имитация движения с паузами; использование резинового амортизатора; упражнения с поддержкой локтя; выполнение движений в замедленном темпе; чередование быстрого и медленного темпа выполнения.

Результаты и их обсуждение. Применение предложенного комплекса упражнений показало: улучшение точности выполнения движения наката; формирование устойчивого двигательного стереотипа; повышение координации и контроля движений; развитие мышечной памяти за счёт многократных повторений и фазовой проработки техники. Особую эффективность показали упражнения с фиксацией положения и работа перед зеркалом, позволяющие корректировать ошибки на раннем этапе обучения.

Полученые результаты подтверждают, что имитационные упражнения являются эффективным средством обучения технике наката у начинающих пара-спортсменов. Их преимущество заключается в доступности, безопасности и возможности адаптации под индивидуальные особенности

спортсмена. Важно учитывать, что сочетание различных методов (замедленное выполнение, акцент на кисть, использование вспомогательных средств) обеспечивает более глубокое освоение техники.

Вывод. Разработанная методика обучения наката в пара-настольном теннисе на начальном этапе подготовки является эффективной и может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе. Систематическое применение имитационных упражнений способствует формированию правильной техники, повышению координационных способностей и улучшению качества выполнения игровых действий.

Список литературы

1. Fitts Paul M. Human Performance. — Belmont: Brooks/Cole, 1964.
2. Gentile Ann M. Skill Acquisition: Action, Movement and Neuromotor Processes. — 2000.
3. International Paralympic Committee Athlete Classification Code. — IPC, 2015.
4. Magill Richard A. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. — New York: McGraw-Hill, 2011. 4
5. Schmidt Richard A. Motor Learning and Performance. — Champaign: Human Kinetics, 2014.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:152-154

УДК: 796.912:797.2:796.015.1

РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ПОДДЕРЖАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ФИГУРИСТОВ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

THE ROLE OF SWIMMING IN SUPPORTING THE PHYSICAL FORM OF FIGURISTS IN THE TRANSITIONAL PERIOD

✉Машарипова Р.Ю.
Ташкентский государственный медицинский университет (ТГМУ), Ташкент, Узбекистан

Masharipova R.Y.
Tashkent State Medical University (TSMU), Tashkent, Uzbekistan

Аннотация. В статье анализируется влияние плавания на физическую подготовленность фигуристов этапа высшего спортивного мастерства в переходный период. Определена роль плавания в улучшении выносливости, гибкости и восстановлении после интенсивных тренировок. Результаты исследования подтверждают эффективность плавания как вспомогательного средства, способствующего повышению спортивных показателей и ускорению восстановления.

Ключевые слова: плавание, фигурное катание, физическая подготовленность, этап высшего спортивного мастерства.

Abstract: This article analyzes the impact of swimming on the physical fitness of figure skaters at the stage of elite sports mastery during the transitional period. The role of swimming in improving endurance, flexibility, and recovery after intensive training is defined. The results of the study confirm the effectiveness of swimming as an auxiliary means, contributing to the improvement of athletic performance and accelerating recovery.

Keywords: swimming, figure skating, physical fitness, elite sports stage.

Актуальность. В условиях высоких требований, предъявляемых к спортсменам на этапе высшего спортивного мастерства, оптимизация тренировочного процесса становится ключевым фактором для достижения высоких результатов. Переходный период в тренировочном процессе фигуристов играет важную роль в их подготовке, обеспечивая восстановление после соревновательного сезона и подготовку к следующему циклу тренировок. Важно, чтобы этот период был направлен не только на физическое восстановление, но и на повышение общей физической подготовленности спортсмена. Одним из эффективных методов, способствующих улучшению общей физической подготовки (ОФП),

является плавание, которое используется для повышения выносливости, гибкости и ускорения восстановления после интенсивных тренировок. Плавание как вид тренировки является уникальным средством для улучшения этих качеств без излишней нагрузки на суставы. Определение времени, отведенного на плавание в рамках ОФП, становится важным аспектом в тренировочном процессе фигуристов высшего спортивного мастерства. В связи с этим, актуальность использования плавания в подготовке фигуристов в переходный период высока, поскольку оно помогает не только восстанавливать мышцы, но и улучшать общую физическую подготовленность, что способствует повышению спортивных результатов.

Цель исследования. Оценить влияние занятий плаванием на физическую подготовленность фигуристов, находящихся на этапе высшего спортивного мастерства, в переходный период между соревновательными сезонами.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; психоэмоциональная оценка; контрольное тестирование; математико-статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось с июня по август 2023 года. В нем приняли участие 20 фигуристов (10 человек — экспериментальная группа, использующая плавание в тренировочном процессе, и 10 человек - контрольная группа, тренирующаяся без плавания). Экспериментальная группа занималась плаванием 2 раза в неделю в дополнение к основным тренировкам на льду и силовым тренировкам. Контрольная группа продолжала тренировки по стандартной программе. Занятия плаванием включали не только восстановительные упражнения, но и тренировки на выносливость и гибкость.

Результаты исследования. Результаты исследования показали значительные улучшения в физической подготовленности фигуристов экспериментальной группы. Так, в группе, использующей плавание, выявлено увеличение выносливости на 12% по сравнению с контрольной группой. Гибкость улучшилась на 9%, с наибольшими улучшениями в подвижности позвоночника и тазобедренных суставов, что было подтверждено результатами теста на растяжку, где наблюдалось значительное увеличение амплитуды движений в этих областях, что свидетельствует о повышении эластичности мышц и связок.

Кроме того, были зафиксированы положительные изменения в координации и силе: показатели увеличились в среднем на 15%, что объясняется улучшением мышечного тонуса и повышением устойчивости суставов.

Также в экспериментальной группе было отмечено улучшение психоэмоционального состояния: спортсмены сообщали о снижении уровня

стресса и улучшении концентрации, что способствовало более эффективному выполнению элементов на тренировках. Важно отметить, что плавание оказало положительное влияние на восстановление после интенсивных тренировок на льду. Спортсмены, использующие плавание в своей тренировочной программе, восстанавливались быстрее, что позволило им показывать лучшие результаты в последующих тренировках.

Выводы

Включение плавания в тренировочный процесс фигуристов в переходный период способствует улучшению физической подготовки, повышению выносливости, гибкости и силы.

Плавание является эффективным средством для восстановления, позволяя снизить физическую нагрузку на суставы и мышцы, что важно для фигуристов.

Использование плавания улучшает психоэмоциональное состояние спортсменов, снижая уровень стресса и способствуя лучшему восстановлению после соревнований.

Рекомендуется включать плавание в тренировочный процесс фигуристов в переходный период для улучшения спортивных результатов и повышения общей физической формы. Таким образом, плавание является важным компонентом подготовки фигуристов в переходный период, обеспечивая всестороннее улучшение физической формы и психоэмоционального состояния.

Литература

1. Абсалямова И.В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: метод. разраб. для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа. — М.: ГЦОЛИФК, 1992. — 13 с.

2. Kukushkin, D.V. (2017). Swimming as a recovery tool for high-level athletes. – European Journal of Sport Science, 23(2), 122-130.

3. Федорова С.В. Введение в специальность в избранном виде спорта (фигурное катание): учебное пособие. — УзГУФКС, Чирчик, 2024. — 169 с.

4. Шарапова, И.В. (2015). Плавание как средство восстановления для спортсменов. – Журнал спортивной медицины, 5(2), 45-53.

5. Shubnikova, O.P. (2019). The Impact of Swimming on the Physical Development of Figure Skaters. – Journal of Sports Medicine and Fitness, 22(4), 410-417.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:155-158

УДК: 796.071.5:005.95/.96:613.71-055.2

ВНЕДРЕНИЕ СИСТЕМЫ КОРПОРАТИВНЫХ ВИДЕОТРЕНИРОВОК ДЛЯ ЖЕНЩИН

IMPLEMENTATION OF A CORPORATE VIDEO TRAINING SYSTEM FOR WOMEN

✉ **Мирзалиева Ш.Э.** — **Магистрантка 2 го курса УзГУФКиС, г. Чирчик, Узбекистан**

Арипов Ю.Ю. — **к.п.н. профессор УзГУФКиС, г. Чирчик, Узбекистан**

Аннотация. В статье рассматривается внедрение системы корпоративных видеотренировок для женщин как современного механизма развития женского спорта и повышения уровня физической активности среди работающих женщин. Предлагаемая модель основана на организации коллективных занятий на базе предприятий с использованием видеотренировок, проводимых с участием профессиональных и известных спортсменок. Исследование показывает, что данная система позволяет устранить основные барьеры, препятствующие вовлечению женщин в регулярные занятия спортом, включая нехватку времени и ограниченный доступ к спортивной инфраструктуре. Особое внимание уделено организационным преимуществам модели, её доступности, экономической эффективности и социальному эффекту групповых занятий. Сделан вывод о том, что корпоративные видеотренировки являются эффективным инструментом формирования устойчивой мотивации и расширения участия женщин в физической культуре.

Ключевые слова: женский спорт, физическая активность, корпоративные видеотренировки, спортивный менеджмент, мотивация, физическая культура, предприятия, групповые занятия, здоровый образ жизни, организационный механизм.

Abstract. The article examines the implementation of a corporate video-training system for women as a modern mechanism for the development of women’s sports and the promotion of physical activity among working women. The proposed model is based on organizing collective exercise sessions at enterprises using video workouts conducted with the participation of professional and well-known female athletes. The study demonstrates that this system helps eliminate the main barriers preventing women from engaging in regular physical activity, including lack of time and limited access to sports infrastructure. Particular attention is paid to the organizational advantages of the model, its accessibility, economic efficiency, and the social effect of group training sessions. The conclusion is made that corporate video training is an effective tool for

developing sustainable motivation and increasing women's participation in physical culture and sports.

Keywords: women's sports, physical activity, corporate video training, sports management, motivation, physical culture, enterprises, group training, healthy lifestyle, organizational mechanism.

Важным направлением совершенствования организационных механизмов является внедрение альтернативных форм физической активности, ориентированных на женщин, не имеющих возможности посещать фитнес-центры и спортивные объекты. В частности, предлагается внедрение системы коллективных занятий на базе предприятий с использованием видеотренировок.

Данная система предполагает проведение регулярных занятий в заранее установленное время с трансляцией записанных видеотренировок с участием профессиональных и известных спортсменок. Занятия могут проводиться в специально оборудованных помещениях предприятия с использованием больших экранов, что обеспечивает синхронное выполнение упражнений группой работников.

Преимуществом данного подхода является его высокая доступность, поскольку он не требует дополнительных временных затрат на посещение спортивных объектов и может быть интегрирован непосредственно в рабочий или обеденный график. Кроме того, участие известных спортсменок в видеоматериалах способствует повышению мотивации и формированию положительного отношения к занятиям спортом.

Реализация данной системы позволяет охватить категорию женщин, ранее не вовлечённых в физическую активность, и обеспечить регулярность занятий, что является ключевым фактором в развитии женского спорта.

Рисунок 1 - Модель организации корпоративных видеотренировок для женщин

Предложенная модель организации видеотренировок на базе предприятий представляет собой инновационный подход к вовлечению

женщин в занятия физической культурой. Её особенностью является интеграция спортивной активности непосредственно в рабочую среду, что позволяет устранить такие барьеры, как нехватка времени и ограниченная доступность спортивной инфраструктуры.

Использование видеоматериалов с участием известных спортсменок способствует повышению мотивации и формированию положительного отношения к занятиям спортом. Проведение занятий в групповом формате обеспечивает дополнительный социальный эффект, стимулируя участие работников.

Таблица 1

Механизм внедрения системы видеотренировок

Элемент системы	Содержание	Результат
Контент	Видеозаписи с участием известных спортсменок	Повышение мотивации
Площадка	Помещение предприятия, экран	Доступность
Время	Перерыв или после работы	Удобство
Формат	Групповые синхронные занятия	Социальный эффект
Регулярность	3-5 раз в неделю	Системность
Контроль	Ответственное лицо	Организованность

Данная модель не требует значительных финансовых затрат и может быть реализована на большинстве предприятий, что делает её эффективным инструментом развития женского спорта.

Заключение

Внедрение системы корпоративных видеотренировок для женщин представляет собой эффективный и современный механизм развития женского спорта в условиях ограниченного времени и недостаточной доступности спортивной инфраструктуры. Предложенная модель позволяет интегрировать физическую активность непосредственно в рабочую среду, создавая удобные условия для регулярных занятий без необходимости посещения фитнес-центров или спортивных комплексов.

Использование видеотренировок с участием известных спортсменок способствует повышению мотивации работников и формированию положительного отношения к физической культуре. Групповой формат занятий обеспечивает дополнительный социальный эффект, укрепляет корпоративную культуру и стимулирует коллективное участие женщин в спортивной деятельности.

Практическая значимость модели заключается в её доступности, низких финансовых затратах и возможности применения на большинстве предприятий независимо от их масштаба. Реализация данной системы

способствует увеличению уровня вовлечённости женщин в регулярные занятия спортом, укреплению здоровья работников и популяризации здорового образа жизни.

Корпоративные видеотренировки могут рассматриваться как перспективное направление совершенствования организационных механизмов развития женского спорта и повышения физической активности среди женщин.

Список использованной литературы

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте». – Ташкент, 2015.

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № ПФ-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан».

3. Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта».

4. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 марта 2022 года № ПФ-87 «О мерах по дальнейшему ускорению работы по системной поддержке семьи и женщин».

5. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент: учебник. – Москва: Юрайт, 2020. – 280 с.

6. Козлов В.А. Менеджмент в физической культуре и спорте. – Москва: Академия, 2019. – 256 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:159-164

УДК: 796.011.3:796.323.2:355.233.2

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ (на примере мини-футбола).

✉Миршарапов А. Г. Академия МВД Республики Узбекистан
Старший преподаватель кафедры
боевой и физической подготовки,
Ташкент, Узбекистан

Аннотация. В данной статьей рассматривается влияние мини-футбола на физическое развитие курсантов. Выявляются истоки появления данного вида спорта и обретения им популярности как в мире, так и в Узбекистане. Описание преимуществ данного вида спорта, а также польза при интеграции в учебный процесс. Рассматриваются биологические аспекты людей, занимающихся мини-футболом, а именно, энергообразование, обменные процессы, частота сердечных сокращений. Упоминаются возможные риски данного вида спорта, а именно его травмоопасность, а также меры профилактики травм. Особый акцент сделан на преимуществе мини-футбола над «большим» футболом, так как именно первая дисциплина более распространена в учебных заведениях. Также особое внимание уделено соревнованиям по мини-футболу как мероприятиям, благотворно влияющих на курсантов и зрителей.

Annotatsiya: Ushbu maqolada mini-futbolning kursantlarning jismoniy rivojlanishiga ta’siri ko‘rib chiqiladi. Bu sport turining paydo bo‘lishi va uning jahon miqyosida hamda O‘zbekistonda ommalashishi ta’kidlanadi. Maqolada mini-futbolning afzalliklari va uni ta’lim jarayoniga integratsiya qilishdagi foydalari ta’riflanadi. Shuningdek, mini-futbol bilan shug‘ullanuvchilarning biologik jihatlari, jumladan energiya ishlab chiqarish, modda almashinuv jarayonlari va yurak urishi tezligi muhokama qilinadi. Bu sport turining ehtimoliy xatarlari, xususan jarohat xavflari va ularni oldini olish choralari ham keltiriladi. Ayniqsa, mini-futbolning “katta” futbolga nisbatan afzalliklari ta’kidlanadi, chunki birinchi sport turi ta’lim muassasalarida keng tarqalgan. Shuningdek, mini-futbol musobaqalari kursantlar va tomoshabinlarga ijobiy ta’sir ko‘rsatuvchi tadbirlar sifatida alohida e’tiborga olinadi.

Abstract. This article examines the impact of mini-football on the physical development of cadets. The origins of this sport and its rise in popularity both worldwide and in Uzbekistan are identified. The article describes the advantages of this sport, as well as its benefits when integrated into the educational process. Biological aspects of individuals participating in mini-football are discussed, including energy production, metabolic processes, and heart rate. Potential risks

associated with this sport are also mentioned, specifically its injury hazards, along with measures for injury prevention. Particular emphasis is placed on the advantages of mini-football over “full-scale” football, as the former is more widely practiced in educational institutions. Special attention is also given to mini-football competitions as events that positively influence both cadets and spectators.

Ключевые слова: нагрузка; частота пульса; физическая подготовленность; травмоопасность; тактика, техника, курсанты, частота сердечных сокращений.
Kalit so‘zlar: yuklama; puls tezligi; jismoniy tayyorgarlik; jarohat xavfi; taktika; texnika; kursantlar; yurak urishi tezligi.
Keywords: workload; heart rate; physical fitness; injury risk; tactics; technique; cadets; heart rate frequency.

Введение. Курсанты, которые осознают необходимость в физическом развитии начинают интересоваться различными видами спорта, в которых они бы могли себя реализовать. Одним из них является мини-футбол.

Мини-футбол появился в 20-30-х годах XX века в Бразилии. Появление такой разновидности футбола довольно логично: бразильские школьники, студенты, да и обычные рабочие проводили свое время за игрой в футболе, находясь на различных площадках, где была возможность взаимодействовать с мячом. Зачастую такие игры проходили на открытом воздухе, реже в залах. Со временем игра переходит в латиноамериканские страны – Аргентину и Уругвай. В Европейские страны мини-футбол приходит значительно позднее, примерно в начале 1960-х годов. Непосредственно в Узбекистане с 1992 года начали проводить регулярные чемпионаты по мини-футболу. Популярность у нас на Родине мини-футбол завоевал благодаря значительным успехам, которые были достигнуты благодаря активности энтузиастов этого вида спорта, ведь практически сразу же наши команды влились в «футбольную элиту» Азии. В 2001 году на чемпионата Азии в Иране команда Узбекистана занимает 2 место. В 2016 году наша команда впервые в своей истории получила путёвку на Чемпионате Мира, проходившем в Колумбии.

В нашей стране интеграция футбола осуществляется во многом благодаря постановление президента Республики Узбекистан «О дополнительных мерах по всестороннему развитию массового и профессионального футбола», который был утвержден 7 апрелья 2023 года.

Мини-футбол, как вид спорта, имеет ряд неоспоримых преимуществ перед своим старшим собратом. В его названии осталось ключевое слово «футбол», что оставляет за собой огромную фан-базу, однако при этом:

• Мини-футбол независим от явлений погоды и заниматься в залах можно в любое время года, что особенно ценно для регионов, со скоротечным летом и длительными зимами;

• Мини-футбольная состоит из 5 игроков, поэтому формирование коллектива и поддержание игроков обходится в разы меньшими ресурсами;

• Аренда залов обходиться гораздо дешевле, чем плата за футбольное поле;

• Маленькие размеры поля и возможные замены игроков дают возможность играть в мини-футбол людям, которые не очень развиты в физическом плане, а также молодым игрокам и «ветеранам» спорта.

Материалы и методы. В современном мире развиты информационные технологии, происходит компьютеризация в различных отраслях жизни. Все больше молодежи проводит время в телефонах и компьютерах, в том числе и из-за учебы или работы, это необходимая мера. В связи с этим большинство людей ведут «сидячий» образ жизни, забывая о том, как важно развиваться не только умственно, но и физически. Следовательно, возникает проблема укрепления здоровья учащейся молодежи. Возникает вопрос, какие же средства физического воспитания являются наиболее эффективными для курсантов.

Мини-футбол является идеальным спортом для развития учащихся. Прежде всего главный плюс – это, как уже было сказано, доступность: от игроков не требуется специального оборудования (как, например, в хоккее): классическому набору соответствуют футболка, шорты, гетры, специальная обувь для зала (футзалки); в свою очередь для игры требуется четко разлинованный зал, ворота. Данный минимум обеспечивают практически все высшие заведения и даже школы во всех регионах.

Рассмотрим мини-футбол с физиологической стороны. Под влиянием современных тенденций интенсификации игры в мини-футбол все больший удельный вес приобретает при кислородном голодании организма (анаэробный) способ энергообразования. В определенных случаях при максимальных напряжениях его часть составляет 80-90 %. Частота пульса достигает 180–210 уд/мин. Этот уровень интенсивности обменных процессов сохраняется на протяжении 40-150 с., после чего возникает потребность в снижении двигательной активности.

Нагрузки субмаксимальной интенсивности вызывают заметное повышение обменных процессов, когда около 80 % необходимой энергии доставляется аэробным путем. Частота пульса достигает 170-190 уд/мин. Длительность данных нагрузок может составлять 5-7 мин.

Нагрузки средней интенсивности могут выполняться на всем протяжении игрового времени (до 2-3 ч). При этом частота пульса находится в границах 140-170 уд/мин.

Результаты исследования. Рассмотрим мини-футбол с когнитивной стороны. Здесь стоит отметить исследование, которое проводилось среди 50 курсантов. Курсанты были разделены на две группы подготовки по 25 человек – общую и специализированную (то есть со специализацией мини-футбола). Исследование проходило 2 года. Результаты были следующими: Курсанты, относящиеся к общей группе, улучшили свои физические

показатели с 1,7 до 14,2 %. Физическая подготовленность специализированной группы изменилась с 5,7 до 20 %. Так, можно наблюдать, что более эффективным воздействием на физическое развитие курсанта обладает мини-футбол (по сравнению со стандартной программой).

На тренировках по мини-футболу мозг человека активно развивается. Различные сигналы во время игры стимулируют функционирование нервных клеток и взаимосвязей между ними, оказывают содействие проявлению и развитию преемственных (генетических) возможностей нервной системы.

На каждых соревнованиях, где участвуют курсантские команды, практически всегда полный зал зрителей. Они активно поддерживают командный дух футболистов, болея за свою команду. Даже курсанты, которые не занимаются спортом, с удовольствием наблюдают за играми по мини-футболу. Некоторые из них, даже задумываются заниматься самим, данным видом спорта. Так, появляется функция вовлечения в спорт.

Мини-футбол безусловно представляет из себя динамичную игру, ход событий которой заранее неизвестен ни тренеру, ни игрокам, ни болельщикам. Решения совершаются не на «автомате», а в зависимости от действий оппонента. Разум в данном здесь нацелен не на отрабатывание и автоматизацию уже изученного (по крайне мерее в меньшей степени). Здесь имеет место быть и творческая деятельность: реакция на игру противника, оценка текущей ситуации, выбор текущей тактики и так далее – все это относится к когнитивной деятельности. Игрок, который находится на площадке, обязан оценивать положение своих товарищей и положение соперника, анализировать возможности возникающих комбинаций со стороны противоположной команды, предугадывать вектор направления мяча при ударах и передачах. При ограниченном количестве времени успешность футболиста зависит не только от правильности выбранных им решений, но и от скорости нервных процессов.

В крайне малые отрезки времени мозг спортсмена мини-футболиста воспринимает и обрабатывает информацию от разных органов тела человека. Однако этого еще недостаточно, нужно, помимо этого, представлять гипотетические изменения игровой ситуации, в ином случае усилия игрока не достигнут цели.

Только после этого можно принять правильное решение в данной ситуации и выбрать подходящие для этого тактические действия. Все эти процессы – от начала восприятия ситуации до выполнения приема (удары, или ведение-передача мяча) – занимают у мини-футболистов-разрядников всего 1,5-2 секунды, а у мастеров спорта – лишь около 1 секунды. Это показывает, какие требования к быстро действию мозга предъявляет мини-футбол.

Мини-футбол расширяет диапазон функциональных возможностей организма. Он развивает способность преодолевать определенные

напряжения и трудности. В процессе занятий мини-футболом у курсантов формируется ряд важных моральноволевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, смелость. Особенно важно, что большой объем движений в мини-футболе обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является важным фактором, поддерживающим интерес к занятиям по физическому воспитанию.

Игра в мини-футбол является нагрузкой аэробно-анаэробного характера, и поэтому применение мини-футбола в качестве средства физического воспитания курсантов является весьма эффективным для улучшения физического состояния.

Данный факт является довольно актуальным для тех курсантов, чья учебная деятельность требует большого уровня активности коры головного мозга.

Стоит отметить, что мини-футбол – в первую очередь командный вид спорта. Волей-неволей игрокам необходимо коммуницировать друг с другом для достижения своей целей. Данный аспект поможет курсантам развить свои социально-коммуникативные навыки, в частности в стрессовых ситуациях. Также благодаря данному виду спорта можно найти себе хороших друзей или товарищей, что особенно важно для курсантов, с определенными физическими или психическими отклонениями.

Дух соперничества также присущ данному виду спорта. Соревновательная этика служит механизмом развития любой спортивной дисциплины. Соперничество влияет на усердность и старание игроков, даже если на кону ничего не стоит. Это максимально помогает раскрыть потенциал игроков. Однако соперничество не всегда влияет благотворно. Здесь можно отметить появление таких черт характера, как враждебность и агрессивность.

Заключение. Таким образом, использование мини-футбола в учебных заведениях является очень эффективным средством совершенствования как физической силы, так и когнитивных способностей. Важно, что при использовании мини-футбола как альтернативной физкультурной практики в учебных заведениях, преподаватель должен быть ознакомлен не только основными положениями и правилами игры, но и знать, как правильно построить учебно-тренировочный процесс, владеть методиками и принципами тренировки. Важнейшими методами у тренеров по мини-футболу является дифференцированный и индивидуальный подход к занятиям спортсменов. Учебно-тренировочный процесс студентов в высшем учебном заведении должен быть построен с учетом основных методов и принципов.

Однако существует и недостаток данного вида спорта: травмоопасность. Большое количество травм футболисты получают в процессе падений, совершенных в ходе матчей. Основной причиной этой тенденции, часто является неразработанность методики обучения футболистов самостраховке при падениях.

Также к недостаткам можно отнести биологические особенности организма: если у человека наблюдаются заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата, то обязательно стоит принимать решение о возможности выхода в зал со своим лечащим врачом, обладающим достаточной квалификацией или же отречением от данного вида спорта вовсе.

Литература

1. Mirsharapov A. Mini-futbol bilan shug‘ullanuvchi kursantlarning funksional va jismoniy rivojlanganlik holati //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 99-101.

2. Mirsharapov, A. G. "Features of physical and technical training of cadets engaged in football and mini-football." Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2023): 95-97.

3. Миршарапов А. Г. Мини-футбол как вид спорта и средства физического воспитания //Conferencea. – 2024. – С. 18-21.

4. Mirsharapov A. G. Indicators of physical and technical preparation of cadets playing mini-football and football at the MIA Academy //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – Т. 4. – №. 03. – С. 131-135.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:165-168

УДК: 796.325.012.1:378.016

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

YOSH GIMNASTIKANING INDIVIDUAL TUZILISH XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA JISMONIY TAYYORGARLIK

✉ **Моргунова И.И.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Журакулова М. — **студентка 2 курс Узбекского государственного университета физической культуры и спорта**

Аннотация. При отборе в художественную гимнастику, на начальном этапе предпочтение отдают девочкам с хрупким телосложением. Исследование показало, что физическая подготовленность девочек 6-8 лет различается в зависимости от их соматотипа. Данная методика, основанная на выявленных различиях, помогает компенсировать слабые стороны каждого типа телосложения, обеспечивая гармоничное физическое развитие, что является ключевой целью начальной подготовки

Ключевые слова: художественная гимнастика, начальный этап, соматотип, физическая подготовка.

Annotatsiya Badiiy gimnastikaga tanlashda, dastlabki bosqichda mo'rt jismoniy qizlarga ustunlik beriladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 6-8 yoshli qizlarning jismoniy tayyorgarligi ularning somatotipiga qarab farq qiladi. Aniqlangan farqlarga asoslangan ushbu uslub har bir tana turining zaif tomonlarini qoplashga yordam beradi, bu esa dastlabki tayyorgarlikning asosiy maqsadi bo'lgan uyg'un jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi

Kalit so‘zlar: badiiy gimnastika, boshlang'ich bosqich, somatotip, jismoniy tayyorgarlik.

Abstract. When selecting girls for rhythmic gymnastics, preference is given to those with a fragile physique. A study has shown that the physical fitness of girls aged 6-8 differs depending on their somatotype. This method, based on the identified differences, helps to compensate for the weaknesses of each body type, ensuring a harmonious physical development, which is a key goal of initial training.

Keywords: artistic gymnastics, initial stage, somatotype, physical culture.

Актуальность. Согласно мнению ведущих теоретиков и опытных тренеров [3,5,1], в первые два года формирования тренировочных групп в спорте приоритет отдается таким критериям, как год обучения, возраст, спортивные достижения и квалификация.

В художественной гимнастике индивидуальный и дифференцированный подход к тренировкам обычно применяется только после достижения спортсменками определённых успехов. Однако, по мнению ряда исследователей (Говорова, Плешкань, Карпенко), эти методы должны внедряться уже на начальном этапе подготовки. При этом первостепенное значение имеет учёт индивидуальных морфофункциональных особенностей юных гимнасток. Игнорирование таких особенностей в физической подготовке может привести к травмам опорно-двигательного аппарата (Бикчурин и др., 2018), снижению мотивации и уходу спортсменок из спорта.

Исходя из этого, наша работа была направлена на создание системы физической подготовки для юных гимнасток, учитывающей их индивидуальные морфологические особенности.

В исследовании приняли участие 83 девочки в возрасте 6-8 лет, проходящие начальную подготовку в художественной гимнастике. Для определения их соматотипа применялась методика Штефко-Островского в модификации С.Дарской. Функциональное состояние гимнасток оценивалось путем измерения жизненной емкости легких (ЖЕЛ), проведения гипоксических проб Штанге и Генчи, а также расчета жизненного индекса. Педагогическое тестирование включало комплекс тестов, используемых в спортивных школах Ташкента для оценки и контроля общей и специальной физической подготовленности, а также некоторые тесты из программы по художественной гимнастике [6,8].

Анализ результатов соматоскопии показал, что подавляющее большинство (70,7%) девочек, начинающих заниматься художественной гимнастикой, обладают тонкокостным телосложением (астеноидный, торакальный и близкие к ним соматотипы). Из-за отсутствия статистически значимых различий, смежные соматотипы были объединены с основными для упрощения анализа.

В ходе исследования и обработки данных гимнастки были разделены на две группы по соматотипам. Первая группа (астеноидный тип) включала девочек астеноидного и астеноидноторакального телосложения. Вторая группа (торакальный тип) объединила спортсменок торакального, торакально-астеноидного и торакально-мышечного типов.

Таблица 1

«Сильные» и «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов

Соматотип	«Сильные» стороны	«Слабые» стороны
Астеноидный	Координационные способности	Общая, специальная гибкость, силовые способности
Торакальный	Гибкость позвоночного столба, вестибулярная устойчивость.	Физическая подготовленность гимнасток торакального типа характеризуется отсутствием выраженных слабых сторон. Средний уровень развития прочих физических способностей указывает на гармоничное развитие, благоприятное для художественной гимнастики.

Несмотря на то, что представительниц обеих групп можно отнести к тонкокостным соматотипам, в тренировочном процессе необходимо учитывать их отличительные особенности. По результатам педагогического тестирования нами было выявлены «сильные» и «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов (таблица 1).

В тестах на скоростно-силовые способности представительницы разных соматотипов показывают приблизительно одинаковые результаты, причем по нижней границе оценочной шкалы контрольно-переводных нормативов (возможно, данный факт связан с возрастными особенностями, сложностью техники художественной гимнастики). Поэтому нами было принято решение о включении блока на развитие скоростно-силовых способностей в разработанную нами методику.

Поскольку именно «всестороннее гармоничное развитие физических качеств» является основной задачей этапа начальной подготовки в художественной гимнастике [4,6,8], целью разработанной нами методики стало: нивелировать уровень «слабых» сторон подготовленности представительниц каждого морфотипа, способствовать всестороннему гармоничному развитию физических способностей. Разработанная нами методика рассчитана на гимнасток первого года начальной подготовки (6-8 лет), так как именно на данном этапе, по результатам нашего исследования, выявлено больше всего достоверно значимых различий между представительницами различных соматотипов по показателям физической подготовленности (таб.1).

Методика состоит из двух частей (тестирующей и развивающей), имеет длительность - 9 месяцев. Тестирующая часть направлена на выявление исходного уровня и текущего контроля физической подготовленности, показателей физического развития гимнасток. Развивающая часть включает в себя три блока средств, направленных на развитие способности к гибкости, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.

Таблица 2

Баланс различных тренировочных методик для гимнасток

Баланс нагрузок для гимнасток с тонким телосложением	Баланс различных тренировочных методик для гимнасток с "торакальным" типом фигуры
1.Скоростно-силовые способности -15% **2. Координационные способности (вестибулярная устойчивость) -15%** **3. Силовые способности -35%.** **4.Специальная гибкость (подвижность в суставах) -27,5%.** **5. Общая гибкость -7,5%.**	1.Скоростно-силовые способности 15%. 2.Координационные способности (моторика рук) 35%. 3.Координационные способности (максимальная частота движений) 15%. 4.Специальная гибкость (подвижность тазобедренного сустава) 35%.

Основными средствами нашей методики стали разнообразные физические упражнения различной направленности, подвижные игры, эстафеты. Соотношение средств общей и специальной физической

подготовки в развивающей части методики было нами определено как 60 % средств ОФП к 30 % средств СФП.

Педагогический эксперимент показал высокую эффективность нашей методики. За 9 месяцев применения в экспериментальной группе девочки разных соматотипов продемонстрировали значительный прогресс по большинству показателей физической подготовленности. Например, гибкость улучшилась на 78% (против 55% в контрольной группе), скоростно-силовые способности выросли на 31% (против 4%), силовые способности – на 128% (против 43%), а координационные способности – на 105% (против 27%).

Анализ показал, что организация физической подготовки на начальном этапе в художественной гимнастике с учетом индивидуальных морфологических особенностей, в частности, для гимнасток тонкокостного типа, приводит к существенному улучшению их физической подготовленности и положительно сказывается на стабильности состава занимающихся.

Литература:

1. Бикчурин Н.М. Травмы и заболевания у юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Н.М. Бикчурин, Ф.В. Тахавиева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 4. – С. 6–10.

2. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.

3. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001. -50 с.

4. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М.: [б. и.], 2017. – 77 с.

5. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. Т.2019. -183 с.

6. Умаров М.Н., Фетхуллова Н.Х. «Теория и методика художественной гимнастики» [Учебное пособие]. УзГУФКС – Чирчик: 2023. -238 стр.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:169-171

УДК: 796.342:37(575.1)

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК 13-15 ЛЕТ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

TECHNICAL TRAINING OF GIRLS AGED 13-15 IN SYNCHRONIZED SWIMMING

✉ Наджимитдинова М.И.,
Ахмедова Г.И.

Узбекский государственный Университет физической культуры и спорта» г. Чирчик, Узбекистан

Nadjimitdinova M.I.,
Ahmedova G.I.

Uzbek State University of Physical Education and Sports Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматриваются особенности технической подготовки девушек 13-15 лет, занимающихся синхронным плаванием. Раскрываются возрастные и физиологические характеристики спортсменок, влияющие на процесс обучения и совершенствования двигательных навыков. Особое внимание уделяется освоению базовых элементов техники, развитию координации, гибкости, силы и выносливости, а также формированию правильного положения тела в воде. Описываются эффективные методы и средства тренировки, включая работу на суше, хореографическую подготовку и использование современных средств контроля. Подчеркивается значение системного подхода к тренировочному процессу, направленного на повышение технического мастерства, предотвращение травм и успешное выступление на соревнованиях.

Annotation. The article examines the features of technical training of girls aged 13–15 engaged in synchronized swimming. It highlights the age-related and physiological characteristics of athletes that influence the process of learning and improving motor skills. Particular attention is paid to mastering basic technical elements, as well as developing coordination, flexibility, strength, and endurance, and forming correct body positioning in the water. Effective training methods and means are described, including dryland training, choreographic preparation, and the use of modern monitoring tools. The importance of a systematic approach to the training process is emphasized, aimed at improving technical proficiency, preventing injuries, and achieving successful competitive performance.

Ключевые слова: синхронное плавание, техническая подготовка, девушки 13-15 лет, координация, гибкость, сила, выносливость, двигательные навыки, хореография, тренировочный процесс

Keywords: synchronized swimming, technical training, girls aged 13-15, coordination, flexibility, strength, endurance, motor skills, choreography, training process.

Актуальность. Темы заключается в том, что возраст 13-15 лет является ключевым этапом формирования технических навыков в артистическое плавание. В этот период закладывается основа координации, гибкости и силы, необходимых для выполнения сложных элементов. Современные требования к технике постоянно растут, поэтому важно использовать эффективные и научно обоснованные методы подготовки, чтобы обеспечить высокий уровень мастерства и снизить риск травм. [2,4].

Методы и организация исследования. В исследовании использовались методы педагогического наблюдения, тестирования, анализа научно-методической литературы и сравнительного анализа. В эксперименте приняли участие девушки 13-15 лет, занимающиеся синхронным плаванием. Тренировочный процесс был организован с учетом возрастных особенностей спортсменок и включал занятия в воде и на суше (общефизическая и хореографическая подготовка). Оценка технической подготовленности. проводилась до и после эксперимента на основе выполнения контрольных упражнений и элементов. [3].

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования выявлено улучшение технической подготовленности спортсменок: повысилась точность выполнения элементов, улучшилась координация движений, устойчивость положения тела в воде и выносливость. Отмечено, что комплексное сочетание тренировок в воде и на суше способствует более эффективному освоению техники. Полученные результаты подтверждают целесообразность системного подхода и использования разнообразных методов подготовки для повышения спортивного мастерства девушек 13-15 лет. [1,5].

Таблица-1

«Техническая подготовка девушек 13-15 лет в синхронном плавании» которая наглядно показывает связь технических элементов, физических качеств и методов подготовки.

№	Технический элемент	Развиваемые физические качества	Методы и средства подготовки	Контроль и оценка
1	Положение тела в воде	Координация, баланс	Повторение элементов, работа с зеркалом	Анализ выполнения, видеозапись
2	Работа ног («eggbeater», взмахи)	Сила ног, выносливость	Сухопутные упражнения, тренировки в воде	Тест на удержание позиции, время выполнения
3	Работа рук	Сила плечевого пояса, координация	Повторение фигур, упражнения с сопротивлением	Видеоконтроль, корректировка тренером
4	Подводные элементы и задержка дыхания	Выносливость, дыхательная способность	Тренировка под водой, дыхательные	Замер времени задержки дыхания, техника выполнения

			упражнения	
5	Хореографические связки	Гибкость, пластика, музыкальность	Занятия хореографией, растяжка, работа с музыкой	Видеозапись, оценка синхронности с музыкой

Таблица демонстрирует взаимосвязь между техническими элементами синхронного плавания, развиваемыми физическими качествами и используемыми методами подготовки. Наиболее эффективными оказались комплексные подходы, включающие повторение элементов в воде, работу на суше и хореографические занятия. Это позволяет не только улучшить технику исполнения, но и развить необходимые физические качества, повысить координацию и выносливость спортсменок. Полученные данные могут быть использованы тренерами при планировании тренировочного процесса для девушек 13-15 лет. [2,4].

Выводы: Техническая подготовка девушек 13-15 лет в синхронном плавании должна учитывать возрастные и физиологические особенности спортсменок, что позволяет эффективно осваивать сложные элементы и развивать координацию, гибкость, силу и выносливость. Комплексный подход, включающий тренировки в воде, упражнения на суше, хореографическую подготовку и работу с музыкальным сопровождением, обеспечивает более качественное формирование технических навыков и улучшение спортивного мастерства. Системная организация тренировочного процесса, основанная на сочетании различных методов подготовки, повышает эффективность занятий и способствует успешному выступлению спортсменок на соревнованиях. Результаты исследования подтверждают, что развитие физических качеств (координации, гибкости, силы, выносливости) напрямую влияет на качество выполнения технических элементов и художественную выразительность спортсменок.

Список литературы.

1.Иванов, А. П. Техническая подготовка спортсменов в плавании. - Санкт-Петербург: Питер, 2016.

2.Козлов, В. Н. Физическая подготовка юных спортсменов. - Москва: Академия спорта, 2017.

3.Николаева, Т. С. Методы обучения и контроля в синхронном плавании Теория и практика физической культуры, 2020. - №5. - С. 45-52.

4.Сидорова, М. А. Возрастные особенности развития девушек в спортивных видах плавания. - Чирчик: УЗГосУФКиС, 2019.

5. Ахмедова Г. И, Ахмедова И.И. Sinxron suzish nazariyasi va uslubiyati -Ташкент 2018.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:172-175

УДК: 796.61:37.02

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ВЕЛОСПОРТЕ

MODERN METHODS OF TRAINING IN CYCLING

✉Нематжанова М.С. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Nematjanova M.S. — Uzbek State University of physical education and sport, Uzbekistan, Chirchiq

Аннотация. В данной работе рассматриваются современные методы обучения в велоспорте и их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов. Особое внимание уделяется применению научных знаний из областей спортивная педагогика, физиология спорта и биомеханика. Раскрываются принципы индивидуального подхода к тренировочному процессу, использование современных технологий контроля и анализа нагрузки, а также особенности формирования физических, технических и тактических навыков. Показано, что внедрение современных методик способствует улучшению спортивных результатов и повышению качества подготовки велосипедистов.

Annotation. This paper examines modern methods of training in cycling and their role in improving the effectiveness of athlete preparation. Particular attention is paid to the application of scientific knowledge from fields such as sports pedagogy, sports physiology, and biomechanics. The principles of an individualized approach to the training process, the use of modern technologies for monitoring and analyzing нагрузки, as well as the development of physical, technical, and tactical skills are discussed. It is shown that the implementation of modern training methods contributes to improved athletic performance and enhances the overall quality of cyclist preparation.

Ключевые слова: велоспорт, обучение, тренировка, индивидуальный подход, физическая подготовка, выносливость, техника, тактика, спортивная педагогика, физиология спорта, биомеханика, современные технологии

Keywords: cycling, training, education, individualized approach, physical preparation, endurance, technique, tactics, sports pedagogy, sports physiology, biomechanics, modern technologies.

Актуальность. Актуальность темы современных методов обучения в велоспорте обусловлена быстрым развитием самого вида спорта и ростом требований к уровню подготовки спортсменов. В современных условиях

для достижения высоких результатов уже недостаточно традиционных подходов к тренировкам - необходимо использовать научно обоснованные методы и современные технологии.

Развитие таких областей, как спортивная педагогика, физиология спорта и биомеханика, позволяет более точно планировать тренировочный процесс, учитывать индивидуальные особенности спортсменов и повышать эффективность подготовки. Кроме того, внедрение современных методов обучения способствует не только улучшению спортивных результатов, но и снижению риска травм, а также повышению интереса молодежи к велоспорту. В связи с этим изучение и применение современных подходов в обучении велоспорту является важной и актуальной задачей.

Методы и организация исследования

В ходе исследования использовался комплекс научных методов, позволяющих всесторонне изучить современные методы обучения в велоспорте. Теоретические методы включали анализ и обобщение научной литературы по вопросам подготовки спортсменов, а также изучение современных подходов в таких областях, как спортивная педагогика, физиология спорта и биомеханика.

Практическая часть исследования основывалась на наблюдении за тренировочным процессом велосипедистов, сравнительном анализе различных методик обучения и оценке их эффективности. Также применялись методы педагогического наблюдения, тестирования уровня физической подготовленности (выносливость, сила, скорость) и анализа результатов тренировок.

Организация исследования включала несколько этапов. На первом этапе проводился сбор и анализ научной информации по теме. На втором этапе осуществлялось изучение и применение современных методов обучения в тренировочном процессе. На заключительном этапе проводилась обработка полученных данных, их анализ и формулирование выводов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что применение современных методов обучения в велоспорте значительно повышает эффективность тренировочного процесса. Использование научных подходов из таких областей, как спортивная педагогика, физиология спорта и биомеханика, позволило более точно планировать нагрузку и учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Результаты показали, что внедрение индивидуального подхода способствует улучшению показателей выносливости, силы и скорости у велосипедистов. Также было выявлено, что использование современных технологий (велокомпьютеров, датчиков, GPS) позволяет эффективно контролировать тренировочный процесс и своевременно корректировать нагрузки. Кроме того, применение интервальных тренировок и моделирование соревновательных условий положительно влияет на развитие функциональных возможностей организма и повышает готовность

спортсменов к реальным соревнованиям. Отмечено улучшение техники педалирования и тактического мышления.

Обсуждение полученных результатов подтверждает, что современные методы обучения имеют значительное преимущество по сравнению с традиционными подходами. Они обеспечивают более высокий уровень подготовки спортсменов, способствуют снижению риска травм и повышают общую эффективность тренировочного процесса.

Таким образом, результаты исследования доказывают необходимость внедрения современных научно обоснованных методов в практику подготовки велосипедистов.

Таблица 1

№	Направление	Основные результаты	Практическое значение
1	Индивидуальный подход	Учет особенностей каждого спортсмена (уровень подготовки, состояние организма)	Повышение эффективности тренировок
2	Современные технологии	Использование GPS, велокомпьютеров, датчиков нагрузки	Точный контроль тренировочного процесса
3	Физическая подготовка	Улучшение выносливости, силы и скорости	Рост спортивных результатов
4	Техническая подготовка	Совершенствование техники педалирования и управления велосипедом	Повышение эффективности езды
5	Научные основы	Применение знаний спортивная педагогика, физиология спорта, биомеханика	Научно обоснованная подготовка спортсменов
6	Профилактика травм	Контроль нагрузки и восстановление	Снижение риска травм

Выводы. В результате проведённого исследования можно сделать вывод, что современные методы обучения в велоспорте значительно повышают эффективность тренировочного процесса и качество подготовки спортсменов. Использование научных знаний из таких областей, как спортивная педагогика, физиология спорта и биомеханика, позволяет более точно планировать тренировочную нагрузку и учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Также установлено, что применение индивидуального подхода и современных технологий контроля тренировочного процесса способствует улучшению физических качеств, таких как выносливость, сила и скорость. Кроме того, это помогает снизить риск травм и повысить эффективность подготовки к соревнованиям.

Список литературы:

1. Черникова Е.Н., Каримов И.И., Холмуротов О.Ю., Совершенствование спортивно-педагогического мастерства Велоспорт (учебник) 2022, 238с.

2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. *Теория и методика физического воспитания*. — Ташкент: Учитель, 2012.

3. Турсунов Ж. *Основы спортивной педагогики*. — Ташкент, 2015.

4. Рузиев Б. *Организация тренировочного процесса в велоспорте*. — Ташкент, 2018.

5. Национальный олимпийский комитет Узбекистана. *Система подготовки спортсменов*. — Ташкент, 2021.

6. Мирзаев С. *Физиология физического воспитания и спорта*. — Ташкент, 2016.

7. Сборник научных трудов Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. — Ташкент, 2019–2023.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:176-181

УДК: 796.42-056.26:796.015.52

ДИНАМИКА СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА-ПАРАЛИМПИЙЦА В ТОЛКАНИИ ЯДРА

DYNAMICS OF STRENGTH AND SPEED-STRENGTH TRAINING IN THE SYSTEM OF PREPARATION OF A HIGHLY QUALIFIED PARALYMPIC SHOT PUT ATHLETE

✉Норбеков Х.К.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Norbekov X.K.
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматривается динамика силовой и скоростно-силовой подготовки в системе тренировки высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра на основе сравнительного анализа двух этапов реального тренировочного процесса. Актуальность исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания того, как в условиях паралимпийского спорта изменяются параметры специальной подготовки в зависимости от этапа тренировочного цикла. Цель исследования заключалась в выявлении основных направлений развития силовой, скоростно-силовой и технической подготовки между двумя нагрузочными этапами и в определении их методического значения. В исследовании использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического анализа, сравнительного анализа реальных тренировочных планов и содержательной интерпретации тренировочных показателей. Установлено, что переход от трехнедельного нагрузочного цикла с восстановительной неделей к четырехнедельному нагрузочному циклу сопровождается усилением специальной направленности подготовки, увеличением отдельных параметров силовой и скоростно-силовой работы, а также более выраженной конкретизацией технической подготовки. Наиболее заметная динамика выявлена в приседаниях и жиме, а также в отдельных скоростно-силовых упражнениях, связанных с развитием взрывной мощности и координационной устойчивости. Показано, что исследуемая тренировочная система развивается последовательно и демонстрирует признаки методически выверенной модели подготовки высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра.

Abstract. The article examines the dynamics of strength and speed-strength training in the preparation system of a highly qualified Paralympic shot put

athlete based on a comparative analysis of two stages of the real training process. The relevance of the study is determined by the need for a deeper understanding of how the parameters of specific training change in Paralympic sport depending on the stage of the training cycle. The purpose of the study was to identify the main directions of development in strength, speed-strength, and technical training between two loading stages and to determine their methodological significance. The study used methods of scientific and methodological literature analysis, pedagogical analysis, comparative analysis of real training plans, and content-based interpretation of training indicators. It was found that the transition from a three-week loading cycle with a recovery week to a four-week loading cycle is accompanied by an increase in the specific orientation of training, enhancement of certain parameters of strength and speed-strength work, and a more pronounced specification of technical training. The most notable dynamics were observed in squats and bench press, as well as in individual speed-strength exercises associated with the development of explosive power and coordination stability. The results show that the examined training system develops consistently and demonstrates the features of a methodologically grounded model for preparing a highly qualified Paralympic shot put athlete.
Ключевые слова: толкание ядра, паралимпийский спорт, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка, тренировочный цикл, специальная подготовка, нагрузка, высококвалифицированный спортсмен.
Keywords: shot put, Paralympic sport, strength training, speed-strength training, training cycle, specific preparation, load, highly qualified athlete.

Актуальность. В современной системе подготовки спортсменов высокой квалификации особое место занимает проблема управления специальной физической подготовленностью в рамках тренировочного цикла. Для толкания ядра данная проблема имеет особую значимость, поскольку спортивный результат определяется не только уровнем максимальной силы, но и способностью спортсмена быстро и координированно реализовывать мышечное усилие в соревновательном движении. В этой связи силовая и скоростно-силовая подготовка рассматриваются как одни из важнейших компонентов тренировочной системы. Вместе с тем их развитие в практике спорта высших достижений не может рассматриваться изолированно, вне связи с технической подготовкой, структурой микроциклов и общей логикой распределения нагрузки (1,3).

Для паралимпийского спорта данная проблема приобретает еще большую актуальность, так как тренировочная система должна учитывать не только закономерности развития физических качеств, но и функциональные особенности спортсмена, характер его двигательных возможностей, соревновательную категорию и необходимость более точного дозирования нагрузки. Именно поэтому исследование динамики силовой и скоростно-силовой подготовки в системе реального

тренировочного процесса высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца имеет как научную, так и практическую ценность. Особенно важно изучить не отдельные упражнения сами по себе, а то, каким образом меняются параметры подготовки между различными этапами тренировочного цикла (5.6).

Цель статьи — выявить особенности динамики силовой, скоростно-силовой и технической подготовки в системе тренировки высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра на основе сравнительного анализа двух этапов подготовки.

Методы и организация исследования. Эмпирической базой исследования послужили материалы магистерской диссертации, посвященной построению тренировочной системы высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра. В исследовании использовались два реальных тренировочных документа, отражающих разные этапы подготовки. Первый документ представлял трехнедельный нагрузочный цикл с последующей восстановительной неделей, второй — четырехнедельный нагрузочный цикл с более развернутой структурой специальной подготовки. Такой подход позволил провести сравнительный анализ динамики тренировочных показателей не на уровне теоретических предположений, а на основе реально используемых рабочих планов (2,8).

В работе были использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического анализа и сравнительного анализа реальных тренировочных планов. Основное внимание уделялось следующим параметрам: продолжительность нагрузочного блока, изменение структуры микроциклов, динамика рабочих весов в силовых упражнениях, изменение параметров скоростно-силовой работы, а также усиление технической и специальной направленности подготовки. Сопоставление осуществлялось по тем упражнениям и тренировочным блокам, которые присутствовали в обоих этапах и могли быть интерпретированы как сопоставимые по своему методическому значению.

Особое внимание уделялось силовым блокам по средам и стадионным тренировкам по вторникам, поскольку именно в них наиболее отчетливо представлены ключевые элементы силовой и скоростно-силовой подготовки. Дополнительно анализировались понедельничные и пятничные технические занятия, что позволило оценить не только количественные изменения в нагрузке, но и общую логику развития специальной направленности тренировки.

Результаты и их обсуждение. Проведенный сравнительный анализ показал, что между двумя этапами подготовки наблюдается последовательное развитие тренировочной системы. Уже сам переход от трехнедельного нагрузочного цикла с последующей восстановительной неделей к четырехнедельному нагрузочному циклу свидетельствует об увеличении устойчивости спортсменов к нагрузке и о возможности

переноса более длительного периода концентрированной специальной работы. При этом изменяется не общая логика подготовки, а степень ее насыщенности и выраженность специальной направленности.

Наиболее наглядные изменения были выявлены в силовой подготовке. Сопоставление вечерних средовых тренировок показало, что в ряде базовых упражнений, определяющих уровень специальной силы, во втором этапе наблюдается рост зафиксированных рабочих весов. Особенно отчетливо это проявилось в приседаниях и жиме. У сидячих спортсменов максимальный отраженный в плане вес в приседаниях увеличивается со 140 кг на 6 повторений до 180 кг на 2 повторения, а в жиме — со 140 кг на 4 повторения до 160 кг на 2 повторения. У стоячих спортсменов также отмечается положительная динамика: в приседаниях фиксируется переход от 100 кг на 4 повторения к 120 кг на 1 повторение, а в жиме — от 90 кг на 2 повторения до 95 кг на 2 повторения. По другим упражнениям, таким как тяга, силтаб на грудь и швунг, показатели в целом сохраняются, что свидетельствует о стабильности силовой базы и избирательном усилении наиболее значимых компонентов подготовки.

Анализ скоростно-силовой подготовки показал, что во втором этапе усиливаются отдельные параметры тренировочной работы, связанные с развитием взрывной силы, координационной устойчивости и способности быстро включать усилие. Так, количество ускорений на 20 метров увеличивается с 4 до 6 повторений. Существенно усложняется упражнение «лягушка»: если в первом этапе оно представлено как 6 повторов в связке, то во втором — уже как 4 серии по 10 повторений в сочетании с грифом. При этом сохраняются такие устойчивые средства, как скачки, барьерные упражнения, работа на ступеньках и скрутка с грифом в ходьбе, что свидетельствует о стабильности базового скоростно-силового ядра подготовки. Таким образом, развитие скоростно-силовой составляющей происходит не за счет полного изменения средств, а за счет усиления тех упражнений, которые имеют наибольшее специальное значение.

Наряду с этим во втором этапе усиливается техническая и специальная направленность подготовки. Если в первом этапе отдельные утренние тренировки обозначаются как прикидка или работа с тяжелыми весами ядра, то во втором этапе появляется более четкая техническая тренировка по ядру, фиксируется 40 бросков 2-килограммовым ядром у сидячих спортсменов, а также специальная работа с диском. Это позволяет рассматривать развитие системы подготовки не как усиление только силовой нагрузки, а как более широкое углубление специальной подготовки, в которой силовая, скоростно-силовая и техническая работа взаимно дополняют друг друга.

Полученные результаты позволяют утверждать, что исследуемая тренировочная система развивается последовательно и подчиняется логике поэтапного усиления специальной направленности подготовки. Особенно важно то, что рост нагрузочных параметров не носит хаотичного характера.

Он проявляется в первую очередь по тем позициям, которые наиболее значимы для соревновательного результата в толкании ядра. Это соответствует современным представлениям о подготовке спортсменов высокой квалификации, согласно которым на разных этапах цикла развитие должно носить строго направленный характер и быть связано с задачами конкретного периода подготовки.

С методической точки зрения важно, что усиление силовой работы сопровождается не изоляцией, а одновременным усилением скоростно-силовой и технической подготовки. Такой подход особенно оправдан в толкании ядра, где сила сама по себе не обеспечивает высокий результат без способности быстро реализовать ее в специфическом соревновательном движении. Следовательно, переход к более высоким рабочим весам во втором этапе имеет смысл только в связи с тем, что параллельно усложняются и упражнения, отвечающие за взрывную мощность и специальную двигательную координацию. Именно это делает исследуемую систему внутренне целостной.

Не менее значимым является и тот факт, что динамика показателей различается у стоячих и сидячих спортсменов. У сидячих спортсменов рост рабочих весов более выражен, что вполне закономерно, так как в их соревновательной деятельности сила верхнего плечевого пояса, корпуса и способность к мощной передаче усилия играют особенно важную роль. Это дополнительно подтверждает, что система подготовки строится не по шаблону, а с учетом функционального профиля спортсменов, что особенно важно в паралимпийском спорте.

Практическая ценность данного исследования заключается в том, что выявленные закономерности могут быть использованы тренерами при построении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в толкании ядра. Результаты анализа показывают, что развитие системы должно осуществляться за счет поэтапного усиления ключевых компонентов подготовки, при сохранении ее структурной логики и специальной направленности. Это позволяет рассматривать исследуемую модель как эффективный пример организации подготовки спортсмена высокого класса.

Выводы. Сравнительный анализ двух этапов подготовки показал, что тренировочная система высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра развивается последовательно и характеризуется усилением специальной направленности. Наиболее заметная динамика проявляется в силовой подготовке, прежде всего в приседаниях и жиме, а также в отдельных скоростно-силовых упражнениях, связанных с развитием взрывной мощности и координационной устойчивости. Одновременно усиливается техническая составляющая тренировочного процесса. Полученные данные позволяют рассматривать исследуемую систему как методически обоснованную модель подготовки, в

которой развитие силы, скорости и техники происходит в единой логике спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 1999.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:182-186

УДК: 796.42-056.26:796.015.1

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА-ПАРАЛИМПИЙЦА В ТОЛКАНИИ ЯДРА

STRUCTURAL FEATURES OF BUILDING THE TRAINING SYSTEM OF A HIGHLY QUALIFIED PARALYMPIC SHOT PUT ATHLETE

✉ **Норбеков Х.К.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Norbekov X.K. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности построения тренировочной системы высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра на основе анализа реальных тренировочных планов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного осмысления практического опыта подготовки спортсменов высокого класса в условиях паралимпийского спорта, где эффективность тренировочного процесса определяется не только объемом и интенсивностью нагрузок, но и точностью их распределения, вариативностью средств и учетом функциональных возможностей спортсмена. Цель исследования заключалась в анализе структуры тренировочной системы высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца и выявлении ее основных методических особенностей. В работе использованы методы анализа научно-методической литературы, педагогического анализа и сравнительного изучения реальных тренировочных планов. Установлено, что тренировочная система строится на принципах цикличности, двухразовой организации тренировочного дня, рационального сочетания технической, силовой, скоростно-силовой и восстановительной подготовки, а также дифференцированного подхода к стоячим и сидячим спортсменам. Показано, что в исследуемой системе особое место занимают нагрузочные микроциклы, сопровождаемые восстановительными периодами, а также специальные упражнения, обеспечивающие перенос силовой подготовленности в соревновательное действие. Полученные результаты позволяют рассматривать исследуемую модель как методически обоснованную и практически ценную для подготовки высококвалифицированных спортсменов-паралимпийцев в толкании ядра.

Abstract. The article examines the structural features of building the training system of a highly qualified Paralympic shot put athlete based on the analysis of real training plans. The relevance of the study is determined by the need for scientific understanding of the practical experience of training elite athletes in Paralympic

sport, where the effectiveness of the training process depends not only on the volume and intensity of loads, but also on the accuracy of their distribution, variability of means, and consideration of the athlete's functional capabilities. The purpose of the study was to analyze the structure of the training system of a highly qualified Paralympic athlete and identify its main methodological features. The study used methods of scientific and methodological literature analysis, pedagogical analysis, and comparative examination of real training plans. It was found that the training system is based on the principles of cyclicity, two-session daily training organization, rational combination of technical, strength, speed-strength, and recovery training, as well as a differentiated approach to standing and seated athletes. The results show that load-oriented microcycles accompanied by recovery periods occupy a special place in the examined system, along with specific exercises that ensure the transfer of strength preparedness into competitive performance. The findings make it possible to regard the studied model as methodologically grounded and practically valuable for training highly qualified Paralympic shot put athletes.
Ключевые слова: Паралимпийский спорт, толкание ядра, тренировочная система, высококвалифицированный спортсмен, микроцикл, силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка, техническая подготовка, восстановление.
Keywords: Paralympic sport, shot put, training system, highly qualified athlete, microcycle, strength training, speed-strength training, technical training, recovery.

Актуальность. Современный этап развития спорта высших достижений характеризуется возрастающим вниманием к вопросам рационального построения тренировочного процесса. Особенно это касается паралимпийского спорта, где высокий результат зависит не только от уровня физической, технической и психологической подготовленности, но и от точности планирования, индивидуализации нагрузок и учета функциональных возможностей спортсмена. В толкании ядра достижение высокого результата требует оптимального сочетания силовой, скоростно-силовой, технической и специальной подготовки, при этом любая ошибка в распределении нагрузок способна отрицательно сказаться как на спортивной форме, так и на состоянии спортсмена (1,3,4).

В практике подготовки элитных спортсменов все более отчетливо проявляется необходимость рассматривать тренировку не как совокупность отдельных занятий, а как целостную систему, в которой каждое средство и каждое воздействие занимают строго определенное место. Для высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца такая системность особенно значима, поскольку структура подготовки должна одновременно обеспечивать рост специальной работоспособности, поддержание техники, рациональное восстановление и профилактику перегрузок. Несмотря на наличие большого количества исследований по общей теории спортивной тренировки, реальные модели построения подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса изучены недостаточно полно, особенно на

материале конкретных рабочих тренировочных документов. Это определяет актуальность настоящего исследования (2,5,6).

Цель статьи — проанализировать структурные особенности построения тренировочной системы высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра и выявить ее основные методические характеристики.

Методы и организация исследования. В основу исследования были положены материалы магистерской диссертации, посвященной построению тренировочной системы высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра на примере подготовки трехкратного паралимпийского чемпиона. Эмпирическую базу составили реальные тренировочные планы, отражающие организацию тренировочного процесса в разные периоды подготовки. В одном случае анализировался трехнедельный нагрузочный цикл с последующей восстановительной неделей, в другом - четырехнедельный нагрузочный цикл с более развернутой структурой технической, силовой, скоростно-силовой и восстановительной работы.

В исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по теории спортивной тренировки и подготовке спортсменов высокой квалификации; педагогический анализ реальных тренировочных документов; сравнительный анализ двух этапов подготовки; структурно-содержательный анализ микроциклов и направленности тренировочных средств. Такой подход позволил рассмотреть тренировочную систему не отвлеченно, а в ее реальном практическом выражении (7,8).

Особое внимание уделялось следующим параметрам: продолжительность нагрузочных блоков, организация недельного цикла, сочетание утренних и вечерних тренировок, соотношение технической, силовой, скоростно-силовой и восстановительной подготовки, а также различия в тренировочной работе стоячих и сидячих спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ показал, что исследуемая тренировочная система отличается выраженной структурной организованностью и строится на принципах цикличности. Первый анализируемый этап представлен трехнедельным нагрузочным циклом с последующей восстановительной неделей, тогда как второй этап включает четырехнедельный нагрузочный цикл. Уже это свидетельствует о том, что система подготовки ориентирована на волнообразное распределение нагрузки и учитывает необходимость чередования напряженных и восстановительных периодов.

Установлено, что в обеих моделях недельный цикл имеет устойчивую внутреннюю логику. Понедельник используется как день сочетания технической и базовой силовой работы, вторник — как день скоростно-силовой и координационной подготовки на стадионе, среда — как день технической работы и тяжелой штанги, четверг — как разгрузочный или

частично восстановительный день, пятница — как день специальной темповой и силовой работы, а суббота отличается вариативностью содержания. Такая структура указывает на четкое распределение тренировочных воздействий в течение недели и на подчиненность отдельных занятий общей логике подготовки.

Важной особенностью системы является двухразовая организация тренировочного дня. Утренние занятия преимущественно направлены на техническую или стадионную работу, тогда как вечерние посвящены силовой и специальной подготовке. Это позволяет разделять нагрузку по задачам и добиваться более высокого качества выполнения как технических, так и силовых упражнений. Подобный подход характерен для спорта высших достижений и свидетельствует о высокой степени организованности тренировочного процесса.

Анализ содержания тренировок показал, что в системе органично сочетаются техническая, силовая, скоростно-силовая и восстановительная подготовка. Техническая работа включает тренировки по ядру, броски с различным отягощением и специальные упражнения, направленные на совершенствование соревновательного движения. Силовая составляющая представлена фронтальными приседаниями, тягами, швунгами, жимами, упражнениями с блинами, гантелями и дополнительной работой на мышцы-стабилизаторы. Скоростно-силовая подготовка реализуется через ускорения, барьерные упражнения, прыжки, скачки, специальные задания с грифом, броски набивных мячей и другие упражнения, направленные на развитие взрывной силы и быстроты реализации усилия. Восстановительный компонент проявляется через специально выделенные разгрузочные дни, восстановительные недели и внутреннюю вариативность нагрузки.

Установлено также, что система носит дифференцированный характер. В тренировочных документах четко прослеживается разграничение между стоячими и сидячими спортсменами. Это выражается в различиях в выборе упражнений, рабочих весов и в самой организации тренировочного воздействия. Подобная дифференциация свидетельствует о высоком уровне индивидуализации подготовки и особенно важна в условиях паралимпийского спорта.

Выводы. Полученные результаты позволяют утверждать, что исследуемая тренировочная система представляет собой целостную и методически выверенную модель подготовки высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра. Ее эффективность определяется не отдельными упражнениями сами по себе, а рациональным сочетанием различных компонентов подготовки и их последовательным распределением во времени. Именно структурная организованность системы обеспечивает возможность устойчивого роста спортивной работоспособности.

С научной точки зрения особенно важно, что в исследуемой модели отчетливо проявляются базовые принципы современной теории спортивной тренировки: цикличность, направленность, вариативность, специализированность и индивидуализация. При этом данные принципы реализуются не абстрактно, а в реальном тренировочном процессе, что придает исследованию особую практическую значимость. Анализ показал, что даже в условиях паралимпийского спорта, где требуется учет функциональных ограничений и особенностей соревновательной классификации, возможно построение высокоорганизованной тренировочной системы, ориентированной на достижение высшего результата.

Следует подчеркнуть, что в исследуемой системе силовая подготовка не изолируется от технической, а скоростно-силовая работа не существует отдельно от соревновательного действия. Это особенно важно для толкания ядра, где спортивный результат зависит от способности интегрировать силу, скорость, координацию и технику в одном целостном движении. Именно поэтому широкое использование специальных упражнений, бросков, барьерных заданий, ускорений и упражнений с отягощениями в рамках одной системы следует рассматривать как одно из ее главных достоинств.

Практическая ценность проведенного анализа состоит в том, что выявленные структурные особенности могут быть использованы при разработке программ подготовки спортсменов высокой квалификации в толкании ядра, в том числе в системе паралимпийского спорта. Материалы исследования также представляют интерес для тренеров, преподавателей и исследователей, занимающихся вопросами теории и методики адаптивного спорта.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970.

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

6. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.

8. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 1999.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:187-190

УДК: 796.412.2

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

FEATURES OF CONSTRUCTING COMPETITIONAL COMPOSITIONS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

✉Пахрудинова Н.Ю.
Волкова Л.В.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Pakhrudinova N.Y.
Volkova L.V.

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Chirchik city, Uzbekistan

Аннотация. В данной работе рассматриваются особенности построения соревновательных композиций в индивидуальных и групповых упражнениях художественной гимнастики. Описываются основные принципы составления программ, требования к сложности, художественной выразительности и согласованности элементов.

Annotation. This work examines the specifics of constructing competitive compositions in individual and group exercises of rhythmic gymnastics. The main principles of programming, requirements for complexity, artistic expressiveness, and coherence of elements are described.

Ключевые слова: художественная гимнастика, постановка композиции, артистизм, координационные способности, качество соревновательных программ.

Keywords: artistic gymnastics, composition staging, artistry, coordination abilities, quality of competitive programs.

Актуальность. В современной художественной гимнастике к соревновательным композициям предъявляются высокие требования. Наивысшие спортивные результаты достигаются за счёт выразительного исполнения под музыку, сочетающего координацию, гибкость, прыгучесть, равновесие, вестибулярную устойчивость и виртуозное владение предметом.

Несмотря на изменения правил в начале нового олимпийского цикла, направленные на усиление роли артистизма, проблема гармоничности построения композиции остаётся актуальной. Наиболее распространёнными ошибками являются некорректный подбор музыкального сопровождения, нерациональное использование площадки, а также однообразие

технических элементов, что снижает выразительность и индивидуальность программы.

Отмечается, что успешность композиций в значительной степени зависит от гармоничного объединения всех элементов в единое целое и их соответствия музыкальному сопровождению. Вместе с тем в научной литературе недостаточно разработаны вопросы построения соревновательных программ с учётом требований FIG, которая определяет основные направления развития художественной гимнастики на международном уровне.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистически.

Исследование проводилось в спортивной школе Чиланзарского района г. Ташкента. В анкетировании приняли участие 10 тренеров и 20 спортсменок. Анкетный опрос состоял из вопросов, направленных на выявление особенностей построения соревновательных композиций в художественной гимнастике. Вопросы были разработаны отдельно для тренеров и спортсменок с учетом специфики их деятельности.

Результаты исследования. В ходе исследования было проведено анкетирование тренеров и спортсменок художественной гимнастики с целью выявления особенностей построения соревновательных композиций. Полученные данные позволили провести сравнительный анализ мнений тренеров и спортсменок и выявить основные проблемы в построении соревновательных композиций в художественной гимнастике.

Анализ ответов тренеров показал, что **80%** респондентов считают приоритетными компонентами композиции техническую сложность и артистизм, тогда как **70%** выделяют важность синхронности исполнения и взаимодействия в групповых упражнениях. При этом **75%** тренеров отметили трудности в грамотном распределении элементов трудности по соревновательной программе. Также **65%** опрошенных указали на недостаточный уровень методического обеспечения процесса постановки композиций (табл.1).

Таблица 1.

Результаты анкетного опроса тренеров

Показатель	Содержание ответа	Процент (%)
Приоритеты композиции	Техническая сложность и артистизм	80
Важность синхронности и взаимодействия	Групповые упражнения	70
Трудности в распределении элементов	Построение программы	75
Недостаточное методическое обеспечение	Учебно-тренировочный процесс	65

По результатам анкетирования спортсменок установлено, что **78%** гимнасток испытывают трудности при выполнении элементов предметной подготовки, прыжков и поворотов. В групповых упражнениях **82%** спортсменок выделили синхронность и перестроения как наиболее сложные компоненты, а **68%** отметили сложности во взаимодействии с партнёрами. Кроме того, **60%** респондентов указали, что структура соревновательной композиции не всегда является для них достаточно понятной, а **72%** считают, что времени на её отработку недостаточно (табл.2).

Таблица 2

Результаты анкетного опроса спортсменок

Показатель	Содержание ответа	Процент (%)
Трудности в индивидуальных упражнениях	Прыжки, повороты, предмет	78
Сложности в групповых упражнениях	Синхронность, перестроения	82
Трудности взаимодействия	Работа в группе	68
Непонимание структуры композиции	Соревновательная программа	60
Недостаток времени на отработку	Тренировочный процесс	72

Сравнительный анализ показал, что мнения тренеров и спортсменок в целом совпадают: обе группы респондентов отмечают высокую значимость технической подготовки, координации и взаимодействия в группе. Также выявлена общая проблема, связанная с недостаточной методической разработанностью процесса построения соревновательных композиций и ограниченным временем на их освоение.

Полученные результаты подтверждают необходимость совершенствования методики подготовки гимнасток с акцентом на оптимизацию структуры соревновательных программ и повышение эффективности тренировочного процесса.

Выводы. В ходе исследования установлено, что при построении соревновательных композиций в художественной гимнастике наибольшее значение придаётся технической сложности, артистичности и синхронности исполнения, при этом как тренеры, так и спортсменки отмечают наличие трудностей в распределении элементов, выполнении сложнокоординационных движений и взаимодействии в групповых упражнениях. Выявлено, что существующий тренировочный процесс не в полной мере обеспечивает эффективную подготовку к соревновательной деятельности, что обуславливает необходимость совершенствования методического обеспечения и оптимизации построения соревновательных программ.

Список литературы

1. Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. – М.: Спорт, 2018.

2. Медведева Е. Н., Крючек Е. С. Художественная гимнастика: техническая и хореографическая подготовка спортсменок. – М.: Советский спорт, 2016.

3. Винер-Усманова И. А. Современная система подготовки в художественной гимнастике. – М.: Человек, 2020.

4. Супрун А. А. Особенности построения соревновательных композиций в художественной гимнастике // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6.

5. FIG. Code of Points Rhythmic Gymnastics. – Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique, 2025.

6. Умаров М.Н, Санакулова З.Б. Теория и методика художественной гимнастики. Учебное пособие. “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti” - Чирчик: 2023. - 207 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:191-195

УДК: 796.912.012.66

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ НА ОСНОВЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ

IMPROVING THE LEVEL OF FLEXIBILITY IN YOUNG FIGURISTS BASED ON YOGA EXERCISES

✉ **Пахрудинова Н.Ю.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан**

Pakhrudinova N.Y. — **Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Chirchik city, Uzbekistan**

Аннотация: в данной работе рассматривается развитие гибкости у юных фигуристок на основе применения комплекса упражнений с элементами йоги. Проведено педагогическое исследование с участием девочек 7–8 лет, в ходе которого оценивалась динамика показателей гибкости по результатам контрольных тестов. Установлено, что систематическое выполнение разработанного комплекса способствует достоверному улучшению уровня гибкости по сравнению с традиционной разминкой. Полученные результаты подтверждают эффективность использования упражнений йоги в тренировочном процессе фигуристов начального этапа подготовки.

Annotation: this work examines the development of flexibility in young female figure skaters based on the application of a complex of exercises with yoga elements. A pedagogical study was conducted involving 7-8-year-old girls, during which the dynamics of flexibility indicators were evaluated based on the results of control tests. It has been established that the systematic execution of the developed complex contributes to a significant improvement in flexibility levels compared to traditional warm-up exercises. The results obtained confirm the effectiveness of using exercises.

Ключевые слова: йога, фигурное катание, начальная подготовка, гибкость, асаны, координация, физическая подготовка, тренировочный процесс, спортивная практика

Key words: yoga, figure skating, initial training, flexibility, asanas, coordination, physical preparation, training process, sports practice.

Актуальность. Гибкость является одним из важнейших физических качеств спортсмена и определяется уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, а также способностью выполнять движения с большой амплитудой. Развитие данного качества должно начинаться с раннего возраста и носить систематический характер. Недостаточный уровень гибкости может привести к различным нарушениям, включая ухудшение осанки, развитие сколиоза, остеохондроза и других отклонений, что в дальнейшем негативно отражается на технике движений и общей двигательной культуре спортсмена.

В видах спорта, требующих высокой координации, особое значение приобретает всестороннее развитие подвижности суставов. Это позволяет не только эффективно проявлять другие физические качества в условиях интенсивных тренировок, но и успешно осваивать сложные технические элементы.

Актуальность развития гибкости особенно возрастает в условиях активного становления и развития фигурного катания в Узбекистане. Повышение уровня подготовки спортсменов, их конкурентоспособности на международной арене и успешное освоение современных технически сложных элементов напрямую зависят от уровня развития базовых физических качеств, среди которых гибкость занимает одно из ключевых мест. Высокий уровень гибкости способствует снижению травматизма, улучшает координацию движений и обеспечивает более качественное выполнение элементов, что является важным фактором в подготовке фигуристов высокого класса.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента, с сентября 2024 по сентябрь 2025. В эксперименте принимали участие 24 девочки фигуристки 7-8 лет, выступающих по 3 юношескому разряду. Для решения поставленных перед исследованием задач были применены следующие методы исследования: педагогические наблюдения, обследование фигуристов по тестам, с применением линейных измерений; педагогический эксперимент.

Степень развития гибкости определялась тремя тестами: гимнастический мост, шпагаты на правую и левую ногу, наклон вперед из положения стоя на скамейке. Контроль показателей гибкости производится с помощью специальных контрольных нормативов, представленных тестами, соответствующих году обучения фигуристок. Изучив показатели гибкости до начала эксперимента можно сделать выводы, что в тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали, что результаты практически одинаковые и не имеют достоверных различий ($P>0,05$).

Педагогический эксперимент заключался в том, что экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу, направленному на развитие гибкости (см.табл. 1).

Комплекс включал 97 упражнений, 258 повторов при 129 подходов, подразделенных на пять серий. Количество повторов зависело от направления движения и выполнения упражнений с двух или отдельно на каждой ноге. Комплекс упражнений выполнялся в спортивном зале (вне ледовой подготовки), в подготовительной части тренировочного занятия 3 раза в неделю по 30 минут в течении 6 месяцев, в то время как контрольная группа использовала стандартную разминку. Упражнения комплекса проводились по принципу «от простого к сложному».

На начальном этапе обучения юных фигуристок упражнения йоги выполнялись в медленном темпе с акцентом на правильное освоение поз и контроль ключевых биомеханических параметров движения. По мере повышения уровня подготовки внимание постепенно смещалось на согласованность дыхания, ритмичность выполнения и удержание поз.

Таблица 1

Содержание и количество упражнений в комплексах йоги на развитие гибкости юных фигуристок

	№	Количество упражнений	Направление выполнения	Количество упражнений	Количество повторов	Количество подходов
Раздел	1	Упражнения для позвоночника (наклоны, прогибы)				
		18	Вперёд	10	30	15
			Назад	8	24	12
	2	Упражнения для тазобедренных суставов				
		20	Симметрично	12	36	18
			Асимметрично	8	24	12
	3	Упражнения на растяжку мышц ног (шпагаты, выпады)				
		22	Лицом	14	40	20
			Боком	8	28	14
	4	Упражнения для плечевого пояса и спины				
		15	Лицом	9	27	13
			Спиной	6	18	9
	5	Статические позы (асаны на удержание)				
		12	Лицом	7	21	10
			Боком	3	9	4
			Спиной	2	6	3
Всего				87	263	130

На начальном этапе обучения юных фигуристок упражнения йоги выполнялись в медленном темпе с акцентом на правильное освоение поз и контроль ключевых биомеханических параметров движения. По мере повышения уровня подготовки внимание постепенно смещалось на согласованность дыхания, ритмичность выполнения и удержание поз. На завершающем этапе основной акцент делался на совершенствование техники выполнения асан, развитие гибкости, координации и устойчивости тела, а также улучшение способности сохранять равновесие в статических положениях.

Результаты и их обсуждение. В ходе педагогического эксперимента была проведена оценка уровня развития гибкости у фигуристок 7–8 лет с использованием контрольных тестов: «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «мост», «шпагаты на правую и левую ногу».

Анализ полученных данных показал положительную динамику показателей в экспериментальной группе, занимавшейся по разработанному комплексу упражнений с элементами йоги.

В тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» средний результат улучшился с 8,30 до 16,40 см., что составило прирост на 50,4%. Полученные изменения являются статистически значимыми и

свидетельствуют об эффективности применяемых средств развития гибкости.

В тесте «мост» наблюдалось улучшение показателей с 42,80 до 22,90 см. (снижение значения как показатель улучшения гибкости), что соответствует положительной динамике на 46,5%. Результаты подтверждают эффективность комплекса в развитии гибкости позвоночного столба и плечевого пояса.

В тесте «шпагат на правую ногу» средний показатель изменился с 10,90 до 4,90 см., что свидетельствует о приросте гибкости на 55%. Аналогичная положительная динамика отмечена и в тесте «шпагат на левую ногу»: показатели улучшились с 12,80 до 9,70 см., что составило 24,2%.

В контрольной группе, использовавшей стандартную разминку, также наблюдалось незначительное улучшение результатов, однако оно было существенно ниже и не носило выраженного характера по сравнению с экспериментальной группой. Межгрупповой анализ показал наличие достоверных различий между результатами экспериментальной и контрольной групп.

Заключение. Проведённое исследование позволило установить эффективность использования комплекса упражнений с элементами йоги в процессе подготовки юных фигуристок 7–8 лет. Включение данных упражнений в тренировочный процесс способствует значительному улучшению показателей гибкости по всем основным тестам.

Разработанный комплекс, основанный на принципе постепенного усложнения и систематического выполнения, обеспечивает целенаправленное развитие подвижности суставов, улучшение эластичности мышц, а также способствует формированию двигательной координации и устойчивости.

Результаты эксперимента подтверждают, что регулярное применение предложенного комплекса в подготовительной части занятия является эффективным средством развития гибкости по сравнению со стандартной разминкой.

Таким образом, использование упражнений йоги может быть рекомендовано как дополнительное средство в тренировочном процессе фигуристов начального этапа подготовки. Перспективным направлением дальнейших исследований является адаптация данного комплекса для спортсменов более высокого уровня квалификации с учётом индивидуальных особенностей и специфики соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – Киев, Олимпийская литература, 2001, -424 с.
2. Васильева, Д. Методика развития гибкости у школьников 8-9 лет: выпускная квалификационная работа / Д. Васильева. // ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет». – 2019. – 62 с. – URL: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12228/2/Vasileva.pdf (дата обращения: 28.05.2022).

3. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4–10.

4. Тузова Е. Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов «Спорт», 2015 — (Библиотечка тренера)

5. Туманян Г. С. Гибкость как физическое качество / Г. С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1998. –№ 2. – С. 48–50.

6. Фигурное катание: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ / Гриценко С. А., Пчелкина Л.Н..: Советский спорт, 2005.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:196-200

УДК: 796.853.212:796.015.52:796.012.1

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH PREPAREDNESS IN FREESTYLE WRESTLERS BASED ON A DIFFERENTIATED TRAINING APPROACH

✉Рахмонов А.З.
Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта, Чирчик, Узбекистан

Raxmonov A. Z.
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматриваются особенности развития скоростно-силовой подготовленности борцов вольного стиля с учетом необходимости индивидуализации тренировочного процесса. Современная спортивная практика показывает, что достижение высоких результатов в вольной борьбе невозможно без целенаправленного совершенствования физических качеств, обеспечивающих эффективность атакующих и защитных действий. Особое значение при этом приобретают скоростно-силовые способности, определяющие быстроту входа в прием, мощность броска, устойчивость в борьбе за захват и способность сохранять высокую работоспособность на протяжении всей схватки. В работе обосновывается необходимость дифференцированного подхода к развитию данных качеств с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, уровня их подготовленности и специфики соревновательной деятельности. Сделан вывод о том, что использование специально подобранных упражнений, варьирование объема и интенсивности нагрузки, а также учет функционального состояния спортсменов позволяют повысить эффективность тренировочного процесса и создать условия для устойчивого роста спортивного мастерства борцов.

Ключевые слова: вольная борьба, борцы, скоростно-силовые качества, тренировочный процесс, дифференцированный подход, спортивная подготовка, физическая подготовленность, специальная подготовка.

Abstract. The article examines the features of developing speed-strength preparedness in freestyle wrestlers, taking into account the need for individualization of the training process. Modern sports practice shows that achieving high results in freestyle wrestling is impossible without the purposeful improvement of physical qualities that ensure the effectiveness of both offensive and defensive actions. Particular importance is attached to speed-strength abilities, which determine the speed of initiating techniques, the power of throws,

stability in grip fighting, and the ability to maintain high performance throughout the entire bout. The study substantiates the necessity of a differentiated approach to the development of these qualities, considering individual characteristics of athletes, their level of preparedness, and the specifics of competitive activity. It is concluded that the use of specially selected exercises, variation in training volume and intensity, as well as consideration of the athletes' functional state, contribute to increasing the effectiveness of the training process and creating conditions for the sustainable improvement of wrestlers' performance.
Keywords: freestyle wrestling, wrestlers, speed-strength qualities, training process, differentiated approach, sports training, physical preparedness, special training.

Актуальность. Вольная борьба относится к числу наиболее сложных и динамичных видов единоборств, предъявляющих высокие требования к уровню физической, технической и тактической подготовленности спортсмена. Успешность соревновательной деятельности борца определяется не только арсеналом технических действий, но и способностью реализовывать их в условиях высокой интенсивности, дефицита времени и активного противодействия соперника. В этой связи особую значимость приобретает развитие скоростно-силовых качеств, выступающих важнейшей основой результативного ведения поединка.

На практике нередко наблюдается ситуация, при которой тренировочный процесс строится по общим схемам, без достаточного учета индивидуальных особенностей борцов. Подобный подход снижает эффективность подготовки, поскольку спортсмены различаются по уровню физического развития, двигательным возможностям, темпу восстановления и особенностям соревновательного стиля. Именно поэтому в современной теории и методике спортивной тренировки возрастает интерес к дифференцированной организации подготовки, позволяющей точнее воздействовать на ведущие стороны спортивного мастерства.

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью поиска более эффективных путей совершенствования скоростно-силовой подготовленности борцов вольного стиля. Особенно важно разрабатывать такие тренировочные модели, которые не только способствуют росту физических показателей, но и обеспечивают их перенос в реальную соревновательную деятельность.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании значения дифференцированного подхода в развитии скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля.

Методы и организация исследования. Скоростно-силовая подготовленность в вольной борьбе представляет собой комплексное физическое качество, проявляющееся в способности спортсмена выполнять двигательные действия с высокой скоростью и значительной мышечной мощностью. Для борца это выражается в резком старте, мгновенной смене

направления движения, быстром входе в ноги, взрывном выполнении бросков, удержании выгодной позиции и активном сопротивлении действиям соперника. Именно поэтому развитие скоростно-силовых способностей следует рассматривать как одно из приоритетных направлений подготовки.

Специфика вольной борьбы требует не просто общего развития силы или скорости, а их рационального сочетания в условиях соревновательной деятельности. Например, недостаточно иметь высокий уровень абсолютной силы, если спортсмен не способен быстро реализовать ее в конкретном техническом действии. В равной степени недостаточна и высокая скорость движений без необходимого силового обеспечения. В связи с этим процесс подготовки должен быть ориентирован на развитие именно тех скоростно-силовых проявлений, которые имеют прямое прикладное значение для борьбы.

Дифференцированный подход в тренировке борцов основан на признании того, что каждый спортсмен обладает собственным уровнем адаптационных возможностей, морфофункциональных особенностей и индивидуальным стилем ведения схватки. Одни борцы строят поединок на высокой двигательной активности, постоянном давлении и серии атак, другие — на выжидательной тактике, резких контратаках и точечной реализации приемов. Следовательно, содержание скоростно-силовой подготовки должно варьироваться в зависимости от того, какие двигательные качества являются для конкретного спортсмена наиболее значимыми.

Применение дифференцированного подхода предполагает предварительную оценку уровня подготовленности борцов. Для этого могут использоваться контрольные упражнения, направленные на выявление быстроты, взрывной силы, скоростной выносливости и способности к многократному выполнению интенсивных действий. На основе полученных данных возможно распределение спортсменов по условным группам или построение индивидуальных вариантов нагрузки. Такой подход позволяет более точно подбирать средства тренировки и избегать неоправданного выравнивания подготовки.

Особое место в развитии скоростно-силовых качеств занимают специальные упражнения, максимально приближенные по структуре к соревновательным действиям. Это могут быть взрывные проходы в ноги, бросковые движения с сопротивлением, ускорения из борцовской стойки, рывковые действия в партере, работа с манекеном, упражнения с резиновыми амортизаторами и партнером. Преимущество таких средств заключается в том, что они способствуют одновременному совершенствованию как физических качеств, так и технической координации движений.

Важным условием эффективности скоростно-силовой подготовки является грамотное соотношение объема и интенсивности нагрузки. При

чрезмерном увеличении общего объема тренировочной работы возможно снижение скорости выполнения движений и ухудшение качества технических действий. Напротив, чрезмерное увлечение высокоинтенсивными упражнениями без учета восстановительных возможностей спортсмена может привести к переутомлению и снижению спортивной работоспособности. Поэтому в системе подготовки борцов необходимо поддерживать рациональный баланс между стимулирующей нагрузкой и восстановлением.

Следует отметить, что развитие скоростно-силовых качеств наиболее эффективно в тех случаях, когда оно осуществляется в тесной связи с технико-тактической подготовкой. Изолированное развитие физических способностей не всегда обеспечивает ожидаемый спортивный результат, если спортсмен испытывает трудности с переносом этих качеств в реальную схватку. Именно поэтому современные подходы к подготовке борцов ориентированы на комплексность: физические упражнения должны усиливать соревновательную надежность технических действий и способствовать повышению эффективности тактического поведения на ковре.

Результаты и их обсуждение. Практика подготовки квалифицированных борцов показывает, что наибольший эффект достигается при использовании вариативных тренировочных моделей. В одних случаях акцент делается на развитие стартовой взрывной силы, необходимой для резкого начала атаки; в других — на скоростную силу, связанную с выполнением серии активных действий; в-третьих — на специальную скоростно-силовую выносливость, обеспечивающую сохранение темпа борьбы до конца поединка. Такая вариативность делает тренировочный процесс более адресным и результативным.

Кроме того, важным направлением совершенствования подготовки является учет возрастных и квалификационных особенностей борцов. На начальных этапах спортивного совершенствования основное внимание должно уделяться формированию правильной двигательной базы, координации и общей скоростно-силовой подготовленности. На более высоком уровне мастерства акцент смещается в сторону специализированных упражнений, максимально приближенных к структуре соревновательной деятельности. Это позволяет добиться более глубокого соответствия между содержанием тренировки и реальными требованиями поединка.

Таким образом, развитие скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля должно рассматриваться как управляемый, научно обоснованный процесс, основанный на индивидуализации, вариативности средств и постоянной связи с соревновательной спецификой. Только в этом случае можно ожидать не временного улучшения отдельных показателей, а устойчивого роста спортивного результата.

Выводы. Скоростно-силовая подготовленность является одной из ключевых основ спортивного мастерства борцов вольного стиля. Ее высокий уровень обеспечивает эффективность технических действий, повышает активность в схватке и способствует достижению устойчивых соревновательных результатов. Вместе с тем современная практика подготовки требует отказа от унифицированных тренировочных схем и перехода к более гибким, индивидуально ориентированным моделям.

Дифференцированный подход позволяет учитывать реальные особенности спортсменов, целенаправленно воздействовать на их ведущие физические качества и повышать качество тренировочного процесса. Использование специально подобранных упражнений, контроль функционального состояния и рациональное распределение нагрузок создают условия для более полного раскрытия потенциала борцов.

В связи с этим можно утверждать, что совершенствование скоростно-силовой подготовки борцов вольного стиля на основе дифференцированного подхода является перспективным направлением современной спортивной науки и практики.

Список литературы:

1. Нуцалов Н. Н. Скоростно-силовая подготовка борцов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 10. С. 196–200.

2. Козляков А. В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2010. № 12. С. 39–43.

3. Chaabene H., Negra Y., Capranica L., Bouguezzi R., Hachana Y., Rouahi M. A., Mkaouer B. Physical and physiological attributes of wrestlers: an update // Journal of Strength and Conditioning Research. 2017. Vol. 31, No. 5. P. 1411–1442. doi:10.1519/JSC.0000000000001738.

4. Demirkan E., Kutlu M., Koz M., Ozal M., Favre M. Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers // Journal of Human Kinetics. 2014. Vol. 41. P. 245–251. doi:10.2478/hukin-2014-0052.

5. Demirkan E., Koz M., Kutlu M., Favre M. Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers // Journal of Strength and Conditioning Research. 2015. Vol. 29, No. 7. P. 1876–1883.

6. Cid-Calfucura I., Herrera-Valenzuela T., Franchini E., Vásquez-Gómez J. A., García-García J. Effects of strength training on physical fitness of Olympic combat sports athletes: a systematic review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20. Article 4045.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:201-204

УДК: 796.355-053.7:796.015.52

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN YOUNG HOCKEY PLAYERS

✉ **Рашидов Б.П.**

Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация: В статье рассматриваются особенности методики развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов подросткового возраста. Раскрываются основные компоненты скоростно-силовой подготовки, включающие развитие быстроты, силы и взрывной мощности, необходимых для эффективного выполнения игровых действий. Особое внимание уделяется подбору специальных упражнений, учитывающих возрастные и функциональные особенности спортсменов, а также специфике хоккейной деятельности. Обосновывается необходимость комплексного подхода к организации тренировочного процесса, направленного на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности и игровой эффективности хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, скоростно-силовые качества, подростковый возраст, физическая подготовка, взрывная сила, быстрота, тренировочный процесс, спортивная подготовка.

Abstract: The article examines the features of the methodology for developing speed-strength qualities in adolescent hockey players. The main components of speed-strength training are revealed, including the development of speed, strength, and explosive power necessary for the effective performance of game actions. Special attention is paid to the selection of special exercises that take into account the age and functional characteristics of athletes, as well as the specifics of hockey activities. The necessity of a comprehensive approach to organizing the training process, aimed at increasing the level of speed-strength preparedness and game effectiveness of hockey players, is substantiated.

Keywords: hockey, speed-strength qualities, adolescence, physical training, explosive strength, speed, training process, sports training.

Annotatsiya: Maqolada o‘smir yoshdagi xokkeychilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasining o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rib chiqilgan. O‘yin harakatlarini samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan tezkorlik, kuch va portlovchi quvvatni rivojlantirishni o‘z ichiga olgan tezkor-kuch tayyorgarligining asosiy tarkibiy qismlari ochib beriladi. Sportchilarning yosh va funksional

xususiyatlarini, shuningdek, xokkey faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlarni tanlashga alohida e’tibor beriladi. Xokkeychilarning tezkor-kuch tayyorgarligi va o‘yin samaradorligi darajasini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot jarayonini tashkil etishga kompleks yondashuv zarurligi asoslangan.

Kalit so‘zlar: xokkey, tezkor-kuch sifatlari, o‘smirlik davri, jismoniy tayyorgarlik, portlovchi kuch, tezkorlik, mashg‘ulot jarayoni, sport tayyorgarligi.

Актуальность исследования. Современный хоккей с шайбой характеризуется высокой скоростью выполнения игровых действий, значительным количеством силовых единоборств и необходимостью мгновенного реагирования на изменяющиеся игровые ситуации. В этих условиях особое значение приобретают скоростно-силовые качества, которые обеспечивают эффективность стартовых ускорений, резких остановок, смены направления движения, силовой борьбы и выполнения технических элементов. Подростковый возраст является одним из наиболее благоприятных периодов для развития скоростно-силовых способностей, так как в этот этап наблюдаются интенсивные морфофункциональные изменения организма, повышается уровень нервно-мышечной координации и создаются предпосылки для формирования высокой двигательной работоспособности. Именно в этот период закладывается основа для дальнейшего спортивного совершенствования хоккеистов. Вместе с тем в практике подготовки юных хоккеистов нередко отмечается недостаточная научная обоснованность методик развития скоростно-силовых качеств. Тренировочный процесс часто ориентирован на общее физическое развитие без учета специфики хоккейной деятельности и возрастных особенностей спортсменов. Это может приводить к снижению эффективности подготовки и замедлению роста спортивных результатов. Современные исследования в области теории и методики спорта подчеркивают необходимость использования специализированных средств и методов, направленных на развитие скоростно-силовых качеств с учетом игровых требований хоккея. Особую роль играют упражнения, моделирующие соревновательную деятельность и обеспечивающие комплексное воздействие на организм спортсмена. Актуальность настоящего исследования обусловлена возрастающими требованиями к уровню скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, необходимостью оптимизации тренировочного процесса в подростковом возрасте, а также потребностью в разработке эффективных методических подходов к развитию данных качеств с учетом специфики хоккея.

Цель исследования – определить эффективность методики развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов подросткового возраста.

Объект исследования – тренировочный процесс хоккеистов подросткового возраста.

Предмет исследования – средства и методы развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов подросткового возраста.

Задачи исследования – Изучить теоретические основы развития скоростно-силовых качеств в системе спортивной подготовки хоккеистов. Определить возрастные особенности развития скоростно-силовых способностей у хоккеистов подросткового возраста. Разработать и внедрить комплекс упражнений, направленный на развитие быстроты, силы и взрывной мощности с учетом специфики хоккея. Оценить эффективность предложенной методики на основе динамики показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Научная новизна исследования –впервые обоснована эффективность применения комплексной методики развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов подросткового возраста с учётом специфики игровой деятельности. Разработан и апробирован комплекс упражнений, включающий скоростные, силовые и плиометрические элементы, направленные на развитие взрывной силы, быстроты и координации. Установлена положительная динамика показателей скоростно-силовой подготовленности хоккеистов в результате внедрения предложенной методики в тренировочный процесс.

