

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 2
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
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 tezlari to‘plami

ТОМ 2

“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
КВК/БКК 65.011.151

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

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.Mamishv
Universitet jamoatchilik bilan aloqalar bo‘limi boshlig‘i - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	I.M.Sarimsaqov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası mudiri, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	S.R.Davletmuratov
“Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport” kafedrası professori, anjuman koordinatori, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	N.K.Svetlichnaya
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	A.A. Karimov
Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati kafedrası - tashkiliy guruh a‘zosi	O.Y. Xolmuratov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	Y.N.Chernikova
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	S.V.Fedorova
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	S.M.Umarov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi, anjuman kotibi	Sh.S.Xojiyev
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası professori, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	I.B.Jo‘rayev
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası professori, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	R.U. Memetov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası katta o‘qituvchisi, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	J. K. Redjepov
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası katta o‘qituvchisi, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	S.F. Suleymanova
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası katta o‘qituvchisi, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	I. N.Tuxfatullina
“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati” kafedrası dotsenti, O‘zDJTSU - tashkiliy qo‘mita a‘zosi	D.J.Axmadv

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 tezislari to'plamining 2-tomi / O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti; – Chirchiq: O'zDJTSU, 2026

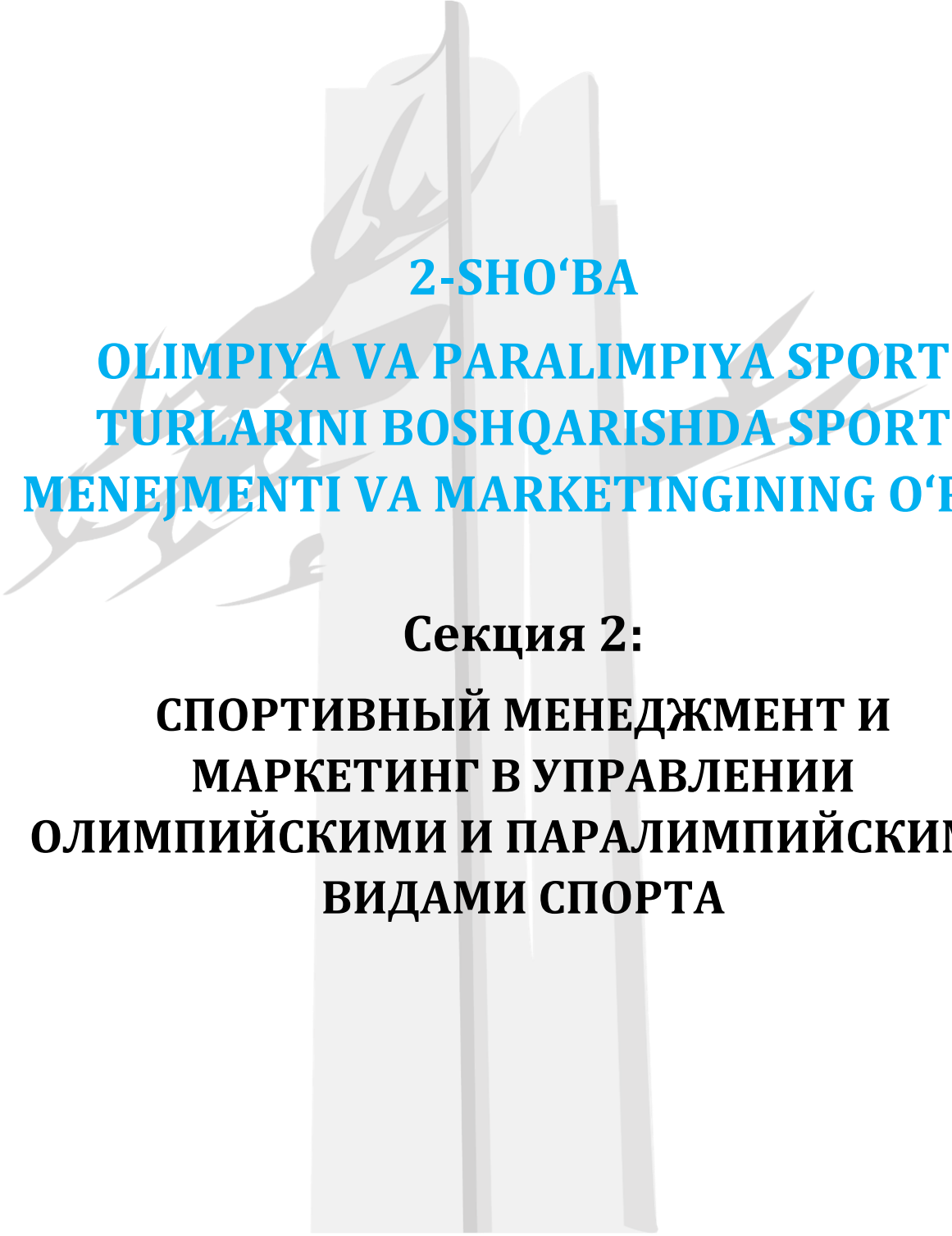
Nashrlarda qishki Olimpiya va Paralimpiya sport turlarida o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishga oid zamonaviy yondashuvlar muhokama qilingan. Shuningdek, murabbiylar faoliyatining tahliliy natijalari, testlash va ta'lim dasturlarining sifatini baholash mezonlari keltirilgan hamda sportchilarni tayyorlash jarayonida psixologik, anatomo-fiziologik, texnik-taktik va jismoniy jihatlarni rivojlantirishda innovatsion 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



2-SHO'BA

OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARINI BOSHQARISHDA SPORT MENEJMENTI VA MARKETINGNING O'RNI

Секция 2:

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ В УПРАВЛЕНИИ ОЛИМПИЙСКИМИ И ПАРАЛИМПИЙСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 5-7

УДК 796.015.6:796.323.2

**YAKKAKURASH SPORT TURLARINI BOSHQARISHNI
TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI**
ISSUES OF IMPROVING THE MANAGEMENT OF MARTIAL ARTS

✉ **Allamuratov Sh.I.**

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq, O'zbekiston**

Allamuratov Sh.I.

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

Annotatsiya. Maqolada respublikamizda aholi o'rtasida, ayniqsa yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarini yakkakurash sport turlari sohasida boshqaruv tizimini takomillashtirish orqali xal qilish masalalari yoritilgan.

Annotation. The article discusses the issues of developing physical education and sports among the population, especially among young people, as well as solving the problems of forming a healthy lifestyle in our republic by improving the management system in the field of martial arts.

Kalit so'zlar. Boshqarish, yakkakurash sport turlari, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Keywords. Management, martial arts, development of physical education and mass sports, formation of a healthy lifestyle.

Dolzarbli. Mamlakatimizda aholi o'rtasida, ayniqsa yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirokini ta'minlash uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish bo'yicha chora-tadbirlar izchil amalga oshirilmoqda. Biroq, so'nggi yillarda deyarli 15 million aholi ommaviy sport bilan shug'ullanayotgan bir paytda, mahalliy darajada iqtidorli yosh sportchilarni tanlashning samarali tizimini bugungi kun talabi darajasida shakllantirilmaganligi sport zahirasini rivojlantirishga va terma jamoalarni samarali ravishda to'ldirish uchun yuqori toifali sportchilarni tayyorlashga to'liq javob bermaydi [1; 2].

Respublikamizda yakkakurash sport turlari sohasida boshqaruv tizimini takomillashtirish barcha soha sub'ektlari samaradorligini oshirish, sport zahirasini barqaror rivojlantirish, inson resurslarini mustahkamlash, darajalararo o'zaro ta'sirlarning izchilligini oshirish va boshqaruv qarorlari uchun dalillar bazasini shakllantirishga qaratilgan boshqaruv tizimini modernizatsiya qilishning kompleks

modelini ishlab chiqish va ilmiy asoslash imkonini beradi. Sport fanida "boshqaruv" atamasi turli ma'nolarda qo'llaniladi. Keng ma'noda – bu, tizimni kerakli holatga o'tkazish yoki ob'ektni bir holatdan boshqasiga o'tkazadigan maqsadli harakat. Bu holda, elementar boshqariladigan tizimning majburiy komponentlari boshqaruvchi va boshqariladigan ob'ektlardir [3; 4].

Natijalar. Mamlakatimizda yakkakurash sport turlarining hozirgi rivojlanishi asosan an'anaviy, ma'muriy-funksional boshqaruv amaliyotlaridan sport natijalarining barqarorligini, xududiy rivojlanishning muvozanatlashganligini, sport zahirasini samarali rivojlantirishni va yakkakurash turlari ishtirokini kengaytirishni ta'minlaydigan tizimli va dalillarga asoslangan boshqaruv modeliga o'tishni talab qiladi. Bu tashkiliy, tarkibiy, kadrlar, tartibga solish, resurs va axborot-tahliliy boshqaruv elementlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aks ettiruvchi boshqaruv tizimini takomillashtirishning kompleks modelini ishlab chiqishni taqozo etadi. Ushbu tadqiqotda yakkakurash sport turlarini boshqarishni takomillashtirishning kompleks modeli sohaning barcha manfaatdor tomonlari faoliyatini yaxshilaydigan o'zaro bog'liq tamoyillar, mexanizmlar va boshqaruv vositalarining ilmiy asoslangan tizimi sifatida o'rganildi. Ushbu model nafaqat joriy boshqaruv qarorlari sifatini oshirishga, balki sportdagi siyosatning ustuvor yo'nalishlari va xalqaro sport harakatidagi zamonaviy an'analarga muvofiq yakkakurash sport turlarini uzoq muddatli rivojlantirish uchun barqaror sharoitlar yaratishga qaratilgan.

Taklif etilayotgan modelning kontseptual g'oyasi shundan iboratki, yakkakurash sport turlarini boshqarish samaradorligi individual ma'muriy qarorlar yoki federatsiyalar va sport maktablarining mahalliy tashabbuslari bilan emas, balki butun boshqaruv tizimining uyg'unligi bilan belgilanadi. Shuning uchun boshqaruvni takomillashtirish keng qamrovli bo'lishi kerak, jumladan: tashkiliy va tarkibiy muvofiqlashtirishni optimallashtirish; boshqaruv kompetensiyalarini oshirgan holda inson resurslarini rivojlantirish; ob'ektiv ishlash mezonlari va ko'rsatkichlarini amalga oshirish; raqamli va axborot-tahliliy asoslarni ishlab chiqish; strategik va dasturiy-ma'lumotli rejalashtirish tizimini mustahkamlash; ommaviy ishtirok, zahira va elita sporti o'rtasidagi barqaror aloqani saqlab qolish mexanizmi. Boshqacha qilib aytganda, model har bir boshqaruv funksiyasi o'lchanadigan ko'rsatkichlarga ega bo'lgan va qarorlar standartlashtirilgan mezonlar va monitoring ma'lumotlariga asoslangan boshqaruv yondashuviga o'tishni nazarda tutadi.