Практическая значимость исследования – результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами при организации учебно-тренировочного процесса хоккеистов подросткового возраста. Разработанные методические рекомендации способствуют эффективному развитию скоростно-силовых качеств (быстрота, взрывная сила, силовая выносливость) без чрезмерного увеличения общего объёма тренировочной нагрузки. Полученные данные могут применяться при планировании тренировочных занятий и совершенствовании программ подготовки спортивного резерва.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 20 хоккеистов подросткового возраста. Экспериментальная группа (n=10) занималась по разработанной методике, включающей скоростно-силовые упражнения (спринты, прыжковые упражнения, силовые и плиометрические комплексы) 2 раза в неделю в течение 12 недель, тогда как контрольная группа (n=10) тренировалась по традиционной программе. В ходе эксперимента оценивались показатели скоростно-силовой подготовленности: время спринта, высота и длина прыжка, мощность стартового усилия, а также эффективность выполнения игровых действий. Результаты показали, что у хоккеистов экспериментальной группы наблюдается более выраженная положительная динамика по всем исследуемым показателям по сравнению с контрольной группой. Отмечено улучшение стартовой скорости, повышение взрывной силы и способности к резким изменениям направления движения, что положительно отразилось на эффективности игровой деятельности. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности предложенной методики и её

целесообразности для использования в системе подготовки хоккеистов подросткового возраста.

Выводы. Подростковый период является ключевым этапом для развития скоростно-силовых качеств хоккеистов благодаря высокой лабильности нервной системы и морфофункциональным перестройкам организма. Применение комплексной методики, сочетающей скоростные, силовые и плиометрические упражнения с учетом специфики движений на льду, существенно повышает эффективность стартового ускорения и взрывной мощности спортсменов. Результаты исследования подтверждают, что внедрение специализированного комплекса упражнений способствует значительному росту показателей физической подготовленности и улучшению качества выполнения игровых приемов. Использование данных методических подходов позволяет оптимизировать тренировочный процесс, обеспечивая качественный прирост спортивных результатов без избыточного физического перенапряжения юных хоккеистов.

Литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Горский Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словац. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.

4. Никонов Ю. В. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Минск: Ураджай, 2012. – 304 с.

5. Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

6. Букатин А. Ю., Колузганов В. М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

7. Колосков В. И., Климин В. П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.

8. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.

9. Ишматов Р. Г. Программная подготовка хоккеистов различной квалификации. Педагогические аспекты: Учебное пособие. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 192 с.

10. Михно Л. В. Содержание и структура многолетней подготовки юных хоккеистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 41–46.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:205-208

УДК: 796.355:796.093.1

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ИГРОВОГО ХОККЕЯ

FEATURES OF TACTICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS IN THE CONDITIONS OF MODERN PLAY HOCKEY

✉Режепов Ж.К. — Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта, Чирчик, Узбекистан

Rezhepov J.K. — Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация: В статье рассматриваются особенности тактической подготовки хоккеистов в условиях современного игрового хоккея. Раскрываются основные компоненты тактического мастерства, включающие индивидуальные, групповые и командные взаимодействия в атаке и обороне. Особое внимание уделяется развитию игрового мышления, скорости принятия решений и способности адаптироваться к быстро меняющимся игровым ситуациям. Анализируются современные подходы к организации тренировочного процесса, направленные на формирование тактической грамотности и повышение эффективности соревновательной деятельности хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей, тактическая подготовка, игровое мышление, тактика, командное взаимодействие, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, принятие решений.

Abstract: The article examines the specifics of hockey players' tactical training in the context of modern game hockey. The main components of tactical skill are revealed, including individual, group, and team interactions in attack and defense. Particular attention is paid to developing game thinking, speed of decision-making, and ability to adapt to rapidly changing game situations. Modern approaches to organizing the training process aimed at forming tactical literacy and increasing the effectiveness of hockey players' competitive activity are analyzed.

Keywords: hockey, technical training, young hockey players, initial training stage, riding technique, knucklebone control, training process, movement coordination.

Актуальность исследования. Современный хоккей с шайбой характеризуется высокой скоростью игры, частой сменой игровых ситуаций

и возрастанием роли тактической подготовки спортсменов. В условиях жесткой конкуренции и ограниченного времени на принятие решений именно уровень тактического мышления и способность к быстрой адаптации определяют эффективность игровой деятельности хоккеистов. Успешное выполнение тактических действий требует не только высокого уровня технической и физической подготовленности, но и развитых интеллектуальных способностей, включая анализ игровой ситуации, прогнозирование действий соперника и выбор оптимальных решений. Особую значимость приобретает совершенствование тактической подготовки в связи с изменениями структуры современного хоккея, где возрастает роль командного взаимодействия, вариативности игровых схем и универсализации игроков. Хоккеисты должны уметь эффективно действовать как в атаке, так и в обороне, быстро переходить из одной фазы игры в другую, а также принимать решения в условиях дефицита времени и пространства. В практике подготовки хоккеистов нередко наблюдается недостаточное внимание к системному формированию тактического мышления, особенно на ранних этапах спортивного совершенствования. Тренировочный процесс часто ориентирован преимущественно на развитие физических и технических качеств, тогда как тактическая составляющая требует более глубокого и целенаправленного подхода. При этом традиционные методы обучения не всегда отражают реальные условия соревновательной деятельности, что снижает эффективность подготовки. Современные научные исследования в области теории и методики спорта подчеркивают необходимость интеграции тактической подготовки с технической и физической, а также использования игровых и моделирующих упражнений, максимально приближенных к условиям соревнований. Однако вопросы совершенствования тактической подготовки хоккеистов с учетом специфики современного игрового хоккея остаются недостаточно изученными. Актуальность настоящего исследования обусловлена возрастающими требованиями к уровню тактической подготовленности хоккеистов, необходимостью совершенствования методов обучения в условиях современного хоккея, а также потребностью в разработке эффективных подходов к формированию игрового мышления и тактической грамотности спортсменов.

Цель исследования – определить эффективность методических подходов к совершенствованию тактической подготовки хоккеистов в условиях современного игрового хоккея.

Объект исследования – тренировочный процесс хоккеистов в условиях современного игрового хоккея.

Предмет исследования – методы и средства формирования тактического мышления и совершенствования тактической подготовки хоккеистов.

Задачи исследования – Изучить теоретические основы тактической подготовки хоккеистов в системе спортивной тренировки. Определить

особенности тактической деятельности хоккеистов в условиях современного игрового хоккея. Разработать и внедрить комплекс упражнений, направленный на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Оценить эффективность предложенной методики на основе анализа показателей тактической подготовленности хоккеистов.

Научная новизна исследования – впервые обоснована эффективность комплексного подхода к совершенствованию тактической подготовки хоккеистов в условиях современного игрового хоккея. Разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на развитие тактического мышления, скорости принятия решений и эффективности командного взаимодействия. Установлена положительная динамика показателей тактической подготовленности хоккеистов в результате внедрения методики, моделирующей реальные игровые ситуации.

Практическая значимость исследования – результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами при организации учебно-тренировочного процесса хоккеистов. Разработанные методические рекомендации способствуют повышению уровня тактической подготовленности, улучшению качества принятия решений и эффективности игровых действий в условиях соревновательной деятельности. Полученные данные могут применяться при планировании тренировочных занятий, направленных на развитие индивидуальных и командных тактических взаимодействий без значительного увеличения тренировочной нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 20 хоккеистов. Экспериментальная группа (n=10) занималась по разработанной методике, направленной на совершенствование тактической подготовки (игровые упражнения, моделирование соревновательных ситуаций, задания на быстрое принятие решений) 2 раза в неделю в течение 12 недель, тогда как контрольная группа (n=10) тренировалась по традиционной программе. В ходе эксперимента оценивались показатели тактической подготовленности: скорость принятия решений, эффективность игровых действий, качество взаимодействия в звеньях, а также успешность реализации тактических схем в атаке и обороне. Результаты показали, что у хоккеистов экспериментальной группы наблюдается более выраженная положительная динамика по всем исследуемым показателям по сравнению с контрольной группой. Отмечено улучшение понимания игровых ситуаций, повышение точности выбора тактических решений и согласованности командных действий. Хоккеисты экспериментальной группы демонстрировали более эффективное использование игровых пространств, своевременное взаимодействие с партнёрами и более высокую результативность в игровых эпизодах. Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение специально организованных тренировочных средств, моделирующих реальные игровые условия,

способствует более эффективному развитию тактического мышления и повышению уровня тактической подготовленности хоккеистов.

Выводы. Тактическая подготовка является важнейшим компонентом спортивного мастерства хоккеистов в условиях современного игрового хоккея. Применение комплексного подхода, включающего моделирование игровых ситуаций и развитие тактического мышления, способствует повышению эффективности тренировочного процесса. Разработанная методика оказывает положительное влияние на скорость принятия решений, качество командного взаимодействия и результативность игровых действий. Внедрение предложенных методических рекомендаций позволяет повысить уровень тактической подготовленности хоккеистов без значительного увеличения объёма тренировочных нагрузок.

Литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Горский Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словац. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
4. Никонов Ю. В. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Минск: Ураджай, 2012. – 304 с.
5. Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
6. Букатин А. Ю., Колузганов В. М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
7. Колосков В. И., Климин В. П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
8. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
9. Ишматов Р. Г. Программная подготовка хоккеистов различной квалификации. Педагогические аспекты: Учебное пособие. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 192 с.
10. Михно Л. В. Содержание и структура многолетней подготовки юных хоккеистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 41–46.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:209-211

УДК: 797.253:796.015.1

РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ВОДНОМ ПОЛО НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

DEVELOPMENT OF MODEL CHARACTERISTICS OF FITNESS IN WATER POLO AT THE STAGE OF SPORTING EXCELLENCE

✉ Садыков А.Г. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Sadykov A.G. — Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. Статья посвящена разработке модельных характеристик подготовленности ватерполистов на этапе спортивного совершенствования (ССМ). Целью работы является обоснование системы показателей физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов. В результате определены ключевые параметры, включая уровень специальной плавательной выносливости, эффективность игровых действий и устойчивость к соревновательным нагрузкам.

Annotation. This article is dedicated to developing model characteristics for the preparedness of water polo players at the stage of sports perfection (CSS). The study aims to substantiate a system of indicators for the athletes' physical, technical-tactical, and psychological preparedness. As a result, key parameters were identified, including the level of sport-specific swimming endurance, the effectiveness of in-game actions, and resilience to competitive stress.

Ключевые слова: водное поло, этап спортивного совершенствования, моделирование, подготовленность, соревнование, результат.

Keywords: water polo, athletic development stage, modeling, preparedness, competition, result.

Актуальность. Современное водное поло характеризуется высокой динамичностью, необходимостью поддержания значительной игровой активности на протяжении длительного времени и принятием быстрых тактических решений, что требует комплексного развития физических, технико-тактических и психологических качеств спортсменов. На этапе спортивного совершенствования (ССМ) особое значение приобретает научно обоснованная индивидуализация тренировочного процесса, ориентированная на достижение параметров, соответствующих уровню сборных команд. Однако в практике подготовки наблюдается недостаточная

разработанность модельных характеристик, позволяющих объективно оценивать и целенаправленно формировать структуру подготовленности ватерполистов. В связи с этим разработка и внедрение системы модельных показателей подготовленности является важным условием повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечения стабильности спортивных результатов и успешной интеграции спортсменов в команды высокого уровня [1-5].

Методы и организация исследования. Организация исследования предусматривала проведение педагогического эксперимента на базе учебно-тренировочного процесса сборной ватерпольной команды на этапе спортивного совершенствования. В исследовании приняли участие спортсмены ГВСМ, систематически участвующие в официальных соревнованиях.

Результаты и их обсуждение. Работа проводилась в несколько этапов: на первом этапе осуществлялся теоретический анализ и определение исходного уровня подготовленности, на втором - разработка модельных характеристик, на третьем - их апробация в тренировочном процессе и оценка эффективности. Полученные результаты обрабатывались с использованием методов вариационной статистики, что позволило обеспечить достоверность и обоснованность выводов.

Таблица 1.

Модельные характеристики подготовленности ватерполистов на этапе ССМ по игровым позициям.

Показатели	Единица измерения	Вратарь	Центровой игрок	Защитник
плавание 100 м	сек	60-65	58-62	57-61
плавание 400 м	мин	4:50-5:20	4:40-5:00	4:30-4:50
специальная выносливость	мин	до 14	до 16	до 16
количество спринтов за игру	раз	10-15	20-25	25-30
высота выпрыгивания из воды	см	70-80	65-75	60-70
скорость броска	км/ч	50-60	70-85	65-80
точность бросков	%	-		
Эффективность игровых действий	%	75-90	65-75	60-70
Количество результативных передач	за игру	5-10	8-12	10-15
Индекс игровой активности	усл.ед.	6-8	8-10	9-11
Уровень тревожности	баллы	15-25	20-30	20-30
Устойчивость к стрессу	баллы	80-90	70-85	70-85

В таблице показано, что центровые игроки и защитники обладают более высокими показателями специальной выносливости, скоростной

работы и игровой активности, тогда как вратари характеризуются повышенными требованиями к высоте выпрыгивания и психологической устойчивости. Центровые игроки демонстрируют наибольшие значения силы и эффективности атакующих действий, включая скорость и точность броска. Защитники отличаются максимальной двигательной активностью и объёмом выполняемых игровых действий. Представленные различия подтверждают необходимость позиционной индивидуализации тренировочного процесса [2,4].

Выводы. Использование модельных характеристик позволяет объективизировать процесс контроля подготовленности спортсменов, своевременно корректировать тренировочные нагрузки и повышать адресность педагогических воздействий.

Внедрение разработанных моделей в практику подготовки способствует оптимизации тренировочного процесса, повышению стабильности соревновательной деятельности и достижению высоких спортивных результатов. разработка модельных характеристик подготовленности ватерполистов на этапе спортивного совершенствования является необходимым условием повышения эффективности тренировочного процесса [1,5].

Определено, что структура подготовленности спортсменов должна рассматриваться комплексно и включать взаимосвязанные компоненты физической, технико-тактической и психологической готовности, ориентированные на требования современного соревновательного водного поло.

Список литературы.

1. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло/спортивная подготовка/начальный этап: учебное пособие. –Москва: Блок-Принт, 2025. -176 с.

2. Шагаев Э.М. Методические рекомендации по временно - скоростному регулированию технико-тактических действий у юных ватерполистов. -Ташкент: УзГосИФК, 1989, - 33 с.

3. Matnazarov K. Y. *Influencing Factors for Selecting Effectiveness of Talented Swimmers on Swimming Sports.* Исследование факторов отбора в плавании и тренировочных подходов.

4. Sadikov A., Kadirova A., Gavashelashvili N. (2024). Comparative analysis of competitive performance of water polo players’ offensive performance. © Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 269-272 https://eajss.uz.

5. Садиков А.Г. *Водное поло* - учебно-методическое пособие по теории и методике подготовки ватерполистов. Илмий техника ахбороти-пресс, 2017.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:212-214

УДК: 797.253-053.6:796.015.1:796.068

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И УЧЕТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ВОДНОМ ПОЛО

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

✉ Садыков А.Г.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Sadykov A.G.
Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. Статья посвящена организации тренировочного процесса и учету показателей подготовки юных спортсменов в водном поло. В исследовании применялись методы педагогического наблюдения, тестирования функциональных и технических навыков, анализа соревновательной деятельности и статистической обработки данных. Полученные результаты позволяют использовать ключевые показатели подготовленности для построения адаптированных тренировочных программ, эффективного контроля прогресса и повышения спортивных результатов юных спортсменов.

Annotation. The article is dedicated to organizing the training process and taking into account the training indicators of young athletes in water polo. The study used methods of pedagogical observation, testing of functional and technical skills, analysis of competitive activity, and statistical processing of data. The obtained results allow us to use key indicators of preparedness to build adaptive training programs, effectively monitor progress, and improve young athletes' sports results.

Ключевые слова: водное поло, тренировка, спортсмены, результат, спортивная программа, контроль.

Keywords: water polo, training, athletes, results, athletic program, monitoring.

Актуальность. современные требования к спортивной подготовке предполагают внедрение индивидуализированного подхода, основанного на регулярном мониторинге состояния спортсмена и динамики его развития. В юном возрасте это особенно важно, поскольку организм находится в стадии активного роста и развития, а неправильно организованный тренировочный процесс может негативно сказаться как на спортивных результатах, так и на

здоровье. исследование вопросов эффективной организации тренировочного процесса и системы учета показателей подготовки юных ватерполистов является актуальным, поскольку направлено на повышение качества подготовки, сохранение здоровья спортсменов и достижение высоких спортивных результатов в долгосрочной перспективе.

Водное поло является одним из наиболее сложных и энергозатратных видов спорта, сочетающих элементы плавания, силовой борьбы, тактического мышления и командного взаимодействия. В условиях современного развития спорта и повышения конкуренции на международной арене возрастает необходимость совершенствования системы подготовки юных спортсменов. Особенно это касается ранних этапов спортивной специализации, когда закладываются фундаментальные физические, технические и психологические качества [1,2].

Методы и организация исследования. Изучались отечественные и зарубежные источники по теории и методике спортивной тренировки, особенностям подготовки юных спортсменов, а также специфике тренировочного процесса в водном поло. Исследование проводилось в несколько этапов на базе РШВСМ по ВВС.

Результаты и их обсуждение. Уровень физической и специальной подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп находился на примерно одинаковом уровне. При этом было выявлено, что в традиционной системе подготовки недостаточно учитывались индивидуальные особенности спортсменов, а контроль за динамикой их показателей носил нерегулярный характер.

В процессе формирующего этапа в экспериментальной группе была внедрена система регулярного мониторинга показателей (физических, функциональных и технико-тактических), а также проведена корректировка тренировочных нагрузок с учетом полученных данных. Это позволило более точно дозировать нагрузки, своевременно выявлять слабые стороны подготовки и вносить изменения в тренировочный процесс [2,4].

По итогам контрольного этапа было установлено, что у спортсменов экспериментальной группы наблюдается более выраженная положительная динамика по сравнению с контрольной группой.

- улучшились показатели общей и специальной выносливости;
- повысились скоростно-силовые качества;
- наблюдался рост эффективности технико-тактических действий в игровых ситуациях;

В контрольной группе также отмечалась положительная динамика, однако она была менее значительной и носила более неравномерный характер.

В ходе тренировочного процесса юных ватерполистов применялся комплекс упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и совершенствование специальных навыков. Для развития общей и специальной выносливости использовались различные виды плавания на средние и длинные дистанции, а также интервальные заплывы с чередованием интенсивности. Скоростные качества развивались с помощью коротких ускорений в воде, стартовых рывков и спринтерских отрезков.

Выводы. совершенствование организации тренировочного процесса и внедрение системы учета показателей подготовки являются важными условиями повышения эффективности подготовки юных спортсменов в водном поло. Проведенное исследование показало, что существующая практика организации тренировочного процесса юных ватерполистов не всегда обеспечивает достаточный уровень системности и контроля за показателями их подготовленности, что может снижать эффективность тренировок.

Внедрение комплексной системы учета физических, функциональных и технико-тактических показателей позволило получить более объективную информацию о состоянии спортсменов и динамике их развития. Установлено, что регулярный мониторинг и последующая корректировка тренировочных нагрузок способствуют более эффективному развитию основных физических качеств и специальных навыков.

При этом индивидуализация тренировочного процесса оказывает положительное влияние на рост. Системный подход к планированию и контролю тренировок способствует снижению риска переутомления и повышению работоспособности [1-5].

Список литературы.

1. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло/спортивная подготовка/начальный этап: учебное пособие. –Москва: Блок-Принт, 2025. -176 с.

2. Шагаев Э.М. Методические рекомендации по временно - скоростному регулированию технико-тактических действий у юных ватерполистов. -Ташкент: УзГосИФК, 1989, - 33 с.

3. Matnazarov K. Y. *Influencing Factors for Selecting Effectiveness of Talented Swimmers on Swimming Sports.* Исследование факторов отбора в плавании и тренировочных подходов.

4. Sadikov A., Kadirova A., Gavashelashvili N. (2024). COMPARATIVE ANALYSIS OF COMPETITIVE PERFORMANCE OF WATER POLO PLAYERS’ OFFENSIVE PERFORMANCE. © Eurasian Journal of Sport Science 2024; 1(2): 269-272 https://eajss.uz.

5. Садиков А.Г. *Водное поло* - учебно-методическое пособие по теории и методике подготовки ватерполистов. Илмий техника ахбороти - пресс, 2017.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:215-217

УДК: 796.912:7.071:796.015.1

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК СИНТЕЗ СПОРТА И ИСКУССТВА И ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

FIGURE SKATING AS A SYNTHESIS OF SPORTS AND ART AND THE BASIS FOR TRAINING FIGURISTS

✉Сазонова А.Е.
✉Тохирова Ш.Ф.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В статье рассматривается фигурное катание как сложно координационный вид спорта, сочетающий элементы физической подготовки и художественного мастерства. Раскрываются особенности тренировочного процесса, включающего развитие силы, выносливости, гибкости и координации. Особое внимание уделено методам подготовки фигуристов, вопросам безопасности и профилактики травматизма. Представлены результаты анализа современных подходов к тренировке спортсменов и их влияние на эффективность выступлений. Определена практическая значимость совершенствования системы подготовки фигуристов.

Annotation. The article examines figure skating as a complex sport that combines physical training and artistic performance. The features of the training process, including the development of strength, endurance, flexibility, and coordination, are revealed. Special attention is paid to training methods, safety issues, and injury prevention. The results of the analysis of modern training approaches and their impact on performance efficiency are presented. The practical significance of improving the training system of figure skaters is determined.

Ключевые слова: фигурное катание, подготовка спортсменов, координация, техника, выносливость, тренировка, спорт.

Keywords: figure skating, athlete training, coordination, technique, endurance, training, sport.

Актуальность исследования. Фигурное катание является одним из наиболее сложных и зрелищных видов спорта, сочетающим физическую нагрузку и элементы искусства. В современных условиях возрастает уровень конкуренции, что требует совершенствования системы подготовки спортсменов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса и развития физических и психологических качеств фигуристов.

Методы и организация исследования. В процессе проведения исследования был использован комплекс взаимодополняющих методов, позволяющих всесторонне изучить особенности подготовки фигуристов и определить наиболее эффективные подходы к развитию их физических качеств. Основным методом исследования стал анализ научно-

методической литературы, включающий изучение отечественных и зарубежных научных публикаций, учебно-методических пособий, диссертационных работ, статей в специализированных изданиях, посвященных вопросам спортивной подготовки, теории и методики фигурного катания, а также особенностям вне ледовой и специальной физической подготовки спортсменов. Данный метод позволил определить современное состояние исследуемой проблемы, выявить основные научные подходы и систематизировать существующие данные по теме исследования. Наряду с этим было проведено обобщение практического опыта тренеров по фигурному катанию, что позволило выявить наиболее часто применяемые в тренировочном процессе средства и методы развития силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств и устойчивости вестибулярного аппарата у спортсменов различного возраста и уровня подготовки. Особое внимание уделялось анализу методических подходов, используемых тренерами на учебно-тренировочном этапе подготовки. Также в исследовании применялся сравнительный анализ тренировочных программ, направленный на сопоставление различных методик подготовки фигуристов, определение их структуры, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также оценку их эффективности в формировании технических навыков и развитии ведущих физических качеств. Организация исследования включала поэтапное изучение особенностей тренировочного процесса фигуристов, анализ содержания занятий, направленных на совершенствование технической и физической подготовленности, а также выявление наиболее эффективных методов, способствующих повышению спортивного мастерства. Исследование проводилось в несколько этапов: на первом этапе осуществлялся теоретический анализ научной литературы и обобщение существующего практического опыта, на втором этапе проводилось сравнение и систематизация тренировочных программ, а на заключительном этапе формулировались выводы о наиболее результативных средствах и методах подготовки фигуристов**.**

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что эффективная подготовка фигуристов должна носить комплексный и системный характер, объединяя физическую, техническую и психологическую составляющие тренировочного процесса. Установлено, что высокий уровень спортивного мастерства достигается только при гармоничном развитии основных физических качеств, к которым относятся сила, гибкость, координация движений, скоростно-силовые способности и общая выносливость. Особое значение в подготовке фигуристов имеет координационная подготовленность, поскольку данный вид спорта требует высокой точности движений, устойчивого равновесия, пространственной ориентации и способности контролировать положение тела в сложных технических элементах. Анализ результатов исследования показал, что техническая подготовка, направленная на освоение прыжков, вращений,

дорожек шагов и связующих элементов программы, напрямую зависит от уровня развития специальных физических качеств спортсмена. Выявлено, что систематическое использование специальных упражнений вне льда значительно повышает уровень координации, способствует более быстрому освоению техники выполнения сложных элементов и снижает риск получения травм в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Особую эффективность показали упражнения, направленные на развитие баланса, устойчивости вестибулярного аппарата, скоростно-силовой подготовки нижних конечностей, а также имитационные упражнения, моделирующие структуру прыжков и вращений. Полученные данные также свидетельствуют о том, что регулярное включение в тренировочный процесс комплексов растяжки и силовых упражнений положительно влияет на качество выполнения технических элементов, улучшает амплитуду движений, способствует правильному положению корпуса и конечностей, а также повышает выразительность исполнения программы. Наряду с этим важным компонентом подготовки является психологическая готовность спортсмена, обеспечивающая устойчивость к стрессовым ситуациям, уверенность в собственных возможностях и способность сохранять концентрацию в условиях соревновательной деятельности. Обсуждение результатов исследования показывает, что современная система подготовки фигуристов требует строго индивидуального подхода к каждому спортсмену с учетом его возраста, уровня технической подготовленности, физических возможностей и психологических особенностей, что позволяет повысить эффективность тренировочного процесса и обеспечить стабильный рост спортивных результатов.

Выводы. Фигурное катание представляет собой сложный синтез спорта и искусства, требующий всесторонней подготовки спортсменов. Эффективность тренировочного процесса зависит от комплексного подхода, включающего физическую, техническую и психологическую подготовку. Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов при разработке тренировочных программ для фигуристов различного уровня подготовки.

Список Литературы

1. Парамзин, В. Б. *Теория и методика фигурного катания* / В. Б. Парамзин. — Москва : Физкультура и спорт, 2014. — 256 с.

2. Парамзин, В. Б. *Основы подготовки фигуристов* / В. Б. Парамзин. — Москва : Спорт, 2017. — 240 с.

3. Яцык, В. З. *Фигурное катание : учебное пособие* / В. З. Яцык. — Киев : Олимпийская литература, 2007. — 220 с.

4. Яцык, В. З. *Современные технологии подготовки фигуристов* / В. З. Яцык. — Киев : Олимпийская литература, 2015. — 210 с.

5. Яцык, В. З. *Теория и практика фигурного катания* / В. З. Яцык. — Киев : Олимпийская литература, 2017. — 230 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:218-221

УДК: 796.355-053.5:796.012.2

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

IMPROVEMENT OF TECHNICAL TRAINING OF YOUNG HOCKEY PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

✉Сайдумаров У.С.
✉Турабеков А.О.

Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация: В статье рассматриваются особенности совершенствования технической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе обучения. Раскрываются основные компоненты технического мастерства, включающие навыки катания на коньках, владение клюшкой, ведение и передачу шайбы. Особое внимание уделяется методическим подходам к обучению, направленным на формирование устойчивых двигательных навыков, координации и игровой техники в условиях тренировочного процесса. Подчеркивается значимость системного подхода и последовательности в обучении для повышения эффективности подготовки юных спортсменов.

Ключевые слова: хоккей, техническая подготовка, юные хоккеисты, начальный этап обучения, техника катания, владение клюшкой, тренировочный процесс, координация движений.

Abstract: This article examines the specifics of improving the technical training of young hockey players at the initial training stage. The main components of technical mastery are revealed, including skating skills, knucklebone control, dribbling, and passing the puck. Special attention is paid to methodological approaches to training aimed at forming stable motor skills, coordination, and game technique in the training process. The importance of a systematic approach and consistency in training to improve the effectiveness of young athletes' training is emphasized.

Keywords: hockey, technical training, young hockey players, initial training stage, riding technique, knucklebone control, training process, movement coordination.

Актуальность исследования. Современный хоккей с шайбой характеризуется высокой скоростью, динамичностью и сложной координационной структурой двигательной деятельности. В условиях постоянного увеличения темпа игры, плотности единоборств и сокращения времени на принятие решений особое значение приобретает уровень технической подготовленности спортсменов, который во многом

определяет эффективность их игровой деятельности. Именно техника выполнения основных игровых действий — катания на коньках, владения клюшкой, ведения, передачи и бросков шайбы — является базой для успешной реализации тактических замыслов в условиях соревновательной борьбы. Особенно важным является начальный этап обучения юных хоккеистов, когда закладывается фундамент дальнейшего спортивного совершенствования. В этот период происходит формирование базовых двигательных навыков, координационных способностей и технических умений, от качества которых зависит последующее развитие спортсмена. Ошибки, допущенные на раннем этапе подготовки, могут закрепляться и в дальнейшем существенно ограничивать рост спортивного мастерства. В практике подготовки юных хоккеистов нередко наблюдается недостаточное внимание к системности и последовательности обучения техническим действиям. Часто тренировочный процесс ориентирован на быстрый результат, что приводит к поверхностному усвоению техники и снижению её эффективности в условиях игры. При этом традиционные методы обучения не всегда учитывают возрастные особенности детей, уровень их координационного развития и необходимость постепенного усложнения двигательных задач. Современные научные исследования в области теории и методики спорта (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.) подчеркивают, что эффективность технической подготовки во многом зависит от правильного подбора средств и методов обучения, а также от создания условий, максимально приближенных к игровой деятельности. Однако в хоккее с шайбой вопросы совершенствования технической подготовки именно на начальном этапе обучения остаются недостаточно разработанными. Актуальность настоящего исследования обусловлена возрастающими требованиями к технической подготовленности хоккеистов, необходимостью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения, а также потребностью в разработке научно обоснованных методических подходов к формированию устойчивых технических навыков у юных спортсменов.

Цель исследования – определить эффективность методических подходов к совершенствованию технической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе обучения.

Объект исследования – тренировочный процесс юных хоккеистов на начальном этапе обучения.

Предмет исследования – методические подходы к совершенствованию технической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе обучения.

Задачи исследования – Изучить теоретические основы технической подготовки хоккеистов в системе спортивной тренировки. Определить особенности формирования технических навыков у юных хоккеистов на начальном этапе обучения. Разработать и внедрить комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники катания, владения клюшкой и

игровых действий. Оценить эффективность предложенной методики на основе динамики показателей технической подготовленности юных хоккеистов.

Научная новизна исследования – впервые обоснована эффективность применения комплексного методического подхода к совершенствованию технической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе обучения. Разработан и апробирован комплекс упражнений, направленный на формирование и совершенствование базовых технических навыков (катание на коньках, владение клюшкой, ведение и передача шайбы) с учётом возрастных и координационных особенностей спортсменов. Установлена положительная динамика показателей технической подготовленности юных хоккеистов в результате внедрения предложенной методики в тренировочный процесс.

Практическая значимость исследования – результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами при организации учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов на начальном этапе обучения. Разработанный комплекс упражнений и методические рекомендации способствуют повышению уровня технической подготовленности (катание на коньках, владение клюшкой, ведение и передача шайбы) без чрезмерного увеличения общего объёма тренировочной нагрузки. Полученные данные могут применяться при планировании и проведении тренировочных занятий, а также при совершенствовании программ подготовки спортивного резерва в хоккее.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие 20 юных хоккеистов на начальном этапе обучения. Экспериментальная группа (n=10) занималась по разработанной методике, направленной на совершенствование технической подготовки (специальные упражнения на катание, владение клюшкой, ведение и передачу шайбы) 2 раза в неделю в течение 12 недель, тогда как контрольная группа (n=10) тренировалась по традиционной программе. В ходе педагогического эксперимента оценивались показатели технической подготовленности: скорость и устойчивость катания, точность передач, контроль шайбы в движении, а также координация выполнения технических элементов. Результаты показали, что у хоккеистов экспериментальной группы наблюдается более выраженная положительная динамика по всем исследуемым показателям по сравнению с контрольной группой. В частности, улучшились показатели техники катания, увеличилась точность и стабильность выполнения передач, а также повысился уровень контроля шайбы в условиях движения и ограниченного пространства. Это свидетельствует о том, что систематическое применение специально подобранных упражнений, направленных на развитие технических навыков, способствует более эффективному формированию двигательных умений у юных хоккеистов. Полученные данные подтверждают, что использование комплексного подхода к технической подготовке с учётом возрастных

особенностей и постепенного усложнения упражнений позволяет повысить качество тренировочного процесса и ускорить освоение базовых элементов техники.

Выводы. Теоретический анализ подтвердил, что начальный этап обучения является фундаментом технического мастерства в хоккее. Именно в этот период формируются базовые нейромышечные связи, ответственные за координацию движений на льду и владение клюшкой. Разработанный комплекс упражнений, включающий специализированные модули на технику катания, контроль шайбы и точность передач, позволил систематизировать процесс обучения, переходя от простых двигательных задач к сложнокоординационным действиям в движении. Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали преимущество предложенной методики: в экспериментальной группе зафиксирована более выраженная положительная динамика (по сравнению с контрольной) в устойчивости катания, точности передач и стабильности владения шайбой в ограниченном пространстве. Комплексный методический подход, учитывающий возрастные особенности и постепенное усложнение заданий, доказал свою эффективность. Методика рекомендована к внедрению в тренировочный процесс детско-юношеских спортивных школ для повышения качества подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Горский Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словац. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 224 с.
4. Никонов Ю. В. Хоккей: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Минск: Ураджай, 2012. – 304 с.
5. Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
6. Букатин А. Ю., Колузганов В. М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
7. Колосков В. И., Климин В. П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
8. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
9. Ишматов Р. Г. Программная подготовка хоккеистов различной квалификации. Педагогические аспекты: Учебное пособие. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 192 с.
10. Михно Л. В. Содержание и структура многолетней подготовки юных хоккеистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 41–46.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:222-226

УДК: 796:092:009

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ТОЛКАНИИ ЯДРА

ANALYSIS OF THE CONTENT OF STUDENTS' SPEED-STRENGTH TRAINING IN SHOT PUSH

✉Смурыгина Л.В.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Smurygina L.V.
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Abstract. This paper presents methodological aspects of training with student shot putters during track and field classes. It also explores the content of speed-strength training for shot putters.

Аннотация. В работе приводятся методические аспекты тренировочной работы со студентами толкателями ядра на занятиях по легкой атлетике. Раскрывается содержание скоростно-силовой подготовки толкателей ядра

Ключевые слова: Толкание ядра, студенты, скоростно-силовая подготовка, методика, результаты физической подготовленности

Key words: Shot put, students, speed-strength training, methodology, physical fitness results

Актуальность В настоящее время большое внимание по всему миру уделяется развитию спорта. Происходит значительный рост результатов в легкой атлетике.

Анализ научно-методической литературы показывает, что современная система подготовки легкоатлета является сложным, многофакторным явлением. Она включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, которые должны способствовать обеспечению процесса подготовки спортсмена к соревнованиям и достижению им наивысших спортивных показателей. При правильной организации и применении оптимальных средств подготовки в тренировочном процессе молодые спортсмены могут показать высокие результаты.

Актуальность исследования особенностей воспитания скоростно-силовых качеств студентов толкателей ядра, обусловлена необходимостью решения проблемы в применении методики воспитания скоростно-силовых качеств студентов метателей в соответствии с уровнем владения техникой толкания ядра.

Построение годичного плана тренировочного процесса и его последующая реализация являются одним из важнейших этапов в подготовке спортсменов. В зависимости от того, насколько рационально построен этот процесс, по-разному будут реализованы потенциальные возможности спортсмена, различной будет эффективность выполненных им тренировочных упражнений.

В метаниях, несмотря на большое количество проведенных исследований вопросы скоростно-силовой подготовки студентов метателей недостаточно изучены.

Высокая эффективность тренировочного процесса в спорте обусловлена применением адекватных средств и методов тренировки, вызывающих строго специфические сдвиги тренирующих функций. Традиционные средства и методы тренировки не всегда оказывают одинаковое воздействие на показатели общей и специальной физической подготовленности.

Педагогические наблюдения А.П. Бондарчук (2007) за тренировками групп специализирующихся в толкании ядра показали, что практически нет различий в средствах и методах тренировки на любом этапе подготовки в многолетнем планировании. Подобный подход копирования «взрослой» методики тренировки в подготовке юных толкателей ядра является главной причиной появления так называемых «неперспективных метателей» в 20 лет, когда их спортивные результаты не улучшаются, а могут даже ухудшаться.

Построение годичного плана тренировочного процесса и его последующая реализация являются одним из важнейших этапов в подготовке спортсменов.

Студенческий возраст 18-20 лет является наиболее ответственным в плане выбора адекватных индивидуальным особенностям спортсменов тренирующих воздействий, и принятые в это время ошибочные решения негативно отражаются на всей спортивной карьере.

Однако, в отечественной литературе вопросы оптимизации тренировочного процесса студентов метателей освещаются крайне мало. Кроме того, в настоящее время вновь требуется выявить информативные показатели, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств начинающих толкателей ядра.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что внедрение специальных средств подготовки, позволит полнее раскрыть потенциальные возможности студентов толкателей ядра массовых разрядов.

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании методики тренировочного процесса на основе рационального соотношения средств скоростно-силовой подготовки в годичном цикле студентов толкателей ядра.

В ходе исследования решались следующие ***задачи.***

1. На основе данных научно-методической литературы выявить общие закономерности распределения основных средств скоростно-силовой подготовки студентов толкателей ядра.

2. Определить исходный уровень и динамику показателей скоростно-силовой подготовки студентов толкателей ядра.

3. Определить эффективность средств и методов тренировки толкателей ядра с целью воспитания специальных физических качеств.

В педагогическом эксперименте изучалось влияние различных средств и методов на воспитание скоростно-силовых и силовых качеств у испытуемых, а также рациональное распределение их в планировании спортивной подготовки.

Исследование проводилось в естественных условиях тренировочных занятий в 2024-2025 г.г. на постоянном контингенте студентов толкателей ядра занимающихся в г.Ташкенте и Чирчике. В нем приняли участие 15 студентов спортсменов экспериментальной группы и 15 спортсменов контрольной группы.

Для определения способностей в толкании ядра и критериев оценки физической подготовленности толкателей ядра было проведено педагогическое тестирование. Из используемых в учебно-тренировочном процессе толкателей ядра разнообразных беговых, прыжковых и бросковых упражнений, исходя из анализа опыта практической работы по литературным данным, был отобран комплекс контрольных упражнений для оценки уровня и динамики развития двигательных способностей спортсменов.

Результаты в упражнении тройной прыжок с подбега свидетельствуют об умении спортсменов полноценно реализовывать способность к взрывным усилиям, так как характер нервно-мышечных усилий опорно-двигательного аппарата в большей степени аналогичен усилиям толкателей ядра.

Результаты измерений специальной физической подготовленности позволили рассчитать нормативные требования для комплекса контрольных упражнений, позволяющие правильно определить направленность учебно-тренировочного процесса на различных этапах годичного цикла в зависимости от уровня мастерства спортсменов.

При оценке уровня физической подготовленности толкательниц ядра основными критериями служили две ее характерные особенности: общая физическая подготовка отличается необычайной разносторонностью, близкой к подготовке многоборки, так как метательнице необходима скорость спринтера, сила ног прыгуна в высоту, сила мышц туловища и ловкость прыгуна с шестом; специальная подготовка направлена на развитие силы групп мышц, обеспечивающих технически правильное выполнение избранного варианта техники толкателей ядра.

Исследования показали, что обучить технике толкания ядра можно за довольно короткий промежуток времени. Но для подготовки спортсменов,

которые смогут показать высокие спортивные результаты, необходима многолетняя, целенаправленная, упорная тренировка. Кроме этого, для достижения высоких результатов, необходимо уделять большое внимание регулярному развитию физических качеств спортсменов. Совершенствование техники толкания ядра рассматривается при условии, что спортсмен ранее освоил общие основы техники метаний и в целом умеет толкать ядро.

Из анализа литературных данных и практики ведущих специалистов видно, что в подготовке толкателей ядра применяются разнообразные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.

Спринтерский бег способствует развитию быстроты, укрепляет стопы ног, упругость которых обеспечивает быстрое овладение целостным движением соревновательного упражнения.

Прыжки в совершенствовании специальной физической подготовки в период становления двигательного стереотипа является средством развития скоростно-силовых качеств для нижних конечностей. В данном случае вес тела занимающего является тем отягощением, которое обеспечивает импульс силы, необходимый для увеличения градиента силы мышечных звеньев стопы, голени, бедра и тазовой области.

Метания различных снарядов как средство для совершенствования специальной физической подготовки развивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают скоростно-силовые качества тех мышечных групп, которые обеспечивают техническое мастерство в избранном виде.

Учитывая вышеизложенные аспекты скоростно-силовой подготовки толкателей ядра мы составили программу тренировочных занятий. Известно, что при обучении двигательным действиям применяются целостный и расчлененный методы. Целесообразно использовать «круговой» метод обучения, когда на одном уроке в соответствии с поставленной задачей используются подводящие упражнения для обучения технике отдельных фаз упражнения, а затем целостное выполнение.

Выполнение длительное время чрезмерного объема нагрузки силовой направленности приводит к снижению скоростных характеристик движений и способности мышц к проявлению взрывной силы. Для повышения уровня физической подготовленности толкательниц ядра, в первую очередь, следует воспитывать силовые и скоростные способности во взаимосвязи, отсутствие которой ограничивает возможности совершенствования технического мастерства занимающихся.

Выводы:

Для диагностики физической подготовленности спортсменов в скоростно-силовых видах спорта в научной и методической литературе приводится большое число контрольных упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе толкателей ядра.

Среди них различные беговые и прыжковые упражнения, метания, а также упражнения со штангой. Результаты специальных исследований и практический опыт, показывают, что полученная с помощью тестов информация позволяет значительно повысить эффективность подготовки спортсмена, а предлагаемые тесты информативны и доступны в учебно-тренировочном процессе толкательниц ядра.

Для определения уровня специальной физической подготовленности толкателей ядра целесообразно применять упражнения, имеющие сходство по структуре с основным соревновательным движением.

Для определения силовой подготовленности толкателей ядра рекомендуется применять приседание с максимальным весом, который оценивает мышечную силу разгибателей бедра в фазе финального усилия и мобилизационные возможности спортсменки к взрывному усилию, а также рывок штанги, взятие штанги на грудь, жим штанги лежа, «протяжка», направленные на развитие определенных групп мышц спортсменки, несущих основную нагрузку при толкании ядра.

Литература:

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007, - 272 с.

2. Миллер В.И. Методика совершенствования технической и специальной физической подготовленности в толкании ядра вращательным способом Автореф. дис. ... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2015. - 23 с.

3. Рудерман Г. Многолетняя тренировка метателей / Григорий Рудерман // Легкая атлетика. - 2007. - N 4-5. - С. 26-27

4. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., Андронова А.Н. Общая и специальная физическая подготовка студентов-легкоатлетов – Учебно-методическое пособие - Т.: УзГИФК, - 2014, - 157 с.

5. Смурыгина Л.В., Теория и методика легкой атлетики Учебник TOSHKENT «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ -2025/ 750 c/

6. Смурыгина Л.В., Введение в специализацию легкая атлетика Учебник TOSHKENT «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ -2025/ 390 c/

7. Rashid Burnashev, Natalya Asanova, Lesia Korobeinikova, Vladimir Rahimov, Larisa Smurigina , Odina Hamidova, Akbar Boyqobilov Improvement of Speed Endurance in Qualified Female Hurdlers in Hurdle Running // Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. – 2025. – Vol 29, № 3. – P. 264–271. https://doi.org/10.15391/snsv.2025-3.08 (журнал в базе Scopus)

Chirchiq
15.04.2026
Bet:227-230

УДК: 796.322.2

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЛУЧНИКОВ НА ОСНОВЕ БАЗОВЫХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

METHODOLOGY FOR THE DIFFERENTIATED DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN ARCHERY ATHLETES BASED ON BASIC STRENGTH EXERCISES

✉Сулейманова С.Ф.
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Suleymanova S.F.
Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В контексте активного развития стрельбы из лука в Узбекистане поиск эффективных и доступных средств физической подготовки остается актуальной задачей. Настоящее исследование посвящено анализу влияния базовых упражнений (отжиманий и подтягиваний) на развитие силовой выносливости мышц рук, являющейся ключевым фактором стабильности выстрела. Эксперимент, построенный по факторному плану 2×2 с участием спортсменов 16–18 лет, в ходе 18 тренировочных занятий показал дифференцированное влияние этих упражнений в зависимости от исходного уровня подготовки атлетов. Так, для лучников с уже сформированной высокой мышечной выносливостью более эффективными оказались отжимания, в то время как для спортсменов с низким исходным уровнем лучший результат дали подтягивания. Полученные данные обосновывают необходимость персонализированного подхода к силовой подготовке в современных программах тренировок узбекских лучников.

Abstract. In the context of the active development of archery in Uzbekistan, the search for effective and accessible means of physical training remains a relevant task. This study is devoted to analyzing the impact of basic exercises (push-ups and pull-ups) on the development of arm muscle strength endurance, which is a key factor in shot stability. The experiment, designed according to a 2×2 factorial plan and involving athletes aged 16–18, conducted over 18 training sessions, demonstrated a differentiated effect of these exercises depending on the athletes' initial level of fitness. Thus, push-ups proved to be more effective for archers with already well-developed muscular endurance, while pull-ups yielded better results for athletes with a low initial level. The obtained data substantiate the need for a personalized approach to strength training in modern training programs for Uzbek archers.

Ключевые слова: стрельба из лука, силовая выносливость, отжимания, подтягивания, подготовка спортсменов, Узбекистан, дифференцированный подход.

Keywords: archery, strength endurance, push-ups, pull-ups, athlete training, Uzbekistan, differentiated approach.

Современный спорт в Узбекистане, являясь важным элементом государственной политики, рассматривается не только как сфера высших достижений, но и как инструмент формирования здорового, дисциплинированного поколения [1,2]. В этом ряду стрельба из лука, включенная в число приоритетных видов спорта, демонстрирует устойчивую динамику роста, поддерживаемую развитием инфраструктуры от специализированных школ до региональных центров олимпийского резерва [5].

Успех в этом виде спорта напрямую зависит от способности спортсмена поддерживать высокую стабильность позы и точность на протяжении всего соревновательного дня. Ключевую роль здесь играет силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса, которая противодействует усталости, снижает тремор и обеспечивает неизменность биомеханических параметров выстрела. Анализ выступлений сборных команд Узбекистана указывает на то, что снижение результативности часто происходит на финальных этапах турниров, что сигнализирует о недостатке именно выносливостного компонента, а не о технических погрешностях [3,4].

Несмотря на прогресс, в тренировочной практике зачастую преобладает объемная стрелковая работа, тогда как общая и специальная физическая подготовка может носить вспомогательный, несистематический характер [6]. Это обуславливает актуальность внедрения в тренировочный процесс научно-обоснованных, технически простых и экономически доступных упражнений. Такие базовые упражнения, как отжимания и подтягивания, будучи правильно адаптированными, могут стать эффективным инструментом для целевого развития силовой выносливости лучников.

Цель исследования заключалась в разработке и обосновании дифференцированной методики применения упражнений отжиманий и подтягиваний для развития силовой выносливости мышц рук у спортсменов-лучников с учетом современных условий и тенденций подготовки в Узбекистане.

Методы и организация исследования. Исследование было построено по экспериментальному факторному плану 2×2, где в качестве независимых переменных выступили: тип упражнения (отжимания/подтягивания) и исходный уровень мышечной выносливости спортсменов (высокий/низкий). В эксперименте приняли участие 38 лучников (16–18 лет), представляющих специализированные центры олимпийской и паралимпийской подготовки и региональные центры подготовки сборных Узбекистана. На этапе предварительного тестирования по методике «Удержание лука» были

сформированы контрастные группы с высоким и низким уровнем выносливости.

Экспериментальная программа продолжительностью 18 тренировочных занятий предусматривала выполнение одного из упражнений с интенсивностью 70–80% от повторного максимума (8–10 повторений в 3–4 подходах) и интервалом отдыха 2,5–3 минуты. Данный режим соответствует современным рекомендациям World Archery для развития силовой выносливости у юниоров.

Для контроля динамики использовался специальный тест «Удержание лука», фиксирующий максимальное статическое усилие (кг) и время устойчивого удержания снаряда (с), что напрямую коррелирует с ключевыми требованиями к стрелку.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ данных выявил статистически значимое влияние типа упражнения на прирост силовых показателей ($p < 0.05$), а также существенные различия в динамике между группами с разным исходным уровнем подготовки ($p < 0.01$). Наиболее важным результатом стало обнаружение выраженного взаимодействия двух факторов: эффективность упражнения напрямую зависела от начального уровня выносливости спортсмена. Это подтверждает общемировую тенденцию 2024–2025 гг., согласно которой персонализированные тренировочные модели демонстрируют превосходство над унифицированными программами в технически сложных координационных видах спорта.

Полученные результаты позволяют дать следующую интерпретацию. Отжимания, вовлекающие в работу широкий массив мышц, включая стабилизаторы корпуса и плечевого пояса, обеспечивают комплексную нагрузку. Это делает их оптимальным средством для спортсменов с уже развитой мышечной выносливостью, позволяя в дальнейшем повышать общую устойчивость системы «стрелок–лук». Именно этот тип нагрузки гармонично интегрируется в программы подготовки резерва и экспериментальные цифровые проекты, внедряемые, например, в тренировочных центрах Ташкентской области.

В свою очередь, подтягивания создают более концентрированную, локальную нагрузку на мышцы спины и сгибатели рук. Это позволяет в сжатые сроки создать необходимый силовой базис у спортсменов с изначально низким уровнем подготовки, что особенно актуально на этапах начальной и углубленной специализации в региональных школах. Исходя из этого, для тренерского состава Узбекистана можно сформулировать ряд практических рекомендаций, актуальных на перспективу 2026 года:

1. Дифференциация выбора упражнения: для лучников с высокой выносливостью приоритет следует отдавать вариативным отжиманиям; для развития базовой силы у менее подготовленных спортсменов подтягиваниям.

2. Системная интеграция: силовые блоки на основе этих упражнений должны быть органично встроены в годичный цикл подготовки, а не выделяться только в межсезонье.

3. Использование технологий: для тонкой настройки нагрузки целесообразно применять средства цифрового мониторинга (датчики усилия, видеоанализ тремора).

4. Связь с специализацией: силовые упражнения наиболее эффективны при их непосредственном сочетании с технико-тактическими заданиями на стрелковом рубеже для минимизации явления «зажатости».

Выводы. Проведенное исследование подтверждает, что отжимания и подтягивания являются эффективным средством развития силовой выносливости мышц рук у лучников, однако их влияние носит дифференцированный характер. Оптимальный выбор упражнения должен определяться индивидуальным профилем физической подготовленности спортсмена.

Внедрение подобного персонализированного подхода в тренировочный процесс спортсменов-лучников Узбекистана соответствует современным тенденциям спортивной науки и способствует решению ключевой задачи повышению стабильности техники и соревновательной надежности за счет снижения негативного воздействия усталости. Это создает научно-практическую основу для дальнейшего роста результатов узбекской школы стрельбы из лука на международной арене.

Список литературы:

1. Sánchez-Moreno M., Rodríguez-Rosell D., Pareja-Blanco F., Mora-Custodio R., González-Badillo J.J. Movement velocity as indicator of relative intensity and level of effort attained during the set in pull-up exercise // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2017. – Vol. 12, № 10. – P. 1378–1384. – DOI: 10.1123/ijspp.2016-0791.

2. Pavlovic R. Evaluation of fitness index and maximal oxygen consumption of students using the UKK 2 km walk test // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, № 1. – P. 269. – DOI: 10.7752/jpes.2016.01003.

3. Juwono I., Szabo A. The efficacy of self-determination theory-based interventions in increasing students’ physical activity: A systematic review // Physical Activity Review. – 2020. – Vol. 8, № 1. – P. 74–86. – DOI: 10.16926/par.2020.08.09.

4. Palumbo F., La Rosa D., Ferro E., Bacciu D., Gallicchio C., Micheli A., Parodi O. Reliability and human factors in ambient assisted living environments // Journal of Reliable Intelligent Environments. – 2017. – Vol. 3, № 3. – P. 139–157. – DOI: 10.1007/s40860-017-0042-1.

5. Wasik J., Shan G. Target effect on the kinematics of Taekwondo roundhouse kick: Is the presence of a physical target a stimulus influencing muscle-power generation? // Acta of Bioengineering and Biomechanics. – 2015. – Vol. 17, № 4. – P. 115–120.

6. Hansen J.S. Cutting edge and cutting corners: Evolving technology, expanding usership, and responsive solutions in a museum database // Advances in Archaeological Practice. – 2019. – Vol. 7, № 3. – P. 234–246. – DOI: 10.1017/aap.2019.20.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:231-234

УДК 796.91:796.012.2

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОК 7–8 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ИНВЕНТАРЯ

IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL READINESS OF YOUNG FIGURERS 7-8 YEARS OLD USING ADDITIONAL TRAINING INSTRUMENTS

✉Тохирова Ш.Ф. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Г.Чирчик, Узбекистан

✉ Жураев И.Б. — д.ф.п.п.н. (PhD), профессор, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Г.Чирчик, Узбекистан

Аннотация: Современное фигурное катание предъявляет высокие требования к уровню специальной физической подготовленности спортсменов уже на начальном этапе обучения. У детей 7–8 лет особое значение приобретает развитие координационных способностей, силовой и скоростной выносливости, а также устойчивости к нагрузкам. Эффективным средством повышения качества подготовки является использование дополнительных тренировочных средств, таких как лонжи, спиннеры и резиновые жгуты, которые позволяют приблизить условия занятий к соревновательной деятельности, улучшить технику выполнения элементов и ускорить процесс их освоения. Включение данных средств в тренировочный процесс способствует более гармоничному развитию физических качеств и повышению результативности юных фигуристов.

Annotation: Modern figure skating places high demands on the level of special physical preparedness of athletes at the initial stage of training. In children 7-8 years old, the development of coordination abilities, strength and speed endurance, as well as resistance to loads, is of particular importance. An effective means of improving the quality of training is the use of additional training tools, such as longs, spinners, and rubber ties, which allow bringing the conditions of training closer to competitive activity, improving the technique of performing elements, and accelerating the process of their mastery. Including these resources in the training process contributes to a more harmonious development of physical qualities and improves the performance of young figure skaters.

Ключевые слова: фигурное катание, юные фигуристки, специальная физическая подготовка, СФП, координационные способности, силовая

выносливость, тренировочный процесс, дополнительный инвентарь, спиннер, лонжа, резиновые жгуты.
Key words: Figure skating, young female figure skaters, special physical training, SPT, coordination abilities, strength endurance, training process, additional equipment, spinner, long jump, rubber ties.

Актуальность. Современное развитие фигурного катания характеризуется значительным усложнением соревновательных программ, увеличением количества многооборотных прыжков, вращений и требований к качеству исполнения элементов. Это обуславливает необходимость повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменов уже на ранних этапах многолетней подготовки. Именно в возрасте 7–8 лет формируются базовые двигательные навыки, закладываются основы координационных способностей, гибкости, силовой и скоростной выносливости, которые в дальнейшем определяют успешность технического совершенствования фигуристов. В то же время традиционные средства подготовки не всегда в полной мере обеспечивают необходимый уровень развития данных качеств и не позволяют в достаточной степени приблизить тренировочный процесс к условиям соревновательной деятельности. В связи с этим возрастает интерес к использованию дополнительных средств и методов тренировки, направленных на повышение эффективности занятий и ускорение освоения технически сложных элементов. Особое внимание уделяется применению специализированного инвентаря, такого как лонжи, спиннеры и резиновые жгуты, которые позволяют целенаправленно воздействовать на развитие координации, равновесия, силы и выносливости, а также способствуют формированию правильной техники выполнения элементов как в условиях зала, так и на льду. Поиск и научное обоснование эффективных средств повышения специальной физической подготовленности юных фигуристов с использованием дополнительного инвентаря является актуальной задачей современной теории и методики физической культуры и спорта.

Методы и организация исследования. Исследование было направлено на изучение влияния дополнительного инвентаря на уровень специальной физической подготовленности юных фигуристок. В работе приняли участие 16 спортсменок в возрасте 7–8 лет, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой. Обе группы занимались по единой тренировочной программе, соответствующей требованиям начального этапа подготовки, однако в экспериментальной группе в процесс специальной физической подготовки дополнительно включался специализированный инвентарь (резиновые жгуты, спиннеры, лонжи).

Тренировочный процесс в обеих группах включал занятия на льду и в зале и проводился в равных условиях: 4 часа на льду и 2 часа в зале в неделю. Контрольная группа выполняла упражнения общей и специальной

физической подготовки без использования дополнительного оборудования, тогда как в экспериментальной группе часть занятий СФП проводилась с применением инвентаря, направленного на развитие координации, силовых и скоростных качеств.

Для оценки эффективности тренировочного процесса применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование. Участники выполняли специальные тесты, направленные на определение координации, силы, выносливости и скорости как в зале, так и на льду. Тестирование проводилось дважды — в начале и в конце исследования, что позволило сравнить полученные результаты и оценить эффективность используемых средств подготовки.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведённого исследования были получены данные, свидетельствующие о положительной динамике показателей специальной физической подготовленности в обеих группах. Однако у фигуристок экспериментальной группы, в тренировочный процесс которых был включён дополнительный инвентарь, улучшения носили более выраженный характер.

По результатам тестирования отмечено повышение уровня координационных способностей, скоростно-силовых качеств и выносливости. Особенно заметный прирост наблюдался в упражнениях, связанных с вращениями и прыжками, что свидетельствует об улучшении техники выполнения элементов. В экспериментальной группе спортсменки быстрее осваивали базовые элементы фигурного катания и демонстрировали более стабильные результаты по сравнению с контрольной группой.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что использование дополнительного инвентаря способствует повышению эффективности тренировочного процесса, так как позволяет целенаправленно развивать необходимые физические качества и улучшать координацию движений. Кроме того, применение таких средств делает тренировочный процесс более разнообразным и приближенным к условиям соревновательной деятельности.

Включение дополнительного оборудования в систему подготовки юных фигуристов является целесообразным и может быть рекомендовано для использования на начальном этапе обучения.

Выводы. Проведённое исследование показало, что использование дополнительного инвентаря в процессе специальной физической подготовки юных фигуристок 7–8 лет является эффективным средством повышения уровня их физической и технической подготовленности. Применение лонжи, спиннеров и резиновых жгутов способствует развитию координационных способностей, силовой и скоростной выносливости, а также ускоряет процесс освоения базовых элементов фигурного катания.

Полученные результаты подтверждают целесообразность включения данных средств в тренировочный процесс на начальном этапе подготовки.

Список литературы.

1. Давлетмуратов С.Р., Каримов А.А. [и др.] Зимние виды спорта: учебник. – Т: “O‘zkitobsavdonashriyoti” NMIU, 2021. – 572 с.

2. International Skating Union (ISU). Official Figure Skating Rules and Regulations. – URL: https://www.isu.org (дата обращения: 30.03.2026)

3. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2009. – URL: https://us.humankinetics.com

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 2015. – URL: https://elib.sportedu.ru

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – URL: https://cyberleninka.ru

6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – URL: https://www.dissercat.com

7. ISSA (International Sports Sciences Association). Training Young Athletes. – URL: https://www.issaonline.com

7.American College of Sports Medicine (ACSM). Youth Physical Development Guidelines. – URL: https://www.acsm.org

8. Myer G.D., Faigenbaum A.D. Long-Term Athlete Development. – URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov

9. Статьи по фигурному катанию и СФП. Научная электронная библиотека CyberLeninka. – URL: https://cyberleninka.ru

10. Google Scholar. Поиск научных публикаций по теме фигурного катания и СФП. – URL: https://scholar.google.com

Chirchiq
15.04.2026
Bet:235-238

УДК 796.912:796.015.132-053.5

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ 8–11 ЛЕТ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ПРЫЖКОВОГО КОНТЕНТА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

IMPROVING THE METHODOLOGY OF TECHNICAL TRAINING FOR YOUNG FIGURE SKATERS AGED 8-11 BASED ON THE ANALYSIS OF JUMP CONTENT IN COMPETITIVE PROGRAMS

✉Тохирова Ш.Ф. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Г.Чирчик, Узбекистан

Tohirova Sh.F. — Uzbek State University of Physical Education and Sports. Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В работе представлен анализ динамики прыжкового контента в соревновательных программах юных фигуристов 8-11 лет. Установлена тенденция усложнения технической подготовки, выраженная в увеличении доли многооборотных прыжков, каскадов и комбинаций. Особое внимание уделено росту количества тройных прыжков и каскадов 3+2 и 3+3. Полученные результаты подтверждают необходимость совершенствования скоростно-силовой и координационной подготовки на этапе начального обучения.

Abstract. The paper presents an analysis of the dynamics of jump content in competitive programs of young figure skaters aged 8–11 years. A clear trend toward increasing technical complexity has been identified, reflected in the growth of multi-rotation jumps, jump combinations, and sequences. Particular attention is paid to the increase in triple jumps and 3+2, 3+3 jump combinations. The obtained results confirm the need to improve speed-strength and coordination training at the initial stage of sports preparation.

Ключевые слова: фигурное катание, юные фигуристы, техническая подготовка, прыжковые элементы, соревновательная программа, многооборотные прыжки, координационные способности.

Keywords: figure skating, young figure skaters, technical training, jump elements, competitive program, multi-rotation jumps, coordination abilities.

Актуальность. Актуальность данного исследования обусловлена современными тенденциями развития фигурного катания, характеризующимися постоянным усложнением технической составляющей соревновательных программ. В последние годы наблюдается значительный

рост требований к качеству выполнения многооборотных прыжков, каскадов и комбинаций уже на ранних этапах спортивной подготовки. Это особенно важно для юных фигуристов 8–11 лет, так как именно в данном возрасте закладываются основы технического мастерства и формируются специальные физические качества, необходимые для успешного освоения сложных прыжковых элементов. Анализ содержания прыжкового контента в соревновательных программах позволяет определить современные направления развития подготовки спортсменов и разработать эффективные методы совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. В процессе исследования были использованы комплексные методы научного анализа, включающие анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме технической подготовки в фигурном катании, педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью юных спортсменов, а также методы количественного и сравнительного анализа. Особое внимание уделялось изучению структуры и содержания прыжковых элементов в соревновательных программах фигуристов младшего возраста.

Эмпирическую базу исследования составили данные официальных протоколов соревнований, включающие детализированные судейские оценки выступлений спортсменов. Анализ проводился на материале всероссийских соревнований среди юных фигуристов в возрастной категории 8–11 лет за период с 2015 по 2025 годы. Выбор данного временного интервала позволил проследить динамику изменений технической подготовленности спортсменов в условиях постоянно усложняющихся требований к соревновательной деятельности.

В ходе исследования осуществлялся расчет и сопоставление доли различных видов прыжковых элементов, включая сольные прыжки различной сложности, каскады (2+2, 3+2, 3+3 и др.) и комбинации прыжков в трех разделах соревнований: обязательные элементы, короткая программа и произвольная программа. Проведённый анализ позволил выявить изменения в структуре соревновательных программ, определить тенденции усложнения прыжкового контента, а также оценить уровень технической подготовленности юных фигуристов.

Дополнительно применялся метод педагогического наблюдения, направленный на выявление особенностей выполнения многооборотных прыжков и их включения в соревновательные программы. Обработка полученных данных осуществлялась с использованием методов математической статистики, что обеспечило объективность и достоверность результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведённого исследования показали выраженную положительную динамику технической подготовленности юных фигуристов 8–11 лет за анализируемый период. Установлено, что содержание соревновательных программ за последние

годы значительно усложнилось, что проявляется в увеличении доли многооборотных прыжков, каскадов и сложных прыжковых комбинаций.

Анализ соревновательных выступлений показал, что если в начале исследуемого периода в программах спортсменов преобладали двойные прыжки и каскады типа 2+2, то в последующие годы наблюдается устойчивый рост количества тройных прыжков, а также каскадов 3+2 и 3+3. Особенно заметно данная тенденция проявилась в короткой и произвольной программах, где многооборотные прыжковые элементы стали одним из основных показателей конкурентоспособности спортсменов.

Отдельного внимания заслуживает тот факт, что у спортсменок младшего возраста рост технической сложности происходил более интенсивно по сравнению с мальчиками. Это выражалось в более раннем освоении тройных прыжков, акселя в 2,5 оборота, а также сложных каскадов. Данный результат может быть связан как с более высокой конкуренцией в женском одиночном катании, так и с возрастными особенностями физического развития спортсменов.

Обсуждение полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что современное фигурное катание предъявляет высокие требования к технической подготовке уже на этапе начального спортивного совершенствования. В связи с этим особую значимость приобретают скоростно-силовая, координационная и специальная техническая подготовка, направленные на успешное освоение сложных прыжковых элементов. Полученные данные подтверждают необходимость совершенствования методики тренировочного процесса с учетом современных тенденций развития данного вида спорта.

Выводы. Проведённое исследование показало, что в соревновательных программах юных фигуристов 8–11 лет наблюдается устойчивая тенденция к усложнению прыжкового контента. За анализируемый период значительно увеличилась доля многооборотных сольных прыжков, каскадов и сложных комбинаций, что свидетельствует о росте уровня технической подготовленности спортсменов. Особое место в структуре программ заняли тройные прыжки, а также каскады типа 3+2 и 3+3, ставшие важным показателем соревновательной конкурентоспособности.

Результаты исследования подтверждают, что современная система подготовки в фигурном катании требует раннего развития скоростно-силовых и координационных способностей, обеспечивающих успешное освоение сложных технических элементов. На основании полученных данных можно сделать вывод о необходимости дальнейшего совершенствования методики учебно-тренировочного процесса юных фигуристов с учётом современных требований соревновательной деятельности и тенденций развития мирового фигурного катания.

Список литературы.

1. Давлетмуратов С.Р., Каримов А.А. [и др.] Зимние виды спорта: учебник. – Т: “O‘zkitobsavdonashriyoti” NMIU, 2021. – 572 с.

2. Глазкова А.О., Шарманова С.Б. Анализ содержания прыжкового контента в соревновательных программах юных фигуристов 8–11 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 11 (249). – С. 98–104.

3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании: техника исполнения и методика обучения многооборотным прыжкам: учебное пособие. – М.: Ленанд, 2021. – 112 с.

4. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: учебник. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

5. Ступень М.П., Солонеко П.А. Сравнительная характеристика многолетней динамики соревновательной деятельности юниорок и женщин в фигурном катании // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2022. – № 25. – С. 36–41.

6. Глазкова А.О. Ретроспективный анализ прыжковых элементов в одиночном фигурном катании // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта, олимпизма: сборник материалов научно-практической конференции. – Омск, 2024. – С. 377–382.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:239-242

УДК: 796.853.23-053.6:796.012.266:796.012.2

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ 11–12 ЛЕТ

THE INFLUENCE OF FLEXIBILITY LEVEL ON TECHNIQUE ACQUISITION EFFECTIVENESS IN 11-12-YEAR-OLD KURACHISTS

✉ **Тошмуродов О.Э.** — **Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент, Самаркандский государственный университет имени Шарафа Рашидова, г. Самарканд, Узбекистан**

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по развитию пассивной гибкости у курашистов 10–12 лет. Исследование проводилось с участием контрольной и экспериментальной групп с применением повторного тестирования и контрольных схваток. Полученные данные показали достоверное улучшение показателей в экспериментальной группе, особенно в упражнениях «5 бросков партнера прогибом», тогда как в контрольной группе изменения были незначительными. Практическая значимость заключается в возможности использования методики для повышения физической и технической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова: пассивная гибкость, кураш, юные спортсмены, педагогическая методика, физическая подготовка, экспериментальное исследование, спортивная результативность.

Annotation. The article presents the results of a pedagogical experiment on developing passive flexibility in 10–12-year-old wrestlers. The study was conducted with the participation of control and experimental groups using repeat testing and control contractions. The obtained data showed a significant improvement in the experimental group, especially in the “5 throws of the partner with a bend” exercises, while in the control group, the changes were insignificant. The practical significance lies in the possibility of using the methodology to enhance the physical and technical fitness of young athletes.

Key words: passive flexibility, kurash, young athletes, pedagogical methodology, physical preparedness, experimental research, sports performance.

Введение. Борьба кураш относится к сложным видам единоборств, характеризующимся выполнением координационно сложных двигательных действий в условиях непосредственного противоборства и высокой вариативности соревновательных ситуаций. Эффективность технико-тактической деятельности спортсмена определяется уровнем его

физической подготовленности, включающей силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Особое значение в структуре физической подготовленности занимает гибкость, обеспечивающая подвижность в суставах и оптимальное функциональное состояние мышечно-связочного аппарата. Достаточный уровень гибкости способствует выполнению технических действий с необходимой амплитудой, точностью и координацией, снижает риск травматизма и расширяет технический арсенал спортсмена.

В связи с этим актуальной задачей является разработка и внедрение эффективных методов развития гибкости у курашистов 11–12 лет для повышения качества освоения техники и дальнейшего роста спортивного мастерства.

Материалы и методы исследованияю Тренировочный процесс юных курашистов строился по традиционной структуре и включал подготовительную, основную и заключительную части. В рамках педагогического эксперимента основное внимание уделялось развитию пассивной гибкости как важного фактора повышения эффективности технических действий.

Экспериментальная группа тренировалась по разработанной программе, направленной на комплексное развитие физических качеств с акцентом на гибкость. Занятия проводились 3–4 раза в неделю. В отличие от традиционного подхода, упражнения на гибкость выполнялись в начале основной части тренировки, их продолжительность составляла 20–30 минут. Дальнейшая часть занятия была направлена на развитие быстроты и координационных способностей. Такое сочетание обеспечивало рациональное распределение нагрузок и предотвращало снижение амплитуды движений.

В тренировочном процессе использовались разнообразные средства развития гибкости:

- упражнения с партнёром;
- упражнения с отягощениями (гантели, эспандеры);
- упражнения с собственным весом;
- статические упражнения с удержанием положения.

Особое внимание уделялось сочетанию упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление. Регулирование нагрузки осуществлялось за счёт постепенного увеличения объёма и интенсивности упражнений.

Развитие гибкости осуществлялось в течение всего макроцикла с учётом этапов подготовки. Оценка уровня гибкости проводилась по максимальной амплитуде движений.

Эффективность методики оценивалась с помощью тестов: наклон вперёд, шпагат и выполнение пяти бросков партнёра прогибом. Обработка данных проводилась методами математической статистики.

Результаты и их обсуждениею Педагогический эксперимент продолжался два месяца и включал экспериментальную и контрольную группы. На начальном этапе достоверных различий между группами выявлено не было ($p>0,05$), что свидетельствует об их однородности.

В ходе контрольных схваток до эксперимента спортсмены контрольной группы показали более высокие результаты (12 побед против 8, 85 баллов против 63), что указывало на их преимущество на старте.

После завершения эксперимента результаты существенно изменились. В экспериментальной группе наблюдалось достоверное улучшение всех показателей:

- наклон вперёд увеличился на 10,7 % ($p<0,05$);
- шпагат улучшился на 24,3 % ($p<0,01$);
- выполнение бросков — на 44,4 % ($p<0,05$).

В контрольной группе изменения носили менее выраженный характер и были статистически недостоверными.

Результаты контрольных схваток после эксперимента подтвердили эффективность методики: спортсмены экспериментальной группы одержали 11 побед и набрали 84 балла, тогда как в контрольной группе эти показатели составили 9 побед и 64 балла.

Выводы Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность разработанной методики развития пассивной гибкости у юных курашистов 11–12 лет.

Установлено, что целенаправленное развитие гибкости способствует:

- улучшению технико-тактических действий;
- увеличению амплитуды движений;
- повышению спортивной результативности.

В экспериментальной группе отмечено достоверное улучшение всех показателей, тогда как в контрольной группе изменения были незначительными.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанной методики в тренировочном процессе для повышения эффективности подготовки юных спортсменов.

В целом полученные результаты подтверждают значимую роль гибкости в совершенствовании техники юных курашистов и обосновывают необходимость её целенаправленного развития в системе спортивной подготовки.

Список литературы

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. - Киев, 2001. - С. 206 - 218.

2. Бальсевич, В.К. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: автореф. дис. д-ра пед. наук /В.К. Бальсевич. - Москва. - 2007. - 26 с.

3. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с

4. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.

5. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. С 370

6. Куванов, В.А. Развитие специальной гибкости у борцов греко- римского стиля / Инновационная наука. - 2015. - Т. 2. - № 5 (5). - С. 213-216.

7. Николенко, О.В. Роль гибкости как фактор эффективности тренировки в женской вольной борьбе / Николенко О.В., Малюкова М.Г. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2018. - № 3 (25). - С. 28-32.

8. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество. Под ред. Г.С. Туманян. - Москва: ГЦОЛИФК, 2012. 400 с.

9. Тошмуродов, О.Э. Развитие подвижности опорно-двигательного аппарата у юных борцов при формировании двигательных навыков: автореф. дис. доктора философии (PhD) по пед. наук / О.Э.Тошмуродов. - Чирчик. - 2025. - 33 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:243-246

УДК: 796.412.2

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК ФАКТОР СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЮНЫХ КУРАШИСТОВ 11–12 ЛЕТ

THE INFLUENCE OF FLEXIBILITY LEVEL ON TECHNIQUE ACQUISITION EFFECTIVENESS IN 11-12-YEAR-OLD KURACHISTS

✉Туйчиева Д.Т.,
Сайдуллаева Ф.Ж.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Tuychieva D.T.,
Saidullaeva F.J.

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Chirchik c., Uzbekistan

Аннотация: В работе рассматривается методика развития прыгучести у гимнасток на этапе начальной подготовки как одного из ключевых физических качеств, обеспечивающих успешное освоение базовых элементов художественной гимнастики.

Annotation: The work examines the methodology for developing jumps in gymnasts during the initial training stage as one of the key physical qualities that ensure the successful mastery of basic elements of rhythmic gymnastics.

Ключевые слова: художественная гимнастика, композиция, исполнительское мастерство, прыжки.

Keywords: rhythmic gymnastics, composition, performance skills, jumps.

Художественная гимнастика представляет собой олимпийский вид спорта сложнокоординационного и ациклического характера, в котором спортсменки демонстрируют высокий уровень технического мастерства и выразительности, выполняя сложные движения, как с предметом, так и без него. При этом с каждым олимпийским циклом правила соревнований претерпевают изменения, что сопровождается повышением требований к технической сложности композиций. В частности, в каждую соревновательную программу без предмета обязательно включаются элементы всех структурных групп: прыжки, равновесия и повороты, которые регулярно пересматриваются, усложняются и дополняются в новых редакциях правил.

Актуальность. Одним из ключевых элементов исполнительского мастерства гимнастки является уровень её скоростно-силовой подготовки. Наиболее ярко он проявляется при выполнении прыжков. Большинство специалистов сходятся во мнении, что прыгучесть, как важная составляющая скоростно-силовых качеств, занимает ведущее место среди

физических способностей гимнасток любого уровня и оказывает непосредственное влияние на их спортивные результаты.

Современный тренировочный процесс в художественной гимнастике отличается высокой интенсивностью, что создает для спортсменок значительную дополнительную нагрузку. Уже на начальном этапе подготовки гимнастки должны в сжатые сроки достичь уровня показателей, необходимых для качественного выполнения и оценки прыжковых элементов в соревновательной программе.

Прыжки занимают около 30 % от общего числа допустимых гимнастических групп, что делает их количество в композиции ограниченным. В связи с этим спортсменке важно максимально эффективно реализовать каждый заявленный элемент и получить наибольшее количество баллов. Однако это удается не всегда, зачастую из-за недостаточного уровня развития прыгучести. Такая ситуация обусловлена тем, что методы и средства её развития нередко заимствуются из других, не всегда профильных видов спорта, либо строятся на общих принципах без учета специфики художественной гимнастики.

Таким образом, возникает необходимость совершенствования методического обеспечения учебно-тренировочного процесса юных гимнасток спортивных школ, поскольку на сегодняшний день отсутствует достаточно обоснованная система скоростно-силовой подготовки, направленная на развитие прыгучести.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие методы: анализ научно–методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Педагогический эксперимент был организован для оценки результативности методики, направленной на развитие прыгучести у юных гимнасток. В исследовании приняли участие гимнастки двух групп начальной подготовки второго года обучения, в возрасте 7–8 лет. Исследование проводилось в спортивной школе Чиланзарского района г. Ташкента. Гимнастки были поделены на контрольную и экспериментальную группы, в каждой по 15 гимнасток. В начале исследования в двух группах было проведено предварительное тестирование с целью оценки первоначального уровня развития прыгучести. На протяжении 4 недель, гимнастки экспериментальной группы тренировались по разработанной методике, контрольная группа тренировалась по традиционной методике.

В данной работе метод тестирования реализуется с помощью специально подобранных тестов, позволяющих определить уровень развития прыгучести у гимнасток 7–8 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Для оценки прыгучести были использованы следующие тесты:

1. Прыжок в высоту толчком двух с места по Абалакову.

2. Прыжок в высоту толчком правой с места.
3. Прыжок в высоту толчком левой с места.

Результаты и их обсуждение. Перед включением методики развития прыгучести в тренировочный процесс были зафиксированы исходные показатели выполнения прыжков у гимнасток контрольной и экспериментальной групп.

Установлено, что по всем показателям прыжков между контрольной и экспериментальной группами статистически значимых различий не наблюдается (при $P \leq 0,05$). Это позволяет сделать вывод о практически одинаковом уровне их прыжковой подготовленности.

После определения первоначального уровня развития прыгучести в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы была внедрена разработанная методика. Все упражнения выполнялись в равном объеме для правой и левой ног, что способствовало снижению двигательной функциональной асимметрии.

На следующем этапе было проведено повторное контрольное тестирование обеих групп с целью оценки эффективности предложенной методики. Анализ различий показателей осуществлялся с применением методов математической статистики. Полученные результаты до и после эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа высоты прыжков контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

Тесты	Результаты до и после эксперимента	Экспериментальная группа (n=15)	Контрольная группа (n=15)
Прыжок вверх толчком двух с места, см	до	20,4 ± 0,6	20,3 ± 0,6
	после	23,0 ± 0,5	20,9± 0,6
Прыжок вверх толчком левой с места, см	до	16,0 ± 0,7	15,9 ± 0,6
	после	19,6 ± 0,5	17,0 ± 0,6
Прыжок вверх толчком правой с места, см	до	18,7 ± 0,7	18,5 ± 0,6
	после	21,5 ± 0,5	19,0 ± 0,6

Выявлено, что по всем показателям прыжков у контрольной и экспериментальной групп имеются различия (при уровне значимости $\leq 0,05$). Это означает, что применяемая нами методика в отношении развития уровня прыгучести оказалась эффективной.

Выводы. В результате можно заключить, что на сегодняшний день актуальной является разработка и внедрение эффективных средств и методов подготовки юных гимнасток, направленных на развитие ведущих физических качеств, в частности прыгучести. В связи с этим работа над её совершенствованием должна начинаться уже на этапе начальной подготовки и последовательно включаться в тренировочный процесс на

всех стадиях спортивного становления гимнасток как его неотъемлемая часть.

Список литературы

1. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика: теория и методика подготовки спортсменок высокого класса. - М.: Советский спорт, 2016.

2. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л.А. Карпенко. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – С. 55.

3. Куценко, Ю.Е. Применение упражнений для развития прыгучести в группах начальной подготовки в художественной гимнастике / Ю.Е. Куценко, Л.В. Тарасова – М. : Вестник спортивной науки, 2015. – С. 27 – 35.

4. Умаров М.Н, Санакулова З.Б. Теория и методика художественной гимнастики. Учебное пособие. “O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti” - Чирчик: 2023. - 207 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:247-249

УДК: 796.853.23-053.5:796.012.266

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ ДЗЮДОИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ СТРЕТЧИНГА

IMPROVEMENT OF FLEXIBILITY IN BEGINNER GROUP JUDO ATHLETES THROUGH STRETCHING METHODS

✉**Турсунов Б.**

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Аннотация В статье раскрываются возможности применения стретчинга для совершенствования гибкости дзюдоистов групп начальной подготовки. Представлен комплекс статических и динамических упражнений, направленных на увеличение амплитуды движений в тазобедренных, плечевых и позвоночных сегментах. Результаты педагогического эксперимента показывают, что систематическое включение стретчинга в заключительную часть занятий способствует достоверному улучшению показателей гибкости и облегчает освоение техники бросков и страховки.
Ключевые слова: дзюдо, стретчинг, гибкость, начальная подготовка, суставная подвижность
Abstract The article discusses the use of stretching to improve flexibility in beginner judo groups. A set of static and dynamic exercises aimed at increasing the range of motion in the hip, shoulder and spinal segments is presented. The pedagogical experiment showed that the systematic use of stretching in the final part of training sessions significantly improves flexibility indicators and facilitates the acquisition of throwing and falling techniques.
Key words: judo, stretching, flexibility, beginner training, joint mobility
Annotatsiya Maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidagi dzyudochilarda egiluvchanlikni takomillashtirish uchun streychingdan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Son bo‘g‘imlari, yelka kamari va umurtqa bo‘limlarida harakat amplitudasini oshirishga qaratilgan statik hamda dinamik mashqlar majmuasi keltirilgan. Pedagogik tajriba natijalari streychingni mashg‘ulotning yakuniy qismiga muntazam kiritish egiluvchanlik ko‘rsatkichlarini sezilarli yaxshilashini va texnikani o‘zlashtirishni yengillashtirishini ko‘rsatdi.
Kalit so‘zlar: dzyudo, streyching, egiluvchanlik, boshlang‘ich tayyorgarlik, bo‘g‘im harakatchanligi

Актуальность На этапе начальной подготовки в дзюдо большое значение имеет развитие гибкости как основы безопасного освоения техники падений, бросков и перемещений. Недостаточная амплитуда движений ограничивает качество технических действий, повышает

мышечное напряжение и затрудняет формирование рационального двигательного стереотипа. Одним из доступных и педагогически целесообразных средств развития гибкости является стретчинг. Его использование в дзюдо особенно важно в младших группах, где необходимо сочетать оздоровительную направленность занятий с формированием двигательной базы. Отечественные исследования подчеркивают значимость вспомогательных средств, вариативной ОФП и упражнений на гибкость в подготовке юных дзюдоистов (1–4).

Методы и организация исследования В исследовании участвовали 20 дзюдоистов групп начальной подготовки в возрасте 10–12 лет. Эксперимент длился 8 недель. В экспериментальной группе после основной части занятия выполнялся комплекс стретчинга продолжительностью 12–15 минут. В него входили: динамические махи ногами вперед и в стороны, выпады с удержанием, растягивание приводящих мышц сидя, упражнения «бабочка», наклоны к прямым ногам, мост у гимнастической стенки, растягивание плечевого пояса с гимнастической палкой. Каждое статическое положение удерживалось 15–20 секунд, повторялось 2–3 раза. Оценивались: наклон вперед из положения сидя, продольный выпад, амплитуда отведения плеч и качество выполнения страховки по экспертной оценке.

Таблица 1

Комплекс стретчинговых упражнений для развития гибкости

Упражнение	Целевая зона	Дозировка
Махи ногами вперед и в стороны	Тазобедренные суставы	2x10
Выпад с удержанием	Сгибатели бедра	2x20 с
«Бабочка» сидя	Приводящие мышцы	3x20 с
Наклон к прямым ногам	Задняя поверхность бедра	3x20 с
Мост у стенки	Позвоночник, плечи	2x15 с
Палка за спиной	Плечевой пояс	2x10

Комплекс выполнялся после основной части занятия 3 раза в неделю.

Результаты и их обсуждение

После применения программы стретчинга в экспериментальной группе отмечено улучшение показателей гибкости по всем тестам. Наибольший прирост зафиксирован в упражнениях, связанных с тазобедренной и позвоночной подвижностью. Важным результатом стало повышение качества выполнения страховки и снижение скованности при отработке бросковых действий. Это подтверждает, что стретчинг оказывает не только локальное влияние на эластичность мышц и связок, но и способствует более свободному освоению технических элементов. Полученные данные соответствуют публикациям, в которых развитие общей физической

подготовленности и применение вспомогательных средств рассматриваются как важные компоненты начальной подготовки дзюдоистов (1–4).

Таблица 2

Показатели гибкости до и после эксперимента

Показатель	КГ до	КГ после	ЭГ до	ЭГ после
Наклон вперед сидя, см	6,8±1,2	7,5±1,1	6,9±1,3	10,8±1,2
Глубина продольного выпада, см	27,4±2,1	28,3±2,0	27,2±2,2	31,6±2,1
Отведение плеч с палкой, см	58,0±3,4	56,9±3,1	57,8±3,3	52,6±3,0
Экспертная оценка страховки, баллы	3,8±0,4	4,0±0,4	3,8±0,5	4,5±0,3

Для теста с палкой уменьшение значения указывает на улучшение подвижности плечевого пояса.

Выводы

Стретчинг является эффективным средством совершенствования гибкости дзюдоистов групп начальной подготовки. Его систематическое включение в структуру занятия способствует увеличению амплитуды движений, улучшению техники страховки и созданию предпосылок для последующего освоения более сложных технических действий. Разработанный комплекс может применяться в практике спортивных школ и секций дзюдо.

Список литературы

1. Барбарян М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/puti-optimizatsii-bazovoy-podgotovki-yunyh-dzyudoistov

2. Горская И.Ю. Применение вспомогательных тренировочных средств в физической подготовке юных дзюдоистов // Науки о здоровье. 2024. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-vspomogatelnyh-trenirovochnyh-sredstv-v-fizicheskoy-podgotovke-yunyh-dzyudoistov

3. Мальцев Г.С. Методика повышения общей физической подготовленности дзюдоистов на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-povysheniya-obschey-fizicheskoy-podgotovlennosti-dzyudoistov-na-etape-nachalnoy-podgotovki

4. Никифорова А.В. Методика обучения технико-тактических действий у дзюдоистов начальной подготовки // Вестник науки. 2025. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-obucheniya-tehniko-takticheskih-deystviy-u-dzyudoistov-nachalnoy-podgotovki

Chirchiq
15.04.2026
Bet:250-252

УДК: 796.61:796.015.

СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМАНДНОЙ ГОНКЕ НА 25 КМ

TRAINING SYSTEM FOR CYCLISTS SPECIALIZING IN THE 25 KM TEAM RACE

✉**Тухфатуллина И.Н.** **ст.преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан**

Аннотация: В статье представлена система подготовки высококвалифицированных велосипедистов-шоссейников, специализирующихся в командной гонке.

Ключевые слова: узбекские велосипедисты, система подготовки, мастерство.

Abstract: The article presents a system for training highly qualified road cyclists specializing in the team race

Keywords: Uzbek cyclists, training system, skill.

Актуальность. В подготовке велосипедистов высокой квалификации большое значение приобретает система подготовки спортсменов, недостаточной изученностью проблемы распределения тренировочной и соревновательной нагрузок в годичном цикле подготовки. Представляет распределение объемов упражнений различной мощности в сочетании с соревнованиями в течение переходного, подготовительного и соревновательного периодов тренировки велосипедистов, объема нагрузки и ее параметров в командной гонке на 25 км на шоссе.

Цель исследования – разработать эффективную, научно обоснованную систему тренировки со значительным объемом соревновательной нагрузки велосипедистов, специализирующихся в командной шоссейной гонке на 25 км.

Задачи исследования:

Обосновать количественные и качественные характеристики основных параметров специфических тренировочных и соревновательных нагрузок, выполняемых на протяжении всего периода круглогодичной подготовки.

Исследовать соответствие общепринятой структуры тренировочного процесса специфике тренировки в велосипедном спорте, разработать структуру тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации с учетом специфики периодов их годичного тренировочного цикла.

Экспериментально обосновать наиболее эффективные соотношения объемов различных по интенсивности нагрузок для подготовительного и

соревновательного периодов годичных тренировочных циклов велосипедистов высокой квалификации.

Методы и организация исследования: анализ отечественной и зарубежной литератур и данных спортивной практики, педагогическое наблюдение, хронометрирование и тестирование тренировочной и соревновательных нагрузок по данным пульсометрии, методы тестирования и контрольных упражнений, соревнований, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Основной педагогический эксперимент проводился при подготовке к Чемпионату Узбекистана, Чемпионату Азии, и как следствие получение лицензии и успешному участию в Олимпийских играх.

Проходило экспериментальное обоснование системы профильной подготовки велосипедистов шоссейников специализирующихся в командной гонке. Планирование и итоги учебно-тренировочной работы при подготовки команды к командной гонке на 25 км.

Комплексному обследованию подверглись 30 спортсменов, спортсмены высшего спортивного мастерства в возрасте 18-26 лет (1 спортсмен 40 лет), тренированность 10-15 лет, осмотр проводился терапевтический, Polar «M 460», WattBaytt, по критерию работоспособности PWC $_{170.}$

Спортсмены обследовались на различных этапах тренировки, а также во время соревнований, что дало объективно оценить динамику функционального состояния велосипедистов в различных условиях и разработать критерии и оценки функциональных возможностей.

Как показал результат исследования, в основном периоде тренировки для велосипедистов высокой квалификации отмечается высокая экономичность функции сердечно-сосудистой системы, представленной в таблице 1.

Таблица 1.

Функциональное состояние велосипедистов шоссейников готовившихся командной гонке на 100 км

m	Артериальное давление, мм.рт.ст.		Физическая работоспособность	
Ошибка среднеквадратичная	С	Д.	$PWC_{170,\ кГм/мин}$	$PWC_{170,\ кг}$
	115,00	68, 40	1810,0	24,90
	0,81	0,61	36,1	0,41

Примечание: С- систолическое, Д - диастолическое

Однозначно, показатель PWC_{170} надежно коррелирует со спортивным результатом, наши наблюдения также показывают, что устойчивость велосипедисты в командной гонке показали с высокими или выше средних величинами физической работоспособности

Выводы:

1. Результат исследования показал, что за время соревнований значительно снижается функциональные резервы при повышенной функции сердечно-сосудистой системы, практически у всех гонщиков к концу велогонки командной на 100 км выявились признаки перенапряжения сердца.

2. Особое внимание следует уделить лидеру в командной гонке, т.к. они испытывают самую большую физическую и психологическую нагрузку, и у них после соревнований самые большие изменения в функциональном состоянии.

3. Однозначно, предлагаемое оценивание функционального состояния велосипедистов в целом и в командной гонке в частности дает возможность более эффективно управлять тренировочным процессом и на этом основании корректировать объем тренировочных и соревновательных нагрузок.

Список используемой литературы:

1. Дышаков А.С. [Динамика структуры годичного цикла подготовки профессиональных велогонщиков / В.М. Максимова, А.С. Дышаков // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСиТ (24-26 февраля 2010 г.). –М., 2010].

2. Платонов В. Н. [Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. культуры - Киев: Олимп, лит., 1997].

3. Платонов В.Н. [*Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.* учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015.

4. Платонов В.Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019]

Chirchiq
15.04.2026
Bet:253-255

УДК: 796.015.1:796.093.6

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПО ВЕЛИЧИНЕ И НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

DISTRIBUTION OF TRAINING AND COMPETITIVE LOADS OF DIFFERENT MAGNITUDE AND DIRECTION IN THE PREPARATORY AND COMPETITIVE PERIODS OF THE ANNUAL CYCLE

✉**Тухфатуллина И.Н.** **ст.преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан**

Аннотация: В статье представлено распределение различных по величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных велосипедистов-шоссейников.
Ключевые слова: узбекские велосипедисты, тренировочные, соревновательные нагрузки
Abstract: The article presents the distribution of training and competitive loads of qualified road cyclists of varying magnitude and direction.
Keywords: Uzbek cyclists, training, competitive loads

Актуальность. Отмечая мировую практику в подготовке велосипедистов высокой квалификации, большое значение в системе подготовки спортсменов приобретает распределение тренировочной и соревновательной нагрузок в годичном цикле подготовки. Более того акцентное внимание на распределение объемов упражнений различной мощности в сочетании с соревнованиями в течение переходного, подготовительного и соревновательного периодов подготовки велосипедистов, объема нагрузки и ее параметров в командной гонке на 25 км на шоссе, а также учитывая и владея знаниями практического мирового опыта, можно повысить возможность на высокие спортивные результаты в соревнованиях отечественного и международного значения.

Цель исследования – повысить уровень результативности за счет изменений временных параметров и интенсификации соревновательной нагрузки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла велосипедистов, специализирующихся в командной шоссейной гонке.

Задачи исследования:

Разработать оптимальную структуру и определить содержание тренировочного процесса, с учетом специфики распределения средств подготовки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла велосипедистов-шоссейников высокой квалификации.

Разработать варианты индивидуализации формирования базовых двигательных способностей и специфику планирования гонки в различных по интенсивности этапах годичного цикла подготовки велосипедистов-шоссейников высокой квалификации.

Экспериментально обосновать план тренировки наиболее эффективного управления и контроля, различных по объему и интенсивности нагрузок для подготовительного и соревновательного периодов годичного тренировочного цикла велосипедистов-шоссейников высокой квалификации.

Методы и организация исследования: изучение национальных и иностранных источников и данных многолетнего спортивного опыта, педагогическое исследование, хронометрирование и тестирование тренировочной и соревновательных нагрузок по данным пульсометрии, методы тестирования и контрольных упражнений, соревнований, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение:

По современным понятиям нагрузка характеризуется двумя основными параметрами - объемом и интенсивностью. Правильность распределения и применения коих в процессе тренировочных занятий велосипедистов дает результат достижения высшего спортивного мастерства.

Где объём нагрузки определяется количеством проделанных упражнений, километров и чем больше пройдет велосипедист километров за период занятий, тем больше объем тренировочной нагрузки. Интенсивность - степень усилий или скорость езды в момент выполнения упражнений, чем быстрее передвигается велосипедист на велосипеде, тем выше его интенсивность.

Большие тренировочные нагрузки определяются работой при прохождении дистанции с максимальной скоростью, сумма отрезков 70-80% дистанции 100-150 км.

Объем нагрузки можно выражать в килокалориях (ккал), интенсивность определять по частоте сердечных сокращений (количество ударов в минуту). Энергозатраты при езде на велосипеде на 1кг веса в 1 мин. Умножив этот показатель на свой вес (в килограммах) и продолжительность занятия (в минутах), вы получите довольно точное представление о своих энергетических затратах за тренировку.

Например, если вес составляет 75 кг при езде на велосипеде со скоростью 20 км/ч в течение 30 мин, то при этом расход количественной энергии:

0,142 х 75 кг х 30 мин = 319,5 ккал.

Если же ехать с этой же скоростью в течение часа, то естественно затратите в 2 раза больше энергии: 319,5 Х 2 = 639,0 ккал.

При езде на велосипеде со скоростью 30 км/ч в течение часа следующее количество энергии: 0,25 х 75 кг х 30 мин=1125 ккал.

При регулярной физической тренировке необходимо как минимум раз в год проходить обследование у врача и ежедневно прибегать к самоконтролю.

При достаточной физической нагрузке самочувствие удовлетворительное или хорошее, сон нормальный, аппетит нормальный или повышенный, пульс в покое не превышает 80 уд/мин. Последствиями чрезмерных физических нагрузок могут быть ухудшение общего самочувствия, сна, аппетита, головные боли, боли в области сердца, пульс (через 10 мин после тренировки), превышающий 90-100 уд/мин. (35,36, 42).

Таблица 1.

Зависимость расходуемой энергии к скорости передвижения велосипедистов

Упражнение	Скорость, км/ч	Расход энергии (ккал/ /мин) на 1 кг веса
Езда на велосипеде	3,5	0,043
	8,5	0,055
	9,0	0,059
	10,0	0,070
	15,0	0,108
	20,0	0,142
	25,0	0,200
	30,0	0,250
	35,0	0,302

Выводы: Тренировочное занятие необходимо строить с таким учетом, чтоб при выполнении упражнений повышалась деятельность всех органов и систем организма спортсмена. Далее снижается интенсивность упражнений, для того чтобы спортсмен выполнял их без напряжения и восстановил работоспособность.

Интенсивность упражнений и езды на велосипеде повышается постепенно. Чередуется нагрузка слабой интенсивности со средней и затем уже среднюю с большой 80-85% от максимальной, выше уже сверх интенсивность.

Повышать отрезки дистанции с высокой интенсивностью необходимо строго под контролем.

Список используемой литературы:

1. Дышаков А.С. [Динамика структуры годичного цикла подготовки профессиональных велогонщиков / В.М. Максимова, А.С. Дышаков // Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСиТ (24-26 февраля 2010 г.). –М., 2010].

2. Платонов В. Н. [Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. культуры - Киев: Олимп, лит., 1997].

3. Платонов В.Н. [*Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.* учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийскаялитература, Кн. 2., 2015.

4. Платонов В.Н. [Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Издательство «СПОРТ» М.: 2019]

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 256-260

УДК: 796.323.2:159.923.2:796.093.6

ФОРМИРОВАНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЛИЧНЫХ СВОЙСТВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ДОСТИЖЕНИЮ МАКСИМАЛЬНО ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТА В СОРЕВНОВАНИИ ПО БАСКЕТБОЛУ КЛУБНЫХ КОМАНД УЗБЕКИСТАНА

✉ **Умаров Х.Х.** — **д.ф.п.п.н. (PhD), Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан**

Корчагин А.Н. — **магистрант 1 курса, Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан**

Аннотация: В статье показано исследование, которое свидетельствует о том, что с увеличением активности спортсмена, связанное с командными действиями, состояние тревожности увеличивается. Также были выявлены: а) спортсмены, проявляющие тревожность практически перед каждой игрой; б) спортсмены, редко проявляющие это состояние, и спортсмены, испытывающие предстартовое состояние, которые быстрее приспосабливаются к условиям игры.