Yakkakurash sport turlarini boshqarishni takomillashtirishning ushbu keng qamrovli modelini maqsadi boshqaruv sub'ektlarini muvofiqlashtirishni, xodimlar sifatini oshirish, boshqaruv qarorlari uchun dalillar bazasini mustahkamlash va innovatsion tashkiliy va raqamli mexanizmlarni joriy etish orqali mamlakatda yakkakurash sport turlarining barqaror va tizimli ravishda boshqariladigan rivojlanishini ta'minlashdir.

Taklif etilayotgan model quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

Tizimlilik – yakkakurash turlarini boshqarish yagona ko'p darajali tuzilma sifatida qaraladi, bu yerda samaradorlik milliy, xududiy va tashkiliy darajalarni muvofiqlashtirilishi bilan belgilanadi.

Har tomonlamalik – boshqaruvni takomillashtirish tashkiliy, kadrlar, tartibga solish va axborot-tahliliy choralarni o'zaro bog'liq elementlar sifatida o'z ichiga oladi.

Funksionallik – boshqaruv tizimining samaradorligi uning asosiy funksiyalarini bajarish orqali baholanadi: rejalashtirish, muvofiqlashtirish, nazorat qilish, xodimlarni rivojlantirish, resurslar bilan ta'minlash va tahlil qilish.

Dalillarga asoslanganlik – boshqaruv qarorlari ob'ektiv monitoring ma'lumotlari, ishlash mezonlari va boshqaruv sub'ektlarining taqqoslanadigan ishlash ko'rsatkichlariga asoslanishi kerak.

Moslashuvchanlik va mintaqaviy sezgirlik – yagona strategik yondashuvlar mintaqaviy xususiyatlar, xodimlar va mahalliy infratuzilmani hisobga olish bilan birlashtiriladi.

Sport zahiralarini rivojlantirishning uzluksizligi – model ommaviy rivojlanish, tanlov tizimi va yuqori samarali sport turlari natijalari o'rtasidagi barqaror bog'liqlikka qaratilgan.

Innovatsiya – raqamli yechimlar va analitik vositalarni bosqichma-bosqich integratsiyalash zamonaviy boshqaruvning majburiy qismi sifatida kutilmoqda.

Taklif qilingan model strukturaviy jihatdan bir nechta o'zaro bog'liq funksional bloklarni o'z ichiga oladi.

Xulosa. Yakkakurash sport turlarini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan kompleks model O'zbekiston Respublikasining davlat sport boshqaruvi organlari, milliy va xududiy federatsiyalari, sport maktablari, klublari va o'quv markazlarining amaliy faoliyatida qo'llanilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Yarashev K.D., Ziyadullaev K.Sh., Babajanov R.Yu., Jismoniy tarbiya va sport menejmenti. Darslik – Toshkent, “O'zbekitobsavdonashriyoti”, -2020. - 281 b.
2. Агеева Г.Ф., Сафиуллина А.А. Эффективность программы улучшения качества дополнительных физкультурно-спортивных услуг в образовательном учреждении //Современные наукоемкие технологии. -2018. № 3. - С.117-122.
3. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону: Феникс. - 2012.– 441 с.
4. Луговских Н.Б. Формирование организационно-управленческого механизма предоставления спортивно-зрелищных услуг: автореферат дис. ... кандидата экономических наук: 08.00.05. - Москва. - 2013. - 23 с.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 8-10

УДК 37.015.31:796.032

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

✉ **Керимов Ф.А.**

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

✉ **Гончарова О.В.**

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

Аннотация: В работе рассмотрены средства и методы приобщения молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом. Реализация данной методики позволит повысить интерес к спорту, сформировать потребность в систематических занятиях спортом, будет ориентировать молодежь на здоровый образ жизни, проявление эстетики, нравственности и культуры. А также поможет сформировать интерес к олимпийским играм и олимпийскому движению, разъяснять и пропагандировать идеи олимпизма, содействовать его развитию.

Ключевые слова: олимпизм, спорт, здоровый образ жизни, олимпийское движение, олимпийское образование, формы, методы, духовно-нравственные, эстетические ценности.

В современном обществе спорт стал одной из важных культурных ценностей, влияющих на развитие личности, ее здоровья и качество жизни. Система образования, являясь частью общества, закономерно определяет цели, задачи, содержание, формы, методы, принципы, систему взглядов, что в свою очередь предопределяет стратегию действий. В настоящее время модернизация процесса образования в области физической культуры и спорта гармонизирует с общей стратегией образовательной политики нашего государства.

Высшие достижения спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира, а также мировые рекорды вносят значительный вклад в укрепление страны на мировой арене (2). Своей зрелищностью спорт высших достижений выполняет еще одну главную функцию – он привлекает к занятиям спортом широкие массы молодежи. Массовый спорт рассматривается как средство физического воспитания. Занятия массовыми видами спорта направлены на улучшение физического развития, укрепление

здоровья и физическую рекреацию (2). Это особенно актуально в настоящее время, так как гиподинамия, избыточный вес, вредные привычки, неправильное питание в сочетании с неблагоприятными внешними факторами и наследственной предрасположенностью, приводят к значительному ухудшению здоровья молодого поколения и возможности его жизнеобеспечения (3).

На сегодняшний день актуальное место в системе образования, воспитания и обучения учащейся молодежи должно занять олимпийское образование, цель которого – приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма.

Активная пропаганда олимпийских традиций обусловлена необходимостью формирования здорового образа жизни, нравственного, патриотического и физического воспитания учащейся молодежи (1).

Система олимпийского образования детей и молодежи должна включать довольно широкий круг разнообразных форм и методов работы. Многие ученые и специалисты ведут активный поиск и разработку новых форм и методов организации, и проведения работы по разъяснению и пропаганде идей олимпизма, олимпийского движения, которые в наибольшей степени соответствуют целям и задачам олимпийского образования и ориентируют на духовно-нравственные и эстетические ценности.

Представляем эффективные формы и методы реализации олимпийского образования учащейся молодежи.

Таблица 1

Формы и методы реализации олимпийского образования учащейся молодежи

Формы		Содержание
I	Образовательные (Дидактические)	Проведение лекций, семинаров, диспутов, дискуссий, конференций, презентаций и др.;
II	Интерактивные (Развивающие)	проведение викторин по олимпийской тематике, обсуждение интересных книг или фильмов, посвященных спорту, Олимпийским играм, рассказы, сказки, мифы Древней Греции, загадки и т.п.;
III	Соревновательные	«Неделя олимпийского спорта», организация соревнований среди отличников учебы за звание «Олимпионник» и т.д.;
IV	Социальные (Перцептивные)	организация стендов (книг, альбомов) почета для учащихся, успешно сочетающих учебу, спорт и общественную активность и др.;
V	Творческие	проведение конкурсов рисунков, фотографий, кроссвордов, синквейнов и т.п.;
VI	Экспрессивные (Артистичные)	театральные постановки на спортивную и олимпийскую тематику, сценки, песни и т.п.;
VII	Развлекательные	«олимпийский КВН», «олимпийский день», «олимпийские перемены», «олимпийские викторины», брейн-ринг и т.п.;
VIII IX	Технологические (Прикладные)	- оформление стендов, фотовитрин и даже «олимпийских залов» и др.; - изготовление

		олимпийской символики и подделки на спортивную тематику т.д.;
X XI	Информационные (Познавательные)	- показ фильмов, слайдов и видеороликов;
XII	Организаторские	- создание мини Олимпийских музеев; организация выставок, экскурсий и т.д.
XIII	Социологические	организация переписки со школьниками, студентами, спортсменами других стран, интересующихся проблемами олимпийского движения и др.;
XIV	Коммуникативные	- встречи с известными спортсменами, участниками олимпийских игр и тренерами сборных команд;
XV	Волантёрские	- организация шефской помощи ветеранам спорта, бывшим олимпийцам и др.

Диагностика эффективности процесса воспитания учащейся молодежи на олимпийских ценностях, принципах и традициях определялась с помощью серии тестовых испытаний. В результате проведенных тестирований было выявлено, что при использовании традиционной модели приобщения подрастающего поколения к идеалам и ценностям олимпизма возникают весьма существенные трудности в формировании у молодежи духовно-нравственных и эстетических ценностей олимпизма (только 55-65% достоверных ответов). При использовании предложенной нами методики, направленной на обучение учащейся молодежи Олимпийским знаниям на основе комплекса специальных форм и методов работы выявлена положительная динамика результатов, что отражалось в получении 98-100% достоверных ответах, проводимых тестирований. Полученные данные характеризуют эффективность предложенных форм и методов, направленных на получение знаний, умений и навыков, связанных с олимпийским образованием.

Использованная литература

1. Бубка С. Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С. Н. Бубка. - К.: Олимп. лит., 2012. - 260 с.
2. Платонов В.Н. «Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте». - К.: Олимп. лит., 2009. - С. 641-670.
3. Столяров В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998, №4 - С.13-20.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 11-13

УДК 796 :004.8:614.2

МЕХАНИЗМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВСЕХ СЛОЁВ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

✉ **Керимов Ф.А.**
Нарзуллаев Д.З.

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

✉ **Рахмонов Э.Д.**

Ташкентский фармацевтический
институт, г. Ташкент, Узбекистан

Аннотация. Работа посвящена исследованию применения искусственного интеллекта (ИИ) для оздоровления всех слоёв населения. Рассматриваются ключевые области применения ИИ, такие как создание персонализированных тренировочных программ, мониторинг и анализ спортивных результатов, профилактика травм, поддержка и мотивация, а также создание новых видов спорта и развлечений. Анализируются преимущества и вызовы, связанные с внедрением ИИ в физкультуру, и рассматриваются перспективы его дальнейшего развития.

Ключевые слова: Искусственный интеллект (ИИ), фитнес, онлайн-платформы, спортивные игры

Введение. Искусственный интеллект (ИИ) стремительно проникает во все сферы нашей жизни, и физкультура не является исключением. От анализа спортивных результатов до создания персонализированных тренировочных программ, ИИ открывает новые возможности для улучшения физической подготовки, профилактики травм и продвижения здорового образа жизни. Эта статья исследует ключевые области применения ИИ в физкультуре и рассматривает перспективы его дальнейшего развития. Одной из самых перспективных областей применения ИИ в физкультуре является создание индивидуальных тренировочных программ, учитывающих уникальные потребности и цели каждого человека. ИИ-алгоритмы анализируют огромные объёмы данных, включая возраст, пол, уровень физической подготовки, историю травм, генетические предрасположенности и даже данные о питании и сне, чтобы разработать оптимальный тренировочный план. Такие программы не только повышают эффективность тренировок, но и минимизируют риск травм.

Например: Фитнес-приложения, использующие ИИ для адаптации тренировок в режиме реального времени, анализируя данные с носимых устройств (пульс, скорость, расстояние). Онлайн-платформы, предлагающие

персонализированные программы тренировок и питания, основанные на анализе генетических данных.