Ключевые слова: баскетбол, предстартовое состояние, опрос, тесты, личность спортсмена, оценка готовности, результативность соревновательной деятельности.

Спортивно-игровая деятельность баскетболистов представляет собой цепь решения задач, причем каждая из решённых задач становится, как правило, условием для очередной задачи. В этом отношении деятельность баскетболиста в определённой мере подобна деятельности оператора. В обоих случаях действия должны выполняться быстро (оперативно); быть направлены на преодоление рассогласования между данной ситуацией и ситуацией, к которой спортсмен стремится; они составляют комплекс операций, который в своей системе основывается на перцептивных, сенсомоторных и интеллектуальных процессах.

В баскетболе соревнования имеют свою специфику, для них характерны экстремальные условия игры, которые выражаются в условиях самой борьбы, состояния каждого игрока, состояния команды. При этом, спортсмен должен ориентироваться в обстановке, предвидеть ход развития событий, выбирать правильные решения в отдельных ситуациях, уметь оценивать свое психическое состояние и контролировать его течение. Наиболее характерными экстремальными условиями игры являются условия самой борьбы (например, экстремальные условия борьбы под щитом), состояние данного игрока (например, в экстремальных условиях

деятельности при наличии 4-х персональных ошибок), состояние команды (например, в экстремальных условиях при игре в последние минуты матча).

Важное место в психологии спорта занимают исследования предстартовых психических состояний: психического напряжения, эмоционального возбуждения, стресса, предстартового волнения и т.д. Эти состояния являются частным определением пред рабочими состояниями в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Условия соревнований стимулируют возникновение у спортсменов психических состояний, существенно отличающихся от состояний в период тренировки. Предстартовое психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции. В одном случае эти изменения положительно сказываются на состоянии организма, повышая уровень врабатываемости и готовности к соревнованию, в другом сказывается отрицательное воздействие, выражающееся в апатии, усталости, агрессивном поведении, невозможности продолжать соревновательную деятельность.

Характер предстартового состояния зависит от того, в каком виде игровой деятельности выступает спортсмен - в индивидуальном (конкурс бросков сверху, игра один на один), или коллективном (непосредственные действия в команде).

При решении проблемы соревновательной результативности основное внимание исследователей уделяется вопросам технической, физической, тактической видам подготовки и в меньшей степени психологическим факторам и психическим состояниям.

Цель исследования - выявить результативность соревновательной деятельности баскетболистов клубных команд Узбекистана различной квалификации при разных предстартовых состояниях.

Задачи исследования:

Изучить личностные особенности баскетболистов.

Выявить особенности предстартовых психических состояний у баскетболистов различной квалификации.

Выявить результативность соревновательной деятельности баскетболистов при разных предстартовых состояниях спортсменов.

В исследовании применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос; тестирование; математико-статистические методы.

Опрос применялся для изучения отношения спортсменов к предстоящему соревнованию и изучению их личностных особенностей. В исследовании применялся опросник Ю.Л. Ханина. В результате были выявлены четыре показателя: показатель уверенности, восприятие возможности соперников, желание участвовать в соревновании и значимость соревнования, субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми.

Тестирование использовалось в качестве дополнительного метода при изучении личностных особенностей и психического состояния в условиях соревнований. В исследовании использовался психо-геометрический тест изучения личности Личко А.Е.. С помощью этого теста изучались особенности личности спортсменов, которые, по нашему мнению, влияют на проявление психического состояния перед спортивной деятельностью.

В исследовании применялся цветовой тест М. Люшера, при обработке результатов которого использовался числовой показатель К. Шипоша, характеризующий состояние вегетативного тонуса.

В исследовании приняло участие 12 баскетболистов команды "СКУФ" (г.Чирчик) и команды МОРУ СКА (г.Ташкент), занимающихся баскетболом в возрасте 18-30 лет, от первого разряда до мастеров спорта. Педагогические наблюдения проводились на состязаниях высшей лиги первенства Узбекистана. Перед началом соревнований проводились опрос и психо-геометрическое тестирование, позволившие выявить некоторые личностные особенности спортсменов. Психическое состояние определялось за 20 - 30 минут до начала каждой игры при помощи цветового теста. Результативность соревновательной деятельности выражалась в процентном соотношении по окончании каждой игры. Всего было проанализировано 10 игр.

Результаты исследования. По показателю уверенности, характеризующему желание выступать на соревнованиях, 90% баскетболистов проявляют высокий уровень готовности к соревнованиям и 10% средний уровень готовности к соревнованиям. Данный показатель указывает на высокий уровень готовности спортсменов к соревнованиям.

По показателю восприятия возможностей соперников, оценивающему способность сопоставить свои возможности с возможностями соперников, 10% баскетболистов высоко оценили готовность соперников к соревнованиям, 40 % дали среднюю оценку готовности соперников, и 50 % низко оценили готовность соперников к соревнованиям.

По показателю желания участвовать в соревновании и значимости соревнования 70 % баскетболистов проявили большое желание участвовать выступать и придали соревнованиям высокую субъективную значимость, 30 % проявили небольшое желание выступать и отметили среднюю значимость соревнований.

По показателю субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми (тренера, товарищей по команде), 10 % баскетболистов проявили высокую оценку, 40 % среднюю и 50 % проявили низкую оценку. Данные этого показателя указывают на то, что спортсмены не уверены в положительной оценке их возможностей другими людьми.

Психо-геометрический тест в изучении личности предоставил возможность выявить некоторые особенности личности спортсменов.

Так у 40 % баскетболистов были выявлены ярко выраженные творческие способности, у 20 % выявлена способность к лидерству - у них

преобладает доминирующая установка на победу, выигрыш, успех, и у 10 % спортсменов выявлена временная форма личности, которая выражается в непостоянстве, внутреннем возбуждении.

Данный тест позволил выявить спортсменов с наклонностями к лидерству. В баскетболе на долю лидера (капитана) выпадает выполнение широкого спектра обязанностей, и поскольку лидер обладает таким качеством как решительность и способностью анализировать ситуации, то он играет существенную роль в регулировании психических состояний своих партнеров посредством мотивации и установок на победу, выигрыш, успех.

В нашем случае псих-геометрический тест выявил двух спортсменов, обладающих лидерскими способностями. Из них один является капитаном команды, а другой игрок выходит со скамьи запасных. И если на первого возлагается непосредственно участие в настрое партнеров на спортивную деятельность и управление командными игровыми действиями, то на второго можно возложить роль помощника, который создает положительную психическую атмосферу в площади расположения команды.

Опыт американских специалистов в области баскетбола говорит о том, что проблема психического состояния команды успешнее решается во взаимодействии двух капитанов, что откладывает отпечаток на положительной динамике результативности.

Так, изучив личностные особенности спортсменов при помощи опроса и психо-геометрического теста, мы можем сопоставить полученные результаты с результатами теста Люшера для разностороннего изучения личности и более полного заключения о психических состояниях спортсменов.

В итоге, были получены следующие данные. Так спортсмены, выходящие на игру в состоянии боевой готовности, проявили высокую результативность; спортсмены выходящие на игру в состоянии предстартовой апатии и предстартовой лихорадки были менее результативны и имели более низкий процент попадания **(табл.1).**

Таблица 1

Показатели результативности баскетболистов клубных команд (СКУФ) (МОРУ СКА) при разных предстартовых состояниях (10 игр)

Предстартовые психические состояния	Кол-во очков в среднем за игру	Попадания с игры (%)	Штрафные броски (%)
Боевая готовность	13.4	55.7	82.3
Предстартовая лихорадка	8.8	39.7	53.0
Предстартовая апатия	3.6	32.2	38.3

Наблюдая за динамикой проявления предстартовых психических состояний, выявлено, что на начальном этапе соревнований у спортсменов в

равной степени тестирование выявляло состояние боевой готовности и предстартовой апатии. К четвертой игре увеличилось количество игроков с состоянием боевой готовности и уменьшилось количество спортсменов с состоянием предстартовой апатии и предстартовой лихорадки, т.е. спортсмены начали адаптироваться к условиям соревнований, «почувствовали» уровень соревнований и соревновательную нагрузку.

Динамика проявления предстартовых психических состояний у баскетболистов команды «СКУФ» и команды «МОРУ СКА» отражает и тот факт, что с увеличением количества спортсменов с предстартовым психическим состоянием боевой готовности увеличивается и результативность команды. Следует также отметить тот факт, что у спортсменов основного состава практически перед каждой игрой было состояние боевой готовности, а у спортсменов редко выходящих на игровую площадку выявлялось состояние тревожности и предстартовой лихорадки. Спортсмены основного состава, даже при выявлении негативного предстартового состояния, быстрее адаптировались к условиям игры и показывали стабильность в выполнении бросков.

На основании этого были разработаны практические рекомендации тренерам-педагогам и спортивным психологам. В дополнение следует отметить, что специалистам необходимо направить усилия на разработку методики, позволяющей выявлять предстартовое состояние баскетболистов, затрачивая при этом минимальное количество времени, что позволит получать информацию своевременно оказывать помощь при оперировании составом главному тренеру команды.

Литература.

1.Анистратов, А.С. Психологический анализ эмоций спортивного возбуждения у баскетболистов во время игры и их регуляция : Автореферат дисс... канд.пед.наук / А.С. Анистратов. - М., 2001. - 30 с.

2.Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. - М.: 2005. - 126 с.

3.Сакс О.Ф. Психология личности. 2007г. -106с

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 261-263

УДК: 796.412:796.015.1:796.012.1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК

✉ Умаров Х.Х. — д.ф.п.п.н. (PhD), Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан

Рустамова И.С. — магистрантка 1 курса, Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан

Организация исследования. Динамические наблюдения в течении нескольких лет за двигательной подготовленностью 30 юных гимнасток 10-12 лет, по результатам контрольных испытаний, позволили ответить на вопрос: на сколько правильно и рационально подобраны средства и методы хореографической подготовки, применяемые в занятиях на этапе углубленной специализированной подготовки.

При проведении контрольных испытаний по двигательной подготовке в исследуемых группах использовались тесты и оценочные шкалы из учебной программы 2022 г. Гимнастки экспериментальной (ЭГ) группы выполняли разработанные нами комплексы упражнений и целенаправленной методикой их проведения. Тогда как контрольная (КГ) использовала развивающие упражнения, рекомендованные программой 2020 г.

Цель исследования. Определить уровень специально-двигательной подготовленности юных гимнасток-художниц 10-12 лет.

Результаты исследования. Разработанные и предложенные в практику тренировки комплексы по СФП для гимнасток ЭГ выполнялись раз в микроцикл (четверг) и в конце каждого мезоцикла. Во всех упражнениях дана средняя дозировка (количество повторений в подход, количество подходов). Гимнасткам, имеющим отставание по каким-либо показателям, увеличивалась дозировка упражнений, направленных на развитие этой двигательной способности, и наоборот. Упражнения не давались или сводилась их дозировка до минимуму, если уровень развития данной двигательной способности был высокий.

Для правомерности сравнений отметим, что различия в результатах испытаний по СФП на начало эксперимента между ЭГ и КГ имели недостоверный характер.

По завершении эксперимента достоверно возросли все без исключения специально-двигательные и физические качества у гимнасток ЭГ ($P<0,01$). Тогда как прирост аналогичных данных в КГ незначительный ($P>0,05$).

Наиболее существенные различия отмечены в показателях характеризующие координационные способности, силовые возможности и специальная «комбинационная» выносливость» ($P<0,001$). На эффективность разработанной методики развития двигательных качеств указывает тот факт, что в процессе и к завершающему этапу основного эксперимента исследуемые показатели у девочек ЭГ возросли к декабрю 2022 г. на 7,2%, к июню 2023 г. на 12,7%, а к декабрю уже на 19,8%. В то же время в контрольной группе прирост составил 5,9%, 6,9% и 12% соответственно. Средний показатель подвижности в суставах у данной группы гимнасток колеблется в пределах 9,80±0,15 балла.

Вынужденная корректировка контрольных тестов СДП оказала положительное влияние на процесс управления двигательной подготовкой гимнасток. Это позволило ввести в разделы тренировочные занятия простые по трудоемкости и координационной сложности специальные упражнения, одновременно вывести не соответствующие требованиям элементы. Шире использовать игровой метод как средство контрастной тренировки, методы круговой тренировки при воспитание специально-двигательных качеств и индивидуальные задания по СФП и СДП.

Возросший уровень хореографической и специально-физической подготовленности позволил гимнасткам ЭГ сформировать высоко оцениваемые соревновательные композиции и успешно выступить на республиканских соревнованиях. Наиболее значимые различия, относительно данных КГ, отмечены в оценках за выполнении комбинации с булавами (13,35 ±0,85 баллов) и лентой (13.53±0,95 баллов). Эти виды многоборья отличаются трудоемкостью и требуют высокого уровня координационных способностей и скоростно-силовой подготовленности. Тогда как прирост результатов у гимнасток КГ существенно ниже ЭГ (12,0±1,05 и 11,9±0,93 баллов соответственно).

Сопоставительный анализ данных, характеризующих величину интенсивности работы по количеству выполненных элементов в минуту, выявил незначительное превосходство гимнасток КГ, и колеблется в пределах 2,75±0,39 эл. в мин. Согласно данным специальной литературы, этот показатель наиболее информативен на подготовительном этапе тренировки и для гимнастов младших разрядов. Тогда как по количеству элементов в подход, фактора характеризующего стабильность и надежность выполняемых комбинаций достоверно выше у гимнасток ЭГ (на 13,7 и 21,7% соответственно).

Показатель коэффициента «надежности» выполняемых комбинаций (по 10 бальной шкале оценок) у гимнасток ЭГ достоверно возрастает к настроечному (9,1±0,63 балла), стабилизируется и на достигнутом уровне удерживается в соревновательном микроцикле (9,15±0,37 баллов). Тогда как в КГ данный показатель, возрастая к «настроечному» снижается в «соревновательном» микроцикле.

Этот фактор, обладая высокой информативностью оценки качества стабильно выполняемых комбинаций с предметами, указывает на эффективность и практическую значимость разработанной программы хореографической подготовки.

Таким образом, материалы сравнительного анализа двухлетних динамических наблюдений за двигательной подготовленностью занимающихся указали на существенный прирост показателей специально – двигательной и спортивно-технической подготовленности юных гимнасток ЭГ к концу эксперимента. Возросший уровень двигательной подготовленности гимнасток ЭГ обусловлен включением в тренировочный процесс специально подобранных комплексов хореографических и серий упражнений направленных на развитие и оценку базовых физических качеств. Тогда как гимнастки контрольной группы планировали и выполняли упражнения по СДП и СФП, предложенные программой для СДЮСШОР.

Литература

1. Журенко И.А. Методы совершенствования специальной двигательной и технической подготовки в художественной гимнастике на этапе начальной спортивной специализации. // Педагогические и социально-философские аспекты физ. Культуры и спорта: Сб. научно-методическая работа. - Харьков.: 1996.- С. 417-419

2. Карпенко Л.А. Компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике /М.; 2003.- С. 14

3. Обучение упражнениям с предметом в художественной гимнастике: Методические рекомендации. Сост. Н.А. Овчинникова, Бирюк Е.В.-К.: КГИФК, 1990.- 33 с

4. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. /Под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. М.: 2003. - 384 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 264-266

УДК: 796.412:792.8:796.093.7

АНАЛИЗ СРЕДСТВ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ПО СТИЛЮ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

✉ Умаров Х.Х. — д.ф.п.п.н. (PhD), Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан

Искандарова З.Ш. — магистрант 1 курса, Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан

Проблема исследования. По мнению ряда ведущих теоретиков по художественной гимнастике, а именно Т.С.Лисицкой, Э.П. Аверкович, Л.А. Карпенко, И.А.Винер, Ж.А. Белокопытовой и др., основными критериями зрелищности соревновательных композиций являются техничность, амплитуда, четкость, входящие в понятие спортивное мастерство, при этом критерии исполнительского мастерства в соревновательных программах дополняют общую композицию. Вместе с тем, результаты педагогических наблюдений показали, что в соревновательных программах чаще используются средства выразительности, характерные для спортивно-художественных композиций. Поэтому композиции, представленные в соревновательных выступлениях, не всегда зрелищные и высоко оцениваемы.

Цель исследования. Изучить особенности формирования соревновательных композиций, с учетом основных компонентов влияющих на их зрелищность и выразительность.

Результаты исследования. С высокой степенью согласованности специалистов (W = 0,87) и материалов проведенного нами корреляционного анализа в качестве наиболее значимых критериев зрелищности соревновательных композиций художественной гимнастики является - техничность, амплитуду, четкость, хореографию и пластичность, при высоком уровне специально-физической, двигательной подготовленности гимнасток. Это, на наш взгляд, обусловлено тем, что соревновательные композиции в первую очередь имеют спортивный характер и их главной целью является правильное исполнение обязательных групп трудностей.

Была установлена различная степень согласованности мнений среди тренеров по художественной гимнастике (W=0,91) и хореографов-постановщиков (W = 0,50). Хореографы-постановщики с высоким уровнем согласованности (W = 0,86) на первое место поставили артистичность, на второе - музыкальность, на третье - пластичность, на четвертое -

Установлено, что наибольший вес в соревновательных композициях в качестве наиболее значимых указывались средства пластической выразительности. В спортивно-художественных композициях - средства выражения художественного образа.

Сравнительный анализ различий средств выразительности в трех стилях спортивных композиций показал, что наиболее достоверные различия в проявлении художественного образа были установлены в этюдно-образном стиле композиций ($P < 0,05$). Остальные показатели имели не достоверные различия ($P > 0,05$). Это значительно выделяет зрелищную функцию этюдно-художественного образа в показательных композициях. Установлено, что этюдно-образный стиль по показателям пластической выразительности имел оценку экспертов на 0,9 балла выше по сравнению с композициями спортивно-художественных стиля и на 0,7 балла выше, чем в композициях музыкального стиля. По соотношению средств художественного образа спортивный стиль имел оценку на 0,9 балла выше, чем этюдно-образный и на 0,3 балла выше музыкального. В группе средств музыкальной выразительности спортивный. стиль превосходил на 0,9 балла композиции музыкального стиля и на 0,3 балла этюдно-образного.

На основании вышеизложенного можно заключить, что:

- в художественной гимнастике зрелищно значимой структурой движений, как правило, является совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание композиций. Благодаря гибкости, пластике, высокой координации, умению спортсменок виртуозно владеть предметами соревновательной композиции несут столь спортивный и зрелищный характер;

- на зрелищность спортивно-художественных композиций спортивного стиля наибольшее влияние оказывают средства музыкальной выразительности и присутствие оригинальных элементов. Спортивный стиль спортивно-художественных композиций должен проявляться в демонстрации физических возможностей спортсменки, оригинальных и рискованных элементов при условии, что каждое движение четко соответствует музыкальному сопровождению;

- музыкальный стиль базируется на равномерном распределении средств пластической и музыкальной выразительности, художественного образа. Композиции такого стиля универсальны, но не очень зрелищны, поэтому в них необходимо еще использовать оригинальные элементы, а так же возможно перестроения и оригинальные перемещения, для повышения зрелищности;

- наиболее зрелищным, как показали исследования, является этюдно - образный стиль спортивных композиций. Основные средства выразительности этого стиля - средства создания спортсменками художественного образа с высоким уровнем проявления пластической выразительности при достаточно большом количестве оригинальных элементов.

- спортивная (предметная) композиция - это синтез спорта и искусства, воплощающийся средствами театрализации, насыщенностью яркими, образными номерами хореографии и не менее образными высокопрофессиональными выступлениями представительниц художественной гимнастики. Именно образ, созданный в процессе соревнований может больше всего повлиять на оценку судей и сопереживания зрителей. Для его создания гимнастка должна демонстрировать художественность, выразительность, виртуозность, музыкальность, гармоничность и пластичность;

Поэтому успех представления зависит от способности тренера, хореографа и постановщика выйти на образное решение замысла соревновательной композиции. Гимнастка на соревнованиях лишь тогда достигнет успеха, когда представленная на суд судей и зрителей упражнения с предметами окажет существенное воздействие на психологическое и эмоциональное состояние судей и зрителя. Поэтому решение проблемы повышения зрелищности композиций посредством гармоничного сочетания средств выразительности представляется нам актуальной.

Литература:

1. Карпенко, Л.А. Ключевые аспекты успешной учебно- тренировочной работы по художественной гимнастике / Л.А. Карпенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). –С. 22-27.

2. Медведева, Е.Н. Инновационный подход в технологии дифференцированной технической подготовки в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Минск, 2010. – №1. – С. 66.

3. Супрун, А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук / А.А. Супрун. – СПб., 2013. – 24 с.

4. Шевцова, А.С. Надёжность исполнения соревновательных композиций у спортсменок старших разрядов в художественной гимнастике / А.С. Шевцова. // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всерос. науч.- практ. конф. молодых учёных, аспирантов, соискателей и студентов / СибГУФК. – Омск, 2010. – С. 195-200.

5. Wiener-Usmanova, I.A. Integral training in rhythmic gymnastics: author's abstract. dis. Dr. ped. science. A. Wiener-Usmanov. – SPb., 2013. – 47 p.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 267-269

УДК: 796.853.23:378.147:796.093.7

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПО ТЕХНИКЕ 5 КЮ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

✉ Умаров Х.Х. — д.ф.п.п.н. (PhD), Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан

Бекмуратова Д.Х. — магистрант 1 курса, Университет Ренессанс, г. Ташкент, Узбекистан

Аннотация: Аттестационный экзамен по виду спорта дзюдо в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе направляет внимание автора к особенностям непосредственной организации мероприятия и его проведения, поскольку студенты не имеют первоначальных технических навыков в этом виде единоборств.
Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовка, студенты, элективная дисциплина по физической культуре и спорту, аттестация, экзамен дзюдо.

Введение. Дзюдо – особый вид спорта. Привлекает внимание людей разных поколений и возрастов, профессионалов и «любителей» [2]. Многогранность дзюдо позволяет каждому найти то, что нужно только ему. Основоположник дзюдо, профессор Д. Кано утверждал, что укрепление тела и духа каждого человека, посредством занятий дзюдо, должно привести к всеобщему процветанию, а как средство физического воспитания этот вид единоборств направлен на развитие силы, здоровья и умение полностью раскрыть свои возможности [1,3].

Реализация дзюдо как вида спорта на занятиях в рамках элективных дисциплин по физической культуре в вузе позволяет разнообразить студентам выбор спортивного направления. Дает возможность научиться классической технике дзюдо на начальном уровне подготовки. Улучшить общую физическую подготовленность, по желанию пройти экзаменационные испытания и получить ученическую квалификацию дзюдоиста.

Цель исследования. Повысить уровень технической подготовленности и спортивного мастерства. Приобщение молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследования. В процессе проведения занятий дзюдо в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту

учитывается состояние здоровья студентов, общая физическая подготовленность. На начальном этапе обучения дзюдо - в 3 семестре знакомились с теоретическим аспектами: историей возникновения вида спорта, происхождением техники бросков, правилами дзюдо, а также особенностями технической и тактической подготовки спортсменов. Большое внимание уделяется изучению техники падения с самостраховкой: кувырком через плечо, на бок, спину и живот. Падения отрабатываются на каждом занятии до формирования у обучающихся устойчивого навыка.

В этот период начинается подготовка к разучиванию комплекса бросков 5 кю «желтого пояса» посредством изучения захватов, передвижений, перемещения тела, выведения партнера из равновесия. В 4 семестре обучающиеся переходят к отработке техники с умением ее демонстрировать. В практике дзюдо показ техники относится к одному из направлений массового дзюдо, и называется КАТА. Принять участие в аттестационном экзамене могут все студенты, имеющие желание утвердить свое умение, получить желтый пояс и свидетельство.

Организация экзамена заключается в оформлении и представлении официальных документов для проведения мероприятия. В это число входят: положение, заявка с медицинским допуском, допуск (справка) для занятий физической культурой и спортом, полученный зачет, подтверждающий специальную подготовку в обучении этой техники. Немаловажным условием для участия в аттестационном экзамене является форма - кимоно синего или белого цвета.

Аттестация по присвоению ученической квалификационной степени 5 КЮ осуществляется экспертами по присвоению степеней КЮ, имеющих действующее разрешение федерации дзюдо России (ФДР) по присвоению степеней КЮ. Демонстрация техники 5 КЮ состоит из комплекса бросков «желтого пояса» [4].

- Дэ аши бараи (de ashi barai) – боковая подсечка;
- Хидза гурума (hiza guruma) – подсечка в колено под отставленную ногу;
- Уки гоши (uki goshi) – бросок скручиванием вокруг бедра;
- О сото гари (o soto gari) – отхват.

Участник должен знать название броска на японском языке и уметь продемонстрировать его с участием партнера. В случае технической ошибки он имеет право на 2 попытки для улучшения оценки.

При успешной сдачи аттестационного экзамена участникам присваивается ученическая степень 5 КЮ.

Протокол экзамена регистрируется в реестре 5 КЮ Федерации дзюдо «Урал-Западная Сибирь». Участник, получивший ученическую степень 5 КЮ, имеет право квалифицироваться на следующую степень - 4 КЮ («оранжевый пояс») [4]

Среди студентов общего числа, занимающихся в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту, составило 60 человек - 31 участник выразили желание пройти испытание и успешно его преодолели.

Заключение. Особенность организации и проведения аттестационного экзамена у студентов, занимающихся дзюдо в рамках элективной дисциплины акцентирует внимание на отсутствие первоначального опыта занятий данным видом спорта, при этом сохраняя строгий порядок и правила выполнения техники для успешного результата, утвержденного федерацией дзюдо России. Такой пример подтверждает тот факт, что дзюдо могут заниматься не только профессиональные спортсмены и дети, тренирующиеся в рамках спортивной подготовки, но и студенческая молодежь, оставаясь на уровне «любителей» дзюдо. Следует отметить, что за короткий отрезок времени занятий, у студентов не только улучшается уровень физической подготовленности, но и формируется положительное отношение к этому виду спорта, желание заниматься во внеучебное время. Такие занятия приобщают молодежь к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой.

Список литературы:

1. Винер, И.А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне [Текст] / И.А. Винер, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 4.

2. Терехина, Р.Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности [Текст] / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 3. – С. 121.

3. Титова, А.В. Сочетание различных видов подготовки юных гимнасток-художниц в период летнего лагерного сбора [Текст] / А.В. Титова, Т.И. Субботина // Известия Тульского государственного университета. – 2013. - № 3. – С. 32.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:270-274

УДК 796.91:796.012

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИГУРИСТОВ 9–10 ЛЕТ

EFFECTIVENESS OF STEP AEROBICS IN IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FIGURE SKATERS AGED 9-10

✉ **Федорова С.В.** — **Доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан**

Fedorova S.V. — **Associate Professor, Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik city, Uzbekistan**

Аннотация. В представленной статье рассмотрен вопрос повышения уровня физической подготовленности юных фигуристок 9–10 лет. Обоснована практическая ценность и эффективность разработанного комплекса упражнений степ-аэробики, применяемого в учебно-тренировочном процессе. Доказано, что использование комплекса способствует развитию основных физических качеств, необходимых для успешного выполнения элементов фигурного катания. Результаты исследования подтвердили эффективность внедрения степ-аэробики в тренировочный процесс с целью повышения уровня физической подготовленности и совершенствования двигательных способностей фигуристок.

Abstract. The article examines the issue of improving the level of physical fitness of young female figure skaters aged 9–10. The practical value and effectiveness of the developed set of step-aerobics exercises used in the training process are substantiated. It is proven that the use of this complex contributes to the development of key physical qualities necessary for successful performance of figure skating elements. The results of the study confirmed the effectiveness of introducing step aerobics into the training process in order to improve physical fitness and enhance the motor abilities of young skaters.

Ключевые слова: фигурное катание, степ-аэробика, физическая подготовленность, координация, гибкость, юные фигуристы;

Key words: figure skating, step aerobics, physical fitness, coordination, flexibility, young figure skaters.

Актуальность. Фигурное катание является сложно-координационным олимпийским видом спорта, в котором сочетаются техническая сложность элементов и художественная выразительность исполнения. Современные

требования к соревновательной деятельности предусматривают выполнение многооборотных прыжков, вращений и сложных шаговых комбинаций, что требует высокого уровня физической подготовленности спортсменов.

В процессе выполнения элементов фигурного катания значительная нагрузка приходится на мышцы нижних конечностей. Например, при выполнении прыжка типа аксель опорная реакция может превышать массу тела спортсмена в несколько раз, что предъявляет повышенные требования к состоянию мышечно-связочного аппарата и уровню силовой подготовки. В этой связи особое значение приобретает поиск эффективных средств повышения физической подготовленности и профилактики травматизма.

Одним из перспективных направлений является использование фитнес-технологий, в частности степ-аэробики. Данный вид двигательной активности основан на выполнении упражнений с подъёмами и спусками на платформу в сочетании с музыкальным сопровождением, что позволяет одновременно развивать физические качества и координационные способности.

Степ-аэробика способствует развитию силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации движений. Выполнение упражнений в заданном темпе и ритме улучшает точность движений и вестибулярную устойчивость, что особенно важно для фигуристов при выполнении прыжков и вращений. Кроме того, чередование нагрузок и пауз в занятиях способствует развитию общей выносливости, необходимой для выполнения соревновательных программ.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения комплекса упражнений степ-аэробики для повышения уровня физической подготовленности фигуристов 9–10 лет.

Методы и организация исследования.

В исследовании применялись следующие методы: анализ литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, а также методы математической статистики.

Эксперимент проводился на базе Республиканской специализированной школы высшего спортивного мастерства по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента в период с октября 2023года по май 2024 года. В исследовании приняли участие 14 фигуристок 9–10 лет, которые были распределены на две равные группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), по 7 человек в каждой.

Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся в соответствии с действующей программой РШВСМ. В экспериментальной группе занятия дополнялись специально разработанным комплексом упражнений степ-аэробики.

Разработка комплекса основывалась на анализе научных источников и результатах педагогических наблюдений за тренировочной деятельностью фигуристов. Комплекс был направлен на развитие физических качеств с учётом специфики фигурного катания и применялся в рамках вне ледовой подготовки в основной части тренировочного занятия.

Структура комплекса включала три части. Подготовительная часть предусматривала выполнение разминки, направленной на активизацию всех основных мышечных групп. Основная часть состояла из упражнений на степ-платформе, включающих серии упражнений в положении стоя, беговые и танцевальные комбинации, партерные упражнения, а также упражнения с дополнительным отягощением. Заключительная часть была направлена на восстановление организма и включала дыхательные упражнения и упражнения на развитие гибкости.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оценки уровня физической подготовленности фигуристок 9–10 лет (УТГ-2) в начале и по завершении педагогического эксперимента было проведено тестирование по ряду контрольных упражнений: челночный бег 3×10 м, бег на 30 м и 1000 м, прыжок в длину и вверх с места, поднимание туловища, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, наклон вперёд и выкрут гимнастической палки (табл. 1).

Результаты исходного тестирования показали отсутствие достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами ($p>0,05$), что свидетельствует об их равном уровне физической подготовленности на начальном этапе исследования.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности фигуристок 9–10 лет до и после эксперимента (n=14)

№	Контрольное упражнение (тест)	К.Г (до)	Э.Г (до)	P	К.Г (после)	Э.Г (после)	P
1	Челночный бег 3х10м (сек)	9,9± 0,3	9,9±0,3	p>0,05	9,7± 0,2	9,2± 0,1	p<0,05
2	Бег 30м (с)	7,4±0,1	7,3±0,4	p>0,05	6,9±0,1	6,3±0,2	p<0,05
3	Бег 1000м (м, с)	4,9±0,2	5,0±0,5	p>0,05	4,8±0,3	4,2±0,6	p<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	160±0,2	159±0,2	p>0,05	160±0,1	166±0,02	p<0,05
5	Прыжок вверх с места (см)	26±0,3	26±0,3	p>0,05	27±0,03	34±0,03	p<0,05
6	Поднимание туловища (кол-во раз в мин.)	9,8±1,02	9,5 ±0,6	p>0,05	10±0,8	12±0,9	p<0,05
7	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	6±0,2	6±0,1	p>0,05	7±0,5	9±0,4	p<0,05
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5,2± 0,3	5,4±0,3	p>0,05	6,7±0,3	12,5±0,5	p<0,05
9	Выкрут гимнастической палки (см)	55±0,4	56±0,2	p>0,05	50±0,5	43±0,4	p<0,05

По завершении эксперимента во всех тестах наблюдалась положительная динамика показателей, при этом в экспериментальной группе прирост оказался значительно выше по сравнению с контрольной ($p<0,05$).

Наиболее выраженные изменения отмечены в развитии скоростных и координационных способностей. Так, в челночном беге прирост в экспериментальной группе составил 7,1% против 2,0% в контрольной, а в беге на 30 м разница составила 7,3% в пользу ЭГ. В тесте на выносливость (бег 1000 м) преимущество экспериментальной группы составило 13,9%.

Существенные различия выявлены в показателях скоростно-силовой подготовки. В прыжке в длину с места прирост в экспериментальной группе составил 4,4%, тогда как в контрольной группе изменений не отмечено. В прыжке вверх показатели ЭГ увеличились на 30,7%, в то время как в КГ лишь на 3,8%.

В тестах силовой выносливости (поднимание туловища и сгибание-разгибание рук) улучшения наблюдались в обеих группах, однако в экспериментальной группе они были более значительными.

Особенно выраженные изменения отмечены в показателях гибкости. В тесте «наклон вперёд» прирост в экспериментальной группе значительно превысил показатели контрольной, а в тесте «выкрут гимнастической палки» улучшение составило 23,3% в ЭГ при снижении показателя в КГ.

Заключение: Результаты проведённого исследования показали, что во всех контрольных тестах показатели фигуристок экспериментальной группы оказались выше по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует об эффективности применения разработанного комплекса упражнений степ-аэробики. Установлено, что на начальном этапе эксперимента уровень физической подготовленности обеих групп был сопоставимым, однако по его завершении наблюдался более выраженный прирост показателей в экспериментальной группе. Это подтверждает экспериментально обоснованное положительное влияние степ-аэробики на развитие физических качеств фигуристов 9–10 лет, занимающихся на этапе УТГ-2.

Кроме того, применение комплекса способствовало повышению интереса к тренировочному процессу, увеличению двигательной активности и общей плотности занятий.

Таким образом, полученные результаты позволяют рекомендовать использование комплекса степ-аэробики в учебно-тренировочном процессе фигуристов как эффективного средства повышения уровня их физической подготовленности.

Литература

1. Гагарина Р. А., Аванесян Э.И. Типовой учебный план и программа по фигурному катанию на коньках для спортивно-образовательных учреждений.-Ташкент, 2016. -146 с.

2. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. — М.: Академия, 2016. — С. 72–81.

3. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. — М.: Sport, 2015. — 96 с.

4. Теория и методика фигурного катания: учебное пособие / С.В. Федорова. — Ташкент: O'zkitobsavdonashriyoti, 2022. — 268 с.

5. Svetlana Vyacheslavovna Fedorova Development of Coordination Abilities of Young Skaters Aged 7–8 // Journal of Pedagogical Inventions and Practices. — 2022. — Vol. 7. — P. 87–89.

6. Svetlana Vyacheslavovna Fedorova Fundamentals of Selection in Figure Skating // European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies. — 2022. — Vol. 2, No. 11. — P. 327–331.

7. Якубова Н.Х. Аэробика: теория и методика тренировки. – Ташкент, 2004. – 98 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:275-278

УДК 796.91:796.01

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ ВРАЩЕНИЙ У ЮНЫХ ФИГУРИСТОК

IMPROVING THE STABILITY OF COMBINED FIRMATIONS IN YOUNG FIGURIST WOMEN SAMARADORLIGI

✉ Федорова С.В.
Рахимова С.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Fedorova S.V.
Rakhimova S.

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik city, Uzbekistan

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию стабильности выполнения комбинированных вращений у юных фигуристок. Разработана и экспериментально апробирована методика, включающая упражнения на суше и на льду, направленные на развитие координационных способностей, вестибулярной устойчивости и формирование устойчивой центровки оси вращения. В ходе педагогического эксперимента выявлено статистически значимое улучшение показателей стабильности выполнения комбинированных вращений в экспериментальной группе по сравнению с контрольной ($p<0,05$). Полученные результаты подтверждают эффективность предложенной методики и целесообразность её внедрения в тренировочный процесс юных фигуристок.

Ключевые слова: комбинированное вращение; стабильность выполнения; юные фигуристки; координационные способности; вестибулярная устойчивость; центровка оси; техническая подготовка.

Annotation. The article is devoted to improving the stability of performing combined spins in young figure skaters. A methodology has been developed and experimentally tested, including off-ice and on-ice exercises aimed at developing coordination abilities, vestibular stability, and the formation of stable axis centering. During the pedagogical experiment, a statistically significant improvement in the stability of combined spins was observed in the experimental group compared to the control group ($p<0.05$). The results confirm the effectiveness of the proposed methodology and the feasibility of its implementation in the training process of young figure skaters.

Keywords: combined spins; execution stability; young figure skaters; coordination abilities; vestibular stability; axis centering; technical training.

Актуальность. Развитие фигурного катания в Республике Узбекистан сопровождается повышением требований к технической подготовленности спортсменок уже на этапе юношеских разрядов. В этот период формируется базовая двигательная основа, включающая освоение прыжков, вращений, развитие устойчивости и координации. Особое значение имеет

комбинированное вращение, обязательное со 2 юношеского разряда и отличающееся высокой технической сложностью. Его выполнение часто сопровождается потерей оси, снижением скорости и нестабильностью переходов, что влияет на итоговую оценку. В связи с этим повышение стабильности выполнения данного элемента является важной задачей тренировочного процесса и требует научно обоснованных методических подходов.

Цель исследования разработать и экспериментально обосновать методику повышения стабильности выполнения комбинированных вращений у юных фигуристок.

Задачи исследования:

– разработать методику совершенствования вращений, направленную на развитие устойчивости, координации и увеличение числа оборотов;

– экспериментально проверить её эффективность и влияние на техническую подготовленность спортсменок.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, экспертная оценка, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа на базе спортивного клуба «Золотые коньки» с сентября 2024 по август 2025 года.

На первом этапе (сентябрь – декабрь 2024 г.) был проведён анализ научно-методической литературы, изучены особенности техники выполнения вращений и их роль в соревновательной программе. С учётом уровня физической подготовленности, стажа занятий и результатов соревнований были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 10 человек, сопоставимые по основным показателям.

Также проведено первичное тестирование уровня выполнения вращений по показателям устойчивости, скорости, центровки оси и качества позиций. Оценка осуществлялась экспертами (5 тренеров) по 10-балльной шкале, в зачёт принимался лучший результат из трёх попыток.

На втором этапе исследования (январь – май 2025 года) На втором этапе исследования (январь – май 2025 г.) был проведён педагогический эксперимент, в ходе которого в тренировочный процесс экспериментальной группы внедрялся специально разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники вращений, стабилизацию оси, повышение устойчивости и отработку переходов между позициями. Контрольная группа занималась по стандартной программе без изменений.

Комплекс был разработан с учётом требований соревнований и включал упражнения на суше и на льду.

Упражнения на суше были направлены на развитие равновесия, координации и центровки оси. Использовались упражнения на нестабильной опоре, работа на ротаторе, имитация группировки, отработка базовых позиций вращений, а также задания на развитие вестибулярной устойчивости, в том числе с ограничением зрительного контроля.

Ледовая подготовка включала совершенствование вращений в базовых позициях, отработку смены ноги и позиций, а также выполнение комбинированных вращений с постепенным усложнением — от изолированных элементов к выполнению в соревновательных условиях с сохранением устойчивости и скорости вращения.

На третьем этапе исследования (июнь – август 2025 года) проводилась обработка и анализ полученных данных с использованием методов математической статистики. Оценивалась достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами, а также динамика показателей технической подготовленности. На основе результатов были сформулированы выводы и разработаны методические рекомендации по совершенствованию техники вращений у юных фигуристок.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных фигуристок выявило недостаточный уровень технической подготовленности: нестабильность центровки оси, малое количество оборотов и нарушения фиксации позиций. Это отрицательно влияет на качество выполнения элементов и соревновательную оценку, что подтверждает необходимость совершенствования методики обучения вращениям.

Сравнительный анализ показал, что до эксперимента различия между контрольной и экспериментальной группами отсутствовали ($p>0,05$). После эксперимента в обеих группах отмечена положительная динамика, однако прирост в экспериментальной группе был статистически значимо выше ($p\leq0,05$). Наибольшие изменения выявлены в показателях вестибулярной устойчивости и координации: «вращение на месте» (44,4 % против 12,8 %), «равновесие на одной ноге» (41,5 % против 15,4 %) и «ласточка» (35,8 % против 7,6 %).

Анализ техники выполнения комбинированных вращений показал достоверное улучшение в экспериментальной группе по всем показателям. Особенно значительный прирост отмечен в выполнении комбинированного вращения (48,1 % против 15,1 %), а также элементов «либела» и «волчок»

со сменой ноги.

Дополнительно установлено повышение стабильности выполнения элемента: количество успешных попыток увеличилось на 50 % в экспериментальной группе (в контрольной — на 22,4 %), что свидетельствует о формировании устойчивого двигательного навыка.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что успешность освоения вращательных элементов определяется уровнем координации и устойчивости спортсменок, обеспечивающих сохранение оси вращения и стабильность выполнения позиций.

На основе педагогических наблюдений был разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники вращений, развитие координации, вестибулярной устойчивости и двигательного контроля с учётом возрастных особенностей юных фигуристок.

Результаты эксперимента подтвердили эффективность методики: в экспериментальной группе отмечено достоверное улучшение техники выполнения вращений, повышение устойчивости оси, качества смены позиций и увеличение количества стабильных оборотов.

Наиболее выраженный эффект получен при выполнении комбинированного вращения, что подтверждает достижение цели исследования и целесообразность внедрения методики в тренировочный процесс.

Литература

1. Абсалямова И.В. Методика обучения в фигурном катании на коньках / И.В. Абсалямова. - М: РГУФК, 2005. – 95 с.

2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. -290 с.

3. Фигурное катание на коньках: [Учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин, В. Н. Писеев, А. М. Чайковский и др.]; под общ. ред. А. Н. Мишина. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.: ил.;

4. Осадченко И.В. Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов /Осадченко И.В., Черепанова И.О.// Олимпийские игры и современное общество. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Малаховка 2017.- С. 172-178.

5. Тузова Е.Н. Развитие физических способностей у юных фигуристов. - М., «Sport», 2015г.

6. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU, 2022. – 268 с.

7. Федорова С.В. Введение в специальность в избранном виде спорта (фигурное катание): учебное пособие. — УзГУФКС, Чирчик, 2024. — 169 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:279-281

УДК 796.412.2

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВ ЮНЫМИ ГИМНАСТКАМИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

CHARACTERISTICS OF COOPERATIVE EXERCISES BY YOUNG GYMNASTICS IN GROUP EXERCISES OF ARTISTIC GIMNASTICS

✉Фетхуллова Н.Х.,
Фетхуллова А.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

Fethullova N.Kh.,
Fethullova A.

Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. Проведен анализ количественных показателей выполнения сотрудничеств с динамическими элементами вращения тела юными гимнастками. Выявлены характер и причины ошибок при выполнении сотрудничеств в групповых упражнениях.

Abstract. An analysis was conducted on the quantitative indicators of collaborations with dynamic body rotation elements performed by young gymnasts. The nature and causes of errors in performing cooperation in-group exercises have been identified.

Ключевые слова: художественная гимнастика, юные гимнастки, групповые упражнения, сотрудничество, причины ошибок.

Keywords: rhythmic gymnastics, young gymnasts, group exercises, collaborations, causes of errors.

Актуальность. По мнению Е.С. Краевой [1], И.С., Семибратовой [3], О.А. Шинкарук [4] сотрудничество (СС, CR) - это вид взаимодействия, совместная работа гимнасток в групповых упражнениях, выполняемая различными способами и частями тела синхронно или асинхронно с дополнительными критериями.

Согласно правилам соревнований по художественной гимнастике [2] этот вид взаимодействий гимнасток представляется является связующим звеном между элементами трудности тела и предмета, имеет свою специфику:

- во-первых, каждая гимнастка группы должна участвовать в совместной работе команды, то есть демонстрировать коллективную деятельность;

- каждая гимнастка вступает во взаимодействие с одним или более предметом или с одной или более партнершами.

- количество и стоимость напрямую влияют на окончательную оценку команды за упражнение, поскольку число сотрудничеств не ограничивается правилами соревнований.

Постоянно возрастающие требования к технической составляющей композиций и «открытая» итоговая оценка заставляют тренеров постоянно увеличивать количество и сложность сотрудничеств. Однако качество их выполнения даже квалифицированными гимнастками недостаточно высокое.

Цель исследования: определить количество, характер и причины ошибок при выполнении сотрудничества юными гимнастками в групповых упражнениях.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в спортивной школе Чиланзарского района и на соревнованиях открытого первенства Самаркандской области (февраль 2026 г.). В нем приняли участие 30 гимнасток 2014 года рождения.

Группой экспертов из числа квалифицированных судей подсчитывались количественные показатели выполнения сотрудничества гимнастками, выявлялись технические ошибки в соревновательных композициях с мячом и с лентой.

Результаты исследования и их обсуждение. Материалы анкетного опроса показали, что основными причинами, влияющими на качество сотрудничеств у гимнасток, в порядке убывания значимости респонденты отметили: неточный бросок предмета, невнимательность гимнастки, нарушение общего ритма выполнения CR, волнение, стресс, сильный или слабый бросок предмета, слишком сложное CR.

На основе анализа современных правил и педагогических наблюдений нами были определен наиболее перспективный вид сотрудничества – сотрудничество с высоким броском предмета и динамическим вращением тела во время полета предмета (CR). По сравнению с другими обязательными компонентами трудности программы, такими как обмены или трудности тела их удельный вес в соревновательных композициях групповых упражнений достаточно велик (табл.1).

Таблица 1

Количественные показатели выполнения сотрудничеств с динамическими элементами вращения тела в групповых упражнениях (среднее значение)

Упражнение	Количество сотрудничеств в одном упражнении	С доп. критериями на броске	С дополнительными критериями на ловле
5 мячей	10	1	4
5 лент	10	5	0

На основе анализа соревновательных программ были выявлены характерные ошибки при выполнении сотрудничеств юными гимнастками. Так, наибольшее число ошибок, сделанных гимнастками в соревновательных программах было связано с неточной траекторией полета предмета и ловлей его после нескольких шагов. Эта ошибка характерна практически для всех команд без исключения, гимнастки совершают ее от 3

до 5 раз в каждом упражнении многоборья. Судьи считают эту ошибку достаточно серьезной и наказывают за нее сбавкой 0,3 или 0,5 балла, в зависимости от количества шагов, сделанных гимнасткой. Таким образом, за нарушение траектории полета предмета при броске команда теряет в среднем от 0,3 до 2,0 баллов.

Второе место занимают невнимательность гимнастки. Процент ошибок, связанных с потерями предметов, относительно небольшой – 2 в упражнении с пятью мячами и 4 – с лентами, что, безусловно, является положительным моментом и указывает на то, что в тренировочном процессе ловлям предметов уделяется значительное внимание.

Столкновения предметов случаются достаточно редко. Так, в упражнениях с мячами было две ошибки, а в лентах – 4, что объясняется физическими свойствами самого предмета (табл.2).

Таблица 2

Характерные ошибки при выполнении сотрудничеств юными гимнастками

Ошибки	Количество ошибок		
	5 мячей	**5 лент**	**Общее количество**
Неточная траектория	3	5	8
Потеря предмета	2	4	6
Столкновение предметов	2	4	6
Запутывание ленты или узел	0	4	4
Итого:	**7**	**17**	**24**

Заключение: Проведенный нами анализ количества, характера и причин ошибок при выполнении сотрудничеств в групповых упражнениях художественной гимнастики дает возможность целенаправленно осуществлять тренировку этих технических действий для более успешной их реализации в условиях соревнований.

Обучение двигательным взаимодействиям в групповых упражнениях должно быть организовано уже на ранних этапах многолетней подготовки гимнасток.

Литература

1. Краева Е.С. Совершенствование выполнения переброс предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики на основе развития специально-двигательных способностей у высококвалифицированных гимнасток: дисс…канд.пед.наук: Санкт - Петербург – 2018.- 167 с.

2. Правила судейства по художественной гимнастике 2025-2028. \Утверждены Исполнительным Комитетом ФИЖ 25 апреля 2024 г.

3. Семибратова И.С. Надежность выполнения переброс предметов в групповых упражнениях художественной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 . – СПб., 2007. – 24 с.

4. Шинкарук О.А. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монография /О.А. Шинкарук, И.С.Сиваш. - К.: Олимп. лит., 2016. - 120 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:282-285

УДК 796.323.2

СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ 3x3: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ С ФОРМАТОМ 5x5

SPECIFICS OF ATHLETE PREPARATION IN 3x3 BASKETBALL: COMPARATIVE ANALYSIS WITH THE 5x5 FORMAT

✉Хабибуллин З.А. — доцент кафедры «Теория и методика волейбола, баскетбола» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта г. Чирчик, Узбекистан

Khabibullin Z.A. — Associate Professor Department of "Theory and Methods of Volleyball, Basketball" of the Uzbek State University of Physical Education and Sports

Аннотация. Включение баскетбола 3x3 в олимпийскую программу актуализировало проблему формирования специализированной системы подготовки спортсменов. На основе сравнительного анализа регламентных документов ФИБА и научно-методической литературы систематизированы ключевые отличия форматов 3x3 и 5x5. Установлено, что сжатый регламент (10 минут), двенадцатисекундный атакующий таймер и модифицированная система начисления очков формируют принципиально иной профиль требований к спортсменам. Обоснована необходимость тотальной универсализации игровых навыков и приоритетное значение снайперских качеств для всех игроков команды. Разработаны практические рекомендации по построению тренировочного процесса.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, классический баскетбол, регламент соревнований, игровая специализация, универсализация навыков, дальний бросок, подготовка спортсменов.

Annotation. The inclusion of 3x3 basketball in the Olympic programme has highlighted the need for a specialised athlete preparation system. Through a comparative analysis of FIBA regulations and scientific literature, key differences between the 3x3 and 5x5 formats were systematised. The study establishes that the condensed match duration (10 minutes), 12-second shot clock, and modified scoring system create a fundamentally different athlete requirements profile. The paper substantiates the necessity for total skill versatility and prioritises shooting proficiency for all players. Practical recommendations for training process design are provided.

Keywords: 3x3 basketball, classical basketball, competition regulations, playing specialisation, skill versatility, long-range shooting, athlete preparation.

Постановка проблемы. Баскетбол 3x3, дебютировавший на Олимпийских играх в Токио-2020 и продолживший развитие на Играх в Париже-2024, трансформировался из уличного формата в самостоятельную дисциплину международного уровня. По данным ФИБА, количество зарегистрированных игроков превысило 5 миллионов в более чем 180 странах. В Узбекистане развитие дисциплины характеризуется поступательной динамикой: национальные сборные участвуют в соревнованиях регионального уровня, мужская команда включена в мировой рейтинг. Однако профессионализация дисциплины обнажила противоречие между необходимостью специализированной подготовки и отсутствием её научно обоснованной системы. Большинство игроков переходит в формат 3x3 из классического баскетбола, механически перенося устоявшиеся установки в иную игровую среду.

Цель исследования — на основе сравнительного анализа регламентных и структурно-тактических особенностей баскетбола 3x3 и 5x5 определить специфику требований к подготовке спортсменов и разработать практические рекомендации.

Методы исследования: анализ и систематизация научно-методической литературы (базы eLibrary, Web of Science, Scopus, период 2012–2024 гг.); сравнительный анализ официальных регламентов ФИБА; структурно-логическое моделирование.

Результаты исследования

Фундаментальные различия между форматами определяются совокупностью регламентных положений. Матч в баскетболе 3x3 длится 10 минут чистого времени либо до 21 очка (против 40 минут в классическом формате), что существенно повышает значимость каждого владения. Атакующий таймер в 12 секунд (против 24) формирует условия дефицита времени, исключающие многоходовые комбинации. Система начисления очков модифицирована: бросок с игры — одно очко, из-за шестиметровой линии — два очка, что математически усиливает стратегическую ценность дальней атаки.

Таблица 1

Сравнительная характеристика форматов

Параметр	Баскетбол 3x3	Баскетбол 5x5
Продолжительность матча	10 мин / до 21 очка	4 × 10 мин
Атакующий таймер	12 сек	24 сек
Состав на площадке	3 + 1 запасной	5 + 7 запасных
Оценка броска из-за дуги	2 очка	3 очка

**Составлено авторам на основе официального регламента FIBA 3x3.*

Физиологические исследования демонстрируют, что игроки 3x3 совершают 180–220 ускорений за матч при средней ЧСС 85–90% от максимальной, что превышает показатели классического формата.

Ограниченный состав (три игрока на площадке плюс один запасной) исключает полноценную ротацию — каждый участник выполняет значительный объём атакующих и оборонительных действий. Ролевая структура трансформировалась: высокорослый центровой утрачивает прежнее значение, большинство атак разворачивается на периметре, а успех команды определяется реализацией дальних бросков. Анализ соревновательной деятельности показывает, что команды-победители реализуют 35–40% бросков из-за дуги против 25% у аутсайдеров.

Принципиальным требованием выступает тотальная универсальность состава. Коэффициент вариации количества бросков между игроками составляет 15–20% в 3х3 против 35–45% в классическом формате, что означает равномерное распределение атакующих функций. Снайперское мастерство становится базовым требованием ко всем игрокам: целевой показатель эффективности броска из-за дуги — не ниже 30–35%.

На основе анализа разработаны практические рекомендации: универсализация технической подготовки с равномерным развитием всех навыков; акцент на снайперских качествах с использованием серий упражнений с нарастающим давлением; интервальная физическая подготовка с интервалами работы 8–12 секунд; тактическая подготовка с фокусом на быстрых взаимодействиях (заслоны, «пик-н-ролл», «дай-анд-гоу»); психологическая подготовка с моделированием ключевых игровых ситуаций.

Выводы

Баскетбол 3х3 представляет собой самостоятельную дисциплину с уникальным профилем требований к спортсменам, обусловленным сжатым регламентом, модифицированной системой очков и ограниченным составом команды.

Универсализация игровых навыков является базовым требованием — каждый спортсмен должен владеть полным техническим арсеналом независимо от традиционного амплуа.

Дальний бросок занимает приоритетное место в структуре результативности; снайперские качества обязательны для всех игроков с целевым показателем эффективности 30–35%.

Перспективными направлениями исследований являются: разработка количественных критериев оценки игроков, создание нормативных моделей подготовленности, сравнительный анализ национальных систем подготовки.

Список литературы:

1. Андрианова Р.И. и др. Комплекс «Мультиспектр» для функциональной диагностики спортсменок сборных России по баскетболу 3х3 // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов. — Краснодар, 2020. — С. 167–169.

2. Леньшина М.В. и др. Психологическая готовность к конкурентной борьбе на Кубке Мира–2018 по баскетболу 3х3 // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов. — Краснодар, 2018. — С. 133–136.

3. Scanlan A.T. et al. A comparison of the activity demands of 3x3 and 5v5 basketball // Journal of Sports Sciences. — 2021. — Vol. 39, No. 14. — P. 1650–1661.

4. Conte M. et al. Physical performance and technical efficiency of 3x3 basketball players: a systematic review // Strength and Conditioning Journal. — 2022. — Vol. 44, No. 3. — P. 89–102.

5. FIBA. Official Basketball Rules 2023: 3x3 Basketball [Электронный ресурс]. — URL: https://fiba.basketball/documents.

6. Paulauskas R., Kreivytė S. Transition from 5v5 to 3x3 basketball: challenges and opportunities // Baltic Journal of Sport and Health Sciences. — 2022. — Vol. 1. — P. 18–27

Chirchiq
15.04.2026
Bet:286-292

УДК: 796.853:796.012.2-053.6

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ БОРЦОВ

APPLICATION OF ACTIVE GAMES WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS FOR THE FORMATION OF TECHNICAL ACTIONS IN YOUNG WRESTLERS

✉ **Халимов Л.Ю.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Khalimov L.Y. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применения подвижных игр с элементами единоборств в процессе формирования технических действий у юных борцов на начальном этапе подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска более эффективных и мотивационно привлекательных методов обучения, способствующих не только усвоению техники, но и развитию двигательных качеств. В ходе педагогического эксперимента с участием спортсменов 11–13 лет была разработана и апробирована методика включения игровых заданий в тренировочный процесс. Результаты показали, что использование подвижных игр способствует значительному улучшению показателей технической подготовленности, координации, устойчивости и быстроты реакции по сравнению с традиционной методикой. Полученные данные подтверждают целесообразность интеграции игровых методов в систему подготовки юных борцов.

Abstract. The article examines the effectiveness of using active games with elements of martial arts in the formation of technical actions in young wrestlers at the initial stage of training. The relevance of the study is determined by the need to find more effective and engaging teaching methods that contribute not only to mastering techniques but also to the development of motor abilities. A pedagogical experiment involving athletes aged 11–13 was conducted, during which a methodology for integrating game-based tasks into the training process was developed and tested. The results demonstrated that the use of active games significantly improves technical preparedness, coordination, balance, and reaction speed compared to traditional training methods. The findings confirm the feasibility of integrating game-based approaches into the training system of young wrestlers.

Ключевые слова: юные борцы, техническая подготовка, подвижные игры, элементы единоборств, педагогический эксперимент, координация, устойчивость, быстрота реакции, тренировочный процесс.

Keywords: young wrestlers, technical training, active games, elements of martial arts, pedagogical experiment, coordination, balance, reaction speed, training process.

Актуальность исследования обусловлена тем, что, несмотря на известную роль игровых методов в физическом воспитании и спортивной подготовке, вопрос применения подвижных игр с элементами единоборств именно как средства формирования технических действий юных борцов остается недостаточно раскрытым. В ряде случаев игровые задания используются в тренировке интуитивно, без четкой связи с конкретными задачами технической подготовки. Между тем их целенаправленное и методически обоснованное применение может повысить эффективность обучения и создать более благоприятные условия для развития двигательных качеств, лежащих в основе техники борьбы. Именно это и определило выбор темы настоящего исследования (1,3).

Целью исследования явилось теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности применения подвижных игр с элементами единоборств для формирования технических действий юных борцов. В соответствии с целью были поставлены задачи: изучить научную и методическую литературу по вопросам технической подготовки юных борцов; определить особенности формирования технических действий на начальном этапе подготовки; рассмотреть возможности использования подвижных игр с элементами единоборств в обучении техническим действиям; разработать методику применения таких игр для формирования технических навыков; проверить ее эффективность в процессе учебно-тренировочных занятий.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной секции по вольной борьбе среди детей и подростков. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 юных спортсменов в возрасте 11–13 лет, регулярно посещающих учебно-тренировочные занятия. Все участники были разделены на две группы по 10 человек: контрольную и экспериментальную. Распределение проводилось с учетом уровня физической и технической подготовленности, что позволило обеспечить относительную однородность групп и повысить достоверность получаемых результатов. Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 недель, занятия проводились 3 раза в неделю в соответствии с установленным расписанием секции. В обеих группах структура тренировочного занятия сохранялась одинаковой и включала подготовительную, основную и заключительную части. Основное различие заключалось в содержании основной части тренировочного занятия.

В контрольной группе обучение строилось на основе традиционной методики, включавшей разучивание отдельных технических элементов, многократное повторение приемов, выполнение упражнений в парах и закрепление техники в стандартных условиях. В экспериментальной группе, наряду с традиционными средствами, систематически применялись

подвижные игры с элементами единоборств, направленные на формирование технических действий. Игровые задания включались преимущественно в основную часть занятия и занимали в среднем 15–20 минут. Игры использовались 2–3 раза в неделю в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия. Такой подход позволял не заменять традиционное обучение технике, а органично дополнять его более динамичными и эмоционально насыщенными формами работы.

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования. На первом этапе проведен анализ научно-методической литературы, посвященной технической подготовке юных борцов, особенностям начального этапа спортивной специализации и роли игровых методов в тренировочном процессе. Этот метод позволил определить современное состояние исследуемой проблемы, выявить основные подходы к формированию технических действий у юных спортсменов, обосновать целесообразность использования подвижных игр и сформулировать цель и задачи исследования (2,5).

Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении всего периода эксперимента и позволяло фиксировать активность и вовлеченность занимающихся, качество выполнения технических действий, поведение спортсменов в игровых и учебных ситуациях, уровень взаимодействия с партнером, а также проявление координационных способностей и быстроты реакции. Наблюдение носило систематический характер и дополняло данные тестирования качественными характеристиками, связанными с поведением детей на занятиях.

Педагогическое тестирование проводилось дважды: до начала эксперимента и после его завершения. В качестве основных показателей оценивались: выполнение базовых технических действий, устойчивость и равновесие при взаимодействии с партнером, быстрота реакции в игровых условиях, координация движений при выполнении технических действий, а также общий уровень технической подготовленности. Результаты фиксировались в баллах, после чего вычислялись средние значения и анализировалась динамика изменений в контрольной и экспериментальной группах. Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики, включавшие расчет средних арифметических величин и сравнительный анализ показателей до и после педагогического эксперимента. Дополнительно применялся метод педагогического анализа, направленный на интерпретацию результатов с точки зрения их практической значимости (6).

Разработанная методика применения подвижных игр с элементами единоборств строилась с учетом возраста занимающихся, уровня их подготовленности и специфики начального этапа подготовки. Игровые задания подбирались таким образом, чтобы они не только вызывали интерес у юных спортсменов, но и были непосредственно связаны с задачами технической подготовки. В процессе реализации методики использовались

четыре основные группы игр. Первая группа включала игры на развитие равновесия и устойчивости, где участники пытались вывести друг друга из равновесия в ограниченном пространстве без резких движений. Вторая группа была направлена на формирование навыков захвата и освобождения, когда один участник выполнял захват, а другой стремился освободиться, используя различные способы. Третья группа включала игры на развитие быстроты реакции и ориентировки, где по сигналу тренера требовалось быстро занять выгодное положение или выполнить заданное действие. Четвертая группа состояла из игр с элементами борьбы за позицию, в которых участники стремились занять выгодное положение относительно партнера или вытеснить его за пределы обозначенной зоны.

Во всех случаях соблюдался принцип постепенности. На начальном этапе использовались более простые игровые задания, затем их сложность увеличивалась за счет повышения скорости, изменения условий выполнения, добавления сопротивления партнера и сокращения времени на решение двигательной задачи. При подборе игр учитывались требования безопасности и возрастные возможности занимающихся, чтобы игровая форма не приводила к чрезмерному утомлению и сохраняла педагогическую целесообразность.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что до начала педагогического эксперимента показатели технической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах были практически одинаковыми. Средний общий показатель в контрольной группе составил 3,45 балла, а в экспериментальной — 3,48 балла. Это позволило считать исходные условия сопоставимыми и оценивать последующие изменения как результат воздействия различных методик подготовки.

После завершения эксперимента положительные изменения были зарегистрированы в обеих группах, что свидетельствует о благоприятном влиянии систематических тренировочных занятий в целом. Однако в экспериментальной группе динамика оказалась значительно более выраженной. Так, показатель выполнения базовых технических действий в контрольной группе повысился с 3,42 до 4,02 балла, тогда как в экспериментальной — с 3,44 до 4,61 балла. Показатель устойчивости и равновесия при взаимодействии с партнером в контрольной группе вырос с 3,51 до 4,10 балла, а в экспериментальной — с 3,56 до 4,72 балла. Быстрота реакции в игровых условиях в контрольной группе изменилась с 3,38 до 3,96 балла, в экспериментальной — с 3,41 до 4,55 балла. Координация движений при выполнении технических действий в контрольной группе повысилась с 3,47 до 4,08 балла, а в экспериментальной — с 3,49 до 4,68 балла. Общий уровень технической подготовленности вырос в контрольной группе с 3,45 до 4,04 балла, а в экспериментальной — с 3,48 до 4,64 балла.

Для наглядности результаты педагогического эксперимента представлены в таблице.

Таблица 1

Показатели технической подготовленности юных борцов до и после педагогического эксперимента

Показатели	КГ до эксперимента	КГ после эксперимента	ЭГ до эксперимента	ЭГ после эксперимента
Оценка выполнения базовых технических действий, балл	3,42	4,02	3,44	4,61
Устойчивость и равновесие при взаимодействии с партнером, балл	3,51	4,10	3,56	4,72
Быстрота реакции в игровых условиях, балл	3,38	3,96	3,41	4,55
Координация движений при выполнении технических действий, балл	3,47	4,08	3,49	4,68
Общий уровень технической подготовленности, балл	3,45	4,04	3,48	4,64

Как показывают данные таблицы, положительная динамика наблюдалась в обеих группах, однако в экспериментальной группе она была более выраженной по всем изучаемым показателям. Прирост общего уровня технической подготовленности составил 17,27% в контрольной группе и 33,53% в экспериментальной. Особенно заметное улучшение было зафиксировано по показателям устойчивости и равновесия, координации движений, быстроты реакции и качества выполнения базовых технических действий. Это позволяет сделать вывод о положительном влиянии подвижных игр с элементами единоборств на процесс формирования техники у юных борцов.

Данные педагогического наблюдения подтвердили количественные результаты. В экспериментальной группе дети проявляли большую активность и заинтересованность, легче включались в работу, охотнее выполняли задания и более осмысленно относились к тренировочному процессу. Если в начале эксперимента у части занимающихся отмечались трудности, связанные с удержанием равновесия, правильным выбором положения корпуса, своевременной реакцией на действия партнера и координацией движений, то к концу эксперимента данные элементы стали выполняться более уверенно и естественно. Особенно это проявилось в упражнениях, требующих быстрого перестроения действий и взаимодействия в паре.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение подвижных игр с элементами единоборств является эффективным

педагогическим средством формирования технических действий юных борцов на начальном этапе подготовки. Положительное влияние разработанной методики можно объяснить несколькими факторами. Прежде всего игровая форма занятий обеспечивает более высокий уровень эмоциональной вовлеченности детей. Для возраста 11–13 лет игра является естественной формой активности, поэтому включение игровых заданий в тренировочный процесс делает его более привлекательным и психологически доступным. Это, в свою очередь, способствует лучшей концентрации внимания, большей активности и более устойчивому интересу к занятиям.

Второй важный фактор связан с содержательной стороной игровых заданий. Подвижные игры с элементами единоборств не сводятся к простому развлечению. Они моделируют отдельные ситуации борьбы: необходимость сохранять равновесие, вступать в контакт с партнером, бороться за удобную позицию, быстро реагировать на изменение условий и принимать двигательное решение. Благодаря этому формирование технических действий происходит не изолированно, а в условиях, максимально приближенных к реальному единоборству. В традиционных упражнениях ребенок нередко стремится просто воспроизвести показанное движение, тогда как в игровой ситуации он вынужден использовать его более осмысленно и целенаправленно. Именно это создает благоприятные условия для более прочного закрепления техники.

Третий аспект касается взаимосвязи техники и двигательных качеств. Исследование показало, что улучшение технических действий сопровождалось ростом показателей устойчивости, координации и быстроты реакции. Это подтверждает положение о том, что техническая подготовка юных борцов не может рассматриваться в отрыве от развития двигательных способностей. Освоение приемов требует достаточного уровня координации, чувства равновесия и умения своевременно реагировать на действия партнера. Подвижные игры как раз и создают условия для комплексного развития этих качеств.

Важно подчеркнуть, что предложенная методика не противопоставляется традиционной системе обучения технике, а рассматривается как ее дополнение. Это имеет принципиальное методическое значение. В ходе эксперимента не ставилась задача полностью заменить традиционную тренировку игровой формой. Напротив, предполагалось усилить педагогический эффект занятий за счет включения тех средств, которые помогают сделать процесс обучения более естественным, разнообразным и приближенным к реальной борьбе. Практика показала, что именно такое сочетание оказалось наиболее оправданным. Подвижные игры не подменяли собой техническое обучение, а органично поддерживали его, обеспечивая более благоприятные условия для освоения и закрепления двигательных действий.

С практической точки зрения результаты исследования могут быть использованы в деятельности тренеров по спортивной борьбе, преподавателей физической культуры и специалистов детско-юношеского спорта. Предложенная методика не требует сложного оборудования, может быть реализована в обычных условиях спортивной секции и при этом позволяет повысить качество формирования техники, улучшить эмоциональный фон занятий и усилить мотивацию юных спортсменов. Ее применение особенно целесообразно на начальном этапе подготовки, когда необходимо не только обучить ребенка основам борьбы, но и сформировать устойчивый интерес к тренировкам.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод, что подвижные игры с элементами единоборств представляют собой эффективное средство формирования технических действий юных борцов. Их использование в учебно-тренировочном процессе способствует более качественному усвоению базовых технических элементов, развитию двигательных качеств, непосредственно связанных с борьбой, и повышению активности занимающихся. Это дает основания рекомендовать разработанную методику для более широкого использования в практике начальной подготовки юных борцов.

Выводы. Проведенное исследование показало, что применение подвижных игр с элементами единоборств в учебно-тренировочном процессе способствует более эффективному формированию технических действий у юных борцов. По сравнению с традиционной методикой в экспериментальной группе были получены более высокие показатели по выполнению базовых технических действий, устойчивости и равновесию, быстроте реакции и координации движений. Использование игровых средств позволило сделать занятия более интересными, повысить активность занимающихся и создать условия, приближенные к реальной борьбе. Это дает основание рекомендовать подвижные игры с элементами единоборств как эффективное дополнение к традиционной системе подготовки юных борцов.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.М.:Физкультура и спорт, 1970.
5. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. — СПб., 1901.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:293-296

УДК: 796.912-053.6:796.41:796.015.1

ВЛИЯНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА И СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ

THE INFLUENCE OF THE ACROBATICAL COMPONENT ON THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING CYCLE AND SPORTS RESULTS OF YOUNG FIGURE SKATERS

✉ **Хасанова Г.М.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик**

Khasanova G.M. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Uzbekistan, Chirchik**

Аннотация. Актуальность исследования заключается в последовательном внедрении средств акробатики в учебно-тренировочный процесс юных фигуристов, способный повысить уровень технической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: фигурное катание, акробатическая подготовка, физические качества.

Annotation: The relevance of the study lies in the consistent implementation of acrobatic techniques into the educational and training process of young figure skaters, which can improve the athletes' technical preparedness.

Key words: figure skating, acrobatic training, physical qualities

Введение. В фигурном катании выделяют 5 дисциплин: мужское одиночное катание, женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и групповое синхронное катание. Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов – прыжками, вращениями, шагами, спиралями. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важным критерием также являются: связь движение спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм. Задача спортсменов в парном катании продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий (1,2). В парном катании, наряду с традиционными элементами (шаги, спирали прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: это поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения (3,4,6).

В фигурном катании акробатика играет важную роль в сложных комбинациях и прыжках (5,7). Подъемы в парном катании - акробатические элементы, когда один партнер поднимает другого. Различные сальто на льду, которые выполняются отдельными фигуристами для зрелищности. В

соревновательной программе фигуристов в парном катании обязательным условием является выполнение поддержек, различных подкруток, выбросы партнерш различной сложности. Для их выполнения нужна акробатическая подготовка в виде элементарных упражнений, усложняющихся с каждым новым этапом и переносом их на лед. В связи с данным обстоятельством перед тренерами стоит задача в качественном и последовательном овладении акробатическими элементами юными фигуристами, а также создание базовой акробатической подготовки для дальнейшего освоения более сложных акробатических элементов. В связи с этим усложняется принцип подготовки младшей возрастной группы к выполнению сложных элементов. Поэтому данная проблема является актуальной в процессе тренировочного процесса юных фигуристов.

Цель исследования: разработать и проверить эффективность разработанных комплексов акробатической подготовки в фигурном катании младшей возрастной категории.

Методы и организация исследования. Методы исследования - педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистическая обработка данных. Исследования проводились на базе РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента. В исследовании приняли участие 20 спортсменов 9-10 лет, занимающихся фигурным катанием (I юн.разряд).

Результаты и их обсуждение. После проведенного предварительного тестирования нами были сформированы две однородные группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Фигуристы контрольной группы занимались по типовой программе для спортивных школ по виду спорта: фигурное катание. В экспериментальной группе фигуристок тренировочный процесс включал в себя методику акробатической подготовки в фигурном катании младшей возрастной категории 9-10 лет. Так с сентября по май нами были проведены 58 занятий (в течение 36 недель, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 60 минут). Разработанные комплексы акробатической подготовки в фигурном катании младшей возрастной категории 9-10 лет использовалась в течение года в основной части тренировки подготовительного и переходного периодах. И состояла из трех групп. Первая группа - упражнения на ковре. К которым относятся: равновесия («ласточка», равновесие в «пассе» на носках, фронтальное), стойки (на голове, руках), кувырки (вперед, назад), упоры (углом ноги врозь, ноги вместе, на полу и стоялках), переворот вперед (назад) (на две ноги и одну).

Вторая группа - упражнения на дорожке: прыжки с различной работой рук и ног (в группировку, с разной высотой, ноги врозь-ноги вместе), с вальсета колесо, рондат, перевороты на две ноги и одну.

Третья группа - акробатические элементы: акробатические поддержки (включая работу партнера и партнерши), хваты, сцепления, вход и сход с партнера, приземления и «падения» (для закрепления привычки в

дальнейшем при любом падении группироваться и «падать» без риска получить травму).

В первые два месяца мы работали над подводящими упражнениями, разучивали элементы в облегченной форме, используя метод обучения по частям, с интервалами отдыха 3-5 минут. Начали с перекатов, кувырков, равновесий, стоек на голове в группировке, простейших прыжков и переворотов. Далее с каждым месяцем элементы усложнялись, метод обучения сменился на целостный, интервалы отдыха сократились до 2-3 минут. Изучали стойки на руках у стены и с поддержкой партнера, углы, спичаги, перевороты, прыжки, пирамиды, хваты, приземления. К последнему месяцу большинство спортсменов выполняли разученные элементы без страховки, перевороты, прыжки, пирамиды, входы и сходы. Технические комбинации были отработаны с помощью контрольных соревнований. Для определения эффективности разработанных комплексов акробатической подготовки в фигурном катании для возрастной категории 9-10 лет нами были проведены измерения по физической (челночный бег 3×10м., прыжок в высоту, прыжок в длину с места, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, наклон, шпагаты, мост из положения стоя) и акробатической (стойка махом - на руках, «спичаг» - выход в стойку силой, упор углом на гимнастических стоялках, поддержки, обязательная техническая комбинация на дорожке) подготовкам. Которые были представлены в программе по виду спорта фигурное катание.

Результаты физической подготовленности фигуристов на начало эксперимента свидетельствуют об однородности двух групп. По окончанию педагогического эксперимента были получены положительные результаты как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Но более выраженные положительные изменения наблюдаются в экспериментальной группе.

Результаты тестовых упражнений показали явное преимущество экспериментальной группы (ЭГ) над контрольной (КГ) в развитии физических качеств спортсменок. В упражнениях, оценивающих координацию (челночный бег 3×10 м), ЭГ показала прирост в 10,3%, в то время как КГ – 7,9%. Скоростно-силовые способности также улучшились более выраженно в ЭГ: прыжок в высоту показал прирост в 7,6% (против 5,2% в КГ), а прыжок в длину с места – 10,0% (против 5,0% в КГ). Силовые способности продемонстрировали аналогичную тенденцию: прирост составил 7,6% в ЭГ и 5,2% в КГ (общее силовое упражнение), а подъем ног на стенке – 11,7% в ЭГ и 7,7% в КГ. Особо стоит отметить прогресс в показателях гибкости и подвижности, где ЭГ также превзошла КГ: наклон (9,3% против 4,7%), мост из положения стоя (13,6% против 8,1%) и шпагат (10,0% против 5,1%).

В ходе проведенных педагогических исследований удалось выявить уровень акробатической подготовленности молодых фигуристов. Для этого был разработан и применен комплексный контроль, охватывающий пять

основных аспектов: выполнение сложного элемента «Спичаг», точность удержания угла в упоре на стоялках, стабильность и правильность стойки на руках, мастерство исполнения акробатической комбинации на дорожке и надежность выполнения поддержки. Оценивание осуществлялось коллегиально: в состав экспертной комиссии входили опытные тренеры по фигурному катанию и квалифицированные специалисты по спортивной акробатике, которые выставляли баллы по пятибалльной системе. Результаты исследования однозначно показали положительный прогресс в обеих группах, однако экспериментальная группа значительно превзошла контрольную по приросту показателей. Во всех тестовых упражнениях, направленных на оценку координации, баланса, силы, гибкости и прыгучести, ЭГ продемонстрировала более выраженное улучшение. Например, в стойке на руках прирост ЭГ составил 3,8 балла, тогда как КГ – 3,1. В "спичаге" разница была 2,8 против 2,0, а в "угле в упоре на стоялках" – 4,4 против 3,9. Подобная картина наблюдалась и в акробатических поддержках (3,3 против 2,9) и в комбинации на акробатической дорожке (4,2 против 3,7).

Заключение. Анализ результатов тестовых упражнений по физической и акробатической подготовке выявил положительную динамику в обеих группах, причем в экспериментальной группе этот прирост оказался статистически значимым. Это позволяет заключить, что внедрение специальных средств в акробатическую подготовку оказало позитивное воздействие на физическую и техническую подготовленность спортсменов, в частности, на их акробатические навыки. Кроме того, эти средства способствовали улучшению готовности спортсменок к выполнению акробатических элементов на льду, что делает их ценным инструментом для тренеров. Проведенный нами эксперимент убедительно демонстрирует эффективность разработанных акробатических комплексов в фигурном катании.

Список литературы

1. Агапов В.В. Физкультурно-спортивная образовательная программа по фигурному катанию на коньках на этапе начальной подготовки/обл. метод. совет по физической культуре и спорту Всеволожского р-на, 2003.

2. Великая Е.А. Программные основы тренировки фигуристок на этапе предварительной подготовки: автореф. дис…. канд.пед.наук. Омск, 1990. 23 с.

3. Виноградова В.И. Основы биомеханики прыжков в фигурном катании на коньках: монография/В. И. Виноградова. - М.: Сов. спорт, 2013.-216 с.

4. Рубин, В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

5. Хасанова Г.М., Машарипова Р.Ю. Хореографическая и акробатическая подготовка на начальном этапе подготовки в трамполине //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1091-1098.

6. Хасанова Г.М. Исследование взаимосвязи специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц //Fan-Sportga. – 2018. – №. 2. – С. 43-48.

7. Яременко Н. Фигурное катание. Наши. Полная история великих побед/Н. Яременко. - М.: АСТ, 2014. -320 с.: ил.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:297-302

УДК: 796.853.212:796.41:796.012.4

РОЛЬ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКО-КООРДИНАЦИОННЫХ ДЕЙСТВИЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

THE ROLE OF ACROBATIC TRAINING IN IMPROVING THE TECHNICAL AND COORDINATION SKILLS OF FREESTYLE WRESTLERS

✉Холматов С.Х. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Xolmatov S.X. — Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматривается значение акробатической подготовки в системе многолетнего совершенствования борцов вольного стиля. Обосновывается, что акробатические упражнения следует рассматривать не как вспомогательный элемент общей физической подготовки, а как важный компонент формирования координационной устойчивости, пространственной ориентировки, двигательной смелости и способности спортсмена эффективно действовать в нестандартных ситуациях поединка. В вольной борьбе успешность выполнения технических действий во многом определяется умением борца сохранять контроль над телом при изменении опоры, направления движения, высоты центра тяжести и под воздействием сопротивления соперника. В связи с этим акробатическая подготовка приобретает особую практическую значимость. В статье раскрываются основные направления применения акробатических упражнений в тренировочном процессе, показана их связь с технической надежностью, профилактикой травматизма и повышением качества двигательной подготовки спортсменов. Сделан вывод о том, что рациональное включение элементов акробатики в подготовку борцов способствует более полному развитию их двигательного потенциала и повышает эффективность соревновательной деятельности.

Abstract. The article examines the significance of acrobatic training within the long-term development system of freestyle wrestlers. It is substantiated that acrobatic exercises should be considered not merely as a supplementary element of general physical training, but as an essential component in developing coordination stability, spatial orientation, motor courage, and an athlete’s ability to perform effectively in non-standard competitive situations. In freestyle wrestling, the success of technical actions largely depends on the wrestler’s ability to maintain body control while changing support, direction of movement,

center of gravity height, and under the influence of an opponent’s resistance. In this regard, acrobatic training acquires particular practical importance. The article reveals the main directions of applying acrobatic exercises in the training process and demonstrates their relationship with technical reliability, injury prevention, and the improvement of athletes’ motor preparedness. It is concluded that the rational integration of acrobatic elements into wrestlers’ training contributes to a more comprehensive development of their motor potential and enhances competitive performance.

Ключевые слова: вольная борьба, акробатическая подготовка, координация, техника борьбы, пространственная ориентировка, устойчивость, двигательные способности, спортивная подготовка.

Keywords: freestyle wrestling, acrobatic training, coordination, wrestling technique, spatial orientation, stability, motor abilities, sports training.

Актуальность. Современная вольная борьба отличается высокой динамичностью, вариативностью двигательных действий и постоянным изменением пространственного положения спортсмена в ходе схватки. Борец в течение поединка многократно переходит из устойчивых положений в неустойчивые, мгновенно реагирует на действия соперника, изменяет направление усилий, восстанавливает равновесие после атак и контратак, а также вынужден действовать в условиях дефицита времени. В таких обстоятельствах успешность соревновательной деятельности определяется не только уровнем силы, быстроты и выносливости, но и степенью развитости координационных способностей (1,2,3).

На практике акробатическая подготовка в системе тренировки борцов часто воспринимается как второстепенный раздел, применяемый преимущественно на ранних этапах обучения. Однако такой подход не в полной мере отражает ее реальное значение. Акробатика развивает способность управлять телом в сложных двигательных условиях, формирует чувство опоры, улучшает пространственное восприятие движения и создает основу для более уверенного выполнения технических действий. Особенно важным является то, что акробатическая подготовка помогает борцу сохранять двигательную организованность в нестандартных и критических ситуациях, возникающих в ходе реального поединка.

Актуальность темы определяется необходимостью более глубокого осмысления места акробатики в подготовке борцов вольного стиля. В условиях возрастания интенсивности борьбы и усложнения технико-тактических действий становится очевидным, что борец должен быть не только сильным и выносливым, но и пластичным, координированным, устойчивым и способным быстро адаптироваться к изменению двигательной ситуации.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании роли акробатической подготовки в совершенствовании технико-координационных действий борцов вольного стиля.

Методы и организация исследования. Акробатическая подготовка в вольной борьбе представляет собой систему специально подобранных упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, равновесия, ловкости, пространственной ориентировки и способности к безопасному управлению телом в различных положениях. Ее значение выходит далеко за пределы обычной разминки или общефизической подготовки. По своей сути, акробатика создает для борца фундамент двигательной культуры, без которого полноценное освоение и стабильное выполнение сложных технических действий становится затруднительным.

Одним из важнейших компонентов соревновательной деятельности борца является способность сохранять контроль над телом в условиях внезапного нарушения равновесия. В поединке спортсмен постоянно сталкивается с ситуациями, когда опора оказывается нестабильной, корпус выводится из привычного положения, а действия соперника заставляют мгновенно перестраивать двигательную программу. Именно здесь проявляется практическая ценность акробатической подготовки. Упражнения, связанные с кувырками, перекатами, переворотами, прыжковыми и вращательными действиями, формируют у спортсмена навык быстрого восстановления двигательного контроля и уменьшают вероятность растерянности в сложной ситуации (4,5,6).

Особое значение акробатика имеет для развития пространственной ориентировки. Вольная борьба требует от спортсмена точного понимания положения собственного тела и тела соперника в каждый момент схватки. Это важно как при выполнении атакующих действий, так и при защите, уходе от приема или переходе к контратаке. Борец, обладающий развитым чувством пространства, лучше контролирует амплитуду движения, увереннее входит в прием, быстрее оценивает направление возможного продолжения атаки и надежнее действует в условиях контакта. Акробатические упражнения развивают именно эту способность, поскольку они требуют постоянного ощущения осей движения, направления вращения, точек опоры и последовательности фаз действия.

Не менее важной является связь акробатической подготовки с совершенствованием техники. Многие технические действия в борьбе требуют не только силы и точности, но и тонкой двигательной согласованности. Бросковые элементы, уходы из опасных положений, мостовые действия, развороты корпуса, быстрые изменения уровня атаки — все это нуждается в высокой степени координационной организации. Акробатика способствует развитию умения соединять отдельные движения в целостную двигательную структуру. Благодаря этому техника борца становится не только более разнообразной, но и более устойчивой к сбивающим факторам.

Результаты и их обсуждение. Следует подчеркнуть, что акробатическая подготовка особенно важна для формирования так называемой двигательной смелости. В реальном поединке спортсмен

нередко оказывается в непривычных положениях: с опрокидыванием назад, с вращением, с переходом в мост, с потерей зрительного контроля за обычной линией горизонта. Если борец психологически и двигательно не готов к таким положениям, это приводит к скованности, замедлению реакции и отказу от технически выгодных решений. Акробатика постепенно приучает спортсмена к нестандартным положениям тела, снимает внутренний страх перед вращением и падением, делает движения более свободными и уверенными. В результате возрастает общая надежность поведения на ковре.

Еще одним существенным аспектом является профилактика травматизма. В вольной борьбе спортсмен неизбежно сталкивается с падениями, резкими изменениями направления движения, контактными усилиями и вынужденными выходами из неудобных позиций. Недостаточная подготовленность к таким ситуациям может повысить риск повреждений, особенно в области шейного отдела, плечевого пояса, спины и суставов нижних конечностей. Рационально организованная акробатическая подготовка обучает безопасным способам группировки, переката, амортизации и выхода из падения. Это делает спортсмена более защищенным в условиях тренировочной и соревновательной нагрузки.

При этом акробатическая подготовка не должна рассматриваться как изолированный блок, существующий отдельно от основных разделов тренировки. Наибольшую эффективность она проявляет тогда, когда органично интегрируется в систему специальной подготовки борца. Например, упражнения на перекаты и группировки могут использоваться для отработки безопасного выхода из атакующих действий соперника; мостовые упражнения — для развития устойчивости и мобильности в защитных положениях; прыжково-вращательные задания — для улучшения реакции и быстроты перестройки движений. В таком случае акробатика перестает быть абстрактной гимнастикой и становится прикладным средством совершенствования борцовского мастерства.

С методической точки зрения особенно важно учитывать возраст и уровень подготовленности спортсменов. На ранних этапах подготовки акробатика должна способствовать формированию общей двигательной базы, гибкости, ловкости и уверенного владения телом. В этот период закладываются базовые навыки кувырков, перекатов, стойки на руках с помощью, мостовых положений, простых вращений и прыжковых упражнений. На более высоких этапах спортивного совершенствования содержание акробатической подготовки должно приобретать прикладной характер и соотноситься с конкретными требованиями борьбы. Здесь уже важна не просто техника выполнения упражнения, а его перенос в соревновательную деятельность.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о различии между обычной гибкостью и акробатической готовностью. Иногда в практике подготовки считается, что достаточно развивать растяжку и общую подвижность

суставов. Однако акробатическая готовность — это более сложное качество. Она включает не только подвижность, но и управляемость движением, координацию усилий, способность сохранять равновесие, переключаться между фазами действия и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Именно поэтому акробатика обладает самостоятельной ценностью и не может быть полностью заменена другими средствами физической подготовки.

В условиях современной борьбы, где возрастает скорость принятия решений и усиливается контактное противоборство, акробатическая подготовка становится фактором, повышающим общую функциональность спортсмена. Борец, владеющий телом свободно и уверенно, получает преимущество не только в зрелищных моментах, но и в самых обычных рабочих эпизодах схватки: при защите ног, при переходе в атаку, при уходе с линии давления, при борьбе в нестабильной опоре. Это преимущество нередко не бросается в глаза, но именно оно делает технику более живой, устойчивой и результативной.

Таким образом, акробатическая подготовка в системе тренировки борцов вольного стиля должна пониматься как важный инструмент формирования универсальной двигательной компетентности спортсмена. Она укрепляет связь между физической и технической подготовкой, расширяет диапазон двигательных возможностей и повышает надежность действий в условиях соревновательного стресса.

Выводы. Акробатическая подготовка занимает значимое место в системе подготовки борцов вольного стиля, поскольку способствует развитию тех качеств, которые непосредственно обеспечивают эффективность соревновательной деятельности. Ее влияние проявляется в совершенствовании координации, пространственной ориентировки, устойчивости, двигательной смелости и технической надежности спортсмена.

В отличие от узкого понимания акробатики как вспомогательного раздела общей физической подготовки, современный подход позволяет рассматривать ее как прикладной компонент формирования полноценного борцовского мастерства. Рациональное включение акробатических упражнений в тренировочный процесс помогает борцам лучше контролировать тело в нестандартных ситуациях, повышает качество защитных и атакующих действий, а также способствует снижению травматизма.

Следовательно, акробатическая подготовка должна занимать более прочное и методически обоснованное место в системе многолетнего совершенствования борцов вольного стиля. Ее практическая ценность заключается в том, что она делает спортсмена не только более подготовленным физически, но и более устойчивым, гибким и функционально надежным в реальных условиях борьбы.

Список литературы:

1. Заремба А. Н. Акробатическая подготовка как неотъемлемый компонент тренировочного процесса в спортивной борьбе // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. 2012. № 2 (65). С. 238–242.

2. Завьялов Д. А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012.

3. Кашин А. М. Методические особенности координационной подготовки борцов вольного стиля на учебно-тренировочном этапе // Науки о здоровье. 2025.

4. Рабаданов М. Н. Развитие координационных способностей борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки. 2023.

5. Куванов В. А. Двигательно-координационная подготовка юных борцов вольного стиля. 2019.

6. Родина Е. О., Локтев Д. В., Лопатин И. О. и др. Развитие координационных способностей у юных борцов вольного стиля игровым методом // Молодой ученый. 2022. № 39 (434). С. 222–226.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:303-307

УДК: 796.853.212-053.6:796.015.52:004.9

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN YOUNG FREESTYLE WRESTLERS USING DIGITAL TECHNOLOGIES

✉ **Хужамуродов А. Ф.** — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Khujamurodov A. F. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Аннотация. В статье рассматривается эффективность использования цифровых технологий в процессе развития скоростно-силовых качеств юных борцов вольного стиля. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения точности контроля и индивидуализации тренировочного процесса в условиях современных требований к спортивной подготовке. В ходе педагогического эксперимента с участием спортсменов 12–14 лет была разработана и апробирована методика, основанная на сочетании традиционных средств подготовки и цифровых технологий (мобильные приложения, электронные секундомеры, видеозапись и анализ двигательных действий). Результаты исследования показали более выраженное улучшение показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Установлено, что использование цифровых средств способствует повышению эффективности тренировочного процесса, улучшению качества педагогического контроля и росту мотивации занимающихся.

Abstract. The article examines the effectiveness of using digital technologies in the development of speed-strength qualities in young freestyle wrestlers. The relevance of the study is обусловлена the need to improve the accuracy of monitoring and individualization of the training process under modern requirements of sports training. A pedagogical experiment involving athletes aged 12–14 was conducted, during which a methodology combining traditional training methods with digital technologies (mobile applications, electronic timers, video recording, and movement analysis) was developed and tested. The results demonstrated a more significant improvement in speed-strength preparedness in the experimental group compared to the control group. It was established that the

use of digital tools enhances the effectiveness of the training process, improves the quality of pedagogical control, and increases athletes' motivation.
Ключевые слова: юные борцы, вольная борьба, скоростно-силовые качества, цифровые технологии, тренировочный процесс, педагогический эксперимент, физическая подготовка, контроль нагрузки.
Keywords: young wrestlers, freestyle wrestling, speed-strength qualities, digital technologies, training process, pedagogical experiment, physical training, load monitoring.

Актуальность. Цель исследования заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности использования цифровых технологий в процессе развития скоростно-силовых качеств юных борцов вольного стиля. Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи: изучить научно-методическую литературу по проблеме развития скоростно-силовых качеств у юных борцов, определить особенности развития данных качеств с учетом возрастных характеристик и специфики вольной борьбы, рассмотреть возможности использования цифровых технологий в тренировочном процессе, разработать методику развития скоростно-силовых качеств с использованием цифровых технологий и экспериментально проверить ее эффективность в условиях учебно-тренировочного процесса (1,3).

Исследование проводилось на базе секции вольной борьбы. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 юных борцов в возрасте 12–14 лет, которые были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. При формировании групп учитывались возраст, спортивный стаж, уровень общей физической подготовленности и исходные показатели скоростно-силовых качеств, что позволило обеспечить относительную сопоставимость стартовых условий. Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 недель, занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю. Структура тренировочных занятий сохранялась одинаковой и включала подготовительную, основную и заключительную части. Различие заключалось в содержании основной части занятий: в контрольной группе использовались традиционные средства скоростно-силовой подготовки, тогда как в экспериментальной группе применялась специально разработанная методика с использованием цифровых технологий (2,5).

Для решения поставленных задач был использован комплекс методов исследования. На первом этапе применялся анализ научно-методической литературы, позволивший определить современное состояние проблемы и обосновать необходимость разработки экспериментальной методики. В процессе исследования проводилось педагогическое наблюдение, в ходе которого фиксировались активность занимающихся, качество выполнения упражнений, степень вовлеченности в тренировочный процесс и отношение к цифровым средствам контроля. Для оценки уровня скоростно-силовой

подготовленности использовалось педагогическое тестирование, которое проводилось дважды — до начала и после завершения эксперимента. В качестве основных тестов были выбраны прыжок в длину с места, бег на 30 метров, челночный бег 3×10 метров и выполнение выпрыгиваний за определенное время. Именно эти тесты позволяют достаточно объективно оценить уровень взрывной силы, быстроты, координации движений и скоростно-силовой выносливости. Для обработки полученных данных применялись методы математической статистики, включавшие расчет средних значений и сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп (6,8).

Содержание экспериментальной методики строилось на сочетании традиционных упражнений и современных цифровых средств контроля. В тренировочный процесс включались прыжковые упражнения, ускорения на короткие дистанции, челночные перемещения, выпрыгивания, упражнения с партнером на быстрый вход в действие, а также задания, требующие резкого включения мышечного усилия. Цифровые технологии использовались как средство контроля и анализа: время выполнения упражнений фиксировалось электронным секундомером и мобильными приложениями, результаты прыжковых тестов заносились в цифровые таблицы, а видеозапись применялась для анализа техники и темпа выполнения упражнений. Это позволяло тренеру оперативно отслеживать динамику, корректировать нагрузку и делать тренировочный процесс более наглядным и мотивирующим для юных спортсменов (2,4).

Методы и организация исследования. Результаты исследования показали, что на начальном этапе эксперимента контрольная и экспериментальная группы имели близкие показатели скоростно-силовой подготовленности, что свидетельствовало о сопоставимости исходных условий. После завершения эксперимента положительные изменения были отмечены в обеих группах, однако в экспериментальной группе они оказались более выраженными. Это проявилось в улучшении результатов прыжка в длину с места, сокращении времени бега на 30 метров, улучшении показателей челночного бега и увеличении количества выпрыгиваний за заданное время. Такая динамика позволяет говорить о более эффективном развитии скоростно-силовых качеств под влиянием методики, основанной на использовании цифровых технологий.

Особенно показательными оказались результаты прыжка в длину с места, отражающего уровень взрывной силы нижних конечностей. В контрольной группе было зафиксировано умеренное улучшение, что можно объяснить общим влиянием систематических тренировок. Однако в экспериментальной группе прирост оказался более заметным, что свидетельствует о более высоком эффекте специально организованной методики с цифровым сопровождением. Аналогичная картина наблюдалась и в беге на 30 метров: в обеих группах время выполнения упражнения уменьшилось, однако у спортсменов экспериментальной группы снижение

времени было более выраженным. Это позволяет утверждать, что использование цифровых технологий положительно сказалось не только на развитии силы, но и на способности быстро реализовывать мышечное усилие в движении.

В тестах, связанных с координацией и скоростью перемещений, также были отмечены положительные изменения. Экспериментальная группа продемонстрировала более высокую динамику, что, вероятно, связано с большей точностью контроля, более осознанным отношением к выполнению упражнений и повышением интереса к тренировочному процессу. Данные педагогического наблюдения показали, что юные борцы экспериментальной группы проявляли более высокую мотивацию и активнее включались в тренировочную работу. Для многих из них цифровая фиксация и обсуждение результатов стали дополнительным стимулом к улучшению собственных показателей. Кроме того, тренер получал возможность своевременно замечать изменения в динамике и более точно регулировать нагрузку, что также положительно отразилось на результате.