ИИ предоставляет беспрецедентные возможности для мониторинга и анализа спортивных результатов. Системы на основе ИИ могут анализировать видеозаписи тренировок и соревнований, отслеживая движения спортсменов, оценивая технику выполнения упражнений, выявляя слабые места и предлагая рекомендации по улучшению. Системы автоматического анализа видеозаписей спортивных соревнований, позволяющие тренерам получать подробную информацию о каждом спортсмене и команде. Носимые устройства, отслеживающие биометрические данные спортсменов во время тренировок и соревнований, позволяющие выявлять признаки переутомления или риска травмы.

Цели и задачи. Изучить механизмы использования искусственного интеллекта для оздоровления всех слоёв населения средствами физического воспитания и спорта.

Методы и организация исследования. Анализ литературных источников, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. ИИ может служить виртуальным тренером, предоставляющим поддержку и мотивацию пользователям. Чат-боты на основе ИИ могут отвечать на вопросы о фитнесе и здоровом образе жизни, предлагать рекомендации по питанию и тренировкам, а также помогать людям оставаться мотивированными и приверженными своим целям. Чат-боты в фитнес-приложениях, предоставляющие персонализированные советы и мотивационные сообщения. Виртуальные тренеры, помогающие пользователям следовать тренировочным программам и достигать своих целей.

ИИ открывает возможности для создания новых видов спорта и развлечений, объединяющих физическую активность и виртуальную реальность. Виртуальные тренажеры и спортивные игры, использующие ИИ для создания реалистичного и захватывающего опыта, могут привлекать людей к активному образу жизни, даже если они не являются профессиональными спортсменами. Виртуальные велотренажеры, позволяющие кататься по виртуальным трассам, взаимодействуя с другими пользователями в режиме реального времени. Спортивные игры, использующие ИИ для создания реалистичных персонажей и динамичного игрового процесса.

Несмотря на огромный потенциал, применение ИИ в физкультуре также сопряжено с определенными вызовами. Важно обеспечить конфиденциальность и безопасность данных пользователей, а также учитывать этические вопросы, связанные с использованием ИИ в спорте.

В будущем можно ожидать дальнейшего развития ИИ в физкультуре, включая:

- Более точные и персонализированные тренировочные программы.
- Более эффективные методы профилактики травм.

- Развитие новых видов спорта и развлечений, объединяющих физическую активность и виртуальную реальность.

Заключение. Искусственный интеллект оказывает значительное влияние на физкультуру, открывая новые возможности для улучшения физической подготовки, профилактики травм и продвижения здорового образа жизни. По мере развития технологий ИИ будет играть все более важную роль в формировании будущего спорта и физкультуры, помогая людям всех возрастов и уровней физической подготовки достигать своих целей и жить более здоровой и активной жизнью.

Использованная литература

1. Усс О.П. Использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры., 2024;
2. Белая книга. Искусственный интеллект и образование коротко о том, что происходит, Method, ВШМ СПбГУ., 2024;
3. Влияние искусственного интеллекта на образование, АНО «Цифровая экономика»., 2024;
4. Петrochenko, В. Н. «Применение возможностей искусственного интеллекта на занятиях физической культурой на примере использования функционала нейросети ChatGPT 4»., 2024;
5. Зиновьев Н.А. Физическая культура и стресс // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути решения. 2011. № 1



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 14-17

УДК 37.02:004.9:378

ИННОВАЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

✉ **Мун В.В**

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

Менлибаев А.

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

Аннотация. В данной статье рассматриваются сущность инноваций и инновационного подхода в системе современного образования, а также особенности внедрения инновационных образовательных технологий в учебно-воспитательный процесс. Освещается роль инновационной деятельности в повышении качества подготовки специалистов, развитии интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей обучающихся. Особое внимание уделяется применению инновационных технологий в сфере физической культуры и спорта, модернизации системы подготовки спортсменов и совершенствованию профессиональной деятельности преподавателей и тренеров. Отмечается, что инновационный подход способствует эффективной адаптации молодежи к современным социальным условиям и обеспечивает развитие образовательных учреждений в условиях модернизации образования.

Ключевые слова: инновация, инновационный подход, образовательные технологии, педагогическая технология, модернизация образования, физическая культура, спорт, профессиональная подготовка, учебно-воспитательный процесс, инновационная деятельность.

Инновация и инновационный подход Корни современных инновационных процессов в образовании лежат в исторически сформировавшихся на протяжении многих десятилетий философских концепциях, характерных для той или иной страны. Именно эти теории определяют основные направления политики, содержание реформ и модернизации образовательных систем. В условиях современности перед институтами образования встала проблема выработки программы адаптации молодежи к жизни в новом обществе. Сегодня трудно представить деятельность профессионального учебного заведения различного рода

инноваций: смена образовательных парадигм, модернизация содержания образования, оптимизация образовательного процесса.

Инновация педагогическая целенаправленное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы (новшества), улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и самой образовательной системы в целом; поиск идеальных методик и программ, их внедрение в образовательный процесс. Социальный заказ системе образования связан с формированием у выпускников личностных качеств, которые были бы адекватны ситуации динамичных изменений, позволили бы им быть активными созидателями общества и реализовать себя в нем. Решить эти задачи, оставаясь в рамках только традиционных педагогических подходов, не представляется возможным. Результативность обучения в современных условиях во многом связана с осознанием настоящей необходимости применения в учебно-воспитательном процессе - инновационных образовательных технологий.

Применение данных педагогических технологий в учебно-воспитательном процессе способствует:

- расширению общекультурного кругозора студентов;
- развитию их интеллектуальных способностей, исследовательских и организационных навыков, творческих качеств, коммуникативных умений, ораторских способностей;
- формированию гражданской позиции и навыков жизнедеятельности в обществе и т.д.

Анализ некоторых аспектов инновационного подхода в образовательном процессе позволяет сформулировать ряд обобщающих положений:

1. Инновационные технологии обучения в большинстве случаев представляют собой средство моделирования профессиональной деятельности современного специалиста.

2. Чем больше и качественнее внедряются в учебный процесс инновационное содержание и технологии, тем полнее и адекватнее можно моделировать профессиональную деятельность будущих специалистов.

3. Инновационный подход в построении обучения позволяет с большей эффективностью решать сложнейшие учебно-воспитательные задачи и говорить о работе конкретного учебного заведения, что он находится в режиме постоянного развития.

Инновационные технологии обучения следует рассматривать как средство, с помощью которого направления модернизации образования могут быть претворены в жизнь. Наибольшее развитие сейчас получают технологии обучения, основанные на личностном и деятельностном подходах.

Одна и та же технология в руках конкретных исполнителей может выглядеть по-разному: здесь неизбежно присутствие личностной компоненты педагога, особенностей контингента обучающихся, их общего настроения и психологического климата в аудитории. Результаты, достигнутые педагогами, использующими одну и ту же технологию, будут различными, однако близкими к некоторому среднему индексу, характеризующему рассматриваемую технологию. То есть педагогическая технология опосредуется свойствами личности, но не определяется ими.

Овладевая умениями вносить инновационные изменения в свою педагогическую деятельность, осознавая наиболее уязвимые ее стороны и обладая знаниями о наиболее целесообразных методах работы, преподаватель все более совершенствуется в профессиональном плане, улучшает взаимодействия качество со студентами в собственно образовательных и межличностных отношениях. А это, в свою очередь, обеспечивает инновационное развитие образовательного учреждения в целом, способствует повышению качества подготовки специалистов.

Слово «**Инновация**» в переводе с латинского означает обновление, новизна, изменение. Слоган «Сила есть, ума не надо» уже не актуален для спортсмена в XXI веке. Сегодняшний спортсмен должен быть умным, образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Это разработка новой физической воспитания профессиональных спортсменов, создание обновленной системы подготовки, переход от архаичных методик к передовым методам сопровождения деятельности спортсменов на всех этапах.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовки студентов в вузах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждение интереса у студентов к занятиям физкультурой.

Использованная литература

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (№ ЗРУ-1123), от 24.03.2026 г.
3. Постановления по охране здоровья матери и ребенка, в частности ПП-216 от 25.04.2022.
4. Постановление Кабинета министров Республики Узбекистан «О создании современной системы научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту» / Собрание законодательства Республики Узбекистан, 2014 г., № 49, ст. 58.

5. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, А. Е. Петров; под ред. Е. С. Полат. - М.: Издательский центр «Академия», 1999-2005.

6. Пасишников А.А. Профессиональная компетентность как результат внедрения инновационной модели деятельности преподавателя физической культуры учебного заведения // Успехи современного естествознания. 2008. - № 3. - С. 24-24.

7. Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие для студ. вузов / Полат Е.С.; Бухаркина М.Ю. - 2-е изд., стер. - М: Академия, 2008. - 368

8. Пырьева В. В. Кейсовая технология обучения и ее применение при изучении темы «Алгоритмы» // Информатика И образование. 2009. №11, С.25- 19.

9. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.- М.: Народное образование, 2008. - 256 с.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 18-21

УДК 796.61:519.876.5

СИСТЕМЫ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ К ТРЕКОВЫМ КУБКАМ АЗИИ 2025–2026 ГОДОВ

PREDICTION SYSTEMS FOR THE 2025-2026 ASIAN TRACK CHAMPIONSHIPS

✉ **Черникова Е.Н.**

**Узбекский Государственный
Университет физической культуры и
спорта, г.Чирчик, Узбекистан,**

Смирнов А.В.

**Республиканский центр Олимпийской и
Паралимпийской подготовки по видам
спорта, г.Ташкент, Узбекистан**

Закирова Р.Р.

**Филиал Московского государственного
университета имени М.В. Ломоносова в
г.Ташкенте, Узбекистан**

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы подготовки велосипедистов - трековиков при подготовке к Кубкам Азии, процесс разработки и апробирования тренировочных программ для совершенствования скоростно – силовой подготовки велосипедистов на предсоревновательном этапе подготовки.

Abstract: This article examines the issues of training track cyclists in preparation for the Asian Cups, the process of developing and testing training programs to improve the speed-strength training of cyclists at the pre-competition stage of preparation.

Ключевые слова: велоспорт, трек, тренировочные программы, модель подготовки.

Key words: cycling, track, training programs, training model.

Актуальность. Спорт представляет собой не только физическую деятельность, но и отражение политической системы, основы государства и идеологического фундамента общества. Именно здесь формируются предпосылки для достижения успехов на престижных международных соревнованиях, в том числе в велосипедном спорте.

Анализ развития международного велоспорта свидетельствует о наличии устойчивой тенденции к усложнению соревновательной деятельности и росту требований к уровню подготовки спортсменов. В этих условиях возрастает актуальность разработки научно обоснованных критериев, позволяющих осуществлять долгосрочное прогнозирование эффективного формирования и совершенствования спортивных навыков.

Такие критерии должны учитывать комплекс факторов, включая физическую, функциональную, техническую и психологическую подготовленность, а также индивидуальные особенности спортсменов и специфику трековых дисциплин. Их внедрение позволит повысить качество тренировочного процесса, оптимизировать систему отбора и обеспечить достижение высоких результатов на международной арене. В связи с этим

возникает необходимость создания специализированных контрольно-нормативных тестов направленных на оценку уровня технико-тактической подготовки велосипедистов, а также разработки тренировочной программы целью которой является совершенствование скоростно-силовой направленности, обеспечивающей эффективное управление интегральной подготовкой высококвалифицированных велосипедистов - трековиков на предсоревновательном этапе подготовки.