В целом полученные данные позволяют утверждать, что использование цифровых технологий в процессе развития скоростно-силовых качеств юных борцов вольного стиля дает положительный эффект. Оно повышает точность контроля, усиливает обратную связь, делает тренировочный процесс более интересным и способствует более выраженному улучшению показателей физической подготовленности по сравнению с традиционным подходом.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты подтверждают, что развитие скоростно-силовых качеств юных борцов вольного стиля может быть существенно улучшено при включении цифровых технологий в тренировочный процесс. Это объясняется тем, что цифровые средства позволяют объединить физическую нагрузку, контроль ее выполнения и наглядную обратную связь в единую систему. В отличие от исключительно традиционного подхода, где оценка результатов часто основывается только на визуальном наблюдении тренера, цифровые технологии делают тренировку более объективной, прозрачной и понятной как для тренера, так и для самого спортсмена. Юный борец получает возможность видеть собственный прогресс, сравнивать результаты по неделям и осознавать, какие упражнения дают наибольший эффект.

Особенно важно, что использование цифровых технологий не заменяет тренера и не подменяет собой традиционные средства подготовки, а усиливает их эффективность. Тренировочный процесс остается педагогически организованным, однако становится более управляемым. Именно это сочетание традиционных скоростно-силовых упражнений с цифровыми средствами контроля и анализа, по-видимому, и обусловило более высокие результаты экспериментальной группы. Для юных спортсменов также важен и мотивационный аспект: цифровая среда воспринимается ими естественно, поэтому включение приложений,

таймеров, видеозаписи и таблиц результатов повышает интерес к занятиям и делает процесс тренировки более современным и увлекательным.

Практическая значимость исследования состоит в том, что разработанная методика может быть использована в работе тренеров по вольной борьбе, преподавателей физической культуры и специалистов детско-юношеских спортивных школ. Ее применение позволяет повысить эффективность развития скоростно-силовых качеств, улучшить качество педагогического контроля и сделать тренировочный процесс более обоснованным. Результаты исследования также могут служить основой для дальнейшей разработки методических рекомендаций по использованию цифровых технологий в системе подготовки юных спортсменов.

Выводы. Проведенное исследование показало, что использование цифровых технологий в процессе развития скоростно-силовых качеств юных борцов вольного стиля является эффективным и педагогически оправданным. Разработанная методика способствовала более выраженному улучшению показателей скоростно-силовой подготовленности по сравнению с традиционным подходом, повысила точность контроля тренировочного процесса и усилила мотивацию занимающихся. Это позволяет рекомендовать цифровые технологии как действенное средство совершенствования подготовки юных борцов вольного стиля.

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
5. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
6. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М.: Медгиз, 1947.
7. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Champaign: Human Kinetics, 1999.
8. ACSM. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. — Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:308-311

УДК: 796.61:796.015.1-053.5

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ШОССЕЙНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

THEORETICAL AND PRACTICAL BASES OF THE TRAINING PROCESS FOR ROAD BICYCLISTS IN PRIMARY TRAINING

✉Черникова Е.Н. — **кандидат педагогических наук, профессор. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Город Чирчик, Узбекистан**

Chernikova E.N. — **PhD, Professor, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Аннотация. В настоящей статье представлены исследования в велосипедном спорте касаемо области теоретического и практического процесса начальной подготовки. Представлены доказательства зависимости спортивной тренировки от контроля не только функциональных, но и физических возможностей организма, в особенности юных велосипедистов, соответственно регулировался режим тренировки в соответствии с возможностями спортсменов.

Annotation. This article presents research in the field of cycling sports regarding the theoretical and practical process of initial training. It provides evidence of the dependence of sports training on the control of not only functional but also physical capabilities of the body, especially in young cyclists, and accordingly regulates the training regime according to the capabilities of athletes.

Ключевые слова: велосипедный спорт, функциональные возможности, начальная подготовка.

Keywords: cycling, functional capabilities, and initial training.

Актуальность. Планирование подготовки юных велосипедистов, немыслима без построения структуры и содержании учебно-тренировочного процесса многолетней подготовке велосипедистов шоссейников. Одним из основных направлений повышения эффективности подготовки юных велосипедистов шоссейников, являются силовые и скоростные возможностей гонщиков, уровень развития которых в значительной степени обуславливает скорость прохождения дистанции. При этом спецификой проявления данных качеств в велосипедном спорте является соотношение силовых и скоростных характеристик педалирования,

уменьшения амплитуды колебаний, уровня объема соревновательной и специальной тренировочной нагрузки, что обуславливает актуальность выбранного исследования [4].

Настоящее исследование в определенной мере будет служить реализации задач, отмеченных в Постановлении Президента Республики Узбекистан ПП-525 «Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП - 60" О стратегии развития нового узбекистана 2022-2026 годы", Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм, проводимым в городе Лос-Анджелесе (США) в 2028 году» от 5 ноября 2021 г. [1,2]

Цель исследования – оптимизация структуры и содержания учебно-тренировочного процесса велосипедистов шоссейников начальной подготовки на основе установки сроков этапов и периодов годичного цикла тренировки, при учете годового содержания нагрузок в определенных пропорциях и оценки антропометрического комплекса.

Задачи исследования:

1. Провести анализ динамики соревновательной и тренировочной нагрузок начальной подготовки, а также инспирацию на состояние тренированности велосипедистов в годичном цикле подготовки.

2. Разработать, структурировать и внедрить в учебно-тренировочный процесс велосипедистов методы комплексной оценки физического состояния и изучить влияние на спортивные результаты гонщиков.

3. Экспериментально доказать эффективность предложенных структурированных групп методов и тренировочной нагрузки в сочетании с увеличенным объемом упражнений, с повышенной интенсивностью в годичном цикле подготовки.

Методы и организация исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, который позволил определить анатомо-физиологические особенности юношеского возраста, педагогическое наблюдение, констатирующий и формирующий, методы математической статистики.

По исходным исследованиям проводимым и непосредственно направленным на проверку эффективности методики спортивной тренировки и их тренировочных нагрузок в годичном цикле. В экспериментальном исследовании принимали участие (n=30) велосипедисты. В ходе констатирующего эксперимента реализовывалась подготовка к чемпионату Узбекистана.

Акцентными средствами общей подготовки в экспериментальной группе были общеразвивающие упражнения, упражнения с тяжелой атлетики, спортивные и подвижные игры, плавание, упражнение на растягивание. Специальная нагрузка реализовывалась на шоссе, общий объем одной тренировки составлял от 20 км в февраль до 70 км в августе см.таб. 1.

Таблица 1.

Параметры и структура специализированных нагрузок в тренировке юных велосипедистов

Параметры нагрузки	Группы	
	КГ	ЭГ
	$\bar{X}\pm\sigma$	$\bar{X}\pm\sigma$
Объем нагрузки с интенсивностью 20-50% от максимальной (км)	2900±121,1	2760,5±124,2
Объем нагрузки с интенсивностью 55-80% от максимальной (км)	660±37,8	1524,0±112,4
Объем соревновательной нагрузки (км)	170±14,2	386±44,6
Объем контрольных прикидок (км)	2,0±0,80	8,4±1,2
Объем соревнований	9,2±0,91	10,6±1,2
Общий объем (км)	3824±214,02	4812±240,4

По данным, полученным в процессе исследования нами разработана модифицированная программа и методика подготовки велосипедистов начального специализированного этапа подготовки.

Результаты и их обсуждение. Результат спортивной тренировки доказано во многом зависит от контроля не только функциональных, но и физических возможностей организма, в особенности юных велосипедистов, соответственно регулировался режим тренировки в соответствии с возможностями спортсменов [3].

Для проведения теста на специальную выносливость был использован вело станок WattBike с тормозным устройством, при нагрузке 16,8 кгм за один оборот педалей, темп педалирования 106 об/мин и продолжительности 4 мин. Тест на специальную выносливость состоял в том, что велосипедист должен был педалировать в заданном темпе, под контролем POLAR или GARMINT.

В результате проведенного сравнительного анализа представляется важным сделать следующие **выводы**:

Экспериментальная методика подготовки обеспечила достоверно более высокое (в сравнении с воздействием общепринятой методики) развитие функциональных возможностей организма и совершенствование специальных физических качеств велосипедистов экспериментальной группы, что подтверждено динамичным ростом их спортивных результатов.

Использование равномерного метода в учебно-тренировочном процессе при подготовке юных велосипедистов способствует лучшему развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей подростков.

Список литературы:

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП - 60" О стратегии развития нового узбекистана 2022-2026 годы ", http://Lex.uz

2. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП-221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм, проводимым в городе Лос-Анджелесе (США) в 2028 году» от 08.07.2025 г. http://Lex.uz.

3. Chernikova Ye.N. Sport pedagogik mahoratini oshirish velosport. O’quv qollanma. Umid design. T. 2025 212 b.

4. www.velosport.uz

Chirchiq
15.04.2026
Bet:312-314

УДК 796.853.23

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN YOUNG JUDO ATHLETES AT THE TRAINING STAGE

✉Черникова Е.Н. — кандидат педагогических наук, профессор. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. Город Чирчик, Узбекистан

Вафоева Н.Б. — магистрант, Узбекско – Белорусский государственный университет физической культуры и спорта

Chernikova E.N. — PhD, Professor, Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan

Vafoeva N.B. — Master’s Student, Uzbek-Belarusian State University of Physical Education and Sports

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствование скоростно-силовых способностей юных борцов Дзюдо на учебно-тренировочном этапе. Обосновывается эффективность методики повышения скоростно-силовых способностей юных борцов Дзюдо на этапе углубленной подготовки.

Abstract. This article examines the improvement of speed-strength abilities in young judo wrestlers during the educational and training phase. It also substantiates the effectiveness of a method for enhancing speed-strength abilities in young judo wrestlers during the advanced training phase.

Ключевые слова: Дзюдо, учебно-тренировочный процесс, юные борцы, женщины среднего возраста, совершенствование физических способностей.

Key words: Judo, educational and training process, young wrestlers, middle-aged women, improvement of physical abilities.

Введение. В зарубежной и региональной практике накоплен обширный опыт, научно-методический материал, направленный на совершенствование учебно-тренировочного процесса в Дзюдо, однако вопросы совершенствования скоростно-силовых способностей юных борцов Дзюдо на учебно-тренировочном этапе изучены недостаточно, либо требует существенного пересмотра, в соответствии современным требованиям.

Цель: совершенствование скоростно-силовых способностей юных борцов Дзюдо в соревновательном процессе.

Задачи исследования:

1. Аналитический обзор научно методической литературе по избранной области исследования;
2. Определение качественных показателей нападающих действий в соревновательной деятельности и юных дзюдоистов, занимающихся на этапе углубленной подготовки;
3. Изучение состава совокупности индивидуального технико-тактического мастерства и применение средств скоростно-силовой подготовки юных спортсменов в соревновательном процессе;
4. Экспериментальное обоснование эффективности методики повышения скоростно-силовых способностей юных борцов Дзюдо на этапе углубленной подготовки.

Объект исследования: учебно – тренировочный процесс юных дзюдоистов, занимающихся на углубленном этапе подготовки.

Предмет исследования: методика совершенствования скоростно-силовых способностей юных борцов Дзюдо на учебно-тренировочном этапе.

Процесс скоростно – силовой подготовки на примере протокола, созданного по регистрации процесса занятия по скоростно-силовой подготовки. Наиболее важные параметры, вводимые в этот документ, следующие: место проведения СУЗ (сбор учебного занятия), дата занятия, время, название (упражнения) и, рабочий режим, перерывы отдыха между упражнениями и кругами, количество выполненных кругов, количество выполненных, вес тяжести на снарядах, скорость сердечных сокращений после работы на последнем снаряде. В процессе введения данных в разных весовых категориях и рабочих режимах по каждому упражнению необходимо знать максимальный результат.

Как определено сами термины и понятия «скоростно-силовые качества» и «скоростно-силовая подготовка» сравнительно недавно закрепились в теории борьбы, выделившись в самостоятельную категорию из общего понятия силовой подготовки. Сегодня они рассматриваются как сложный комплекс нейромышечных способностей, позволяющих проявлять максимум силы в минимальный отрезок времени, см. таблица 1.

Таблица 1

Комплекс нейромышечных способностей, позволяющих проявлять скоростно-силовые способности

Компонент подготовки	Роль в дзюдо	Эффект для поединка
Стартовая сила	Моментальный отрыв от ковра	Эффект неожиданности атаки
Ускоряющая сила	Нарастание мощности в фазе подворота	Завершение броска с высокой амплитудой
Реактивная способность	Переход от защиты к контратаке	Высокая плотность ведения схватки

Таким образом, интенсификация дзюдо требует перехода от общих методов развития силы к прецизионным скоростно-силовым воздействиям. Это предполагает использование средств, которые по своим кинематическим и динамическим характеристикам максимально приближены к условиям реального противоборства на татами.

Необходимо учитывать регистрацию ЧСС для оценивания нагрузки занятия в Дзюдо, что даст возможность определения объема выполненной работы (в течении 10 с.) по реакции ЧСС после завершения работы, см. таблицу 2.

Таблица 2

Величина нагрузки скоростно-силового характера на учебно-тренировочном этапе

№	Состав	Время выполнения и интенсивность (в баллах)	Объем нагрузки
1	Разминка	15x4	60
2	Совершенствование приемов нападения	10x6	60
3	Совершенствование защитных приемов	10x8	80
5	Совершенствование контрнаступления	10x5	50
4	Совершенствование броско быстрого темпа	5x14	70
6	Захваты	6x21	126
7	Специальные упражнения Дзюдо	4x3	12

Заключение. Технического мастерство в Дзюдо и направление методики совершенствования скоростно-силовой подготовки должны соответствовать особенностям соревновательной деятельности. При разборе методики эффективного отбора направления средств скоростно-силовой подготовки целесообразно учитывать накопление индивидуальных нападающих и защитных движений того или иного борца.

Список литературы:

1. Тангриев А.Ж. Совершенствование скоростно-силовой подготовки дзюдоистов с помощью метода круговой тренировки. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари буйича Халкаро илмий амалий анжумани туплами. 19-20 апрел. 2019 йил.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 315-318

UO‘K:796.42:159.9:004.5:37.015.3

YENGIL ATLETIKACHILARNING PSIXOLOGIK KO‘RSATKICHLARINI REAL VAQT REJIMIDA NAZORAT QILISHDA MOBIL LABORATORIYANING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

✉Abdullayev M.J.
Buxoro Davlat universiteti, Sport va san’at fakulteti, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri p.f.d. (DSc), professor, Buxoro sh., O‘zbekiston

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletikachilarning psixologik ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida nazorat qilishda mobil laboratoriyaning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning diqqat barqarorligi, emotsional holati, stressga chidamliligi, motivatsiyasi hamda reaksiya tezligi maxsus mobil platforma yordamida monitoring qilindi. Ishlab chiqilgan metodika sportchilarning psixologik tayyorgarligini tezkor baholash va mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish imkonini berdi. Natijalar mobil laboratoriyadan foydalanish yengil atletikachilarning psixologik barqarorligi va sport faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: yengil atletika, psixologik tayyorgarlik, mobil laboratoriya, monitoring, reaksiya tezligi, stressga chidamlilik, sport psixologiyasi, real vaqt nazorati.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Zamonaviy yengil atletikada sportchilarning yuqori natijalarga erishishi nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki psixologik holatning barqarorligiga ham bevosita bog‘liq hisoblanadi. Musobaqa va mashg‘ulot jarayonida sportchilarning ruhiy zo‘riqishi, stress darajasi, motivatsiyasi hamda diqqatni boshqarish qobiliyati sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli psixologik ko‘rsatkichlarni muntazam monitoring qilish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport amaliyotida mobil texnologiyalar va raqamli monitoring tizimlaridan foydalanish keng rivojlanmoqda. Ayniqsa, mobil laboratoriyalar sportchilarning psixologik holatini real vaqt rejimida kuzatish, tahlil qilish va individual tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyatini yaratmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Yengil atletikachilarning psixologik ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida nazorat qilishda mobil laboratoriyaning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Mobil laboratoriya sportchilarning psixologik holatini baholash, monitoring qilish va tahlil etishga xizmat qiluvchi zamonaviy innovatsion dasturiy tizim

hisoblanadi. Ushbu tizim sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi ruhiy-funksional holatini real vaqt rejimida nazorat qilish imkonini yaratadi. Mobil laboratoriya sensor texnologiyalar, mobil ilovalar, raqamli psixologik testlar hamda analitik monitoring platformalari asosida faoliyat yuritadi. Tizimning asosiy maqsadi sportchilarning psixologik tayyorgarligini muntazam kuzatish, individual xususiyatlarini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishdan iborat.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarlikka, balki sportchining psixologik barqarorligiga ham bevosita bog‘liq hisoblanadi. Ayniqsa, yengil atletika kabi yuqori diqqat, tezkor reaksiya va emotsional nazoratni talab qiluvchi sport turlarida sportchilarning ruhiy holatini nazorat qilish muhim ilmiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mobil laboratoriyadan foydalanish sportchilarning psixologik tayyorgarligini individuallashtirish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Laboratoriya bir nechta asosiy yo‘nalishlarda faoliyat olib bordi. Birinchi yo‘nalish reaksiya tezligini aniqlashga qaratildi. Ushbu tizim orqali sportchilarning vizual va audio signallarga javob qaytarish tezligi maxsus sensorlar yordamida qayd etildi. Sportchilarga turli rangli signallar, raqamli belgilar yoki ovozli buyruqlar berilib, ularning javob reaksiyasi millisoniyalar aniqligida o‘lchandi. Bu esa sportchilarning start holatidagi tezkorligi va musobaqa vaziyatlarida tez fikrlash qobiliyatini baholash imkonini berdi.

Ikkinchi yo‘nalish diqqat barqarorligini baholashga xizmat qildi. Mazkur modul sportchilarning diqqatni uzoq vaqt davomida saqlab turishi, bir vaqtning o‘zida bir nechta obyektni nazorat qilishi va tezkor ravishda e’tiborni bir vaziyatdan boshqasiga o‘tkaza olish qobiliyatini aniqlash imkonini berdi. Buning uchun harakatlanuvchi obyektlarni kuzatish, vaqt bilan cheklangan topshiriqlar va raqamli vizual testlardan foydalanildi.

Uchinchi yo‘nalish stress va emotsional holat monitoringiga qaratildi. Musobaqa jarayonida sportchilarning emotsional zo‘riqishi va ruhiy bosimi sport natijalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi sababli mobil laboratoriya orqali sportchilarning stressga chidamlilik darajasi muntazam nazorat qilindi. Mashg‘ulotlarda bosimli vaziyatlarni modellashtirish, vaqt bilan cheklangan topshiriqlar va raqobatli mashqlar qo‘llanildi. Tizim sportchilarning yurak urish tezligi, emotsional reaksiyalari va ruhiy barqarorligini monitoring qilish imkonini berdi.

To‘rtinchi yo‘nalish motivatsion darajani aniqlash bilan bog‘liq bo‘ldi. Ushbu modul sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, ichki motivatsiyasi va sport faoliyatiga psixologik tayyorgarlik darajasini baholash imkonini yaratdi. Maxsus psixologik so‘rovnomalar, virtual topshiriqlar va analitik dasturlar yordamida sportchilarning motivatsion holati tahlil qilindi.

Beshinchi yo‘nalish mashg‘ulot jarayonidagi ruhiy yuklamalarni nazorat qilishga qaratildi. Mobil laboratoriya yordamida sportchilarning psixologik zo‘riqish darajasi, charchoq holati va tiklanish jarayonlari muntazam kuzatib

borildi. Bu esa murabbiylarga mashg‘ulot yuklamalarini individual tarzda boshqarish va ortiqcha ruhiy zo‘riqishning oldini olish imkoniyatini berdi.

Real vaqt rejimida monitoring olib borilishi mobil laboratoriyaning eng muhim afzalliklaridan biri hisoblanadi. Ushbu tizim murabbiy va sport psixologlariga sportchilarning psixologik holatini tezkor baholash, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda sportchining funksional imkoniyatlariga mos ravishda korreksion mashqlarni tanlash imkonini berdi. Natijada sportchilarning psixologik barqarorligi, diqqatni boshqarish qobiliyati va stressga chidamlilik darajasi sezilarli ravishda yaxshilandi.

Mashg‘ulot metodikasi.

Ishlab chiqilgan metodika tajriba guruhi yengil atletikachilarida 10 hafta davomida qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etilib, sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirildi. Mashg‘ulot jarayoni uch bosqichda olib borildi: diagnostik baholash, maxsus psixologik mashqlar va integratsion mashg‘ulotlar bosqichi.

Dastlabki bosqichda sportchilarning reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamliligi hamda motivatsion holati maxsus mobil testlar orqali aniqlandi. Keyingi bosqichda tezkor reaksiya mashqlari, diqqatni boshqarish topshiriqlari, stressli vaziyatlarni modellashtirish va virtual psixologik testlar qo‘llanildi. Shuningdek, sportchilarning ruhiy faolligini oshirish maqsadida motivatsion treninglardan foydalanildi.

Integratsion mashg‘ulotlar bosqichida esa psixologik topshiriqlar jismoniy va texnik mashqlar bilan uyg‘unlashtirildi. Bu mashg‘ulotlar sportchilarning real musobaqa sharoitida tezkor fikrlashi, ruhiy barqarorligi va emotsional nazoratini rivojlantirishga xizmat qildi.

Pedagogik tajriba yakunida yengil atletikachilarning psixologik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Jumladan, reaksiya tezligi tajriba boshidagi 0,79 soniyadan 0,61 soniyagacha yaxshilanib, 22 foizlik o‘sish qayd etildi. Bu sportchilarning signal va musobaqa vaziyatlariga tezroq javob qaytarish qobiliyati rivojlanganligini ko‘rsatdi.

1-jadval

Pedagogik tajriba yakunida sportchilarning psixologik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar natijasi

Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O‘sish (%)
Reaksiya tezligi	0,79 s	0,61 s	22
Diqqat barqarorligi	70 %	86 %	16
Stressga chidamlilik	63 %	81 %	18
Motivatsiya darajasi	69 %	85 %	16

Diqqat barqarorligi ko‘rsatkichi 70 foizdan 86 foizgacha oshib, 16 foizlik ijobiy natija qayd qilindi. Ushbu o‘zgarish sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa davomida diqqatni uzoq vaqt saqlab turish hamda harakatlarni aniq boshqarish qobiliyati yaxshilanganini ko‘rsatdi.

Stressga chidamlilik darajasi tajriba boshidagi 63 foizdan 81 foizgacha oshib, 18 foizlik o‘sish kuzatildi. Natijalar sportchilarning ruhiy bosim va emotsional zo‘riqishlarga bardosh berish qobiliyati rivojlanganligini tasdiqladi.

Shuningdek, motivatsiya darajasi 69 foizdan 85 foizgacha oshib, 16 foizlik ijobiy o‘zgarish qayd etildi. Bu sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, ichki motivatsiyasi va sport faoliyatiga psixologik tayyorgarligi yaxshilanganligini ko‘rsatdi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari yengil atletikachilarning psixologik ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida nazorat qilishda mobil laboratoriyadan foydalanish samarali ilmiy-pedagogik yondashuv ekanligini tasdiqladi. Ishlab chiqilgan metodika sportchilarning reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, motivatsiyasi va stressga chidamliligini sezilarli yaxshiladi. Shu sababli mazkur texnologiyani yengil atletika mashg‘ulotlari jarayoniga keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sport Psychology bo‘yicha Weinberg R.S. va Gould D.. “Psychological Foundations of Sport Performance”. Journal of Applied Sport Psychology, 2020.

2. Williams A.M.. “Decision-Making and Cognitive Processes in Athletes”. Journal of Sports Sciences, 2021.

3. Reilly T.. “Monitoring Psychological Readiness in Elite Athletes”. International Journal of Sports Physiology and Performance, 2019.

4. Bompa T.O.. “Psychological Adaptation during Athletic Training”. Sports Training Review, 2020.

5. Platonov V.N.. “Complex Monitoring in Modern Sports Training”. Theory and Practice of Physical Culture, 2019.

6. Aliyev M.A.. “Sportchilarda psixologik tayyorgarlik monitoringining zamonaviy usullari”. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-nazariy jurnali, 2023.

7. Karimov F.A.. “Yosh sportchilarda stressga chidamlilikni rivojlantirish metodikasi”. Fan-Sportga ilmiy maqolalar to‘plami, 2022.

8. Nurimov A.B.. “Mobil texnologiyalar asosida sportchilar faoliyatini monitoring qilish”. Pedagogik mahorat, 2023.

9. World Athletics. “Mental Readiness and Athlete Monitoring Systems”. World Athletics Coaching Review, 2022.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 319-322

UO‘K: 796.332:796.056.26

AMPUTANT FUTBOLINING ADAPTIV SPORT TIZIMIDAGI O‘RNI, ZAMONAVIY RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA GLOBAL TENDENSIYALARI

THE ROLE OF AMPUTEE FOOTBALL IN THE ADAPTIVE SPORTS SYSTEM, MODERN DEVELOPuyMENT STAGES, AND GLOBAL TRENDS

✉Allambergenov A.A. **Alfraganus universiteti sport faoliyati kafedrasi, Toshkent shaxri, O‘zbekiston**

Allambergenov A.A. **Department of Sports Activity, Alfraganus University, Tashkent, Uzbekistan**

Annotatsiya.Mazkur maqolada amputant futbolining adaptiv sport tizimidagi o‘rni, uning shakllanishi va zamonaviy rivojlanish bosqichlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda ushbu sport turining jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar reabilitatsiyasidagi ahamiyati, ularning ijtimoiylashuvi va psixologik holatiga ijobiy ta’siri yoritilgan. Shuningdek, amputant futbolining xalqaro miqyosda rivojlanish tendensiyalari, institutsional asoslari hamda texnologik va innovatsion yondashuvlarning o‘rni ko‘rib chiqilgan.

Abstract.This article provides a scientific analysis of the role of amputee football within the adaptive sports system, as well as its formation and modern stages of development. The study highlights the importance of this sport in the rehabilitation of individuals with physical disabilities, as well as its positive impact on their socialization and psychological well-being. Furthermore, the paper examines global development trends of amputee football, its institutional foundations, and the role of technological and innovative approaches.

Kalit so‘zlar:amputant futboli, adaptiv sport, nogironlar sporti, reabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya, jismoniy faollik, sport texnologiyalari, inklyuzivlik, sport tayyorgarligi, global tendensiyalar

Keywords: amputee football, adaptive sports, disability sports, rehabilitation, social integration, physical activity, sports technologies, inclusivity, sports training, global trends

Dolzarbligi. Zamonaviy jamiyatda jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni ijtimoiy hayotga to‘liq integratsiya qilish, ularning sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va psixologik farovonligini ta’minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, adaptiv sport tizimi alohida ahamiyat kasb etadi. Adaptiv sport nafaqat reabilitatsiya vositasi, balki ijtimoiylashuv, o‘zini namoyon qilish va shaxsiy rivojlanishning samarali

platformasi sifatida ham e’tirof etilmoqda. Ushbu tizim tarkibida amputant futboli o‘ziga xos o‘rin egallab, jismoniy imkoniyati cheklangan insonlar uchun yuqori darajadagi raqobatbardosh sport turi sifatida shakllanib bormoqda.

Amputant futboli - bu pastki yoki yuqori qo‘l-oyoq amputatsiyasiga ega sportchilar ishtirok etadigan moslashtirilgan futbol turi bo‘lib, maxsus qoidalar, texnik vositalar (masalan, qo‘ltiqtayoqlar) va o‘yin strategiyalari bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, balki sportchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy faolligini oshirish va hayot sifatini yaxshilashda muhim omil sifatida xizmat qiladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, adaptiv sport bilan muntazam shug‘ullanish reabilitatsiya jarayonining samaradorligini oshiradi hamda nogironligi bo‘lgan shaxslarning jamiyatdagi faolligini sezilarli darajada kuchaytiradi.

So‘nggi yillarda amputant futboli xalqaro miqyosda jadal rivojlanib, professional sport tizimiga yaqinlashmoqda. Xususan, xalqaro federatsiyalar faoliyati, musobaqalar sonining ortishi va ommaviy axborot vositalarida keng yoritilishi ushbu sport turining ommalashuviga xizmat qilmoqda. Amputant futboli bo‘yicha jahon chempionatlari, mintaqaviy turnirlar va milliy ligalarning tashkil etilishi uning institutsional rivojlanish bosqichiga o‘tganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar, sport tibbiyoti va reabilitatsiya metodlarining takomillashuvi ushbu yo‘nalishning sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarilishiga zamin yaratmoqda.

Global tendensiyalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, adaptiv sport turlariga, xususan amputant futboliga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Inklyuziv siyosatning kuchayishi, sport infratuzilmasining rivojlanishi va davlat hamda nodavlat tashkilotlar tomonidan ko‘rsatilayotgan qo‘llab-quvvatlash ushbu sport turining kengayishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu bilan birga, ilmiy izlanishlar, innovatsion yondashuvlar va sportchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish orqali amputant futbolining samaradorligini oshirish masalasi ham dolzarbligicha qolmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi - amputant futbolining adaptiv sport tizimidagi o‘rnini ilmiy asosda tahlil qilish, uning zamonaviy rivojlanish bosqichlarini aniqlash hamda global tendensiyalarni o‘rganishdan iborat. Shuningdek, tadqiqot doirasida ushbu sport turining ijtimoiy, pedagogik va sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati yoritiladi.

Natijalari . Amputant futbolining adaptiv sport tizimidagi o‘rni

Adaptiv sport tizimi jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni jismoniy faollikka jalb etishga qaratilgan kompleks tizim hisoblanadi. Ushbu tizimda amputant futboli alohida ahamiyat kasb etib, u reabilitatsiya, ijtimoiylashuv va sport orqali o‘zini namoyon qilish imkoniyatlarini uyg‘unlashtiradi. Amputant futbolining asosiy ustunligi shundaki, u sportchilarning funksional imkoniyatlariga moslashtirilgan bo‘lib, harakat koordinatsiyasi, muvozanat va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ilmiy tadqiqotlar amputant futboli bilan muntazam shug‘ullanish yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilash, mushak kuchini oshirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini ko‘tarishda muhim omil ekanligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ushbu sport turi psixologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega bo‘lib, sportchilarda o‘ziga ishonchni oshiradi, depressiv holatlarning kamayishiga yordam beradi hamda ijtimoiy moslashuv jarayonini tezlashtiradi.

Adaptiv sport tizimida amputant futboli inklyuzivlik tamoyillarini amalga oshirishda samarali vosita sifatida ham qaraladi. U nafaqat nogironligi bo‘lgan shaxslar o‘rtasida, balki sog‘lom aholi orasida ham ushbu qatlamga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu jihatdan, amputant futboli ijtimoiy integratsiya va teng imkoniyatlar konsepsiyasining amaliy ifodasi hisoblanadi.

Amputant futbolining zamonaviy rivojlanish bosqichlari

Amputant futbolining rivojlanish jarayoni bir necha bosqichlarga bo‘linadi. Dastlabki bosqichda ushbu sport turi reabilitatsiya vositasi sifatida shakllangan bo‘lib, asosan tibbiy va ijtimoiy maqsadlarni ko‘zlagan. Keyingi bosqichda esa u tashkil etilgan sport turi sifatida rivojlana boshladi, ya’ni maxsus qoidalar ishlab chiqildi, musobaqalar o‘tkazila boshlandi va milliy jamoalar shakllandi.

Zamonaviy bosqichda amputant futboli professional sportga yaqinlashib, institutsional rivojlanish yo‘liga o‘tdi. Xalqaro federatsiyalar faoliyati, xususan amputant futbolini boshqaruvchi tashkilotlarning paydo bo‘lishi ushbu sport turining global miqyosda standartlashuviga olib keldi. Musobaqalar tizimi takomillashib, jahon chempionatlari, qit’a turnirlari va klublar o‘rtasidagi bellashuvlar muntazam ravishda tashkil etilmoqda.

Shuningdek, sport infratuzilmasining rivojlanishi, murabbiylar tayyorlash tizimining takomillashuvi va ilmiy-uslubiy ta’minotning kengayishi amputant futbolining sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tarilishiga zamin yaratdi. Zamonaviy tayyorgarlik jarayonida biomekanika, sport fiziologiyasi va psixologiya kabi ilmiy yo‘nalishlar keng qo‘llanilmoqda.

Amputant futbolining global tendensiyalari

Bugungi kunda amputant futboli global sport tizimida barqaror rivojlanayotgan yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Global tendensiyalar quyidagi asosiy yo‘nalishlarda namoyon bo‘lmoqda:

Birinchidan, ushbu sport turining geografik kengayishi kuzatilmoqda. Avvallari asosan ma’lum hududlarda rivojlangan amputant futboli hozirgi kunda Osiyo, Afrika va Lotin Amerikasi mamlakatlarida ham faol rivojlanmoqda. Bu esa uning ommaviylashuviga va xalqaro raqobat darajasining oshishiga olib kelmoqda.

Ikkinchidan, texnologik innovatsiyalarning joriy etilishi muhim tendensiya sifatida e’tirof etiladi. Zamonaviy protezlar, sport jihozlari va reabilitatsiya texnologiyalarining takomillashuvi sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirib, o‘yin sifatini oshirmoqda. Shu bilan birga, raqamli texnologiyalar yordamida trening jarayonlarini monitoring qilish va tahlil qilish imkoniyatlari kengaymoqda.

Uchinchidan, ijtimoiy va institutsional qo‘llab-quvvatlashning kuchayishi kuzatilmoqda. Davlat siyosati, xalqaro tashkilotlar va homiylar tomonidan ko‘rsatilayotgan yordam amputant futbolining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, inklyuziv sport siyosatining rivojlanishi ushbu yo‘nalishning barqarorligini ta’minlamoqda.

To‘rtinchidan, ilmiy tadqiqotlar va ta’lim tizimining integratsiyasi kuchaymoqda. Oliy ta’lim muassasalari va ilmiy markazlarda adaptiv sport, xususan amputant futboli bo‘yicha maxsus tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu esa sportchilarning tayyorgarlik tizimini takomillashtirish va ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Yuqoridagi tendensiyalar amputant futbolining nafaqat sport turi sifatida, balki ijtimoiy va madaniy fenomen sifatida ham ahamiyatini oshirayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ushbu yo‘nalishda mavjud muammolar - moliyaviy resurslarning yetishmasligi, infratuzilmaning yetarli darajada rivojlanmaganligi va mutaxassislar tayyorlashdagi kamchiliklar -kelgusida hal etilishi lozim bo‘lgan muhim masalalar sifatida saqlanib qolmoqda.

Umuman olganda, amputant futbolining adaptiv sport tizimidagi o‘rni tobora mustahkamlanib, uning zamonaviy rivojlanish bosqichlari va global tendensiyalari ushbu sport turining istiqbolli yo‘nalish ekanligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (2005). *Disability Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

2. Sherrill, C. (2004). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. Boston: McGraw-Hill.

3. Tweedy, S. M., & Vanlandewijck, Y. C. (2011). Paralympic classification: Conceptual basis, current methods, and research update. *PM&R Journal*, 3(4), 313–318.

4. Brittain, I. (2016). *The Paralympic Games Explained*. London: Routledge.

5. International Paralympic Committee (IPC). (2023). *Annual Report*. Bonn: IPC Publications.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 323-328

UO‘K: 796.332:796.056.26

KAMONDAN OTISHDA SPORTCHILARNI SARALASH VA BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG‘ULOTLARNI TAKOMILLASHTIRISH

ОТБОР СПОРТСМЕНОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ЛУКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

✉ Axmadov D.J. — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazaryasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti

Abdusamatova R. — KO 51-25 guruh talabasi

Annotatsiya: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport mutaxasislari tomonida sportchilarni saralash mashg‘ulotlar tizimini yanada takomillashtirish, kamondan otish sport turiga sportchilarni saralash jarayonida qo‘llaniladigan metodlarni uslublarni shakllantirish, sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichlari, O‘q otish texnikasi elimentlarini o‘rganish muayyan vaqtn, har bir elimentni alohida o‘rganish va ularni umumiy kombinatsiyalashgan holda amalga oshirish

Kalit so‘zlar: Sportchilarni saralash, sport tayyorgarligi, texnik mahoratni takomillashtirish, sportchilarda xorijiy metodlar asosida texnikani takomillashtirish

Аннотация: В нашей стране необходимо дальнейшее совершенствование системы отбора спортсменов специалистами по физической культуре и спорту, формирование методов и методик, используемых при отборе спортсменов в стрельбу из лука, изучение элементов техники стрельбы в определенное время, изучение каждого элемента в отдельности и их применение в комплексе.

Ключевые слова: Отбор спортсменов, спортивная тренировка, совершенствование технического мастерства, совершенствование техники спортсменов на основе зарубежных методик.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi olimpiya va XVIII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash” to‘g‘risidagi PQ 221-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti, Milliy Olimpiya qo‘mitasi raisi Shavkat Mirziyoyev boshchiligida joriy yil 13-fevral kuni olimpiya va paralimpiya harakati, ixtisoslashtirilgan va ommaviy sportni yangi bosqichga olib chiqish hamda aholi jismoniy faolligini oshirish chora-tadbirlari bo‘yicha o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishida belgilangan vazifalarni

amalga oshirish shuningdek, bevosita turli yosh toifalaridagi terma jamoalar bilan ishlash, o‘quv-mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish va murabbiylar malakasini oshirib borish, ilmiy izlanishlar olib borayotgan yosh olimlarni dolzarb muammolar yechimiga yo‘naltirilgan mavzular asosida ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyundagi 5149-sonli “Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori kamondan otishda sportchilarini to‘g‘ri saralash, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida sportchilarga to‘g‘ri texnika yani o‘q otish usulini tanlash va ushbu texnik uslubni adaptatsiya qildirish. Kamondan otish sportchilarini bazaviy tayyorgarlik davrida ko‘p mehnat ta’lab qiladigan murakkab mashqlarga, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlari mazmunidan kelib chiqib bajarishga moslashtirish, sportchilarni funksional hususiyatlar va harakat tayyorgarlik darajasini hisobga olib mashg‘ulotlarni rejalashtirish zaruriyatini taqazo etmoqda. Xorijiy yuqori malakali trenerlarning amaliy ishlari bugungi kunda yosh kamonchilarni turli nufuzli musobaqalarga tayyorlashda, yuqori sport natijalariga erishish uchun ilmiy hamda texnalogik vositalardan foydalanishga qaratmoqdalar. Ko‘plab mutaxassislar sport mashg‘ulotlarini optimallashtirishni eng samarali yo‘li bu o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini sifatini oshirish, tayyorgarlik bosqichida elementlarni o‘rgatish mashqlar texnikasini muvoffaqiyatli o‘zlashtirishga imkon yaratadi deb hisoblashmoqda. Bugungi kunda ko‘p yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish kamonchilarni texnik, psixologik va funksional tayyorgarligini oshirish, mashg‘ulot yuklamalarini optimal taqsimlash va boshqarish bo‘yicha turli muammolarning mavjudligi. Respublikamizda ushbu sport turining yanada rivojlnishi uchun sportchilarni saralash va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni takomillashtirish ilmiy amaliy ishlarni amalyot bilan bog‘lab tashkil etish hamda hududiy trenerlar bilan hamkorlikda ilmiy metodik tajribalarni amalga oshirish talab etmoqda.

Yurtimizda bolalarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishini yanada oshirishga va yoshlarni bo‘sh vaqtlarini unumli tashkil etish uchun turli darajadagi sport tadbirlari, musobaqalar va estafedalar tashkil etib kelinmoqda. Sportchilarning mahoratini va malakasini muntazam oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratish, kamonchilarning ichki va xalqaro musobaqalarga tayyorlash. Hududlarda kamondan otish sportni yanada ommalashtirish borasida bir qator vazifalar belgilab berilgan. Bu borada yurtimizning barcha viloyat, tuman va qishloqlarida kamondan otish sport turini ommalashtirish va iqtidorli sportchilarni saralash uchun barcha sharoitlar yaratilmoqda.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport mutaxasislari tomonida sportchilarni saralash mashg‘ulotlar tizimini yanada takomillashtirish ustida ko‘plab ilmiy ishlar olib borilgan lekin aynan kamondan otish sport turi yuqori darjada ommalashmagani va yuqori malakali mutaxasislarga bo‘lgan talabning yuqoriligi, tajriba uchun yetarli sportchilar kontengenti bo‘lmaganligi sababli ilmiy ishlar tadqiqotlar olib borilmagan. Kamondan otish sportchilarini saralash boshlang‘ich tayyorgarlik boshqichlarida sportchilarga qanday yuklamalar berish va ularga

qanday texnik usullarni o‘rgatish trenerlar tomonidan an’anaviy usullardan foydalangan holda amalga oshirilgan. Xorijiy tajribalar deyarli o‘rganilmagan, Xorijiy mutaxasislar faqatgina milliy terma jamoaga metodik texnik o‘zgarishlar olib kirgan boshlang‘ich guruhlar uchun hech qanday ishlanmalar qilinmagan. Sportchilarni saralashda asosiy etiborni sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlariga, psixologik testlarni natejalariga va sportchining ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqish darajasini inobatga olgan holda amalga oshirish lozim. Yuqorida keltirilgan fikr mulohazalarni umumlashtirib kamondan otish sport turining hozirgi kundagi shiddat bilan o‘sib borayotgani nano texnalogiyalarning ushbu sport turiga kirib kelishi natejalarning shiddat bilan o‘sib borishi yildan yilga murakkablashib borayotganligi, buning natijasida sportchilarni nafaqat texnik balki boshqa tayyorlov boshqichlarida ham ilmiy tadqiqotlar olib borishni talab qilmoqda, hamda yosh kamonchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirish kelgusida yosh sportchilarni yuqori sport natijalarini ko‘rsatishlariga to‘sqinlik qiluvchi to‘siqlarni va muammolarni hal etishni talab qiladi. Shu bilan birga, ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘quv–mashg‘ulotlar jarayonini rejalashtirish va amalga oshirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish milliy mentalitetimizga xos o‘zbek modilini ishlab chiqish, xorijiy trenerlar tajribalarini mahalliylashtirish orqali yangi tayyorgarlik mashg‘ulotlar madelini yaratishga qaratilgan ilmiy taddiqotlar hali hanuz ishlab chiqilmagan. Dunyo tajribalarini o‘rganishda moddiy va madaniy jihatdan O‘zbek xalqiga qardosh va hududiy jihatdan yaqin bo‘lgan davlatlar tajribasidan foydalanish sportchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi yuklamalarni oson o‘zlashtirishlariga asos bo‘ladi.

Kamondan otish sport turiga sportchilarni saralash jarayonida qo‘llaniladigan metodlarni uslublarni shakllantirish, sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichlari mashg‘ulotlarini tashkil etishda kuch, chaqqonlik va diqqatni rivojlantiruvchi mashqlar to‘plamini mashg‘ulotlar jarayoniga kiritish;

-yosh kamonchilarning umum jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulotlarning kunlik va haftalik yuklamalarini optimallashtirish;

-boshlang‘ich tayyorlov guruhlariga qabul qilingan sportchilarga o‘q otish elementlarini o‘rgatishda maxsus mashqlarni texnik tayyorgarlik va jismoniy harakatlariga nisbatan ta’sir darajasini belgilab beruvchi texnologiyani ishlab chiqish;

-yosh kamonchilarga o‘q otish jarayonidagi murakkab elementlarni mustaqil bajarish mahoratini shakllantirish, elimentlarni ketma ketlikda bir biriga to‘g‘ri bog‘lash, mashqlarni samarali tez va oson o‘zlash tirish uchun qisimlarga bo‘lib o‘rgatish metodlarini ishlab chiqish.

Kamondan otishda – sportchilarni saralash va ularni individual imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, sportchining kamondan otish qobilyatini to‘g‘ri baholashga, sportchining umumjismoniy holatini aniqlashga katta e’tibor beriladi. Trener va sport psixologi oldiga bir qancha vazifalar qo‘yiladi. Sport guruhlariga saralangan sportchilar bilan shug‘illanish birinchi navbatda texnika xavfsizligi kamon bilan ishlashda xavfsizlik qoidalariga rioya etishni

o‘zlashtirishi kerak; so‘ngra qo‘llar, oyoqlar, gavda, bosh harakat elimentlarini ketma-ketlikda yuqori aniqlikda bajarish ko‘nikmasini shakllantirish; sportchilarga o‘q otish harakat elimentlarini qisqa vaqt ichida to‘g‘ri o‘zlashtirishlari va o‘zlashtirilgan ko‘nikmalarni takomillashtirish kerak. Elimentlarni bajarishda doim eng yengil kamon va rezina jguddan foydalanish eng samarali usul hisoblanadi. Kamondan o‘q otishni o‘rganish va o‘rgatish jarayonida o‘quv mashq va eng yengil formadagi kamondan foydalanish sportchini elimentlarni mukammal bajarish qobilyatini rivojlantiradi.

O‘q otish texnikasi elimentlarini o‘rganish muayyan vaqtn, har bir elimentni alohida o‘rganish va ularni umumiy kombinatsiyalashgan holda amalga oshirish sportchidan yuqori chidamlilik va kuch ta’lab etadi.

Kamondan otishda saralab olingan sportchilar dastlab texnik elimentlarni rezina jgudlar yordamida bajarib o‘z mahoratini oshirib boradi. Xalqaro tajribada yuqori darajadagi texnologiyalardan foydalangan holda eliktron tizimli semuliatsion mazkazlarda ham dastlabki mashg‘ulotlarni o‘tkazish sportchilarning o‘zlashtirish darajasini va sport turiga qiziqishini yanada oshirishga xizmat qilmoqda. Bu esa kamondan otish sport turining yana ommalashishi va yuqori natajalarga erishish uchun eng samarali metodlarni ishlab chiqishda muhim rol o‘ynamoqda.

Ko‘plab xorijiy davlatlar kamondan otishni yanada ommalashtirishda va sportchilarni raqobat bardoshli qilib tayyorlashda zamonaviy texnologiyalardan foydalanadilar: ular mushaklar harakatini qisqarish va bo‘shashishni hamda mushaklar hajmini kengayishni kuzatib borishadi. Masalan: ipni qo‘yib yuborish vaqtida barmoq mushaklari muskullari faolyatini kuzatish va nazorat qilish uchun faydalanishadi. Zamonaviy ilim fan texnalogiyalaridan foydalangan holda sportchilarni va kamon o‘qlarni diagnostika qilish sportchilarga kamon o‘qlarni to‘g‘ri moslashtirishda eng qisqa vaqt ichida sportchiga mos texnikani tanlash kamon o‘qlarni aniq markalarini tanlash imkonini berada. Fan texnalogiyalaridan foydalanish trenerga tez va yuqori natejaga erishishda yuqori aniqlik hamda zaruriy inventarlar tanlash imkonini beradi.

Hozirgi ilim fan yutuqlari sportchilarning tayyorgarlik bosqichlarini ham eng qisqa muddatlargacha qisqartirish imkoni yaratadi. Raqamli texnalogiyalarsiz sportchi va kamon o‘qlarni bir biriga moslashtirish uchun 1 oydan 3 oygacha trener tajriba malakasidan kelib chiqgan holda o‘rtacha vaqt talab etiladi. Sportchining jismoniy texnik holatini ham kuzatib tekshirib borishni ham raqamli texnalogiyalarda aniq va ishonchli qisqa muddatda amalga oshirish mumkin.

Pavel Tarasovning olib borgan tadqiqotlari sportchilarni tayyorlashda kuch yuklamalarini bosqichma bosqich oshirib borishni va sporchilarning individual o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda sportchilarga qo‘shimcha yuklamalar berish va yoki ayni kerakli bo‘lgan (yelka yoki gavda qismlar alohida mashqlar) to‘plamini qo‘llash orqali sportchining individual kuch imkoniyatlarini oshirish sportchilarning yuqori natejalar qayt etishida muhim omil ekanini ko‘rsatdi.

Sportchini saralash jarayoni - bu sportchining iqtidorini aniqlash imkon

beradigan chora-tadbirlar majmui bo‘lib bolalarni sport faoliyatining ma’lum bir sport turiga bo‘lgan layoqatini qiziqish darajasini belgilash. Sportchini saralash jarayoni ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib sportchining uzoq muddatli mashg‘ulotlarining barcha bosqichlarida sportchining individual xususiyatlarini baholashning kompleks metodlari qo‘llanilgan taqdirdagina samarali bo‘lishi mumkin bo‘lgan jarayon; (pedagogik, tibbiy va biologik, psixologik, sotsiologik va boshqalar).

P. Simanovich olib borgan ilmiy tadqiqot ma’lumotlariga ko‘ra, maxsus mushak kuchini, kuch chidamliligini va kuchni nazorat qilish qobiliyatini maqsadli rivojlantirish o‘q otishda aniqlik va ko‘proq o‘q otish imkonini berishini ko‘rsatdi. Kamonchilarning ko‘p o‘q otishi nishonga aniq o‘q otishni ta’minlovchi va kam o‘q otuvchi sportchilarga qarganda 1.7 barobar yuqori nateja qayt etishini ko‘rish mumkin.

Ijtimoiy, tibbiy-biologik, pedagogik, psixologik va sport bilimlari o‘quv-mashq jarayonining samaradorligini va sportchilarning raqobatbardoshligini belgilovchi qonuniyatlar sportchilarni tayyorlashning aniq tamoyillarini shakllantirish imkonini berdi. Ushbu tamoyillar nazariy umumlashmalar bo‘lib, ular trener va sportchining musobaqa davriga tayyorgarlik tizimini oqilona tashkil etish va zaruriy metodik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi

Yuqori natejali sportchilarni tayyorlash ilmiy-metodik asoslarini chuqur o‘rganish, amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, sport mashg‘ulotlarining o‘ziga xos tamoyillarining mavjudlarini oydinlashtirish, yangilarini ishlab chiqish va doimiy ravishda takomillashtirishni taqozo etadi.

Xorijiy tajribalarni o‘rgangan holda Toshkent viloyat terma jamoasi va Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarida 2024-2025 o‘quv yilida metodik eksperimentlar o‘tkazildi ushbu eksperimentlar sportchilarni kuch imkoniyatlarini oshirish individual qobilyatlarini hisobga olgan holda sportchilarga texnik elimentlarni o‘rgatish ishlari olib borildi. Eksperimentlarda 12-16 yosh sportchi o‘g‘il qizlar ishtirok etishdi. O‘quv yili boshida sportchilar qayd etgan natejalar va o‘quv yili yakunidagi natejalar solishtirilganda sportchilarda jismoniy va texnik imkoniyatlar sezilarli o‘zgarganini ko‘rish mumkin.

Xulosa o‘rnida shuni takidlash joizki hozirgi shiddat bilan rivojlanayotgan texnalogik zamonda sport natejalarini yaxshilash va yuqori natejalar qayd etish uchun. Raqamli texnalogiyalardan unumli foydalangan holda sportchilarni saralashni va mashg‘ulotlarni taxlil qilish, musobaqa natejalarni taxlil qilish, sportchilarning individual imkoniyatlaridan kelib chiqib ularni yutuqlarni va imkoniyatlarini oldindan tahlil qilib borishni imkonini beradi. Texnik sport turlarida invintarlarni sportchiga moslashtirish jarayaoni ham eliktron tizim orqali trenerlarga 1 oydan 3 oygacha sportchilarni tayyorlash bosqichida vaqtdan yutish imkonini beradi. Bundan tashqari xorijiy tajribalarni tez va sifatli o‘rganishda ham masofa vaqt tushunchalarini chetlab o‘tishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Shilin Yuriy Nikolaevich “Kamondan otish nazariya va uslubiyati”
2. KiSik Lee “Стрельба из лука лучник изнутри”
3. Kim, Hyung Tak “Archery”
4. Worldarcher.org internet tarmog‘i
5. Байдыченко Т.В. Техническая подготовлен- ность стрелков из лука и методы ее совершенствования: автореф. дис.канд. пед. Наук РГАФК. -М.,1989. – 24 с.
6. Башлыков И.П. Оценка точности двигательных действий: лекция для студентов, аспирантов и слу- шателей ФПК ГЦОЛИФКа. – М., 1989. – 224 с.
7. Голомазов С.В. Теоретические основы и мето- дика совершенствования целевой точности двига- тельных действий: автореф. дис. … д-ра пед. наук / РГАФК. – М., 1996. – 54 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спорт- смена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 190 с.
9. Романов А.А. Совершенствование точности бросков в баскетболе//Теория и практика физиче- ской культуры. – 2008. – № 6. – С. 11

Chirchiq
15.04.2026
Bet:329-331

UO‘K: 796 .926.015.52-053.5

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI TOG‘ CHANG‘ICHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINING RIVOJLANISH DINAMIKASI

✉Bo‘ronov A.B.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch doktoranti
O‘zbekiston, Chirchiq

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish dinamikasi empirik tadqiqot asosida yoritilgan. Tadqiqot haftalik mashg‘ulot sikllari, plyometrik mashqlar va maxsus trenajyorlardan foydalanish orqali o‘tkazildi. Natijalar mushak kuchi, tezkorlik va koordinatsiya ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshganini ko‘rsatdi.
Kalit so‘zlar: tezkor-kuch, plyometrik mashqlar, nerv-mushak koordinatsiyasi, yosh sportchilar, empirik tadqiqot.
Аннотация. В данной статье рассматривается динамика развития скоростно-силовых качеств у горнолыжников на этапе начальной подготовки на основе эмпирического исследования. Исследование проводилось с использованием недельных циклов тренировок, плиометрических упражнений и специальных тренажёров. Результаты показали значительное улучшение показателей мышечной силы, скорости и координации.
Ключевые слова: скоростно-силовые качества, плиометрические упражнения, нейромышечная координация, юные спортсмены, эмпирическое исследование.
Annotation. This article examines the dynamics of speed-strength development in alpine skiers at the initial training stage based on empirical research. The study was conducted using weekly training cycles, plyometric exercises, and specialized simulators. The results demonstrated significant improvements in muscle strength, speed, and coordination indicators.
Keywords: speed-strength, plyometric exercises, neuromuscular coordination, young athletes, empirical research.

Dolzarbligi. Tog‘ chang‘isi sporti murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiladi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini shakllantirish sportchilarning keyingi bosqichdagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda plyometrik mashqlar, trenajyor texnologiyalari (ski

machine, sky tech) va periodizatsiyalangan yuklamalar yosh sportchilarni tayyorlashda eng samarali vositalardan biri sifatida qaralmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish dinamikasini aniqlash va samarali metodlarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Plyometrik mashqlar orqali tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.
2. Nerv-mushak koordinatsiyasini takomillashtirish.
3. Haftalik mashg‘ulot sikllari samaradorligini aniqlash.
4. Empirik kuzatuvlar asosida natijalarni statistik tahlil qilish.

Metodika

Ishtirokchilar: 8–11 yoshdagi 24 nafar tog‘ chang‘ichisi.

Mashg‘ulot dasturi: 10 haftalik sikl, haftasiga 5 kun mashg‘ulot.

Mashqlar: plyometrik sakrashlar, tezkor startlar, TRX (Training Resistance Exercise) tasmalari, ski machine va sky tech trenajyorlari.

O‘lchovlar:

Mushak kuchi (dinamometriya, chuqur o‘tirish testi), Tezkorlik (30 m sprint), Koordinatsiya (slalom testi).

1-jadval.

Haftalik mashg‘ulot sikli

Kun	Mashg‘ulot turi	Tafsilotlar
Dushanba	Dam olish va tiklanish	Suvda mashqlar, stretching, massaj
Seshanba	Plyometrik mashqlar	Sakrash, tezkor startlar, TRX mashqlari
Chorshanba	Ski machine mashqlari	Slalom, burilishlar, muvozanat mashqlari
Payshanba	Sky tech mashqlari	Tezlik mashqlari, diagonal burilishlar
Juma	Koordinatsiya va muvozanat	TRX, balans mashqlari
Shanba	Musobaqaga tayyorlanish	Slalom testi, tezlik va burilish mashqlari
Yakshanba	Yengil chidamlilik mashqlari	Uzun masofaga yugurish, yoga, stretching

Natijalar va muhokama

2-jadval.

Mushak kuchi va tezkorlik ko‘rsatkichlari dinamikasi

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘sish (%)
Mushak kuchi (dinamometriya)	25 kg	28 kg	+12%
Chuqur o‘tirish testi (30 soniya)	20 marta	28 marta	+40%
Sprint (30 m)	6.8 soniya	6.0 soniya	-0.8 soniya

Slalom testi (koordinatsiya)	65% aniqlik	82% aniqlik	+17%

3-jadval.

Nerv-mushak refleks tezligi natijalari

Test turi	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘sish (%)
Reaksiya va qaror qabul qilish testi	0.45 soniya	0.38 soniya	+15%
Diqqatni jamlash testi	70%	85%	+15%

Tahlil: mashg‘ulotdan oldin va keyin natijalar ANOVA statistik usuli bilan solishtirildi. Mushak kuchi ko‘rsatkichlari o‘rtacha **12%** ga oshdi. Sprint testida natijalar **0.8 soniya** ga tezlashdi. Koordinatsiya testida burilish aniqligi va tezligi sezilarli darajada yaxshilandi.

Nerv-mushak refleks tezligi testlarida sportchilarning reaksiya va qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari oshdi.

Natijalar plyometrik mashqlar va trenajyorlardan foydalanish yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirishini tasdiqlaydi.

Xulosa

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida plyometrik mashqlar, trenajyor mashqlari va periodizatsiyalangan yuklamalar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali metodlardan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuv yosh tog‘ chang‘ichilarni keyingi bosqichlarda yuqori sport natijalariga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 4-fevraldagi PQ-4583-sonli “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2. Bo‘ronov A.B. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning istiqbollari va ilmiy yo‘nalishlari //Modern education and development. – 2025. – T. 40. – №. 6. – C. 329-335.

3. Bo‘ronov A.B. Tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o ‘zaro bog‘liqligi //Ustozlar uchun. – 2025. – T. 86. – №. 5. – C. 186-191.

4. Bo‘ronov A. B. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda plyometrik mashqlarning samaradorligi //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2025. – T. 59. – №. 6. – C. 86-90.

5. Jo‘rayev I.B. Tog‘ chang‘ichilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o ‘zaro integratsiyasi //shokh library. – 2025. – T. 1. – №. 10.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:332-334

UO‘K: 796. 926.015.4:796.015.52-053.5

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI TOG‘ CHANG‘ICHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARI VA KOORDINATSION QOBILIYATLAR O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

✉Bo‘ronov A.B. — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi O‘zbekiston, Chirchiq

G‘afforov S.A. — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi 1-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada 10-11 yoshli tog‘ chang‘ichilarning boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari tezkor-kuch mashqlari koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: tog‘ chang‘isi, tezkor-kuch, koordinatsiya, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar.

Аннотация. В данной статье научно-теоретически проанализирована взаимосвязь скоростно-силовых качеств и координационных способностей у горнолыжников 10-11 лет на этапе начальной подготовки. Результаты исследования показали, что скоростно-силовые упражнения оказывают значительное влияние на формирование координационных способностей.

Ключевые слова: горные лыжи, скоростно-силовые качества, координация, спортивная подготовка, физические качества.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport tizimida tog‘ chang‘isi murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat tezkorlik va kuch sifatlarini, balki muvozanatni saqlash, harakatlarni uyg‘unlashtirish va murakkab texnik elementlarni bajarish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Ayniqsa, 10-11 yoshli sportchilar uchun boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi jismoniy sifatlarni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, bu davrda qo‘llaniladigan metodik yondashuvlar kelgusida sport natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatlarning o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish dolzarb masala hisoblanadi. Chunki tezkor-kuch mashqlari sportchilarning tezlik va kuch ko‘rsatkichlarini oshirish bilan birga,

koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa sportchilarning texnik tayyorgarligini mustahkamlash, jarohatlarning oldini olish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli, 10-11 yoshli tog‘ chang‘ichilar uchun tezkor-kuch mashqlarini koordinatsion mashqlar bilan uyg‘unlashtirish metodikasini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish ilmiy va amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-11 yoshli tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlash hamda ularning sport tayyorgarligida qo‘llaniladigan metodik yondashuvlarni asoslash.

Tadqiqot vazifalari

-Tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarini baholash.

-Koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash va o‘lchash.

-Tezkor-kuch va koordinatsiya o‘rtasidagi bog‘liqlikni statistik tahlil qilish.

-Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida samarali mashg‘ulot metodlarini ishlab

chiqish.

Olingan natijalar va ularning muhokamasi. Boshlang‘ich diagnostika natijalari tog‘ chang‘ichilarning tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlar darajasini aks ettirish bilan birga, tajriba davomida o‘zgarish dinamikasini kuzatish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tahlillar metodikaning amaliy qo‘llanishidan oldingi holatni yoritish, tadqiqot farazini baholashga imkon beruvchi asosiy mezonlarni aniqlash va tajriba samaradorligini o‘lchashning ilmiy poydevorini yaratadi.

10-11 yoshli tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch mashqlari bilan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tajribaning boshlang‘ich va yakuniy natijalari taqqoslandi. Jadvalda tajriba guruhi va nazorat guruhi sportchilarining tezkorlik, kuch ko‘rsatkichlari hamda koordinatsion test natijalari tizimli ravishda keltirilgan. Har bir test bo‘yicha o‘rtacha arifmetik qiymat, standart og‘ish, variatsiya koeffitsienti, nisbiy o‘sish foizi, t-kriteriy bo‘yicha statistik farq hamda P darajasi hisoblab chiqildi.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlar ko‘rsatkichlari (n=24)

Ko‘rsatkichlar	Guruh	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Nisbiy o‘sish (%)	t	P
30 m yugurish tezligi (sekund)	TG	6,1 ± 0,42	5,4 ± 0,38	11,5	3,92	< 0,01
	NG	6,0 ± 0,40	5,9 ± 0,41	1,6	0,54	> 0,05
Vertikal sakrash balandligi (sm)	TG	38,5 ± 3,2	45,2 ± 3,0	17,4	4,27	< 0,01
	NG	38,7 ± 3,1	39,5 ± 3,2	2,1	0,61	> 0,05
Muvozanat testi (ball)	TG	6,8 ± 1,1	8,4 ± 1,0	23,5	3,15	< 0,05
	NG	6,9 ± 1,2	7,0 ± 1,1	1,4	0,28	> 0,05

Jadvalda keltirilgan natijalar tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch mashqlari koordinatsion qobiliyatlarni sezilarli darajada rivojlantirishini ko‘rsatadi. Masalan, **30 metrga yugurish tezligi** tajriba guruhida 6,1 sekunddan 5,4 sekundgacha yaxshilangan bo‘lib, nisbiy o‘sish 11,5 % ni tashkil etdi ($t = 3,92$; $P < 0,01$). Nazorat guruhida esa o‘zgarish amaliy ahamiyatga ega emas ($P > 0,05$).

Shuningdek, **vertikal sakrash balandligi** tajriba guruhida 17,4 % ga oshgan, bu esa tezkor-kuch sifatlarining koordinatsion qobiliyatlar bilan bevosita bog‘liqligini tasdiqlaydi. **Muvozanat testida** ham TG sportchilari sezilarli o‘sishga erishgan (23,5 %; $P < 0,05$), NG guruhida esa o‘zgarish deyarli kuzatilmagan.

Xulosa

O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, 10–11 yoshli tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch mashqlari koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Boshlang‘ich diagnostika natijalarida sportchilarning yugurish tezligi pastroq, sakrash balandligi yetarli darajada rivojlanmagan va muvozanatni saqlashda barqarorlik kamligi kuzatildi.

Tajriba davomida maxsus mashqlar tizimi qo‘llanilgach, muskul faolligi uyg‘unlashdi, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlari yaxshilandi, koordinatsion boshqaruv sezilarli darajada rivojlandi. 30 metrga yugurish tezligi tajriba guruhida 10,3 % ga yaxshilandi ($P < 0,01$), vertikal sakrash balandligi 16,9 % ga oshdi ($P < 0,01$), muvozanat testida esa 22,6 % ga o‘sish qayd etildi ($P < 0,05$). Nazorat guruhida esa o‘zgarishlar statistik ahamiyatga ega bo‘lmadi ($P > 0,05$).

Bu natijalar shuni tasdiqlaydiki, tezkor-kuch mashqlarini koordinatsion mashqlar bilan uyg‘unlashtirish metodikasi an’anaviy mashg‘ulotlarga qaraganda samaraliroq bo‘lib, 10–11 yoshli tog‘ chang‘ichilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu asosda murabbiylar mashg‘ulot dasturlarida tezkor-kuch va koordinatsion mashqlarni birgalikda qo‘llashlari tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 4-fevraldagi PQ-4583-sonli “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2. Bo‘ronov A.B. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning istiqbollari va ilmiy yo‘nalishlari //Modern education and development. – 2025. – T. 40. – №. 6. – C. 329-335.

3. Bo‘ronov A.B. Tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o ‘zaro bog‘liqligi //Ustozlar uchun. – 2025. – T. 86. – №. 5. – C. 186-191.

4. Bo‘ronov A. B. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda plyometrik mashqlarning samaradorligi //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2025. – Т. 59. – №. 6. – С. 86-90.

5. Jo‘rayev I.B. Tog‘ chang‘ichilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning O ‘ZARO INTEGRATSIYASI //SHOKH LIBRARY. – 2025. – T. 1. – №. 10.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:335-337

UO‘K: 796. 926.012.1

TOG‘ CHANG‘ISIDA ASOSIY TEXNIK ELEMENTLAR: BURILISH, TORMOZLASH, TEZLIKNI BOSHQARISH

✉Bo‘ronov A.B.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
O‘zbekiston, Chirchiq

Annotatsiya. Ushbu maqolada tog‘ chang‘isi sportida asosiy texnik elementlar - burilish, tormozlash va tezlikni boshqarishning o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi ahamiyati yoritilgan. Har bir elementning biomexanik asoslari, nerv-mushak koordinatsiyasi va amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llanish usullari tahlil qilindi.
Kalit so‘zlar: tog‘ chang‘isi, burilish, tormozlash, tezlikni boshqarish, texnik tayyorgarlik.
Annotation. This article discusses the fundamental technical elements in alpine skiing - turning, braking, and speed control. The biomechanical foundations, neuromuscular coordination, and practical training applications of these elements at the initial training stage are analyzed.
Keywords: alpine skiing, turning, braking, speed control, technical training.

Dolzarbligi. Tog‘ chang‘isi sporti murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiladi. Burilish, tormozlash va tezlikni boshqarish texnik elementlari sportchining musobaqa natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida ushbu elementlarni o‘zlashtirish sportchilarning keyingi bosqichlarda yuqori darajaga chiqishi uchun muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tog‘ chang‘ichilarda burilish, tormozlash va tezlikni boshqarish texnik elementlarini o‘rgatish va ularning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Burilish texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish.
2. Tormozlash usullarini o‘zlashtirish.
3. Tezlikni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish.
4. Mashg‘ulot jarayonida nerv-mushak koordinatsiyasini rivojlantirish.

Metodika

Ishtirokchilar: 8–11 yoshdagi 20 nafar tog‘ chang‘ichisi.

Mashg‘ulot dasturi: 8 haftalik sikl, haftasiga 4 kun mashg‘ulot.

Mashqlar: slalom burilishlari, “plug” tormozlash, tezlikni oshirish va pasaytirish mashqlari.

O‘lchovlar:

Burilish aniqligi (slalom testi).

Tormozlash samaradorligi (masofa va vaqt).

Tezlikni boshqarish (turli tezliklarda barqarorlik testi).

Tahlil: mashg‘ulotdan oldin va keyin natijalar ANOVA statistik usuli bilan solishtirildi.

Natijalar va muhokama

1-jadval.

Burilish texnikasi samaradorligi

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘sish (%)
Slalom aniqligi (%)	62%	78%	16%
Burilish tezligi (soniya)	1.8	1.5	-0.3
Muvozanat barqarorligi	O‘rtacha	Yuqori	20%

Izoh: Burilish texnikasi bo‘yicha mashg‘ulotlar sportchilarning slalom aniqligini 16% ga yaxshiladi. Burilish tezligi 0.3 soniyaga tezlashdi, bu koordinatsiya va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarining oshganini ko‘rsatadi. Muvozanat barqarorligi ham sezilarli darajada yaxshilandi.

2-jadval.

Tormozlash samaradorligi

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘zgarish
Tormoz masofasi (m)	12 m	9.5 m	-2.5 m
Tormozlash vaqti (soniya)	3.2	2.7	-0.5 s
Nazorat darajasi (%)	68%	84%	16%

Izoh: Tormozlash mashqlari natijasida sportchilar tormoz masofasini 2.5 metrga qisqartira oldi. Tormozlash vaqti ham 0.5 soniyaga kamaydi. Nazorat darajasi 16% ga oshib, sportchilar tezlikni xavfsiz boshqarish qobiliyatini yaxshilashdi.

3-jadval.

Tezlikni boshqarish ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich natija	Yakuniy natija	O‘sish (%)
Tezlikni barqaror ushlab turish (%)	70%	85%	15%
Tezlikni pasaytirish aniqligi (%)	65%	80%	15%
Tezlikni oshirish nazorati (%)	68%	83%	15%

Izoh: Tezlikni boshqarish mashqlari sportchilarning barqarorlik darajasini 15% ga oshirdi. Tezlikni pasaytirish va oshirish aniqligi ham 15% ga yaxshilandi.

Bu natijalar sportchilarning musobaqa sharoitida tezlikni nazorat qilish qobiliyatini mustahkamladi.

4-jadval.

Umumiy texnik elementlar rivojlanish dinamikasi

Texnik elementlar	Boshlang‘ich daraja	Yakuniy daraja	O‘sish (%)
Burilish	O‘rtacha	Yuqori	18%
Tormozlash	O‘rtacha	Yuqori	20%
Tezlikni boshqarish	O‘rtacha	Yuqori	17%

Izoh: Umumiy natijalar shuni ko‘rsatadiki, burilish, tormozlash va tezlikni boshqarish texnik elementlari o‘quv-mashg‘ulot bosqichida sezilarli darajada rivojlandi. Har bir element bo‘yicha o‘sish 17-20% oralig‘ida bo‘lib, bu sportchilarning texnik tayyorgarligi yuqori darajaga ko‘tarilganini bildiradi.

Burilish aniqligi o‘rtacha **15%** ga yaxshilandi.

Tormozlash samaradorligi masofada **20%** qisqarish bilan natija berdi.

Tezlikni boshqarish testida sportchilarning barqarorligi **18%** ga oshdi.

ANOVA tahlili natijalarining statistik ahamiyatliligi **$p<0.05$** darajasida tasdiqlandi.

Xulosa

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida burilish, tormozlash va tezlikni boshqarish texnik elementlarini o‘rgatish tog‘ chang‘ichilarni keyingi bosqichlarda yuqori sport natijalariga tayyorlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu elementlar nerv-mushak koordinatsiyasini rivojlantiradi, jarohat xavfini kamaytiradi va musobaqa samaradorligini oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 4-fevraldagi PQ-4583-sonli “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2. Bo‘ronov A.B. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning istiqbollari va ilmiy yo‘nalishlari //Modern education and development. – 2025. – T. 40. – №. 6. – C. 329-335.

3. Bo‘ronov A.B. Tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o ‘zaro bog‘liqligi //Ustozlar uchun. – 2025. – T. 86. – №. 5. – C. 186-191.

4. Bo‘ronov A. B. Tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda plyometrik mashqlarning samaradorligi //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2025. – T. 59. – №. 6. – C. 86-90.

5. Jo‘rayev I.B. Tog‘ chang‘ichilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o ‘zaro integratsiyasi //shokh library. – 2025. – T. 1. – №. 10.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:338-341

UDC: 796.855:796.015.52:796.093.6

OPTIMIZATION OF STRENGTH TRAINING LOADS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED ARCHERY SHOOTERS

ОПТИМИЗАЦИЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

✉ Chen Y.Y.,
Suleymanova S.F.

Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Чен Я.Ю.,
Сулейманова С.Ф.

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Abstract. The article examines the impact of circuit training on the level of physical fitness and shooting accuracy in novice archers aged 10–12 years at the initial stage of sports training. The relevance of the study is обусловлена the need to improve the effectiveness of physical preparation of young athletes in the context of the development of archery in Uzbekistan. The study involved 20 beginner athletes (10 boys and 10 girls) engaged in sports schools. A quasi-experimental design with pre- and post-testing was used. The level of physical fitness was assessed using standard control exercises, while shooting accuracy was evaluated through a series of shots at a standard target. The results demonstrated statistically significant improvements in both physical fitness and shooting accuracy after the implementation of the circuit training program ($p < 0.05$). It was established that the development of strength endurance of the upper limbs plays a key role in improving shooting performance. The findings confirm the effectiveness of circuit training as an accessible and efficient method for the comprehensive development of physical qualities in novice archers and may be recommended for practical application in sports schools.

Аннотация. В статье рассматривается влияние круговой тренировки на уровень физической подготовленности и точность стрельбы у начинающих спортсменов-лучников в возрасте 10–12 лет на начальном этапе спортивной подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности физической подготовки юных спортсменов в условиях развития стрельбы из лука в Узбекистане. В исследовании приняли участие 20 начинающих спортсменов (10 мальчиков и 10 девочек), занимающихся в спортивных школах. Был использован квазиэкспериментальный дизайн с предварительным и итоговым тестированием. Уровень физической подготовленности оценивался с помощью стандартных контрольных упражнений, а точность стрельбы — посредством выполнения серии выстрелов по стандартной мишени.

Результаты показали статистически значимое улучшение как физической подготовленности, так и точности стрельбы после внедрения программы круговой тренировки ($p < 0,05$). Установлено, что развитие силовой выносливости мышц верхних конечностей играет ключевую роль в повышении результативности стрельбы. Полученные данные подтверждают эффективность круговой тренировки как доступного и результативного метода комплексного развития физических качеств у начинающих лучников и могут быть рекомендованы для практического применения в спортивных школах.
Keywords: archery; circuit training; physical fitness; shooting accuracy; novice athletes; children aged 10–12; sports training.
Ключевые слова: стрельба из лука; круговая тренировка; физическая подготовленность; точность стрельбы; начинающие спортсмены; дети 10–12 лет; спортивная подготовка.

Our study examines the improvement of strength training methods for skilled archers within a year-long training cycle. Based on an analyis of the scientific literature, we revealed the insufficiency in ressearch on this topic, particulary in terms of specialized strength training for athletes. Our study involved 20 high-level shooters (cms & ms class) and included pedagogical observation, an experimental approach, regular testing of physical qualities, as well as mathematical methods (2,3,5,9).

The goal of the study: To improve the strength training methodology for qualified archers.

Research methods: To study the specifics of strength-focused training loads in the annual training cycle of skilled archers, the following research methods were used: Analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, experimental methods, physical performance testing, and mathematical statistics (1,4,6,7).

The study included a review of domestic and international sources devoted to archery training, strength training development, and general principles of load planning in complex technical sports. This allowed us to identify key aspects and approaches to developing the training process (8).

Organization of the research. During the annual cycle, systematic monitoring of the training process of 20 qualified archers (qualification level - cms and ms) was carried out.

The first group used a traditional method of planning strength training;

The second group trained using a program we developed, taking into account the individual characteristics of the athletes and the stages of the annual cycle.

To assess the level of strength development, the following tests were conducted:

1. Maximum force when drawing the bowstring (kg); (must be written down)

2. Time to hold the bowstring in a static position (sec);
3. General strength exercises (bench press, pull-ups, etc.).

Variation statistics were used to process the obtained data. A comparative analysis of test results in the control and experimental groups was conducted using the student t-test. The study was conducted over the course of one annual training cycle and included the following stages:

1. Preparatory stage (1 month):Studying the athletes' initial physical fitness; Formation of control and experimental groups; Development of individual strength training programs for the experimental group.

2. Main stage (10 months): Conducting training according to developed plans; Regular testing of physical fitness (every 2 months); Adjusting programs based on intermediate results.

3. Final stage (1 month):Final testing; (specific tests); Analysis and summarization of the obtained data; Formulation of conclusions and recommendations for optimizing the training process.

Study results and discussion. During the initial physical fitness study, significant differences in strength indicators were identified between the athletes.

table 1

A clear example is given in

Group	Maximall string pull force (kg)	Average time of holding the bow in a drawn position
Control Group	18,5 ± 2,3	102,4 ± 1,8
Experiment Group	18,3 ± 2,1	102,6 ± 1,7

The main stage of the research. During the main phase (10 months) of the training process, regular testing was carried out every 2 months.

table 2.

The dynamics of the increase in strength indicators in the control and experimental groups are presented in

Testing period	Group	Maximall string pull force (kg)	Avr. T. Of holding the bow in draw position
Begining	Control group	18,5 ± 2,3	102,4 ±1,8
	Experimental group	18,3 ± 2,1	102,6 ±1,7
2 mouths	Control group	19,2 ± 2,1	103,0 ±1,9
	Experimental group	20,1 ± 2,0	104,2 ±1,8
10 months	Control group	20,0 ± 2,1	103,5 ±1,7
	Experimental group	22,4 ± 1,9	105,8±1,6

Final stage (lastet 1 month). Final testing confirmed statistically significant differences in physical fitness levels between the control and experimental groups ($p < 0.05$) .

table 3.

The final results are presented in

Group	Max. String pull force	Avrg. T of holding the bow in draw position
Contr. Group	20,0 ± 2,1	103,5±1,7
Exp. Group	22,4 ± 1,9	105,8 ±1,6

The obtained data confirm that individualized planning of strength training, taking into account the stages of the annual training cycle and the characteristics of athletes, allows for a significant increase in their level. The greatest increase was observed in the experimental group, which is associated with the adaptation of training programs based on intermediate testing.

Conclusions:

The developed method of individualized planning of strength training, taking into account the stages of the annual training cycle and the characteristics of athletes, made it possible to achieve a more significant increase in strength indicators in the experimental group compared to the control group.

Regular testing of athletes' physical fitness every two months facilitated timely adjustments to training programs, ensuring the adaptation of loads and increasing their effectiveness.

The obtained results confirm the need to improve training systems aimed at developing special strength endurance as a key factor in enhancing the athletic achievements of qualified archers.

The results of the study can be used by coaches to optimize strength training for archers, improve their athletic performance, and minimize the risk of injury.

References

1. Platonov, V. N. The System of Training Athletes in Olympic Sport: General Theory and Its Practical Applications. Kyiv: Olympic Literature, 2004.

2. Matveev, L. P. Theory and Methodology of Physical Culture. Moscow: Sport, 2008.

3. World Archery Federation. Coaching Manual. Level 1. Lausanne: World Archery, 2023.

4. USA Archery. USA Archery Coach’s Manual. Colorado Springs: USA Archery, 2015.

5. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

6. Issurin, V. B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. Michigan: Ultimate Athlete Concepts, 2010.

7. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.

8. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.

9. Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:342-344

UO‘K: 796.358:796.015.52:613.71

BATSMANCHILARNING OYOQ MUSKULLARINI OSHIRISHDA FITNES MASHQLARIDAN FOYDALANISH

Davletov S.X. — O‘zDJTSU “Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi, Chirchiq, O‘zbekiston

Amonov S.X. — O‘zDJTSU, CR-51-25 guruh talabasi

Annotatsiya Ushbu maqolada kriket sport turida batsmanchilarning oyoq muskullarini rivojlantirishda fitnes mashqlarining ahamiyati o‘rganildi. Olingan natijalar batsmanchilarning tezkorligi, barqarorligi va zarba berish aniqligini oshirishda oyoq mushaklari rivojining muhim rol o‘ynashini ko‘rsatdi.

Аннотация В данной статье рассматривается важность фитнес-тренировок для развития мышц ног у игроков в крикет. Результаты показывают, что развитие мышц ног играет значительную роль в повышении скорости, устойчивости и точности ударов игроков.

Annotation This article examines the importance of fitness training in developing the leg muscles of batsmen in the sport of cricket. The results show that leg muscle development plays a significant role in improving batsmen's speed, stability, and accuracy.

Kalit so‘zlar Kriket, batsman, oyoq mushaklari, fitnes mashqlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, sport tayyorgarligi.

Key words Cricket, batsman, leg muscles, fitness training, strength, speed, endurance.

Ключевые слова Крикет, бэтсмен, мышцы ног, фитнес упражнения, сила, скорость, выносливость

Dolzarbligi. Bugungi kunda kriket sport turi dunyoning ko‘plab mamlakatlarida keng rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida batsmanlarning harakat tezligi, barqarorligi va zarba berish aniqligi ko‘p jihatdan oyoq mushaklarining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq hisoblanadi. Batsmanlar zarba berish vaqtida tez harakatlanishi, to‘g‘ri pozitsiyani egallashi va uzoq vaqt davomida barqaror turishi talab etiladi.

Oyoq mushaklarining kuchsiz rivojlanishi batsmanlarning tezkor harakatlanishiga to‘sqinlik qiladi, shuningdek, charchoqning tez yuzaga kelishiga olib keladi. Natijada zarba sifati pasayadi va jarohatlanish xavfi ortadi. Shu

sababli oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun fitnes mashqlaridan foydalanish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Fitnes mashqlari yordamida mushaklarning kuchi, chidamliligi va elastikligini oshirish mumkin. Ayniqsa, oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar batsmanlarning tez yugurish, sakrash va to‘g‘ri tayanchni saqlash qobiliyatlarini yaxshilaydi. Bu esa o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi batsmanchilarning oyoq mushaklarini rivojlantirishda samarali fitnes mashqlarini aniqlash va ularning sport natijalariga ta’sirini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Batsmanchilar uchun zarur bo‘lgan oyoq mushaklari guruhlarini aniqlash
2. Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi asosiy fitnes mashqlarini o‘rganish
3. Mashqlar samaradorligini amaliy jihatdan baholash
4. Mashg‘ulot dasturini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish

Tadqiqot natijalari va muhokama

Tadqiqot davomida 60 nafar kriket batsmanlari ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo‘lindi: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhi 8 hafta davomida oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi maxsus fitnes mashqlarini bajardi.

Tadqiqot davomida quyidagi fitnes mashqlari qo‘llanildi:

1. Squat (cho‘nqayib turish mashqi)

Bu mashq son va dumba mushaklarini mustahkamlaydi. Squat mashqi batsmanlarning zarba vaqtida barqaror turishiga yordam beradi.

2. Lunges (oldinga qadam tashlash mashqi)

Ushbu mashq oyoq mushaklarining kuchini oshiradi va muvozanatni yaxshilaydi.

3. Step-up mashqi.Bu mashq son mushaklari va boldir mushaklarini rivojlantiradi hamda yugurish tezligini oshirishga yordam beradi.

4. Jump squats (sakrab cho‘nqayish)

Mazkur mashq portlovchi kuchni oshirib, tez sakrash qobiliyatini rivojlantiradi.

5. Leg press mashqi

Bu mashq mushaklarning umumiy kuchini oshirishga yordam beradi.

8 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhida quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

- Yugurish tezligi 12% ga oshdi
- Sakrash balandligi 10% ga oshdi
- Oyoq mushaklari kuchi 15% ga oshdi

• Charchoq darajasi kamaydi

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, muntazam fitnes mashqlari oyoq mushaklarining rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, squat va lunges mashqlari batsmanlarning harakat samaradorligini oshirishda muhim rol o‘ynadi.

Taklif etiladigan tavsiyalar:

1. Oyoq mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlarni muntazam bajarish
2. Har bir mashg‘ulotdan oldin qizish mashqlarini bajarish
3. Mashqlar yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish
4. Dam olish va tiklanish vaqtiga rioya qilish
5. Individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish

Xulosa qilib oladigan bo’lsak batsmanchilarning oyoq mushaklarini rivojlantirishda fitnes mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Oyoq mushaklari kuchli rivojlangan batsmanlar tezroq harakatlana oladi, muvozanatni yaxshiroq saqlaydi va zarba berish texnikasini aniq bajaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Noakes T. D., Lambert M. I., Gleeson M. Heart rate monitoring and exercise: Challenges for the future //Journal of sports sciences. – 1998. – T. 16. – №. sup1. – P. 105-106.

2. Worthington, P.J., King, M.A., Ranson, C. The influence of cricket fast bowlers’ front leg technique on peak ground reaction forces. J. Sports Sci. 2013. P. 434–441.

3. Petersen, C., & Stewart, A. Strength and Conditioning for Cricket Players. Human Kinetics. 2020. P. 43–45.

4. Bompa, T. Periodization Training for Sports. Human Kinetics. 2015. P. 34–38.

5. McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. Exercise Physiology. Lippincott Williams & Wilkins. 2018. P. 14–15.

6. ICC Training Manual. Physical Preparation of Cricket Players. 2022. P. 13–12.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:345-346

UO‘K: 796.325.012.1:378.016

YOUNG GENERATION QUALIFICATION SYSTEM FOR CRICKET SPORTS IN UZBEKISTAN

O‘ZBEKISTONDA CRICKET SPORT TURI BO‘YICHA SHUG‘ULLANUVCHI YOSH AVLODNI SARALASH TIZIMI

✉ **Davletov S.Kh.** — **O‘zDJTSU “Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi, Chirchiq, O‘zbekiston**

Kurbonov Kh.Kh. — **O‘zDJTSU, CR-51-25 guruh talabasi**

Annonation. The article provides general recommendations for attracting young athletes to the sport of cricket and qualifying them in the conditions of Uzbekistan.

Annotatsiya. Maqolada O‘zbekiston sharoitida yosh sportchilarni kriket sport turiga jalb qilish, ularni saralash uchun umumiy tavsiyalar berilgan.

Keywords Cricket, youth generation, qualifying, strategy, T20, Kwik Cricket, coaching, competition process.

Kalit so‘zlar: Kriket, yosh avlod, saralash, strategiya, T20, Kwik Cricket,murabbiylik faoliyati, musobaqa jarayoni.

Dolzarbligi: Cricket is a growing sport worldwide, and the youth of Uzbekistan are particularly interested in the sport. Engaging young people in cricket involves engaging local schools, offering beginner-friendly training sessions, and creating a fun, social environment rather than a result-oriented environment. Key strategies include using social media to recruit, offering flexible, short-form games, and partnering with community organizations to provide coaching. Given the appeal of the sport, there are plans to promote the sport more widely, including by providing training in small venues and using a variety of methods to increase interest.

International cricket is governed by the International Cricket Council (ICC), in which teams of 11 players compete in three main formats - Tests (5 days), One Day Internationals (50 overs) and T20 (20 overs) - in bilateral series and global tournaments. Teams aim to score the most points, with overs consisting of six deliveries, and the team with the highest score at the end wins.

Table 1

Strategies for attracting young people to the sport of cricket in Uzbekistan.

№	Type of strategy	The point of importance

1	Engaging schools and the community	Partner with local primary and secondary schools to incorporate cricket into physical education curricula or organize after-school clubs.
2	Creating a fun and social environment	Focusing athletes on having fun, making new friends, and learning skills, rather than competing.
3	Work with flexible formats and tables	Offer shorter and faster formats of the game (e.g. T20, Kwik Cricket) and weekend or evening sessions only, depending on the training.
4	Using social media and digital marketing	Using local community groups on social media platforms to advertise open auditions and mentoring opportunities.
5	Start "Taster" training	Offer free, introductory coaching sessions to lower the barrier to entry and introduce basic techniques such as batting, bowling, and fielding.
6	Using existing programs	Using established qualifiers such as the All Stars Cricket scheme for young children and the Young Cricket Collective for teenagers.
7	Telling the lives and achievements of successful athletes	Showcasing the lives of famous local athletes as role models or current/former players to inspire young people.

Note: This table provides recommendations for those just starting out in cricket.

The main types of international cricket competition are:

Test cricket: The longest format, played over five days with two innings for each team.

One Day International (ODI): A one-day match of 50 overs per side.

Twenty20 International (T20I): A fast-paced format of 20 overs per side.

Keys to success. Modernize facilities: Ensure that nets and club facilities are well maintained and attractive.

1.Prioritize safety and support: Implement appropriate coaching and safety procedures, including DBS checks, to create a safe environment.

2. Focus on inclusivity: Ensure initiatives reach boys and girls, offering unique, enjoyable pathways.

References

1. Bartlett R. M. et al. The biomechanics of fast bowling in men's cricket: A review //Journal of sports sciences. – 1996. – T. 14. – №. 5. – P. 403-424.

2. Burnett A. F., Elliott B. C., Marshall R. N. The effect of a 12-over spell on fast bowling technique in cricket //Journal of Sports Sciences. – 1995. – T. 13. – №. 4. – P. 329-341.

3. Noakes T. D., Lambert M. I., Gleeson M. Heart rate monitoring and exercise: Challenges for the future //Journal of sports sciences. – 1998. – T. 16. – №. sup1. – P. 105-106.

4. Worthington, P.J., King, M.A., Ranson, C., 2013b. The influence of cricket fast bowlers’ front leg technique on peak ground reaction forces. J. Sports Sci. 31, - P. 434–441.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:347-349

UO‘K: 796.325.012.1:378.016

KAMONDAN OTISHNI O‘RGANUVCHILAR UCHUN KAMONNI TO‘G‘RI KO‘TARISH

✉ Davletov S.Kh. O‘zDJTSU “Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi, Chirchiq, O‘zbekiston

Annotatsiya. Maqolada kamondan otishni endi o‘rganishni boshlagan sportchilar uchun kamonni qo‘lda qanday tutish, eng to‘g‘ri holatda yo‘naltirish uchun muhim yo‘nalishlar berilgan.

Annotation. The article provides important guidelines for athletes who are just starting to learn archery on how to hold the bow in their hands and aim it in the most correct position.

Kalit so‘zlar: Kamondan otish, yelka kamari, nishon, yoy, pozitsiya.
Key words: Archery, shoulder strap, target, bow, position.

Dolzarbligi: Kamondan otish sport turi o‘lkamizda shiddat bilan rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanganligi uchun, ushbu sport turini endi boshlayotgan sportchilarning eng boshidan kamon bilan bo‘lgan munosabatini to‘g‘ri shakllantirish, ularning gavdasini qay holatda shakllanshini doimiy nazoratga olish muhim hisoblanadi.

Tayyorgarlik pozitsiyasidan so‘ng va tananing old qismini tayyorlash pozitsiyasigacha kamonchi kamonni nishonga ko‘taradi. Kamonni ko‘tarishda asosiy e’tiborni ishlayotgan muskullarga emas, balki to‘g‘ri holatda turgan muskullar bajarayotgan harakatga qaratish kerak. Old qisimni to‘g‘ri tutish pozitsiyasi kamon ko‘tarilgandan so‘ng darhol yuzaga keladi, bunda tayyorlanganda erishilgan gavda holatining barcha elementlari o‘zgarishsiz qoladi.

Kamon nishonga ko‘tarilganda to‘g‘ri chiziq emas, balki nishonni chetdan o‘rab o‘tuvchi yoy to‘g‘ri harakat bo‘ladi. O‘ng qo‘llar nishonni o‘ngdan, chap qo‘llar esa chapdan aylanib o‘tishi kerak. Bunday harakat kamonni aylantirish bilan cho‘zishni osonlashtiradi, chunki yelkalar to‘liq fiksatsiyalanmaydi. Biomexanik jihatdan, yoy harakati to‘g‘ri chiziqli harakatdan yaxshiroqdir. Bu bosqichda aniq nishonga olish muhim emas. Faqat kamonning yo‘nalishi va holatini nazorat qilish kerak. Kamonning harakat egri chizig‘i ushbu harakatni mashq qilishda mo‘ljal olish kerak bo‘lgan taxminiy yo‘lni belgilaydi. Yuklash pozitsiyasida kamonchi deyarli otishga tayyor bo‘lishi kerak va faqat tortuvchi yelkaning kichik harakati qo‘llashga o‘tish va tana qismini ko‘chirish uchun zarur.

Kamon ko‘tarila boshlaganda kamon ushlgan qo‘lining bosh barmog‘i yo‘nalishni ko‘rsatadi. U yoy bo‘ylab o‘z harakatini boshlaydi va kamon dastasi butun kamonli qo‘lning harakat yo‘nalishini uzatadi. Bosh barmoqni bosim nuqtasini tirsakka ko‘chirish haqida o‘ylash va butun qo‘l bu harakatga ergashishi kerak.

Kamonning yuqoriga ko‘tarilishidagi eng silliq harakatni kamon oldinga ko‘tarishdan boshlash, cho‘zish va ushlab turish pozitsiyalariga o‘tish uchun kamon jismga yaqinlashgunga qadar nishonning o‘ng qismi atrofida oyning yarmi shakliga keltirishdir. Yoyning nishondan qanchalik baland ko‘tarilgani yoki uni o‘ng tomondan qanchalik chetlab o‘tgani muhim emas, asosiysi yoyning chizgan shaklini saqlab qolish. Bu shakl kamonli qo‘l harakati uchun boshlang‘ich nuqta sifatida ishlatiladi.

Nishon chekkasidan (kamondan o‘ngda) kamon ko‘tarilganda va u cho‘zilganida tanaga yaqinroq harakatlanadigan ipning holatini ko‘rsatadigan oq chiziq (1) ni ko‘rishimiz mumkin. Qora chiziq bilan kamonning holati va yo‘nalishi ko‘rsatilgan. Qizil (2), yashil (3) va binafsha (4) bilan yelkaning holati va harakat jarayonida qanday o‘zgarishi ko‘rsatilgan. Chapga deyarli gorizontal siljish aniq ko‘rinib turibdi. Orqadan qaralganda doiraviy harakat shunday bo‘ladi: kamonchi kamonni ko‘tarib va tortib o‘ziga yaqinlashtiradi. Pastdagi ko‘k chiziq kamonchining gavda holati o‘zgarmaganligini ko‘rsatadi. Yelka holatidagi kuchli o‘zgarish stoyka holatidagi o‘zgarish bilan emas, balki uning aylanishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Xulosa qilib olganda kamondan otishni yangi boshlochilar uchun yuqorida keltirilgan ma’lumotlar va kamonni ko‘tarish texnikasini to‘g‘ri o‘zlashtirish orqali barcha yangi boshlovchi sportchilar o‘zlarining keyingi bosqichlardagi kamon bilan munosabatini yanada mukammallashtirish uchun asosiy zamin bo‘lib xizmat qiluvchi texnikalar hisoblanadi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bartlett R. M. et al. The biomechanic texnik men's : A review //Journal of sports sciences. – 2000. – T. 14. – №. 5. – P. 403-424.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2013 yil 17 oktyabrdagi 284-sonli “O‘zbekiston Respublikasida o‘q otish sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
3. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg‘ona -2016 372, b.
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.
5. F.A.Toshpulatov. Jismoniy tarbiya va sport o‘quv qo‘llanma “Ozbekiston faylasuflari milliy jamiyati”nashiryoti TOSHKENT-2015

Chirchiq
15.04.2026
Bet:350-353

UO‘K: 796.894-053.6:159.947.5:004.5

PSIXOLOGIK MOBIL LABORATORIYA ASOSIDA YOSH BOKSCHILARNING MOTIVATSION HOLATINI DIAGNOSTIKA QILISH VA TAHLIL ETISH

✉Ibragimov M. **Buxoro Davlat universiteti, Sport va san’at fakulteti, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti, Buxoro sh., O‘zbekiston**

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh bokschilarning motivatsion holatini diagnostika qilish va tahlil etishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning ichki motivatsiyasi, emotsional barqarorligi, mashg‘ulotlarga qiziqishi hamda musobaqaga psixologik tayyorgarligi maxsus mobil platforma yordamida monitoring qilindi. Ishlab chiqilgan metodika yosh bokschilarning psixologik holatini tezkor baholash va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlarni tashkil etish imkonini berdi. Tadqiqot natijalari mobil laboratoriyadan foydalanish sportchilarning motivatsion faolligini va sport natijadorligini oshirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: boks, motivatsiya, psixologik tayyorgarlik, mobil laboratoriya, sport psixologiyasi, diagnostika, monitoring, yosh bokschilar.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat jismoniy va texnik tayyorgarligiga, balki ularning psixologik holati va motivatsion faolligiga ham bevosita bog‘liq hisoblanadi. Ayniqsa, boks sport turida sportchining ruhiy barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi, g‘alabaga intilishi va mashg‘ulotlarga motivatsiyasi sport faoliyati samaradorligining muhim omillaridan biri sanaladi.

Yosh bokschilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda motivatsion holatni muntazam nazorat qilish sportchilarning psixologik tayyorgarligini boshqarish va ularning sport faoliyatidagi barqarorligini ta’minlash imkonini beradi. Shu sababli zamonaviy raqamli texnologiyalar, xususan psixologik mobil laboratoriyalardan foydalanish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh bokschilarning motivatsion holatini diagnostika qilish va tahlil etishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanish metodikasini ishlab chiqish hamda uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Psixologik mobil laboratoriya yosh bokschilarning motivatsion holatini real vaqt rejimida nazorat qilish, tahlil etish va boshqarishga xizmat qiluvchi zamonaviy innovatsion dasturiy tizim hisoblanadi. Ushbu platforma mobil ilovalar, sensor texnologiyalar, raqamli psixologik testlar hamda analitik monitoring tizimlari asosida faoliyat yuritdi. Laboratoriyaning asosiy maqsadi sportchilarning psixologik tayyorgarligini muntazam nazorat qilish, motivatsion faolligini oshirish va mashg‘ulot jarayonini individual yondashuv asosida tashkil etishdan iborat bo‘ldi.