Цель исследования: Разработать комплексную программу скоростно-силовой направленности, обеспечивающей эффективное управление интегральной подготовкой высококвалифицированных велосипедистов - трековиков на предсоревновательном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить по данным теории и практики циклических видов спорта применение рациональных средств и методов подготовки, направленных на повышение уровня предсоревновательной подготовки велосипедистов-трековиков высокой квалификации.

2. Идентифицировать рациональную структуру тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовки и на ее основе разработать программу силовой направленности, обеспечивающую поэтапное достижение результатов спортсменами по видам гонок при использовании повышенных соотношений передач.

3. Разработать оптимальную модель предсоревновательной подготовки в программе гонок «Омниум» на треке, с учетом закономерностей динамики силового и скоростного компонента педалирования в зависимости от разновидности видов гонок.

4. Экспериментально обосновать компоненты модели предсоревновательной подготовки в программе гонок «Омниум» на треке и на ее основе оптимизировать программу силовой направленности с учетом особенностей индивидуализации процесса подготовки гонщиков в рамках предсоревновательного цикла.

Разработана группа типологических особенностей гонщиков-трековиков, специализирующихся в программе гонок «Омниум» и создана на их основе должные модельные характеристики компонентов предсоревновательной подготовки, ориентирующих спортсменов на определенные передаточные соотношения и скоростно-силовые возможности для показания наилучшего результата в зависимости от разновидности видов гонок.

Сформирован и научно обоснован комплекс тренировочных программ силовой направленности в рамках предсоревновательного мезоцикла, обеспечивающего эффективное использование в соревнованиях, по видам гонок «Омниум», повышенных величин передаточных соотношений за счет достижения спортсменами наивысшего уровня силового и скоростного потенциала к моменту участия в основных соревнованиях сезона.

Методы и организация исследования. При решении поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ и обобщение данных

литературы; изучение опыта передовой тренерской практики; хронометрирование и пульсометрия спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной; прогнозирование и моделирование в спорте; методы исследования по Garmin и Watt Byte; проектирование и моделирование предсоревновательной подготовки в естественных условиях; педагогический эксперимент; Методы математической статистики.

Модельный эксперимент, имитирующий соревновательную деятельность в естественных условиях соревновательной деятельности, изучалась эффективность использования гонщиками различных соотношений силового и скоростного компонента педалирования на основе метода суммарной пульсометрии по зонам интенсивности.

В рамках педагогического эксперимента осуществлялась подготовка к Кубкам Азии, в темповых гонках на треке программы «Омниум».

После чего на основе полученных данных планировалась последующая тренировочная нагрузка.

В ряде видов спорта практикуется планирование более коротких макроциклов – полугодичных. Как показывает опыт и научные исследования, такой срок достаточен для того, чтобы выйти на качественно новый, более высокий уровень подготовленности [2,4].

Результаты и их обсуждение. Таким образом, применяется как одноцикловое, так и двухцикловое построение тренировки. Экспериментальных же данных о целесообразности одного или другого подхода в планировании крайне мало [1].

Так, разработанные прогностические модели в гонках программы «Омниум» на треке на период главных соревнований (Кубок Азии 2025-2026 г.г.) задают количественные ориентиры в подготовке гонщиков – темповиков высокой квалификации и являются основой управляющих воздействий в процессе спортивного совершенствования (Рис. 1.).



Рисунок 1. Распределение результатов в гонках программы «Омниум» на треке в соревнованиях на Кубке Азии (Кубок Азии 2025-2026 г.г.)

В ходе поиска оптимальных параметров модели в гонках программы «Омниум» на треке отражается результат каждого гонщика и всех 4-х видов программы. Так, исследования показали на обобщенных моделях соревновательной деятельности, показывают наличие существенных различий в тактических схемах темповых гонок с различными особенностями физических качеств и основных функциональных схем.

Выводы. Изучение поэтапной динамики соотношения силового и скоростного компонентов педалирования в соревнованиях в ходе реализации разработанных тренировочных программ позволяет отметить, что последовательное увеличение доли интенсивной работы от макроцикла к макроциклу в рамках годичного цикла подготовки положительным образом влияет на эффективность применения повышенных передаточных соотношений и рост спортивного мастерства гонщиков [3].

При этом в связи с дальнейшим возрастанием роли повышенных передаточных соотношений в достижении рекордных спортивных результатов втемповых гонках программы «Омниум» на треке, все большее значение в тренировке спортсменов будут приобретать факторы силовой подготовки: - развитие скоростно-силовых возможностей гонщиков, обеспечивающее успешность прохождения стартовых компонентов дистанции на повышенных передачах; - совершенствование силовой выносливости к интенсивной работе как основы для обеспечения высокой скорости прохождения велосипедистами дистанционных отрезков с использованием модельных величин укладки.

Этим обуславливается определяющая роль силовой подготовки в дальнейшем совершенствовании методики построения тренировочного процесса велосипедистов - темповиков высокого класса.

Список литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Нормирование тренировочных нагрузок с использованием показателей пульсовой энергетической стоимости упражнения // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 23-28.
2. Коновалов В. Н., Хромов А.Ю. Управление спортивной тренировкой велосипедистов высокой квалификации в соревновательном периоде на основе показателей сердечного ритма // Вариабельность сердечного ритма : теоретические аспекты и практическое применение : тез. междунар. симпоз. - Ижевск, 1996.-С. 132-133.
3. Полищук Д. А. Велосипедный спорт : науч. изд. - Киев : Олимп, лит., 1997.- 343 с.
4. Сухачев Е. А. Дифференцирование тренировочных нагрузок в Олимпийском триатлоне на основе индивидуальных значений анаэробного порога в годичном цикле подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук - Омск, 2006,- 24 с.

3-SHO'BA

**OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT
TURLARINI TIBBIY-BIOLOGIK VA
PSIXOLOGO-PEDAGOGIK
TA'MINLASHNING DOLZARB MASALALARI**

Секция 3:

**СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И
МАРКЕТИНГ В УПРАВЛЕНИИ
ОЛИМПИЙСКИМИ И ПАРАЛИМПИЙСКИМИ
ВИДАМИ СПОРТА**



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 23-27

УДК 371.713

**ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА КАК ЭСТЕТИЧЕСКИЙ И
ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ ФАКТОР**
CORRECT POSTURE AS AN AESTHETIC AND HEALTH FACTOR

✉ **Абдинова Н.И.,
Аббасова А.Р.,
Абдинов Э.В.**

**Азербайджанская Спортивная
Академия, Баку, Азербайджан**

Аннотация. Статья содержит материал ряда авторов по характеристике, оздоравливающему и эстетическому факторам правильной осанки, показаны типы осанки, дефекты осанки, связанные с небрежной походкой или привычкой сидеть сутулившись. В статье приводятся данные американского ученого Хансраджа К.К по оценке напряжения в шейном отделе позвоночника в зависимости от поз и положения головы, что несомненно может влиять на формирование правильной осанки. Кроме всего, рекомендованы конкретные физические упражнения, направленные на снятие утомления шейного отдела позвоночника.

Annotation. This article contains material from several authors on the characteristics, health benefits, and aesthetic benefits of correct posture. It describes posture types and postural defects associated with a careless gait or a habit of slouching. The article also cites data from American scientist Hansraj K.K. on assessing tension in the cervical spine depending on posture and head position, which can undoubtedly influence the development of correct posture. Furthermore, specific physical exercises aimed at relieving cervical spine fatigue are recommended.

Ключевые слова. Физическая культура, правильная осанка, эстетика и здоровье, физиологические изгибы позвоночника, дефекты осанки, двигательная функция, общеразвивающие упражнения.

Keywords: Physical education, correct posture, aesthetics and health, physiological spinal curves, postural defects, motor function, general developmental exercises.

Актуальность: Количество пользователей мобильными телефонами на сегодняшний день уже составляет миллиарды, и, надо заметить, что поза, которую они принимают особенно в сидячем положении, вызывает опасение и тревогу по поводу формирования осанки. Этот факт подтверждает необходимость дать подрастающему поколению больше информации о значимости правильной осанки как для здоровья, так и для эстетики.

Правильная осанка – это не только внешний фактор проявления эстетичности, выражающийся в красивой позе и легкой непринужденной

походке, она обеспечивает оптимальные условия для функции всех органов и систем организма, а значит является и фактором оздоравливающим. Осанка - важный показатель, характеризующий прямое отражение здоровья и физического развития. Она оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на работу центральной нервной системы [1,2,3,5,7].

Правильная осанка выступает в тесной связи с двигательной функцией и, безусловно, зависит от гармонического развития мышц всего тела, особенно от мышц, удерживающих позвоночный столб в прямом положении, от умений управлять своими частями тела в пространстве (т.е. координировать действия); и, наконец, от привычки держать свое тело прямо не только в положении стоя, но и во время любой деятельности [3,5]. Все отклонения от правильной осанки называют нарушениями или дефектами осанки. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего отклонения встречаются у детей физически слабо развитых, не занимающихся физическим упражнениями, а иногда из-за плохих привычек ходить или стоять небрежно, с опущенной головой, сидеть сутулившись и др. [3,5,6]. Дефекты осанки связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условнорефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Поэтому необходимо своевременно обращать внимание на формирование позы правильной осанки.

Результаты и их обсуждение. Систематическое и продолжительное удержание неправильной позы ведет к нарушениям осанки, связанной с увеличением физиологических изгибов позвоночника, в частности, увеличивается грудной кифоз при сутулой осанке и круглой спине (рис.1б). Дифференциация увеличенного грудного кифоза характеризуется следующим образом: в случае сутулой спины вершина кифоза находится в верхней части грудного отдела позвоночника, кифотическая дуга заканчивается на уровне 7-8 грудных позвонков, при круглой спине кифоз равномерно увеличен на протяжении всего грудного отдела позвоночника. При этих типах осанки поясничный лордоз сглажен, голова и шея наклонены вперед, плечи опущены и сведены вперед, грудь западает, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены, ноги слегка согнуты в коленях, ограничено разгибание в плечевых суставах. Увеличение всех изгибов позвоночника наблюдается при кругловогнутой спине (рис.1в), при которой голова, шея, надплечья наклонены вперед, колени максимально разогнуты, живот выступает и свисает, мышцы задней поверхности бедра растянуты по сравнению с мышцами передней поверхности, возможно опущение внутренних органов (из-за дряблости мышц брюшного пресса). На рис.1а изгибы позвоночника соответствуют правильной осанке [2,3,6,7].