Mazkur tizim yosh bokschilarning ruhiy-funksional holatini tezkor baholash imkonini yaratib, murabbiy va sport psixologlariga sportchilarning psixologik ko‘rsatkichlarini muntazam kuzatish imkoniyatini berdi. Mobil laboratoriya yordamida sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi emotsional holati, ichki motivatsiyasi, stress darajasi hamda psixologik tayyorgarligi maxsus testlar orqali tahlil qilindi.

Laboratoriya bir nechta asosiy yo‘nalishlarda faoliyat olib bordi. Birinchi yo‘nalish sportchilarning motivatsion darajasini aniqlashga qaratildi. Ushbu tizim orqali bokschilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, g‘alabaga intilishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi hamda sport faoliyatidagi ichki motivatsiyasi maxsus psixologik testlar yordamida baholandi. Natijalar sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi.

Ikkinchi yo‘nalish sportchilarning emotsional holatini baholash bilan bog‘liq bo‘ldi. Mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning ruhiy barqarorligi, emotsional zo‘riqishi va hissiy reaksiyalari mobil platforma orqali monitoring qilindi. Bu esa sportchilarning ruhiy holatidagi o‘zgarishlarni erta aniqlash va kerakli psixologik korreksiya mashqlarini qo‘llash imkoniyatini yaratdi.

Uchinchi yo‘nalish stress va ruhiy zo‘riqishni monitoring qilishga qaratildi. Boks sport turi yuqori ruhiy bosim bilan bog‘liq bo‘lganligi sababli sportchilarning stressga chidamlilik darajasini aniqlash muhim ahamiyat kasb etdi. Shu maqsadda bosimli vaziyatlarni modellashtirish, vaqt bilan cheklangan topshiriqlar va musobaqaga yaqinlashtirilgan mashqlar qo‘llanildi. Tizim sportchilarning stressga reaksiyasi va psixologik barqarorligini baholash imkonini berdi.

To‘rtinchi yo‘nalish mashg‘ulotlarga qiziqish darajasini aniqlash bilan bog‘liq bo‘ldi. Mobil laboratoriya orqali sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faolligi, topshiriqlarga munosabati va psixologik ishtiroki muntazam nazorat qilindi. Bu murabbiylarga mashg‘ulotlarni sportchilarning qiziqishi va ehtiyojiga mos ravishda tashkil etish imkonini berdi.

Beshinchi yo‘nalish musobaqa oldi psixologik tayyorgarligini baholashga xizmat qildi. Maxsus virtual topshiriqlar, psixologik testlar va modellashtirilgan musobaqa vaziyatlari yordamida sportchilarning musobaqa oldi ruhiy tayyorgarligi tahlil qilindi. Ushbu tizim sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, emotsional barqarorligi va jangga tayyorgarlik darajasini aniqlash imkonini berdi.

Umuman olganda, psixologik mobil laboratoriya yosh bokschilarning motivatsion va psixologik holatini samarali monitoring qilish, mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish hamda sportchilarning ruhiy tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ilmiy-pedagogik vosita sifatida xizmat qildi.

Mashg‘ulot metodikasi.

Ishlab chiqilgan metodika yosh bokschilarda 10 hafta davomida tajriba-sinov asosida qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etilib, sportchilarning motivatsion holati, emotsional barqarorligi va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga yo‘naltirildi. Mashg‘ulot jarayoni psixologik mobil laboratoriya asosida olib borilib, barcha psixologik

ko‘rsatkichlar real vaqt rejimida monitoring qilindi. Metodika uch bosqich asosida tashkil etildi: diagnostik baholash bosqichi, maxsus psixologik mashqlar bosqichi hamda integratsion mashg‘ulotlar bosqichi.

Dastlabki bosqich diagnostik tayyorgarlik bosqichi hisoblanib, bunda yosh bokschilarning motivatsion holati, emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi maxsus mobil testlar yordamida aniqlandi. Ushbu bosqichda sportchilarga psixologik so‘rovnomalar, diqqat va reaksiya testlari hamda motivatsion diagnostik topshiriqlar berildi. Mobil laboratoriya orqali olingan natijalar asosida har bir sportchining individual psixologik holati tahlil qilinib, keyingi mashg‘ulotlar uchun mos psixologik yuklamalar belgilandi.

Ikkinchi bosqichda maxsus psixologik mashqlar qo‘llanildi. Ushbu bosqich sportchilarning ichki motivatsiyasini oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va ruhiy barqarorligini rivojlantirishga qaratildi. Mashg‘ulotlarda motivatsion treninglar, psixologik suhbatlar, virtual topshiriqlar va stressli vaziyatlarni modellashtiruvchi mashqlar keng qo‘llanildi. Sportchilarga musobaqa vaziyatlariga yaqinlashtirilgan topshiriqlar berilib, ularda bosim ostida to‘g‘ri harakat qilish va emotsiyalarni boshqarish ko‘nikmalari shakllantirildi. Shuningdek, vizual signalga tezkor javob berish, vaqt bilan cheklangan qaror qabul qilish hamda raqib harakatlarini tez tahlil qilishga oid mashqlar bajarildi.

Yakuniy bosqich integratsion mashg‘ulotlar bosqichi bo‘lib, bunda psixologik mashqlar texnik va taktik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirildi. Mashg‘ulotlar davomida sparring janglari, tezkor kombinatsion harakatlar, himoya va qarshi hujum vaziyatlari psixologik topshiriqlar bilan birgalikda olib borildi. Sportchilarga yuqori ruhiy bosim ostida texnik harakatlarni aniq bajarish va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri taktika tanlash vazifalari yuklatildi. Bu esa yosh bokschilarning real musobaqa sharoitida ruhiy barqarorligini saqlashi, motivatsiyasini oshirishi va sport faoliyatidagi psixologik tayyorgarligini mustahkamlashga xizmat qildi.

Metodika davomida mobil laboratoriya orqali barcha natijalar muntazam monitoring qilinib, sportchilarning psixologik holatidagi o‘zgarishlar tahlil qilib borildi. Olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulot yuklamalari individuallashtirildi va sportchilarning psixologik tayyorgarligini samarali boshqarish imkoniyati yaratildi.

Pedagogik tajriba yakunida yosh bokschilarning motivatsion va psixologik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Jumladan, motivatsiya darajasi tajriba boshidagi 67 foizdan 85 foizgacha oshib, 18 foizlik o‘sish qayd etildi. Ushbu natija sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishi, g‘alabaga intilishi hamda sport faoliyatiga ichki motivatsiyasi sezilarli darajada rivojlanganligini ko‘rsatdi.

Emotsional barqarorlik ko‘rsatkichi 64 foizdan 80 foizgacha oshib, 16 foizlik ijobiy o‘zgarish kuzatildi. Bu yosh bokschilarning ruhiy bosim ostida o‘z hissiyotlarini boshqara olish va mashg‘ulot hamda musobaqa jarayonida emotsional muvozanatni saqlash qobiliyati yaxshilanganini anglatadi.

1-jadval

Pedagogik tajriba yakunida yosh bokschilarning motivatsion va psixologik ko‘rsatkichlarida ijobiy o‘zgarishlar natijasi

Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O‘sish (%)
Motivatsiya darajasi	67 %	85 %	18
Emotsional barqarorlik	64 %	80 %	16
Stressga chidamlilik	61 %	78 %	17
Mashg‘ulotlarga qiziqish	69 %	87 %	18

Stressga chidamlilik darajasi tajriba boshidagi 61 foizdan 78 foizgacha oshib, 17 foizlik o‘sish qayd etildi. Natijalar sportchilarning murakkab va bosimli vaziyatlarda ruhiy barqarorligini saqlashi hamda psixologik zo‘riqishlarga bardosh berish qobiliyati rivojlanganligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, mashg‘ulotlarga qiziqish darajasi 69 foizdan 87 foizgacha oshib, 18 foizlik ijobiy natija qayd qilindi. Bu esa yosh bokschilarning mashg‘ulot jarayonidagi faolligi, topshiriqlarga bo‘lgan ijobiy munosabati va sport faoliyatiga qiziqishi sezilarli ravishda oshganligini tasdiqladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari yosh bokschilarning motivatsion holatini diagnostika qilish va tahlil etishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanish samarali ilmiy-pedagogik yondashuv ekanligini tasdiqladi. Ishlab chiqilgan metodika sportchilarning motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va stressga chidamliligini sezilarli yaxshiladi. Shu sababli mazkur texnologiyani boks mashg‘ulotlari jarayoniga keng joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Weinberg R.S., Gould D.. “Motivation and Psychological Preparation in Sport”. Journal of Applied Sport Psychology, 2020.
2. Williams A.M.. “Psychological Factors Affecting Young Athletes”. Journal of Sports Sciences, 2021.
3. Bompa T.O.. “Mental Training and Athlete Motivation”. Sports Training Review, 2019.
4. Platonov V.N.. “Monitoring Psychological Readiness in Combat Sports”. Theory and Practice of Physical Culture, 2020.
5. Karimov F.A.. “Yosh sportchilarda motivatsion tayyorgarlikni rivojlantirish metodikasi”. Fan-Sportga ilmiy maqolalar to‘plami, 2022.
6. Aliyev M.A.. “Sportchilarning psixologik holatini monitoring qilishning zamonaviy usullari”. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2023.
7. Nurimov A.B.. “Mobil texnologiyalar asosida sportchilar faoliyatini nazorat qilish”. Pedagogik mahorat, 2023.
8. International Boxing Association. “Psychological Readiness and Motivation in Boxing”. IBA Coaching Review, 2021.
9. World Boxing. “Mental Monitoring Systems in Youth Boxing”. International Boxing Research Journal, 2022.
10. Sport Psychology bo‘yicha zamonaviy ilmiy tadqiqotlar. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2021.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:354-358

UO‘K: 796.853.26:796.015.1:796.093.6

BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MUSOAQA DAVRIDA MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI REJALASHTIRISH ASOSI

BASIS FOR PLANNING TRAINING LOADS FOR BELT WRESTLERS DURING THE COMPETITION PERIOD

✉ Isayev I.B.

Renesans ta’lim universiteti
Toshkent shahar, O‘zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqola yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning yillik tayyorgarlik siklida mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirilgan, hajm-shiddat nisbatini optimallashtirish orqali sport formasini barqaror shakllantirish metodikasi ishlab chiqilgan.

Annotation: This article scientifically plans the training loads of highly skilled belt wrestlers during their annual training cycle, and develops a methodology for sustainably building sports form by optimizing the volume-intensity ratio.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, mashg‘ulot yuklamasi, rejalashtirish, yillik sikl, hajm, shiddat, mikrotsikl, makrosikl, maxsus tayyorgarlik, funksional imkoniyatlar.

Key words: belt wrestling, training load, planning, annual cycle, volume, intensity, microcycle, macrocycle, special training, functional capabilities.

Dolzarbligi: Respublikamizda sportni ommalashtirish va yuqori natijalarga erishishda sportchilarning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish muammosiga ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida qaralmoqda. Musobaqalarga tayyorgarlik davrlarda texnik usullar va jismoniy sifatlarni rivojlantirishning yangi vosita, metodlarida mashg‘ulot davrlarida beriladigan yillik siklda yuklamalar, hajmi va shiddatini tartibga solishga qaratilmoqda. Tabiiyki, belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulotlarda yuklamalar me’yori kattaligi yo‘nalishi orqali mashg‘ulotlarni rejalashtirish hamda musobaqalar oralig‘ida yuklamaning umumiy kattaligini o‘sib borishi bo‘yicha muammolar hamda mavzuga doir masalalar deyarli o‘rganilmagani kuzatilmoqda.

Musobaqa davrida belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish sport natijalariga bevosita ta’sir qiluvchi muhim omil bo‘lib, bu bosqichda yuklama hajmi qisqartirilib, intensivlik yuqori darajada saqlanadi hamda asosiy e’tibor maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikka qaratiladi. Mashg‘ulotlar real bellashuv sharoitiga yaqinlashtirilib, sparring va vaziyatli mashqlar ustuvor ahamiyat kasb etadi, shu bilan birga sportchining individual xususiyatlari hisobga olinadi. Tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish va mikrotsikl asosida yuklamalarni muvofiqlashtirish sportchining optimal sport

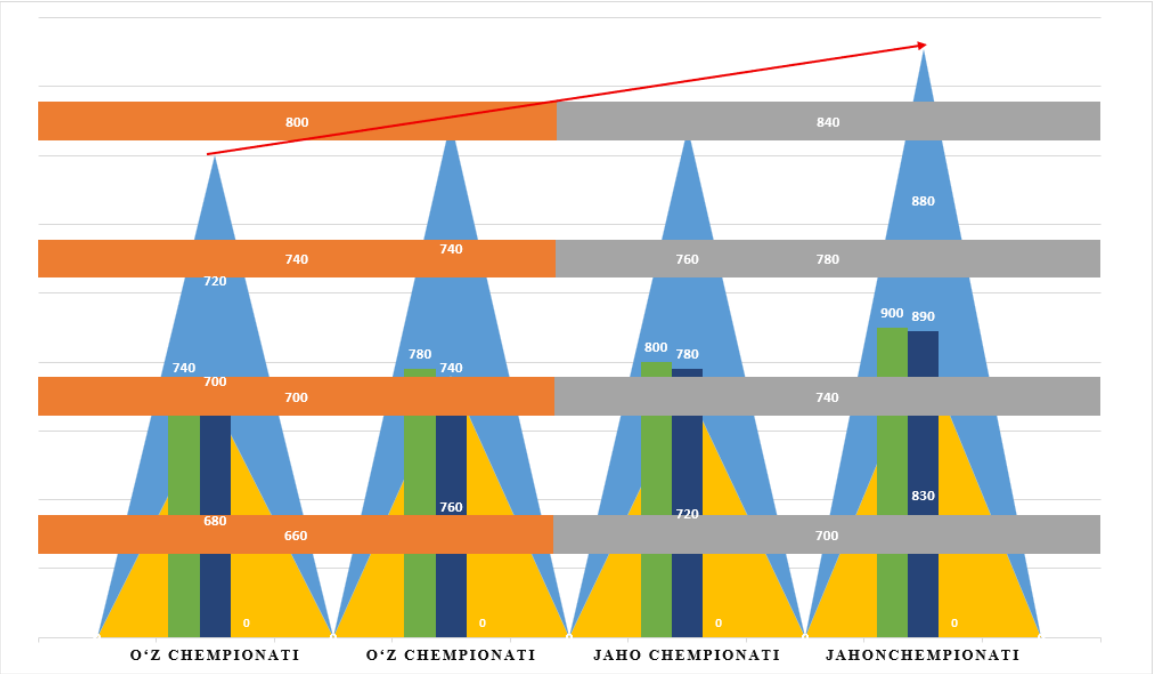
formasini saqlashga hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

1-jadval

Oliy sport mahorati guruhi belbog‘li kurashchilarni Nazorat, O‘zbekison chempionatiga, Jahon chempionati uchun mashg‘ulotlarida yuklama kattaliklar rejasi

Hafta kunlari	Musobaqa turi					
	Nazorat musobaqasi		O‘zbekiston chempionati		Jahon chempionati	
	I-hafta	II-hafta	I-hafta	II-hafta	I-hafta	II-hafta
Dushanba	540	600	700	700	800	780
Seshanba	550	620	740	680	840	760
Chorshanba	540	640	760	650	830	740
Payshanba	600	580	740	640	880	740
Juma	620	600	780	640	900	720
Shanba	620	620	740	600	890	700
Yakshanba	Dam olish					

Mashg‘ulotlarning dastlabki boshlanish haftasi nazorat musobaqalariga tayyorgarlikda 2 haftalik 540 kattalikdagi yuklama bilan boshlandi. Kun tartibiga binoan to‘lqinsimon o‘zgarish asosida yuklamalar o‘rta va yuqori kattalikda berib borildi. Musobaqa oldi mikrosiklining yakunlovchi bosqichi 600 kattalikdagi yuklamagacha ko‘tarildi. O‘zbekiston chempionati musobaqalari oldidan haftalik berib borilgan yuklamalar 660 yuklam kattalikda boshlandi oxiri



1-rasm Tajriba guruhi O‘zbekiston chempionati va jahon chempionati mashg‘ulotlar orasidagi yukalam kattaligi o‘sish dinamkasi

780 kattalikdagi yuklama kattaligigacha ko‘tarildi. Jahon chempionati musobaqalarga tayyorgarlikda esa haftalik, 740 kattalikdagi yuklamadan boshlab

900 kattalikdagi yuklamagachga ko‘tarildi. Yuklamalarning koordinatsion murakkabligi mashg‘ulot yuklamalarining kamida ikkita oddiy raqib qarshiligisiz, past tezlikda, turli kam qarshilikda va murakkab musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan bellashular guruhlarga taqsimlangan holda nazarat olib borildi. Mashg‘ulotlarda oddiy va murakkab texnik harakatlarni nazorat qilib borildi. Oddiy texnik harakatlarga oshirib tashlashlar, ko‘tarib tashlashlar, qaytarib tashlashlar to‘sib tashlashlar, murakkab qiyin hujum vaziyatlaridan chiqib ketish, oddiy hujum harakatalari kiradi.

Mashg‘ulotlar jarayoni tugatlib musobaqalarga kelganda tajriba guruhi belbog‘li kurashchilari 2 ta oltin 4 ta kumush 2 ta bronza medalga ega chiqshti. Nazorat guruhi belbog‘li kurashchilar 2 ta bronza medali qo‘lga kiridilar. Nazorat guruhi biln o‘tkazilgan suxbatta shu narsa malum bo‌ldiki kuchli mashg‘ulotlar va qayta tiklanmaslik charchoq ustiga charchoq bo‘lshni oqibatida bellashularni ohrigacha bellashmay toliqib qolish holatlari kuzatilgan. Tajriba guruhida esa mashg‘ulotlar to‘lqinsimon shakilad hamda asosan texnik-taktik yo‘nalishda hamda bellashu muhitidagi sharoitda bellashularni olib borish va ohrigacha kuchni sariflash ko‘nokmalari shakillantrish hisobiga ijobi natijalarga erishldi.

Xulosa. Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarning mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish ularning funksional imkoniyatlari, texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqa samaradorligini sezilarli darajada oshirishini tadqiqot natijalari tasdiqladi. Tajriba guruhi sportchilarida mashg‘ulot yuklamalarining to‘lqinsimon tashkil etilishi, hajm va shiddat nisbatining me’yoriy boshqarilishi, tiklanish jarayonlarining yetarli ta’minlanishi jismoniy sifatlar dinamikasini barqaror rivojlantirdi va musobaqaga optimal sport formasi bilan kirishni ta’minladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kerimov F.A., Yusupov N., Kurash. T. 2003.
2. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T. 2004.
3. Kerimov F.A. Darslik. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti T., 2009.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbog`li kurash nazariyasi va uslubiyati., T. 2013.
5. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. Iqtisod-moliya. T.2014

Chirchiq
15.04.2026
Bet:357-360

UO‘K: 797.2:796.015.52:796.012.1

SUZUVCHILARNING OYOQ KUCHINI OSHIRISHGA TAVSIYA ETILGAN EKSPREMENTAL MASHQLARNING SAMARADORLIGINI TADQIQ ETISH

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛЫ НОГ ПЛОВЦОВ

✉ **Ishimov B.A.** — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti p.f.b.f.d. (PhD), dotsenti Chirchiq, O‘zbekiston**

Xolyarov J.E. — **Renessans universiteti 2-kurs magistranti, Toshkent sh., O‘zbekiston**

Ишимов Б.А. — **д.ф.п.п.н.(PhD) Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Холяров Ж.Э. — **Магистрант 2-го курса Университета Ренессанс, г.Ташкент, Узбекистан**

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smir yoshidagi suzuvchilarning batterflyay usulidagi mashg‘ulotlar dasturiga oyoq kuchi tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish masalasi yoritilib berilgan.

Kalit so‘zlar: Nazorat testlari, batterflyay usuli, tajriba guruhi, nazorat guruhi, pedagogik kuzatuv.

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики развития силовой подготовленности ног юношей пловцов баттерфляй в программе тренировок.

Ключевые слова: Контрольные тесты, способ баттерфляй, экспериментальная группа, контрольная группа, педагогический анализ

Dolbzarbligi: Yosh suzuvchilarning kuch tayyorgarligi suzishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Suzishda kuch imkoniyatlarini namoyon bo‘lishi ko‘pincha harakatga keltiruvchi kuchni hosil bo‘lishi mexanizmi bilan aniqlanadi. Maxsus kuch tayyorgarligiga yo‘naltirilgan har xil mashg‘ulot vositalari sezilarli darajada asosiy malakaning harakatlar tizimiga ta’sir ko‘rsatadi. Kuchning namoyon bo‘lishi albatta fiziologik va biokimyoviy jarayonlar bilan bog‘liq. Shu bilan birga, suzuvchini kuch shiddatini muskulning mutloq kuchi kattaligini orttirish orqali ham oshirsa bo‘ladi. Sust mushak faolligi nafaqat sog‘liq uchun zarar balki organizmning barkamol rivojlanishini kechikishiga ham olib keladi. Sport yutuqlarining o‘sishida muhim omillardan biri, bu batterflyay usulida

suzuvchilarning oyoq kuchini takomillashtirish hisoblanadi. Biroq, ko‘plab suzuvchilar uchun batterflyay usuli eng qiyin usullardan biri desak mubolag‘a bo‘lmaydi, zero batterflyay usulida oyoqlar kuchli bo‘lishi va harakatlar muvofiklashtirilgan va simmetrik bo‘lishi zarur. Shuning uchun batterflyay usuli bilan suzishda kuchni takomillashtirishning yangi usullarini izlash dolzarb masalalardan sanaladi. Barcha yuqorida aytib o‘tilganlardan ko‘rinadiki, xozirgi vaqtda ushbu muammoni yechishda ilmiy -uslubiy yondashuv yetarlicha emas. Shuning uchun, suzish to‘garaklaridagi batterflyay usulida shug‘ullanuvchilarning kuch tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish yetarlicha dolzarb muammo sanaladi.

Ishning maqsadi. Batterflyay usulida suzuvchilarning oyoq kuchini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari:

Tadqiqot davomida oldimizga qo‘yilgan maqsadga erishish uchun qo‘yidagi vazifalar belgilab olindi:

1. Batterflyay usulida suzuvchilarning oyoq kuchi ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun nazorat testlarini tanlab olish;
2. Tanlab olingan test nazorati asosida suzuvchilarning oyoq kuchini aniqlash;
3. Suzuvchilarning oyoq kuchini oshirishga yo‘naltirilgan mashqlar majmuasini samaradorligini asoslab berish.

Tadqiqot uslubiyatlari. Tadqiqotimizga qo‘yilgan maqsad va vazifalarni hal qilish maqsadida qo‘yidagi uslubiyatlardan foydalanildi:

- Mavzu yo‘nalishiga oid ilmiy uslubiy adabiyotlar va mye’yoriy hujjatlarning qiyosiy tahlil qilish hamda umumlashtirish.
- Pedagogik kuzatuvlar hamda joriy tadqiqotlarni tashkil qilish;
- Pedagogik nazorat testlarini o‘tkazish;
- Matematik statistika uslublaridan foydalanish.

Tadqiqotni tashkil etish: Tadqiqot 2024yilning sentyabrdan 2025 yilning dekabrgacha, Toshkent shahri Bektemir tumani 1-SM da o‘tkazildi. Tadqiqot yillik sport mashg‘ulotlar davomida olib borildi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari tarkibi bo‘yicha bir-xil tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar tanlab olindi.

Tajribalarda 8-10 yoshli, II va III bolalar razryadiga ega 20 ta o‘smir suzuvchilar ishtirok etdi. Ikki gurux – nazorat va tajriba guruxlari tashkil etilgan bo‘lib, har biri 10 kishidan iborat bo‘ldi. Nazorat guruxi suzish sporti standart dastur bo‘yicha shug‘ullandi, tajriba guruxi mashg‘ulotlari jarayoniga biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasidan foydalanildi.

Suzuvchi sportchilarning kuch tayyorgarligini nazorat qilib borish uchun quyidagi testlar tanlab olindi hamda tajriba va nazorat guruhlaridda qo‘llanildi.

1. Joydan turib uzunlikka sakrash (sm).
2. Suvda tortish kuchini o‘lchash (faqat oyoqlar harakatida) (kg).
3. Suvda tortish kuchini o‘lchash (to‘liq koordinasiyada) (kg).
4. Batterflyay usulida 25 m suzish (faqat oyoqlar harakatida) (soniya).

5. Batterflyay usulida 25 m suzish (to‘liq koordinasiyada) (soniya).
6. Batterflyay usulida 50 m suzish (to‘liq koordinasiyada) (soniya).

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Bunday kuch sifatlarini testlash, batterflyay usulida suzuvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonida muhim tashkiliy va yo‘naltiruvchi faktor bo‘lib, jismoniy sifatlarninig rivojlanishi ustidan nazorat o‘rnatish xizmat qiladi. Jismoniy sifatlarning rivojlanishini ifodalovchi ko‘rsatkichlardan biri sportchilarning testlarni qoniqarli topshirishi etib belgilanadi.

Sportning suzish yo‘nalishida kuch tayyorgarligi sport mashg‘ulotlarining umumnazariy qarashlariga tayanadi. Demak, kuch tayyorgarligi uslublari suvda ham, quruqlikdagi mashg‘ulotlarda foydalanilayotgan uslublarga mos kelishi kerak. Suzuvchilarning suvdagi kuch tayyorgarligi vositalari qatorida suvda cho‘ziladigan rezina amortizator keng qo‘llaniladi.

Qo‘yidagi jadvalga ko‘ra (1-jadval), tadqiqot boshida va oxirida tajriba hamda nazorat guruhi suzuvchilarining kuch tayyorgarliklarini o‘rtacha ko‘rsatgichlari hisoblab chiqarilgan. Bunga ko‘ra ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasidagi farqlar foiz (%) hisobida ham ishlab chiqilgan.

1-jadval

Boshlang‘ich tayyorlov guruhi suzuvchilarining Tajriba hamda nazorat guruhlarining tadqiqotdan oldin hamda tadqiqotdan keyin ko‘rsatgan o‘rtacha ko‘rsatkichlari hamda ular o‘rtasidagi farqning tahlili

Pedagogik test sinovlari	Guruh	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Guruhlardagi o‘sish	%da
Joydan turib uzunlikka sakrash(sm)	TG	185 sm	195 sm	10 sm	5.2
	NG	186 sm	189 sm	3 sm	1.8
Suvda tortish kuchini o‘lchash (faqat oyoqlar harakatida) (kg)	TG	11 kg	15,6 kg	4,6 kg	29.49
	NG	11 kg	12,7 kg	1,7 kg	13.39
Suvda tortish kuchini o‘lchash(to‘liq koordinasiyada) (kg)	TG	17,8 kg	23,5 kg	5,7 kg	24.26
	NG	17,9 kg	19,8 kg	1,9 kg	9.6
Batterflyay usulida 25 m suzish (faqat oyoqlar harakatida) (soniya)	TG	20,73 son	17,06 son	3,67 son	-21.51
	NG	20,80 son	19,62 son	1,18 son	-6.01
Batterflyay usulida 25 m suzish(to‘liq koordinasiyada) (soniya)	TG	18,96 son	15,77 son	3,19 son	-20.22
	NG	18,61 son	17,46 son	1,15 son	-6.58

Batterflyay usulida 50 m suzish(to‘liq koordinasiyada) (soniya)	TG	38,93 son	33,92 son	5,01 son	-14.77
	NG	38,87 son	37,57 son	1,30 son	-3.46

Taqdim qilingan jadvalda qayt qilingan natijalar, bu guruhlardagi tajriba guruhi qayt qilgan natijalar, nazorat guruhi natijalariga nisbatan qoniqarli hisoblanadi. Batterflyay usulida suzishda oyoq kuchini oshirishni tadqiq etishda ishlab chiqilgan mashqlar majmuasining samarasi nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida o‘z isbotini topdi.

Xulosa. Yuqoridagi fikrlarni umumlashtirgan holda tezkor-kuch sport turlarida suzuvchilarning kuch harakat qobiliyati shakllanishining metodologik asoslari xususiyatlarini tadqiq qilish sportda muhim hayotiy masalalarni hal qilishda muayyan kasb etadi.

Batterflyay usulida suzishda oyoq muskullari rivojlangan sari ularda suzish tezligi yaxshilanadi. Batterflyay usulida quruqlikda batterflyay elementlarini muntazam ravishda rezinada bajarilsa takomillashtirish jarayoniga texnikani aniq va kuch bilan bajarish kelajakda yuqori natilarga erishishda muhim rol o‘ynaydi.

Adabiyotlar:

1. Bakhodir I. Development of strength training of swimmers by the Breaststroke method //Eurasian Journal of Sport Science. – 2021. – T. 1. – №. 1. – S. 31-38.

2. Sodiqov A.G‘. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. O‘quv qo‘llanma.-T.: Fan va texnologiya. 2015 yil.

3. Sirus. A.L. Sootnosheniye trenirovochnыx sredstv, napravlennыx na razvitiye skorostno silovыx kachestv i silovoy vыnoslivosti, v podgotovke plovsov uchebno trenirovochnыx grupp DYUSSH: Avtoref. Dis. Kan. Ped nauk. Minsk, 2000 god.

4. Platonov V.N., «Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte». Kiyev: Olimpiyskaya literatura – 2004.S. 808.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:361-364

UO‘K: 796.093.642-053.6:796.015.36

12–13 YOSHLI BIATLONCHILARDA KUCH CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGINI OSHIRISH

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

✉Ismoilov G‘.B.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedra o‘qituvchisi, Chirchiq, O‘zbekiston

Annotatsiya: Mazkur tezis 12–13 yoshli biatlonchilarda kuch chidamkorligini rivojlantirish samaradorligini oshirishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Biatlon sport turi murakkab koordinatsion tuzilishga ega bo‘lib, chang‘ida yuqori tezlikda harakatlanish va aniq otish jarayonlarini uyg‘unlashtirishni talab etadi. Shu bois yosh sportchilarda umumiy va maxsus chidamkorlik, ayniqsa kuch chidamkorligini rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlari faoliyati solishtirilib, maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasi samaradorligi aniqlangan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, aylana usulidagi mashg‘ulotlar, intervalli mashqlar hamda funksional tayyorgarlik elementlarini qo‘llash kuch chidamkorligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tadqiqot yakunida yosh biatlonchilarning sport natijalarini oshirish uchun ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimi zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: biatlon, kuch chidamkorligi, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, intervalli mashg‘ulot, aylana usuli, funksional rivojlanish, sport metodikasi.

Dolzarbligi: Biatlon zamonaviy sport turlari ichida murakkab jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab etuvchi yo‘nalishlardan biridir. Ushbu sport turi chang‘ida yugurish va miltiqdan nishonga otish elementlarini o‘z ichiga oladi. Xalqaro miqyosda biatlon rivojlanishi va musobaqalar tizimini International Biathlon Union boshqaradi.

So‘nggi yillarda yoshlar o‘rtasida biatlon sportiga qiziqish ortib bormoqda. Sport natijalarining o‘sishi esa tayyorgarlik jarayonini yanada takomillashtirishni talab etadi. Ayniqsa, 12–13 yosh davri sportchining jismoniy rivojlanishida muhim bosqich bo‘lib, bu davrda mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faol shakllanadi. Shu sababli kuch chidamkorligini to‘g‘ri rivojlantirish kelgusidagi yuqori sport natijalari uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Tadqiqot maqsadi:

12–13 yoshli biatlonchilarda kuch chidamkorligini rivojlantirish samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish va uning amaliy natijalarini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

1. Yosh biatlonchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.
2. Kuch chidamkorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish.
3. Tajriba-sinov ishlari orqali metodikaning samaradorligini tekshirish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan tahlil qilish.

Biatlon sportida yuqori natijaga erishish uchun sportchi uzoq masofani yuqori tezlikda bosib o‘tishi va shu bilan birga otish aniqligini saqlab qolishi lozim. Bu esa kuch chidamkorligining yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini talab etadi.

12–13 yosh davrida o‘smir organizmida biologik o‘sish jarayonlari tezlashadi. Agar aynan shu davrda mashg‘ulot jarayoni ilmiy asosda tashkil etilsa, sportchining funksional imkoniyatlari samarali rivojlanadi. Aks holda ortiqcha yuklama berish jarohatlar va ortiqcha charchoqqa olib kelishi mumkin.

Shuningdek, yoshlar sportini rivojlantirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligi mazkur tadqiqotning ijtimoiy ahamiyatini ham oshiradi.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv

Nazorat sinov mashqlari

Tajriba-sinov ishlari

Yurak urish tezligini o‘lchash

Matematik-statistik tahlil

Tadqiqotda 24 nafar 12–13 yoshli biatlonchi ishtirok etdi. Ular 12 nafardan ikki guruhga ajratildi: nazorat va tajriba guruhlari.

Mashg‘ulot metodikasining mazmuni

Tajriba guruhida kuch chidamkorligini rivojlantirish quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirildi:

Aylana usulidagi mashg‘ulotlar

8–10 ta stansiyadan iborat mashqlar kompleksi:

O‘tirib-turish (30–40 marta)

Turnikda tortilish (maksimal takror)

Otjimaniya (20–30 marta)

Tibbiy to‘p uloqtirish

Press mashqlari

200–400 metr masofaga 70–80% intensivlikda yugurish, 1–2 daqiqa faol dam olish bilan.

Chang‘ida maxsus mashqlar

Ikki tayanchli yurish texnikasi

Qiyaliklarda kuch bilan harakatlanish

Tempni nazorat qilish mashqlari

Funktsional tayyorgarlik

Nafas olish mashqlari

Muvozanatni saqlash mashqlari

Koordinatsion mashqlar

Mashg‘ulotlar haftasiga 3–4 marta, 12 hafta davomida olib borildi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi

Tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

Ko‘rsatkich	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
1000 m yugurish vaqti	3% yaxshilanish	11% yaxshilanish
Otjimaniya soni	5% o‘sish	18% o‘sish
Turnikda tortilish	4% o‘sish	15% o‘sish
Yurak urish tiklanishi	6% yaxshilanish	17% yaxshilanish

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, maxsus metodika asosida shug‘ullangan tajriba guruhida kuch chidamkorligi ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshgan.

Muhokama jarayonida quyidagi xulosalar ilgari surildi:

Bosqichma-bosqich yuklama berish organizmga moslashuvni tezlashtiradi.

Intervalli mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Aylana usuli mushak guruhlarini kompleks rivojlantiradi.

Texnik tayyorgarlik bilan uyg‘unlik sport natijasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida ortiqcha yuklama bermaslik va tiklanish davriga e’tibor qaratish muhimligi aniqlandi.

Xulosa: 12–13 yoshli biatlonchilarda kuch chidamkorligini rivojlantirish samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish zarur. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar kompleksi an’anaviy dasturga nisbatan samaraliroq hisoblanadi.

Tadqiqot tahlillari shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot samaradorligini oshirishda quyidagi omillar muhim rol o‘ynaydi:

1. Fiziologik nazorat: yurak urish chastotasi, nafas ritmi va mushak faoliyatini monitoring qilish orqali mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish.

2. Individual yondashuv: sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnika va psixologik holatiga moslashtirilgan mashg‘ulot rejalari.

3. Texnologik vositalardan foydalanish: yurak urish monitorlari, videoanaliz, simulyatorlar va boshqa zamonaviy texnika yordamida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish.

4. Psixologik tayyorgarlik: diqqatni jamlash, stressni boshqarish va nafasni nazorat qilish bo‘yicha maxsus mashqlar.

Ushbu yondashuvlar majmuasi mashg‘ulot samaradorligini oshirganligi aniqlangan. Bu esa sportchilarning fiziologik barqarorligini, koordinatsion qobiliyatlarini va kuch chidamkorligini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qilganini ko‘rsatadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari musobaqa sharoitida barqarorlik va yuqori natijalarga erishish uchun fiziologik va psixologik tayyorgarlikning uyg‘unlashtirilgan yondashuvini qo‘llash zarurligini tasdiqlaydi. Kompleks metodikalar yordamida sportchilarning jismoniy va ruhiy imkoniyatlari maksimal darajada rivojlantiriladi, bu esa natijada umumiy sport natijalarining yaxshilanishi va musobaqalardagi samaradorlikning oshishi bilan ifodalanadi

Kuch chidamkorligini rivojlantirishda:

yosh xususiyatlarini hisobga olish;

yuklamani individual belgilash;

intervalli va aylana mashg‘ulot usullarini qo‘llash;

tiklanish jarayonini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur metodika yosh sportchilarning kelgusida yuqori sport natijalariga erishishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2010.
2. Matveyev L.P. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva, 2005.
3. Ozolin N.G. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Moskva, 2008.
4. Karimov R.A. Yosh sportchilarda chidamkorlikni rivojlantirish usullari. – Toshkent, 2018.
5. International Biathlon Union rasmiy metodik qo‘llanmalari.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва, 2007.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса. – Москва, 2004.
8. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича меъёрий ҳужжатлар тўплами. – Тошкент, 2021.
9. Inakov B.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish biatlon 2023. O‘quv qo‘llanma.
10. Memetov R.U., Saydinov S.A. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Biatlon) 2024. O‘quv qollanma

Chirchiq
15.04.2026
Bet:365-368

UO‘K: 796.093.642-053.6:796.015.52

MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA YOSH BIATLONCHILARNING KUCH XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

✉Ismoilov G‘.B.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedra o‘qituvchisi, Chirchiq, O‘zbekiston

Annotatsiya: So‘nggi yillarda respublikada jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirokini ta’minlash borasida izchil choratадbirlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘ligini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shartsharoitlar yaratish zarurati mavjud,ushbu teziz 13-14 yoshli biatlonchilar va chang‘ichilar uchun maxsus kuch mashqlarining samaradorligi tavsiflanadi; ushbu sport turlarida maxsus kuch mashqlarining asosiy usullaridan foydalanish misollari keltirilgan, yosh biatlonchilarni zamonaviy tayyorlash usullari tasvirlangan.
Kalit so‘zlar: Maxsus kuch mashqlari, biatlon, chang‘i uchish, mashg‘ulotlar.

Chang‘ichining maxsus kuch mashg‘ulotlari chang‘i harakatlarining tuzilmasiga to‘liq mos keladigan harakatlarni bajarishda kuchni oshirishdan iborat. Maxsus texnik mashg‘ulotlar jarayonida sportchi tanlangan chang‘i turining texnikasini o‘zlashtiradi: u chang‘ilarda harakat qilish usullarining biomexanik qonunlarini o‘rganadi va zarur harakat ko‘nikmalarini mukammal egallaydi, ularni yuqori darajaga olib keladi, individual xususiyatlarni hisobga oladi.

Dolzarbligi: ushbu maqolada 13-14 yoshdagi biatlonchilar va chang‘ichilar uchun maxsus kuch mashqlarining samaradorligi tasvirlangan; ushbu sport turlarida maxsus kuch mashqlarining asosiy aktivlaridan foydalanish misollari keltirilgan va yosh biatlonstlarni zamonaviy tayyorlash usullari tasvirlangan.

Tadqiqot maqsadi:Maxsus kuch mashg‘ulotlarining asosiy usullari quyidagilardan iborat:

chang‘i, maxsus tayyorgarlik va kuch mashqlari. Maxsus tayyorlov

mashqlari chang‘ichining o‘ziga xos sifatlarini rivojlantirish darajasini oshirishga va tanlangan chang‘i turining texnika elementlarini yaxshilashga yordam beradi. Bular quyidagilarni o‘z ichiga oladi: turli xil taqlid mashqlari, simulyatorlarda mashqlar, turli usullarda rolikli chang‘ilarda harakat. Qorsiz mavsumda bu mashqlar bajarilganda, chang‘ida bevosita ishtirok etuvchi mushak guruhlari kuchaytiriladi va chang‘i texnikasining elementlari yaxshilanadi. Bu mashqlar motor xususiyatlari va harakatlar tabiati jihatidan chang‘iga o‘xshash bo‘lgani uchun, jismoniy sifatlar va motor ko‘nikmalarning ijobiy almashinuvi mavjud.

Tahliliy umumlashma: Hozirda chang‘ichi-poygachi va biatlonchi uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy usullaridan biri rolikli chang‘ilarda harakatdir. Roller chang‘i mashg‘ulotlari davomida kuch xususiyatlarini rivojlantirishning asosiy usullari quyidagilardan iborat: beparvo harakat qilish — tananing va qo‘l mushaklarining kuchini oshirish, qo‘llarsiz harakat qilish — oyoq mushaklarining kuchini oshirish.

Harakatni beparvo tarzda amalga oshirish yo‘lning relyefi va sportchining mashg‘ulot darajasiga qarab bir vaqtda yoki navbatma-navbat amalga oshirilishi mumkin.

Rolikli chang‘ilarda maxsus kuch mashqlarini o‘tkazish usuli belgilangan vazifalarga qarab farq qilishi mumkin. Bitta mashq jarayonida siz quyidagilardan foydalanishingiz mumkin: faqat oyoq mushak kuchini rivojlantirish uchun, faqat qo‘l mushak kuchini rivojlantirish uchun mashqlar, ularni birlashtiring. Masalan, mashg‘ulotni keltirishimiz mumkin: 10-15 daqiqa isinishdan so‘ng, qo‘l mehnati yordamida berilgan doiraning navbatma-navbat o‘tishi bajariladi va

Footwork yordamida. 13-14 yoshli biatlonchilar uchun har bir mashg‘ulotda bir yo‘nalishda harakat qilish umumiy vaqti 15-20 daqiqani tashkil etadi. Kuch mashqlari uchun oddiy relyefli doira tanlanishi kerak, unda kichik yumshoq ko‘tarilish mavjud.

Bu mashg‘ulotni murakkablashtirish uchun, og‘irlik kamarga bog‘langan avtomobil shinasi yoki 2-3 kg og‘irlikdagi jilet shaklida ishlatilishi mumkin.

Tayyorlov mavsumining ikkinchi yarmida rolikli chang‘ilarda tezlik va kuch mashqlarini o‘tkazish tavsiya etiladi. Bunday mashg‘ulotlarga misol sifatida: faqat qo‘l mushaklari yoki faqat oyoq mushaklarining 15-20 soniya davomida yumshoq ko‘tarilish yordamida maksimal tezlikda harakat. Bitta mashg‘ulotda sportchilar har bir mushak guruhi uchun 10-15 ta takrorlashni bajarishlari mumkin.

Yaqinda chang‘i mashg‘ulotni maxsus kuch mashqlari juda mashhur bo‘ldi. Bu mashg‘ulot chang‘ida harakatlanishda qo‘llarning ishini taqlid qiladi va chang‘i yoki rolikli chang‘ida mashq qilishga nisbatan ayrim afzalliklarga ega.

Birinchidan, ular yukni o‘zgartirish imkoniyatini beradi, bu esa har bir sportchining qobiliyatlariga mos individual mashg‘ulotni yaratishga yordam beradi. Ikkinchidan, ular maxsus tayyorlangan relslarni talab qilmaydi va istalgan joyda ishlatilishi mumkin. Bu biatlon mashg‘ulotlari uchun ayniqsa muhimdir, chunki kuch simulyatorida mashq qilish bilan otish bilan birga foydalanish mumkin. Bu og‘ir sharoitlarda mushak charchoqlari fonida otish qobiliyatini

rivojlantirishga yordam beradi. Uchinchidan, bu simulyatorlar texnik ko‘nikmalarning yuqori rivojlanishini talab qilmaydi va yangi sportchilarga chang‘i texnikasini tushunishga yordam beradi.

Mashg‘ulot yordamida kuch mashqlarini rivojlantirish uchun quyidagi variantlar mavjud:

Mashg‘ulot aerobik chegara zonasida 3-5 daqiqalik ketma-ket ishlang. Har bir mashg‘ulotda charchoqga qarab 6-8 set bajaring.

Mashg‘ulot ustida anaerob chegara zonasida 1-3 daqiqalik ketma-ket ishlash. Har bir mashg‘ulotda 8-10 set bajaring.

Mashg‘ulotda tezlik va kuch ishlari. Bir to‘plamning vaqti 15-30 soniya. 10-15 ta to‘plam ijro etiladi.

Ishlar mashg‘ulotni AEP zonasida 1-3 daqiqadan mashq qilish

5-15 sekundli tezlanishlar bilan. Bu kuch mashqlari variantlari otish bilan birga ishlatilishi mumkin — har bir yondashuvdan so‘ng otish amalga oshiriladi (bir chiziq, 5 zarba). Shuningdek, qo‘l mushaklari ustida ishlash oyoq mushaklari uchun kuch mashqlari bilan yaxshi mos keladi.

Oyoqlarning mushak kuchini rivojlantirish uchun quyidagilar qo‘llanilishi mumkin:

Yumshoq tepalikda velosipedda haydash, pedal tezligi daqiqasiga 60-70 aylanish. 5 daqiqa davomida 2-4 ta ko‘tarish amalga oshiriladi.

Yumshoq ko‘tarilish uchun sakraydi. Ketma-ket 3-5 ta ko‘tarish 20-30 soniya davom etadi.

Bir oyog‘ida sakrab, yumshoq ko‘tarilish. Ketma-ket 3-5 ta ko‘tarish 20-30 soniya davom etadi.

3-5 daqiqa arqon sakrash.

Chang‘ichilar va biatlonchilar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning eng mashhur usullaridan biri chang‘i harakatlarini taqlid qilishdir. Mashg‘ulotda eng ko‘p ishlatiladiganlar ikki qadamli harakatning step va sakrash taqlidlari. Taqlid mashg‘ulotlari juda notekis yo‘lda o‘tkaziladi, shuning uchun turli versiyalarda sportchining umumiy va kuch chidamliligiga ajoyib ta'sir ko‘rsatadi.

Biatlonchilar uchun taqlid mashg‘ulotlari bo‘yicha yaxshi rivojlangan usul — bu kountry bo‘ylab ko‘tarilishda taqlid qo‘llaniladi. 13-15 yoshdagi o‘smirlarni tayyorlashda bunday yukning funksional murakkabligiga alohida e'tibor qaratish kerak. Ko‘plab murabbiylar kattalar sportchilarining mashg‘ulotlarini takrorlab, bolalarga chidab bo‘lmas yuk beradi va tanaga katta zarar yetkazadi. 13-15 yoshli sportchilarni tayyorlashda asosan step taqlididan foydalanish tavsiya etiladi, chunki bu yumshoqroq yukni talab qiladi va chang‘i uchish texnik ko‘nikmalarini tayyorlashga ta'sir qiladi.

Taqlid mashg‘ulotlari bitta ko‘tarilishda amalga oshirilishi mumkin. Bunday mashg‘ulotlar kamroq funksional va kuchga ko‘proq yo‘naltirilgan. Mashg‘ulotlar quyidagicha amalga oshiriladi: o‘rtacha qiyalikka ko‘tarilish tanlanadi, unda shunday uzunlikdagi segmentlar o‘lchanadiki, sportchilar ularni 20-40 soniyada yengib o‘tadi. Sportchilar ko‘tarilishda taqlid qilib, pastga tushishadi. Mashg‘ulot davomida ko‘tarish vaqti 20 soniyadan boshlanib,

sportchining tayyorligiga qarab (odatda 40-45 soniyadan oshmaydi) davom etadi. Yurak urishi daqiqasiga 120 urish va undan pastga tiklangandan so‘ng yangi ko‘tarilish boshlanishi mumkin. Yuqoridagi puls har bir sportchi uchun individual bo‘ladi, lekin u anaerob chegara darajasida bo‘lishi kerak, shunda mushaklarda sezilarli kislotalanish bo‘lmaydi. Mashg‘ulotlarning umumiy hajmi sportchining individual charchoq darajasiga qarab tanlanadi. 13-14 yoshli sportchilar uchun mashg‘ulot vaqti 15-30 daqiqa ichida.

Shunday qilib, biatlonda maxsus jismoniy tayyorgarlikning turli usullari chang‘ida harakatlanishda zarur bo‘lgan mushak guruhlariga sifatli ta'sir ko‘rsatish va yosh biatlonchilarning kuch xususiyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov, A. (2022). Sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va nazorat qilish asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Jismoniy Tarbiya Universiteti nashriyoti.

2. Xodjayev, R. (2021). Biatlonchilarda jismoniy chidamkorlikni rivojlantirish metodikasi. “Sport va Ilm” jurnali

3. Nurmatova.D. (2020). Sportchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish yo‘llari. Toshkent.

4. Zaytsev, P. (2019). Modern Biathlon Training Systems. Moscow: Sport Press.

5. Inakov B.T. Sport pedagogik mahoratini oshirish biatlon 2023. O‘quv qo‘llanma.

6. Memetov R.U., Saydinov S.A. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (Biatlon) 2024. O‘quv qollanma

7. Verxoshanskiy Y. V. Sportda maxsus kuch mashg‘ulotining asoslari. - Moskva: Jismoniy madaniyat va sport. - 1977.-215 bet.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:369-371

UO‘K: 796.926:796.012.2

TOG‘ CHANG‘ISI SPORTIDA BURILISH TEXNIKASI ELEMENTLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING METODIK ASOSLARI

✉ Jo‘rayev I.B.

Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsent, p.f.b.f.d (PhD), professor, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O‘zbekiston

Annotatsiya. Mazkur tezisda tog‘ chang‘isi sportchilarida burilish texnikasi elementlarini takomillashtirishning ilmiy-uslubiy jihatlari tahlil qilingan. Burilish texnikasining biomekanik tuzilishi, tayanch fazasidagi harakat faoliyati hamda sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar vositalarining ahamiyati yoritilgan. Burilishlarni bajarishda gavda og‘irlik markazini boshqarish, tayanch reaksiyasi kuchidan samarali foydalanish va chang‘i qirralarining qor yuzasi bilan optimal o‘zaro ta’sirini ta’minlash texnik mahoratning asosiy tarkibiy qismlaridan biri ekanligi asoslab berilgan. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili asosida burilish texnikasi elementlarini bosqichma-bosqich shakllantirish sportchilarning texnik harakatlari aniqligi va barqarorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: tog‘ chang‘isi, burilish texnikasi, texnik tayyorgarlik, biomexanika, tayanch fazasi, harakat faoliyati, maxsus mashqlar, sport texnikasi.

Аннотация. В данном тезисе рассматриваются научно-методические аспекты совершенствования элементов техники поворотов в горнолыжном спорте. Освещены биомеханическая структура техники поворотов, особенности двигательной деятельности в опорной фазе, а также значение специальных упражнений в процессе технической подготовки спортсменов. Обосновано, что управление центром тяжести тела, эффективное использование силы опорной реакции и обеспечение оптимального взаимодействия кантов лыж со снежной поверхностью являются важнейшими компонентами технического мастерства горнолыжников. На основе анализа научно-методической литературы установлено, что поэтапное формирование элементов техники поворотов способствует повышению точности и устойчивости технических действий спортсменов.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, техника поворотов, техническая подготовка, биомеханика, опорная фаза, двигательная деятельность, специальные упражнения, спортивная техника.

Tog‘ chang‘isi sporti yuqori darajadagi koordinatsion murakkablikka ega bo‘lgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turida harakat faoliyati katta tezlik, o‘zgaruvchan relyef, qisqa vaqt oralig‘ida qaror qabul qilish va murakkab texnik harakatlarni aniq bajarish bilan tavsiflanadi. Sport natijalari ko‘p jihatdan sportchining texnik tayyorgarligi, harakatlarni biomekanik jihatdan ratsional tashkil etishi hamda tayanch reaksiyasi kuchidan samarali foydalanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Musobaqa faoliyatida burilish texnikasi asosiy texnik elementlardan biri sanalib, sportchining harakat trayektoriyasini nazorat qilishi, tezlikni saqlashi va masofani optimal bosib o‘tishida muhim o‘rin egallaydi.

Burilish texnikasini bajarish davomida sportchi gavda og‘irlik markazini doimiy ravishda qayta taqsimlaydi, tayanch yuzasi bilan o‘zaro biomekanik aloqani boshqaradi hamda markazdan qochma kuch ta’sirini kompensatsiyalashga harakat qiladi. Ushbu harakatlar tizimida gavdaning qiyalik burchagi, tizza va son bo‘g‘imlarining fleksion holati, tayanch nuqtasining o‘zgarishi va chang‘i qirralarining qor yuzasi bilan kontaktda bo‘lish darajasi texnik harakat samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Burilishlar bajarilishida tayanch fazasi alohida biomekanik ahamiyat kasb etadi. Tayanch fazasida sportchi qor yuzasi bilan o‘zaro ta’sir orqali harakat yo‘nalishini o‘zgartiradi va kinetik energiyani saqlashga intiladi. Burilish vaqtida chang‘i qirralarining qor yuzasiga noto‘g‘ri joylashuvi yoki gavda holatining biomekanik jihatdan nomutanosibligi sirpanish trayektoriyasining buzilishiga, tezlikning pasayishiga hamda ortiqcha energetik sarfga olib keladi. Shu sababli burilish texnikasini shakllantirish jarayonida sportchilarda tayanch fazasini his qilish, gavda segmentlari harakatining o‘zaro muvofiqligini rivojlantirish va harakat amplitudasini nazorat qilish muhim metodik vazifalardan biri sanaladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili tog‘ chang‘isi sportchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirishda maxsus texnik mashqlar va imitasion vositalardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi. Burilish texnikasini shakllantirishda qo‘llaniladigan imitasion mashqlar sportchilarda harakatning fazoviy-dinamik tuzilmasini shakllantirishga yordam beradi. Mazkur mashqlar yordamida sportchilar tayanch reaksiyasi kuchini his qilish, gavda qiyaligini boshqarish hamda chang‘i qirralarining harakatdagi funksional holatini nazorat qilish ko‘nikmalarini egallaydi.

Texnik tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida oddiy burilish elementlarini o‘rgatish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Harakat ko‘nikmalari shakllanib borgani sari mashqlar murakkablashtirib boriladi. Bunda harakat trayektoriyasi, burilish radiusi va tezlik parametrlarining o‘zgarishi sportchilarning texnik moslashuvchanligini rivojlantirish imkonini beradi. Yuqori tezlik sharoitida bajariladigan burilishlar sportchidan nafaqat texnik tayyorgarlikni, balki harakatlarni tezkor boshqarish qobiliyatini ham talab qiladi.

Burilish texnikasini o‘rgatishda biomekanik nazorat vositalaridan foydalanish ham muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Videoanaliz, sensorli nazorat tizimlari va imitasion trenajyorlar sportchilarning texnik harakatlarini chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Harakat amplitudasi, gavda qiyaligi, tayanch

nuqtasining o‘zgarishi va chang‘i qirralarining qor bilan kontakt holatini tahlil qilish orqali texnik xatolar aniqlanadi va korreksion metodikalar ishlab chiqiladi.

Mashg‘ulot jarayonida maxsus texnik mashqlarni qo‘llash sportchilarda harakatlarning avtomatlashtirilishiga yordam beradi. Burilish harakatlarini ko‘p marotaba takrorlash natijasida mushaklararo koordinatsiya rivojlanadi va harakatlarning biomekanik barqarorligi oshadi. Natijada sportchi murakkab harakat faoliyatini katta tezlik sharoitida nisbatan aniq va iqtisodiy bajarish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Tog‘ chang‘isi sportida texnik tayyorgarlikni tashkil etishda mashqlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish muhim metodik talab hisoblanadi. Dastlab tayanch holatlari va elementar burilishlar shakllantiriladi, keyingi bosqichlarda esa murakkab trayektoriyalar, yuqori tezlik va o‘zgaruvchan relyef sharoitlarida texnik harakatlarni barqaror bajarish ko‘nikmalari rivojlantiriladi. Ushbu metodik yondashuv texnik xatolar sonining kamayishiga va harakatlar aniqligining ortishiga olib keladi.

Tog‘ chang‘isi sportchilarining texnik tayyorgarligida maxsus texnik mashqlar, imitasion vositalar va biomekanik nazorat elementlaridan kompleks foydalanish burilish texnikasi samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Burilish texnikasi elementlarini biomekanik jihatdan to‘g‘ri shakllantirish sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirish bilan bir qatorda musobaqa faoliyatida harakatlarning barqaror va iqtisodiy bajarilishiga ham imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2002.

9. Зимние виды спорта: Учебник / Давлетмуратов С.Р., Асатова Г.Р., Каримов А.А., Хожиев Ш.С., Жураев И.Б.; - Т.: Т.: “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU, 2021.-584 c.

10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Советский спорт, 2012.

11. Лях В.И. Координационные способности. – М.: Просвещение, 2006.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.

I.B.Jo‘rayev - Yosh tog‘ chang‘ichilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish. – Toshkent, 2025.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:372-374

UO‘K: 796.325.012.1:378.016

12-14 YOSHLI SHAYBALI XOKKEYCHILARDA KAFT BILAN ZARBA BERISH ANIQLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

✉Kamoliddinov D.K. **Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti, Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi II bosqich magistranti, Toshkent sh., O‘zbekiston**

Annotatsiya Ushbu maqolada 12–14 yoshli shaybali xokkeychilarni o‘quv-mashg‘ulot bosqichida kaft bilan zarba berish aniqligini rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Haftalik tayyorgarlik sikllari, maxsus mashqlar majmuasi, psixologik tayyorgarlik elementlari va koordinatsiya mashqlari qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari zarba aniqligi, tezkor qaror qabul qilish va muvozanat ko‘rsatkichlarining sezilarli darajada oshganini ko‘rsatdi.
Kalit so‘zlar: shaybali xokkey, kaft zarbasi, aniqlik, maxsus mashqlar, koordinatsiya, yosh sportchilar.
Annotation This article analyzes methodological approaches to improving the accuracy of palm strikes in 12–14-year-old ice hockey players during the training stage. Weekly training cycles, a set of special exercises, psychological preparation elements, and coordination drills were applied. The results showed significant improvement in strike accuracy, decision-making speed, and balance indicators.
Key words: ice hockey, palm strike, accuracy, special exercises, coordination, young athletes.

Shaybali xokkey bugungi kunda dunyo miqyosida eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. O‘zbekiston sport tizimida ham bu yo‘nalish asta-sekin rivojlanib bormoqda. Ayniqsa, 12–14 yosh davri sportchilar uchun texnik ko‘nikmalarni shakllantirishda eng muhim bosqich hisoblanadi. Kaft bilan zarba berish aniqligi o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy texnik elementlardan biri bo‘lib, u nafaqat gollar soniga, balki jamoaviy o‘yin sifatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot maqsadi

12–14 yoshli xokkeychilarda kaft bilan zarba berish aniqligini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot vazifalari

Maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Haftalik tayyorgarlik sikllarini joriy etish.

Zarba aniqligi va koordinatsiya ko‘rsatkichlarini baholash.

Psixologik tayyorgarlik elementlarini qo‘llash.

Tadqiqot metodlari

Amaliy kuzatuv: mashg‘ulot jarayonida sportchilarning zarba aniqligi baholandi.

Test sinovlari: maqsadli zarba aniqligi, koordinatsiya va muvozanat testlari o‘tkazildi.

Psixologik testlar: diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish mashqlari.

Statistik tahlil: mashg‘ulotlar natijalari raqamli ko‘rsatkichlar asosida tahlil qilindi.

Haftalik tayyorgarlik sikli

1-jadval.

Haftalik tayyorgarlik sikli

Kun	Mashg‘ulot turi	Tafsilotlar
Dushanba	Dam olish va tiklanish	Engil yugurish, cho‘zilish mashqlari
Seshanba	Texnika mashg‘uloti	Kaft zarbasi texnikasini takomillashtirish, maqsadli zarbalar
Chorshanba	Kuch-chiqish mashqlari	Qo‘l mushaklari uchun maxsus mashqlar
Payshanba	Aniqlik mashqlari	Target shooting mashqlari, koordinatsiya o‘yinlari
Juma	Psixologik tayyorgarlik	Diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish mashqlari
Shanba	Musobaqaga tayyorgarlik	O‘yin simulyatsiyasi, tezkor zarba mashqlari
Yakshanba	Chidamlilik va muvozanat	Uzun masofaga yugurish, muvozanat mashqlari

Maxsus mashqlar majmuasi

2-jadval.

Kaft zarbasi aniqligini rivojlantiruvchi mashqlar

Mashq nomi	Maqsad	Bajarish usuli	Takrorlash
Target shooting	Aniqlikni oshirish	Maqsadli nuqtalarga zarba berish	10–12 marta
Koordinatsiya mashqi	Muvozanatni rivojlantirish	TRX tasmalari bilan mashqlar	8–10 marta
Tezkor zarba mashqi	Tezlik va aniqlikni oshirish	Shaybani tezkor zarba bilan darvozaga yo‘naltirish	12–15 marta
Psixologik mashq	Diqqatni jamlash	Reaksiya testlari, tezkor qaror qabul qilish	5–7 marta
Jamoaviy mashq	O‘yin simulyatsiyasi	Guruhli zarba mashqlari	20–25 daqiqa

Tadqiqot natijalari va muhokama

Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning zarba aniqligi o‘rtacha 18% ga oshdi. Koordinatsiya mashqlarida muvozanatni saqlash ko‘rsatkichlari 12% ga yaxshilandi. Psixologik mashqlar diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini mustahkamladi.

Aniqlik testlarida dastlabki bosqichda o‘rtacha 10 zarbadan 5 tasi maqsadga yetgan bo‘lsa, yakuniy bosqichda bu ko‘rsatkich 8–9 zarbaga yetdi. Bu esa metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa Maxsus mashqlar majmuasi kaft zarbasi aniqligini sezilarli darajada oshirdi. Haftalik sikllar sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirdi. Psixologik mashqlar diqqatni jamlash va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini mustahkamladi. Tadqiqot natijalari yosh xokkeychilarni tayyorlashda innovatsion metodikalarni qo‘llash zarurligini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 4-fevraldagi PQ-4583-sonli “Qishki sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2024-yil 23-sentyabrdagi PQ-334-sonli “Xokkey sport turini rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

3. Karimov A. “O‘quv-mashq bosqichida yosh xokkeychilarni tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish” dis. PhD. 2025.-B.5-29.

4. Gambetta G. Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. - Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. - 299 p.

5. Hirtz P. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. - Berlin: Volk und Wissen Verlag, 1985. - 210 S.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:375-378

UO‘K: 796.03:377.5:796.071.2

PROFESSIONAL SPORT TA’LIM MUASSASALARIDA SPORTCHILARNI SARALASH TIZIMINI TAHLIL QILISH

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

✉ Maksumov Z.X. **Magistrant, Alfraganus Universiteti, Toshkent sh., O‘zbekiston**

Annotatsiya. Mazkur maqolada professional sport ta’lim muassasalarida sportchilarni saralash tizimining nazariy asoslari, amaliy muammolari hamda uni takomillashtirish yo‘nalishlari tahlil qilinadi. Zamonaviy sportda natijadorlikning o‘sishi, raqobatning kuchayishi va yosh sportchilar bilan ishlashda ilmiy yondashuvlarning ahamiyati saralash jarayonini yanada puxta tashkil etishni talab etadi. Maqolada saralashning bosqichlari, mezonlari, metodlari, shuningdek, biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni hisobga olish zarurati yoritiladi. Sportchilarni aniqlash va rivojlantirishda monitoring, testlash, prognozlash hamda individual yondashuvning o‘rni asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: sportda saralash, sport qobiliyati, testlash, monitoring, sport tayyorgarligi, prognozlash, sport pedagogikasi.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические основы, практические проблемы и направления совершенствования системы отбора спортсменов в профессиональных спортивных учебных заведениях. Рост эффективности в современном спорте, усиление конкуренции и важность научных подходов в работе с юными спортсменами требуют более тщательной организации процесса отбора. В статье рассматриваются этапы, критерии, методы отбора, а также необходимость учета биологических, психологических и социальных факторов. Обосновывается роль мониторинга, тестирования, прогнозирования и индивидуального подхода в выявлении и развитии спортсменов.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивные способности, тестирование, мониторинг, спортивная подготовка, прогнозирование, спортивная педагогика.

Kirish. Sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarni to‘g‘ri tanlash va ularning imkoniyatlarini erta aniqlashga bog‘liq. Professional sport ta’lim muassasalari - sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport maktablar va sportchilarni tayyorlash markazlari - sport zaxirasini shakllantiruvchi asosiy bo‘g‘in hisoblanadi. Ushbu muassasalarda saralash jarayonining samaradorligi

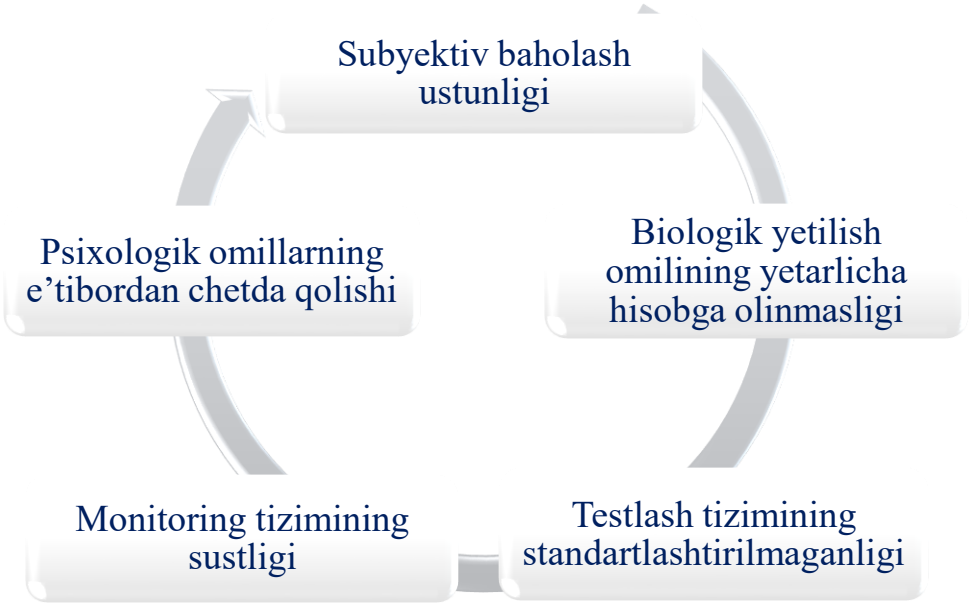
sportchining keyingi sport faoliyati, sport natijalari va hatto sport karerasining davomiyligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [1,3].

An’anaviy saralash yondashuvlari ko‘pincha murabbiylarning tajribasi va subyektiv kuzatuvlarga asoslangan bo‘lsa, zamonaviy sport ilmiy asoslangan, ko‘p omilli va tizimli yondashuvni talab etadi. Biologik yetilish, genetik moyillik, psixologik barqarorlik, motivatsiya, jismoniy sifatlar hamda texnik-taktik ko‘nikmalarni kompleks baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish bugungi sport pedagogikasi va sport menejmentining dolzarb masalalaridan biridir [2].

Tadqiqotning maqsadi - professional ta’lim muassasalarida sportchilarni saralash mezonlarini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Sportchilarni saralash - bu shaxsning sport faoliyatiga mosligini aniqlash, uning individual xususiyatlarini baholash va sport yo‘nalishini belgilashga qaratilgan ko‘p bosqichli jarayondir. Saralash jarayonida sport qobiliyatining mohiyatini tushunish muhim. Sport qobiliyati nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlar, balki psixologik, funksional va morfologik omillar yig‘indisini ifodalaydi. Masalan, tezkorlik, chidamlilik yoki kuch kabi sifatlar turli sport turlarida har xil darajada talab qilinadi.

Sport amaliyotida sportchilarni saralash tizimi ko‘plab omillarga bog‘liq murakkab jarayon bo‘lib, amaliyotda bir qator tizimli muammolar uchrab turadi. Saralashning asosiy maqsadi - istiqbolli sportchilarni aniqlash, ularning tabiiy qobiliyatlari va individual xususiyatlariga mos ravishda yo‘naltirishdan iborat. Biroq real sharoitda bu jarayon har doim ham ilmiy asoslangan va xolis tarzda amalga oshirilmaydi [2]. Sport amaliyotda sportchilarni saralash tizimida bir qator muammolar kuzatiladi. (1-rasm).



1-rasm. Sport amaliyotda sportchilarni saralash tizimida uchraydigan muammolar.

Subyektiv baholash ustunligi. Ko‘plab muassasalarda saralash murabbiylarning tajribasi va kuzatuvlariga tayanadi. Bu esa ayrim hollarda iste’dodli sportchilarning e’tibordan chetda qolishiga olib keladi.

Biologik yetilish omilining yetarlicha hisobga olinmasligi. Yosh sportchilarda pasport yoshi bilan biologik yosh o‘rtasida sezilarli tafovut bo‘lishi mumkin. Erta yetilgan bolalar jismoniy jihatdan ustun ko‘rinishi mumkin, ammo bu ularning uzoq muddatli istiqbolini kafolatlamaydi.

Testlash tizimining standartlashtirilmaganligi. Ba’zi hollarda testlar ilmiy asoslanmagan yoki sport turiga mos kelmaydi. Natijada olingan ma’lumotlar bashorat qilish uchun yetarli darajada ishonchli bo‘lmaydi.

Monitoring tizimining sustligi. Sportchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish tizimli olib borilmasa, ularning salohiyati to‘liq ochilmaydi.

Psixologik omillarning e’tibordan chetda qolishi. Motivatsiya, stressga chidamlilik, intizom kabi sifatlar yuqori sport natijalarida hal qiluvchi rol o‘ynaydi, ammo saralashda ko‘pincha yetarli baholanmaydi.

Saralash tizimini takomillashtirish uchun ilmiy asoslangan, tizimli va innovatsion yondashuv zarur. Quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyatga ega:

Kompleks baholash tizimini joriy etish. Saralash faqat jismoniy testlar bilan cheklanmasligi lozim. Quyidagi komponentlar kompleks baholanishi kerak: morfologik ko‘rsatkichlar (bo‘y, tana massasi, proporsiyalar), funktsional imkoniyatlar (yurak-qon tomir tizimi, nafas olish), jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik), psixologik xususiyatlar (motivatsiya, temperament, irodaviy sifatlar), texnik-taktik qobiliyatlar. Kompleks yondashuv sportchining umumiy salohiyatini aniqlash imkonini beradi.

Biologik yoshni hisobga olish. Biologik yetilish darajasi sportchilarni baholashda muhim mezon bo‘lishi kerak. Bu quyidagilar orqali aniqlanishi mumkin: antropometrik o‘lchovlar, ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanishi, funksional testlar. Bu yondashuv kech yetiluvchi, ammo istiqbolli sportchilarni aniqlashga yordam beradi.

Ilmiy asoslangan testlash metodikasini takomillashtirish. Testlar sport turining xususiyatlariga mos bo‘lishi zarur. Masalan: tezkorlikka yo‘naltirilgan sport turlarida reaktsiya va sprint testlari, chidamlilik sportlarida aerob imkoniyatlarni baholash, koordinatsiya talab qilinadigan sportlarda muvozanat va aniqlik testlari, test natijalari statistik tahlil asosida baholanishi lozim.

Monitoring va prognozlash tizimini yaratish. Sportchilarni rivojlanishini muntazam kuzatish tizimi quyidagilarni o‘z ichiga olishi kerak: dinamik testlash, natijalarni ma’lumotlar bazasiga kiritish, o‘sish tendensiyalarini aniqlash, individual bashorat qilish modellarini ishlab chiqish. Bu sportchining uzoq muddatli rivojlanishini boshqarishga yordam beradi.

Psixologik saralash elementlarini kuchaytirish. Sport natijalariga psixologik barqarorlik katta ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli: motivatsiya darajasi, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlar, ijtimoiy moslashuv maxsus psixologik testlar orqali baholanishi kerak.

Individual yondashuvni kengaytirish. Har bir sportchi o‘ziga xos rivojlanish trayektoriyasiga ega. Individual yondashuv quyidagilarni talab qiladi: shaxsiy tayyorgarlik dasturi, individual yuklama rejalari, rivojlanish monitoringi, moslashuv mexanizmlarini hisobga olish.

Raqamli texnologiyalarni joriy etish. Zamonaviy texnologiyalar saralash samaradorligini oshiradi: sensorlar va olib yuriluvchi qurilmalar, videoanaliz, ma’lumotlar bazasi, sun’iy intellekt asosidagi prognozlash. Bu usullar subyektivlikni kamaytiradi va aniqlikni oshiradi.

Xulosalar. Professional sport ta’lim muassasalarida sportchilarni saralash tizimini takomillashtirish sport natijadorligini oshirishning strategik omilidir. Zamonaviy sport sharoitida faqat an’anaviy yondashuvlar yetarli emas; ilmiy asoslangan, kompleks va texnologik yondashuv zarur.

Saralash jarayonida biologik, jismoniy, psixologik va funksional omillarni uyg‘un baholash, monitoring va prognozlash tizimlarini yaratish hamda individual yondashuvni kengaytirish muhimdir. Shu orqali sportchilarning haqiqiy salohiyatini aniqlash va rivojlantirish imkoniyati ortadi.

Natijada sport zaxirasini shakllantirish samaradorligi oshadi, iste’dodli sportchilarni aniqlash imkoniyatlari kengayadi va sport tizimining umumiy raqobatbardoshligi ta’minlanadi.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 240 с.

2. Матназаров Х. Ю. Ёш сузувчиларни дастлабки ихтисослик босқичида саралаш услубиятини такомиллаштириш //п. ф. б. ф. д.,(PhD) автореф., Чирчиқ. – 2021. – Т. 26.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:379-382

UO‘K: 796.61:796.093.6:796.012.2

MIX ESTAFETADA MALAKALI VELOSIPEDCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA HAFTALIK MASHG‘ULOTLAR DASTURI

A WEEKLY TRAINING PROGRAM FOR IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED CYCLISTS IN MIXED RELAY (MIX) EVENTS

Masharipov A.R. — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston**

Masharipov A.R. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik Uzbekistan**

Annotatsiya: velosiped sportida hozirgi kunda yosh sportchilarni saralash, barcha turlari bo‘yicha zaxira sportchilarni tayyorlash, ayniqsa shosse yo‘nalishida turli yuklamalarni taqsimlash, velopoygachilar mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish va olib borish, poygachilarni antropometrik xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda shosse velosipedini ularning tayyorgarlik mashg‘ulotlarini boshqarishda anatomik, fiziologik va psixologik holatlarini o‘rgangan xolda yuklamalarga jalb qilish, hamda vositalar qo‘llanilishi yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Shosse yo‘nalishi bo‘yicha poygachilarni tayyorlashda soha mutaxassislari va murabbiylar tomonidan yillik va ko‘p yillik tayyorgarlikning model tuzilmalari ishlab chiqilmoqda. Ammo shunday bo‘lsa-da Jahon va Olimpiada trassalarida poygachilar tomonidan ko‘rsatilayotgan yuqori natijalarni inobatga olgan xolda amalda qo‘llanilayotgan dasturlar samaradorligini aniqlash va samarali metodikalarni ishlab chiqish hamda ularni sport amaliyotiga tatbiq etish zarurligi muammosi muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Annotation: This study addresses current issues in road cycling, including the selection of young athletes, the development of reserve cyclists, and the optimization of training load distribution. Special attention is given to the organization and management of training processes based on athletes’ anthropometric, anatomical, physiological, and psychological characteristics. Modern approaches emphasize individualized training programs and the use of effective training tools to enhance performance.

Despite the development of annual and long-term training models by coaches and specialists, the increasing performance levels observed in World Championships and Olympic competitions highlight the need to evaluate the effectiveness of existing training programs. Therefore, the study focuses on

identifying more efficient training methodologies and implementing them into sports practice to improve competitive performance in road cycling.

Kalit so‘zlar: velosport, MIX estafeta poygasi, burilish, ko‘tarilish, tushish, kilometr, vaqt me’yorlari.

Key words: cycling, mixed relay race (MIX), turns, uphill, downhill, distance (kilometers), time standards.

Tadqiqot dolzarbligi shundaki, velosportda texnik-taktik tayyorgarlik faqat jismoniy yoki funksional omillar bilan cheklanmay, balki psixologik barqarorlik va jamoaviy muvofiqlik bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantirilishi zarur. Bu yondashuv sport pedagogikasida jamoaviy harakatga asoslangan tayyorgarlik nazariyasini boyitadi. FTP testi asosida yuklamalarni individuallashtirish va jamoaviy rollarni taqsimlashning pedagogik samaradorligi asoslanib, funksional diagnostikani mashg‘ulot jarayonini boshqarish vositasi sifatida qo‘llash imkoniyatlari kengaytiriladi.

Tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etilishi mumkin bo‘lgan aniq pedagogik yechimlarni o‘z ichiga oladi. Xususan, ishlab chiqilgan yarim yillik tayyorgarlik dasturi va mashg‘ulotlar tizimi MIX estafeta musobaqalariga tayyorgarlikda qo‘llanishi mumkin.

MIX estafeta yo‘nalishida tayyorgarlik yuqori jismoniy salohiyat bilan bir qatorda murakkab koordinatsion faoliyatni talab etadi: jamoada uyg‘un harakatlanish, optimal pozitsiyani tanlash, relyef sharoitlariga moslashish va energiya resurslarini oqilona taqsimlash. Ushbu musobaqalar ko‘p burilishlar, balandlik o‘zgarishlari va yuklama dinamikasining tez-tez almashinuvi bilan tavsiflanadi, bu esa sportchilardan yuqori darajadagi boshqaruv va sezgirlikni talab qiladi.

Zamonaviy yondashuvga ko‘ra, MIX estafeta velosportda individual imkoniyatlar va jamoaviy hamkorlikni uyg‘unlashtiruvchi musobaqa turi hisoblanadi. Tayyorlov jarayonida sportchilarning quvvat ko‘rsatkichlarini (FTP, VO2max va boshqalar) rivojlantirish bilan birga, texnik-taktik o‘zaro hamkorlikni takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Shu bois tayyorgarlik jarayoni davrlashtirish, simulyatsion mashg‘ulotlar, intervallar, texnik sozlamalar va tiklanish strategiyalarini o‘z ichiga olgan kompleks yondashuv asosida tashkil etiladi.

Tadqiqotning usullari.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot maqsad va vazifalarini amalga oshirish hamda MIX estafeta yo‘nalishida velosipedchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash uchun quyidagi usullardan foydalanildi:

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili. UCI reglamentlari, murabbiylik qo‘llanmalari, ilmiy tadqiqotlar hamda mahalliy va xorijiy manbalar o‘rganildi va umumlashtirildi.

Pedagogik kuzatish. MIX estafeta musobaqalari jarayonida sportchilarning guruhdagi harakati, burilishlar, ko‘tarilish va tushishdagi faoliyati tizimli ravishda kuzatildi.

Pedagogik testlash. Sportchilarning jismoniy va texnik-taktik ko‘rsatkichlari kadens, w/kg, start-tezlanish (0–30 m), burilishdan chiqish tezligi va guruhda ritmni saqlash testlari orqali baholandi.

Pedagogik tajriba. Velosipedchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida maxsus texnik-taktik mashg‘ulotlar modeli qo‘llanildi. Tadqiqot 16 hafta davom etdi.

Matematik-statistik usullar. Natijalarni tahlil qilishda o‘rtacha qiymatlar, dispersiya va o‘zgarish dinamikasi hisoblab chiqildi.

Tadqiqot boshidagi antropometrik ko‘rsatkichlarning tavsifi.

Tadqiqot va nazorat guruhlariga jalb qilingan 17–18 yoshli, sport staji 6–10 yil bo‘lgan malakali velosipedchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida antropometrik ko‘rsatkichlar o‘lchandi. Ishtirokchilarning sport malakasi (SU, SUN va boshqalar) ularning mashg‘ulot yuklamalarini qabul qilishga tayyorligini ta’minladi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, har ikki guruhda sportchilarning yoshi va mashg‘ulot staji o‘zaro yaqin bo‘lib, bu tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlil qilish uchun muhim metodik asos yaratadi. Shuningdek, bo‘y va tana massasi ko‘rsatkichlari velosportchilarga xos me’yoriy diapazonda bo‘lib, guruhlar o‘rtasida keskin farqlar kuzatilmadi. Bu esa keyingi bosqichlarda mashg‘ulot dasturi samaradorligini baholashda tashqi omillar ta’sirini kamaytirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot boshidagi antropometrik ko‘rsatkichlarning o‘rtacha qiymatlari.

Tadqiqot boshida velosportchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash maqsadida antropometrik ko‘rsatkichlar statistik qayta ishlanib, o‘rtacha arifmetik qiymat va standart og‘ish (±SD) asosida tahlil qilindi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tadqiqot va nazorat guruhlarida sportchilarning o‘rtacha yoshi bir xil (15,6 yosh atrofida) bo‘lib, bu yoshga bog‘liq fiziologik farqlar ta’sirini minimallashtiradi. Mashg‘ulot staji nazorat guruhida biroz yuqori bo‘lsa-da, bu farq umumiy natijalarga sezilarli ta’sir ko‘rsatmaydi.

Bo‘y va tana vazni ko‘rsatkichlari har ikkala guruhda bir-biriga yaqin bo‘lib, velosport uchun xos morfologik me’yorlarga mos keladi. Bu esa guruhlarning boshlang‘ich jismoniy rivojlanish darajasi deyarli teng ekanligini va keyingi natijalarni ishonchli taqqoslash imkonini beradi.

Shuningdek, tadqiqot boshida sportchilarning psixologik holatini baholash maqsadida suhbatlar o‘tkazilib, ularning mashg‘ulot va musobaqa oldi holati nazorat qilindi.

Mashg‘ulot jarayoni tavsifi.

Mashg‘ulotlar haftalik reja asosida tashkil etilib, unda tekis yo‘l, balandlik va burilishlarga ega trassalarda texnik-taktik tayyorgarlik, jamoaviy harakat, eshelon usulida yurish, burilishlarni o‘zlashtirish hamda MIX estafeta sharoitlariga mos mashqlar bajarildi. Yuklamalar bosqichma-bosqich oshirilib, FTP ko‘rsatkichlari asosida nazorat qilindi, mashg‘ulotlar orasida tiklanish davrlari tashkil etildi.

Faol tiklanish kunlarida nazariy tayyorgarlik, texnik sozlash, psixologik tayyorgarlik hamda tiklanish vositalari (massaj, sauna) qo‘llanildi.

Tadqiqot davomida sportchilarning natijalari maxsus testlar orqali baholanib, mashg‘ulotlar Parkent tumani yo‘llarida tashkil etildi. Tanlangan trassada o‘rta nishablik sharoitida jamoaviy harakatlar takomillashtirildi, 10 km masofada bosqichma-bosqich monitoring olib borilib, sportchilarning quvvat taqsimoti va harakat samaradorligi nazorat qilindi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, MIX estafeta yo‘nalishida malakali velosipedchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda ishlab chiqilgan haftalik mashg‘ulotlar dasturi samarali hisoblanadi. Mashg‘ulot jarayonining tizimli tashkil etilishi, yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi hamda jamoaviy harakatlarni modellashtirish sportchilarning texnik mahorati, jamoaviy uyg‘unligi va funksional tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qildi.

Shuningdek, FTP ko‘rsatkichlari asosida yuklamalarni individuallashtirish va maxsus trassalarda o‘tkazilgan mashg‘ulotlar sportchilarning musobaqa sharoitlariga moslashuv darajasini oshirdi. Olingan natijalar ishlab chiqilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi hamda undan velosport amaliyotida, xususan MIX estafeta musobaqalariga tayyorgarlik jarayonida samarali foydalanish mumkinligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Кузнецов А. А. Планирование тренировочной нагрузки начинающих велоспортистов // Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 34-35.

2. Лысаковский И. Т., Аксельрод А. Е., Павлов Г. К. Оценка состояния нервно-мышечного аппарата и её использование при управлении процессом скоростно-силовой подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2005. № 10. С. 39-42.

3. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2000. № 2. С. 28-37.

4. Медведев В. И. Адаптация человека: монография. СПб., 2003. 551 с.

5. Минченко В. Г., Михайлов В. В. Содержание тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки велоспортистов-шоссейников // Велосипедный спорт. Ежегодник 1985 / сост. А. И. Шавердова. М., 1985. С. 54-57.

6. Каримов И. И. Построение предсоревновательной подготовки высококвалифицированных велоспорстменов-трековиков, специализирующихся в гонке «Омниум»: автореф. дис. PhD, 13.00.04. Чирчик (Узбекистон), 2022. 48 с.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:383-385

UO‘K: 796.093.642:796.015.1(575.1)

O‘ZBEKISTON SHAROITIDA BIATLONCHILARNING CHANG‘I-ROLLERDA NATIJADORLIGINI OSHIRISH

IMPROVING THE RESULTIVITY OF BIATHLONISTS ON SLIGHT ROLLERS IN THE CONDITIONS OF UZBEKISTAN

✉Memetov R.U. — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O‘zbekiston**

Memetov R.U. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Annotatsiya. Ushbu ish O‘zbekiston sharoitida biatlonchilarning chang‘i-roliklarda texnik tayyorgarligining samaradorligini o‘rganishga bag‘ishlangan. Pedagogik eksperiment doirasida murakkab relef sharoitida tezlik-kuch xususiyatlari va manyovr qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan yangi metodika sinovdan o'tkazildi. Eksperiment 3 oy davom etdi va unda 12 nafar sportchi ishtirok etdi, ular ikki guruhga bo‘lingan: nazorat va eksperimental guruhlar. Olingan natijalar eksperimental guruh sportchilarida texnik ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatadi, bu esa taklif etilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

Abstract. This work is devoted to the study of the effectiveness of the technical training of biathletes on roller skis in the conditions of Uzbekistan. Within the framework of the pedagogical experiment, a new methodology aimed at developing speed-strength characteristics and maneuvering skills in complex terrain conditions was tested. The experiment lasted 3 months and involved 12 athletes, who were divided into two groups: control and experimental. The obtained results indicate a significant improvement in the technical indicators of the athletes in the experimental group, which confirms the effectiveness of the proposed methodology.

Kalit so‘zlar: texnik tayyorgarlik, biatlon, chang‘i-roller, pedagogik eksperiment, O‘zbekiston, tezlikka bo‘lgan chidamlilik, manyovr qilish.

Keywords: technical training, biathlon, roller skis, pedagogical experiment, Uzbekistan, speed endurance, maneuvering.

Tadqiqot maqsadi. O‘zbekiston sharoitida biatlonchilarning natijadorligini oshirishga qaratilgan chang‘i-rollerda texnik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Tadqiqot vazifalari:

-Biatlonchilarning chang‘i-rollerda an‘anaviy va eksperimental texnik tayyorgarlik metodikalarining samaradorligini qiyosiy tahlil qilish.

-Eksperimental metodikaning sportchilarda tezlik-kuch xususiyatlari va manyovr qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga ta‘sirini aniqlash.

Tadqiqot usullari:

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi: pedagogik eksperiment, test sinovi (ko‘tarilish va tushish joylarida tezlikda to‘siqlarni aylanib o'tish testi), tahlil va sintez, matematik statistika. Eksperiment Toshkent viloyati chirchiq shahri universitet biatlon sport seksiyasi bazasida o‘tkazildi. Tadqiqotda jami 12 nafar sportchi (nazorat guruhida 6 nafar va eksperimental guruhda 6 nafar) 16 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lganlar ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari:

Sportchilarning texnik tayyorgarligini baholash uchun 100 metr uzunlikdagi ko‘tarilish va tushish joylarida to‘siqlarni tezlikda aylanib o‘tish testi qo'llanildi. Natijalar soniyalarda qayd etildi. [Chang‘i-roliklardagi biatlonchilarning tasviri]

1-jadval

Testni o‘rtacha o‘tish natijalari (s)

Guruh	Eksperiment boshlanishi	Eksperiment yakuni
Nazorat guruhi	18,5	17,9
Eksperimental guruh	18,7	16,1

Ma’lumotlarning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, eksperiment boshida ikkala guruhning natijalari o'xshash edi. Biroq, uch oylik muddat tugagandan so'ng, eksperimental guruh sportchilarida ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilanishi kuzatildi. Ularning testdagi o‘rtacha vaqti 2,6 soniyaga qisqardi, bu nazorat guruhidagi natijalarning yaxshilanishidan (0,6 s) deyarli 5 baravar ko'pdir. Bu taklif etilgan metodikaning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Tayyorgarlik uslubiyati:

Taklif etilgan metodika chang‘i-roliklarda manyovr qilish uchun juda muhim bo‘lgan chaqqonlik, muvozanat, kuch va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlariga e‘tibor qaratadi. Metodika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Interval mashg‘ulotlari: Ko‘tarilishlarda qisqa, intensiv qismlarni faol dam olish bilan bajarish.

Maxsus mashg‘ulotlar: To‘siqlarni aylanib o‘tishni simulyatsiya qilish, turli xil turish holatlarida burilishlar va tushishlarni bajarish, tezlikda "ilon" va boshqa texnik elementlarni o'tish.

Kuch mashg‘ulotlari: Oyoq va tana mushaklariga e‘tibor qaratish, cho'kkalab o‘tirish, sakrashlar va muvozanat mashqlaridan foydalanish.

Kompleks mashg‘ulotlar**:** Chang‘i-roliklarda yugurish ishini otish bilan birlashtirish, bu musobaqa sharoitlarini simulyatsiya qilish va yuklama ostida texnikaning barqarorligini oshirish imkonini beradi.

Metodika mashg‘ulotlarning murakkabligi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirishni nazarda tutadi, bu esa sportchi organizmining yangi yuklamalarga moslashishini ta‘minlaydi.

Xulosalar. O‘zbekiston sharoitida biatlonchilarning chang‘i-roliklarda ishlab chiqilgan va sinovdan o‘tkazilgan texnik tayyorgarlik metodikasi o'z samaradorligini isbotladi. Taklif etilgan mashg‘ulot komplekslarining joriy etilishi eksperimental guruh sportchilarining tezlik-kuch ko‘rsatkichlari va manyovr qilish ko‘nikmalarini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi. Pedagogik eksperiment natijalari biatlonchilarning sport yutuqlarini oshirish uchun yangi metodikadan mashg‘ulot jarayonida foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Kuznetsov, V. S. Biatlonchilarning texnik tayyorgarligi: o‘quv qo‘llanma. — M.: Fizkultura i sport, 2012. — 210 b.

2. Platonov, V. N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi: darslik. — Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015. — 680 b.

3. Solovyov, N. V. Chang‘i-roliklar: mashg‘ulot metodikasi. — SPb.: Lan, 2018. — 150 b.

4. Nikiforov, V. M. Biatlonchilarni zamonaviy tayyorlash jihatlari: monografiya. — M.: Sovetskiy sport, 2019. — 195 b.

5. Gromova, N. M. Siklik sport turlarida sport tayyorgarligi. — Novosibirsk: Nauka, 2020. — 250 b.

6. Shashilov, A. I. Chang‘i poygachisi va biatlonchi harakatlarining biomexanikasi: o‘quv qo‘llanma. — M.: Sport, 2021. — 180 b.

7. O‘rta Osiyo sharoitida chang‘i sporti va biatlon / I. A. Karimov tahriri ostida. — Toshkent: GFKA, 2022. — 130 b.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:386-389

UO‘K: 796.325.012.1:378.016

FUTBOLCHILARDA TEZKOR QAROR QABUL QILISH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA PSIXOLOGIK MOBIL LABORATORIYADAN FOYDALANISH METODIKASI

✉ Mo‘minov F.I. **Buxoro Davlat universiteti, Sport va san’at fakulteti, Sport faoliyati kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD), Buxoro sh., O‘zbekiston**

Annotatsiya: Mazkur maqolada futbolchilarning tezkor qaror qabul qilish sifatini rivojlantirishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanish metodikasi ilmiy-pedagogik jihatdan yoritilgan. Tadqiqot davomida mobil psixologik platforma orqali sportchilarning reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik hamda vaziyatli qaror qabul qilish ko‘rsatkichlari nazorat qilindi. Ishlab chiqilgan metodika mashg‘ulot jarayonida futbolchilarning psixologik tayyorgarligini kompleks baholash va rivojlantirish imkonini berdi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi futbolchilarida tezkor fikrlash va qaror qabul qilish samaradorligi sezilarli darajada oshgani aniqlandi.

Kalit so‘zlar: futbol, psixologik tayyorgarlik, mobil laboratoriya, tezkor qaror qabul qilish, diqqat, reaksiya tezligi, sport psixologiyasi, innovatsion texnologiyalar.

Maqolaning dolzarbligi va zaruriyati: Zamonaviy futbol yuqori tezlik, murakkab taktik vaziyatlar va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilishni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Futbolchi o‘yin davomida soniyalar ichida vaziyatni baholashi, sheriklari va raqiblar harakatini tahlil qilishi hamda optimal texnik-taktik qarorni amalga oshirishi zarur. Shu sababli futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, ayniqsa tezkor qaror qabul qilish sifati sport natijadorligining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda sport mashg‘ulotlarida raqamli texnologiyalar va mobil platformalardan foydalanish keng rivojlanmoqda. Ayniqsa, psixologik mobil laboratoriyalar sportchilarning ruhiy holatini real vaqt rejimida monitoring qilish, individual psixologik ko‘rsatkichlarni tahlil etish hamda maxsus mashqlar asosida ularni rivojlantirish imkonini bermoqda.

Mazkur tadqiqotda yosh futbolchilarning tezkor qaror qabul qilish sifatini rivojlantirishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari ishlab chiqildi.

Tadqiqotning maqsadi. Futbolchilarda tezkor qaror qabul qilish sifatini rivojlantirishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Psixologik mobil laboratoriya futbolchilarning psixologik holatini kompleks ravishda nazorat qilish, tahlil etish va rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy raqamli dasturiy platforma hisoblanadi. Ushbu laboratoriya mobil qurilmalar, sensor texnologiyalar, tezkor diagnostik testlar hamda analitik monitoring tizimlari asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning ruhiy-funksional holatini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi. Laboratoriyaning asosiy maqsadi futbolchilarning tezkor fikrlashi, diqqatni jamlay olishi, stressga chidamliligi, emotsional barqarorligi hamda qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Mazkur platforma futbolchilarning individual psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish va psixologik tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkoniyatini yaratadi. Shuningdek, mobil laboratoriya orqali murabbiy va sport psixologlari futbolchilarning psixik holatidagi o‘zgarishlarni tezkor aniqlab, zarur korreksion mashqlarni qo‘llash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Psixologik mobil laboratoriya bir nechta o‘zaro bog‘liq funksional bo‘limlardan tashkil topgan bo‘lib, har bir modul futbolchilarning muayyan psixologik sifatlarini baholash va rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

1-jadval

Mobil ilova bo‘limlari

№	Bo‘limlar	Vazifasi
1	Reaksiya testi	Vizual va audio signalga javob tezligini aniqlash
2	Diqqat testi	Diqqatning barqarorligi va taqsimlanishini baholash
3	Stress testi	Bosimli vaziyatlarda ruhiy holatni aniqlash
4	Qaror qabul qilish testi	Vaziyatli o‘yin epizodlari asosida optimal qaror tanlash
5	Monitoring tizimi	Natijalarni saqlash va tahlil qilish

Psixologik mobil laboratoriyaning amaliy ahamiyati shundaki, u futbolchilarning psixologik tayyorgarligini an’anaviy kuzatuv usullariga nisbatan ancha aniq va tezkor baholash imkonini beradi. Natijada mashg‘ulot jarayoni individuallashtiriladi, futbolchilarning psixologik barqarorligi oshadi va o‘yin davomida tezkor hamda to‘g‘ri qaror qabul qilish samaradorligi sezilarli ravishda yaxshilanadi.

Mashg‘ulot metodikasi.

Ishlab chiqilgan metodika tajriba guruhi futbolchilarida 12 hafta davomida qo‘llanildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba tashkil etilib, futbolchilarning tezkor fikrlashi, diqqat barqarorligi, stressga chidamliligi hamda qisqa vaqt ichida to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirildi. Mashg‘ulotlar psixologik mobil laboratoriya yordamida uch bosqich asosida olib borildi.

Birinchi bosqich diagnostik tayyorgarlik bosqichi bo‘lib, bunda futbolchilarning dastlabki psixologik ko‘rsatkichlari, jumladan reaksiya vaqti, diqqat barqarorligi, stressga chidamlilik hamda qaror qabul qilish tezligi maxsus testlar orqali aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda maxsus psixologik mashqlar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlarda rangli signalga tezkor javob qaytarish, bosimli penalti vaziyatlari, vaqt bilan cheklangan qaror qabul qilish mashqlari, kichik maydonli o‘yinlarda taktik tanlov hamda virtual vaziyatli topshiriqlardan foydalanildi.

Uchinchi bosqich integratsion mashg‘ulotlar bosqichi bo‘lib, bunda psixologik topshiriqlar texnik va taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirildi. Mashg‘ulotlarda 3×3 kichik o‘yinlar, tezkor qarshi hujum vaziyatlari, murakkab pressing mashqlari hamda cheklangan vaqtli kombinatsiyalar qo‘llanildi.

Mazkur metodika futbolchilarning psixologik tayyorgarligi, tezkor fikrlashi va o‘yin davomida samarali qaror qabul qilish sifatini rivojlantirishda samarali natija berdi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi futbolchilarining psixologik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Jumladan, reaksiya tezligi tajriba boshidagi 0,81 soniyadan 0,64 soniyagacha yaxshilanib, 20,9 foizlik o‘sish qayd etildi. Ushbu natija futbolchilarning vizual va audio signallarga tezroq javob qaytarish hamda o‘yin vaziyatlarini tezroq anglash qobiliyati rivojlanganligini ko‘rsatdi.

Diqqat barqarorligi ko‘rsatkichi tajriba boshidagi 68 foizdan 84 foizgacha oshib, 16 foizlik ijobiy o‘zgarish kuzatildi. Bu esa futbolchilarning mashg‘ulot va o‘yin davomida diqqatni uzoq vaqt saqlab turishi hamda bir vaqtning o‘zida bir nechta vaziyatni nazorat qilish qobiliyati yaxshilanganini anglatadi.

2-jadval

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi futbolchilarida ijobiy o‘zgarishlar natijasi

Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	O‘sish (%)
Reaksiya tezligi	0,81 s	0,64 s	20,9
Diqqat barqarorligi	68 %	84 %	16
To‘g‘ri qaror qabul qilish	61 %	82 %	21
Stressga chidamlilik	65 %	79 %	14

To‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘rsatkichi 61 foizdan 82 foizgacha oshib, 21 foizlik o‘sish qayd etildi. Natijalar futbolchilarning murakkab o‘yin vaziyatlarida qisqa vaqt ichida optimal taktika tanlash va samarali harakat qilish malakasi rivojlanganligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, stressga chidamlilik darajasi tajriba boshidagi 65 foizdan 79 foizgacha yaxshilanib, 14 foizlik o‘sish aniqlandi. Bu futbolchilarning bosimli vaziyatlarda ruhiy barqarorligini saqlashi va emotsional zo‘riqishlarga bardosh berish qobiliyati oshganligini tasdiqladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari futbolchilarning tezkor qaror qabul qilish sifati sport natijadorligining muhim omillaridan biri ekanligini ko‘rsatdi. Psixologik mobil laboratoriyadan foydalanish sportchilarning reaksiya tezligi, diqqat barqarorligi va stressga chidamliligini samarali rivojlantirdi. Shuningdek, mobil

texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar futbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga xizmat qildi. Shu sababli mazkur metodikani futbol maktablari va sport akademiyalari mashg‘ulot jarayonida qo‘llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov F.A. Sport psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
2. Salomov R.S. Futbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2020.
3. Nurimov A.B. Yosh futbolchilar tayyorgarligi metodikasi. – Toshkent, 2022.
4. Wein H. Developing Youth Football Players. – Human Kinetics, 2019.
5. Reilly T. Science and Soccer. – London: Routledge, 2018.
6. Williams A.M. Decision Making in Football. – Journal of Sports Sciences, 2020.
7. Platonov V.N. Sport tayyorgarligining zamonaviy tizimi. – Moskva, 2017.
8. Aliyev M.A. Sportchilarda psixologik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent, 2023.
9. FIFA Training Centre. Psychological Preparation in Football. – Zurich, 2021.
10. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:390-398

UO‘K: 796.853.23:37.037:796.015.68

MALAKALI KURASHCHILARNING MUSOBAQA VA MASHG‘ULOT JARAYONINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISHNING NAZARIY-METODIK ASOSLARINI TAKOMILLASHTIRISH

✉ Keldiyorov.Sh.E. **Toshkent Davlat agrar universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi mudiri professor, O‘zbekiston., Chirchiq.sh.**

Annotatsiya: O‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish uchun belgilangan mashqlarni qo‘llash metodikasi takomillashtirilgan.

Аннотация: Усовершенствована методика применения специалных упражнений для оценки физической подготовленности и контроля общей и специалной подготовленности квалифицированных курашистов в учебно-тренировочном процессе.

Kalit so‘zlar: o‘zini o‘zi massaj qilish, tiklanish, ish qobiliyati, massaj, jismoniy yuklama, sportchilarni tayyorlash.

Ключевые слова: тренировка спортсменов, восстановление, спортивные результаты, массаж, самомассаж, физическая активность

Dolzarbligi. Kurash milliy sport turida sport natijalarining o‘sishi malakali kurashchilarni tayyorlashning samarali tizimini oqilona tuzishga bog‘liq. Musobaqa va mashg‘ulot vositalarining to‘g‘ri taqsimlanishi, rejalashtirilishi va musobaqa faoliyatida nazorat qilinishi malakali kurashchilarni tayyorlashni boshqarishning samaradorligi oshishiga qay darajada yordam berishini aniqlash hamda ilmiy asoslab berish muhim ahamiyatga ega.

Kurashchilarning mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilish vositalari va metodlarini nazariy asoslash zamirida yakkakurash turlarida sportchilar tayyorgarligini boshqarishning uch pog‘onali funksional tizimi yotadi (unda uchta asosiy pog‘ona ajratilgan bo‘lib, u butun tayyorgarlik tizimini to‘liq hajmda tasavvur qilishga va tizimning boshqaruv va boshqariluvchi elementlari orasidagi optimal nisbatlarni aniqlashga imkon beradi) [A.A.Novikov].

A.A.Novikovning uch pog‘onali tizimiga asoslanib, malakali kurashchilarning tayyorgarligini pedagogik kompleks nazorat qilish sxemasi ishlab chiqildi. Malakali kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat asoslarini rivojlantirishda, birinchi navbatda, organizmning yosh bilan bog‘liq rivojlanishi, shuningdek, funksional tizimlarning individual rivojlanishi, tabiiy o‘sish jarayonida sifat va xususiyatlarning o‘zgaruvchanligi va o‘zgarmas darajasi,

yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar ta’sirida o‘ziga xos ko‘nikmalarni rivojlantirishda individual xususiyatlarni hisobga olish zarur.

Tadqiqotning maqsadi malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilishning nazariy-metodik asoslarini yanada takomillashtirish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot usullari: Maqolada ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili, so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv, pulsometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika metodlaridan foydalanilgan

Tadqiqotni tashkillashtirish. Malakali kurashchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini hisobga olish hamda tahlil qilish tizimi asoslanib, o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samarali vositalari va metodlari aniqlangan. Malakali kurashchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining model tavsiflari ishlab chiqilib, unifikatsiyalashgan tizimning musobaqa va mashg‘ulot faoliyati natijadorligini oshirishda samaradorligi aniqlab berilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Mazkur maqola jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz va xorijiy olimlarning fikr-mulohozalariga asoslanganligi, tajriba-sinov ishlarining reprezentativligi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil metodlari yordamida ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi. Olingan ma’lumotlar va natijalar kompyuter texnikasi yordamida to‘g‘ri qayta ishlab chiqilgan. Mazkur ishda berilgan xulosalar va ilmiy tavsiyalarning ishonchliligi malakali kurashchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish nazariyasi va metodikasining konseptual muammolarini hal etish zarurati bilan asoslanadi.

Milliy sport turi kurashda, agar amaliyotchi murabbiy kurashchining holati to‘g‘risida kerakli axborot minimumiga ega bo‘lmasa, mashg‘ulot jarayonini boshqarish to‘g‘risida gapirish mumkin emas. Shu sababli asosiy e’tiborni umumiy boshqaruv tizimidagi aynan shu bo‘g‘inga qaratish lozim. Bugungi kunda zamonaviy sport turlari bo‘yicha uchta nazorat turi: bosqichli, joriy va tezkor nazorat va nazoratning uchta yo‘nalishi mavjud: musobaqa faoliyatini nazorat qilish, tayyorgarlik tomonlari nazorati va organizm tizimini nazorat qilish. Kurashchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat faqat barcha yo‘nalishlar va turlar rivojlanishi bilan mavjud bo‘lishi mumkin (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Kurashda pedagogik nazoratni tashkil etish xususiyatlari

Nazorat yo‘nalishi / Nazorat turlari	Musobaqa faoliyatini nazorat qilish (MFN)	Tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish (TTN)	Organizm tizimlarini nazorat qilish (OTN)
Bosqichli nazorat (BN)	1	4	7
Joriy nazorat (JN)	2	5	8
Tezkor nazorat (TN)	3	6	9

Ushbu sxemali jadvaldan ko‘rinib turibdiki, pedagogik nazoratni tashkil qilishda nazorat turlari kombinasiyalariga qarab test va nazorat mashqlarini tanlash kerak:

MFN– BN – JN – TN (1, 2, 3)

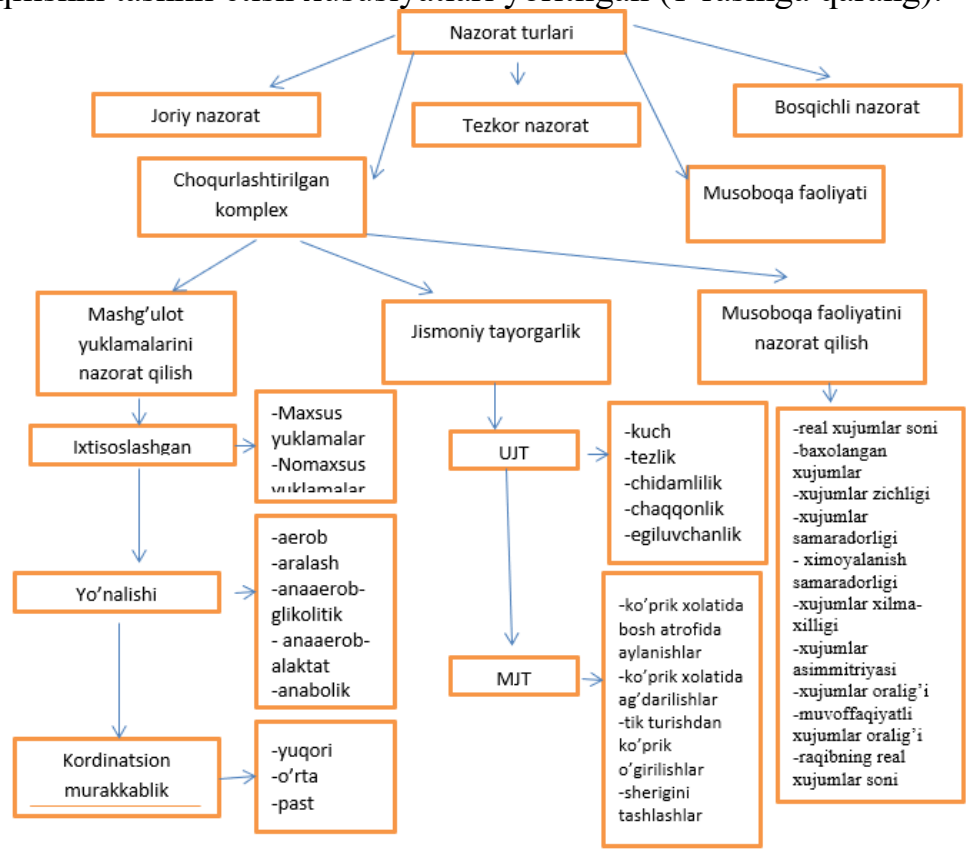
TTN – BN – JN – TN (4, 5, 6)
OTN – BN – JN – TN (7, 8, 9)

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida pedagogik nazoratning barcha turlarini qo‘llash kurashchilar tayyorgarligini nazorat qilish samaradorligini oshiradi.

Ushbu sxema bo‘yicha kurashning barcha turlari va miqiyosini hisobga olgan holda kurashchilarni tayyorlashda kompleks pedagogik nazorat qilish dasturi ishlab chiqildi.

Hujum harakatlarining tahlili bellashuvni olib borish manzarasini hujumning asosiy lahzalarini aniq ajratib olgan holda aniqlashtirish imkonini beradi. Bu tahlil murabbiyga qiziq bo‘lishi mumkin, chunki u bundan bellashuvni olib borishning turli tuzilmalarini ishlab chiqish, shuningdek, kurashchi organizmining energiya ta’minoti samaradorligini oshirish maqsadida funksional tayyorgarlik dasturini tuzish uchun foydalanishi mumkin.

Kurash milliy sport turida pedagogik nazoratni tashkil qilish va o‘tkazish uchun har bir sanab o‘tilgan nazorat turlari bo‘yicha ob’ektiv mezonlarni aniqlab olish zarur. Biz kurashda kompleks pedagogik nazorat sxemasini ishlab chiqdik. Bu erda jismoniy yuklamalar, jismoniy tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilishni tashkil etish xususiyatlari yoritilgan (1-rasmga qarang).



1-rasm. Kurash milliy sport turida pedagogik kompleks nazorat sxemasi

Yuqorida tilga olingan kurashchilarni tayyorlash tizimida eng asosiylaridan biri nazorat qilish kichik tizimi bo‘lib, unga, texnik-taktik mahoratni tahlil qilish, musobaqa faoliyatini o‘rganish metodikalaridan tashqari, harakat qobiliyatinining

rivojlanishi va ularning maxsus faoliyatga o‘xshash sharoitlarda amalga oshirilishi darajasini baholash testlari batareyasi kiritildi. Xususan, ushbu testlar batareyasi kurash sport turida qo‘llash uchun mo‘ljallangan

Tadqiqot natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining tahlili asosida tanlangan testlar yanada axborotli va ishonchli bo‘lib, bu o‘quv-mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishga yordam berdi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Malakali kurashchilarning harakat qobiliyatini baholovchi testlarning barqarorlik va axborotlilik omili

T/r	Ko‘rsatkichlar	Barqarorligi	Axborotlilik omili
1	30 m ga yugurish (s)	0,912	0,598
2	Turnikda tortilish (marta)	0,927	0,731
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-ëzish (marta)	0,347	0,721
4	Brusda qo‘llarni bukib-yozish (marta)	0,616	0,524
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)	0,754	0,498
6	Gimnastika devorida osilgan holda oëqlarni 90^0 gacha ko‘tarish (marta)	0,907	0,651
7	Parallel o‘rindiqda tik turib, teng vazndagi sherikni ko‘tarib tushirish (marta)	0,376	0,408
8	Oëqlar yordamisiz arqonga ko‘tarilish, 4 m.(s)	0,734	0,508
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	0,691	0,597
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)	0,554	0,347
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)	0,437	0,517
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)	0,911	0,727
13	Kurakda yotgan holda tanani egish,20 s (marta)	0,718	0,521
14	3000 m. masofaga yugurish (m, s)	0,511	0,608
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)	0,918	0,641
16	Beldan oshirib tashlashlar, 10 marta (s)	0,695	0,545
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),	0,601	0,607
18	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)	0,607	0,718
19	Elkadan oshirib tashlashlar,10 marta (s)	0,719	0,711
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)	0,476	0,702

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, testlar ishonchliligi 20 tadan 9 tada-yuqori korrelyaцiya kooffisientlari (0,7-0,9) va 7 tada - korrelyaцiya koэffiцientining o‘rtacha qiymati (0,5-0,7). Bu shundan dalolatki, asosiy testlar bajarilish holati bo‘yicha ishonarli va baholash tizimini ishlab chiqishda foydalanish mumkin. 2-jadvaldagi natijalarni tahlil qilish uchun quyidagi ko‘rsatkichlar aniqlandi: 6 ta yuqori korrelyaцiya koэffiцienti (0,7-0,9) va 10 ta chegara (0,5-0,7) ichida bo‘ldi, bu o‘rtacha korrelyasiya koeffisientidan guvohlik beradi. Axborot testlari, shuningdek, sinash testlari kabi, kurashchilarning jismoniy sog‘lig‘ini aniqlash uchun ham ishlatilishi mumkinligini ko‘rsatdi.

Ishonchli va axborot berish uchun sinovdan o‘tgan testlar natijalarini baholash uchun yangi tizim ishlab chiqildi (3-jadvalga qarang). Jadvalda

kurashda baholash tizimini joriy qilishda yangi vazn toifalari va besh ballik tizim qo‘llanildi. Barcha ko‘rsatkichlar kurashchilarning uchta vazn toifasiga bo‘lingan (60-66 kg), (73-81kg) va (90-100 va +100 kg).

3- jadval

Malakali kurashchilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

T/r	Nazorat mashqlari, o‘lchov birliklari, vazn toifalari va ballar														
	60-66 kg					73-81 kg					90-100 +100 kg				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	30 m ga yugurish (s)														
	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Turnikda tortilish (marta)														
	10	14	18	25	30	10	13	17	20	25	4	8	10	12	15
3	Yotgan holatda qo‘llarni bukib-yozish (marta)														
	35	40	50	60	70	35	40	45	50	55	20	25	30	35	40
4	Brusda qo‘llarni bukib-yozish (marta)														
	10	20	30	40	50	20	25	30	35	40	5	8	12	15	20
5	Teng vaznli sherik bilan o‘tirib-turish (marta)														
	6	8	10	12	14	8	10	12	14	15	4	6	8	10	12
6	Gimnastika devorida osilgan holda oyoqlarni 90°ga ko‘tarish (marta)														
	8	10	15	20	25	8	10	15	20	25	4	6	8	12	15
7	Parallel o‘rindiqda tik turib, teng vazndagi sherikni ko‘tarib tushirish (marta)														
	6	8	10	12	15	6	8	10	11	13	2	4	6	8	10
8	Oyoqlar yordamisiz arqonga ko‘tarilish 4m (s)														
	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0
9	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)														
	220	230	240	250	260	200	220	230	240	250	160	170	180	200	220
10	Turgan joydan balandlikka sakrash (sm)														
	60	65	70	75	80	50	55	60	65	70	25	30	35	40	45
11	To‘ldirma to‘pni bosh ustidan oldinga otish (3 kg) (m)														
	11,0	11.5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
12	To‘ldirma to‘pni orqaga otish (3 kg) (m)														
	11,0	11.5	11,0	12,5	13,0	12,0	12,5	13,0	14,5	15,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0
13	Kurakda yotgan holda tanani egish, 20 s (marta)														
	40	45	50	55	60	30	35	40	45	50	10	15	20	25	30
14	3000 m. masofaga yugurish (m.s)														
	12,45	12,30	12,15	12,00	11,45	13,00	12,45	12,30	12,45	12,00	13.30	13,15	13,00	12,45	12,30
15	Mokisimon yugurish, 3x10 m(s)														
	8,3	8,1	7,8	7,5	7,0	9,0	8,8	8,5	8,1	7,8	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
16	Beldan oshirib tashlashlar,10 marta (s)														
	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0
17	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar:5 - chapga, 5 - o‘ngga (s),														
	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	25.0	24,0	23,0	22,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
18	Ko‘prik holatda bosh atrofida aylanishlar: 10 marta (s)														
	26,0	24,0	22,0	20,0	18,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	30,0	29,0	28,0	26,0	24,0
19	Elkadan oshirib tashlash ,10 marta (s)														
	25,0	20,0	17,0	15,0	13,0	25,0	20,0	18,0	16,0	14,0	30,0	25,0	23,0	20,0	18,0
20	Bordor usulida manekenni 10 marta tashlash (s)														
	28,0	25,0	21,0	19,0	17,0	30,0	28,0	25,0	23,0	20,0	40,0	38,0	35,0	32,0	30,0

Yangicha yondashuv yordamida malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini ob’ektiv baholash mumkin. Jismoniy tayyorgarlik

ko‘rsatkichlarining koэффициентlarga aylantirilishi turli xil malakali kurashchilarning ko‘rsatkichlarini taqqoslashga, shuningdek, har bir kurashchining harakat qobiliyatini rivojlantirishga imkon beradi. Ushbu testlar batareyasining afzalligi shundaki, murakkab uskunalardan foydalanmasdan kurashchilarni mashg‘ulot faoliyatining deyarli har qanday sharoitlarida sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishi darajasini ob’ektiv ravishda aks эttiruvchi ma’lumotlarni taqdim эtadi.

Malakali kurashchilarning UJT va MJT integral ko‘rsatkichlarini aniqlash uchun 4-jadval ishlab chiqilgan, bu maxsus jismoniy tayyorgarlikning barcha 20 ta testlari uchun umumlashtirilgan ko‘rsatkichni aniqlash imkonini beradi. 4-jadvaldan ko‘rinib turganidek, barcha ballar yig‘indisining maksimal qiymati 100 ball, bu sportchilar jismoniy tayyorgarligining yuqori darajasi. 80 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning yaxshi ko‘rsatkichidir, ammo siz darhol bir yoki bir nechta testda qaerda kechikish borligini ko‘rishingiz mumkin. 60 ball maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘rtacha ko‘rsatkichi bo‘lib, kurashchi kam tayyorgarlikka эga эkanligini ko‘rsatadi.

4-jadval

Malakali kurashchilarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari

Shartli birliklar	**Sinovlar uchun yig‘ilgan ballar**				
Pedagogik baholash	100-80	80-60	60-40	40-20	20-10
	A’lo ko‘rsatkich	Yaxshi ko‘rsatkich	O‘rta ko‘rsatkich	Bo‘sh ko‘rsatkich	Juda bo‘sh ko‘rsatkich

40 ball va 20 ball kurashchi tayyorgarligining bo‘sh эkanligini ifodalaydi. Ushbu jadvaldan foydalanib, murabbiy kurashchilarning tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarni ko‘ra oladi, olingan natijalarga asoslanib, maqsadga muvofiq o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qiladi.

Kurashchilar tayyorgarligini boshqarish tayyorgarlikning individual model tavsiflari asosida amalga oshiriladi. Tayyorgarlikning model tavsiflari jismoniy tayyorgarlikni testlash ma’lumotlari, texnik-taktik mahoratning эkspert baholari va musobaqa faoliyati ayrim tarkibiy qismlarining miqdoriy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish asosida tuziladi. Shuningdek, kurashchilar tayyorgarligini boshqarish bunday bashorat qilinayotgan model tavsiflarning bir-biriga muvofiqligi darajasi, shuningdek, sport mahoratining ayrim parametrlari orasidagi o‘zaro kompensator bog‘liqliklarni aniqlash asosida amalga oshiriladi (ular yuqori sport natijasiga эrishishni ta’minlaydi).

Xulosa.

Taklif эtilayotgan mazkur yondashuv malakali kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini o‘rganish, ko‘rsatkichlarni o‘zaro taqqoslash hamda har bir kurashchining harakat qobiliyatlari rivojlanishini nazorat qilib borish imkonini beradi. Bu kompleksning afzalligi uning texnologiyasidadir: u, murakkab apparaturadan foydalanmay turib, kurashchilarni mashg‘ulot faoliyatining

deyarli har qanday sharoitlarida testlash imkonini beradi. Ayni paytda u kurashchi harakat qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aks эttiruvchi axborotni beradi, bu yuqorida bayon qilingan tahliliy va statistik amallar bilan asoslanadi

Tadqiqotda har birida 18 nafardan sportchi bo‘lgan ikkita guruh tajriba va nazorat guruhlari shakllantirildi. Kurashchilar tayyorgarlik darajasining dastlabki ko‘rsatkichlari sifatida tayyorgarlik davrining birinchi oyi davomida amalga oshirilgan testlash natijalari olindi. Tajriba oxirida yana ikkita nazorat test sinovlari o‘tkazildi. Tayyorgarlikni nazorat qilish avval aniqlangan kurashchilarning musobaqalar sharoitlaridagi harakat faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aks эttiruvchi va oldindan tanlab olingan test vazifalari bo‘yicha amalga oshirildi. Tajriba guruhining tayyorgarligi ishlab chiqilgan dastur asosida o‘tkazildi. Bu dasturda musobaqa faoliyati shiddati, shuningdek, malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarliklarini ifoda эtuvchi miqdoriy ma’lumotlar э’tiborga olingan.

Kurashchilar musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari, asosiy texnik-taktik harakatlarning individual xususiyati o‘quv-mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning sport tayyorgarligini individuallashtirishga metodik jihatdan urg‘u berishimizni belgilab berdi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ” Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-4881-son qarori 2020-yil 4-noyabr.

2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.

3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b

4. Мирзанов Ш.С., Ишмухамедов Т.Р. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов //Фан - спортга , 2014, №3, стр. 3-9

5. Панасюк Т.В. , Тамбовцева Р.В. – Конституционалные особенности физической работоспособности подростков. В ИИ Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для вцех», Том ИИ, Москва, 2003. – 135 с.

6. Сафарова Д.Д., З.Ю.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркеры скоростных качеств в практике прогнозирующего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2015, №3, том 8, стр. 32-38

7. Carter J.L. – “Somatotype characteristics of champion athletes”, Rep, Antrop-Cong. ed. A. Hrdica, Praha, Humpolec. 1969.

Timility D. Protocols for Physiological assessment of male and tamale soccer players. In Physiological tests for Elite Athletes, Human Kinetics, 2000, 17, 356-362.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:397-399

UO‘K: 796.853.26:796.015.1:796.093.6

BELBOG‘LI KURASHCHILARNING MUSOBQALARGA TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY USLUBIY ASOSLARI.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN THE PROCESS OF PREPARING BELT WRESTLERS FOR COMPETITIONS

✉Ne’matullayev M.I. **Renesans ta’lim universiteti, O‘zbekiston Toshkent shahar, Toshkent sh., O‘zbekiston**

Annotatsiya: Mazkur maqolada belbog‘li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari yoritilgan. Belbog‘li kurashda yuqori sport natijalariga erishishda kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqotda ushbu jismoniy sifatlarning texnik-taktik harakatlarga ta’siri, ularni rivojlantirishda qo‘llaniladigan samarali mashg‘ulot usullari va vositalari ko‘rib chiqilgan.

Annotation: This article discusses the scientific and methodological foundations for developing physical qualities in the training of belt wrestlers. The importance of physical qualities such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility in achieving high sports performance in belt wrestling is analyzed. The study also examines the impact of these physical qualities on technical and tactical actions, as well as the effective training methods and means used for their development.

Kalit so‘zlar: belbog‘li kurash, jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Key words: belt wrestling, physical training, strength, speed, endurance, agility, flexibility, technical and tactical preparation.

Dolzarbligi: Mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari o‘rtasida ommaviy sportni targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etib kelinmoqda. Ayniqsa, milliy sport turlarini, jumladan belbog‘li kurashni xalqaro maydonga olib chiqish, ushbu sport turida yetakchi pozitsiyalarni mustahkamlash dolzarb masala hisoblanadi.

Belbog‘li kurash texnik-taktik jihatdan murakkab, yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi bo‘lib, unda sportchining kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik darajasi musobaqa natijalarini belgilovchi asosiy omillardan sanaladi. Shu bois, belbog‘li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslarini chuqur o‘rganish

zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir. Belbog‘li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali usul va vositalarini ilmiy asoslash. Belbog‘li kurashda yetakchi jismoniy sifatlar.

Ilmiy manbalar va pedagogik kuzatuvlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, belbog‘li kurashda kuch yetakchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Raqibni ushlash, muvozanatdan chiqarish, ko‘tarish va uloqtirish kabi texnik usullarni samarali bajarishda maksimal va nisbiy kuch ko‘rsatkichlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yelka kamari, bel va pastki oyoq mushaklarining rivojlanganligi sportchining musobaqadagi ustunligini ta’minlaydi. Tezkorlik sportchining hujum va qarshi hujum harakatlarini qisqa vaqt ichida amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. Tezkorlik darajasining yuqori bo‘lishi sportchiga tashabbusni qo‘lga olish va raqib harakatlariga o‘z vaqtida javob qaytarish imkonini beradi. Musobaqa jarayonida sportchi yuqori intensivlikdagi yuklamalarga duch kelganligi sababli chidamlilik, xususan maxsus chidamlilik sifati muhim o‘rin tutadi. Yetarli chidamlilik sportchining bellashuv davomida texnik harakatlarni barqaror va samarali bajarishini ta’minlaydi. Shuningdek, epchillik va egiluvchanlik texnik harakatlarni muvofiqlashtirish, harakat amplitudasini oshirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy sifatlarning texnik-taktik tayyorgarlikka ta’siri: Belbog‘li kurashda yuqori sport natijalari faqat texnik harakatlarni bilish bilangina emas, balki ularni samarali amalga oshirish imkonini beruvchi jismoniy tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog‘liqdir. Masalan, yetarli darajada rivojlanmagan kuch sifati texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilgan usulning yakuniga yetkazilmasligiga olib keladi. Tezkorlik taktik jihatdan ustunlikni ta’minlab, qarshi hujumlarni tez va aniq amalga oshirish imkonini beradi. Chidamlilik esa sportchining butun bellashuv davomida texnik-taktik barqarorlikni saqlab qolishiga xizmat qiladi. Epchillik va egiluvchanlik texnik kombinatsiyalarni silliq va muvofiqlashtirilgan holda bajarishni ta’minlaydi.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun og‘irliklar bilan mashqlar, juftlikda qarshilik mashqlari, statik va dinamik kuch mashqlari (shlang bilan mashqlar, tortilishlar, bosishlar, bel va yelka mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar) qo‘llaniladi.

Belbog‘li kurashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish sportchilar tayyorgarligining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni talab etadi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik sifatlarini kompleks va maqsadli rivojlantirish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hamda musobaqa samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalari belbog‘li kurash murabbiylari va sport mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishda foydalanilishi mumkin.

Xulosa. Belbog‘li kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasi zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotida muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada olib borilgan tahlillar shuni

ko‘rsatadiki, belbog‘li kurashda yuqori sport natijalariga erishish sportchining nafaqat texnik taktik bilim va ko‘nikmalariga, balki ushbu harakatlarni to‘liq va samarali amalga oshirish imkonini beruvchi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog‘liqdir. Kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, epchillik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar belbog‘li kurashning mazmun-mohiyatini belgilovchi yetakchi omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, kuch sifati raqibni boshqarish, muvozanatdan chiqarish va texnik usullarni yakuniga yetkazishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lsa, tezkorlik hujum va qarshi hujum harakatlarida tashabbusni qo‘lga olishni ta’minlaydi. Maxsus chidamlilik bellashuv davomida yuqori intensivlikdagi yuklamalar sharoitida texnik-taktik barqarorlikni saqlash imkonini beradi. Epchillik va egiluvchanlik esa murakkab texnik muvofiqlashtirilgan kombinatsiyalarni holda bajarish, harakat amplitudasini kengaytirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi.

Ilmiy adabiyotlar tahlili va pedagogik kuzatuvlar asosida belbog‘li kurashchilar mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini oqilona uyg‘unlashtirish zarurligi asoslab berildi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi, musobaqa faoliyatining xususiyatlari hamda yillik mashg‘ulot siklining bosqichlarini hisobga olgan holda, ilmiy asoslangan rejalashtirish va nazorat tizimi asosida tashkil etilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.

2. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. – Moscow: Sport, 2018.

3. Platonov V.N. Theory and Methodology of Sports Training. – Kyiv: Olympic Literature, 2015.

4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020.

5. Issurin V.B. Block Periodization Training Theory. – Ultimate Athlete Concepts, 2016.

6. Ozolin N.G. System of Sports Training. – Moscow: Physical Culture and Sport, 2017.

7. Karumov I.A., Kurashchilarning jismoniy Axmedov A.R. tayyorgarligini takomillashtirish masalalari // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali. – 2021. – №3. – B. 45 49.

8. Abdullayev S., Rasulov A. Belbog‘li kurashda kuch va chidamlilikni rivojlantirish usullari // Sport fanlari. – 2022. – №2. – B. 32–36.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:400-405

UO‘K: 796.894:796.015.52:612.76

BOKSCHILARNING YONDAN ZARBA TEXNIKASIDA ZARBA KUCHI VA YELKA–TIRSAK BO‘G‘IMLARI BURCHAK TEZLIGINING KINEMATIK XUSUSIYATLARI

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИЛЫ УДАРА И УГЛОВОЙ СКОРОСТИ ПЛЕЧЕВОГО И ЛОКТЕВОГО СУСТАВОВ В ТЕХНИКЕ БОКОВОГО УДАРА У БОКСЁРОВ

✉ **Omonov D.A.** — **O‘zbekiston davlar jismoniy tarbiya va sport universetiti, maqsadli tayanch doktoranti, Chirchiq, O‘zbekiston**

Омонов Д.А. — **Докторант, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Annotatsiya. Ushbu maqolada bokschilarning yondan zarba texnikasini bajarish jarayonida zarba kuchi hamda yelka va tirsak bo‘g‘imlari burchak tezligining kinematik xususiyatlari o‘rganildi. Tadqiqotda 24 nafar bokschining o‘ng qo‘l bilan bajariladigan yondan zarba texnikasi Motion Analysis tizimi yordamida uch o‘lchamli kinematik tahlil asosida baholandi. Tadqiqot jarayonida yelka va tirsak bo‘g‘imlarining maksimal burchak tezligi zarbaning alohida harakat fazalari bo‘yicha aniqlandi hamda ularning zarba kuchi bilan o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Aniqlangan kinematik xususiyatlar bokschilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, zarba kuchini oshirish hamda texnik harakat samaradorligini ilmiy asosda optimallashtirish uchun muhim metodik asos bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi.

Kalit so'zlar. Boks, yondan zarba, kinematik tahlil, burchak tezligi, bo‘g‘im harakati, biomexanika, sport kinematikasi, zarba tezligi, zarba aniqligi, texnik tayyorgarlik.

Аннотация. В данной статье изучены кинематические особенности силы удара и угловой скорости плечевого и локтевого суставов в процессе выполнения техники бокового удара у боксёров. В исследовании техника бокового удара правой рукой у 24 боксёров оценивалась на основе трёхмерного кинематического анализа с использованием системы Motion Analysis. В ходе исследования максимальная угловая скорость плечевого и локтевого суставов определялась по отдельным фазам движения, а также анализировалась её взаимосвязь с силой удара. Установлено, что выявленные кинематические особенности могут служить важной методической основой для совершенствования технической подготовленности боксёров, повышения силы удара и научной оптимизации эффективности технических действий.

Ключевые слова: Бокс, боковой удар, кинематический анализ, угловая скорость, движение суставов, биомеханика, спортивная кинематика, скорость удара, точность удара, техническая подготовка.

Abstract. This article examines the kinematic characteristics of punch force and the angular velocity of the shoulder and elbow joints during the execution of the hook punch technique in boxers. The hook punch performed with the right hand by 24 boxers was assessed using three-dimensional kinematic analysis through the Motion Analysis system. During the study, the maximum angular velocity of the shoulder and elbow joints was determined across individual movement phases, and its relationship with punch force was analyzed. The identified kinematic characteristics were found to serve as an important methodological basis for improving the technical preparedness of boxers, increasing punch force, and scientifically optimizing the effectiveness of technical movements.

Keywords: Boxing, hook punch, kinematic analysis, angular velocity, joint movement, biomechanics, sports kinematics, punch speed, punch accuracy, technical preparation.

Tadqiqotning dolzarbligi. Boks sport turida sportchilarning texnik mahoratini oshirish uchun zarba bajarilish jarayonidagi biomexanik xususiyatlarni chuqur o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yondan zarba (hook punch) boksda ko‘p qo‘llaniladigan samarali texnikalar qatoriga kirib, uning to‘g‘ri bajarilishi zarba kuchi, tezligi va aniqligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ–5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori mamlakatimizda boks sportining ilmiy, nazariy va amaliy asosda rivojlanishiga, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini mustahkamlashga katta turtki bo‘ldi. Bu qaror asosida sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini chuqur o‘rganishga, innovatsion yondashuvlarni joriy etishga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda [1].

Boks jangovar sport turlarida zarba berish texnikasining biomexanik samaradorligi sportchining texnik darajasi va musobaqadagi natijalarida muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, o‘ng qo‘l bilan bajariladigan yondan (hook) zarbasi maksimal kuch hosil qilish uchun tana segmentlarining muvofiqlashtirilgan harakati, kuch va bo‘g‘imlarning burchak tezligini talab qiladi. Ilmiy izlanishlar shuni ko‘rsatadiki, samarali zarba proksimaldan distalga yo‘nalgan kinetik zanjir orqali yuzaga keladi, bunda harakat oyoqlardan boshlanib, son, bel, yelka va tirsak bo‘g‘imlari orqali qo‘lga o‘tadi [4, 5,].

So‘nggi yillarda zarba texnikasining biomexanik xususiyatlarini 3D harakat tahlili, inertial o‘lchov moslamalari va optoelektron tizimlar yordamida chuqur o‘rganish imkoniyati paydo bo‘ldi. Zarba bosqichlaridagi harakat tezligi aniqlab, aniq nishonga urish uchun harakat tezligi va kuchini nazorat qilish zarurligini ta’kidladi [6]. Shuningdek, Dinu va boshqalar (2020) malakali va yosh bokschilar o‘rtasida zarba turlari bo‘yicha sezilarli biomexanik farqlar mavjudligini

ko‘rsatdi, bu esa maxsus mashg‘ulotlar zarurligini asoslaydi [7]. Zarba maksimal tezlikka erishgan vaqtda amalga oshirilishi zarba kuchini oshirishga yordam beradi. Sportchilarga zarbani tezlashtirish uchun oyoqni ko’tarish tezligini oshirish va mushaklarning kuchidan samarali foydalanish tavsiya etiladi. Tahlil zarba tezligi oyoq harakatining joylashishi va tezligiga, shuningdek, tizzaning og’ishi, kengayishi va oyoqning ko’tarilish tezligi kabi omillarga bog’liqligini aniqlangan. [8].

Malakali bokschilarda turli xil boks zarbalarni bajarishda reaktsiya vaqtining ahamiyatini o‘rgangan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, malakali bokschilar tezroq reaktsiyaga ega bo‘lib, bu ularga hujum va mudofaa harakatlarini, shu jumladan, qarshi hujumlarni samarali bajarishga imkon beradi [9].

Tadqiqotning maqsadi. bokschilarning yondan zarbasi bajarilishi davomida yuqori tana bo‘g‘imlarining burchak tezligini kinematik tahlil qilish va uning zarba samaradorligiga ta’sirini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Bokschilarning yondan (o‘ng qo‘l) zarbasini bajarish davomida yuqori tana bo‘g‘imlarining burchak tezligini aniqlash va tahlil qilish.

Zarba kuchi va aniqligini o‘lchash uchun maxsus o‘lchov vositalari va texnologiyalar (sensorli va dasturiy modul) asosida obyektiv ma’lumotlarni yig‘ish.

Nazorat va tajriba guruhlaridagi sportchilarning kinematik ko‘rsatkichlarini burchak tezligi va zarba kuchi bo‘yicha o‘zaro tahlil qilish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot ishi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti qoshidagi “Hi-Tech Sports Lab° 3D MA biomexanik laboratoriya” sida tashkillashtirildi. Tadqiqot natijalari *STT* texnologiyasi dasturi asosida 12 ta 3D formatli kamerada yozib olindi (soniyasiga 240 kadr). Tadqiqot ishida O‘zDJTSU bokschi talabalari ishtirok etdi (yoshi 19,11±2.1, og‘irligi 69,60±2,83 kg, bo‘yi 172±4,9 sm). Bokschilar tadqiqot ishida qatnashishga roziliklari to‘g‘risida dalolatnomaga imzo qo‘ydi. Bokschilarning butun tanalari bo‘ylab 19 ta sensor markerlar maxkamlandi (1-rasm).

Zarba kuchi va aniqligini baholash uchun maxsus instrumentatsiyalangan zarba manekeni qo‘llanildi. Uskuna – balandligi 145 sm, og‘irligi 60 kg bo‘lgan, zich rezina bilan to‘ldirilgan boks qopi bo‘lib, ichki qismiga prujinali kuch sensorlari va akselerometrlar o‘rnatilgan. Zarba kuchi impuls formulasi asosida hisoblab chiqildi.

Tadqiqot natijalari. Nazorat guruhi bokschilarida zarbaning yuqori qismida ishtirok etuvchi yelka va tirsak bo‘g‘imlarining harakati yuqori burchak tezligi bilan ajralib turadi. Jumladan, o‘ng yelka harakati 606,48 ± 56,14°/s, vertikal ko‘tarilishda esa 401,08 ± 31,13°/s tezlikda qayd etildi. O‘ng tirsakning bukilishi 361,49 ± 24,39°/s bo‘lib, zarbaning asosiy kuch uzatish fazasida yetakchi rol o‘ynaydi.

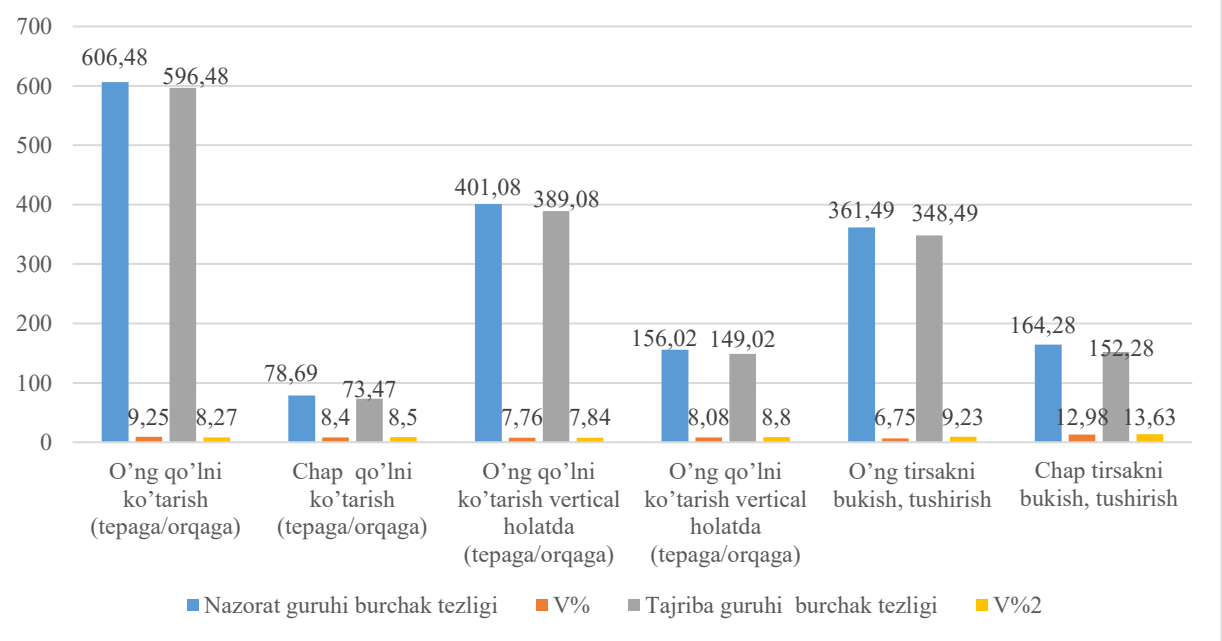
Tajriba guruhi bokschilarida yelka va tirsak bo‘g‘imlarining burchak tezligi nazorat guruhiga nisbatan pastroq bo‘ldi. O‘ng yelkaning ko‘tarilishdagi maksimal burchak tezligi 596,48 ± 49,34°/s, vertikal holatda esa 389,08 ±

30,51°/s ni tashkil etdi. O‘ng tirsakda esa 348,49 ± 24,00°/s tezlik qayd etilgan. (1-jadval).

1-jadval

Bokschilarning yondan zarbasi (o'ng qo'lda) texnik xarakati davomida tana bo'g'imlarining maksimal burchak tezligining kinematik ko'rsatgichlari (n=12)

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	V%	Tajriba guruhi	V%
Yelkalar				
O’ng qo’lni ko’tarish (tepaga/orqaga)	606.48 ± 56.14	9.25%	596,48 ± 49,34	8,27%
Chap qo’lni ko’tarish (tepaga/orqaga)	78.69 ± 6.61	8,4	73,47 ± 6,24	8,50%
O’ng qo’lni ko’tarish vertical holatda (tepaga/orqaga)	401.08 ± 31.13	7.76%	389,08 ± 30,51	7,84%
O’ng qo’lni ko’tarish vertical holatda (tepaga/orqaga)	156.02 ± 12.61	8.08%	149,02 ± 13,11	8,80%
Tirsaklar				
O’ng tirsakni bukish, tushirish	361.49 ± 24.39	6.75%	348,49 ± 24	9,23%
Chap tirsakni bukish, tushirish	164.28 ± 21.32	12.98%	152,28 ± 20,75	13,63%



1-rasm. Nazorat guruhi va tajriba guruhi bokschilarning tajribadan oldin yondan zarbasi (o'ng qo'lda) texnik xarakati davomida tana bo'g'imlarining maksimal burchak tezligining kinematik ko'rsatgichlarining dinamikasi

Tadqiqotdan oldingi natijalarda, nazorat guruhi bokschilarining o‘ng qo‘ldan yondan zarbasi bo‘yicha kuch ko‘rsatkichi 153,67 ± 9,02 kg bo‘lib, tajriba guruhiga nisbatan yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Tajriba guruhida bu ko‘rsatkich 146,67 ± 7,01 kg ni tashkil etdi 2-jadval, bu esa o‘rtacha 7 kg farqni tashkil etadi. Bu farq nazorat guruhida zarba bajarilishida tana bo‘g‘imlarining burchak tezligi va harakat muvofiqligini yuqoriligidan dalolat beradi.

2-jadval

Nazorat va tajriba guruh bokschilarining tadqiqotdan oldin yondan (o'ng qo'lda) zarbasini kuchi va aniqligini tahlili (n=24)

Zarba turi	Bosqich	NG zarba kuchi (kg)	V%	NG zarba aniqligi %	TG zarba kuchi (kg)	V%	TG zarba aniqligi %
Yondan zarba (o'ng qo'lda)	Tadqiqotdan oldin	153,67±9,02	5,86%	69%	146,67±7,01	4,47%	62%

Tajriba guruhida esa burchak tezligi ko‘rsatkichlari deyarli barcha bo‘g‘imlarda nazorat guruhiga nisbatan past bo‘lib, masalan, o‘ng yelka 596,48°/s va tos 449,54°/s harakatlarida farq sezilarli darajada bo‘lgan. Bunda harakat muvofiqligi va tana segmentlari sinxronligi yetarli darajada shakllanmaganligi ko‘rsatadi. Zarbaning biomexanik zanjiridagi ushbu uzilishlar kuch va aniqlik ko‘rsatkichlarida ham aks etdi: Tajriba guruhida zarba kuchi 146,67 ± 7,01 kg, aniqligi esa 51% bo‘lib, bu nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada past natijadir.

Shu sababli, tajriba guruhida zarba samaradorligini oshirish uchun yelka, tirsak bo‘g‘imlarining burchak tezligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar kompleksi hamda harakatlarni kuchaytiruvchi maxsus texnik mashg‘ulotlar tizimini ishlab chiqish zarur. Bu mashg‘ulotlar zarba kuchi va aniqligini yaxshilash va zarba texnikasining harakat zanjirini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari bokschilarning o‘ng qo‘l bilan bajariladigan yondan zarbasini bajarish davomida tana bo‘g‘imlarining burchak tezligi, zarba kuchi va aniqligi o‘zaro uzviy bog‘liqlikda shakllanishini ko‘rsatdi. Motion Analysis tizimi yordamida aniqlangan burchak tezligi ko‘rsatkichlari zarba fazalari davomida yelka, tirsak va tos bo‘g‘imlarining faol harakati zarbaning kuchni va aniqligini ta’minlaydi.

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, yondan zarbaning samarali bajarilishi uchun sportchida yuqori burchak tezligiga ega bo‘lgan harakatlar zanjiri, ayniqsa yelka, tirsak segmentlari bo‘ylab harakatning uzluksizligi va sinxronligi muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashg‘ulot komplekslarini ishlab chiqish va zarba texnikasini yaxshilashga qaratilgan biomexanik mashg`ulot metodikalarini joriy etish muhim ilmiy-amaliy vazifa bo‘lib qoladi

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–5099-sonli qarori http://Lex.uz

2. Xalmuxamedov R. D. va boshq. Tayyorlov mashqlar yordamida malakali bokschilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. Special Issue 1. – S. 209-219.

3. Лукьяненко В. П., Воликов Р. А. Биомеханические особенности ударных движений боксеров // Мир науки, культуры, образования. – 2013. – №. 4 (41). – С. 85-86.

4. Колодезников К. С. и др. Исследование показателей ударного движения боксера //Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – №. 4. – С. 120-126.

5. Воронович Ю. В., Лавшук Д. А. Количественный биомеханический анализ техники бокового удара в боксе. – 2017.

6. . Dinu D., Louis J. Biomechanical analysis of the cross, hook, and uppercut in junior vs. elite boxers: implications for training and talent identification //Frontiers in sports and active living. – 2020. – Т. 2. – С. 598861.

7. Wasik, J., & Shan, G. (2015). Kinematics of the turning kick: Measurements obtained in testing well-trained taekwon-do athletes. [Conference presentation or article without detailed source].

8. Wasik, J., & Góra, T. (2016). The kinematics of taekwon-do back kick. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 8(4), 6.

9. Loturco, I., et al. (2015). A comparative study of specific reaction time in elite boxers: Differences between jabs and crosses. Journal of Athletic Enhancement, 4(3).

Chirchiq
15.04.2026
Bet:406-410

UO‘K: 796.071.5:613.71:159.947.5

FITNES VA KROSSFIT MASHG‘ULOTLARI MOTIVATSIYASI

✉ Orunbayev A. Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedrasi mudiri, O‘zbekiston

Annotatsiya. Ushbur tezisning maqsadi fitnes va krossfit markazlarida jismoniy mashg‘ulotlarda ishtirok etuvchi shaxslarning motivatsion omillarini aniqlashdan iborat. Tadqiqot Buxoro shahridagi fitnes va krossfit markazlarida mashg‘ulot olib boruvchi jami 20 nafar ishtirokchi ishtirokida o‘tkazilgan. Ulardan 10 nafari fitnes, 10 nafari esa krossfit mashg‘ulotlari bilan shug‘ullangan.. Olingan natijalarga ko‘ra, krossfit bilan shug‘ullanuvchilarda raqobat va ko‘nikmalarni rivojlantirish motivatsiyasi yuqoriroq ekani aniqlangan. Fitnes bilan shug‘ullanuvchilarda esa sog‘lomlashtirish va jismoniy faollikni saqlash motivlari ustun bo‘lgan. Shuningdek, motivatsiya darajasi oshgani sari mashg‘ulot davomiyligi ham ortib borishi kuzatilgan.
Kalit so‘zlar: Motivatsiya, fitnes, krossfit, jismoniy mashg‘ulot, rekreatsiya

Insoniyat tarixining ilk davrlaridan boshlab odamlar nafaqat mehnat qilish va faoliyat yuritishga, balki dam olish hamda bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazishga ham ehtiyoj sezib kelgan. Ayniqsa, sanoatlashuv jarayonining rivojlanishi va urbanizatsiyaning kuchayishi bilan insonlarning bo‘sh vaqtga bo‘lgan ehtiyoji yanada ortgan. Shaharlarda yashash, mehnat faoliyatining kuchayishi va kundalik stress omillarining ko‘payishi natijasida insonlar jismoniy va ruhiy tiklanishga xizmat qiluvchi faoliyat turlariga qiziqa boshlaganlar. Shu sababli rekreativ faoliyatlar zamonaviy jamiyat hayotining muhim qismiga aylangan [1].

Rekreativ faoliyatlar insonlarning dam olishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishi, jismoniy faolligini oshirishi va ijtimoiy muhitga moslashishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, fitnes va krossfit mashg‘ulotlari bugungi kunda keng ommalashib, turli yoshdagi insonlarni o‘ziga jalb qilmoqda. Ushbu mashg‘ulotlar nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki stressni kamaytirish, motivatsiyani oshirish va shaxsiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash vositasi sifatida ham ahamiyatlidir. Shaxslarning rekreativ sport mashg‘ulotlarida ishtirok etishiga ta’sir qiluvchi motivatsion omillar uzoq yillardan buyon tadqiqotchilar e’tiborini tortib kelmoqda. Sport, jismoniy mashg‘ulot va rekreatsiya sohalarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar asosan insonlarni mashg‘ulotlarga undovchi ichki va tashqi omillarni aniqlashga qaratilgan. Ushbu yo‘nalishda keng qo‘llaniladigan nazariyalardan biri Deci va Ryan tomonidan

ishlab chiqilgan O‘z-o‘zini belgilash nazariyasi (Self-Determination Theory) hisoblanadi. Mazkur nazariyaga ko‘ra, insonlarning jismoniy mashg‘ulotlarda qatnashishi ichki qiziqish, muvaffaqiyatga erishish, ijtimoiy muhit va sog‘lomlashtirish kabi motivatsion omillar bilan bog‘liqdir [2].

Bugungi kunda fitnes va krossfit markazlariga qatnashuvchilar sonining ortib borayotgani ushbu yo‘nalishda motivatsion omillarni o‘rganish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Shu sababli ushbu tadqiqotda fitnes va krossfit markazlarida jismoniy mashg‘ulotlarda ishtirok etishga ta’sir qiluvchi motivatsion omillar tahlil qilinadi Ushbu tadqiqotning maqsadi fitnes va krossfit markazlarida rekreativ maqsadda jismoniy mashg‘ulotlarda ishtirok etuvchi shaxslarni ushbu faoliyatlarga undovchi motivatsion omillarni o‘rganish hamda mashg‘ulotlarda qatnashish sabablarini ayrim demografik o‘zgaruvchilar asosida taqqoslashdan iborat [3].

Materiallar va metod

Tadqiqot guruhini fitnes va krossfit markazlarida rekreativ maqsadda jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanuvchi shaxslar tashkil etdi. Tadqiqot Buxoro shahrida joylashgan fitnes va krossfit markazlarida olib borildi. Namunaviy guruh jami 20 nafar ishtirokchidan iborat bo‘lib, ulardan 10 nafari fitnes markazlariga, 10 nafari esa krossfit markazlariga muntazam qatnashuvchi shaxslardir. Ishtirokchilarning rekreatsion jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyasini aniqlash maqsadida Helen Rogers va Tony Morris (2003) tomonidan ishlab chiqilgan “Rekreatsion Mashg‘ulot Motivatsiyasi Shkalasi” (REMM)dan foydalanildi [4].

Jadval 1

Ishtirokchilarning demografik xususiyatlari

O‘zgaruvchi	Guruh	Chastota	Foiz
Jins	Erkak	12	60,0
	Ayol	8	40,0
	Jami	20	100
Yosh	18–25	9	45,0
	26–33	7	35,0
	34 yosh va undan yuqori	4	20,0
	Jami	20	100
Mashg‘ulot turi	Fitnes	10	50,0
	Krossfit	10	50,0
	Jami	20	100

REMM shkalasi qo‘llanilgan ishtirokchilarning demografik xususiyatlari 1-jadvalda keltirilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning asosiy qismini erkaklar tashkil etgan. Yosh ko‘rsatkichlari tahlil qilinganda, eng yuqori ulush 18–25 yosh guruhiga to‘g‘ri kelishi aniqlangan. Mashg‘ulot turi bo‘yicha esa ishtirokchilar teng ravishda fitnes va krossfit markazlaridan tanlab olingan.

Jadval 2

Ishtirokchilarning rekreatsion mashg‘ulot motivatsiyasi shkalasi subshkalalarining jins bo‘yicha taqqoslanishi

REMM subshkalalari	Jins	N	O‘rtacha	SS	t	p
Sog‘liq	Ayol	8	93,35	14,23	-0,256	0,799
	Erkak	12	92,93	12,00		
Raqobat	Ayol	8	33,15	11,12	1,858	0,065
	Erkak	12	35,58	10,46		
Tana va tashqi ko‘rinish	Ayol	8	41,17	8,46	0,748	0,456
	Erkak	12	41,91	7,83		
Ijtimoiylik va ko‘ngilocharlik	Ayol	8	36,70	9,19	-0,825	0,411
	Erkak	12	35,80	8,73		
Ko‘nikmalarni rivojlantirish	Ayol	8	31,35	6,75	1,008	0,316
	Erkak	12	32,13	5,55		

2-jadvalda ko‘rsatilgan natijalarga ko‘ra, tadqiqotda ishtirok etgan shaxslarning REMM subshkalalari bo‘yicha jins omiliga ko‘ra statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmagan ($p>0,05$). Sog‘liq, raqobat, tana va tashqi ko‘rinish, ijtimoiylik va ko‘ngilocharlik hamda ko‘nikmalarni rivojlantirish subshkalalarida erkak va ayol ishtirokchilarning ko‘rsatkichlari o‘xshash ekanligi kuzatilgan.

Jadval 3

Ishtirokchilarning rekreatsion mashg‘ulot motivatsiyasi shkalasi subshkalalarining mashg‘ulot turi bo‘yicha taqqoslanishi

REMM subshkalalari	Mashg‘ulot turi	N	O‘rtacha	SS	t	p
Sog‘liq	Fitnes	10	92,99	13,17	-0,052	0,959
	Krossfit	10	93,06	11,87		
Raqobat	Fitnes	10	35,71	11,59	1,282	0,201
	Krossfit	10	34,35	9,60		
Tana va tashqi ko‘rinish	Fitnes	10	42,12	8,90	0,927	0,354
	Krossfit	10	41,38	6,93		
Ijtimoiylik va ko‘ngilocharlik	Fitnes	10	35,50	9,20	-1,160	0,247
	Krossfit	10	36,52	8,44		
Ko‘nikmalarni rivojlantirish	Fitnes	10	30,59	6,59	-4,793	0,000*
	Krossfit	10	33,32	4,62		

Mustaqil guruhlar uchun t-test natijalariga ko‘ra, fitnes va krossfit mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilar o‘rtasida faqat “ko‘nikmalarni rivojlantirish” subshkalasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlangan ($p<0,05$). O‘rtacha ko‘rsatkichlar tahlil qilinganda, krossfit bilan shug‘ullanuvchi

ishtirokchilarda ko‘nikmalarni rivojlantirish motivatsiyasi fitnes bilan shug‘ullanuvchilarga nisbatan yuqoriroq ekani kuzatilgan.

Jadval 4

Fitnes mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilarning REMM subshkalalarining jins bo‘yicha taqqoslanishi

REMM subshkalalari (Fitnes)	Jins	N	O‘rtacha	SS	t	p
Sog‘liq	Erkak	6	92,90	12,95	-0,156	0,876
	Ayol	4	93,25	13,92		
Raqobat	Erkak	6	36,04	11,72	0,696	0,488
	Ayol	4	34,76	11,27		
Tana va tashqi ko‘rinish	Erkak	6	42,37	8,83	0,679	0,499
	Ayol	4	41,38	9,15		
Ijtimoiylik va ko‘ngilocharlik	Erkak	6	35,00	8,89	-1,226	0,224
	Ayol	4	36,92	10,01		
Ko‘nikmalarni rivojlantirish	Erkak	6	30,85	6,28	0,872	0,386
	Ayol	4	29,84	7,43		

Mustaqil guruhlar uchun t-test natijalariga ko‘ra, fitnes mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilarning REMM subshkalalari bo‘yicha jins omiliga ko‘ra statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmagan (p>0,05). Sog‘liq, raqobat, tana va tashqi ko‘rinish, ijtimoiylik va ko‘ngilocharlik hamda ko‘nikmalarni rivojlantirish subshkalalarida erkak va ayol ishtirokchilarning natijalari o‘xshash ekanligi kuzatilgan.

Jadval 5.

Krossfit mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilarning REMM subshkalalarining jins bo‘yicha taqqoslanishi

REMM subshkalalari (Krossfit)	Jins	N	O‘rtacha	SS	t	p
Sog‘liq	Erkak	6	92,95	11,10	-0,210	0,835
	Ayol	4	93,48	14,81		
Raqobat	Erkak	6	35,16	9,18	2,240	0,029*
	Ayol	4	31,00	10,68		
Tana va tashqi ko‘rinish	Erkak	6	41,49	6,79	0,453	0,652
	Ayol	4	40,89	7,55		
Ijtimoiylik va ko‘ngilocharlik	Erkak	6	36,55	8,55	0,098	0,923
	Ayol	4	36,41	8,08		
Ko‘nikmalarni rivojlantirish	Erkak	6	33,31	4,50	-0,059	0,957
	Ayol	4	33,35	5,15		

Mustaqil guruhlar uchun t-test natijalariga ko‘ra, krossfit mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilarda REMMning “raqobat” subshkalasida jins omiliga ko‘ra statistik jihatdan sezilarli farq aniqlangan (p<0,05). O‘rtacha

ko‘rsatkichlar tahlil qilinganda, erkak ishtirokchilarning raqobat motivatsiyasi ayollarga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatilgan. Boshqa subshkalalarda esa statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmagan (p>0,05).

Xulosa

Ushbu tadqiqotda fitnes va krossfit markazlarida jismoniy mashg‘ulotlarda ishtirok etuvchi shaxslarning motivatsion omillari tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, rekreativ jismoniy mashg‘ulotlarda qatnashishda sog‘lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, ijtimoiy faollik, raqobat va ko‘nikmalarni rivojlantirish kabi motivatsion omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, fitnes va krossfit mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilarning motivatsion yo‘nalishlari o‘rtasida ayrim farqlar mavjudligi aniqlandi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, krossfit bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilarda ko‘nikmalarni rivojlantirish va raqobat motivatsiyasi fitnes bilan shug‘ullanuvchilarga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Bu holat krossfit mashg‘ulotlarining yuqori intensivlikka ega bo‘lishi, musobaqaviy ruhni shakllantirishi va jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilganligi bilan izohlanishi mumkin. Fitnes mashg‘ulotlarida esa sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni saqlash hamda tana ko‘rinishini yaxshilash motivlari ustunligi kuzatildi.

Shuningdek, jins omiliga ko‘ra olib borilgan tahlillar natijasida fitnes bilan shug‘ullanuvchi ishtirokchilar orasida statistik jihatdan sezilarli farq aniqlanmadi. Biroq krossfit mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanuvchi erkak ishtirokchilarda raqobat motivatsiyasi ayollarga nisbatan yuqoriroq ekani belgilandi. Bu natija erkaklarning yuqori intensivlikdagi va musobaqaviy xarakterdagi mashg‘ulotlarga ko‘proq qiziqish bildirishlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari fitnes va krossfit markazlarida jismoniy mashg‘ulotlarda qatnashishda motivatsion omillar muhim o‘rin tutishini ko‘rsatdi. Jismoniy mashg‘ulotlarga bo‘lgan motivatsiyani oshirish orqali insonlarning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirish, jismoniy faollik darajasini oshirish va rekreativ sport mashg‘ulotlarida muntazam ishtirok etishini ta’minlash mumkin. Shu sababli fitnes va krossfit markazlarida shug‘ullanuvchilarning ehtiyojlari hamda motivatsion xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot dasturlarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum Press.
2. Rogers, H., & Morris, T. (2003). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). *Journal of Sport Behavior*, 26(2), 181-196.
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
4. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:411-417

UDC: 796.093.642:796.422.16

CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZING IN TRIATHLON AT THE OLYMPIC DISTANCE

ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ ПО ТРИАТЛОНУ НА ОЛИМПИЙСКОЙ ДИСТАНЦИИ

✉Qulmurodov R.M. — Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Кулмуродов Р.М. — Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик Узбекистан

Annotation: The article regards competition activity as the key factor of forming the unique functional system of the athlete. This type of activity reflects all the changes taking place in the athlete’s performance profile. The dialectical relationships within the triad “athlete – training – competition” are manifested in the specificity of the functional systems. The article states that the study of relationships between the elements of the training process and the performance structure of elite athletes allows defining patterns of functional systems formation
Keywords: competition activity, sport results, functional system, system approach, diachronic and the synchronic methods, dynamic patterns of sport results, pedagogic technology, triathlon.
Аннотация: В статье соревновательная деятельность рассматривается как ключевой фактор формирования уникальной функциональной системы спортсмена. Этот вид деятельности отражает все изменения, происходящие в профиле работоспособности спортсмена. Диалектические отношения внутри триады «спортсмен – тренировка – соревнование» проявляются в специфике функциональных систем. В статье указано, что изучение взаимосвязей между элементами тренировочного процесса и структурой работоспособности спортсменов высокой квалификации позволяет определить закономерности формирования функциональных систем.
Ключевые слова: соревновательная деятельность, спортивные результаты, функциональная система, системный подход, диахронический и синхронный методы, динамические закономерности спортивных результатов, педагогическая технология, триатлон.

Competitive activity in triathlon has a polystructural nature. The diversity of relationships between the components of the structure of competitive activity

can be conditionally limited to: 1.Functional aspects – the athlete’s behavior, modes of functioning,etc.;

2.organizational aspects – the order and nature of the conditions of a unique competitive exercise;

3.technological aspects – methods of implementing the athlete’s functional capabilities in the short- and long-term perspective.

The functional aspect is manifested in the fact that the participant in the competition constantly transforms and improves themselves [1; 3].The effectiveness of using these resources directly in the competitive exercise depends on the availability of information during decision-making, the quality of which is directly related to the athlete’s ability to quickly process and transform data obtained during specific activity.

P.K. Anokhin noted that purposeful adaptive and transformative interaction is largely ensured by the fact that the “external environment,” through the entire variety of available information channels, communicates with the organism of the subject in the form of complex information processes [1].

Therefore, competitive activity and the exercise itself are carried out under conditions of constant exchange and comparison by the subject of information about the “internal” and “external” environment. This allows the possibility of representing the competitive result as a system-forming factor of purposeful short-term (current) and long-term behavior of the athlete, and the resulting vector of all information processes as a framework of a useful functional system [2; 6]. The organizational aspect determines the peculiarities of the formation of functional systems in athletes specializing in triathlon. To a greater extent, this is determined by the influence of a set of “external factors” that establish the order and nature of the conditions of the competitive regime. At the level of the competitive exercise, the most significant “external” factors include:

- the variable nature of terrain configuration,
- the technical complexity of competition courses (a large number of turns, U-turns, laps),
- unfavorable climatic conditions,
- as well as the potential for constant physical contact with opponents.

These variable conditions significantly complicate and transform competitive activity, make the outcome of the competition unpredictable, and influence the “internal” aspects of functional performance.The technological aspect of implementing a competitive exercise подразумевает the method of covering the distance and preparation for competitive activity. In triathlon, at the Olympic distance, the athlete covers the disciplines at a moderate power level. However, considering the “external” conditions, as well as possible tactical actions of opponents, certain segments of the exercise may be performed in a variable mode in zones with higher power output.The tactical component requires the integrated manifestation of speed-strength, coordination, and other motor abilities against the background of a high level of endurance.The competitive exercise in triathlon consists of the sequential completion of swimming, cycling, and running

distances under conditions of limited variability in the power output developed by the athlete depending on tactical actions and counteractions.The competitive exercise itself consists of sub-events (a part of the competition, for example, the cycling segment). Competitive activity is a complex system consisting of a series of unique competitive events (the competition itself), united by specific and global tasks, such as the qualification of athletes.

The key concept in this study is the notion of sports performance as an integral characteristic of all possible manifestations of activity within the system of preparation for competitions [1, 2]. As a result of analyzing competition protocols, reports, and biographical data of athletes, three data blocks were formed, allowing the identification of distinctive features and characteristics of competitive activity and exercise in triathlon from functional, organizational, and technological perspectives. The first data block reflects the time indicators of the competitive exercise and characterizes its functional aspect: swimming time, cycling time, and running time. The study of result dynamics over a long period makes it possible to reveal patterns in the development of athletes' specific performance capacity. To reduce the influence of "external factors" on sports performance, the analysis of protocols and reports of events included in the World Cup system was carried out taking into account the location of the competitions. Preference was given to traditional competitions (those held in the same place over several seasons). The competitive period covered the range from April to November. Thus, one competitive season was represented by eight competitions.The second data block provides insight into the organizational characteristics of competitive activity and allows for its qualitative assessment.

Research results and their discussion It was assumed that the analysis of athletes' performances in a series of World Cup competitions during the period from 2009 to 2016 would reveal the cyclic nature of sports results, determined by the patterns of development of athletic form. It was also hypothesized that the cyclicity of sports performance would manifest itself both in annual cycles and in longer cycles, such as Olympic cycles. According to this rule, ranking points are awarded to those athletes whose total race time does not exceed the leader's result by more than 5%. Inclusion in this group guaranteed the accumulation of ranking points required for qualification for the Olympic Games. Subsequently, a time series of the average statistical values of this group was analyzed; in total, 49 competitions were examined (Figure 1).

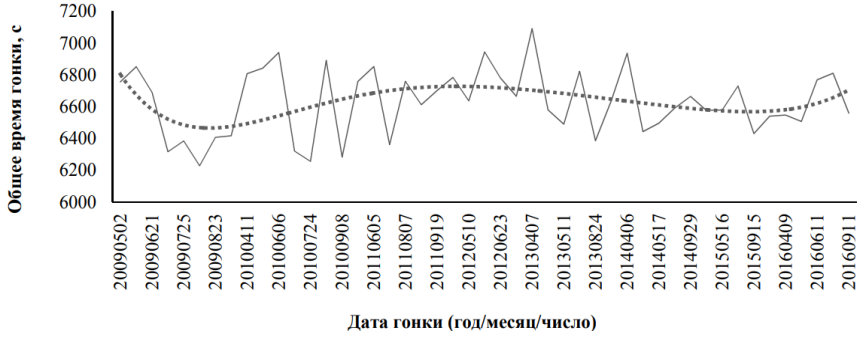


Figure 1 – Dynamic series of total race time in World Cup competitions (2009–2016).

Spectral analysis of the presented time series made it possible to identify four cycles of different durations (Figure 2).

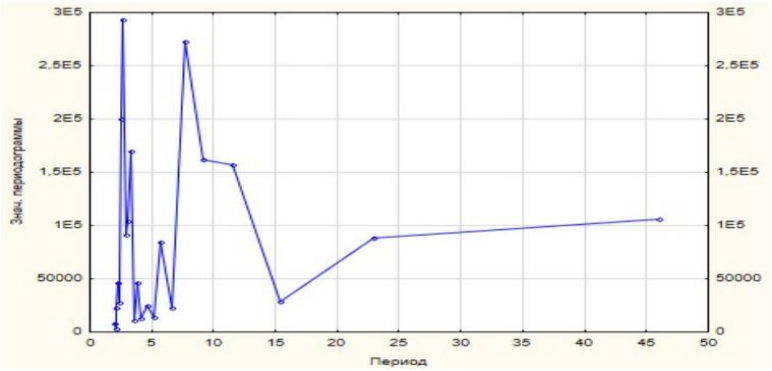


Figure 2. Periodogram of the time series of World Cup competitions (2009–2016).

As expected, the first two cycles cover periods of three and eight months. Longer cycles correspond to 22–24 and 46–48 months. Consequently, an increase in performance was observed at least twice a year. The first cycle covers the summer months of June and July, while the peak of the second cycle corresponds to the autumn period of October–November.Within the Olympic cycle, peaks were observed toward the end of the second year and two to three months before the end of the fourth year.

Thus, the functional aspect of competitive activity in triathlon is characterized by a cyclical increase in athletes' performance capacity. In our opinion, information about the duration of these cycles can be used for planning training loads and will make it possible to better manage the process of developing athletic form. Moreover, longer cycles reflect the degree of formation of athletes' functional systems. A mismatch between the timing of major competitions and the phases of completion of functional system development may be a cause of unsatisfactory sports results.To further reveal the features of the technological aspect of competitive activity, let us refer to the dynamic series of sports results from World Championships included in the Olympic cycles **(Figure 3)**.

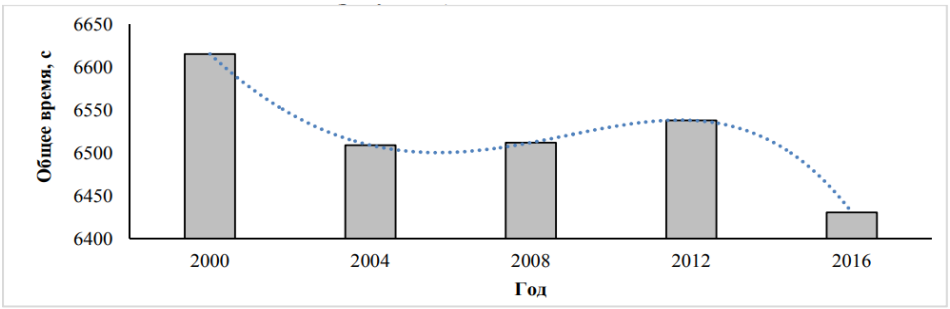


Figure 3 – Dynamics of the average results of World Championship leaders across Olympic cycles.

Figure 3 illustrates the dynamics of the average total time of the leading group in World Championships in relation to their position within the Olympic cycle. The main contradiction that arises in interpreting the presented data is the absence of a positive trend in performance improvement over three Olympic

cycles, despite a clear enhancement in all components of the structure of competitive activity.

In our opinion, this can be explained by the fact that organizers have significantly changed the technical requirements for cycling courses. After drafting was allowed, organizers improved cycling tracks.

Firstly, they increased technical complexity by adding more turns and U-turns on each lap and by fragmenting the courses. This was largely done due to the commercialization of the sport, aiming to increase its entertainment value and attractiveness for television.

Secondly, it was recommended to include sections with complex and varied terrain. For example, at the 1998 World Championship in Lausanne, the course, in terms of difficulty, was comparable to mountain stages of the famous cycling race Tour de France: a 165-meter climb, sharp turns, and a 17% gradient over a 500-meter section on a 10-kilometer lap [4].

Currently, the number of laps in the cycling segment reaches eight to ten. An illustrative example is the announced course for the 2017 World Championship, which includes more than 20 dangerous turns and U-turns on a five-kilometer lap. It is evident that achieving high average speeds under such conditions is a difficult task both for individual athletes and for leading groups (Figure 4). Nevertheless, since 2012, an improvement in performance in the cycling segment has been observed. We assume that this has been achieved not only due to athletes' functional capabilities but also due to a significant increase in the technical component within the structure of preparedness.Considering changes in the structure of preparedness as a manifestation of the technological aspect of competitive activity, we analyzed the sports results and biographical data of participants in the 2016 Olympic Games. Understanding the features of the technology and content of the training process of highly qualified athletes makes it possible to identify the most significant factors determining the effectiveness of competitive performance.

Figure 4. Fragment of the animation of the cycling course (lap) at the 2017 World Championship.

To identify the factor structure of preparedness, more than 30 indicators characterizing its various aspects were studied. The Statistica 10 software was used to perform the calculations. The principal component analysis (PCA) method was applied to extract the factors. Statistically significant factors ($p < 0.7$) with a total contribution to the sample variance of 76% are presented in Table 1.

Factor	Variable	Magnitude of the relationship with sporting results
Special physical fitness in disciplines (19.8%)	Swimming result	*0.638*
	Cycling result	*0.854*
	Running result	*0.700*
Length of career (10.59%)	Age	*0.848*
	Length of career at the elite level	*0.876*
	Number of competitions at the elite level	*0.785*
Anthropometric data (9.23%)	Height	*0.935*
	Weight	*0.868*
National ranking (7.24%)	Place in the national ranking	0.813
Career success (6.03%)	Podium finishes	*0.844*
	Victories	*0.850*
Early specialization (5.61%)	Age of beginning second specialization	*0.844*
	Age of beginning specialization in triathlon	*0.850*
	High performance achievements	*0.751*
Biometric data (5.03%)	Ketle Index	*-0.896*
Career interruptions due to injury (5.03%)	Injuries	*-0.812*
Olympic experience (4.66%)	Participation in past Olympic Games	*0.730*
World ranking (4.36%)	Ranking in the world series	*0.879*
Nationality (3.54%)	National team	*-0.714*

The interpretation of the identified factors determining the sports performance of elite athletes makes it possible to gain a number of insights into the system of sports training.The most significant factor is “Special physical preparedness in disciplines.” We note relatively low values for swimming – 0.638. In our opinion, this is largely explained by the fact that the contribution of swimming to the overall result is less than 15%.The second most significant factor, “Career duration” (10.59%), mainly reflects the presence of specific experience competing at the elite level. In addition, a factor characterizing the professional achievements of athletes – “Career success” (6.03%) – was identified.The factor “Anthropometric data” (9.23%) allows us to conclude that the most effective competitors had above-average height values. At the same time, body weight should be within the lower of physiological norms, but not below it.

The obtained information on the cyclic nature of athletic form development makes it possible to more effectively plan the training process using appropriate load models. The organizational aspect of competitive activity at the current stage of triathlon development is characterized by extremely high requirements for race courses, competition calendars, and participant composition in order to maintain a high level of competition. Against the background of increasing organizational complexity, athletes demonstrate a high level of performance across all three disciplines of triathlon. This level can be maintained

for a long period (up to ten months). Alongside a high level of functional capabilities and physical preparedness, the importance of tactical and technical components has increased. The growth of technical preparedness is indirectly evidenced by the increase in average speed in the cycling segment on complex courses during competitions in the past Olympic cycle.

References

1. Niyazova R.R., Kun E., Matkarimov R.M. Triatlon nazariyasi va metodikasi (Sport tayyorgarligi asoslari) O‘quv qo‘llanma – T.: 2020y-207 b.

2. Bobomuratov I.B. «Triatlon nazariyasi va uslubiyati». Darslik. Chirchiq: O‘zDJTSU, 2022.

3. Ниязова Р.Р. « Повышение спортивного педагогического мастерства (триатлон)». Учебное пособие. УГУФКС - Ч.,-2023.

4. Raximova .Z.D., Niyazova R.R. Sport pedagogik mahoratini oshirish (triatlon) o‘quv qo‘llanma Chirchiq-2025

5. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov -“Triatlon sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (triatlon)” O‘quv qo‘llanma. Chirchiq -2025.

6. Р.Р.Ниязова,З.Д.Рахимова, Ш.С.Тилавов, Д.А.Лозовой – “ Правила соревнования и судейская деятельность по избраанному виду спорта (ТРИАТЛОН)” учебное пособие Т-2024.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:418-421

UO‘K: 796.853.23:612.017:796.012.2

KURASHCHILARNING MORFOLOGIK XUSUSIYATLARINI XISOBGA OLGAN XOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDA DIFFERENSIAL YONDASHUV

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КУРАШИСТОВ С УЧЕТОМ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

✉ **Kurbanov Sh.N.** — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘zbekiston, Chirchiq**

Курбанов Ш.Н. — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан**

Annotatsiya: Kurashchilarning morfologik ko‘rsatkichlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik harakatlari natijadorligini oshirishda qo‘llaniladigan zamonaviy yondashuvlar va uslubiyatlar tashkil etilgan.

Аннотация: С учетом морфологических показателей курашистов установлены современные подходы и методы, используемые для повышения эффективности их технико-тактических действий.

Annotation: Taking into account the morphological indicators of kurashists, modern approaches and methods used to increase the efficiency of their technical and tactical actions have been established.

Kalit so'zlar: morfologik belgilar, somatotip, ektomezomorf, endomesomorf, dinamik, segment, ekzogen.

Key words: morphological characteristics, somatotype, ectomesomorph, endomesomorph, dynamic, segment, exogenous.

Dolzarbligi: O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-son qaroriga hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda milliy kurash turlari xususan, belbog‘li kurash va kurash bo‘yicha yosh kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga bag‘ishlangan bir qator metodlar taklif qilingan. Hozirgi kunda sport mashg‘ulotlarini tartibga solish , mashg‘ulot vositalari va usullarini mukammallashtirish muhim bo‘g‘im hisoblanadi. Sportchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik davrida ko‘rsatgichlarini o‘stirish ko‘tarish, ularni samarasiz mashg‘ulotlar, murabbiylarni natijasiz urinishlarini cheklash,sportchilarni sog‘ligini yuqoriga ko‘tarish va hisobga olib borish kerak.

Shu sababli hozirgi vaqtda morfologik, fiziologik ko‘rsatkichlarning baholash va tahlilini har tomonlama maxsus va umumiy tayyorgarlik mezonlari bilan birgalikda rivojlanitirishda ilmiy izlanishlar olib borishni taqqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda differensial yondashuvni takomillashtirish.

Tadqiqot usullari: Antropometriya – kurashchilarning total va parsial o‘lchovlari asosida kurashchilarning jismoniy rivojlanish darajasini baxolash.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Milliy kurash sport turida sportchilar bir tomonlama yuklamalarni bajarganligi tufayli, yetakchi qo‘lda joylashgan muskul guruxlari xaddan tashqari taranlashgan xolda bo‘ladi. Kurashda bellashuv paytida, ayniqsa “ushlash” va raqibni nazorat qilishda yetakchi qo‘lning muskullari uzoq vaqt davomida statik ishni bajarishi tufayli gipertonus (xaddan tashqari taranglashgan bo‘lishi) xolati rivojlanadi.11-yoshdan 32-yoshgacha bulgan erkaklarni uzoq yillar kurash bilan shug‘ullanganlik natijalari hisobga olgan. Kuzatish natijasi sportchilarni jismoniy va texnik –taktik tayyorgarlik davrida morfologik jixatlari muhimliligi ko‘rsatilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi: Individual organizm ayrim jixat kursatgichi konstitutsional antropo-morfologik belgilar biologik o‘sish tezligi bilan bog‘liq. Bu hamjihatlik kuchni namyoon etish, tezlik, egiluvchanlik, har-xil tashqi muxitga moslashish, xarakatni va o‘zini tiklash, nerv faoliyatini tiklash, o‘zini boshqarish temperament jixatdan. (1-2 va boshq).

Morfologik farq ahamiyatiga qaramasdan hozirga qadar genetik va muhit faktoriga tegishli masala yechilgani yo‘q u yoki bu gavda tuzilishi morfologik va psixafiziologik inson organizmi tuzilishi. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda sport turlariga qarab musobaqa davomida og‘irlik toifalarini belgilash va unga tanqidiy amal qilish kerakligi izlanish davomida maqullandi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko‘rsatuvchi ko‘rsatkichlarning turlitumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o‘lchamining turli xilligi vah.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o‘zgarishiga, alma-shishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Texnikaning asosi deganda harakat orqali qo‘yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo‘ladigan harakat faoliyati tizimining o‘zak qismi tushuniladi. Qo‘llangan usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egaluvchanligi va bo‘g‘inlar harakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqqazo etadi

Amaliy va nazariy jixatdan maslalalarni kurganda musobaqa natijalarini,tayyorgarlik ko‘rsatgichlari kerakli darajada emas va bu masala dolzarbligicha qolmoqda. Turli vazn toifadagi malakali va yosh kurashchilarni texnik-taktik tayyorgarlik tomonlarini o‘rganish quyidagicha o‘rganish maqsadga muofiqdir (1-jadval).

1-jadval

1.Ma’lum vazn toifali kurashchi uzoq yillik tayorgarlik va musobaqalarda

Vazn toifalari		Xar-xil vazn toifalarida bajarilidigan usullar			Natijaga erishilgan TTX baxolanishi	Musobaqali olishuvda baxolangan TTX
		Qo‘llar yordamida tashlashlar	Oyoqlar yordamida tashlashlar	Tana qismlari bilan tashlashlar		
Yengil vazn		70	64	68	202	**227**
O‘rta vazn		54	78	67	199	**226**
Og‘ir vazn		34	34	54	122	**149**
Ntajalar fariqi	**E-Ў**	P>0,05	P >0,05	P >0,05	P >0,05	**P >0.05**
	E-O	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P<0,05	**P<0,05**
	Ў-O	**P<0,05**	**P<0,05**	**P>0,05**	**P<0,05**	**P<0,05**

o‘z og‘irligini saqlash bo‘yicha malakali murabbiylar va oliy toifali sportchilar fikrini o‘rganadi.

2.Turli vazn toifali kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini analiz qilish va texnik taktik tayyorgarlikni muhimligini ko‘rsatish.

Musobaqa davomida malakali sportchilarning sifat va son jixatdan turli xolatda va sonda texnik-taktik xarakatlarning bajarilishi,tik xolda olti gurux bo‘yicha va turli og‘irlik vazn toifalarida 25 usul turi bo‘yicha kursatilgan.

11-12 yoshli kurashchilarni o‘quv – mashq va musobaqa jarayonida o‘rganiladigan usullarni bajarish ular orasida sekin kechadi.

Mutaxassislarning fikriga 9-10 yoshdan boshlab texnik-taktik tayyorgarlik borasida turli vaznli kurashchilarni tayyorlashda vazn bilan bog‘liq masala bu kurashchi kurash faoliyatining oxiriga qadar o‘z vaznini hisobga olishi kerak. Og‘ir vaznli kurashchilar kurash texnk-taktik xarakatlarni o‘zlashtirishi sekin kechadi, bu guruh kurashchilarini orqada qolib ketishiga sabab bo‘ladi.

Izlanish davomida shu narsa ma’lum bo‘ldiki og‘ir vaznli kurashchilar boshqa vaznli kurashchilarga nisbatan jismoniy va texnik-taktik mashqlarni sekin o‘zlashtiradilar.

Yuqori maxoratli kurashchilarni 100 ta musobaqali olishuvlarda xar-xil vazn toifalari bo‘yicha usullarni texnik-taktik bajarishini baxolanishi.

Shartili belgilar: **Y**-yengil vaznli kurshchilar , **O‘**-o‘rta vaznli kurashchi, **O**-og‘ir vaznli kurashchi.

Har-xil og‘ir vaznda 100 musobaqada Malakali kurashchilarning texnik-taktik xarakatlarida ayrim usullarni bajarishini baholash.

Shartli belgilar: Y – yengil vaznli kurashchilar, O‘- urta vanli kurashchilar, O-og‘ir vaznli kurashchilar

Xulosa. Malakali va yosh kurashchilarning turli og‘irlik toifada ularning sifat va son jixatdan gurux usullarda; tik turib kurashish tayyorgarligi . Ayrim gurux usullarini malakali va yosh kurashchilar tezda va yaxshi o‘zlashtirib olishadi.

Yengil vaznlilar - qo‘l bilan tortib yiqitish usullari.

O‘rta vazn toifasi – оёқ билан фойдаланиб йиқитиш усуллари.

Og‘ir vazn toifasi – gavda bilan tutib turish va yiqitish.

Yengil vaznlilar – vazn o‘zgarishini saqlash .

O‘rta vaznliklar – turli xil xarakatlarga moslashish .

Og‘ir vaznliliklar – oraliqni mo‘ljallashi.

2. Ko‘p xollarda (80%) ma’lum vaznga ega bo‘lgan (yengil,o‘rata,og‘ir vazn)o‘zlarining sport faoliyatlari davomida o‘z vaznlarini saqlab qoladilar.Bu xolatni o‘rganish yoki kurashchilarga jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг ” Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-4881-сон қарори 2020-йил 4-ноябрь.

2. Керимов Ф.А. Теория и методика спортивной борьбы //Учебник. Т., 2001, - 245 с.

3. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslublari //O‘quv qo‘llanma T.: 2014 - 216 b

4. Mirzanov Sh.S., Ishmuxamedov T.R. Metodika silovoy podgotovki yunых belbogli kurashistov //Fan - sportga , 2014, №3, стр. 3-9

5. Панасюк Т.В. , Тамбовсева Р.В. – Конституционалние особенности физической работоспособности подростков. ВИИ Международний научний конгресс «Современний олимпийский спорт и спорт для вцех», Том II, Москва, 2003. – 135 с.

6. Сафарова Д.Д., З.Й.Газиева, Н.Г.Гулямов Морфогенетические маркери скоростних качеств в практике прогнозируюшего отбора // Научно – теоретический журнал «Наука и спорт: современние тенденсии», 2015, №3, том 8, стр. 32-38

Chirchiq
15.04.2026
Bet:422-425

UO‘K: 796.926-053.6:796.012.25:796.012.12

TOG‘ CHANG‘ISIDA KUCH VA TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING YOSHGA OID XUSUSIYATLARI

AGE-RELATED CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF FORCE AND SPEED QUALITIES IN SKIING

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

✉Riskulov D.A. — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O‘zbekiston**

Рискулов Д.А. — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан**

Annotatsiya: Ushbu ilmiy tadqiqotda tog‘ chang‘isi sport turida kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish jarayonining yoshga oid xususiyatlari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqotning asosiy maqsadi — 12–16 yosh oralig‘idagi yosh sportchilarda jismoniy rivojlanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda kuch va tezkorlik sifatlarini takomillashtirishning samarali metodikasini ishlab chiqishdan iborat.

Kalit so‘zlar: tog‘ chang‘isi, kuch, tezkorlik, yosh xususiyatlari, plyometrika, mashg‘ulot metodikasi, jismoniy sifatlar, maxsus jadvallar.

Аннотация: В данном научном исследовании глубоко проанализированы возрастные особенности процесса развития силовых и скоростных качеств в горнолыжном спорте. Основная цель исследования - разработка эффективной методики совершенствования силовых и скоростных качеств у юных спортсменов в возрасте 12-16 лет с учетом закономерностей физического развития.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, сила, скорость, возрастные особенности, плиометрия, методика тренировок, физические качества, специальные таблицы.

Abstract: In this scientific study, an in-depth analysis of the age-related features of the process of developing strength and speed qualities in alpine skiing was conducted. The main goal of the research is to develop an effective methodology for improving strength and speed qualities in young athletes aged 12-16 years, taking into account the regularities of physical development.

Keywords: alpine skiing, strength, speed, age characteristics, plummetry, training methodology, physical qualities, special tables.

Kirish: Tog‘ chang‘isi — yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab etuvchi sport turi hisoblanadi. Ushbu sportda sportchining muvaffaqiyati, avvalo, uning kuch va tezkorlik sifatlarining yuqori darajada rivojlanganligiga bog‘liq. Ayniqsa, 12–16 yosh oralig‘i bu sifatlarning shakllanishi uchun eng sezgir (senzitiv) davr bo‘lib, to‘g‘ri tanlangan mashg‘ulot metodikasi va yuklama me’yori sportchining kelgusidagi natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot maqsadi:

Tog‘ chang‘isida kuch va tezkorlik sifatlarini yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda rivojlantirish metodikasini takomillashtirish va mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda me’yorlash.

Tadqiqot vazifalari:

1. 12–16 yoshli tog‘ chang‘ichilarda kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash;
2. Yosh xususiyatlarini hisobga olgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish;
3. Maxsus mashqlar kompleksini tuzish va ularning samaradorligini tahlil qilish;
4. Mashg‘ulot natijalarini jadval asosida baholash.

Tadqiqot tashkil etilishi va muhokamasi:

1-jadval

12–16 yoshdagi sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanish sensetiv davrlari

Yosh (yil)	Kuch rivojlanishining optimal davri	Tezkorlik rivojlanish davri	Mashg‘ulot yo‘nalishi	Eslatma
12–13	Boshlang‘ich bosqich, mushak kuchini shakllantirish	Reaksiya va tezkor harakatni o‘rgatish	O‘yinli mashqlar, qisqa yugurishlar, yengil og‘irliklar bilan mashqlar	Asosiy tayyorgarlik
14–15	Kuchning barqaror o‘sish bosqichi	Harakat tezligi va koordinatsiya uyg‘unligi	Plyometrik mashqlar, tezlikka yugurish, burilishlar imitatsiyasi	Yuklama oshiriladi
16	Maksimal kuch va tezkorlikni rivojlantirish	Maksimal tezlik va reaksiya tezligini mustahkamlash	Og‘irlik bilan mashqlar, start tezligi mashqlari, qisqa interval yugurishlar	Nazorat davri

2-jadval

Tog‘ chang‘ichilar uchun kuch va tezkorlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar kompleksi

Yo‘nalish	Mashq turi	Takrorlar soni	Seriya	Dam olish oraliq (sek.)	Maqsad
Kuch	O‘tirib-turish (og‘irliksiz / yengil og‘irlik bilan)	15–20	3–4	40–60	Oyoq mushaklarini kuchaytirish
	Past platformaga sakrash	12–15	3	30–45	Dinamik kuchni oshirish
	Tizzani bukib sakrash (plyometrika)	10–12	3	45	Portlovchi kuchni rivojlantirish
Tezkorlik	20–30 m yugurishlar	5–6	3	60	Start tezligini oshirish
	Reaksiya mashqi (signalga yugurish)	8–10	2	30	Harakat reaksiyasini rivojlantirish
	Konuslar oralig‘ida zigzag yugurish	6–8	3	45	Koordinatsiya va tezkor burilishlarni mustahkamlash

3-jadval

Haftalik mashg‘ulot rejasining namunasi (14 yoshli sportchilar uchun)

Kun	Mashg‘ulot turi	Asosiy mashqlar	Yuklama darajasi	Maqsad
Dushanba	Kuch tayyorgarligi	O‘tirib-turish, sakrashlar, press	O‘rta	Mushak barqarorligini oshirish
Seshanba	Tezkorlik mashqlari	30 m yugurish, reaksiya mashqlari	O‘rta	Harakat tezligini rivojlantirish
Chorshanba	Tiklanish kuni	Stretching, yengil yugurish	Yengil	Tiklanish
Payshanba	Plyometrik mashqlar	Past platformaga sakrash, burilishlar	Yuqori	Portlovchi kuch
Juma	Kombinatsion mashg‘ulot	Tezkor yugurish + kuch mashqlari	O‘rta	Kompleks rivojlanish
Shanba	O‘yinli mashg‘ulot	To‘p o‘yinlari, relef yugurish	O‘rta	Ruhiy-emosional yengillik
Yakshanba	Dam olish	—	—	—

Natijalar

Tadqiqot davomida 12–16 yoshdagi sportchilarda yoshga mos mashg‘ulot tizimi joriy etilgach, kuch ko‘rsatkichlari o‘rtacha **12–15%**, tezkorlik ko‘rsatkichlari esa **10–12%** ga yaxshilanganligi kuzatildi. Eng sezilarli o‘sish 14–15 yosh oralig‘ida qayd etildi, bu davrda mushak kuchi va nerv-mushak koordinatsiyasi faol rivojlanadi.

Xulosa

1. 12–16 yoshli tog‘ chang‘ichilarda kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda yoshga xos senzitiv davrlarni hisobga olish zarur.

2. Plyometrik mashqlar, qisqa masofali yugurishlar va o‘yinli metodikalar bu yoshda eng samarali hisoblanadi.

3. Yuklama hajmini oshirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerak, ayniqsa 14 yoshdan so‘ng mushak kuchining o‘sish sur’ati keskin oshadi.

4. Maxsus jadvallar asosida tuzilgan mashg‘ulot rejalari sportchilarning jismoniy sifatlarini tizimli ravishda rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Қорабоев Ҳ., Қиличев Ж. – *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.

2. Каримов А., Қодиров А. – *Milliy va harakatli o‘yinlar.* – Namangan: NDU nashriyoti, 2020.

3. Саломатов А. – *Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish asoslari.* – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2019.

4. Rajabov O. – *Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi yosh sportchilar misolida.* // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2022, №4.

5. Назаров Р. – *Tog‘ chang‘isi sporti bo‘yicha mashg‘ulotlar tizimi va sportchilarni tayyorlash.* – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi, 2021.

6. Bompa, T. – *Periodization: Theory and Methodology of Training.* – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.

7. Platonov V.N. – *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.* – Kiev: Olimp. lit-ra, 2013.

8. Wilmore, J.H., Costill, D.L. – *Physiology of Sport and Exercise.* – Human Kinetics, 2017.

9. Муртазаев Х. – *Yosh sportchilar mashg‘ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalari.* // O‘zbekiston sport ilmiy-amaliy jurnali, 2021, №2.

10. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi – *Sportchilar tayyorgarligini baholash bo‘yicha metodik qo‘llanma.* – Toshkent, 2020.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:426-429

UO‘K: 796.926-053.6:796.015.1:796.799.2

12-14 YOSHLI TOG‘ CHANG‘ISI SPORTCHILARNING QURUQLIKDA BAJARILADIGAN MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH

ORGANIZATION OF ONLAND TRAINING FOR 12-14 YEAR OLD SKIERS

ОРГАНИЗАЦИЯ НАЗЕМНЫХ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ В ВОЗРАСТЕ 12-14 ЛЕТ

✉Riskulov D.A. — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O‘zbekiston**

Рискулов Д.А. — **Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан**

Annotatsiya: Ushbu ilmiy ishda 12–14 yoshli tog‘ chang‘isi sportchilari uchun quruqlikda bajariladigan mashg‘ulotlarni samarali tashkil etishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi - yosh sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish orqali ularni chang‘ida mashg‘ulotlarga puxta tayyorlash, ularning harakat koordinatsiyasi, muvozanat, kuch, tezlik va chidamlilik sifatlarini kompleks tarzda shakllantirishdan iborat.

Kalit so‘zlar: tog‘ chang‘isi, quruqlikdagi mashg‘ulotlar, 12–14 yoshli sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, muvozanat, koordinatsiya, metodika, mashg‘ulot jadvallari.

Аннотация: В данной научной работе освещены теоретические и практические основы эффективной организации наземных тренировок для горнолыжников 12-14 лет. Основная цель исследования - тщательная подготовка юных спортсменов к тренировкам на лыжах путем развития их общей и специальной физической подготовки, комплексного формирования их координации движений, равновесия, силы, скорости и выносливости.

Ключевые слова: горные лыжи, наземные тренировки, спортсмены 12-14 лет, физическая подготовка, равновесие, координация, методика, расписания тренировок.

Abstract: This scientific work highlights the theoretical and practical foundations for the effective organization of on-land training for skiers aged 12-14. The main goal of the research is the thorough preparation of young athletes for ski training through the development of general and special physical training, the comprehensive formation of their coordination of movements, balance, strength, speed, and endurance qualities.