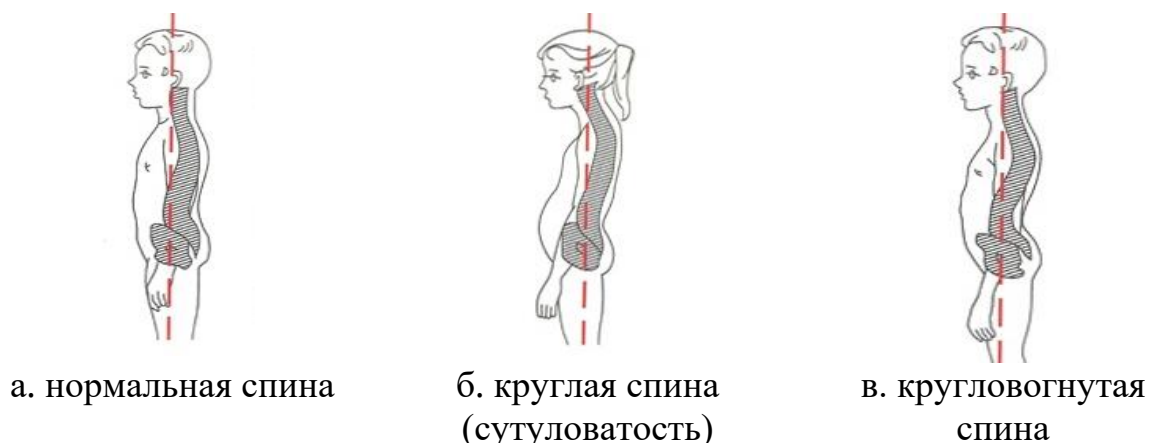


Рис.1. Типы осанки по Штаффелю

По исследованиям американского ученого Хансража К.К. нагрузка на шейный отдел в зависимости от наклона головы значительно увеличивается. Так, голова взрослого человека весит от 4,5-5,4 кг. Наклон головы вперед всего на 15° увеличивает нагрузку на шейный отдел позвоночника до 12 кг. Наклон головы вперед на 30° уже увеличивает нагрузку до 18 кг., при наклоне головы на 45° нагрузка увеличивается до 22 кг., а при угле в 60° (это та самая поза, которую можно увидеть повсюду на тротуарах, в метро и офисных коридорах) нагрузка на позвоночник под воздействием силы тяжести может достигать 27 кг. (рис.2) [8].



Рис.3. Вес головы в зависимости от угла наклона вперед

Исследования хирурга Хансража К.К. подтвердили, что постоянное и длительное воздействие на шейный отдел позвоночника сил при наклоне головы вперед приводит к ухудшению осанки, что наблюдается на сегодняшний день у миллиардов людей с телефонами в руках.

Нарушение осанки помимо эстетического дефекта нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов и систем: дыхательной, сердечно-сосудистой, затрудняется деятельность печени. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения перистальтики кишечника и оттока желчи, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности.

Кроме того, дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость) и отрицательно влияют на состояние нервной системы.

Общеразвивающие упражнения являются основным средством формирования правильной осанки. Используя их, необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на развитие статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижности позвоночника. С помощью общеразвивающих упражнений успешно решается эта задача, а особенный гимнастический стиль выполнения упражнений (прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения) позволяют воздействовать на формирование правильной осанки.

Наиболее эффективно в течение дня применять физкультурную паузу и физкультминутку, содержание которых составляют в основном общеразвивающие упражнения. Эти оздоровительные виды гимнастики направлены на снятие утомления уставших мышц, и по принципу активного отдыха подключают к двигательным действиям мышцы, свободные от предыдущих действий или поз, а также на повышение работоспособности и укрепление мышц, помогают вспомнить порой забытую позу правильной осанки. Группой специалистов разработаны комплексы физкультурной паузы и физкультминутки для снятия утомления и повышения работоспособности при продолжительной работе на компьютере, телефоне или за рабочим столом.

Упражнения Физкультминутки

1 упр. – для мышц шейного и грудного отдела позвоночника.

И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2 – поднять подбородок (голову не откидывать назад), локти назад, лопатки сблизить (вдох),

3-4 – и.п. (выдох). Темп медленный. Повторить 6 раз.

2 упр. – для подвижности плечевых суставов.

И.п. – стойка ноги врозь, руки не напряжены внизу.

1 – круг правой рукой назад,

2 – то же левой рукой.

3-4 – два вращения в плечевых суставах назад (вдох – выдох на каждый счет). Темп средний. Повторить 6 раз.

3 упр. – для плечевого пояса.

И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу, держать за концы.

1-3 – палку вверх-назад (с ощущением растягивания палки), голову поднять (вдох),

4 – и.п. Темп медленный. Повторить 6 раз.

4 упр. – для мышц туловища и ног.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вперед,

2 – и.п.,

3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны,

4 – прыжком – и.п. Темп средний. Повторить 8 раз.

5 упр. – ходьба на месте до восстановления дыхания.

Комплекс выполняется индивидуально 2-3 раза в день.

Выводы: Изучение и анализ литературных источников позволил заключить следующее: возрастает необходимость приобщения подростков к ежедневным занятиям по физическому воспитанию и развитию. Увеличение нагрузки на шейный отдел в зависимости от наклона головы приводит к ухудшению осанки, в частности, к сутулой и круглой спине. Выводы американского ученого Хансража К.К. о нагрузке на шейный отдел в зависимости от наклона головы возможно интегрировать в повседневную жизнь общества. Использование таких форм занятий гимнастикой как физкультурная пауза и физкультминутка помогут снять утомление и восстановить работоспособность. Применение гигиенической и вводной гимнастики, в комплексы которых включаются упражнения на ощущение и формирование правильной осанки, может явиться лучшим средством для профилактики нарушений осанки. Систематическое выполнение комплексов гимнастических упражнений способствует образованию прочных условнорефлекторных связей, закрепляющих правильное положение тела стоя, сидя, при любой двигательной деятельности. Предложенные комплексы выполнять согласно рекомендациям.

Список литературы:

1. Абдинова Н.И., Садигова Л.Н., Нариманова А.Ф. Исследование состояния осанки у студентов. Научный вестник Академии Физической культуры и Спорта. Volume 3 № 3, 2020. Интернет ресурс/ Режим доступа: www.sportsciencejournal.org
2. Абдинова Н.И., Садигова Л.Н., Абдинов Э.В. Физическая активность в период пандемии. Научный вестник Академии Физической культуры и Спорта. Volume 3 № 3, 2021 Интернет ресурс/ Режим доступа: www.sportsciencejournal.org
3. Кустова Т.А. Нарушение осанки и их профилактика. Интернет ресурс / Режим доступа: www.Shkrab.ru. page 32.
4. Физическая культура Электронный учебно-методический комплекс для спортивного учебного отделения по аэробике спортивной. Минск 2021.
5. Основы профилактики и коррекции нарушений осанки учащихся младшего школьного возраста. <https://infourok.ru> > referat-osnovi-profilaktiki-i-korrek... Караганда. 2017.
6. http://altmed.am/?page_id=4035 Нарушение осанки.
7. Типы осанок по Штаффелю. <https://studfile.net> > preview.
8. Hansraj KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int. 2014 Nov;25:277-9.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 28-33

УДК 796.035-056.26:797.2

**АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ У ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ
ОДА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ**

**THE ANALIS OF SPORTS TRAINING OF CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL
SYSTEM DISORDERS BY MEANS OF ADAPTIVE SWIMMING**

✉ **Кириухина И.А.**

**Кандидат педагогических наук
Пензенский государственный
университет, г. Пенза, Россия**

Рубцова Е.М

**Старший преподаватель
Пензенский государственный
университет, г. Пенза, Россия**

Аннотация. В статье отражены основные особенности адаптивного плавания, аспекты организации занятий в водной среде с детьми, имеющих поражения ОДА, а также отличие авторской методики для данного контингента. Разработана и выявлена эффективность начальной спортивной подготовки детей с поражениями ОДА на основе применения экспериментальной методики адаптивного плавания. Показана эффективность применения средств адаптивного плавания в повышении уровня двигательной активности и спортивной подготовленности детей с поражением ОДА для решения задач их социальной интеграции и адаптации.

Abstract. The paper describes some specific features of adaptive swimming and its aims. The article presents the starting of the integrated education of children with disabilities of locomotor system. The article reflects the main features of adaptive swimming, aspects of the organization of classes in the aquatic environment with children with musculoskeletal system disorders, as well as the difference between the author's methodology for this contingent. The effectiveness of the initial sports training of children with musculoskeletal system disorders based on the use of experimental adaptive swimming methods and techniques has been developed and identified.

Ключевые слова: поражение ОДА, коррекция двигательных действий в водной среде, индивидуальная методика, адаптивное плавание

Keywords: children with impaired locomotor system, the aquatic environment, motion correction, individual exercises, teaching methods

Актуальность. Поведение детей с поражением ОДА в критических ситуациях характеризуется различными осложнениями. К наиболее общим можно отнести следующие: - повышенную утомляемость и повышенную эмоциональную возбудимость. Все это может сочетаться с нарушениями

поведения в виде двигательной расторможенности, аффективных взрывов, иногда с агрессивными проявлениями, с реакциями протеста по отношению к окружающим. [1,2,3,4]

Повышенная эмоциональная возбудимость при поражениях ОДА может сочетаться со снижением критики (эйфория) наличие страхов. Страх может возникать при простых тактильных раздражениях (например, при оказании помощи), при изменении положения тела и окружающей обстановки.

Цель исследования: теоретически разработать и оценить эффективность начальной спортивной подготовки детей с поражениями ОДА на основе применения экспериментальной методики адаптивного плавания.

Научная новизна исследования: разработан инновационный научный подход к процессу начальной спортивной подготовки детей в возрасте 7–9 лет с поражениями ОДА (в том числе с ДЦП) на основе адаптивного плавания, позволяющий выявить качественно новые условия организации групповых занятий на основе индивидуализации, с учетом проявления особенностей двигательной активности ребенка с ДЦП в водной среде бассейна.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что:

- в результате исследования внесен вклад в теорию и методику адаптивного спорта лиц с поражениями ОДА; проанализированы, представлены и дополнены знания о содержании частных методик адаптивного плавания в системе начальной спортивной подготовки детей с поражениями ОДА;

- расширены представления об эффективности применения средств адаптивного плавания в повышении уровня двигательной активности и спортивной подготовленности детей с поражениями ОДА для решения задач их социальной интеграции

Последствиями детского церебрального паралича являются вялые и спастические парезы и параличи, контрактуры суставов, гиперкинезы, существенно осложняющие транспортировку, эвакуацию и оказание первой помощи. Наряду с этим названные особенности данного контингента значительно снижают скорость перемещения в пространстве. Перед началом занятий обязательно учитывались организационные моменты подготовки детей с поражением ОДА. Детям сообщались задачи учебно-тренировочного занятия. У детей с поражением ОДА на начальном этапе обучения через 2,5 месяца исчез страх пред глубиной в бассейне. И уже многие дети практически сняли вспомогательные поддерживающие предметы, самостоятельно начали проплывать отрезки и старались правильно лечь на воду, но еще не удерживали равновесие, в силу того, что у данной категории детей нарушены функции верхних или нижних конечностей, присутствовала спастика мышц. Для того чтобы дети начали выполнять выдохи в воду, использовали методический прием «Отгадай, какая игрушка в воде». Родители, стоя на бортике бассейна, помогали детям, и смотрели за

выполнением выдоха в воду. Педагогические наблюдения свидетельствуют, что после нескольких занятий многие дети начали по команде выполнять выдохи и опускать лицо в воду. Отмечается, что после трех месяцев занятий дети самостоятельно стали выполнять выдохи в воду на глубине. После того как они освоили одно плавательное упражнение, переходили к изучению нового плавательного движения. После каждого занятия дети получали домашнее задание. Каждый день они старались выполнять утреннюю специальную коррекционную гимнастику, под руководством родителей, которая была разработана под двигательные особенности каждого ребенка, и направленную на нормализацию мышечного тонуса, а также на подготовку опорно-двигательного аппарата к длительной нагрузке, в нее включались элементы техники плавания на суше. [2]

К концу первого года обучения уже практически все дети адаптировались во Дворце водного спорта, могли самостоятельно передвигаться без помощи посторонних, некоторые самостоятельно начали переодеваться в раздевалке. Следует отметить, что группы детей для занятия адаптивным плаванием должны составлять не более 8–10 человек, так как к каждому ребенку в связи со спецификой заболевания необходим индивидуальный подход.

На каждом этапе проведения экспериментального исследования все занимающиеся принимали участие в различных соревнованиях по адаптивному плаванию, что отражено в протоколах соревнований. [1]

Материалы и методы. Апробируя экспериментальную методику адаптивного плавания с детьми ДЦП можно сделать вывод, что на протяжении всего первого и второго месяца детям было очень сложно привыкнуть к водной среде. Этот период проходил дольше, чем у здоровых детей. Задача достижения горизонтального положения в воде была достигнута только к концу первого учебного года. Отмечается, что в связи с особенностями заболевания, дети не могут сделать достаточно длинный выдох, и тем самым не могут быстро и объемно выполнить вдох. Поэтому нами выполнялись серии дыхательных упражнений с форсированным выдохом после каждого проплывания отрезка. С целью укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, использовался адаптированный комплекс упражнений Кифута перед тренировочным занятием.

По мере освоения плавательных навыков у детей с поражением ОДА на начальном этапе подготовке отмечались следующие особенности: выявлено нарушение координации движений. У детей отмечается несогласованность движений рук и ног, поэтому каждому индивидуально давалось домашнее задание, например, выполнить упражнение из и.п. – лежа на животе поочередное поднятие правой руки, левой ноги и наоборот, а также упражнения на пресс и спину.

В ходе исследования выявлено, что детей с поражением ОДА очень сложно положить на воду и сформировать у них правильное горизонтальное положение в водной среде по сравнению со здоровыми детьми. Для этого

нам потребовался первый год обучения, на протяжении которого дети обучались простейшим упражнениям по освоению с водой, выдохам в воду в сочетании со скольжением. [2,3]

Для обеспечения требований безопасности проведения тренировочных занятий по плаванию с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата необходимо соблюдать основные правила:

- допускать к тренировочным занятиям по плаванию только после прохождения медицинского контроля, учитывать рекомендации по дозировке физических нагрузок;
- на тренировочных занятиях соблюдать дисциплину: самостоятельного захода в воду, прыжков и ныряний, различных игр в воде без разрешения;
- проводить тренировочное занятие с детьми не более 8 человек, а при большем количестве детей использовать помощь ассистентов-инструкторов;
- следить, чтобы дети соблюдали дистанцию во время проплывания отрезков с опорой о плавательную доску;
- внимательно следить за ребенком, когда он начинает первый раз проплывать отрезки без вспомогательных средств самостоятельно;
- прыжки в воду разрешаются только тем занимающимся, которые умеют хорошо держаться на воде, а также у которых меньше выражена спастичность нижних конечностей.

До начала первого учебно-тренировочного занятия в бассейне было проведено собрание с родителями. К этому времени уже прошло первое знакомство с детьми. Детям было рассказано о плавательном бассейне, показана плавательная ванна бассейна. Рассказ о спортсменах и чемпионах, которые тренируются в данном бассейне позволил сформировать благоприятную обстановку между детьми, родителями и тренером. На первом занятии было представлено расписание тренировочных занятий. После первой встречи с родителями было дано задание психологически подготовить детей к занятиям по плаванию, так как первый приход в бассейн, первая встреча с новыми людьми, персоналом, тренером – это стрессовая ситуация, проявляющаяся эмоциональными, двигательными реакциями на новые условия, которые отличаются от привычных условий, домашних, знакомых им. После первого визита в бассейн многие дети становятся замкнутыми, стеснительными, не разговаривают и не отвечают на вопросы, а другие, наоборот, становятся озорными, более агрессивными, непослушными. Первое собрание детей и родителей имеет большое значение для результативности учебно-тренировочного процесса. В этом случае необходимо рассказать о предстоящих занятиях, чтобы вовлечь детей в тренировочный процесс и чтобы у них остались радостные впечатления от посещения бассейна. Так как на учебно-тренировочное занятие ребенок не мог самостоятельно приходить, то вся подготовка к нему и проход в бассейн осуществлялись с помощью родителей. Родители помогали детям переодеваться, провожали в бассейн и присутствовали на занятии до его окончания.

На первых занятиях все занимающиеся проходили знакомство с водой, определялся уровень их двигательной активности. Все дети были в воде с вспомогательными средствами, так как глубина бассейна составляла 220 см. Следует отметить, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, родители держали их за руку, а затем уже они самостоятельно держались двумя руками за бортик бассейна, по мере освоения уже с водной средой отталкивались ногами от бортика и начинали плавать с опорой о плавательную доску. Но следует отметить некоторые особенности детей: многие дети не могли плавать с доской, так как степень заболевания не могла позволить выполнять им движения из-за спастичности верхних конечностей. А также рассказывали о необходимости соблюдения правил техники безопасности и о соблюдении дистанции между занимающимися, так как неосторожное касание друг друга может вызвать спастическую реакцию, захлебывание, панику и страх.

Обсуждение. После первых занятий по преодолению страха в водной среде переходили к обучению упражнениям по ознакомлению с водой, которые включали в себя различные погружения в воду, лежания на воде, подныривания, открывания глаз в воде, выдохи в воду, «поплавок», скольжения. На первых занятиях дети могли находиться в воде только во вспомогательных плавательных средствах, не могли лечь на воду или передвигаться в ней.

В дальнейшем переходили к изучению техники плавания «кроль на груди и на спине». На начальном этапе подготовки изучали элементы движений работы ног, по мере освоения – движений техники рук, а затем уже в согласовании движений ног, рук и дыхания. Формирование специальных педагогических условий организации занятий адаптивным плаванием детей с ДЦП требует учета психолого-педагогических особенностей исследуемого контингента, разработки программы педагогического сопровождения детей-инвалидов с участием родителей и соблюдения мер безопасности на занятиях в воде. [1,2,3]

Отличие экспериментальной методики заключается:

- в изменениях организационно-педагогических условиях: занятие состояло из четырех частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная);
- применение методов «проведения по движению» и «направляющей помощи»;
- изменение педагогического подхода (объяснение изучаемого материала строилось по следующему принципу «не от головы к рукам», как у здоровых детей, а, наоборот, «от рук к голове»);
- в блок дыхательных упражнений добавили выполнение дыхательных упражнений не только в воде, но и на суше;
- из-за контрактуры в тазобедренном суставе добавлялись упражнения на суше из исходного положения, лежа на животе и укладки (они же постуральные упражнения);

– для правильного выполнения гребка выполнялись упражнения на формирование устойчивого навыка с помощью упражнений на суше и в водной среде;

– выполнялись упражнения на формирование мелкой моторики для активизации двигательного центра головного мозга;

– применялся индивидуальный подход к каждому ребенку.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование показало, что адаптивное плавание является не только эффективным средством восстановления психоэмоциональных и физических функций детей с поражениями ОДА, но и способствует их адаптации к активной деятельности в обществе. Для закрепления положительных сдвигов в двигательной активности детей с поражениями ОДА, достигнутых на основе занятий адаптивным плаванием, рекомендуется включать занятия плаванием в деятельность реабилитационно-оздоровительных центров, а также в учебный процесс учащихся специальных коррекционных школ для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы:

1. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата// Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. 2013. № 5-3 ,(12). С.37-39

2. Петрунина, С. В. Возможности использования индивидуально комплексной методики повышения двигательной активности инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) в условиях циклических видов спорта / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова // Тридцатилетний путь развития адаптивной физической культуры : Материалы Международного научного конгресса, Санкт-Петербург, 10–11 июня 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – С. 195-201. – EDN VASRJR.

3. Рубцов, А. В. Влияние занятий адаптивным спортом по программе Специальной Олимпиады на социальную адаптацию подростков с умственной отсталостью / А. В. Рубцов, Н. О. Рубцова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: теория, методология и практика : Материалы кафедральной научно-практической конференции, Москва, 14–15 марта 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 60-64. – EDN PYHIRJ.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 34-37

УДК 159.9:796.01:378.17

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА: БАЛАНС МЕЖДУ УЧЁБОЙ, СПОРТОМ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

✉ **Ломакин А.А.**

Казахская академия спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан

Казахский национальный медицинский
университет им. С. Асфендиярова,
г. Алматы, Казахстан

Винокурова Е.И.

Аннотация. Данная статья посвящена важности сохранения и поддержания психического здоровья студентов, как важной составляющей самочувствия, жизненной энергии, самоидентификации. Рассмотрены проблемы и ситуации, провоцирующие стресс, динамическая совокупность критериев психологически здорового студента.

Ключевые слова: образование, психологическое здоровье, рефлексия, самосовершенствование, сохранение, стресс, структура, студент, цели, эмоции.

Abstract: This article examines the importance of maintaining and supporting students' mental health as a crucial component of well-being, vitality, and self-identity. It examines stress-provoking issues and situations, as well as a dynamic set of criteria for a psychologically healthy student.

Key words: education, psychological health, reflection, self-improvement, preservation, stress, structure, student, goals, emotions.

Актуальность. Под «Психическим здоровьем» в психологии понимается состояние благополучия, возможная реализация собственного потенциала человека, умение справляться с жизненными стрессами, осуществлять трудовую деятельность и вносить продуктивный вклад в жизнь сообщества [1, 2]. Актуальность исследования обусловлена ростом требований к студентам-спортсменам, которые одновременно сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, интенсивными тренировками и необходимостью поддерживать социальную и личную жизнь. Постоянное напряжение, дефицит времени и повышенные ожидания со стороны образовательных и спортивных организаций могут приводить к хроническому стрессу, эмоциональному выгоранию и снижению психического благополучия. В условиях возрастающего внимания к проблемам психического здоровья молодежи исследование факторов, влияющих на психологическое состояние студентов-спортсменов, приобретает особую значимость для разработки

эффективных профилактических и поддерживающих мер в образовательной и спортивной среде.