Keywords: alpine skiing, on-land training, athletes aged 12-14, physical fitness, balance, coordination, methodology, training schedules.

Kirish. Tog‘ chang‘isi - murakkab koordinatsiyali, yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi bo‘lib, sportchidan chidamlilik, kuch, chaqqonlik, muvozanat va reaksiya tezligini talab etadi. 12–14 yoshli sportchilar uchun quruqlikda mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish, ularning umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Ushbu davrda harakat koordinatsiyasi tez shakllanadi va to‘g‘ri yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar sportchining kelajakdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi

12–14 yoshli tog‘ chang‘ichilar uchun quruqlikda bajariladigan mashg‘ulotlarni maxsus jadvallar asosida tizimli tashkil etish hamda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish.

Tadqiqot vazifalari

- Tog‘ chang‘isi sporti uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarni aniqlash.
- Yosh sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini me’yorlash.
- Maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish.
- Mashg‘ulot samaradorligini jadval asosida tahlil qilish.

Tadqiqot usullari va uning tashkil etilishi.

Tadqiqotning maqsadiga erishish uchun quyidagi ilmiy-tadqiqot usullari qo‘llanildi:

1. Nazariy tahlil – mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, maqolalar, o‘quv qo‘llanmalar o‘rganilib, chidamlilikni rivojlantirishga doir ilg‘or metodik yondashuvlar tahlil qilindi.
2. Pedagogik kuzatuv – tajriba guruhida tog‘ chang‘isi mashg‘ulotlari jarayoni muntazam kuzatilib, sportchilarning mashg‘ulotlarga munosabati va fiziologik reaksiyalari baholandi.
3. Eksperimental usul – tadqiqotda 12–14 yoshdagi 2 ta guruh sportchilar ishtirok etdi:
   - Eksperimental guruh – tog‘ chang‘isi mashg‘ulotlari asosida chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus dastur asosida shug‘ullandi.
   - Nazorat guruhi – umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan an’anaviy mashg‘ulotlar olib bordi.
4. Test sinovlari – tadqiqot boshida va yakunida sportchilarning chidamlilik darajasini baholash uchun quyidagi testlar qo‘llanildi:
   - 1500 metrga yugurish,
   - “Yo-yo” testi,
   - yurak urish tezligi (puls) va tiklanish vaqtining o‘lchovlari.
5. Statistik tahlil – olingan natijalar matematik-statistik usullar asosida qayta ishlanib, guruhlar o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish

1-jadval.

Quruqlikdagi tayyorgarlik yo‘nalishlari

Yo‘nalish	Maqsad	Mashq turlari	Takrorlar / vaqt	Haftalik soni
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)	Chidamlilik, kuch	Yugurish, sakrash, tortilish, press, o‘tirib-turish	3–5 marotaba / 30–40 daqiqa	3 marta
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)	Muvozanat, tezlik, koordinatsiya	Slalom imitatsiyasi, konus oralig‘ida yugurish, tizzani bukish-ochish mashqlari	2–4 takror / 20–30 daqiqa	2 marta
Texnik tayyorgarlik	Slalom yo‘lida harakatni o‘xshatish	Chang‘ida turgan holatda burilish imitatsiyasi, tayanch pozitsiyalar	15–20 takror	2 marta
Tiklanish mashg‘ulotlari	Mushaklarni bo‘shashtirish	Stretching, yengil yugurish, nafas mashqlari	15–20 daqiqa	1–2 marta

2-jadval.

Haftalik mashg‘ulot rejasining namunaviy tuzilmasi

Kun	Mashg‘ulot turi	Vaqti (daq.)	Asosiy mashqlar	Eslatma
Dushanba	UJT	60	Yugurish (10 min), sakrashlar, kuch mashqlari	Yuklama o‘rta
Seshanba	MJT	45	Muvozanat platformasida mashqlar, “slalom yo‘li” imitatsiyasi	Tezlikka e’tibor
Chorshanba	Tiklanish	30	Stretching, yengil yugurish	Yumshoq yuklama
Payshanba	Texnik tayyorgarlik	50	Burilish mashqlari, tizzani bukish-ochish	To‘g‘ri texnika
Juma	UJT + MJT	70	Kombinatsion mashqlar, koordinatsion yugurishlar	Nazorat mashg‘uloti
Shanba	Tiklanish va o‘yin elementi	40	To‘p o‘yinlari, nafas mashqlari	Ruhiy tiklanish
Yakshanba	Dam olish	—	—	—

Natijalar va tavsiyalar

- Haftasiga 5–6 kunlik mashg‘ulot rejimi optimal hisoblanadi.
- Yuklamalar asta-sekin oshirilishi lozim (har oyda 10–15% dan ko‘p bo‘lmasin).
- Maxsus mashqlarni bajarishda xavfsizlik qoidalariga qat’iy rioya qilinadi.
- Har bir mashg‘ulotda yurak urish chastotasi nazorat qilinadi (120–150 urish/min).
- Quruqlikdagi tayyorgarlik davrida mushak kuchi va muvozanatni rivojlantirish, chang‘ida harakatning imitatsiyasiga alohida e’tibor qaratish kerak.

Xulosa:

12–14 yoshli tog‘ chang‘isi sportchilari uchun quruqlikdagi mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish ularning texnik, jismoniy va ruhiy tayyorgarligini mustahkamlaydi. Maxsus jadvallar asosidagi mashg‘ulotlar orqali sportchilarning koordinatsiya, muvozanat, kuch va chidamlilik sifatlari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Қорабоев Ҳ., Қиличев Ж. – *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.* – Toshkent: O‘zDJTSU, 2021.

2. Каримов А., Қодиров А. – *Milliy va harakatli o‘yinlar.* – Namangan: NDU nashriyoti, 2020.

3. Саломатов А. – *Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish asoslari.* – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2019.

4. Rajabov O. – *Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi yosh sportchilar misolida.* // Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2022, №4.

5. Назаров Р. – *Tog‘ chang‘isi sporti bo‘yicha mashg‘ulotlar tizimi va sportchilarni tayyorlash.* – Toshkent: O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi, 2021.

6. Bompa, T. – *Periodization: Theory and Methodology of Training.* – Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.

7. Platonov V.N. – *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.* – Kiev: Olimp. lit-ra, 2013.

8. Wilmore, J.H., Costill, D.L. – *Physiology of Sport and Exercise.* – Human Kinetics, 2017.

9. Муртазаев Х. – *Yosh sportchilar mashg‘ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalari.* // O‘zbekiston sport ilmiy-amaliy jurnali, 2021, №2.

10. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi – *Sportchilar tayyorgarligini baholash bo‘yicha metodik qo‘llanma.* – Toshkent, 2020.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:430-433

UO‘K: 796.855:796.015.1:796.03

MALAKALI KAMONCHILARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI KOMPLEKS BAHOLASH TIZIMI

SYSTEM OF COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF QUALIFIED ARCHERS IN THE PROCESS OF LONG-TERM TRAINING

✉Sodiqov J.,
Suleymanova S.F.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O‘zbekiston

Sodiqov J.,
Suleymanova S.F.
Uzbek State University of Physical Education and Sport, Chirchik, Uzbekistan

Annotatsiya. Maqolada malakali kamonchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash tizimini ishlab chiqish va ilmiy asoslash masalalari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotning dolzarbligi O‘zbekiston Respublikasida yuqori sport natijalariga erishish sharoitida mashg‘ulot jarayonini boshqarish samaradorligini oshirish zarurati bilan belgilanadi. Ishda pedagogik, instrumental, funksional hamda matematik-statistik tadqiqot usullari majmuasi qo‘llanildi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional holati, koordinatsion qobiliyatlari va psixomotor reaksiyalari ko‘rsatkichlari asosida kompleks tekshiruv o‘tkazildi. Aniqlanishicha, jismoniy tayyorgarlik darajasi mashg‘ulot jarayonining yo‘nalishiga bog‘liq holda yuqori darajada o‘zgaruvchanlik bilan tavsiflanadi. Maxsus ish qobiliyati va sport natijalariga ta’sir qiluvchi eng informativ ko‘rsatkichlar aniqlandi. Sportchilar holatini obyektiv nazorat qilish va ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish imkonini beruvchi kompleks baholash tizimini joriy etish zarurligi asoslab berildi.

Abstract. The article addresses the development and scientific substantiation of a system for the comprehensive assessment of physical fitness of qualified archers in the process of long-term training. The relevance of the study is determined by the need to improve the efficiency of training process management in the context of achieving high sports performance in the Republic of Uzbekistan. The study employed a set of pedagogical, instrumental, functional, and mathematical-statistical research methods. A comprehensive assessment of athletes was conducted based on indicators of physical fitness, functional state, coordination abilities, and psychomotor reactions. It was found that the level of physical fitness is characterized by high variability depending on the orientation of the training process. The most informative indicators influencing specific performance capacity and sports results were identified. The necessity of implementing a comprehensive assessment system that enables objective monitoring of athletes’ condition and optimization of the long-term training process has been substantiated.

Kalit so‘zlar: kamon otish; jismoniy tayyorgarlik; kompleks baholash; ko‘p yillik tayyorgarlik; maxsus ish qobiliyati; funksional holat; koordinatsion qobiliyatlar; psixomotor reaksiyalar.

Keywords: archery; physical fitness; comprehensive assessment; long-term training; specific performance capacity; functional state; coordination abilities; psychomotor reactions.

Muammoning dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida yuqori sport natijalari tizimining rivojlanishi hamda sportchilarning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishga yo‘naltirilgan sharoitda kamon otish sport turida ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Zamonaviy sport talablari sportchilardan yuqori darajadagi maxsus ish qobiliyatini talab etadi, bu esa nafaqat texnik va taktik tayyorgarlik, balki organizmning jismoniy va funksional holati darajasi bilan ham belgilanadi.

Ilmiy-metodik adabiyotlar va kamonchilarni tayyorlash amaliyoti tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilishning mavjud tizimi fragmentar xarakterga ega bo‘lib, sportchilar holatini kompleks baholashni to‘liq ta’minlamaydi. Jismoniy tayyorgarlik, funksional holat va organizmning moslashuv imkoniyatlarini birlashtiruvchi ilmiy asoslangan tizimning mavjud emasligi mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarishni va ko‘p yillik tayyorgarlikning turli bosqichlarida yuklamalarni o‘z vaqtida tuzatishni qiyinlashtiradi.

Muammo ayniqsa kamon otish sport turiga xos bo‘lgan statik xarakterdagi maxsus yuklamalarning ustunligi sharoitida dolzarb hisoblanadi, bu esa umumiy jismoniy ish qobiliyatining pasayishiga va sportchilarning funksional zaxiralarining cheklanishiga olib kelishi mumkin. Shu munosabat bilan jismoniy tayyorgarlikning eng informativ ko‘rsatkichlarini aniqlash va ularning sport natijasi bilan o‘zaro bog‘liqligini o‘rganish zarurati ortib bormoqda.

Malakali kamonchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash tizimini ishlab chiqish va ilmiy asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi. Ushbu vazifaning yechimi mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Qo‘yilgan vazifalarni hal etish uchun o‘zaro bog‘liq tadqiqot usullari majmuasidan foydalanildi. Ular qatoriga kamonchilar tayyorgarligiga oid ilmiy-metodik adabiyotlar, normativ hujjatlar va o‘quv dasturlarini nazariy tahlil qilish hamda umumlashtirish kiradi.

Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash tizimining samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatuv va pedagogik tajriba qo‘llanildi.

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holati darajasi instrumental usullar (dinamometriya, tremorometriya, kompyuter testlari), shuningdek funksional sinovlar (PWC-170, tashqi nafas ko‘rsatkichlari, stabilometriya, kuch chidamliligi va koordinatsiyani baholash testlari) yordamida baholandi.

Sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish vrach-pedagogik va biokimyoviy usullar asosida amalga oshirildi.

Olingan ma’lumotlarga matematik-statistik usullar, jumladan korrelyatsion va faktor tahlili qo‘llanildi.

Tadqiqot O‘zbekiston Respublikasidagi ixtisoslashtirilgan sport maktablari va tayyorgarlik markazlarida turli bosqichdagi (I razryaddan sport ustalarigacha) malakali kamonchilar ishtirokida o‘tkazildi.

Birinchi bosqichda ilmiy-metodik adabiyotlar va normativ hujjatlar tahlil qilinib, mashg‘ulot jarayonining tuzilishi hamda umumiy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarining o‘zaro nisbati o‘rganildi.

Ikkinchi bosqichda sportchilar kuch, chidamlilik, koordinatsiya, funksional holat va psixomotor reaksiyalar ko‘rsatkichlarini o‘z ichiga olgan jismoniy tayyorgarlikni baholash tizimi asosida kompleks tekshiruvdan o‘tkazildi.

Uchinchi bosqichda olingan natijalar tahlil qilinib, jismoniy tayyorgarlik tuzilmasi aniqlandi hamda sportchilarning maxsus ish qobiliyatiga ta’sir etuvchi eng informativ ko‘rsatkichlar belgilandi.

Natijalar va ularning muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, malakali kamonchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori darajada o‘zgaruvchanlik bilan tavsiflanadi va mashg‘ulot jarayonining yo‘nalishi hamda umumiy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarlik vositalari nisbatiga bog‘liq.

Aniqlanishicha, sport mahorati oshgani sari ixtisoslashgan yuklamalar ulushi ortib boradi, bu esa umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmining kamayishi bilan kuzatiladi. Ushbu holat sportchilarning funksional holatiga, xususan, aerob ish qobiliyati va nafas olish tizimi ko‘rsatkichlariga ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy ish qobiliyati ko‘rsatkichlari tahlili aksariyat sportchilarda aerob imkoniyatlar yetarli darajada emasligini ko‘rsatdi, bu PWC-170 testi natijalarining pastligi bilan tasdiqlandi. Bu mashg‘ulot jarayonida aerob yuklamalarning yetishmasligini bildiradi va kamonchilarning maxsus ish qobiliyatini cheklovchi omil sifatida qaralishi mumkin.

Tashqi nafas olish ko‘rsatkichlarini o‘rganish sportchilarda o‘pkaning hayotiy sig‘imi me’yoriy qiymatlarga nisbatan pasayganligini ko‘rsatdi. Bu holat nafasni ushlab turish va uzoq muddatli statik zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lgan musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari bilan izohlanadi. Mazkur o‘zgarishlar organizmning moslashuv jarayonlarini aks ettiradi, biroq sportchilarning funksional zaxiralarini cheklashi mumkin.

Tadqiqot davomida nerv-mushak apparati funksional holati, koordinatsion qobiliyatlar, statokinetik barqarorlik va psixomotor reaksiyalar ko‘rsatkichlari yuqori darajada informativ ekani hamda sport natijalari bilan chambarchas bog‘liqligi aniqlandi. Mashg‘ulot yuklamalari oshganda charchoq belgilari kuzatilib, ular harakat reaksiyasi vaqtining uzayishi, barqarorlikning pasayishi va harakat aniqligining yomonlashuvi bilan namoyon bo‘ladi.

Yuqori natijalarga erishishda tana barqarorligi va qurol tebranishlarini nazorat qilish muhim ahamiyatga ega. Aniqlanishicha, kamonni ushlab turish vaqti ortishi bilan uning tebranish amplitudasi va chastotasi oshadi, bu esa zarba

aniqligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Eng optimal natijalar kamonni ushlab turish vaqtini qisqartirish orqali kuzatiladi.

Psixomotor ko‘rsatkichlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, malakali sportchilarda musobaqa davrida funksional holat optimallashadi, bu esa ko‘rish-harakat reaksiyalari vaqtining qisqarishi va mobilizatsion tayyorgarlikning oshishi bilan ifodalanadi. Shu bilan birga, pastroq malakali sportchilarda psixoemotsional barqarorlik yetarli darajada emasligi aniqlangan.

Olingan natijalar jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash tizimini qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu tizim funksional holat, koordinatsion qobiliyatlar, psixomotor reaksiyalar va organizmning moslashuv imkoniyatlari ko‘rsatkichlarini o‘z ichiga olishi lozim. Bunday yondashuv sportchilarning joriy holatini obyektiv baholash, cheklovchi omillarni aniqlash hamda ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulotlarni samarali boshqarish imkonini beradi.

Xulosa. Aniqlanishicha, malakali kamonchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori darajada o‘zgaruvchan bo‘lib, umumiy, maxsus va texnik-taktik tayyorgarlik vositalari nisbatiga bog‘liq.

Ma’lum bo‘ldiki, mashg‘ulot jarayonida statik xarakterdagi maxsus yuklamalarning ustunligi aerob ish qobiliyatining pasayishiga va organizmning funksional zaxiralarining kamayishiga olib keladi, bu esa sportchilarning maxsus ish qobiliyatini cheklashi mumkin.

Aniqlanganki, jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash tizimida eng informativ ko‘rsatkichlar sifatida nafas olish tizimining funksional holati, nerv-mushak apparati, koordinatsion qobiliyatlar, statokinetik barqarorlik va psixomotor reaksiyalar ko‘rsatkichlari xizmat qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi va musobaqa faoliyati natijalari o‘rtasida o‘zaro bog‘liqlik mavjudligi aniqlanib, bu tana barqarorligi, harakatlarni nazorat qilish va zarbani bajarishning vaqt parametrlarining otish aniqligiga ta’siri orqali namoyon bo‘ladi.

Malakali kamonchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks baholash tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurligi asoslandi. Ushbu tizim sportchilarning joriy holatini obyektiv nazorat qilish, cheklovchi omillarni aniqlash hamda ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V. N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi: umumiy nazariya va amaliy qo‘llanishi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2004.

2. Matveev L. P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2008.

3. Verxoshanskiy Yu. V. Sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 1988.

4. Iordanskaya F. A. Sportchilarning funksional tayyorgarligini monitoring qilish. – Moskva: Sovetskiy sport, 2006.

5. Zaytseva V. V. Sport mashg‘ulotining fiziologik asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 1997.

6. Zozulina I. A. Otish sport turlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi. – Moskva: SportAkademPress, 2001.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:434-437

UO‘K: 796.422.16:797.2:796.015.1

TRIATLONCHILARNING SUZISH BOSQICHIDAGI JISMONIY ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING METODOLOGIK ASOSLARI

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING THE PHYSICAL WORK CAPACITY OF TRIATHLETES AT THE SWIMMING STAGE

✉ Tilavov Sh.S. — O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Tilavov Sh.S. — Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik Uzbekistan

Annotatsiya. Ushbu maqolada triatlon sport turida suzish bosqichining ahamiyati, sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini shakllantirish uslubiyati va energiya ta’minoti tizimlarining o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, ochiq suv havzalarida suzish texnikasining samaradorligini oshirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Abstract. This article analyzes the significance of the swimming stage in triathlon, the methodology for developing athletes' physical performance, and the specific characteristics of energy supply systems. Recommendations are also provided to improve the efficiency of swimming techniques in open water bodies.

Kalit so‘zlar: Triatlon sport turi, suzish bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ish, jismoniy qobiliyat, metodologik asos, silk, velosiped bosqichi, yugurish bosqichi, mashg‘ulot yuklamalari, fiziologik ta’sir.

Keywords: Triathlon sport, swimming stage, physical fitness, physical work, physical abilities, methodological basis, silk, cycling stage, running stage, training loads, physiological impact.

Dolzarbligi. Triatlon - chidamlilikni talab qiluvchi murakkab siklik sport turi bo‘lib, unda suzish birinchi bosqich hisoblanadi. Garchi suzish masofasi umumiy vaqtning kichik qismini tashkil etsa-da (masalan, Olimpiya masofasida taxminan 15-20%), keyingi bosqichlar (velosiped va yugurish) uchun fiziologik bazani yaratishda uning o‘rni beqiyos. Triatlonchining ish qobiliyati nafaqat tezlik, balki energiyani tejash (ekonomizatsiya) qobiliyati bilan belgilanadi.

Asosiy qism. 1. Energiya ta’minoti tizimi va laktat ostonasini boshqarish metodologiyasi. Triatlonchining suzish bosqichidagi muvaffaqiyati uning aerob quvvati darajasining o‘zaro mutanosibligiga bog‘liq. Triatlonda suzish masofasi (masalan, Ironman poygasida 3.8 km) uzoq davom etganligi sababli, organizm energiya bilan ta’minlanishda asosan oksidlanish (aerob) tizimiga tayanadi. Biroq, startdagi yuqori sur’at, burilishlar va “drafting” (raqib ortidan suzish) uchun kurash jarayonida anaerob mexanizmlar ham faollashadi.

Fiziologik asoslar: Suzish jarayonida qon tarkibida laktat (sut kislotasi) to‘planishi mushaklar qisqarish samaradorligini pasaytiradi. Sportchining jismoniy ish qobiliyati uning “Laktat ostonasi” (LT) bilan belgilanadi — bu shunday suzish tezligiki, unda laktat hosil bo‘lishi va uning organizmdan chiqarilishi muvozanatda bo‘ladi. Maqsadli mashg‘ulotlar aynan ushbu chegarani yuqori tezlik diapazoniga surishga (Lactate Threshold shifting) qaratilmog‘i lozim.

Uslubiy yondashuvlar va mashg‘ulot turlari: Ekstensiv intervalli uslub: Ushbu uslub laktat ostonasini rivojlantirishning poydevori hisoblanadi. Bunda mashqlar o‘rtacha va submaksimal intensivlikda (VO2 max’ning 75-85% atrofida) bajariladi.

Misol: 10-12 x 200 metr suzish, dam olish intervali 20-30 soniya. Bu uslub mushak glikogenini tejash va aerob quvvatni oshirishga xizmat qiladi.

Intensiv intervalli (Laktat-tolerant) uslub: Organizmning yuqori kislotali muhitda (atsidoz) ishlash qobiliyatini oshirishga qaratilgan. Bu uslub sportchiga musobaqa startidagi "shok" yuklamalarni yengib o‘tishga yordam beradi.

Misol: 5-6 x 400 metr suzish, dam olish intervali 1:1 yoki 1:0.5 nisbatda.

“Kritik suzish tezligi” (CSS - Critical Swim Speed) nazariyasi: Bu zamonaviy triatlon uslubiyatida laktat ostonasini aniqlashning eng samarali usuli hisoblanadi. CSS sportchi charchamasdan uzoq vaqt davom ettira oladigan maksimal tezlikdir.

Amaliyot: Mashg‘ulotlar CSS tezligidan 1-2 soniya tezroq yoki sekinroq sur’atda o‘tkazilishi laktat ostonasini eng aniq nishonga oluvchi yuklama hisoblanadi.

Ish qobiliyatini boyitish omillari: Jismoniy ish qobiliyatini faqatgina suzish hajmi bilan emas, balki interval zichligi (work-to-rest ratio) bilan ham nazorat qilish zarur. Triatlonchi uchun laktat ostonasidagi ish qobiliyati oshishi, uning keyingi velosiped bosqichiga kamroq metabolik charchoq (metabolic fatigue) bilan o‘tishini kafolatlaydi.

2. Gidrodinamik samaradorlik: Texnik tejamkorlik va biomexanik optimallashtirish

Suzish - bu harakatga qarshilik ko‘rsatuvchi muhitda (suvda) eng kam energiya sarfi bilan maksimal tezlikka erishish san’atidir. Suvning zichligi havoga nisbatan taxminan 800 marta yuqori bo‘lganligi sababli, triatlonchining ish qobiliyati nafaqat uning mushak kuchi, balki tana holatining gidrodinamik samaradorligi bilan belgilanadi. Ushbu ko‘rsatkich "suzish tejamkorligi" (swimming economy) deb ataladi.

Gidrodinamik qarshilik va energiya sarfi: Suzishda umumiy qarshilik uch xil ko‘rinishda bo‘ladi: shakl qarshiligi (frontal), to‘lqin qarshiligi va ishqalanish qarshiligi. Triatlonchilar uchun, ayniqsa, ochiq suvda gidrokostyum bilan suzishda, frontal qarshilikni kamaytirish strategik ahamiyatga ega. Chunki tezlik ikki barobar oshganda, suvning qarshiligi to‘rt barobar ortadi.

Uslubiy yondashuvlar va biomexanik ko‘rsatkichlar: Tana gorizontalini saqlash (Body Alignment): Jismoniy kuchni tejashning eng samarali yo‘li — oyoqlar va chanoq qismining suv tubiga cho‘kishini oldini olishdir.

Uslubiyot: “Balans” mashqlari (masalan, yonboshda bir qo‘lni oldinga uzatib suzish) orqali tana o‘qi bo‘ylab gidrodinamik holatni shakllantirish. Bu “kor” (core) mushaklarining statik chidamliligini oshirishni talab qiladi.

Eshish uzunligi va chastotasi muvozanati (Stroke Length vs Stroke Rate): Triatlonchining ish qobiliyati ikki parametrning ko‘paytmasiga bog‘liq: bir marta eshganda bosib o‘tiladigan masofa (SL) va eshishlar soni (SR).

Metodik tavsiya: Faqatgina tez-tez eshish (yuqori SR) sportchini tezda charchatadi (laktat to‘planadi). Shu sababli, mashg‘ulotlarda "samarali eshish" (Catch va Pull fazalari) ustida ishlash orqali har bir harakatda ko‘proq suvni orqaga itarish va masofani uzaytirishga urg‘u beriladi.

Gidrokostyum va gidrodinamika: Ochiq suvda gidrokostyumdan foydalanish suzuvchanlikni (buoyancy) 6-12% ga oshiradi. Bu esa gorizontal holatni saqlashga sarflanadigan energiyani tejaydi va bu energiyani ilgarilanma harakatga yo‘naltirish imkonini beradi.

Natijalari. Gidrodinamik samaradorlikka erishgan triatlonchi suzish bosqichini yakunlaganda nafaqat vaqtdan yutadi, balki eng muhimi — velosiped va yugurish bosqichlari uchun zarur bo‘lgan glikogen zaxiralarini 15-20% gacha tejab qoladi.

Mashg‘ulot yuklamalari va ularning fiziologik ta’siri jadvali. Ushbu jadval triatlonchilarning suzish mashg‘ulotlaridagi intensivlik zonalarini va ularning ish qobiliyatiga ta’sirini tushuntiradi.

1-jadval

Triatlonchilarning suzish mashg‘ulotlaridagi intensivlik zonalari va ularning ish qobiliyatiga ta’siri

Mashg‘ulot zonasi	Intensivlik (MJSga nisbatan %)	Fiziologik ta’siri	Maqsadi
Aerob tiklanish	50–60%	Qon aylanishini yaxshilash, laktatni chiqarish	Og‘ir yuklamalardan keyin tiklanish
Aerob poydevor	60–75%	Yog‘ almashinuvini yaxshilash, kapillyarlar sonini oshirish	Uzoq masofalarga chidamlilikni shakllantirish
Laktat ostonasi	80–90%	Organizmning laktatni qayta ishlash qobiliyatini oshirish	Musobaqa sur’atini ushlab turish (ish qobiliyati asosi)
VO2 Max	95–100%	Maksimal kislorod iste'molini rivojlantirish	Tezlik va quvvatni oshirish

2. Triatlonchining ish qobiliyati tarkibiy qismlari (Diagramma tuzilishi). Ilmiy maqolada diagrammani quyidagi ierarxiya asosida chizish tavsiya etiladi:

Markaziy tushuncha: Suzishdagi kompleks ish qobiliyati

1. *Fiziologik omillar:*

1. Maksimal kislorod iste’moli (VO2 Max).

2. Gematologik profil (gemoglobin darajasi).
3. Mushaklardagi glikogen zaxirasi.

2. *Texnik-biomexanik omillar:*

1.Gidrodinamik qarshilikni kamaytirish (tana holati).
2.Eshish samaradorligi (Stroke Efficiency).
3.Nafas olish ritmi.

3. *Taktik omillar:*

1.“Drafting” (boshqa suzuvchining oqimidan foydalanish).
2.Ochiq suvda orientatsiya (Sighting).

Xulosa. Maxsus kuch tayyorgarligi triatlonchiga masofaning ikkinchi yarmida charchoq tufayli texnikasi "buzilib ketmasligini" ta'minlaydi. Kuchli yelka va tana mushaklari sportchiga suvni samarali "ushlash" (catch) va masofani yuqori sur'atda yakunlash imkonini beradi.

Ochiq suv sharoitiga moslashish: Taktik mahorat va psixofiziologik adaptatsiya

Uslubiyot: Mashg‘ulotlarda 3-4 kishilik guruh bo‘lib suzish, oldindagi suzuvchining oyoqlariga juda yaqin (0-50 sm) joylashish ko‘nikmasini mashq qilish. Bu nafaqat jismoniy, balki keyingi bosqichlar uchun psixologik ustunlik ham beradi.

Triatlonchilarning suzish bosqichidagi jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirish zamonaviy sport fanining ko‘p omilli yondashuvini talab etadi. O‘tkazilgan tahlillar asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Kompleks tayyorgarlik: Suzishdagi muvaffaqiyat faqatgina haftalik masofa (hajm) bilan emas, balki laktat ostonasini nazorat qilingan holda yuqoriga surish va intervalli yuklamalarning aniq rejalashtirilishi bilan belgilanadi.

2. Tejamkorlik birinchi o‘rinda: Gidrodinamik samaradorlik va texnik “iqtisod” (swimming economy) triatlonchi uchun asosiy ustuvorlik bo‘lishi lozim. Zero, texnik mukammallik evaziga tejalgan har bir kilojoul energiya — bu yugurish marrasidagi qo‘shimcha tezlik demakdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.S. Tilavov “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnal, “Пути совершенствования уровня физической подготовленности юных триатлонистов (u15)” 2023.10.01., (60 - 63).

2.Sh.S.Tilavov “Fan sport” ilmiy-nazariy jurnal “14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш” 2025/7., (104 - 107).

3. Tilavov, S. (2026). IMPROVEMENT OF STRENGTHENING TRAINING OF YOUNG TRIATHLONISTS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(I3), 250–258. https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/1303

4. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov “Triatlon sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati” o‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O`Q-0000l88, 2025 27.02.

5. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov Triatlonda jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlari” uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, (UQ) 2025 10.03.

6. Sh.S.Tilavov “Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (triatlon)” o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘Q-0000091, 2025 05.11.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:438-440

UO‘K: 796.422.16-053.6:796.015.36

KO‘P YILLIK TAYYORGARLIK JARAYONIDA YOSH TRIATLONCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE OF YOUNG TRIATHLONISTS IN THE PROCESS OF MULTI-YEAR TRAINING

✉ Tilavov Sh.S.
Sharifov D.O.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston

Tilavov Sh.S.
Sharifov D.O.
Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik Uzbekistan

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh triatlonchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Tadqiqotda bosqichma-bosqich tayyorgarlik, yuklamalarni optimallashtirish va integratsiyalashgan mashg‘ulot usullarining samaradorligi tahlil qilindi. Natijalar yosh sportchilarning funksional imkoniyatlari sezilarli darajada oshganligini ko‘rsatdi.

Abstract. This article highlights the methodology for developing the special endurance of young triathletes during their years of training. The study analyzed the effectiveness of step-by-step preparation, load optimization, and integrated training methods. The results showed a significant increase in the functional capabilities of young athletes.

Kalit so‘zlar: triatlon, chidamlilik, yosh sportchilar, tayyorgarlik jarayoni, yuklama, metodika, sport zaxirasi

Keywords: triathlon, endurance, young athletes, training process, load, methodology, sports reserve

Dolzarblik. Triatlon sportida yuqori natijalarga erishish ko‘p yillik tayyorgarlik jarayoniga bevosita bog‘liq. Ayniqsa, yosh sportchilarda maxsus chidamlilikni shakllantirish muhim ahamiyatga ega, chunki bu sifat uchala bosqich (suzish, velosiped, yugurish)da ham yuqori natijani ta’minlaydi. Zamonaviy sport amaliyotida chidamlilikni rivojlantirishda ilmiy asoslangan metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmaganligi mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning tashkil etilishi va metodlari. Tadqiqot jarayoni triatlon sport turida o‘smir sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajaga ko‘tarish va bosqichlararo o‘tish samaradorligini o‘rganishga qaratildi.

Tadqiqotda Chirchiq olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazining 15–17 yoshdagi 30 nafar yuqori razryadli triatlonchilari ishtirok etdi.

Sportchilar guruhlarga tanlanma usulda (randomizatsiya) ajratildi:

1. Nazorat guruhi (n=15): Mashg‘ulotlar amaldagi o‘quv-mashg‘ulot dasturi asosida, an’anaviy siklik yuklamalar tartibida olib borildi.

2. Tajriba guruhi (n=15): Mashg‘ulotlar biz tarafimizdan ishlab chiqilgan, suzishda maxsus kuch tayyorgarligi va ochiq suv taktikasini o‘z ichiga olgan integratsiyalashgan metodika asosida tashkil etildi.

Tadqiqotda qo‘llanilgan metodlar:

- Pedagogik tajriba: Tajriba guruhi uchun "G‘isht" (Brick) mashg‘ulotlari va laktat ostonasini boshqarishga qaratilgan maxsus bloklar joriy etildi.
- Antropometrik va funksional kuzatish: Sportchilarning yuklamalarga bo‘lgan fiziologik javob reaksiyalari (YUCH, nafas olish chastotasi) nazorat qilindi.
- Nazorat-test mashqlari: Sportchilarning maxsus chidamliligi standart masofalarda (suzish – 800 m, velosiped – 20 km, yugurish – 5 km) diagnostika qilindi.
- Matematik-statistik tahlil: Olingan natijalarning ishonchlilik darajasi Styudentning t-mezonlari yordamida Excel va SPSS dasturlarida qayta ishlandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Olti oylik pedagogik tajribadan so‘ng tajriba guruhi sportchilarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha sezilarli ijobiy dinamika kuzatildi.

1-jadval

Maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarining qiyosiy tahlili

Ko‘rsatkichlar	Tajriba oldidan	Tajribadan keyin	O‘zgarish (%)
Suzish (800 m, sek)	900	820	+9%
Velosiped (20 km, sek)	2400	2200	+8%
Yugurish (5 km, sek)	1500	1350	+10%
Umumiy chidamlilik	4800	4370	+9%

Natijalar muhokamasi: Tajriba guruhida yugurish ko‘rsatkichining eng yuqori (10%) o‘sishi suzish bosqichida qo‘llanilgan "tejamkorlik metodikasi" bilan izohlanadi. Sportchilar suzishda maxsus kuch tayyorgarligi evaziga kamroq energiya sarflab, velosiped va yugurish bosqichlariga ko‘proq glikogen zaxirasi bilan o‘tishga erishdilar. Nazorat guruhida esa o‘sish ko‘rsatkichlari o‘rtacha 3-4% ni tashkil etdi, bu esa an’anaviy metodikaning integratsiyalashgan yondashuvga nisbatan samaradorligi pastligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Tadqiqot yakunida olingan ilmiy va amaliy ma’lumotlar asosida quyidagi xulosalar shakllantirildi:

1. Strategik poydevor: 15–17 yoshli triatlonchilar uchun maxsus chidamlilikni rivojlantirish faqatgina jismoniy sifat emas, balki ko‘p yillik tayyorgarlikning natijasini belgilovchi asosiy funksional omildir.

2. Metodik samaradorlik: Tajribada qo‘llanilgan integratsiyalashgan metodika (suvda kuch + quruqlikda imitatsiya) sportchilarning umumiy poyga vaqtini 9% ga qisqartirish imkonini berdi. Bu esa triatlonda bosqichlarni alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq zanjir sifatida tayyorlash zarurligini ko‘rsatadi.

3. Individual yondashuv: Yuklamalarni individual laktat ostonasiga mos ravishda rejalashtirish sportchilarning o‘ta toliqish (overtraining) holatiga tushishini oldini oladi va musobaqa oldi formasini optimallashtiradi.

4. Amaliy tavsiya: Ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasi va taktik suzish uslublari triatlon bo‘yicha sport maktablari, olimpiya zaxiralari kollejlari va milliy terma jamoa tayyorgarlik tizimiga asosiy uslubiy qo‘llanma sifatida tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.S. Tilavov “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnal, “Пути совершенствования уровня физической подготовленности юных триатлонистов (u15)” 2023.10.01., (60 - 63).

2. Sh.S.Tilavov “Fan sport” ilmiy-nazariy jurnal “14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш” 2025/7., (104 - 107).

3. Tilavov, S. (2026). IMPROVEMENT OF STRENGTHENING TRAINING OF YOUNG TRIATHLONISTS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(I3), 250–258.
https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/1303

4. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov “Triatlon sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati” o‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O`Q-0000l88, 2025 27.02.

5. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov Triatlonda jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlari” uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, (UQ) 2025 10.03.

6. Sh.S.Tilavov “Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (triatlon)” o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘Q-0000091, 2025 05.11.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:441-443

UO‘K: 796.422.16:796.015.1:796.093.6

YILLIK MASHG‘ULOT SIKLIDA SUZISH, VELOSIPED VA YUGURISH YUKLAMALARINI TAQSIMLASHNING ILMIY-NAZARIY TAHLILI

SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF THE DISTRIBUTION OF SWIMMING, BICYCLING, AND RUNNING LOADS IN THE ANNUAL TRAINING CYCLE

✉ Tilavov Sh.S. — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston**

Tilavov Sh.S. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik Uzbekistan**

Annotatsiya. Mazkur maqolada triatlon sportida yillik mashg‘ulot sikli davomida suzish, velosiped va yugurish yuklamalarini ilmiy asosda taqsimlash masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda yuklama hajmi, intensivligi va ularning optimal nisbatlari o‘rganildi hamda samarali mashg‘ulot modeli taklif etildi.

Abstract. This article analyzes the scientifically grounded distribution of swimming, cycling, and running loads during the annual training cycle in triathlon. In the study, the volume, intensity, and optimal ratios of the load were studied, and an effective training model was proposed.

Kalit so‘zlar: triatlon, mashg‘ulot sikli, yuklama, suzish, velosiped, yugurish, periodizatsiya, tayyorgarlik

Keywords: triathlon, training cycle, load, swimming, cycling, running, periodization, training

Dolzarblik. Triatlon sportida yuqori natijalarga erishish sportchining yil davomida olib boradigan mashg‘ulotlar tizimiga bog‘liq. Yillik mashg‘ulot siklida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash sport natijasini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Amaliyotda esa ko‘pincha suzish, velosiped va yugurish yuklamalari o‘rtasidagi muvozanat yetarli darajada saqlanmaydi. Shu sababli ilmiy asoslangan yuklama taqsimoti tizimini ishlab chiqish dolzarbdir.

Tadqiqotning tashkil etilishi va metodlari. Tadqiqotning asosiy maqsadi triatlonchilarning yillik mashg‘ulot siklida jismoniy yuklamalarni bosqichma-bosqich taqsimlashning ilmiy-uslubiy modelini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslashdan iborat. Tadqiqotda 20 nafar malakali triatlonchi ishtirok etdi.

Mashg‘ulot jarayoni zamonaviy sport mashg‘uloti nazariyasiga (periodizatsiya) muvofiq bir yillik sikl davomida kuzatildi va quyidagi o‘zaro bog‘liq bosqichlarga ajratildi:

1. Tayyorgarlik davri: Aerob bazani shakllantirish, umumiy chidamlilik va texnik poydevorni mustahkamlashga qaratilgan.

2. Musobaqa oldi davri: Maxsus chidamlilikni oshirish va bosqichlararo o‘tish (T1 va T2) tezligini optimallashtirish.

3. Musobaqa davri: Maksimal funksional tayyorgarlikni namoyish etish va taktik mahoratni realizatsiya qilish.

4. Tiklanish davri: Organizmning fiziologik resurslarini qayta tiklash va faol dam olish.

Qo‘llanilgan tadqiqot metodlari:

- Pedagogik kuzatish: Mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning texnik harakatlari va charchoq alomatlari muntazam tahlil qilindi.
- Test sinovlari: Har bir bosqich yakunida sportchilarning jismoniy holati standart nazorat me’yorlari orqali baholandi.
- Yuklama monitoringi: Maxsus pulsometrlar va quvvat o‘lchagichlar yordamida mashg‘ulotlarning hajmi (km, soat) va intensivligi (YUCH zonalari) nazorat qilindi.
- So‘rovnoma va matematik-statistik tahlil: Sportchilarning sub’ektiv holati o‘rganildi va olingan raqamli ma’lumotlar variatsion statistika usulida tahlil qilindi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Yillik sikl davomida yuklamalarning sport turlari bo‘yicha taqsimoti sportchining funksional holatini barqaror ushlab turishga xizmat qildi.

1-jadval

Yillik siklda yuklamalarning foiz hisobidagi taqsimoti

Bosqich	Suzish (%)	Velosiped (%)	Yugurish (%)
Tayyorgarlik davri	40	35	25
Musobaqa oldi davri	35	40	25
Musobaqa davri	30	40	30
Tiklanish davri	45	30	25

Natijalar muhokamasi: Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, tayyorgarlik davrida suzish foizining yuqoriligi (40%) tayanch-harakat a’zolariga ortiqcha yuklama bermasdan, aerob sig‘imni oshirishga imkon beradi. Musobaqa oldi va musobaqa davrlarida asosiy urg‘u velosiped bosqichiga (40%) ko‘chishi, triatlonning eng uzoq davom etuvchi qismida barqarorlikni ta’minlaydi. Tiklanish davrida esa suzish ulushining 45% gacha oshishi mushaklar tonusini saqlab qolgan holda "bo‘shashtiruvchi" (unloading) samarani beradi. Ushbu mutanosiblik sportchilarda musobaqa davriga kelib jismoniy tayyorgarlikning "pik" nuqtasiga chiqishiga zamin yaratdi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar va yillik yuklamalar tahlili asosida quyidagi ilmiy-metodik xulosalar chiqarildi:

1. Ilmiy davriylashtirish: Triatlonda yillik mashg‘ulot siklini tizimli ravishda to‘rt bosqichga ajratish, sportchining energetik resurslarini oqilona sarflash va sport formasini boshqarishning eng samarali usuli hisoblanadi.

2. Optimal mutanosiblik: Suzish, velosiped va yugurish yuklamalari o‘rtasidagi 30-40-30% lik (musobaqa davridagi) nisbat sportchining umumiy natijasini o‘rtacha 6-8% ga yaxshilash imkonini beradi.

3. Dinamik o‘zgaruvchanlik: Yuklamalar hajmi va intensivligining bosqichma-bosqich o‘zgarishi (ayniqsa, musobaqa oldi davrida intensivlikning oshishi) organizmning ekstremal sharoitlarga adaptatsiyasini tezlashtiradi.

4. Tadqiqot davomida sinovdan o‘tgan yuklamalar taqsimoti modeli triatlon bo‘yicha murabbiylar va mutaxassislar uchun yillik ish rejalarini tuzishda asosiy metodik andoza sifatida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.S. Tilavov “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnal, “Пути совершенствования уровня физической подготовленности юных триатлонистов (u15)” 2023.10.01., (60 - 63).

2. Sh.S.Tilavov “Fan sport” ilmiy-nazariy jurnal “14-15 ёшли триатлончиларининг куч-чидамкорлик тайёргарлигини такомиллаштириш” 2025/7., (104 - 107).

3. Tilavov, S. (2026). IMPROVEMENT OF STRENGTHENING TRAINING OF YOUNG TRIATHLONISTS. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 7(I3), 250–258.
https://mentaljournal-jspu.uz/index.php/mesmj/article/view/1303

4. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov “Triatlon sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati” o‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O`Q-0000l88, 2025 27.02.

5. Sh.S.Tilavov, R.R.Niyazova, R.M.Qulmurodov, I.I.Odilov Triatlonda jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlari” uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, (UQ) 2025 10.03.

6. Sh.S.Tilavov “Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni tashkil etish (triatlon)” o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O‘Q-0000091, 2025 05.11

Chirchiq
15.04.2026
Bet:444-448

UO‘K: 796.325:796.012.54:796.015.1

VOLEYBOL O‘YINDA SAKRASH TURLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

✉Toshpulatov X.M. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi p.f.b.f.d. (PhD),Chirchiq, O‘zbekiston

Annotatsiya: ushbu maqolada sakrash chidamkorligini oshirish bo‘yicha bir qator metodik tavsiyalar orqali sakrash turlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Ushbu mashqlar majumasi orqali voleybolda sakrash turlarini vaziyatli mashqlar yordamida rivojlantirilgan.
Kalit so‘zlar: sakrash turlari, vertikal sakrash, garizantal sakrash voleybolda sakruvchanlik.
Аннотация: В данной статье разработан комплекс упражнений, направленных на развитие прыжковых навыков, с рядом методических рекомендаций по повышению прыжковой выносливости. С помощью этого комплекса упражнений прыжковые навыки в волейболе развиваются в различных ситуациях.
Ключевые слова: Виды прыжков, вертикальный прыжок, горизонтальный прыжок и прыжковые способности в волейболе.
Annotation: This article has developed a set of exercises aimed at developing jumping skills through a number of methodological recommendations for increasing jumping endurance. Through this set of exercises, jumping skills in volleyball are developed using situational exercises.
Keywords: Types of jumps, vertical jump, horizontal jump, and jumping ability in volleyball.

Mavzuning dolbzartligi. Dunyo bo‘yicha yanada ommalashib borayotgan sport o‘yinlarida, ayniqsa voleybolda yuzaga kelayotgan ustuvor tendensiyalardan biri – bu o‘yin davomida sakrab ijro etiladigan texnik-taktik harakatlar hajmini jadal ortib borishidir. Demak, ushbu sport turlari bilan shug‘ullanuvchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini maqsadli rivojlantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir deb ta’kidlash mumkin. Ma’lumki, mazkur sifatlarni sport turiga mos tartibda tarbiyalash avvalo sakrovchanlikning real natijasi, sakrash balandligi, uning o‘sish sur’ati haqida obyektiv ma’lumotlarga ega bo‘lishni talab etmoqda. Shunday ekan, bugungi kunda ham sakrash balandligini baholashda subyektiv yondashish asosida qo‘llanilayotgan oddiy testlar o‘rniga ishonchli

axborot beruvchi elektron o‘lchov uskunalarini tadbiq etish o‘ta dolzarb muammolardan biriga aylanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarda sakrovchanlik qobiliyatini tarbiyalash samaradorligi va uni ishlab chiqilgan usullar orqali rivojlantirish.

Sakrash – emaklash, yurish, yugurish, burilish, aylanish, egilish kabi hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari va malakalari tarkibiga mansub bo‘lib, insonda erta yoshlikdan boshlab oilada, uy-ro‘zg‘or ishlarida, mahalla, bog‘cha, maktablarda o‘tkaziladigan turli o‘yinlar, jismoniy tarbiya darslari va sport mashg‘ulotlarida kechadigan u yoki bu harakat faoliyati davomida shakllanib boradi. Sakrash – hayotiy zarur harakat ko‘nikmiasi yoki harakat malakasi deb atalishining sababi, masalan, bolalar (katta yoshli odamlar ham) biror “xavfli” vaziyatdan qutilish yoki “raqibdan” qochish uchun ariqdan, to‘siqdan (panjaradan) sakrab o‘tishi, biror balandlikka sakrab chiqib olishi zarurligi bilan bog‘liqdir. Sakrash turli yo‘nalishlar bo‘ylab turli usullar yordamida ijro etilishi mumkin. Jumladan, vertikal yo‘nalishda joydan va yugurib kelib balandlikka sakrash (biror narsaga qo‘l tekkizish yoki uni ushlab olib tushish), gorizontal yo‘nalishda to‘g‘ri – oldinga, orqaga, o‘ng yoki chap tomonga sakrash, ikki oyoq yoki bir oyoq bilan depsinib sakrash turlari mavjuddir.

Sport amaliyotida asosan balandga (vertikal) va uzunlikka (gorizontal) sakrash turlari rasman joriy etilgan. Bundan tashqari “tramplindan” suvga sakrash, akrobatik sakrash, gimnastik sakrash, bilan sakrash, parashyut bilan sakrash kabi sport turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkaziladi.

Sport o‘yinlarida, ayniqsa voleybol amaliyotida aksariyat texnik-taktik usullar va o‘yin kombinatsiyalari sakrab ijro etiladi.

Voleybolda o‘yin natijadorligi yoki ochkolarni “ishlash” 80-90% gacha hujum zarbalari va to‘siq qo‘yish usullari bilan belgilanadi. Bundan tashqari, so‘nggi yillarda voleybolda yugurib kelib baland sakrash asosida to‘p kiritish ham ko‘plab ochkolarni “qo‘lga kiritishga” imkon 24% yaratmoqda. Demak, zamonaviy voleybol musobaqalarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish, ushbu jismoniy sifatlar darajasini uzoq muddatli mashg‘ulotlar hamda davomli musobaqa sikllarida saqlab qolish yoki ularning toliqish alomatlari ta’siriga barqarorlashtirish qo‘llaniladigan metodlar va vositalarga (mashqlarga) bog‘liqdir, deb e‘tirof etish mumkin. Aksariyat mutaxsssis-olimlarning ta‘kidlashicha, voleybolchilarda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o‘ziga xos metodlar va vositalar yordamida rivojlantirilishi zarur ekan. Lekin, ushbu sifatlarni kuch turlari va tezkorlikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan metod hamda vositalar asosida ham tarbiyalash odat tusiga kirgan ekan. A.V. Suxanov fikrlariga qaraganda, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda ikki xil yondashuv bilan qo‘llaniladigan takrorlov metodidan foydalanish keng ommalashgan ekan:

Sakrash balandligi, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini qayd etilgan fazalar, biomexanik qonuniyatlar va deyarli barcha jismoniy sifatlarga bog‘liq ekanligi hamda ularga asoslanishi fundamental tadqiqotlar asosida ochib berilgan Ayrim mualliflarning ta‘kidlashicha, vertikal sakrash texnikasi go‘yo ikki fazadan

iborat bo‘lishi mumkin ekan: oyoqlarni bukish, ya‘ni amortizatsiya holatini yaratish fazasi va depsinish fazasi A.V. Suxanov, E.V. Fomin, L.V. Bulikina, Ehtimol qilish mumkin-ki, bunday fikr vertikal sakrash texnikasini namoyish etish mohiyatiga to‘g‘ri kelmaydi.

V.G. Tyutikov, A.V. Ivanov, A.A. Koshelev, E.A. Dubrovskiy lar yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishga mo‘ljallangan maxsus mashg‘ulot dasturini ishlab, unga quyidagi mashqlar majmuasini kiritishgan:

Tadqiqotni tashkil qilish. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sport faoliyati voleybol ixtisoslik yo‘nalishida tahsil oluvchi talabalar ishtirok etgan.

Mashg‘ulotda berilgan mashqlar

1. Og‘irliklar bilan keng qadam tashlab yurish, zinapoya bo‘ylab chiqish va tushish, tumbaga chiqish-tushish, oyoqlar uchiga ko‘tarilib-tushish.

2. Og‘irliklar bilan oyoqlarni to‘liq bukish (o‘tirish) – yozish, yarim o‘tirish-turish, sherikni yelkaga o‘tqazib o‘tirib-turish.

3. Og‘irliksiz va og‘irliklar bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga sakrash va hatlab yurish, ushbu mashqlarni o‘ng va chap oyoqda ijro etish, sakrab 180o va 360o o‘ng va chap tomonlarga burilish, og‘irliksiz to‘siqlararo sakrab yugurish, shu mashqni o‘ng va chap oyoqda ijro etish.

4. Turli balandli tumbalarga sakrab chiqish-sakrab tushish, tumbadan sakrab tushib, joydan va yugurib kelib vertikal sakrash mashqlarini ko‘p seriyali tartibda bajarish.

5. Vaziyatli va modellashtirilgan o‘yinlar: “xo‘rozlar jangi”, “oyoq bosish”, “oqsoq qarg‘a” estafetasi.

Ushbu mashqlar seriyalari oraliqlarida me’yorlangan dam olish, ish qobiliyati va fiziologik funksiyalar faoliyatini tiklash mashqlarini qo‘llash tavsiya etilgan.

1-jadval

Taklif etilgan mashg‘ulotlar jadvali

Hafta kunlari	Yarim o‘tirishdan so‘ng vertikal sakrash (2 seriya)	Oyoq uchida ko‘tarilish va tushish (2 seriya)	Yugurib kelib uch hatlab sakrash (2 seriya)	Tizzalarni bukmagan holda vertikal sakrash (2 seriya)	To‘liq o‘tirgandan so‘ng sakrashlar seriyasi (2 seriya)
Dushanba	25	15	15	20	15
Chorshanba	30	20	20	25	25
Juma	35	25	20	30	20
Dushanba	35	30	25	35	20
Chorshanba	35	35	25	40	25
Juma	40	40	30	45	30
Dushanba	40	45	30	55	25
Chorshanba	35	50	35	60	25
Juma	40	55	40	60	30

Izoh: mashg‘ulotlar dushanba, chorshanba va juma kunlari o‘tkaziladi.

Bugungi voleybolda o‘yin natijadorligi asosan o‘yinchilarning sakrovchanligi va sakrash chidamkorligiga bog‘liqdir. Gap shundaki, malakali voleybolchilarda yil bo‘yi o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar va uzoq muddatli musobaqa sikllarida deyarli barcha texnik-taktik usullar, shu jumladan o‘yin kombinatsiyalari ham asosan sakrab ijro etiladi. S.Yu. Shetinina, D,A, Krivosheeva larning ma’lumotlariga qaraganda, musobaqa o‘yinlarida ochkolar 90-95% gacha to‘r ustida kechadigan o‘yin usullari – asosan hujum zarbalari va to‘siq qo‘yish evaziga “qo‘lga” kiritilishi aniqlangan.

2-jadval

Nazorat (n=26) va tajriba (n=26) malakali voleybolchilarning sakrash chidamkorligini tajriba davomida o’sish dinamikasi

	BM	Guruh	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			AO’	NO’	t	P
			$\overline{X}$	σ	V%	$\overline{X}$	σ	V%				
JVS sm	AT	NG	64,13	5,53	8,62	67,35	5,68	8,43	3,22	5,02	2,07	<0,05
		TG	64,74	5,82	8,99	71,28	5,78	8,11	6,54	10,10	4,07	<0,001
YuVS sm	AT	NG	71,26	5,42	7,61	73,91	5,5	7,44	2,65	3,72	1,75	>0,05
		TG	71,85	5,73	7,97	77,14	5,49	7,12	5,29	7,36	3,40	<0,01
SCh, marta	AT	NG	31,63	2,72	8,60	32,95	2,78	8,45	1,32	4,17	1,73	>0,05
		TG	31,26	2,81	8,99	34,17	2,77	8,11	2,91	9,31	3,76	<0,001

Izoh: NG-nazorat guruhi; TG-tajriba guruhi; BM-baholash mezoni; JVS-joydan vertikal sakrash; YuVS-yugurib kelib vertikal sakrash; SCh-sakrash chidamkorligi; AT-an’anaviy test;

Shuning uchun mazkur mutaxassislar bugungi voleybolda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish eng dolzarb muammolardan biriga aylanganini e‘tirof etishgan. Lekin, ular voleybolchilarda mazkur jismoniy sifatlarni jadal sur’atlar bilan rivojlantirish uchun avvalo sakrash texnikasini ustuvor komponentlari bo‘lmish hujum zarbalarini ijro etishga qaratilgan sakrashda oyoqlarni bukish-yozish burchagi 90-110 atrofida bo‘lishiga urg‘u berishgan. Oyoqlarni ekssentrik rejimda bukish (amortizatsion kuchlanish)da gavda-boshni oldinga egish, qo‘llarni orqaga yoysimon tartibda harakatlantirib, maksimal ko‘tarish va oyoqlarni konsentrik rejimda (yenguvchi) yozishda gavda-bosh-qo‘llarni sinxron tartibda siltab ko‘tarish asosida inersion kuchni yuzaga keltirish sakrash balandligini yanada ortishiga imkon yaratadi.

Xulosa

Har mashg‘ulotda mashqlarni turli tezlik va shiddatda bajarish mumkin. Tayyorgarlik siklining 1, 2 va 3-bosqichlarida mashqlar hajmi kamaytirib boriladi, shiddati oshiriladi. Seriyalar oraliqlarida 1-2 daq. tanaffus qo‘llaniladi. Takrorlash seriyalari 5-6 martagacha yetkazilishi mumkin. Fikrimizcha, tavsiya etilayotgan takrorlov metodi bilan bir qatorda interval (oraliq) va maksimal

(imkon boricha) metodlaridan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Yuqorida qayd etilgan mualliflar sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish bo‘yicha taqdim etayotgan tavsiyalarida yuklamalarning parametrlari (soni, shiddati va vaqti), mashqlar turlari, mashqlar katalogi, nazorat qilish va baholash testlarini ham ko‘rsatib o‘tishgan. Bu borada mazkur jismoniy sifatlarni rivojlantirishda takrorlash metodi bilan bir qatorda aylanma mashq metodi, qo‘shma metodlarni qo‘llashni ham tavsiya etishgan.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола [Текст]: учебник / С.Ашуркова - Ташкент: “O‘zkitobsavdonashriyoti” 2020. С. 536

2. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. Спортивные и подвижные игры (Волейбол), Учебное пособие. - Чирчик: Узбекский государственный университет по физической культуре и спорту (УГУФКС), 2021. - 256 с.

3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 176 с.

4. Toshpulatov X.M Voleybolchilarda o‘zgaruvchan yo‘nalishlar bo‘ylab harakatlanish tezkorligini rivojlantirish va uni kompyuterlashtirilgan uskuna yordamida baholash Ташкент: “MAKON SAVDO PRINT” 2025. C. -134.

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 449-453

UO‘K:796.853.23:796.015.1:796.093.6

MALAKALI DZYUDOCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK YUKLAMALARI

✉ Turayev F.R.

Renessans ta’lim universiteti
“Sport faoliyati” kaferdasi,
Toshkent sh., O‘zbekiston

Annotatsiya: Zamonaviy sport fani oldidagi eng dolzarb vazifalardan biri - yuqori malakali sportchilar uchun yillik tayyorgarlik sikllarini ilmiy asosda loyihalash va mashg‘ulot yuklamalarini maqbullashtirish hisoblanadi. Haddan ziyod yoki noto‘g‘ri taqsimlangan yuklamalar surunkali charchashga, sport jarohatlariga va natijalarning pasayishiga olib kelishi mumkin.
Kalit so‘zlar: dzyudo, malakali dzyudochilar, psixologiya, jismoniy mashqlar, tadqiqot, sport tibbiyoti, federatsiyalar.

Dzyudo - O‘zbekiston sport hayotida muhim o‘rin egallagan va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishilayotgan olimpik kurash turidir. Mamlakatimiz dzyudochilari so‘nggi yillarda Osiyo va dunyo chempionatlarida, olimpiada o‘yinlarida munosib o‘rinlarni qo‘lga kiritib kelmoqda.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, ko‘plab yuqori malakali dzyudochilar yillik tayyorgarlik jarayonida yuklamalar hajmi va intensivligini muvozanatlashtirishda metodologik muammolarga duch kelishadi.

Tadqiqot maqsadi: Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllarida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish va sport natijalarini oshirishga yo‘naltirilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- Yillik tayyorgarlik siklining asosiy bosqichlari va ularning xususiyatlarini tahlil qilish;
- Yuqori malakali dzyudochilar tayyorgarligida yuk hajmi va intensivlik nisbatlarini o‘rganish;
- Periodizatsiya tamoyillari asosida optimal yuklama modellari ishlab chiqish;
- Funksional holat va tiklanish jarayonlarini kuzatish metodologiyasini takomillashtirish;
- Tayyorgarlik sikllarini individuallashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqot gipotezasi. Yillik tayyorgarlik siklidagi yuklamalar hajmi va intensivligini periodizatsiya tamoyillari asosida ilmiy jihatdan muvozanatlash va

individual monitoring tizimini joriy etish yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa natijalarini 12-18% ga oshirishga zamin yaratadi.

Yuklamalarni optimallashtirish masalasi jismoniy tarbiya va sport fanlari sohasida keng o‘rganilgan. Matveev L.P. (1965, 1977) ishlab chiqqan periodizatsiya nazariyasi zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimining poydevori bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu nazariyaga ko‘ra, yillik tayyorgarlik sikli uch davrga - tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

Issurin V.B. (2008, 2016) blok periodizatsiya kontseptsiyasini taklif etdi. Ushbu yondashuv an’anaviy periodizatsiyadan farqli o‘laroq, kontsentratsiyalashgan yuklamalar ketma-ket bloklarda joylashtirilishi tamoyiliga asoslanadi. Bu usul ayniqsa yillik kalendarida ko‘p musobaqalar mavjud bo‘lgan sportchilar uchun samarali hisoblanadi.

Bompa T.O. va Haff G.G. (2009) tadqiqotlari kuch-quvvat va epchillik ko‘rsatkichlarini yillik sikl davomida rivojlantirish strategiyalarini batafsil yoritgan. Dzyudo kabi murakkab koordinatsiyali kurash turlarida texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish alohida metodologik yondashuvni talab etadi.

Mirzayev Sh.X., Rahimov A.V. (2019) o‘zbek dzyudochilari tayyorgarligini o‘rgangan va mahalliy iqlim sharoitlarini hisobga olgan holda yuklama hajmlarini taqsimlash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqqan. Tadqiqotlarida yoz mavsumidagi issiqlik stressining sportchilar funksional holatiga ta’siri maxsus yondashuvni talab etishi ta’kidlangan.

Zamonaviy tadqiqotlarda (Franchini E., 2020; Lopes-Silva J.P., 2021) dzyudochilarning anaerob va aerob quvvat ko‘rsatkichlari o'rtasidagi muvozanat masalasi, shuningdek HR (yurak urish) va laktat monitoringi asosida individual yuk chegaralarini aniqlash usullari keng yoritilgan.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llaniladi:

- Ilmiy-metodologik adabiyotlar tahlili va umumlashtirish;
- Pedagogik kuzatish va mashg‘ulot jurnalidagi ma‘lumotlarni o‘rganish;
- Pulsometriya va laktat monitoringi asosida funksional holat nazorati;
- Pedagogik sinov (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik testlari);
- Antropometrik o‘lchashlar va tana tarkibini tahlil qilish;
- Psixologik monitoring (RPE - sezilgan zo‘riqish shkalasi);
- Matematik-statistik qayta ishlash (MS Excel, SPSS 26.0).

Tadqiqot O‘zbekiston yig‘inma jamoasi va sport klublari negizida o‘tkaziladi. Tadqiqot ishtirokchilari — sport ustasi va xalqaro sinfli sport ustasi unvoniga ega 16–28 yoshli 24 nafar dzyudochi (12 nafar erkak, 12 nafar ayol).

Tayyorgarlik yuklamasini baholash uchun TRIMP (Training Impulse) va sRPE (sessiya RPE) metodlaridan foydalaniladi. Ushbu ko‘rsatkichlar haftalik va oylik yuklamalar hajmini miqdoriy jihatdan ifodalash imkonini beradi.

1-jadval

Yillik tayyorgarlik siklining bosqichlari va yuklama parametrlari

Tayyorgarlik bosqichi	Davomiyligi (hafta)	Hajm (%)	Intensivlik (%)	Asosiy yo'nalish
Umumiy tayyorgarlik	12–14	85–90	60–65	Aerob asos, kuch
Maxsus tayyorgarlik	8–10	70–75	75–80	Texnik-taktik ko'nikmalar
Musobaqa oldi	4–5	55–60	85–90	Tezlik, o‘tkir taktika
Musobaqa davri	2–3	40–45	95–100	Raqobat tayyor
Tiklanish	2–3	30–35	40–50	Tiklanish, regeneratsiya

Yillik sikl tuzilmasi va yuklama taqsimoti

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, yillik tayyorgarlik sikli quyidagi asosiy tamoyillar asosida qurilishi maqsadga muvofiq: yuk hajmi va intensivligi o‘rtasida teskari mutanosiblik tamoyilini qat’iy saqlash; tiklanish davrlarini yetarli darajada rejalashtirish; har bir bosqichda ustun jismoniy va texnik-taktik maqsadlarni aniq belgilash.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida yuk hajmi maksimal darajaga (85-90%) olib chiqiladi, intensivlik esa nisbatan past (60-65%) bo‘ladi. Bu davrda aerob asos mustahkamlanadi, kuch va chidamlilik sifatlari rivojlantiriladi. Musobaqa oldi bosqichida esa hajm keskin kamaytirilgan holda intensivlik maqsad natijaga yaqin darajaga ko‘tariladi

Monitoring va tiklanish tizimi

Biokimyoviy va psixologik monitoring ko‘rsatkichlari dinamikasi tayyorgarlik jarayonini boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kortizol-testosteron nisbatining oshishi ortiqcha yuk holatini erta aniqlash imkonini beradi va yuklama tuzatilishini talab etadi.

2-jadval

Funksional holat nazoratining asosiy ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	O‘lchov usuli	Maqbul chegaralar
Yurakning urishlar soni (dam olishda)	Pulsometriya	48–58 zar/daq
Laktat darajasi	Qon tahlili	< 2 mmol/L (dam olishda)
RPE (zo‘riqish darajasi)	Borg shkalasi (6–20)	12–15 (o‘rtacha zo‘riqish)
Kortizol-Testosteron nisbati	Gormonal tahlil	Normadan oshmasligi kerak
Uyqu sifati	Aktigrafiya, so‘rovnoma	7–9 soat, sifatli

Individual yondashuvni ta’minlash maqsadida har bir sportchi uchun yuklamalar hajmi va intensivlik ko‘rsatkichlari uning yorqin musobaqa kalendari, yoshiga mos tiklanish tezligi, so‘nggi 3 oylik mashg‘ulot tarixiga qarab tuzatiladi. Ushbu individual parametrlar HRV (yurak urish variabelligi) asosida avtomatik hisoblash imkoniyati ham ko‘rib chiqilmoqda.

Musobaqa natijalariga ta‘siri

Yuklama optimallashtirilgan guruhlarda tayyorgarlik siklini tugatgandan keyin o‘tkazilgan nazorat musobaqalarida ishtirokchilarning asosiy raqobat ko‘rsatkichlari (ippon erishish foizi, charchash ko‘rsatkichlari, musobaqa faolligi indeksi) sezilarli darajada yaxshilanishi kutilmoqda.

Taqqoslama tadqiqot (nazorat va eksperimental guruhlar) asosida optimal periodizatsiya strategiyasining musobaqa faoliyatiga ta‘siri statistik jihatdan isbotlanadi. RPE dinamikasi, YUS (yurak urish) tiklanish sur’ati va sport natijalarining o‘zaro korrelyatsiyasi tahlil qilinadi.

Xulosalar

Tadqiqot doirasida erishilgan ilmiy-amaliy natijalar quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini beradi:

- Yuqori malakali dzyudochilar uchun yillik tayyorgarlik siklini 5 ta izchil bosqichga bo‘lish va har bosqich uchun aniq yuklama parametrlarini belgilash musobaqa natijalari barqarorligini ta’minlaydi.
- Yuk hajmi va intensivligi o‘rtasidagi to‘g‘ri nisbat saqlanmagan taqdirda sportchi surunkali charchash sindromiga duchor bo‘ladi; optimal nisbat an’anaviy 60-40 dan 55-45 ga siljitilishi maqsadga muvofiq.
- Blok periodizatsiya tamoyillari asosida qurilgan sikl ko‘p musobaqali yillik kalendar sharoitida an’anaviy periodizatsiyaga qaraganda 15–20% samaraliroq natija beradi.
- Har haftalik funksional monitoring (HR, laktat, RPE, uyqu sifati) yuklamalarni o‘z vaqtida tuzatish va jarohatlar oldini olish imkonini beradi.
- Musobaqa oldi bosqichida hajmni keskin kamaytirish va intensivlikni maksimallashtirishga asoslangan "cho'qqi holati" (peaking) strategiyasi asosiy musobaqalarda eng yuqori natijaga erishishni ta‘minlaydi.

Amaliy tavsiyalar

- Milliy yig‘inma jamoa murabbiylariga: musobaqa kalendari e‘lon qilinishi bilan teskari periodizatsiya usulida yillik siklni rejalashtirish tavsiya etiladi.
- Sport tibbiyoti mutaxassislariga: yuqori yuklama davrlarida gormonal ko‘rsatkichlar nazoratini kamida oyiga ikki marta o‘tkazish zarur.
- Sport klublari mashg‘ulot jarayonida haftalik TRIMP hisobi yuritilishi va optimal diapazondan chetlashganda yuklama tuzatilishi kerak.
- Sport federatsiyasiga: mahalliy iqlim xususiyatlari (yozgi harorat stressini) hisobga olgan tarzda milliy standart periodizatsiya sxemasini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Ushbu tezis xulosalari o‘zbek dzyudochilari tayyorgarligini yangi ilmiy asoslarda rivojlantirishga va xalqaro musobaqalardagi natijalarni yaxshilashga hissa qo‘shadi deb ishonch bildiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveev L.P. Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. - M.: Fizkultura i sport, 1965. - 244 b.
2. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. - Champaign: Human Kinetics, 2009. - 411 p.
3. Issurin V.B. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. — Ultimate Athlete Concepts, 2008. — 213 p.
4. Franchini E., Artioli G.G., Brito C.J. Judo combat: Time-motion analysis and physiology // International Journal of Performance Analysis in Sport. — 2013. — Vol. 13. — P. 624–641.
5. Lopes-Silva J.P. et al. Training load, perceived recovery, and performance during high intensity interval training in judo athletes // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2021. — Vol. 35, No. 4. — P. 1104–1112.
6. Mirzayev Sh.X., Rahimov A.V. O‘zbekistonda dzyudo sportini rivojlantirish muammolari va istiqbollari // Sport ilmi. — 2019. — №3. — B. 45–52.
7. O‘zbek olimpiya komiteti. Dzyudo turi bo‘yicha olimpiada tsikllarining tahliliy hisoboti. — Toshkent: OAK, 2021. — 68 b.
8. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. 2nd ed. — Champaign: Human Kinetics, 2006. — 264 p.
9. Khajibayev,J.O. (2024).(ORCID:0009-0004-3476-345X). Methodology of development of physical qualities in highly skilled judokers. Science and Education Scientific Journal, 2024(4).
10. Xajibayev J.O. (2026). Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. “Fan – Sportga” ilmiy-nazariy jurnali. 2026/1. 60-63 https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i1.a016

Chirchiq
15.04.2026
Bet:454-457

UO‘K: 796.342:796.015.1:796.012.1

TENNISCHILARNING JISMONIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

✉ **Umarov X.X.** — **Renessans universiteti p.f.b.f.d. (PhD), Toshkent sh. O‘zbekiston**

Sottimov T.B. — **Renessans universiteti 1-bosqich magistranti, Toshkent sh. O‘zbekiston**

Annotasiya: Ushbu maqolada tennischilarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini intensiv shaklllanishdagi sensitiv davrlarni o’rganib, antropometrik tadqiqotlar o’tkazildi va ularni tayyorgarlik darajalari ortib borishi jismoniy rivojlanish asimmetriyasining saggital yuzaga nisbatan kamayishiga olib keladi.

Kalit so‘zlar: tennischilar, texnika, jismoniy va maxsus tayyorgarlik.

Kirish. Tennischilar mashg’ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish uchun organizmning potensial imkoniyatlari jumladan, uning morfologik va funksional imkoniyatlari haqida bilimga ega bo‘lish zarur. Inson organizmi konstitusiyasining qanday ekanligi boshqa jihatlar bilan birgalikda insonning harakat imkoniyatlarini belgilab beruvchi omillardan hisoblanadi.

Oxirgi vaqtlarda bolalar va o’smirlar organizmining individual fiziologik (jismoniy) va psixologik xususiyatlari muammosi dolzarb ahamiyat kasb etib bormoqda. Ko‘pgina tadqiqotlarda har bir individ nafaqat morfologik jihatdan, balki organizm modda almashinuvi darajasining, harakat faolligi rivojining, tezkorlik va kuch sifatlarining, jismoniy mehnatga layoqatliligining, endokrin faolligining har xil darajalari bilan ham farqlanishi isbotlangan.

Jinsiy yetilish davri va ungacha bo‘ladigan o‘sishdagi sakrash organizmning barcha kuchlarini o’sish va yetilish jarayoniga yo’naltirishni talab etadi, bu esa o‘smirlarning sport sohasidagi yetukligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va akselerasiya jarayonida bu organizmning himoya kuchlarini pasayishiga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun ham jismoniy mehnatga layoqatlilik xarakteri tana tuzilishining o’ziga xos xususiyatlari, uning funksional imkoniyatlariga qanchalik ta‘sir ko’rsatishini kuzatib borish va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalar hajmini to‘g’ri rejalashtirish muhimdir.

Tadqiqotni maqsadi. Tennisida ko’p yillik mashg’ulotlar jarayonida yosh sportchilarning maxsus tayyorgarligini intensiv shaklllanishdagi sensitiv davrlarni o’rganish.

V.P. Bezverxovning fikriga ko’ra esa, zamonaviy tennisda texnik usullar va harakatlar turli-tuman va ularning hajmi yildan yilga ortib bormoqda.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tezkorlik, chidamlilik, harakatlarning o‘zaro muvofiqliligi kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari asosan amaliy mashg’ulotlar davomida hal qilinadi.

1. Tezkorlik sifatlari:

a) harakat reaksiyasining latent vaqti,

b) yakka harakat tezligi

v) harakat chastotasi

2. Harakatlanish tezligi, sakrash uzoqligi, zarba kuchini sezilarli darajada oshiruvchi - Kuch.

3. Tennischilarda , birinchidan zarbalarni o’zlashtirish tezligida, ikkinchidan, o’yinni olib borishda taktik hilma hillikni ta’minlash uchun zarur bo’lgan turli xil zarbalarni ijro etish imkoniyatida namoyon bo’ladigan - Chaqqonlik

4. Zarba harakatining keng amplitudasini ta’minlovchi - Egiluvchanlik.

Ko’pchilik mualliflar (Bezverxov V.P., Sokolova N.D., 2007, Bezverxov V.P., 2008, Pulatov D.A., 2009) tennis bilan muntazam shug’ullanishda kuchni oshirish uchun quydagilarni tavsiya qiladilar:

1.Gantel, tosh, shtanga, tiqma (biror ashyo bilan to’ldirilgan) to’plar va boshqa og’irliklar bilan mashqlar.

2. Qarshiliklar bilan mashqlar: sherik qarshilik kuchini yoki sport snaryadining qarshiligini yengish bilan (rezina jgut, kuchni oshirishga qaratilgan trenajyorlar va h.k).

3. Sportchining o’z vaznini yoki tanasining ma’lum bir qismlarini og’irlik sifatida qo’llash orqali amalga oshiriladigan mashqlar.

O’z vaznidan foydalanib bajariladigan kuchni oshiruvchi mashqlar sifatida quyidagilar tavsiya etiladi: “shved” devorida, to’sinda, oyoqda bajariladigan mashqlar, yelka va qo’llar uchun yerga tiralgan holda bajariladigan mashqlar, uloqtirish mashqlari, og’irlashtirmalar bilan bajariladigan mashqlar.

Hozirgi kunda “Ayol muammolari” deb nom olgan masala bilan bog’liq tadqiqotlar fanning turli sohalarida yetakchi o’rin tutib kelmoqda.

Oxirgi o’n yillikda Yevropa davlatlarida ayollar sporti va ayollar jismoniy tarbiyasiga barqaror qiziqish saqlanib kelmoqda. Jumladan bu, nashr etilayotgan maqolalar sonining sezilarli darajada oshishi va masalaning turli omillar orqali ko’rib chiqilishida (Grayevskaya A.D., 2003, Shaxlina L., 2003 Vrublevskiy L.P., 2003) namoyon bo’ladi. Ayollarning sport tayyorgarligida yuqori natijalarga erishishini tahlil qilish ba’zi o’ziga xos omillarni hisobga olishni talab etadi.

Hususan sport sohasida yetakchi hisoblangan mamlakatlarda ayol sportchilarning mahsus tayyorgarlik jarayonida katta e’tibor asosan biologik-sikllilikka beriladi. Turli mutaxassislarning fikricha, aynan shu narsa ayol organizmining aqliy va jismoniy ish qobiliyatidagi, ruhiy va jismoniy xolatidagi

o’zgarishlarning harakteri va yo’nalishini hamda shunga mos ravishda butun pedagogik jarayonning samaradorligini belgilab beradi.

Tadqiqotning natijalari va uni muxokama qilish. Sportchining jismoniy rivojida namoyon bo’ladigan ikki qarama-qarshi asos o’zaro bir-birini to’ldirishi qonuniyatlarini o’rganish muammosi – muhim metodologik muammo hisoblanib, tegishli yondashuvlarning yo’qligi sababli hozirgacha yetarli darajada o’rganilmagan. Jadvalda sportchi ayollar tanasi, hususan, tennischi ayollardagi qo’l va oyoqlar o’ng va chap tomonlarining yuqori segmentlarida mavjud bo’lgan assimetriyaning antropometrik hususiyatlari namoyish etilgan.

1-jadval

Turli malakali tennischi ayollar qo’l va oyoqlarining o’ng va chap segmentlari antropometrik parametrlari.

Parametrlar, sm	Razryadli sportchilar			SUN va SU		
	O’ng	Chap	K_{AS}, %	O’ng	Chap	K_{AS}, %
Yelka aylanasi	26.5±1,3	25.5±0,3	3.8	29.3±0,4	28.9±0,7	**1.4**
Bel aylanasi	**57.5±0,6**	**58.7±0,6**	**2.1**	**61,2±0,8**	**61.8 ±0,7**	**1.1**

Olingan natijalar shuni ko’rsatdiki, qo’l mushaklarining rivojlanishi o’ng tomon asimmetriyasi bilan harakterlanadi. Asimmetriya koeffisiyenti (K_{AS}) razryadchi sportchi ayollarda -3,8%ga, yuqori malakali tennischilarda esa 1,4%ga teng. Oyoq mushaklarining rivojlanishi chap tomon asimmetriyasi bilan harakterlanadi.(Chap tomon son aylanasi, o’ng tomonidan uzun) biroq farq sezilarsiz ($r<0,05$).

Asosiy qonuniyat shundaki, ayol tennischilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi oshib borishi, saggital yuzaga nisbatan jismoniy rivojlanish asimmetriyasining kamayishiga olib keladi. O’ng va chap yelka hamda son aylana asimmetriyasi, razryadli tennischi ayollarda - 3,8% va 2,1%ni, sport ustalarida esa 1,4% va 1,1%ni tashkil etadi.

Sport mahorati darajasining oshib borishi bilan jismoniy tarqqiyot dixotomiyasi (simmetriya-asimmetriya) uch o’lchovli fazoda bir xilda shakllanmaydi: tennischi ayollarda asosiy yuk qo’llarga tushadi.

Xulosa. Tennischilarning jismoniy rivojlanishi va funksional xolatining taxlili ko’rsatdiki, gavda tuzilishining morfologik ko’rsatkichlari va kordiorespirator tizimining fiziologik ko’rsatkichlari me’yoriy standartlarga to’g’ri keladi va ular sportchi qizlarning professional faoliyat uchun istiqboliligini baxolashda qo’llanishi mumkin.

Tennischilarning antropometrik tadqiqot natijalariga ko’ra, qo’l mushaklarining rivojlanishi fazoviy asimmetriya (K_{AS} – asimmetriya koeffisiyenti) bilan tavsiflanadi. Asimmetriya koeffisiyenti razryadli sportchi qizlarda - 3.8%ni, yuqori malakali tennischilarda esa -1.4% ni tashkil qiladi. Oyoq mushaklarining rivojlanishi chap tomon asimmetriyasi bilan tavsiflanadi (chap son aylanasi o’ng

tomonnikiga nisbatan kattaroq). O’ng va chap yelka hamda o’ng va chap sonlarning aylanasi asimmetriyasi razryadli tennischilarda – 3.8% va 2.1%ni, sport ustalarida – 1.4% va 1.1% ni tashkil etdi.

Tadqiqotimiz natijasida quyidagi qonuniyat aniqlandi: tennischilarning tayyorgarlik darajalari ortib borishi jismoniy rivojlanish asimmetriyasining saggital yuzaga nisbatan kamayishiga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Axmedova N.I. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (tennis)”. O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2023y. 257 b.
2. Abdalimov O.X., Azamatova N.I. “Yosh tennischilarni tayyorlash texnologiyasi” O‘quv qo‘llanma. T.: 2014y. 115 b.
3. Pulatov SH.A., Axmedova N.I. “Sport o’yinlari elementlariga o’rgatish (tennis)” Ch.: 2022y. 215 b.
4. Axmedova N.I., Azamatov A.I. “Tennis boyicha sport ta’lim-muasssalarida mashg’ulot o’tkazish uslubiyati”. O’quv-uslubiy qo’llanma. Ch.: 2023y. 140 b.
5. Azamatov A.I. “Tennisi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. Ch.: 2023y. 200 b.
6. Axmedova N.I. “Tennischilarning jismoniy va maxsus tayyorgaligini takomillashtirish yo’llari”. Monografiya. Ch.: 2023y. 72 b.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:458-462

UO‘K: 796.894:796.012.25:796.015.52

MALAKALI BOKSCHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH

DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES IN QUALIFIED BOXERS

✉ Umarov Q.A. — Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi professori, p.f.b.f.d. (PhD), Toshkent sh. O‘zbekiston

Annotatsiya: Maqolada Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish masalalari o‘rganilgan. Malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarligida kuch muhim ahamiyatga ega bo‘lib, uning rivojlanishi texnik va taktik tayyorgarlikka ham ta’sir qiladi. Tadqiqotda turli kuch mashqlari va trenajerlardan samarali foydalanish usullari tahlil qilingan, shuningdek, mashqlar miqdori, intensivligi va davomiyligi Malakali jihatidan moslashtirilganligi alohida ta’kidlangan. Maqsad - Malakali bokschilarda mushak kuchini kompleks va tizimli ravishda rivojlantirish, ularning sport natijalarini oshirish hamda jarohatlar xavfini kamaytirish. Tadqiqot natijalari Malakali bokschilar uchun samarali kuch mashqlarining asosiy prinsiplari va amaliyotda qo‘llash imkoniyatlarini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Boks, malakali bokschilar, kuch sifatlari, jismoniy tayyorgarlik, mushak kuchi, mashq usullari, trenirovka rejimi, sport natijalari, jarohat xavfini kamaytirish

Abstract: The article examines the development of strength in development boxers. Strength is a crucial component of physical fitness, affecting both technique and tactical skills. The study analyzes effective methods and exercises for muscle strength development, considering age-specific characteristics, training intensity, and duration. The aim is to achieve a systematic and comprehensive improvement of strength in young boxers, enhance sports performance, and reduce injury risk. The results highlight the key principles of effective strength training and their practical application in boxing.

Keywords: Boxing, development boxers, strength qualities, physical fitness, muscle strength, training methods, training regimen, sports performance, injury prevention

Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati darajasida etibor berilayotgani hech kimga sir emas. Ayniqsa, bu borada keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezident farmoni va Vazirlar Mahkamasi qarorlarining qabul qilinishi sohaga berilayotgan etiborning tasdig‘idir. Hech shubhasiz,

bugungi kunda boks sport turi mamlakatimiz aholisining barcha qatdamlarida, ayniqsa, malakalilarning eng sevimli sport turlaridan biriga aylangan. Mamnuniyat bilan aytish joiz, bokschilarimiz jahon ringlarida ko‘p yillardan buyon o‘tkazib kelinayotgan nufuzli musobaqalarning deyarli barchasida muvaffaqiyatli ishtirok etib, birinchi o‘rinlarni band etib, shoxsupaning eng cho‘qqisini egalab yetakchilikni qo‘ldan bermay kelishmoqdalar.

Hozirgi kunda sportning barcha turlarida, jumladan boksda ham yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga bevosita bog‘liq. Boks sport turi tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va ayniqsa kuch sifatining yuqori darajada rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Shu bois malakali bokschilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish muhim hisoblanadi.

Malakali bokschilar davri jismoniy va funksional rivojlanishida muhim bosqich bo‘lib, bu paytda organizmda jadal o‘sish va morfologik o‘zgarishlar yuz beradi. Ushbu malakalida mushak tizimi faol rivojlanadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi hamda sport mashg‘ulotlarini o‘zlashtirish qobiliyati ortadi. Shu bilan birga, suyak-mushak tizimining to‘liq shakllanib ulgurmaganligi tufayli kuch mashqlarini to‘g‘ri rejalashtirish va xavfsiz usullarda amalga oshirish talab etiladi.

Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish nafaqat zarba kuchini oshirish, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni mustahkamlash, jarohatlar xavfini kamaytirish va sport mahoratining keyingi bosqichlariga poydevor yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kuchni rivojlantirish umumiy mashqlar, o‘z tanasi og‘irligi bilan bajariladigan harakatlar va o‘yin elementlari orqali olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Bugungi kunda murabbiylar oldida turgan asosiy vazifalardan biri — malakali bokschilarning malakali va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ilmiy asoslangan va samarali mashg‘ulot tizimini ishlab chiqishdir. Shu nuqtai nazardan, ushbu mavzu malakali sportchilarni tayyorlash jarayonida kuch sifatini rivojlantirishning mazmuni, ahamiyati va asosiy yo‘nalishlarini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, amaliyot uchun ham, ilmiy-tadqiqot ishlari uchun ham dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi:

Ushbu tadqiqot ishining asosiy maqsadi malakalili bokschilarda kuch sifatini samarali rivojlantirish jarayonida zamonaviy innovatsion texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish va ularni mashg‘ulot jarayoniga joriy etishdan iborat.

Malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda an’anaviy usullar bilan bir qatorda raqamli va texnologik vositalardan foydalanish mashg‘ulotlar samaradorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning yana bir muhim maqsadi malakalili bokschilarning malakali va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion mashg‘ulot modelini ishlab chiqishdir. Bunda harakat

sensorlari, interaktiv trenajyorlar, maxsus mobil ilovalar, videotahlil tizimlari hamda funksional diagnostika vositalaridan foydalanish orqali mashqlarning aniqligi, xavfsizligi va nazorat darajasini oshirish ko‘zda tutiladi.

Shuningdek, ushbu ishning maqsadi innovatsion texnologiyalar yordamida malakali bokschilarning kuch ko‘rsatkichlarini baholash, ularning dinamikasini kuzatib borish va individual yuklama rejalarini shakllantirish imkoniyatlarini aniqlashdan iborat. Bu esa har bir sportchining jismoniy imkoniyatlariga mos keladigan samarali mashg‘ulot jarayonini tashkil etishga yordam beradi.

Tadqiqot natijasida innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali kuch sifatini rivojlantirish samaradorligini oshirish, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni kuchaytirish hamda malakali bokschilarni yuqori sport natijalariga tayyorlash uchun ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsad qilib olingan.

Tadqiqot vazifalari:

1. Ushbu tadqiqot ishining maqsadidan kelib chiqqan holda quyidagi asosiy vazifalar belgilab olindi:

2. Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish.

3. Malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va kuch sifatlarining hozirgi holatini aniqlash.

4. Malakali bokschilar uchun mo‘ljallangan innovatsion texnologiyalar asosidagi mashg‘ulot vositalari va usullarini tanlash.

5. Kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion mashg‘ulotlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti:

Ushbu tadqiqot ishining obyekti malakali bokschilarni tayyorlash jarayoni hisoblanadi. YA’ni, ixtisoslashtirilgan sport maktablari hamda boks to‘garaklarida mashg‘ulot olib borayotgan malakali sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot faoliyati tadqiqot obyekti sifatida qaraladi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

1. Ushbu tadqiqot ishining ilmiy yangiligi quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

2. Ilk bor Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish jarayonida innovatsion texnologiyalardan kompleks tarzda foydalanishning samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

3. Malakali bokschilarning malakali va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion mashg‘ulot modeli ishlab chiqildi.

4. Raqamli texnologiyalar (harakat sensorlari, videotahlil, mobil ilovalar) yordamida kuch ko‘rsatkichlarini baholash va monitoring qilishning yangi yondashuvlari taklif etildi.

5. Innovatsion texnologiyalardan foydalanish orqali individual mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish imkoniyatlari aniqlandi.

Pedagogik tadqiqot:

Ushbu pedagogik tadqiqot malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish jarayonini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, mashg‘ulotlarda zamonaviy

innovatsion texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganishni maqsad qiladi. Pedagogik tadqiqot jarayoni bolalar va o‘smirlar sport maktablarida tahsil olayotgan malakali bokschilar bilan olib borildi va u o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishga xizmat qildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilinib, Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirishning nazariy asoslari o‘rganildi. Shuningdek, malakali sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holati va kuch ko‘rsatkichlari aniqlandi. Bunda pedagogik kuzatuv, suhbat, testlash usullaridan foydalanildi.

Ikkinchi bosqichda innovatsion texnologiyalarga asoslangan mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Ushbu dasturda harakat sensorlari, videotahlil tizimlari, interaktiv trenajyorlar va mobil ilovalar orqali mashqlarni nazorat qilish va tahlil etish nazarda tutildi. Mashqlar malakali bokschilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, xavfsiz va bosqichma-bosqich oshirib boriladigan yuklamalar asosida tashkil etildi.

Tajriba-sinov jarayonida tadqiqotda ishtirok etgan sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an’anaviy usullar asosida olib borilgan bo‘lsa, tajriba guruhida innovatsion texnologiyalardan foydalanildi. Tadqiqot davomida har ikki guruhda kuch sifatining rivojlanish dinamikasi muntazam ravishda kuzatib borildi va qayd etildi.

Tadqiqotning yakuniy bosqichida olingan natijalar tahlil qilinib, innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlarning samaradorligi baholandi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, innovatsion usullardan foydalanish Malakali bokschilarda kuch sifatining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, mashg‘ulotlar sifatini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu pedagogik tadqiqot natijalari amaliyotda qo‘llash uchun muhim ilmiy-uslubiy ahamiyatga ega. (1-jadval).

Izoh: Malakali bokschilarda kuch sifatini aniqlash uchun qo‘llanilgan testlar majmui ishlab chiqilgan va qo‘llanilgan.

O‘tkazilgan tadqiqotda Malakali bokschilarda kuch sifatini aniqlash uchun qo‘llanilgan testlarda malakali bokschilarni mashg‘ulotlarda ularga moslangan mashqlar turkimidan qo‘llanildi va ular uchun berilgan yuklamalar og‘irlik qilmadi.

Ushbu malakalida suyak-mushak tizimi to‘liq shakllanib ulgurmagan bo‘ladi. Shuning uchun og‘ir shtangalar, maksimal yuklamalardan foydalanish tavsiya etilmaydi. Mashqlar asosan o‘z tanasi og‘irligi, yengil uskunalar (rezina, gantellar 1–2 kg) va o‘yin shaklida tashkil etilishi kerak.

Kuchni rivojlantirish usullari.

Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirishda quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi: Yerdan qo‘lni buklab-yozish (otjimaniye), Turnikda tortilish, Qo‘l va oyoq mushaklari uchun jismoniy mashqlar, Medbol bilan mashqlar, Rezina tasmalar bilan qarshilik mashqlari, Juftlikda bajariladigan mashqlar.

Mashqlar haftasiga 2–3 marta, bosqichma-bosqich oshirib boriladigan yuklama bilan bajarilishi lozim.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki asosan malakalili bokschilar zallarda ko‘pchilikni tashkil qilishi va murabbiyga yuklamadan ortiqcha bo‘lganligi va ularning nazorati qiyinlashishi kuzatilgan.

Shu boisdan malakalilarga mashg‘ulot jarayonida kuch mashqlari murabbiylar nazorati ostida bajarilishi shart. Bundan tashqari xar bir murabbiyga maksimal darajada 10-15 ta sportchi to‘g‘ri keladi, undan oshsa yordamchi murabbiy taklif qilinishi belgilanadi.

Sportchilarni mashg‘ulot oldidan qizdirish, mashg‘ulot oxirida esa sovitish mashqlari o‘tkazilishi zarur. Ortiqcha yuklama o‘smir sportchining sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam asos yaratadi. Mashqlarni malakali xususiyatlarini hisobga olgan holda, tizimli va maqsadli tashkil etish orqali sportchining jismoniy va funksional imkoniyatlarini samarali rivojlantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yixati.

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi” Qarori https://lex.uz

2. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286с.

3. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифитсированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М.2006.-61 с

4. Қ.А. Умаров. Кикбоксинг атамаларининг изоҳли луғати. Услубий қўлланма. Тошкент.- 2016. -146 б.

5. K.A. Umarov. Annotated dictionary of kickboxing terms. Methodical manual. Tashkent. - 2016. -146 p.

6. Q.A.Umarov. “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (kikboks). O‘quv qo‘llanma. Toshkent-2024 y.-150 bet.

7. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025.:134 b. “Renesans nashiriyoti”

8. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg‘ulotlarida tiklanishda qo‘llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil 11-15 bet. Chirchiq.

9. Q.A.Umarov. Yuqori malakali kikbokschi qizlar terma jamoasining jismoniy va funksional tayyorgarlik dinamikasi ko‘rsatkichlari ILMIY XABARLAR Ilmiy-nazariy jurnal 4/2024 QOQON. DPI 293-299 bet.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:463-469

UO‘K: 796.853.26-053.5:796.015.1:796.012.1

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KARATECHILARNING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH MASHQLAR DASTURINING SAMARADORLIGI

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАРАТЕСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

✉ Utepov A.A.
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 3-bosqich tayanch doktoranti, Chirchiq sh., O‘zbekiston

Утепов А.А.
Докторант 3 курса Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Annotatsiya. Mazkur maqolada boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchilarning karatechilarning texnik harakatlariga qaratilgan maxsus jismoniy sifatlar rivojlantiruchi mashg‘ulot kompleksi ishlab chiqilgan. Xususan biz tarafimizdan tavsiya etilayotgan mashqlar dasturi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilning kumite dasturi bo‘yicha qo‘l va oyoq zarbalarning tezlik va tezkor-kuch sifatlarini takroriy uslub asosida rivojlantirishga qaratilgan.
Kalit so‘zlar: Karate**,** kumite, maxsus mashq, texnik harakat, jismoniy sifat.
Аннотация. В данной статье разработан комплекс тренировочных упражнений для развития специальных физических качеств, направленных на отработку технических действий каратистов на этапе начальной подготовки. В частности, предлагаемая нами программа упражнений нацелена на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств ударов руками и ногами в разделе кумите у каратистов на начальном этапе подготовки с использованием повторного метода.
Ключевые слова: Каратэ, кумите, специальные упражнения, техническое движение, физические качества.

Dolzarbligi. Dunyo miqyosida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish orqali aholi salomatligini ta’minlashga bo‘lgan e’tibor borgan sari o‘sib bormoqda. Ayniqsa Sharq yakkakurash sport turlari o‘zining ko‘rgazmali chiqishlari, raqobatbardosh jangavor usullari asosida va ular bilan shug‘illanuvchilar soni o‘sib borayotganligi muhim ko‘rsatkishlardan hisoblanadi. Hozirgi davrda zamonaviy karate WKF sporti ham shu o‘rinda o‘zining yuqorida darajada dunyo mamlakatlari orasida yosh sportchilarni o‘ziga jalb qilib kelyabti. Sportning ommaviyligi musobaqa faoliyatining yuqori darajada ekanligini belgilaydi va shug‘ullanvuchilardan jismoniy, texnik-taktik,

funktsional va ruhiy tayyorgarligi darajalarining optimalligini talab qiladi. Ta’kidlab o‘tish joiz, karate WKF sporti ham dunyo miqyosida o‘zining o‘rniga ega Sharq yakkakurash jang san’ati hisoblanadi. Shu asosda karate sportiga qiziqqon kelajak avlodimizni Xalqaro toifadagi sport ustasi, mukammal sport formasi ega sog‘lom sportchilarni tarbiyalashimiz uchun karate WKF boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichini aqilona rejalashtirilgan mashg‘ulot metodikasiga e’tiborni qaratish dolzarb muammo bo‘lib kelmoqda.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha texnik harakatlarini rivojlantirish metodikasi bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifasi. Boshlang‘ish tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi texnik harakatlaridagi kuzatiladigan jismoniy tayyorgarligining yetishmovchiligini rivojlantirishga qaratilgan kompleks mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish;

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite dasturini rivojlantirish metodikasi tadqiqot boshida nazorat va tajriba guruhlaridan olingan dastlabki natijalar tahlil qilindi. Shundan so‘ng, nazorat guruhi tarkibidagi karatechilar mashg‘ulot jarayonlarini an’anaviy, amaldagi o‘quv yuklamalari asosida davom ettirdilar. Tajriba guruhi esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullanishni boshladilar [3; 13-b., 6; 43-b.,].

Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Kumite –dasturi karate sportining eng muhim va murakkab yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, unda sportchi nafaqat texnik va taktik jihatdan, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ham ega bo‘lishi kerak[1; 23-b.,]. Kumite jarayonida tezkor harakatlar, aniq zarbalar, tezkor qaror qabul qilish va raqib harakatlariga moslashish talab qilinadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi sportchining umumiy natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Yosh karatechilarning kumite dasturi ko‘pincha tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik darajasining pastligi bilan namoyon bo‘ladi.