Цель – проанализировать особенности психического здоровья студента-спортсмена в условиях совмещения учебной деятельности, спортивной подготовки и личной жизни, а также выявить основные факторы, влияющие на психологическое благополучие, стрессоустойчивость и эмоциональный баланс данной категории студентов.

Материалы и методы. Исследование носит обзорный характер и основано на анализе научных источников, посвящённых проблеме психического здоровья студентов-спортсменов. В качестве материалов исследования использовались публикации отечественных и зарубежных авторов, представленные в научных журналах, монографиях и электронных базах данных, посвящённых вопросам психологического благополучия, стрессоустойчивости, эмоционального выгорания и баланса между учебной, спортивной и личной деятельностью.

Результаты. Студенческие годы – это особенная, своеобразная жизнь! «Молодость: веселье бьёт ключом, впереди вечная, длинная жизнь с мечтами и планами, и юношеским максимализмом» - примерно так рассуждает часть общества. И это отчасти соответствует действительности, но есть и другая сторона студенческой жизни. При поступлении в вуз молодые люди сталкиваются со стрессовыми ситуациями, так как формируется иной образ жизни. Меняется привычное окружение: новый город, другая обстановка, новые правила и устои, большие изменения и усложнившийся, в сравнении со школьным, учебный процесс, новое окружение, недостаток сна. Изменение материального и финансового комфорта также способствует развитию тревоги, создают ощущение состояния неопределённости и неуверенности. Под воздействием этих факторов часть студентов подвергается депрессивное состояние, подвергается паническим атакам.

Для современных студентов остро стоит вопрос по укреплению психического здоровья, соблюдения равновесия на фоне вызовов окружающей действительности, способности создания ниши для благоприятного душевного равновесия и психологического климата.

Обозначим основные проблемы студентов:

- личностные: неопределённость будущего, поиск своей ниши, оторванность от семьи;
- академические: учёба, её возросшие объёмы, давление преподавателей, организационные вопросы учебного процесса, зачёты, сессии, тревожность о сроках;
- бытовые: отсутствие спокойного места проживания, организация питания, недостаток материальных средств;
- социальные: налаживание коммуникаций, адаптация к новой среде, возможные конфликты, поддержка семьи на расстоянии. По мнению Г.И. Малейчук «психическое здоровье не означает отсутствие конфликтов, проблем и т.д., а предполагает зрелость, активность механизмов личностной

саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование [3].

Решение при такой студенческой жизни можно найти в реальном инструменте – грамотном тайм-менеджменте. Тайм-менеджмент – это основа управления временем, способ сделать свою жизнь менее напряжённой, сохраняя приоритеты, психическое здоровье, и умение находить время для самореализации. Именно такой инструмент позволит избавиться от стрессовых моментов. Так, планирование времени студентом позволяет:

1) равномерно распределить нагрузку, что способствует усваиванию учебного материала, значит, помогает улучшить успеваемость студента.

2) постепенно сократить постоянный недосып и перегрузки, что ведёт к нормализации гормонального фона в организме, полноте восстановительных процессов в нём. И, как следствие, улучшается здоровье, снижается нервозность, повышается концентрация внимания и восприимчивость, растёт продуктивность деятельности – всё это сохранение здоровья, как физического, так и ментального.

3) планируя свои задачи, студент перестаёт жить в режиме «срочно, сразу, всё», что поможет не паниковать перед зачётами, курсовыми, сессиями, а значит – это категорическое «нет» панике и депрессии.

Студенчество – время, когда хочется жить и дышать полной грудью, когда в большей степени формируются коммуникативные навыки, выстраиваются дружеские отношения, появляются возможности изучения разных областей знания, новых сфер. И вот опять возникает вопрос сохранения психического здоровья студента в желании успеть, охватить необъятное. И здесь также возможно применение методик тайм-менеджмента. Так как, когда студент может управлять своим временем, то освобождается часы для занятий тем, что студента интересует, нравится: спорт, музыка, рисование, самопознание, чтение книг, прохождение курсов без ущерба для учебы и личной жизни. Чтобы не выгореть, не получить хроническую усталость, ощущение проходящей мимо жизни, пока грызёшь гранит науки, необходимо воспользоваться. Умением расставлять приоритеты: не всё, что требует внимания, одинаково важно и, если выписать задачи в порядке важности и осуществлять концентрацию последовательно на каждой. Для примера планирования приведём 2 схемы по определению и классификации приоритетов [4].

Прием ABCDE. Суть данного алгоритма заключается в экономии времени на ненужных вещах. Для этого достаточно распределения дел по блокам: А – важнейшая работа, которая обязательна к выполнению во избежание серьезных последствий, В – важные дела и мероприятия, которые в случае неисполнения не доставят существенных проблем и неудобств, С – задания, которые желательно выполнить, чтобы не усугублять положение, D – мероприятия и дела с «отложенным сроком исполнения», Е – то, от чего без риска и ущерба можно просто отказаться.

Система GTD. Эта схема предполагает привлечение сторонней помощи в выполнении намеченных задач – делегирование полномочий. Притом здесь важно тотальное планирование: кто и чем будет заниматься, к какому сроку должно быть выполнено поручение, проверка полученных результатов и пр. Списки или таблицы задач, пометки. Суть данного алгоритма заключается в планировании дел на основе ранее сделанных пометок. Студенту важно пометать у себя (в блокноте, тетради, веб-заметках) все задания, которые следует выполнить. В конце дня или недели ему нужно составить «индивидуальный план», где будут прописаны дни, время и дела с грифом «к исполнению» [4].

Выводы и заключение. Для соблюдения психического здоровья и баланса между учёбой, здоровьем и спортом студенту необходимо определиться с приоритетом, сколько времени он готов тратить на учебу, спорт и отдых, а также на коммуникации. И только выстроив свою личную систему, подумать о «рассмотрение» чужих просьб (коммуникации).

Забота о физическом здоровье (сон не менее 8 часов в сутки). Питание: сбалансированность наличия белков, жиров и углеводов в выбранной пище, что обеспечит работу мозга, наделит тело необходимой энергией и силой. Физическая нагрузка необходима для выхода агрессии и злости. Спортивные часы – это оптимальное решение. Общение: регулярно общайтесь с семьей, а также уделяйте время новым друзьям. Поддержка: необходимо искать наставников, советоваться с ними. Решение проблем: поиск конструктивных способов решения трудностей, а не игнорирование их. Постановка целей: Мечта и планы формирует мотивацию.

Таким образом, для сохранения психического здоровья и баланса между учёбой, спортом и личной жизнью необходима расстановка приоритетов и планирование дел(тайм-маркетинг).

Список литературы

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых - М. ЭКСМО-Пресс., 2006. - 350 с.
2. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматическое и соматопсихические расстройства у детей - СПб. : 2005. - 400 с.
3. Малейчук Г. И. Психологическое здоровье личности: попытка определения понятия №3 / Г. И. Малейчук. - 2024. - 310 с.
4. Студенту на заметку: учимся грамотно расставлять приоритеты // [blog/studentu-na-zametku-uchimsya-gramotno-rasstavlyat-prioritety](https://disshelp.ru/blog/studentu-na-zametku-uchimsya-gramotno-rasstavlyat-prioritety/) : [сайт]. — URL: <https://disshelp.ru/blog/studentu-na-zametku-uchimsya-gramotno-rasstavlyat-prioritety/>



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 38-42

УДК 159.923.2:796.071.2

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ СУГГЕСТИВНЫХ
МЕТОДИК И ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ
НА ПРЕДСТАРТОВОМ ЭТАПЕ**

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE USE OF SUGGESTIVE TECHNIQUES AND
CONSCIOUS SELF-REGULATION IN SPORTSMEN AT THE PRE-START STAGE

✉ **Парфенова Т.А.**

**МБУ ДО городского округа Самара
«Спортивная школа олимпийского
резерва № 17», г. Самара, Россия
студентка 1 курса факультета**

Parfenova T.A.

**Sports School of Olympic Reserve No. 17,
Samara, Russia**

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ двух основных подходов к психологической подготовке спортсменов на предстартовом этапе: суггестивных методик и методов осознанной саморегуляции. Выявлены различия по показателям типа регуляции, механизма воздействия, временной направленности, эффективности при различных предстартовых состояниях, степени сформированности у спортсменов разной квалификации, доступности освоения. Обоснована необходимость интеграции обоих подходов в систему психологического сопровождения спортсменов.

Annotation. The article presents a comparative analysis of two main approaches to the psychological training of athletes at the pre-start stage: suggestive techniques and methods of conscious self-regulation. Differences were identified in terms of regulation type, mechanism of action, temporal orientation, effectiveness in various pre-start states, the degree of formation in athletes of different qualifications, and accessibility of mastery. The necessity of integrating both approaches into the system of psychological support for athletes is substantiated.

Ключевые слова: саморегуляция, суггестивные методики, предстартовые состояния, психологическая подготовка

Keywords: self-regulation, suggestive techniques, pre-start states, psychological training

Актуальность. В современном спорте высших достижений физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов находится на сопоставимо высоком уровне, что делает психологическую готовность решающим фактором соревновательного успеха [1, с. 86]. Предстартовый этап характеризуется выраженным стрессогенным воздействием, которое может проявляться в виде предстартовой лихорадки или апатии,

дезорганизирующих деятельность спортсмена. В связи с этим возрастает потребность в эффективных, научно обоснованных методах коррекции негативных предстартовых состояний. Среди них выделяются два основных подхода: суггестивные методики (основанные на внушении и гетерорегуляции) и методы осознанной саморегуляции (включающие планирование, программирование, моделирование и гибкую оценку собственных действий). Настоящая работа представляет сравнительный анализ данных подходов на основе эмпирических исследований последних лет.

Цель статьи – выявить общие тенденции и различия в применении суггестивных методик и осознанной саморегуляции спортсменов на предстартовом этапе, определить их преимущества и ограничения.

Материалы и методы. В работе использован теоретический анализ научных публикаций, посвященных психорегуляции в спорте. Рассмотрены исследования Воловой Т.А. [1], Юрова И.А. и Мельникова В.М. [5], Оськина И.А. и Филатовой А.В. [4], а также работы Курских В.С. [2] и Лысенко Д.С., Снегиревой Е.С. [3], отражающие современные подходы к развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости спортсменов. Сравнительный анализ проведен по следующим показателям: тип регуляции (внутренняя / внешняя), механизм воздействия, временная направленность (ситуативная / пролонгированная), эффективность при различных предстартовых состояниях, степень сформированности у спортсменов разной квалификации, доступность освоения.