Birinchi navbatda, tezkorlikning yetishmasligi kumite jarayonida jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Kumite janglari juda qisqa vaqt ichida sodir bo‘ladigan harakatlardan iborat bo‘lib, sportchi zarba berish yoki himoyalanish uchun soniyalar ichida harakat qilishi kerak. Agar sportchining tezkorligi yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, u raqib zarbalariga kech javob beradi yoki zarba berish imkoniyatini boy beradi. Bu esa musobaqa jarayonida ochko yo‘qotishga olib keladi [2; 33-b., 4; 21-b.,]. Tezkorlikning yetishmasligi ko‘pincha maxsus

tezlik mashqlarining kam bajarilishi yoki mashg‘ulot jarayonida noto‘g‘ri yuklama berilishi natijasida yuzaga keladi.

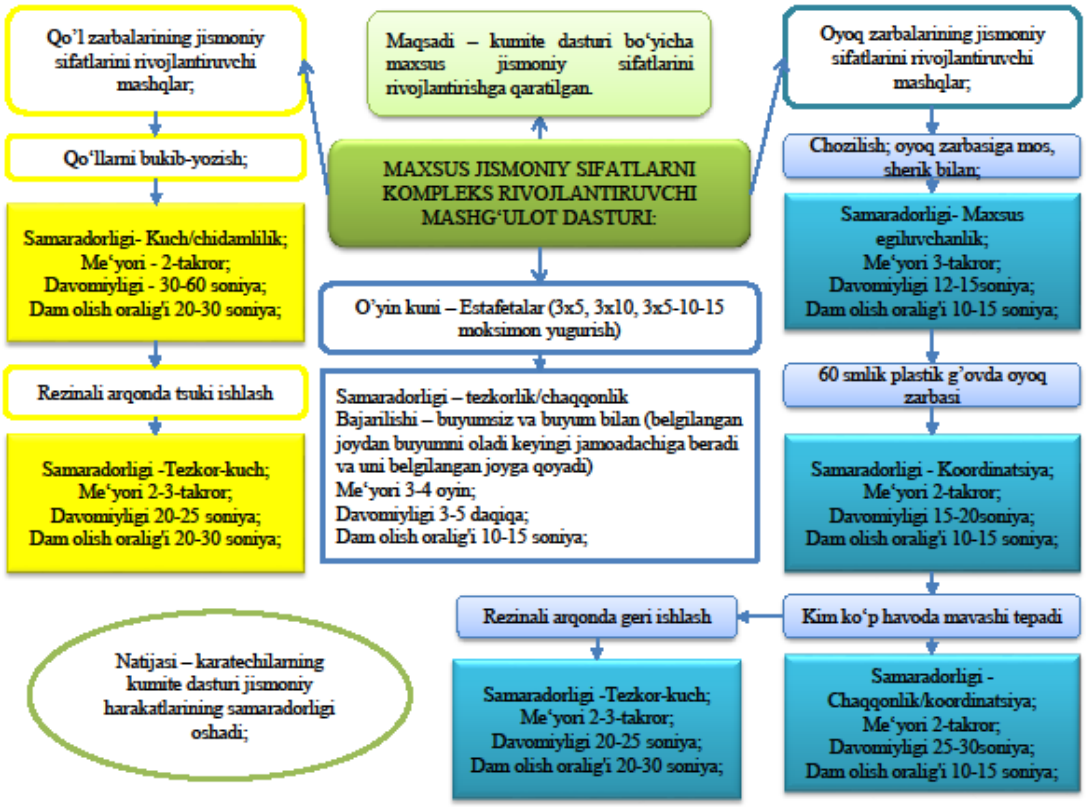
Kumite sportchilarida kuch sifatining yetishmovchiligi ham muhim muammolardan biridir. Kuch zarbalarni samarali va ta’sirli bajarish uchun zarur bo‘lgan asosiy omillardan hisoblanadi. Agar sportchining mushak kuchi yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, zarbalar kuchsiz bo‘ladi va ular raqibga yetarli ta’sir ko‘rsatmaydi. Bundan tashqari, kuch yetishmovchiligi sportchining muvozanatini saqlashiga ham salbiy ta’sir qiladi. Ayniqsa oyoq mushaklarining kuchi kam bo‘lsa, sportchi tez harakatlanishda yoki zarba berish paytida barqarorligini yo‘qotishi mumkin [10; 45-b.,].

Chidamlilikning past darajada rivojlanganligi ham kumite sportchilarining faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Kumite janglari qisqa bo‘lishiga qaramay, ular yuqori intensivlikda o‘tadi. Sportchi jang davomida doimiy ravishda harakatda bo‘ladi, hujum va himoya harakatlarini bajaradi. Agar chidamlilik yetarli darajada bo‘lmasa, sportchi tez charchab qoladi va jangning oxirgi qismida samaradorligi pasayadi. Bu esa texnik harakatlarning aniqligini yo‘qotishiga, reaktsiya tezligining sekinlashishiga va raqibga ustunlik berilishiga sabab bo‘ladi [9; 23-b.,].

Chaqqonlik ham kumite uchun juda muhim jismoniy sifatlardan biridir. Chaqqonlik sportchining tezda yo‘nalishni o‘zgartirish, raqib zarbalaridan qochish va qulay hujum pozitsiyasini egallash imkonini beradi. Agar chaqqonlik yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, sportchi harakatlarini tez moslashtira olmaydi va raqib hujumlariga ko‘proq duch keladi. Bu holat ayniqsa yuqori darajadagi musobaqalarda yaqqol ko‘zga tashlanadi.

Egiluvchanlik yetishmovchiligi ham kumite texnikasini bajarishda muayyan qiyinchiliklar tug‘diradi. Karate zarbalari, ayniqsa oyoq zarbalari, keng amplitudali harakatlarni talab qiladi. Agar sportchining bo‘g‘imlari va mushaklari yetarli darajada egiluvchan bo‘lmasa, zarbalar to‘liq amplitudada bajarilmaydi va ularning samaradorligi kamayadi. Bundan tashqari, egiluvchanlikning pastligi jarohat olish xavfini ham oshiradi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning yetishmovchiligi ko‘pincha mashg‘ulot jarayonining to‘g‘ri tashkil etilmaganligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Agar mashg‘ulotlar faqat texnik elementlarga qaratilib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka yetarli e’tibor berilmasa, sportchining jismoniy sifatlari to‘liq rivojlanmaydi. Shuning uchun kumite tayyorgarligida jismoniy mashqlar, tezlik va kuch mashqlari, chidamlilikni rivojlantiruvchi yugurishlar, sakrashlar va koordinatsion mashqlar muntazam ravishda qo‘llanilishi zarur. Ushbu muammoni hal qilish maqsadida karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantiruvchi mashg‘ulot dasturini ishlab chiqdik (1-rasmga qarang).



1-rasm. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning kumite dasturi bo’yicha maxsus jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantiruvchi mashg‘ulot dasturi.

Biz tarafimizdan tavsiya etilgan kumite dasturi bo‘yicha maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashg‘ulot dasturi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi karatechilarning muntazam ruhida bo‘lishiga undaydi. Mashg‘ulot dasturimizda yosh karatechining maxsus jismoniy tayyorgarligini inobatga olgan holda alohida e’tibor qaratish, zamonaviy mashg‘ulot usullaridan foydalanish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashg‘ulot dasturimiz qo‘llash tavsiya etildi.

Mashg‘ulot jarayonida yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish ham muhim ahamiyatga ega. Biz tarafimizdan ishlab chiqilgan metodika jismoniy holatiga va tayyorgarlik darajasiga mos keladigan mashg‘ulot dasturi hisoblanadi. Shu bilan birga, tiklanish jarayonlari, to‘g‘ri dam olish ham jismoniy sifatlarning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi.

Shuningdek, maxsus mashg‘ulotlar davomida sportchi zarbalarni aniq nishonga yo‘naltirishni, harakatlarni tez va muvofiqlashtirilgan holda bajarishni o‘rganadi. Bunday mashqlar kumite janglari davomida zarbalarning samaradorligini oshirishga, harakatlarning tezligini va aniqligini yaxshilashga xizmat qiladi. Natijada sportchi musobaqa jarayonida raqibga nisbatan ustunlikka ega bo‘ladi.

Mazkur jarayonning samaradorligi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechlarning texnik-taktik vazifani bajarishga mos keluvchi mo‘ljal olish va jismoniy tayyorgarlik shartlarini shakllantirishni talab qiladi. Shu asosda karatechilarda texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan biz tarafimizdan ishlab chiqilgan maxsus mashg‘ulotlar majmuasi yaratildi va amaliyotga joriy

etildi. Ushbu kompleks harakat malakalarni shakllantirish, harakat koordinatsiyasini barqarorlashtirish, zarba yo‘nalishi va amplitudasini boshqarish, vaqt-masofani his qilish kabi texnik jihatlarni rivojlantirishni ko‘zda tutadi.

Tadqiqot jarayonida ishtirokchilarning texnik harakatlarni bajarish sifati va jismoniy tayyorgarlik darajasi maxsus ishlab chiqilgan test sinovlari orqali baholandi. Testlar pedagogik tajriba boshida va oxirida o‘tkazilib, olingan ko‘rsatkichlar o‘zaro solishtirildi.

Statistik natijalar maxsus mashg‘ulotlar kompleksining karatechilarning texnik tayyorgarligi, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik) hamda harakat boshqaruv tizimining takomillashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatganini namoyon etdi. Bu esa ishlab chiqilgan mashg‘ulotlar tizimi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilar uchun texnik mahoratni shakllantirishning ilmiy asoslangan, yuqori samarali modeli ekanini tasdiqlaydi (1-jadval va 2-rasmlarga qarang). Tadqiqot boshi va oxiri texnik tayyorgarlik natijalar quyidagicha ifodalandi. Sherigi qozg‘almas nishon vazifasida 10 soniya davomida kizami-tsuki zarba aniqligi bo‘yicha tajriba guruhi karatechilarning tadqiqot boshi o‘rtacha ko‘rsatkichi 6,57 marta aniqligini ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin 7,47 marta zarba aniqligini ko‘rsatgan.

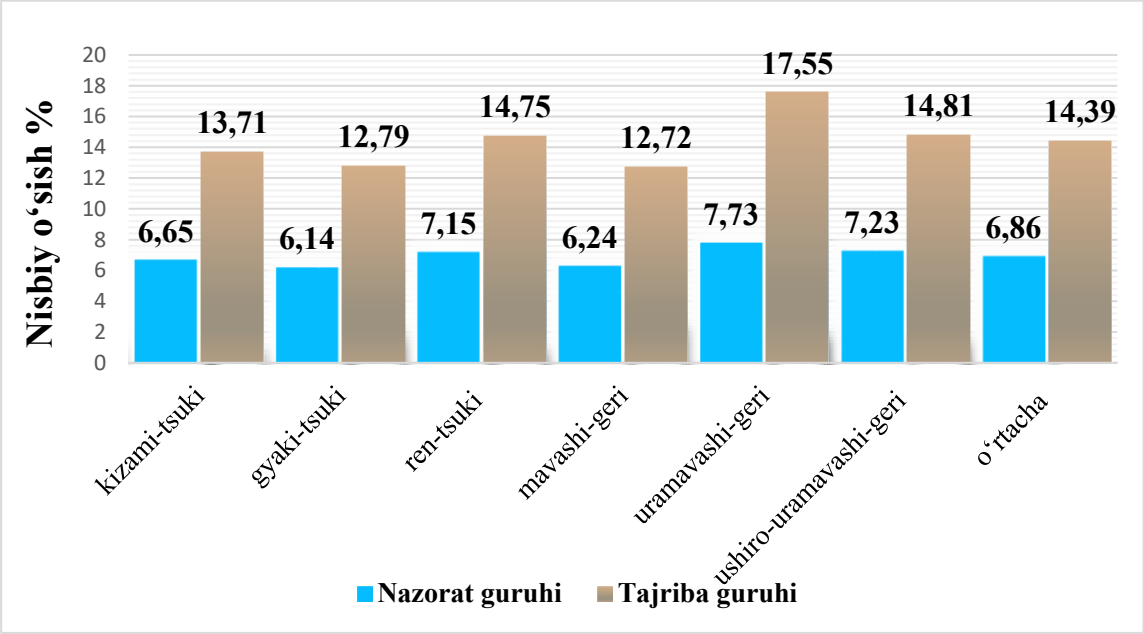
1- jadval

Nukus shahar 1-sonli sport maktabi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko’rsatkichlari (nazorat n=30 va tajriba n=30)

T/r	Guruh	Tajriba boshi			Tajriba oxiri			NO‘	t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %			
1	TG	6,57	0,98	14,97	7,47	1,06	14,13	13,71	3,42	<0,01
	NG	6,67	0,98	14,63	7,11	1,03	14,49	6,65	1,71	>0,05
Kizami-tsuki aniqligi 10 soniya/marta										
2	TG	7,63	1,07	13,98	8,61	1,13	13,12	12,79	3,44	<0,01
	NG	7,80	1,06	13,62	8,28	1,12	13,48	6,14	1,70	>0,05
Gyaki-tsuki aniqligi 10soniya/marta										
3	TG	5,96	0,95	15,96	6,84	1,03	15,11	14,75	3,43	<0,01
	NG	6,13	0,96	15,60	6,57	1,02	15,47	7,15	1,72	>0,05
Ren-tsuki 10 soniya/marta										
4	TG	6,33	0,89	13,97	7,14	0,94	13,14	12,72	3,42	<0,01
	NG	6,20	0,84	13,61	6,59	0,89	13,48	6,24	1,73	>0,05
Mavashi-geri, 10 soniya/marta										
5	TG	5,30	0,79	14,99	6,23	0,88	14,13	17,55	4,30	<0,001
	NG	5,13	0,75	14,62	5,53	0,75	13,49	7,73	2,05	<0,05
Uramavashi-geri, 10 soniya/marta										
6	TG	4,47	0,71	15,96	5,13	0,78	15,12	14,81	3,44	<0,01
	NG	4,57	0,71	15,61	4,90	0,76	15,48	7,23	1,74	>0,05
Ushiro-uramavashi-geri 10 soniya/marta										

Izoh: TG – tajriba guruhi, NG – Nazorat guruhi, $\overline{X}$ - o‘rtacha ko‘rsatkich, σ-standart og‘ish, V %- o‘zgarish darajasi,

Mazkur jadvalda nazorat guruhi tadqiqot boshi o‘rtacha 6,67 marta zarba aniqligini ko‘rsatsa, tadqiqotdan keyin 7,11 marta ko‘rsatgan. Gyaki-tsuki zarbasi bo’yicha tadqiqot boshida tajriba guruhi o‘rtacha ko‘rsatkichi 7,63 marta kuzatilgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin 8,61 marta aniqligini tashkil etdan, nazorat guruhi esa tadqiqot boshi o‘rtacha ko‘rsatkichi 7,80 martani tashkil etdi, tadqiqotdan keyin 8,28 marta aniqligini ko‘rsatdi. Ren-tsuki 2lik zarba texnikasi mashqi bo‘yicha tajriba guruhi o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,96 marta, tadqiqotdan keyin 6,84 marta aniqligini tashkil etdi, nazorat guruhi o‘rtacha ko‘rsatkichi 6,13 marta, tadqiqotdan keyin 6,57 martani tashki etdi. Mavashi-geri, zarbasi bo‘yicha tajriba guruhi o‘rtacha ko‘rsatkichi 6,33 marta, tadqiqotdan keyin 7,14 marta tashkil etdi, tadqiqot boshi nazorat guruhi 6,20 marta ko‘rsatdi, tadqiqotdan keyin o‘rtacha ko‘rsatkich 6,59 tashkil etdi. Uramavashi-geri mashqi bo‘yicha tajriba guruhi tadqiqot oldi o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,30 martani, tadqiqotdan keyin 6,23 marta zarba aniqligini ko‘rsatdi, nazorat guruhi tadqiqot boshi o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,13 marta tashkil etdi, tadqiqotdan keyin 5,53 martani tashkil etdi. Ushiro-uramavashi-geri mashqi tajriba guruhi tadqiqot oldi o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,47 marta aniqligi, tadqiqotdan keyin esa 5,13 marta natijani ko‘rsatdi, nazorat guruhi esa tadqiqot boshida 4,57 ko‘rsatdi, tadqiqotdan keyin esa 4,90 marta zarba aniqligini tashkil etdi.



2-rasm. Nukus shahar 1-sonli sport maktabi sinaluvchilarining pedagogik tajriba boshida va oxirida qayd etilgan texnik tayyorgarlik ko’rsatkichlari

Tajriba guruhi karatechilarning tadqiqotdan keyingi kizami-tsuki zarbasi nisbiy o‘sishini o‘rtacha 13,71% ni ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhi esa o‘rtacha 6,65% ni ko‘rsatgan. Gyaki-tsuki zarbasi tajriba guruhi o‘rtacha nisbiy farqi 12,79%ni tashkil qilsa, nazorat guruhi 6,14% ni ko‘rsatdi, Tajriba guruhi ren-tsuki zarbasi nisbiy ko‘rsatkichi 14,75% ni ko‘rsatsa, nazorat guruhi 7,15 %ni ko‘rsatti. Tajriba guruhi mavashi-geri zarbasi 12,72%ni, nazorat guruhi esa 6,24%ni ko‘rsatdi. Tajriba guruhi uramavashi-geri 17,55%ni, nazorat guruhi

7,73%ni tashkil qildi. Ushiro-uramavashi-geri zarbasi tajriba guruhi 14,81%ni, nazorat guruhi esa 7,23% ni tashkil qilgan. Tadqiqot davomida texnik tayyorgarlik bo‘yicha o‘rtacha nisbiy o‘sish tajriba guruhi 14,39%ni, nazorat guruhi 6,86% natijalarni ko‘rishimiz mumkin.

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi 10-11 yoshli karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha texnik harakatlaridagi kuch, tezkor-kuch va koordinatsion qobilyatlarini kompleks rivojlantirishga qaratildan maxsus mashg‘ulot dasturi ishlab chiqildi. Mazkur mashg‘ulot karatechilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, unga ko‘ra Nukus shahar 1-sonli sport maktabi tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshi va oxiriga kelib quyidagicha natijalarga ko‘rsatdi. Unga ko‘ra tezlik sifati tadqiqot oxiriga kelib 9,72% oshgan, kuch sifati esa tadqiqot oxiriga kelib 11,77% ga va karatechilarning koordinatsion qobilyatlari, zarba aniqligi va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 14,58% ga rivojlandi.

Nukus shahar sport maktabi tajriba gruruhi sinaluvchilari oyoq zarbalari texnik tayyorgarlik darajalari tajriba oxirida mavashi-geri zarbasi 12,72%, uramavashi-geri 17,55% va ushiro-uramavashi-geri 14,81%ga yaxchilandi. Xususan biz tarafimizdan ishlab chiqilgan va tavsiya etilgan karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga qaratilgan ya‘ni 60sm.lik g‘ovda oyoq zarbasini ishlash va rezinali arqondi oyoqqa bog‘lab zarbalarni takroriy va o‘zgaruvchan uslub asosida bajarish asosida, keyinchalik karatechilarning kumite dasturi bo‘yicha texnik elementlarining natiyjaviyligini tizimli rivojlantirish mexanizmi. Xususan oyoq zarbalarining aniqligini sherik bilan bajarish va amaliy erkin jang faoliyatida qo‘llash asosida yuqorida keltirilgan natija ko‘rsatkichlari biz tomonimizdan taklif va tavsiya etilayotgan mashg‘ulot dasturlari karatechilarning xar taraflama rivojlanishida xizmat qilinishi ko‘rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmanov M.S., “9-10 yoshli karatechilarda bo‘g‘imlar egiluvchanligini tarbiyalash metodikasi va uni electron o‘lchov uskunasi yordamida baholash”. // p.f.b.f.d.(PhD) diss // Chirchiq - 2025 158 bet.

2. Alikulov K.I., “11-13 yoshli karatechilarni (wkf) harakat tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar kompleksini qo‘llash metodikasi”. // p.f.b.f.d.(PhD) avtoref // Chirchiq – 2025 64 bet

3. Arslonov Sh., Sport pedagogik mahoratini oshirish. KARATE / O‘quv qo’llanma. -“Muhr-press” нашриёти, 2022. - 144 бет.

4. Arslonov, Sh.A. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish. Karate [Matn]: darslik / Sh.A. Arslonov; muharrir S.R. Maksudov. – “Bio-factor press”, 2024. – 228 b.

5. Bekpo‘latov, O‘. R. Karate WKF sport turi bo‘yicha mahorat oshirish [Matn] : o‘quv dasturi / O‘. R.Bekpo‘latov. Toshkent : ChP "Umid Design, 2021. - 100 b.

6. Bobomurodov A.E., Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (jismoniy sifatlami umumiy tasnifi) [Matn]: o ‘quv qollanma / Bobomurodov A.E. — Toshkent. «O‘zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 148 b.

7. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / -Toshkent : Ilmiy texnika axborot-press nashriyoti 2021. – 380 b.

8. Kurbanova N.S., Jismoniy tarbiyaning nazariy asoslari [Matn]: o‘quv qo‘llanma / N.Kurbanova. – Toshkent: “O’ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” nashriyoti, 2020. – 108 b.

9. Otalieva A.R., “Yosh karatechilarni mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish uslubiyati” // p.f.b.f.d.(PhD) diss // Chirchiq -2025 115 bet.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:470-471

UO‘K: 796. 912.012.66

YOSH GIMNASTIKACHILARNI MAXSUS-JISMONIY TAYYORGARLIGINI RVOJLANTIRISH

DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG GYMNASTS

✉Xaytmetov I.S. — **O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O‘zbekiston**

Xaytmetov I.S. — **Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik Uzbekistan**

Annotatsiya. Ishda harakat tayyorgarligi bo‘yicha nazorat sinovlarini o‘tkazishda tajriba guruhida asosan o‘quv dasturlaridagi testlardan foydalanish orqali gimnastikachilarning tezlik-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik masalalari ko‘rib chiqilgan.

Annotation. During the control tests on movement training at work, the issues of developing speed, strength qualities and coordination abilities of the gymnasts of the experimental group were considered mainly through the use of tests in educational programs.

Kalit so‘zlar. Maxsus tayyorgarlik, o‘quv-trenirovka, kuch, nazorat mashqlari, amaliy ko‘nikma.

Key words*:* Special training, training, strength, control exercises, practical skills.

Dolzarbligi. Yosh gimnastikachilarning jismoniy qobiliyatlari: egiluvchanlik, tezlik hamda kuch sifati, ish qobiliyatlari ham jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishida muhim ahamiyatga ega. Omilli tahlil materiallari jismoniy sifatlar rivojlanishining ahamiyatliligi modelini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqishga hamda mashg‘ulot amaliyotiga tavsiya etishga imkon beradi. Mazkur jismoniy sifatlar rasmiy musobaqalardagi natijalar bilan yuqori darajada o‘zaro bog‘liqlikka ega.

Koordinatsion qobiliyatlar yuqori darajadagi sport mahoratiga erishish uchun katta ahamiyatga ega. Uning mezonlaridan biri – harakatlarga o‘rgatilishlikdir. Koordinatsion qobiliyatlar darajasini aniqlab beruvchi ko‘rsatkich – bu harakatlarning aniqligidir.

Bir necha yillar davomida yosh gimnastikachilarning harakat tayyorgarliklarini kuzatish (nazorat sinovlari natijalariga ko‘ra) chuqurlashtirilgan maxsus tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan xoreografik tayyorgarlik vositalari va metodlari qanchalik to‘g‘ri hamda oqilona tanlab olingan, degan savolga javob beradi.

Tajriba guruhi yosh gimnastikachilarining MJT bo‘yicha mashg‘ulotlarda turli yo‘nalishdagi jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun ajratiladigan vaqtning foiz nisbatlari.

Harakat tayyorgarligi bo‘yicha nazorat sinovlarini o‘tkazishda tajriba guruhida asosan o‘quv dasturlaridagi testlardan foydalanildi. Gimnastikachilarning tezlik-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganligini baholayotib, tajriba guruhining nazorat guruhiga nisbatan ustun ekanligini e’tirof etish mumkin. Bu mashqlarning maxsus tanlab olinganligi va ularni o‘tkazishning maqsadga muvofiq metodikasi bilan tushuntiriladi.

Harakat tayyorgarligi bo‘yicha sinovlar aylanma mashg‘ulot metodi yordamida o‘tkazildi. Aylanma mashg‘ulotlarining mohiyati har xil ta’sir ko‘rsatadigan, ma’lum bir shug‘ullanuvchi uchun aniq me’yorlar berilishi sharti bilan ishlatiladigan mashqlarni tanlab olishdan iborat.

Bazaviy aylananing asosiy yo‘nalishi bo‘g‘imlardagi harakatchanlikni va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Natijalari. Tadqiqot olib borilayotgan yosh gimnastikachilar uchun aylanma mashg‘ulotlarning o‘ziga xos turlari va tartiblari aniqlab olindi:

1. Uzluksiz mashq usuli bo‘yicha aylanma mashg‘ulot, uning o‘ziga xos xususiyatlari – mashqlarni dam olish tanaffuslarsiz “stansiyalarda” (u yoki bu mashqni bajarish joylarida) bajarish.

2. Ushbu aylanma mashg‘ulot turining asosiy natija beruvchi samarasi – bu chidamlilik turlari, umumiy kuch, tezlik-kuch, tezkorlik chidamliligini tarbiyalashdir.

3. Qat’iy belgilangan yoki to‘liq dam olish oralig‘lari bilan oraliqli mashqlar metodi bo‘yicha aylanma mashqlar.

Ushbu mashqning ustuvor yo‘nalishi kuch, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishdan iborat. Bu mashg‘ulot metodida yuklamani oshirish aylanalarni o‘tish sonini yoki bir stansiyada mashqlarni takrorlash sonini oshirish (seriyalarni bajarish) yo‘li orqali amalga oshirildi. Qat’iy belgilangan tartibda dam olish tanaffuslari bilan bajariladigan mashg‘ulotlar sportchilarni toliqtirib qo‘yadi.

Tajriba tadqiqotlarining ko‘rsatishicha, 10–12 yoshdagi gimnastikachilar bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda har qanday variantni qo‘llash mumkin. Har bir aniq vaziyatda pedagogik vazifalar (sport mashg‘uloti bosqichi, davrlanishi), shug‘ullanuvchilar tayyorgarligi va ularning malakasi belgilovchi omil bo‘ladi.

Aylanma tizim bo‘yicha mashg‘ulotlarga kirishishdan avval, barcha shug‘ullanuvchilar tomonidan mashqlarning mumkin qadar maksimal miqdorda bajarilishi aniqlandi, keyin har bir gimnastikachi uchun ularning optimumi maxsus formula asosida belgilandi.

Shundan so‘ng gimnastikachilar aylana bo‘ylab, bir “stansiyadan” ikkinchisiga o‘tib topshiriqlarni bajarishga kirishdilar. “Stansiyalar” orasida dam olish vaqti 2–3 daqiqani tashkil qildi. Zarur hollarda me’yor stansiyada bitta mashqni emas, balki mashqlar seriyasini (2 daqiqa tanaffus bilan 2–3 marta bajarish hisobiga), shuningdek to‘liq aylanani bir necha bor o‘tish hisobiga oshirildi. Mashg‘ulot rejimi 2–3 oylik muntazam mashg‘ulotlarga mo‘ljallangan

bo‘lib, keyinchalik vaqt va son ko‘rsatkichlariga (urinishlar, dam olish oralig‘lari, kompleksdagi mashqlar soni va h.k.) tuzatishlar kiritildi.

MJT bo‘yicha ishlab chiqilgan va mashg‘ulot amaliyotiga taklif etilgan komplekslar mikrotsiklda bir marta va har bir mezotsikl oxirida bajarildi. Barcha mashqlarda o‘rtacha me’yor (urinishdagi takrorlashlar soni, urinishlar soni) berildi. Qandaydir ko‘rsatkichlar bo‘yicha ortda qolayotgan gimnastikachilarga o‘sha harakat qobiliyatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar me’yori oshirildi va aksincha, mashqlar berilmadi yoki ularning me’yori ushbu harakat qobiliyatining rivojlanish darajasi yuqori bo‘lsa minimumgacha kamaytirildi.

Qizlarning kuch imkoniyatlarini ifoda etuvchi testlarning axborotliligi kamayishi sababli 10–12 yoshdagi gimnastikachilar uchun mo‘ljallangan nazorat testlari komplekslariga o‘zgartirishlar kiritildi. Xususan, ularga oyoqlarni ko‘tarib, uni bosh orqasidagi tayoqchaga tekkazib mashqlarni bajarish taklif qilindi, tezlik-kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun yana bir mashq – bir minut ichida gimnastika to‘shamalari ustiga sakrab chiqish mashqi qo‘shildi.

Taqqoslashning haqqoniy bo‘lishi uchun shuni e’tirof etishimiz kerakki, tajribagacha tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida MJT bo‘yicha sinov natijalaridagi farqlar ishonchsiz bo‘lgan.

Ma’lumotlarga binoan, tajriba tugashi bilan tajriba guruhi gimnastikachilarining istisnosiz barcha maxsus harakat va jismoniy sifatlari ishonchli o‘sdi. Nazorat guruhida esa o‘sish katta bo‘lmadi. Koordinatsion qobiliyatlar, kuch imkoniyatlari va maxsus “kombinatsion chidamlilik”ni ifodalovchi ko‘rsatkichlarda muhim farqlar qayd qilindi.

Harakat sifatlarini rivojlantirishning ishlab chiqilgan metodikasi samaradorligi yana shundan ko‘rinadiki, tajriba jarayonida va uning yakuniy bosqichida tekshirilayotgan ko‘rsatkichlar tajriba guruhi qizlarida 2024-yil dekabriga kelib 7,2% ga, 2025-yil iyunida 12,7% ga, dekabrida esa 19,8% ga o‘sdi. Nazorat guruhida esa o‘sish mos ravishda 5,9%, 6,9% va 12% ni tashkil etdi.

Tajriba yakunida barcha gimnastikachilar bo‘g‘imlardagi harakatchanlik darajasini oshirdilar va u maksimal darajaga yetdi. Ushbu guruhda o‘rtacha ko‘rsatkich 9,80±0,20 ballni tashkil etdi.

O‘rtacha qiymatlarning o‘zgaruvchanlik ko‘rsatkichi qo‘llanilayotgan maxsus harakat qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasining samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi. Tajriba guruhida variatsiya koeffitsiyenti 4,4–10,3% atrofida bo‘lgan bo‘lsa, nazorat guruhida 13,5–18,3% ni tashkil etdi. Bu esa tajriba guruhidagi natijalar nafaqat yuqori, balki barqaror ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Maxsus harakat tayyorgarligi bo‘yicha nazorat testlariga kiritilgan o‘zgartirishlar gimnastikachilarning tayyorgarligini boshqarish jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Bu mashg‘ulotlarga oddiy, mehnat talabligi past va koordinatsion jihatdan murakkab bo‘lmagan mashqlarni kiritish, talabga javob bermaydigan elementlarni chiqarib tashlash, shuningdek o‘yin metodi, aylanma mashg‘ulot metodlari hamda MJT va MHT bo‘yicha individual topshiriqlardan keng foydalanish imkonini berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Pahrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. “Barkamol fayz media” nashriyoti 2017 yil., 500 b.

2. Eshtayev A.K. “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” (amaliy gimnastika). O‘quv qo‘llanma. T.: “O‘zkitosavdonashriyoti” 2020 yil 310 b.

3. Umarov X.X. “Gimnastika nazariyasi va uslubiyati” (yosh gimnastikachilarning tayyorgarlik uslubiyati). O‘quv qo‘llanma. T.: “O‘zkitsavdonashriyoti” 2020 yil -144 b.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:474-478

UO‘K: 796.06:004.9:796.071.4

JAMOAVIY SPORTLARDA TEXNOLOGIYALAR VA MURABBIYLIK QARORLARINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

THE RELATIONSHIP BETWEEN TECHNOLOGY AND COACHING DECISIONS IN TEAM SPORTS

✉ **Xojiyev Sh.S.** — **“Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati”, kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD), dotsenti, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O‘zbekiston**

Khojiev Sh.S. — **d.p.p.s. (PhD), Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Winter and Difficult-Technical Sports, Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Chirchik c., Uzbekistan**

Annotatsiya. Mazkur tezisda jamoaviy sport turlarida zamonaviy raqamli texnologiyalarning murabbiylik qarorlarini qabul qilish jarayoniga ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida mashg‘ulot va musobaqa jarayonida qo‘llanilayotgan raqamli kuzatuv tizimlari, taqiladigan raqamli qurilmalar, video orqali tahlil qilish hamda avtomatlashtirilgan tahlil vositalarining murabbiylik qarorlarining aniqligi va samaradorligiga ta’siri yoritilgan. Olingan natijalar texnologiyalar murabbiylik faoliyatida subyektivlikni kamaytirib, qaror qabul qilish jarayonini ilmiy asoslashga xizmat qilishini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: jamoaviy sport turlari, raqamli texnologiyalar, murabbiylik qarorlari, sport tahlili, mashg‘ulot jarayoni, kuzatuv tizimlari

Abstract. This thesis analyzes the relationship between modern digital technologies and coaching decision-making in team sports. The study examines the impact of digital monitoring systems, wearable devices, video-based analysis, and automated analytical tools on the accuracy and effectiveness of coaching decisions during training and competition. The findings demonstrate that digital technologies reduce subjectivity in coaching practice and contribute to scientifically grounded decision-making.

Keywords: team sports, digital technologies, coaching decisions, sports analysis, training process, monitoring systems

Zamonaviy jamoaviy sport turlarida raqobatning kuchayishi, o‘yin tezligining oshishi va taktik murakkablikning ortib borishi murabbiylik qarorlariga qo‘yiladigan talablarni sezilarli darajada oshirmoqda. Mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, sportchilar tarkibini tanlash, yuklamalarni belgilash va musobaqa davomida tezkor qarorlar qabul qilish murabbiylik faoliyatining eng muhim jihatlaridan hisoblanadi. An’anaviy yondashuvlarda ushbu qarorlar ko‘pincha murabbiyning shaxsiy tajribasi va intuitiv baholashiga asoslangan bo‘lib, bu subyektivlik xavfini oshiradi.

So‘nggi yillarda sport amaliyotiga raqamli texnologiyalarning jadal kirib kelishi murabbiylik qarorlarini qabul qilish jarayonida yangi imkoniyatlar yaratdi. Raqamli kuzatuv tizimlari, taqiladigan raqamli qurilmalar va video orqali tahlil qilish vositalari yordamida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik faoliyati haqida aniq va obyektiv ma’lumotlar olinmoqda. Bu esa murabbiylik qarorlarini ilmiy asoslashga xizmat qilmoqda.

Mazkur tezisning maqsadi - jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalar va murabbiylik qarorlarining o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish hamda ularning sport jarayonini boshqarishdagi ahamiyatini ilmiy asosda yoritishdan iborat.

Jamoaviy sportlarda qo‘llanilayotgan raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarining asosiy axborot manbai bo‘lib xizmat qiladi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Jamoaviy sportlarda asosiy raqamli texnologiyalar

Texnologiya turi	Asosiy vazifasi	Murabbiylik qarorlariga ta’siri
Raqamli kuzatuv tizimlari	Jismoniy yuklamani qayd etish	Yuklamani maqbullashtirish
Taqiladigan raqamli qurilmalar	Sportchi holatini monitoring qilish	Individual yondashuv
Video orqali tahlil	Texnik-taktik baholash	O‘yin strategiyasini tanlash
Avtomatlashtirilgan tahlil	Ma’lumotlarni umumlashtirish	Qaror qabul qilish aniqligi

Jadvalda jamoaviy sportlarda qo‘llaniladigan asosiy raqamli texnologiyalar, ularning vazifalari hamda murabbiylik qarorlariga ko‘rsatadigan ta’siri tizimli tarzda aks ettirilgan. Raqamli kuzatuv tizimlari va taqiladigan raqamli qurilmalar sportchilarning jismoniy holati va yuklama darajasini obyektiv baholash imkonini berib, mashg‘ulot yuklamalarini maqbullashtirish va individual yondashuvni ta’minlashga xizmat qiladi.

Video orqali tahlil qilish texnik-taktik faoliyatni baholash orqali murabbiylarga o‘yin strategiyasini asosli tanlash imkonini yaratadi.

Avtomatlashtirilgan tahlil tizimlari esa turli manbalardan olingan ma’lumotlarni umumlashtirib, murabbiylik qarorlarining aniqligi va ilmiy asoslanganligini oshiradi. Jadval raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarini qabul qilish jarayonida muhim axborot manbai ekanini ko‘rsatadi.

Murabbiylik qarorlarini qabul qilish jarayonida raqamli texnologiyalar obyektivlikni oshiradi. Mashg‘ulot yuklamalarini belgilash, tarkib tanlash va taktik sxemalarni ishlab chiqishda raqamli ma’lumotlar muhim ahamiyat kasb etadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Texnologiyalar asosida qabul qilinadigan murabbiylik qarorlari

Qaror turi	Texnologik asos	Kutilayotgan natija
Mashg‘ulot yuklamasi	Jismoniy ko‘rsatkichlar	Charchoqni kamaytirish
Taktik joylashuv	Video tahlil	O‘yin samaradorligi
Sportchi rotatsiyasi	Monitoring ma’lumotlari	Barqaror natija

Jadvalda raqamli texnologiyalar asosida qabul qilinadigan asosiy murabbiylik qarorlari, ularning texnologik manbalari hamda kutilayotgan natijalari o‘zaro bog‘liq holda ko‘rsatilgan. Mashg‘ulot yuklamasini jismoniy ko‘rsatkichlar asosida belgilash sportchilarning charchoq holatini kamaytirishga va mashg‘ulot jarayonining barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Taktik joylashuvni video tahlil natijalariga tayangan holda tanlash o‘yin samaradorligini oshirish imkonini beradi. Sportchi rotatsiyasini monitoring ma’lumotlari asosida amalga oshirish esa sportchilarning funksional holatini inobatga olgan holda barqaror natijalarga erishishga yordam beradi. Ushbu jadval raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarini ilmiy asoslashda muhim vosita ekanini ko‘rsatadi.

O‘tkazilgan tahlil natijalari jamoaviy sportlarda raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarini qabul qilish jarayonida muhim ilmiy-axborot manbai sifatida shakllanib borayotganini ko‘rsatadi. 1-jadvalda aks ettirilgan raqamli kuzatuv tizimlari, taqiladigan raqamli qurilmalar, video orqali tahlil va avtomatlashtirilgan tahlil vositalari murabbiylik faoliyatini obyektiv ma’lumotlar bilan ta’minlab, qarorlar sifatini oshirishga xizmat qilmoqda.

2-jadval tahlili shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot yuklamasi, taktik joylashuv va sportchi rotatsiyasi kabi muhim murabbiylik qarorlari tobora ko‘proq raqamli ko‘rsatkichlarga tayangan holda qabul qilinmoqda. Jismoniy ko‘rsatkichlar asosida mashg‘ulot yuklamasini belgilash sportchilarning charchoq holatini

kamaytirish va mashg‘ulot jarayonining uzluksizligini ta’minlash imkonini beradi. Bu holat sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va musobaqa davomida barqaror natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Video orqali tahlil qilish asosida qabul qilinadigan taktik qarorlar murabbiylik faoliyatida ilmiy yondashuvning kuchayib borayotganini ko‘rsatadi. Texnik-taktik xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, video tahlil murabbiylarga raqib jamoaning o‘yin uslubini chuqur o‘rganish va strategik qarorlarni asosli ravishda ishlab chiqish imkonini beradi.

Monitoring ma’lumotlariga tayangan holda sportchi rotatsiyasini amalga oshirish murabbiylik qarorlarining individuallashtirilishiga olib keladi. Sportchilarning funksional holati, yuklama darajasi va tiklanish jarayoni hisobga olingan holda tarkibni shakllantirish jamoaning umumiy samaradorligini oshiradi. Bu yondashuv jamoaviy sportlarda uzoq mavsum davomida yuqori sport formasini saqlab qolish imkonini beradi.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarini to‘liq avtomatlashtirib yubormaydi, balki murabbiy tajribasi va professional sezgisini ilmiy ma’lumotlar bilan boyitadi. Texnologiyalar va murabbiylik tajribasining uyg‘unlashuvi qaror qabul qilish jarayonida subyektivlikni kamaytirib, ilmiy asoslangan boshqaruv modelini shakllantiradi. Shu sababli raqamli texnologiyalarning samaradorligi ularni murabbiylik amaliyotiga to‘g‘ri integratsiya qilish va mutaxassislarning tahliliy kompetensiyasiga bevosita bog‘liq. Muhokama qilingan natijalar jamoaviy sportlarda raqamli texnologiyalar va murabbiylik qarorlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik sport tayyorgarligini boshqarishning zamonaviy, ilmiy va samarali modelini shakllantirayotganini ko‘rsatadi. Ushbu yondashuv sport natijalarining barqarorligini ta’minlash va jamoaviy sport turlarida raqobatbardoshlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosalar

Jamoaviy sportlarda zamonaviy raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarini qabul qilish jarayonida muhim ilmiy-axborot manbai sifatida namoyon bo‘lmoqda. Raqamli kuzatuv tizimlari, taqiladigan raqamli qurilmalar, video orqali tahlil va avtomatlashtirilgan tahlil vositalari sport jarayonini obyektiv baholash imkonini beradi.

Texnologiyalar asosida qabul qilinadigan murabbiylik qarorlari mashg‘ulot yuklamalarini maqbullashtirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va jamoaning umumiy samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Bu holat

sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va charchoq bilan bog‘liq salbiy holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Video orqali tahlil qilish murabbiylik qarorlarini texnik-taktik jihatdan ilmiy asoslash imkonini berib, o‘yin strategiyasini to‘g‘ri tanlash va raqibga moslashuvchan yondashuvni shakllantiradi.

Monitoring ma’lumotlariga asoslangan sportchi rotatsiyasi jamoaviy sportlarda barqaror natijalarga erishish va mavsum davomida yuqori sport formasini saqlab qolishda muhim omil hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalar murabbiylik tajribasini to‘liq almashtirmaydi, balki uni ilmiy ma’lumotlar bilan boyitadi. Texnologiyalar va murabbiylik tajribasining uyg‘unlashuvi qaror qabul qilish jarayonida subyektivlikni kamaytiradi.

Jamoaviy sportlarda raqamli texnologiyalar va murabbiylik qarorlarining o‘zaro bog‘liqligi sport tayyorgarligini boshqarishning zamonaviy va samarali modelini shakllantirib, sport natijalarining barqaror rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hughes M, Bartlett R. The use of performance indicators in performance analysis. J Sports Sci. 2002;20(10):739–754.
2. Carling C, Reilly T, Williams AM. Performance Assessment for Field Sports. London: Routledge; 2009.
3. Akenhead R, Nassis GP. Training load and player monitoring in high-level sport. Sports Med. 2016;46(10):1397–1412.
4. Buchheit M, Simpson BM. Player monitoring technologies in team sports. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12(Suppl 2):S2–161.
5. Sarmento H, et al. Match analysis in team sports: a systematic review. J Sports Sci. 2014;32(20):1831–1843.
6. Memmert D, Lemmink K. Tactical decision making in sport. Sports Med. 2017;47(3):463–470.
7. Rein R, Memmert D. Big data and tactical analysis in elite soccer. SpringerPlus. 2016;5:1410.
8. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign: Human Kinetics; 2019.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:479-482

UO‘K: 796.06:004.9:001.891

JAMOAVIY SPORT TURLARIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA ILMIY TAHLILI

STAGES OF DEVELOPMENT OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN TEAM SPORTS AND SCIENTIFIC ANALYSIS

✉ **Xojiyev Sh.S.** — **“Qishki va murakkab texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati”, kafedrasi p.f.b.f.d. (PhD), dotsenti, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O‘zbekiston**

Khojiev Sh.S. — **d.p.p.s. (PhD), Associate Professor, Department of Theory and Methodology of Winter and Difficult-Technical Sports, Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, Chirchik c., Uzbekistan**

Annotatsiya. Mazkur tezisda jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalarning shakllanishi, rivojlanish bosqichlari va ularning sport ilmiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport faoliyatini raqamli kuzatish, video orqali tahlil qilish, taqiladigan raqamli qurilmalar hamda avtomatlashtirilgan tahlil tizimlarining evolyutsiyasi ko‘rib chiqiladi. Raqamli texnologiyalarning sport mashg‘ulotlari, musobaqa jarayoni va murabbiylik qarorlarini qabul qilishdagi ahamiyati asoslab beriladi. Tezis natijalari raqamli texnologiyalar jamoaviy sportlarda ilmiy asoslangan boshqaruv modelini shakllantirayotganini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: jamoaviy sport turlari, raqamli texnologiyalar, rivojlanish bosqichlari, sport ilmi, sport tahlili, murabbiylik qarorlari

Abstract. This thesis analyzes the stages of development of digital technologies in team sports and their scientific significance. The study examines the evolution of digital monitoring systems, video-based analysis, wearable devices, and automated analytical tools. The role of digital technologies in training, competition management, and coaching decision-making is scientifically substantiated. The findings indicate that digital technologies are shaping a data-informed and systematic management model in team sports.

Keywords: team sports, digital technologies, development stages, sports science, sports analysis, coaching decisions

So‘nggi o‘n yilliklarda jamoaviy sport turlarida raqobatning kuchayishi, o‘yin tezligi va taktik murakkablikning ortib borishi sport faoliyatini ilmiy asosda boshqarish zaruratini yuzaga keltirdi. An’anaviy yondashuvlar sportchilar faoliyatini baholashda ko‘pincha subyektiv kuzatuvlarga asoslangan bo‘lsa,

zamonaviy sport ilmida raqamli texnologiyalar ushbu jarayonni obyektivlashtirish imkonini bermoqda.

Raqamli texnologiyalar sport faoliyatining turli jihatlarini — jismoniy yuklama, texnik-taktik harakatlar, sportchilarning funksional holatini aniqlash va tahlil qilishni ta’minlaydi. Ushbu texnologiyalar bosqichma-bosqich rivojlanib, sport ilmida yangi metodologik yondashuvlarni shakllantirdi. Shu bois raqamli texnologiyalarning rivojlanish bosqichlarini ilmiy tahlil qilish dolzarb masala hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalarning jamoaviy sportlardagi rivojlanishi shartli ravishda bir necha bosqichlarga bo‘linadi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Raqamli texnologiyalarning rivojlanish bosqichlari

Bosqich	Davr	Asosiy xususiyatlari
1-bosqich	1990-yillar	Video yozuvlar asosida oddiy tahlil
2-bosqich	2000-yillar	Statistik tahlil va kompyuter dasturlari
3-bosqich	2010-yillar	Taqiladigan raqamli qurilmalar va monitoring
4-bosqich	2020-yillar	Avtomatlashtirilgan va integratsiyalashgan tahlil

Jadvalda jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalarning rivojlanish bosqichlari tarixiy ketma-ketlikda tizimli ravishda aks ettirilgan. Birinchi bosqichda (1990-yillar) sport faoliyatini tahlil qilish asosan video yozuvlar asosida amalga oshirilgan bo‘lib, bu davrda tahlil jarayoni oddiy va asosan vizual kuzatuvlarga tayangan. Ushbu bosqich sport ilmida texnologiyalardan foydalanishning boshlang‘ich poydevorini shakllantirdi.

Ikkinchi bosqichda (2000-yillar) statistik tahlil va kompyuter dasturlarining joriy etilishi sport jarayonini yanada chuqurroq o‘rganish imkonini berdi. Mazkur davrda o‘yin va mashg‘ulot jarayonini raqamlar orqali baholash kengaya boshladi, bu esa murabbiylik qarorlarining nisbatan obyektivlashuviga xizmat qildi.

Uchinchi bosqich (2010-yillar) taqiladigan raqamli qurilmalar va monitoring texnologiyalarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Bu bosqichda sportchilarning jismoniy yuklamasi, harakat faolligi va funksional holatini real vaqt rejimida kuzatish imkoniyati paydo bo‘ldi. Natijada mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish va yuklamalarni maqbullashtirish imkoniyatlari kengaydi.

To‘rtinchi bosqich (2020-yillar) avtomatlashtirilgan va integratsiyalashgan tahlil tizimlarining joriy etilishi bilan ajralib turadi. Ushbu bosqichda turli manbalardan olingan ma’lumotlar yagona tizimda birlashtirilib, sport jarayonini kompleks va ilmiy asosda boshqarish imkoniyati yuzaga keldi. Jadval raqamli texnologiyalarning bosqichma-bosqich rivojlanishi sport ilmida tahlil va boshqaruvning sifat jihatidan yangi darajaga ko‘tarilganini ko‘rsatadi.

O‘tkazilgan tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalarning rivojlanishi izchil va bosqichma-bosqich xarakterga

ega bo‘lib, har bir bosqich sport ilmida yangi metodologik yondashuvlarning shakllanishiga olib kelgan. 1990-yillarda video yozuvlar asosida amalga oshirilgan oddiy tahlil sport jarayonini vizual baholash imkonini bergan bo‘lsa-da, ushbu yondashuv asosan subyektiv xulosalarga tayangan va murabbiylik qarorlarini ilmiy asoslash imkoniyatlari cheklangan edi.

2000-yillarda statistik tahlil va kompyuter dasturlarining joriy etilishi sport faoliyatini miqdoriy ko‘rsatkichlar asosida baholash imkonini yaratdi. Bu bosqich sport ilmida obyektivlik darajasining oshishiga xizmat qilib, mashg‘ulot va musobaqa jarayonini tahlil qilishda aniq ko‘rsatkichlarga tayanish amaliyotini shakllantirdi. Shu bilan birga, ushbu davrda ma’lumotlar asosan alohida yo‘nalishlar kesimida tahlil qilingan bo‘lib, integratsiyalashgan yondashuv yetarli darajada rivojlanmagan edi.

2010-yillarda taqiladigan raqamli qurilmalar va monitoring texnologiyalarining jadal rivojlanishi sport ilmida tub burilish yasadi. Sportchilarning jismoniy yuklamasi, harakat faolligi va funksional holatini real vaqt rejimida kuzatish imkoniyati mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish va yuklamalarni maqbullashtirishga zamin yaratdi. Bu bosqichda raqamli texnologiyalar murabbiylik qarorlarini qabul qilishda muhim axborot manbai sifatida shakllandi.

2020-yillarda avtomatlashtirilgan va integratsiyalashgan tahlil tizimlarining paydo bo‘lishi raqamli texnologiyalar rivojlanishining sifat jihatidan yangi bosqichini ifodalaydi. Turli manbalardan olingan ma’lumotlarning yagona tizimda birlashtirilishi sport jarayonini kompleks va ilmiy asosda boshqarish imkonini berdi. Ushbu bosqichda raqamli texnologiyalar nafaqat tahlil vositasi, balki sport tayyorgarligini boshqarishning strategik elementi sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Muhokama shuni ko‘rsatadiki, raqamli texnologiyalar rivojlanishi sport ilmida subyektiv yondashuvdan obyektiv va ma’lumotlarga asoslangan boshqaruv modeliga o‘tishni ta’minladi. Biroq texnologiyalarning yuqori darajada rivojlanishi ularni samarali qo‘llash masalasini avtomatik tarzda hal etmaydi. Raqamli ma’lumotlarni to‘g‘ri talqin qilish, ilmiy tahlil qilish va amaliyotga moslashtirish murabbiylar va sport mutaxassislarining ilmiy-tahliliy tayyorgarligiga bevosita bog‘liq.

Texnologiyalar va inson tajribasining uyg‘unlashuvi sport tayyorgarligini boshqarishda samaradorlikni oshirish va sport natijalarining barqaror rivojlanishini ta’minlashda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Xulosalar

Jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalar izchil ravishda bosqichma-bosqich rivojlanib, sport faoliyatini tahlil qilish va boshqarishning sifat jihatidan yangi darajasini shakllantirdi. Har bir rivojlanish bosqichi sport ilmida yangi ilmiy yondashuvlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratdi.

Dastlabki bosqichlarda video yozuvlar asosida amalga oshirilgan tahlil sport jarayonini vizual baholash imkonini bergan bo‘lsa-da, keyingi bosqichlarda

statistik va raqamli tahlil vositalarining joriy etilishi obyektivlik darajasini sezilarli darajada oshirdi.

Taqiladigan raqamli qurilmalar va monitoring texnologiyalarining rivojlanishi mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish, jismoniy yuklamalarni maqbullashtirish va sportchilarning funksional holatini ilmiy asosda baholash imkonini yaratdi.

Avtomatlashtirilgan va integratsiyalashgan tahlil tizimlarining joriy etilishi sport jarayonini kompleks boshqarish, murabbiylik qarorlarini ilmiy asoslash va sport natijalarining barqaror rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Raqamli texnologiyalar sport ilmida subyektiv yondashuvdan ma’lumotlarga asoslangan boshqaruv modeliga o‘tishni ta’minlab, murabbiylik va sport menejmenti faoliyatining samaradorligini oshirdi.

Jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalar rivojlanishi sport ilmida texnologiyalar va inson tajribasining uyg‘unlashuviga asoslangan zamonaviy ilmiy paradigmaga olib kelmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hughes M, Bartlett R. The use of performance indicators in performance analysis. J Sports Sci. 2002;20(10):739–754.

2. Carling C, Reilly T, Williams AM. Performance Assessment for Field Sports. London: Routledge; 2009.

3. Liebermann DG, et al. Advances in the application of information technology to sport performance. J Sports Sci. 2002;20(10):755–769.

4. Castellano J, Alvarez-Pastor D, Bradley PS. Evaluation of research using GPS devices in team sports. Sports Med. 2014;44(7):879–905.

5. Akenhead R, Nassis GP. Training load and player monitoring in high-level team sports. Sports Med. 2016;46(10):1397–1412.

6. Buchheit M, Simpson BM. Player monitoring technologies in team sports: a practical perspective. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12(Suppl 2):S2–161.

7. Bourdon PC, et al. Monitoring athlete training loads: consensus statement. Int J Sports Physiol Perform. 2017;12(Suppl 2):S2–161.

8. Sarmento H, et al. Match analysis in football: a systematic review. J Sports Sci. 2014;32(20):1831–1843.

9. Rein R, Memmert D. Big data and tactical analysis in elite team sports. SpringerPlus. 2016;5:1410.

10. Memmert D, Lemmink K. Tactical decision making in sport. Sports Med. 2017;47(3):463–470.

11. Bompa TO, Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics; 2019.

12. Halson SL. Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Med. 2014;44(Suppl 2):139–147.

13. Impellizzeri FM, et al. Monitoring training load: pitfalls and practical solutions. Int J Sports Physiol Perform. 2019;14(2):170–179.

14. Pueo B. High-speed cameras and video analysis in sport. Sports Biomech. 2016;15(1):1–14.

15. Issurin VB. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. Sports Med. 2010;40(3):189–206.

Chirchiq
15.04.2026
Bet:483-486

UO‘K: 796.853.23:796.015.52:796.012.1

MALAKALI DZYUDOCHILARNING TEZKOR-KUCH QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

SPEED-STRENGTH OF QUALIFIED JUDOISES METHODOLOGY FOR DEVELOPING THEIR SKILLS UPGRADE

✉ **Xudayberdiyev N.A.** — **Oriental universiteti, Jismoniy madaniyat kafedrasi professori, Toshkent sh., O‘zbekiston**

Khudayberdiev N.A. — **Oriental University, Professor of the Department of Physical Culture, Tashkent c., Uzbekistan**

Annotatsiya. Maqola yuqori malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirishga bag‘ishlangan. Unda zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida tezkor-kuch sifatini oshirishning samarali usullari, shu jumladan plyometric mashqlar, og‘irlikli harakatlar, maxsus dzyudo harakatlariga moslashtirilgan treninglar va ularni periodizatsiya qilish ko‘rib chiqiladi. Takomillashtirilgan metodika dzyudochilarning ippon-seoi-nage, uchi-mata kabi texnikalarni tezroq va kuchliroq bajarishiga, shuningdek, raqib hujumlariga tez moslashuviga yordam beradi. Tadqiqot natijasida, erkin og‘irlik va pnevmatik qarshilik turlarini birlashtirish, HIIT va plyometrika elementlarini qo‘llash orqali 6-8 haftalik mashg‘ulotlarda tezkor-kuch ko‘rsatkichlari 10-20% ga oshishini ko’rishimiz mumkin.

Kalit so‘zlar: tezkor-kuch qobiliyati, portlovchan kuch, plyometrika, yuqori malakali dzyudochilar, dzyudo treningi, explosive power, Olympic lifts, maxsus kuch, periodizatsiya, HIIT, vertikal sakrash, SJFT testi.

Abstract. The article is dedicated to developing the speed-strength abilities of highly qualified judokas. It examines effective methods for improving speed-strength qualities based on modern scientific research and practical experience, including plyometric exercises, weight-bearing movements, training adapted to special judo movements, and their periodization. The improved methodology will help judokas perform techniques such as ippon-seoi-nage and uchi-mata faster and more powerfully, as well as quickly adapt to opponent attacks. As a result of the study, we can see that through the combination of free weight and pneumatic resistance types, the use of HIIT and plyometrics elements, speed-strength indicators increase by 10-20% in 6-8 weeks of training.

Keywords: speed-strength ability, explosive strength, plyometrics, highly qualified judokas, judo training, explosive power, Olympic lifts, special strength, periodization, HIIT, vertical jump

Kirish. Dzyudo – bu nafaqat texnika va taktika, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi. Yuqori malakali dzyudochilar uchun raqibni yerga urish, o‘zini himoya qilish yoki tez hujumga o‘tishda tezkor-kuch qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tezkor-kuch (tezlik va kuchning birgalikdagi namoyon bo‘lishi) – mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanish hosil qilish qobiliyati bo‘lib, u dzyudoda ippon -seoi-nage,

harai-goshi, uchi-mata kabi texnikalarni amalga oshirishda asosiy rol o‘ynaydi. Zamonaviy dzyudo musobaqalarida jang tezligi ortib, texnik harakatlar soni ko‘payib bormoqda. Shu sababli, faqat mutlaq kuch yetarli emas – uni tezlik bilan birlashtirish zarur. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali sportchilarning tezkor-kuch ko‘rsatkichlari past darajadagilarga nisbatan 15-25% yuqori bo‘ladi. Shuning uchun, ushbu sifatni rivojlantirish metodikasini takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi. Tezkor-kuch qobiliyatining o’ziga xos fiziologik asoslari mavjud. Quyida shular haqida ko’rib o’tamiz. Tezkor-kuch mushaklarning tez qisqaruvchi tolalari faolligi bilan bog‘liq.

Dzyudochilar uchun bu tolalarni rivojlantirish orqali mushaklarning qisqa

vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyati oshadi. Bu jarayonda neyromuskulyar moslashuvi muhim o‘rin tutadi – ya’ni, mushak tolalari bir vaqtda maksimal darajada faollashadi. Dzyudoda tezkor-kuch quyidagi harakatlarda namoyon bo‘ladi. Raqibni ko‘tarib tashlash, tez oyoq harakatlari, reaksiya va qarshi hujumlar. Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, yuqori malakali dzyudochilarning countermovement jump (CMJ) va drop jump (DJ) ko‘rsatkichlari o‘rtacha sportchilarga nisbatan yuqori bo‘lib, bu ularning portlovchan kuch darajasini aks ettiradi. Bu soha borasida an’anaviy va zamonaviy yondashuvlar mavjud.

An’anaviy metodlarda tezkor-kuch rivojlantirish uchun asosan takroriy kuchlanishlar 70-80% 1RM ni ko’rsatadi. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar va zarbdor usullar qo‘llaniladi. O‘zbekistonlik olimlar (F.A.Kerimov, Yu.A.Shulik) tomonidan tavsiya etilgan usullar – toboro o‘sib boradigan og‘irliklar, variantlilik va izometrik kuchlanishlar – bugungi kunda ham samarali. Ammo zamonaviy yondashuvlar quyidagilarni qo‘shadi.

Plyometrik mashqlar (depth jump, box jump, bounding), Olympic lifts (power clean, snatch), Ballistic mashqlar (medicine ball throws, kettlebell swings), HIIT (yuqori intensivlikdagi interval trening), Pnevmatik qarshilik va erkin og‘irliklarni birlashtirish.

Tadqiqot jarayonidagi izlanishlar, 6 haftalik plyometrika + HIIT dasturi SJFT

ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilanganligini ko’rsatadi. Quyida takomillashtirilgan metodika taklifini berib o’tamiz. Yuqori malakali dzyudochilar uchun tezkor-kuch rivojlantirish metodikasini takomillashtirishda quyidagi tamoyillarga asoslanish tavsiya etiladi: Periodizatsiya tamoyili makrosikl (yillik), mezosikl (oylik) va mikrosikl (haftalik) bo‘yicha rejalashtirish

kabilarga asoslangan. Masalan, bazaviy davrda mutlaq kuch, maxsus davrda tezkor-kuch ni ifodalaydi. Mashqlar tanlovi bu dzyudo harakatlariga maksimal moslikdir. Ya’ni, Yuqori malakali dzyudochilar uchun tezkor-kuch rivojlantirishda mashqlar tanlash juda muhim – ular dzyudoning asosiy harakatlariga (ko‘tarish, aylantirish, tez hujum, qarshi hujum) maksimal mos bo‘lishi kerak.

Quyida mashqlar guruhlarini tahlil qilamiz. **Pastki oyoq-qo‘l-** bu guruhdagi mashqlar son, son bo‘g‘imi va oyoqning tez kengayishini rivojlantiradi – bu ippon-seoi-nage, uchi-mata, harai-goshi kabi texnikalarda hal qiluvchi hisoblanadi. **Power clean** Eng samarali Olympic liftlardan biri.

Pastdan barbellni tez ko‘tarib, yelkalarga tushirish orqali son va oyoqning portlovchan kuchi oshadi.

Dzyudoda: raqibni ko‘tarishdagi hip drive va tez kirish uchun idealdir. Kontrast usuli - Dzyudoda oyoqning tez kengayishi va raqibni yerga urishdagi pastki impulsni ifodalaydi.

Dzyudoning 80% hujumlari son va belning aylanishi va tez harakatidan kelib chiqadi. Bu guruhdagi mashqlar son bel va aylanish kuchini rivojlantiradi. **Kettlebell swing-** Ikki qo‘lli yoki bir qo‘lli, son orqali tebranish – eng yaxshi bel mashqi. Dzyudoda raqibni tortib ko‘tarish, tez burilish va umumiy kuchni ifodalaydi. Ushbu mashqlar yuqori malakali dzyudochilar uchun maxsus tanlangan – ular nafaqat kuch, balki dzyudo texnikasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘tadi. Intensivlik va hajm – 70-90% 1RM oralig‘ida 3-6 takror, plyometrikada 80-100% tezlikda 6-10 takror. Dam olish oralig‘i 2-4 daqiqa. Birlashtirilgan yondashuv – haftada 2-3 kun maxsus tezkor-kuch mashg‘ulotlarini bajarishni nazarda tutadi.

- 1-kun: Olympic lifts + plyometrika;
- 2-kun: HIIT + dzyudo-spetsifik ballistic mashqlar;
- 3-kun: maxsus texnika bilan integratsiya (uchi-komi explosive)

Monitoring – CMJ, DJ, 10-30 m yugurish, SJFT testlari orqali nazorat.

Quyida 6 haftalik amaliy misol berib o’tamiz:

Hafta 1-2: Bazaviy kuch (heavy squat 4x4-6, deadlift 4x5); Hafta 3-4: O‘tish davri (power clean 4x3, box jump 4x8); Hafta 5-6: Maksimal explosive (depth jump 3x6, medicine ball throw 4x10 + SJFT integratsiyasi). Amaliy misollar natijasida quyidagilarda erishilganini ko’rishimiz mumkin. Vertical sakrash balandligi 8-12 sm ga, SJFT indeksi 10-15% ga yaxshilanishi mumkin.

Xulosa. Dzyudoni tayyorlash tizimi oliy ta’lim muassasalaridagi murabbiylar faoliyatini yanada takomillashtirishni taqozo etadi. So'nggi yillardagi tadqiqotlar shuni ko'rsatdi sportga ta'sir qiluvchi eng muhim omillar natijalar va qaysi biri hisobga olinishi kerak tezlik va kuch qobiliyatlari. Tezlik va kuch mashqlarini joriy etish imkonini beradi sp ortchining potentsial qobiliyatlarini to'liq ochib berish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish va ularning takomillashuvi.Texnik ko'nikmalarni va tezlik va kuch mashqlarini oshirish usullariga e'tibor qaratilgan malakali dzyudochi musobaqa faoliyati xususiyatlariga mos kelishi kerak. Bu zarur eng istiqbolli hujum texnikasini

aniqlang har bir vazn toifasida dzyudochilar uchun harakatlar va ning samarali dasturlarini belgilab beradi ular uchun tezlik va kuch mashqlari. Tanlashning samarali metodologiyasini ishlab chiqishda tezlik va kuch vositalarining yo'nalishi ta'lim, uni hisobga olish zarur hujum va mudofaa uchun individual arsenal yordamida u yoki bu dzyudochining harakatlari u ma'lum darajadagi sport natijalariga erishdi. Yuqori malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirishda an’anaviy usullarni zamonaviy plyometrika, Olympic lifts va HIIT bilan birlashtirish eng samarali yo‘l hisoblanadi. Takomillashtirilgan metodika nafaqat jismoniy o‘rsatkichlarni oshiradi, balki texnik-taktik harakatlarning sifatini ham yaxshilaydi.

Trenerlar va sportchilar ushbu yondashuvni o‘z mashg‘ulotlariga joriy etib, musobaqa natijalarini sezilarli darajada yaxshilashlari mumkin. Kelgusida bu metodikani yanada individualizatsiya qilish va onlayn monitoring tizimlari bilan boyitish zarur.

Adabiyotlar ro’yhati

1. Franchini va boshq. (2020-2023 yillar tadqiqotlari);
2. O‘zbekistonlik olimlar ishlari (Kerimov, Shulik va boshq.);
3. Frontiers in Physiology va boshqa jurnallar maqolalari.
4. “Improving the skills of boxers through the use of lead-in exercises” – researchgate.net/publication/376772105_Improving_the_skills_of_boxers_through_the_use_of_lead-in_exercises .
5. “The Efficiency of The Experimental Methods of Improving Complex ...” – ejournal.bumipublikasinusantara.id/index.php/ajopess/article/download/188/181
6. “Method of Improving the Level of Technical Training of Qualified ...” – theusajournals.com/index.php/ijp/article/view/5883
7. Palmer Luckey X posti – x.com/ianmiles/status/2007172086486167576
8. K.A. Umarov. Annotated dictionary of kickboxing terms. Methodical manual. Tashkent. - 2016. -146 p.
9. Umarov.K.A. "Explanatory Dictionary of Kickboxing Terms." Methodological Guide. Tashkent-2016. - 148 p.
10. K.A.Umarov. "Improving Sports Pedagogical Skills" (kickboxing). Study Guide. Tashkent-2024.-150 pages.
11. K.A.Umarov. Planning of training loads at the stage of long-term training of qualified female martial artists monograph Tashkent-2025.:134 p. Renaissance Publishing House

Chirchiq
15.04.2026
Bet: 487-490

UO‘K: 796.323.2:796.015.1:796.093.6

MINI FUTBOLCHILARNING MASHG‘ULOT VOSITA VA YUKLAMALARI HAJMINI OPTIMALLASHTISH

✉Yariyev J.B.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasi o‘qituvchisi, Chirchiq sh., O‘zbekiston

Annotatsiya – Maqolada yosh mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida test normativlar orqali aniqlash bo‘yicha tadqiqot olib borilgan. Tadqiqot davomida maxsus “Polar” uskunasi orqali shug‘ullanuvchilarning funksional holati nazorat qilinib tegishli tavfsiyalar orqali yosh mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligi aniqlangan.

Kalit so‘zlar: test, “Polar” uskunasi, funksional holat, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, malakali gandbolchilar, Kuper testi, Abalakov testi, mokisimon yugurish.

Аннотация – В статье представлено исследование по определению физической подготовленности юных игроков в мини-футбол в период предсоревновательной подготовки с помощью стандартных тестов. В ходе исследования функциональное состояние игроков контролировалось с помощью специального устройства «Поляр», а физическая подготовленность юных игроков в мини-футбол определялась на основе соответствующих рекомендаций.

Ключевые слова: тест, оборудование «Поляр», функциональное состояние, физическая подготовка, специальные упражнения, опытные гандболисты, тест Купера, тест Абалакова, челночный бег.

Kirish: Yurtimizda yosh avlodning jismoniy tayyorgarlik masalalari borgan sari muhim axamiyat kasb etmoqda. Mini futbolchilarning jismoniy, funksional, texnik-taktik tayyorgarligiga ta’sir ko‘rsatadigan omillarning birligini o‘zida mujassam qiladigan bir qator masalalar ilmiy-metodik adabiyotlarda yetarli darajada yoritilmagan. Ko‘pincha, xususiy masalalarga e’tibor berilib, tizimlilik va o‘zaro bog‘liqlik muammolari e’tibordan chetda qoladi. Yuqoridagi keltirilgan barcha dalillar tadqiq qillinayotgan muammoning uzoq va yaqin xorij davlatlarida

hamda O‘zbekistonda yetarlicha o‘rganib chiqilmaganligi va dolzarbligidan dalolat beradi.

Mini futbol sport turning ayni vaqtdagi holati uning tijoratlashganligi va musobaqalar sonining ko‘payib borishi bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan raqobatning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli ham sport sohasiga ilmiy jihatdan yondashuv va tadqiqotlar olib borish jadal tarzda rivojlanmoqda. Yuqori natijalar sportchining professionallashuvi, o‘yin sur’atini o‘sib borayotganligi ko‘pgina mutaxassislar tomonidan o‘yinlarni sifatli tahlil qilishga talab qo‘ymoqda. Zero sifatli va aniq faktlar joy olgan statistik tahlillar jamoaning kamchiliklari ustida ishlashga bo‘lgan motivatsiyasini oshiradi hamda sportchilarga yaxshi ma’noda tanqidiy ruh bag‘ishlaydi, bu o‘z o‘rnida sportchilar maxsus tayyorgariligiga yuqori talablar qo‘yadi. Dunyo arenalarida g‘alaba qozonish uchun mini futbolchilarning eng takomillashgan tayyorgarlik vositalari va uslublarini ishlab chiqish zaruratini vujudga keltirmoqda. So‘ngi yillarda sportda, umuman olganda mini futbolda qayd etilayotgan natijalar shu sohada olib borilayotgan tajribalar va yangiliklar ulishi nechog‘lik axamiyatli ekanligini ko‘rsatadi. Davlatimiz soxaning jamoaviy sport turlariga, jumladan mini futbolga bo‘lgan e’tibori yildan-yilga ortib borayotganligini ko‘rishimiz mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini musobaqa oldi tayyorgarlik davrida test normativlar orqali aniqlash.

Pedagogik tadqiqot davomida O‘zbekiston (U20) jamoasi musobaqa oldi tayyorgarlik davrida yosh mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida Sirdaryo viloyati Sardoba sport maktabi “Futbol” o‘yingohida murabbiylar bilan birgalikda testlarni amalga oshirdik. Yosh mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun biz “Agility testi”, “30 metr sprint testi”, “mokisimon yugurish”, darvozaning belgilangan qismiga 10 ta zarba berish, 30 m to‘p bilan yugurish kabi testlardan foydalandik. Sirdaryo viloyati Sardoba sport maktabi jamoasida jami 12 nafar yosh mini futbolchilardan 9 nafarida test sinovlari olib bordik. Test sinovlari olinishidan avval barcha mini futbolchilar maxsus tasmalar orqali “Polar team” uskunasini o‘rnatdik. “Polar team” orqali yosh mini futbolchilarning mashg‘ulotdan oldingi yani tinch holatdagi yurak urishlar soni va energiya sarfi o‘lchab olindi. Ushbu uskuna yordamida mashg‘ulot boshidan to yakuniy qismiga qadar qaysi yosh mini futbolchilarda yurak urishlar soni normada yoki energiya sarfi normadaligini nazorat qilib borildi. Bu ham bo‘lsa murabbiylar uchun qaysi yosh mini futbolchi qay darajada mashg‘ulotga tayyorligini bilish imkonini beradi. Quyidagi jadvalda tadqiqotimiz davomida olingan test natijalari keltirilgan.

1-jadval

Sirdaryo viloyati Sardoba sport maktabi mini futbolchilarining jismoniy tayyorgarligini test normativlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari

№	FISH	30 *m* yugurish (soniya)	100 *m* mokisimon yugurish, (soniya)	Darvozaning belgilangan qismiga 10 ta zarba berish Aniq zarba berish testi (aniqlik)	To‘p bilan dribling (vaqt)	Kuper testi, (metr)
1.	I.M	5,8	28	5	7	**1955**
2.	I.G	5,6	29	6	8	**2080**
3.	S.S	5,4	30	8	8	**1830**
4.	L.S	5,7	35	7	9	**2190**
5.	Sh.L	5,2	32	4	9	**1850**
6.	M.Z	5,5	37	3	10	**1708**
7.	A.Sh	5,5	29	8	11	**1695**
8.	E.S	5,7	29	5	12	**1679**
9.	**F.Sh**	**5,5**	**32**	**9**	**13**	**1783**

Yuqoridagi jadvalni tahlil qilar ekanmiz, Sirdaryo viloyati Sardoba sport maktabi mini futbolchilari jamoasi jismoniy tayyorgarligini bir qancha testlar orqali aniqlaganimizni guvohi bo‘lishingiz mumkin. Bunda jami 9 nafar shug‘ullanuvchilardan 5 ta test turidan foydalangan holda jismoniy tayyorgarligi sinovdan o‘tkazildi. Jumladan 1-testimiz 30 m to‘p bilan yugurish (soniya). Bunda yosh mini futbolchilarimizning tezkorlik qobiliyatlari sinovdan o‘tkazildi. Hususan jamoadagi Sh.L (5,2 s) bilan eng yaxshi natijani ko‘rsatgan bo‘lsa jamoaning boshqa bir a’zosi I.M (5,8 s) bilan yakuniy natijani bajardi. 2-testimiz 100 m mokisimon yugurish, (soniya). Ushbu testda yosh mini futbolchilarning tezkorlik qobiliyati bilan birga chidamkorlik qobiliyati ham sinodan o‘tkazildi. Moksimon yugurishda eng yaxshi natijani I.M (28 s) bilan, eng yomon natijani esa (37 s) bilan M.Z tashkil qildi. 3-test Aniq zarba berish testi. Bu testdan deyarli barcha sport o‘yin turlari foydalanishdi. Bu testda eng yuqori natijani (9 ta) bilan F.Sh, eng quyi natijani (3 ta) bilan M.Z tashkil qildi. 4-test To‘p bilan dribling (metr). 20 metr masofaga konuslar orasidan topni olib yurish testida deyarli barcha yosh mini futbolchilar yaxshi ko‘rsatgich qayt etdi. Shunga qaramay eng tez to‘p konuslar orasidan olib o‘tkan sportchi I.M bo‘ldi. I.M to‘pni (7 sm) masofaga otdi. eng sekin to‘p konuslar orasidan olib o‘tkan sportchi (13 sm) bilan F.Sh bo‘ldi. Oxirgi 5-testimiz “Kuper testi, (metr)”. Ushbu testda biz yosh mini futbolchilarimiz uchun o‘yin vaqtida eng kerakli bo‘lgan chidamkorlik sifatini sinovdan o‘tkazamiz. Bu test 20 daqiqa davomida sportchining bosib o‘tgan yo‘liga nisbatan olinadi. Yani sportchi 20 daqiqa ichida qancha uzoq masofani bosib o‘tsa naija yaxshi yoki a’lo deya baxolanadi. Tadqiqot davomida jami 5 turdagi sinov testlarimizdan muvaffaqqiyatli o‘tgan bir qancha yosh mini futbolchilarimizning funksional hamda jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada

ekanligi ko‘zga tashalandi. Aksincha yomon natijani qayd etgan bir necha nafar yosh mini futbolchilardada “Polar team” uskunasi orqali ham yurak urishlar soni normadan baland yoki energiya sarfi butun mashg‘ulot davriga taqsimlanmayotganini ko‘rdik. Umuman olganda jamoaning asosiy 5 nafar yosh mini futbolchisida jismoniy tayyorgarlik darajasi a’lo, 2 nafarida yaxshi va 2 nafarida esa qoniqarsiz deb topildi. Ayni qoniqarsiz deb topilgan 2 nafar mini futbolchilar 5 testdan 2 tasidan o‘tdi, qolgan 3 tasidan qoniqarsiz natija qayt etdi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda yosh mini futbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish va aniqlash sport sohasidagi dolzarb masala hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan biz tadqiqotimiz davomida yosh mini futbolchilarning funksional hamda jismoniy tayyorgarligini testlar orqali sinovdan o‘tkazdik. Natijalar deyarli barcha yosh mini futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Polar team” uskunasi orqali yosh mini futbolchilarning yurak urishlar soni hamda energiya sarfini qay darajada ekanligi guvohi bo‘ldik. Qolaversa ushbu uskuna yordamida murabbiylar qaysi mini futbolchiga qanday yuklama berish kerakligini ham bilib olishdi. Bu jihat ayniqsa mini futbol sport turida zarurdir. Har bir mini futbolchiga individual yondashish hozirgi zamon katta sportining talabi hisoblanadi. Yurtimizda sog‘lom avlod va sport turlariga qiziqishni orttirish, hususan mini futbol sport turini yanada ommaviylashirish bizning tadqiqotni asosiy maqsadi sifatida ahamiyatlidir. Shu sababdan biz tadqiqotimizda yosh mini futbolchilarning xalqaro maydonlarda yanada yaxshi ishtirok etishlari uchun bir qancha foydali tavfsiyalar berib o‘tdik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. 2022-yil 11-aprel, PQ-201-son.
2. FIFA. Futsal Coaching Manual. FIFA Training Centre, 2025.
3. FIFA Training Centre
4. FIFA. Futsal Laws of the Game 2025/26. Fédération Internationale de Football Association, 2025.
5. UEFA. UEFA Futsal Coaching Manual. Union of European Football Associations, 2017.
6. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. 5th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2009.
7. Matveyev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki. – Moskva: Fizkultura i sport, 1977.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

1-TOM / ТОМ 1

MUNDARIJA / ОГЛАВЛЕНИЕ

YALPI MAJLIS / ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ		
1.	**Умаров М.Н.** Ловкость - психофизический комплекс, определяющий способность спортсмена быстро, точно и экономично решать двигательные задачи	4
2.	**Рубцова Н.О., Артамонова Т.В., Спирина И.К.** Оптимизация навыков независимого передвижения юных следж-хоккеистов	12
3.	**Aitmukhambet A.M., Mukhambet Zh.S., Shunko A.V., Shapiyeva G.E.** The early retirement from a sports career in figure skating: pedagogical and organizational factors	18
4.	**Шумова Н.С.** Достоверные различия между мастерами спорта и менее квалифицированными ски-альпинистками	24
5.	**Хасанова Г.М.** Социально-педагогическое значение напрвления «гимнастика для всех» в системе физического воспитания населения	31
6.	**Мельников А.А., Пеганов А.Ю., Николаев Р.Ю., Мельникова Л.И.** Моноопорное равновесие у спортсменок зимних координационных видов спорта: связь с подвижностью стопы	36
7.	**Шиян В.В.** Оперативная квантификация тренировочных нагрузок спортсменов на основе применения мониторов сердечного ритма	41
8.	**Шевцов А.В.** Индекс поляризации в спортивной борьбе: теоретическое обоснование	45
9.	**Колосков Ф.А.** Эффективность окклюзионного тренинга в стимуляции мышечной гипертрофии у спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике	50
10.	**Mishurina M.A., Shchedrina J.A.** Key predictors of performance in mogul skiing: a comparative assessment of psychophysiological profiles in junior and elite athletes	55
11.	**Тохирова Ш.Ф.** Анализ организации вне ледовой подготовки фигуристов на основе результатов анкетирования	62
1-sho‘ba: Sport turlari bo‘yicha sport zaxirasini ko‘p yillik tayyorlashning zamonaviy tizimi: mazmuni, tuzilishi va usullari. **Секция 1: Современная система многолетней подготовки спортивного резерва в видах спорта: содержание, структура и методики.**		67
12.	**Зоригтбаатар Ч.** Методика силовой и скоростно-силовой подготовки квалифицированных дзюдоистов	68
13.	**Частоедова А.Ю., Ионов Ю.А.** Методы развития координационных способностей в акробатическом рок-н-ролле	71
14.	**Ахмедов О.А.** Интегрированная методика совершенствования технико-тактической и скоростно-силовой подготовки футболистов 15-17 лет	75
15.	**Ахмедов О.А.** Влияние малых форм игр (SSG) на тактическую эффективность и технические действия футболистов подросткового возраста	79
16.	**Абдураимов А.** Воспитание двигательно-координационных способностей у теннисистов 9–11 лет	84
17.	**Авазов Ж.** Применение круговой тренировки для развития специальных физических качеств дзюдоистов 15-16 лет	88
18.	**Акрамов Р.Р.** Методика использования аквааэробики на занятиях по плаванию	92

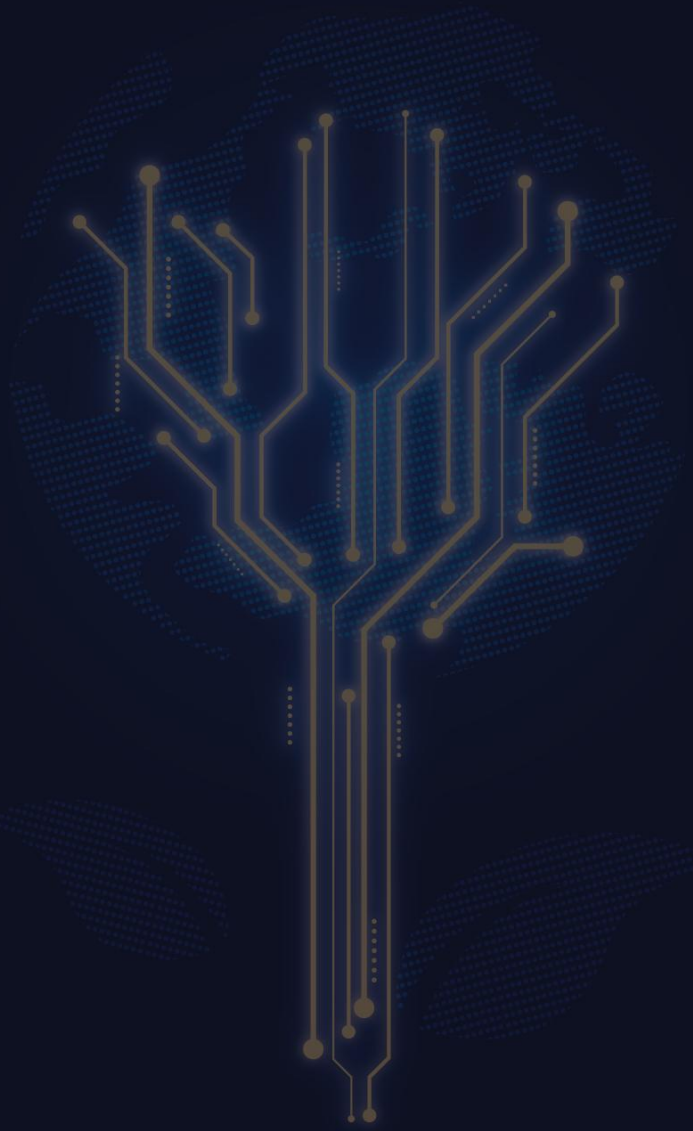
19.	**Алимова С.Г.** Обучение бросковым упражнениям с предметами гимнасток на этапе начальной подготовки	95
20.	**Асанова Н.В.** Эффективные стратегии технической подготовки бегуний в беге на 400 метров с барьерами	100
21.	**Ашуркова С.Ф.** Методические аспекты сопряженного развития прыгучести и точности нападающего удара в системе многолетней подготовки волейболистов на начальном этапе	103
22.	**Давлетмуратов С.Р., Билялова Н.Х.** Совершенствование процесса освоения базовых элементов скольжения у фигуристов на начальном этапе подготовки	107
23.	**Епифанова Е.С.** Интегративный подход к общефизической и специальной подготовке тяжелоатлетов в условиях современной спортивной парадигмы	110
24.	**Федорова С.В., Жамолова Д.Ё.** Научно-теоретическое обоснование и экспериментальная проверка средств и методов хореографической подготовки фигуристок	113
25.	**Жураев И.Б.** Развитие координационных способностей юных горнолыжников с применением специальных упражнений	117
26.	**Инаков Б.Т.** Эффективность интервальных тренировок в летнем биатлоне	121
27.	**Инаков Б.Т.** Развитие специальной выносливости у спортсменов в летнем биатлоне	124
28.	**Кадыров Ш.Ш.** Значение подвижных игр для развития физических и социальных способностей школьников	129
29.	**Кадыров Ш.Ш.** Влияние систематических занятий плаванием на уровень физической подготовленности студентов очно-заочного отделения	132
30.	**Кадырова А.Б.** Методика плавательной подготовки игроков в водное поло на начальном этапе обучения	135
31.	**Кариева Р.Р., Обидова Р.Х.** Совершенствование физической подготовки начинающих гандбольных арбитров	138
32.	**Каримо А.А.** Анализ соревновательной деятельности сборной узбекистана по хоккею на чемпионате мира IIHF division III B (Гонконг, 2026)	143
33.	**Лутфуллина Р.** Методика обучения технике игры спортсменов, занимающихся пара-настольным теннисом	149
34.	**Машарипова Р.** Роль плавания в поддержании физической формы фигуристов в переходный период	152
35.	**Мирзалиева Ш.Э., Арипов Ю.Ю.** Внедрение системы корпоративных видеотренировок для женщин	155
36.	**Миршарапов** Влияние спортивных игр на повышение уровня физической подготовленности курсантов	159
37.	**Моргунова И.И., Журакулова М.** Физическая подготовка юных гимнасток-художниц с учетом индивидуальных особенностей телосложения	165
38.	**Наджимитдинова М.И., Ахмедова Г.И.** Техническая подготовка девушек 13 -15 лет в синхронном плавании	169
39.	**Нематжанова** Современные методы обучения в велоспорте	172
40.	**Норбеков Х.К.** Динамика силовой и скоростно-силовой подготовки в системе тренировки высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра	176
41.	**Норбеков Х.К.** Структурные особенности построения тренировочной системы высококвалифицированного спортсмена-паралимпийца в толкании ядра	182
42.	**Пахрудинова Н.Ю., Волкова Л.В.** Особенности построения соревновательных композиций в художественной гимнастике	187

43.	**Пахрудинова Н.Ю.** Повышение уровня гибкости юных фигуристов на основе упражнений йоги	191
44.	**Рахмонов А.З.** Развитие скоростно-силовой подготовленности борцов вольного стиля на основе дифференцированного тренировочного подхода	196
45.	**Рашидов Б.П.** Методика развития скоростно-силовых качеств у хоккеистов подросткового возраста	201
46.	**Режепов Ж.К.** Особенности тактической подготовки хоккеистов в условиях современного игрового хоккея	205
47.	**Садыков А.Г.** Разработка модельных характеристик подготовленности в водном поло на этапе спортивного совершенствования	209
48.	**Садыков А.Г.** Организация тренировочного процесса и учет показателей подготовки юных спортсменов в водном поло	212
49.	**Сазонова А.Е., Тохирова Ш.Ф.** Фигурное катание как синтез спорта и искусства и основы подготовки фигуристов	215
50.	**Сайдумаров У.С., Турабеков А.О.** Совершенствование технической подготовки юных хоккеистов на начальном этапе обучения	218
51.	**Смурыгина Л.В.** Анализ содержания скоростно-силовой подготовки студентов в толкании ядра	222
52.	**Сулейманова С.Ф.** Методика дифференцированного развития силовой выносливости у спортсменов-лучников на основе базовых силовых упражнений	227
53.	**Тохирова Ш.Ф., Жураев И.Б.** Повышение специальной физической подготовленности юных фигуристок 7-8 лет с использованием дополнительного тренировочного инвентаря	231
54.	**Тохирова Ш.Ф.** Совершенствование методики технической подготовки юных фигуристов 8-11 лет на основе анализа прыжкового контента соревновательных программ	235
55.	**Тошмуродов О.Э.** Развитие гибкости как фактор совершенствования техники юных курашистов 11-12 лет	239
56.	**Туйчиева Д.Т., Сайдуллаева Ф.Ж.** Развитие гибкости как фактор совершенствования техники юных курашистов 11-12 лет	243
57.	**Турсунов Б.** Совершенствование гибкости дзюдоистов групп начальной подготовки средствами стретчинга	247
58.	**Тухфатуллина И.Н.** Система тренировки велосипедистов, специализи-рующихся в командной гонке на 25 км	250
59.	**Тухфатуллина И.Н.** Распределение различных по величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла	253
60.	**Умаров Х.Х., Корчагин А.Н.** Формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании по баскетболу клубных команд узбекистана	256
61.	**Умаров Х.Х., Рустамова И.С.** Сравнительный анализ результатов специально-двигательной подготовленности гимнасток	261
62.	**Умаров Х.Х., Искандарова З.Ш.** Анализ средств выразительности различных по стилю спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике	264
63.	**Умаров Х.Х., Бекмуратова Д.Х.** Особенности организации и проведения аттестационного экзамена по технике 5 КЮ у студентов, занимающихся дзюдо в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту	267
64.	**Федорова С.В.** Эффективность применения степ-аэробики в повышении	270

	уровня физической подготовленности фигуристов 9–10 лет	
65.	**Федорова С.В., Рахимова С.** Совершенствование стабильности выполнения комбинированных вращений у юных фигуристок	275
66.	**Фетхуллова Н.Х., Фетхуллова А.** Особенности выполнения сотрудничеств юными гимнастками в групповых упражнениях художественной гимнастики	279
67.	**Хабибуллин З.А.** Специфика подготовки спортсменов в баскетболе 3х3: сравнительный анализ с форматом 5х5	282
68.	**Халимов Л.Ю.** Применение подвижных игр с элементами единоборств для формирования технических действий юных борцов	286
69.	**Хасанова Г.М.** Влияние акробатической составляющей на эффективность тренировочного цикла и спортивные результаты юных фигуристов	293
70.	**Холматов С.Х.** Роль акробатической подготовки в совершенствовании технико-координационных действий борцов вольного стиля	297
71.	**Хужамуродов А. Ф.** Развитие скоростно-силовых качеств юных борцов вольного стиля с использованием цифровых технологий	303
72.	**Черникова Е.Н.** Теоретические и практические основы учебно-тренировочного процесса шоссейных велосипедистов в начальной подготовке	308
73.	**Черникова Е.Н., Вафоева Н.Б.** Развитие скоростно-силовых качеств у юных дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе	312
74.	**Abdullayev M.J.** Yengil atletikachilarning psixologik ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida nazorat qilishda mobil laboratoriyaning ilmiy-pedagogik asoslari	315
75.	**Allambergenov A.A.** Amputant futbolining adaptiv sport tizimidagi o‘rni, zamonaviy rivojlanish bosqichlari va global tendensiyalari	319
76.	**Axmadov D.J., Abdusamatova R.** Kamondan otishda sportchilarni saralash va boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulotlarni takomillashtirish	323
77.	**Bo‘ronov A.B.** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlarining rivojlanish dinamikasi	329
78.	**Bo‘ronov A.B., G‘afforov S.A.** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tog‘ chang‘ichilarda tezkor-kuch sifatlari va koordinatsion qobiliyatlar o‘rtasidagi bog‘liqlik	332
79.	**Bo‘ronov A.B.** Tog‘ chang‘isida asosiy texnik elementlar: burilish, tormozlash, tezlikni boshqarish	335
80.	**Chen Y.Y., Suleymanova S.F.** Optimization of strength training loads in the annual training cycle of qualified archery shooters	338
81.	**Davletov S.X., Amonov S.X.** Batsmanchilarning oyoq muskullarini oshirishda fitnes mashqlaridan foydalanish	342
82.	**Davletov S.X., Kurbonov Kh.Kh.** Young generation qualification system for cricket sports in uzbekistan	345
83.	**Davletov S.Kh.** Kamondan otishni o‘rganuvchilar uchun kamonni to‘g‘ri ko‘tarish	347
84.	**Ibragimov M.** Psixologik mobil laboratoriya asosida yosh bokschilarning motivatsion holatini diagnostika qilish va tahlil etish	350
85.	**Isayev I.B.** Belbog‘li kurashchilarning musoaqa davrida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish asosi	354
86.	**Ishimov B.A., Xolyarov J.E.** Suzuvchilarning oyoq kuchini oshirishga tavsiya etilgan ekspremental mashqlarning samaradorligini tadqiq etish	357
87.	**Ismoilov G‘.B.** 12–13 yoshli biatlonchilarda kuch chidamkorligini rivojlantirish samaradorligini oshirish	361
88.	**Ismoilov G‘.B.** Maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida yosh biatlonchilarning kuch xususiyatlarini rivojlantirish usullari	365

89.	**Jo‘rayev I.B.** Tog‘ chang‘isi sportida burilish texnikasi elementlarini takomillashtirishning metodik asoslari	369
90.	**Kamoliddinov D.K.**12-14 yoshli shaybali xokkeychilarda kaft bilan zarba berish aniqligini rivojlantirish metodikasi	372
91.	**Maksumov Z.X.** Professional sport ta’lim muassasalarida sportchilarni saralash tizimini tahlil qilish	375
92.	**Masharipov A.R.** Mix estafetada malakali velosipedchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda haftalik mashg‘ulotlar dasturi	379
93.	**Memetov R.U.** O‘zbekiston sharoitida biatlonchilarning chang‘i-rollerda natijadorligini oshirish	383
94.	**Mo‘minov F.I.** Futbolchilarda tezkor qaror qabul qilish sifatini rivojlantirishda psixologik mobil laboratoriyadan foydalanish metodikasi	386
95.	**Keldiyorov.Sh.E.** Malakali kurashchilarning musobaqa va mashg‘ulot jarayonini pedagogik nazorat qilishning nazariy-metodik asoslarini takomillashtirish	390
96.	**Ne’matullayev M.I.** Belbog‘li kurashchilarning musobqalarga tayyorgarligi jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ilmiy uslubiy asoslari	397
97.	**Omonov D.A.** Bokschilarning yondan zarba texnikasida zarba kuchi va yelka–tirsak bo‘g‘imlari burchak tezligining kinematik xususiyatlari	400
98.	**Orunbayev A.** Fitnes va krossfit mashg‘ulotlari motivatsiyasi	406
99.	**Qulmurodov R.M.** Characteristics of competitive activity of highly qualified athletes specializing in triathlon at the olympic distance	411
100.	**Kurbanov Sh.N.** Kurashchilarning morfologik xususiyatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishda differensial yondashuv	418
101.	**Riskulov D.A.** Tog‘ chang‘isida kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning yoshga oid xususiyatlari	422
102.	**Riskulov D.A.** 12-14 yoshli tog‘ chang‘isi sportchilarning quruqlikda bajariladigan mashg‘ulotlarini tashkil etish	426
103.	**Sodiqov J., Suleymanova S.F.** Malakali kamonchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy tayyorgarlikni kompleks baholash tizimi	430
104.	**Tilavov Sh.S.** Triatlonchilarning suzish bosqichidagi jismoniy ish qobiliyatini rivojlantirishning metodologik asoslari	434
105.	**Tilavov Sh.S., Sharifov D.O.** Ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh triatlonchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish metodikasi	438
106.	**Tilavov Sh.S.** Yillik mashg‘ulot siklida suzish, velosiped va yugurish yuklamalarini taqsimlashning ilmiy-nazariy tahlili	441
107.	**Toshpulatov X.M.** Voleybol o‘yinda sakrash turlari va ularni rivojlantirish metodikasi	444
108.	**Turayev F.R.** Malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik yuklamalari	449
109.	**Umarov X.X., Sottimov T.B.** Tennischilarning jismoniy va maxsus tayyorgarligini takomillashtirish yo‘llari	454
110.	**Umarov Q.A.** Malakali bokschilarda kuch sifatini rivojlantirish	458
111.	**Utepov A.A.** Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi karatechilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashqlar dasturining samaradorligi	463
112.	**Xaytmetov I.S.** Yosh gimnastikachilarni maxsus-jismoniy tayyorgarligini rvojlantirish	470
113.	**Xojiyev Sh.S.** Jamoaviy sportlarda texnologiyalar va murabbiylik qarorlarining o‘zaro bog‘liqligi	474
114.	**Xojiyev Sh.S.** Jamoaviy sport turlarida raqamli texnologiyalarning rivojlanish bosqichlari va ilmiy tahlili	479

115.	**Xudayberdiyev N.A.** Malakali dzyudochilarning tezkor-kuch qobilyatini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish	483
116.	**Yariyev J.B.** Mini futbolchilarning mashg‘ulot vosita va yuklamalari hajmini optimallashtish	487



OO‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYAVA SPORT UNIVERSITETI

100052 717-17-76 / www.jtsu.uz