Результаты сравнительного анализа

1. Тип регуляции. Суггестивные методики, описанные Воловой Т.А. [1], включают элементы гетерорегуляции (внушение со стороны тренера или психолога) в сочетании с аутогенной тренировкой. В технике Йога Нидра используется вербальное программирование состояния: «Я сильный, спокойный, успешный» [1, с. 89]. Оськин И.А. и Филатова А.В. [4] также применяют внушение необходимого поведения («У меня все получается», «Удар доходит до цели») в фазе «последствия». В противоположность этому, осознанная саморегуляция, изучавшаяся Юровым И.А. и Мельниковым В.М. [5], базируется на внутреннем планировании, программировании и самостоятельном оценивании результатов без внешнего суггестивного воздействия. У мастеров спорта показатели программирования и оценивания результатов статистически достоверно выше, чем у немастеров ($p < 0,01$) [5, с. 240], что свидетельствует о сформированности именно осознанной саморегуляции.

2. Механизм воздействия. Суггестивные техники преимущественно воздействуют на вегетативную нервную систему через дыхание (Уджайи пранаяма) или через релаксацию и образное внушение. Как отмечает Волова Т.А. [1, с. 89], Уджайи пранаяма активизирует сонную артерию, что автоматически расслабляет вегетососудистую систему и купирует панические проявления. Осознанная саморегуляция, напротив, задействует

корковые механизмы: постановку целей, выделение значимых условий, коррекцию программ действий. Юров И.А. и Мельников В.М. [5, с. 239] подчеркивают, что мастера спорта способны адекватно планировать деятельность, выдвигать реалистичные, иерархичные и устойчивые планы с учетом своих возможностей.

3. Временная направленность. Суггестивные методики эффективны как ситуативное, быстродействующее средство. Уджайи пранаяма, по данным Воловой Т.А. [1, с. 88], позволяет за три глубоких вдоха прекратить панику и успокоить нервную систему непосредственно перед стартом. Йога Нидра, напротив, применяется заблаговременно (за неделю до соревнований) для профилактики апатии и восстановления [1, с. 89]. Осознанная саморегуляция, согласно Юрову И.А. и Мельникову В.М. [5, с. 239], формируется в процессе многолетних тренировок и самообразования, обеспечивая пролонгированную эффективность. У мастеров спорта гибкость и самостоятельность регуляции позволяют корректировать планы в зависимости от обстоятельств и подходить к крупным соревнованиям в оптимальной кондиции.

4. Эффективность при различных предстартовых состояниях. Воловая Т.А. [1, с. 87] дифференцирует два типа негативных состояний: предстартовая лихорадка (преобладание возбуждения) и предстартовая апатия (преобладание торможения). Суггестивные дыхательные техники наиболее эффективны при лихорадке, тогда как апатия требует восстановительных методов, таких как Йога Нидра. Оськин И.А. и Филатова А.В. [4, с. 159] сообщают, что у 75% кикбоксеров после применения их методики (сочетающей синхрогимнастику и внушение) стабилизировалась готовность к соревнованиям, а у 90% повысилась психологическая выносливость к физическим нагрузкам. Осознанная саморегуляция, по данным Юрова И.А. и Мельникова В.М. [5, с. 240], более универсальна: мастера спорта демонстрируют устойчивость к стрессу благодаря развитому планированию и самоконтролю, однако у немастеров выявлены психологические резервы, требующие развития именно осознанных навыков.

5. Степень сформированности у спортсменов разной квалификации. Юров И.А. и Мельников В.М. [5, с. 239] установили, что по нейродинамическим и психодинамическим показателям (сила возбуждения, подвижность, уравновешенность, экстраверсия, тревожность) между мастерами и немастерами нет статистически достоверных различий. Однако по показателям саморегуляции (программирование, оценивание результатов, самостоятельность) мастера достоверно превосходят немастеров. Это означает, что именно осознанная саморегуляция, а не врожденные свойства, является ключевым фактором роста мастерства. Суггестивные методики, напротив, могут быть эффективны для спортсменов любой квалификации, включая начинающих, поскольку не требуют длительного формирования внутренних регуляторных структур.

6. Доступность и скорость освоения. Суггестивные техники, особенно дыхательные, осваиваются относительно быстро. Воловая Т.А. [1, с. 88]

указывает, что для наработки Уджайи пранаямы достаточно 5–10 минут ежедневных тренировок. Методика «Ключ» Х. Алиева, адаптированная Оськиным И.А. и Филатовой А.В. [4, с. 158], также предполагает подбор индивидуальных движений в процессе короткого подготовительного этапа. Осознанная саморегуляция, как подчеркивают Юров И.А. и Мельников В.М. [5, с. 240], формируется годами и требует не только учебно-тренировочных занятий, но и самообразования, подготовки к тренерской деятельности.

Общие тенденции. Интеграция подходов. В современных исследованиях наблюдается тенденция к сочетанию суггестивных и осознанных методов. Оськин И.А. и Филатова А.В. [4, с. 158] включают в тренировочный процесс кикбоксеров одновременно психорегуляцию «Ключ», авторскую методику на основе синхрогимнастики и аутогенную тренировку. Воловая Т.А. [1, с. 89] предлагает использовать Йога Нидру с элементами аутогенной тренировки, где внушение сочетается с самостоятельным осознанием ощущений.

Значимость предварительного обучения. Все авторы сходятся во мнении, что любые техники психорегуляции должны осваиваться задолго до соревнований. Воловая Т.А. [1, с. 90] рекомендует обучать тренеров и спортсменов заблаговременно, поскольку техники нуждаются в наработке длительным повторением. Юров И.А. и Мельников В.М. [5, с. 239] отмечают, что даже у мастеров спорта показатели планирования и моделирования формируются постепенно, в процессе осознанной деятельности.

Зависимость эффективности от квалификации. У спортсменов высокой квалификации осознанная саморегуляция становится доминирующей, тогда как суггестивные методы играют вспомогательную роль (ситуативная коррекция). У немастеров, напротив, суггестивные методики могут дать быстрый прирост уверенности, но без развития осознанной регуляции этот эффект нестабилен [5, с. 240].

Проблемы и ограничения. Адаптация психики к суггестивным техникам. Как указывает Воловая Т.А. [1, с. 86], чисто психологические техники саморегуляции имеют тенденцию к снижению эффективности со временем из-за привыкания. Это требует постоянного обновления инструментария или перехода к осознанным методам.

Недостаточная сформированность осознанной саморегуляции у юных и неопытных спортсменов. Юров И.А. и Мельников В.М. [5, с. 240] выявили, что немастера склонны искать причины неудач во внешних факторах (методика тренировки, отношения с тренером), а не в собственной регуляции. Это указывает на необходимость целенаправленного обучения навыкам планирования и самоконтроля.

Отсутствие единой методики интеграции. На данный момент не разработаны стандартизированные протоколы сочетания суггестивных и осознанных техник на разных этапах подготовки. Курских В.С. [2] и Лысенко Д.С., Снегирева Е.С. [3] отмечают важность системного подхода к развитию

стрессоустойчивости, однако конкретные рекомендации по временному распределению методов остаются дискуссионными.

Выводы. Суггестивные методики (дыхательные практики, аутогенная тренировка с элементами внушения) наиболее эффективны для ситуативной коррекции предстартовой лихорадки, быстро снижая вегетативное напряжение и панические проявления. Их преимущество – высокая скорость освоения и доступность для спортсменов любой квалификации.

Осознанная саморегуляция (планирование, программирование, моделирование, гибкая оценка) является предиктором спортивного мастерства. Спортсмены высокого класса достоверно превосходят менее квалифицированных по этим показателям, что подтверждает необходимость ее целенаправленного формирования в процессе многолетней подготовки.

Оптимальной стратегией на предстартовом этапе представляется комбинированное применение подходов: для экстренного купирования тревоги – суггестивные дыхательные техники (Уджайи пранаяма и др.), для долговременной психологической подготовки и профилактики апатии – методы осознанной саморегуляции в сочетании с восстановительными практиками (Йога Нидра, синхрोगимнастика).

Общей проблемой является недостаточная интеграция суггестивных и осознанных методов в единую систему психологического сопровождения спортсменов. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка ступенчатых программ: от внешнего внушения к внутреннему программированию, от ситуативной регуляции к устойчивому стилю саморегуляции поведения.

Список литературы:

1. Воловая, Т. А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогогическими техниками / Т. А. Воловая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 85-90. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p85-90.
2. Курских, В. С. Саморегуляция как основа профилактики спортивного стресса в период соревнований / В. С. Курских // Экстремальная психология в экстремальном мире : Материалы IV научного форума с международным участием, Москва, 27 ноября 2025 года. – Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2025. – С. 186-191.
3. Лысенко, Д. С. Современные подходы к развитию навыков саморегуляции и стрессоустойчивости спортсменов / Д. С. Лысенко, Е. С. Снегирева // Спортивная психология в межкультурном пространстве : материалы Международной научно-практической онлайн-конференции, посвященной 100-летию УрФУ (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года), Екатеринбург, 04–05 декабря 2020 года / под редакцией Л. Н. Рогалевой ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – С. 118-122.
4. Оськин, И. А. Повышение результативности спортсменов-кикбоксеров с помощью методики саморегуляции / И. А. Оськин, А. В. Филатова // Современные технологии в физическом воспитании и спорте : Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 24 ноября 2023 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2023. – С. 157-160.
5. Юров, И. А. Саморегуляция спортсменов разной квалификации / И. А. Юров, В. М. Мельников // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2025. – № 15. – С. 238-240.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 43-49

УДК: 796.035-056.36:797.2

**ОЦЕНКА ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНКИ С НАРУШЕНИЕМ
ИНТЕЛЛЕКТА (ЛИН) ГБУ ПО САШ Г. ПЕНЗЫ НА
ВСЕРОССИЙСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ
«ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ» ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ»**

THE ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF AN ATHLETE WITH INTELLECTUAL
DISABILITY (PID) FROM THE STATE BUDGET INSTITUTION «PENZA SPORTS
ADAPTIVE SCHOOL» AT THE ALL-RUSSIAN SPECIAL OLYMPICS «UNIFIED SPORTS»
IN THE DISCIPLINE OF SWIMMING

✉ **Петрунина С. В.**

Кандидат педагогических наук, доцент,
Пензенский государственный университет,
Пенза, Россия

Сытник Г.В.

Кандидат психологических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный
университет ветеринарной медицины, г.
Санкт-Петербург, Россия

Хабарова С. М.

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

Аннотация. В статье представлен анализ годичных выступлений спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН) на Всероссийской специальной Олимпиаде «Объединенный спорт» по дисциплине «плавание» в г. Пензе в период с 2023г -2025 гг. Изучена эффективность влияния учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию по программе Специальной Олимпиады на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности, а также было проведено тестирование на оценку координации движений и равновесия и установлена положительная динамика показателей.

Abstract: The article presents a case analysis of the annual performances of an athlete with intellectual disabilities at the All-Russian Special Olympics in the discipline of swimming during the period from 2023 to 2025. The study examines the efficiency of adaptive swimming training sessions conducted under the Special Olympic program in enhancing the level of social integration and motor activity. Furthermore, testing was conducted to assess coordination of movements and balance, which revealed a positive dynamic in the measured indicators.

Ключевые слова: адаптивное плавание, лица с нарушениями интеллектуального развития, Специальная Олимпиада, адаптация,

социальная интеграция, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод.

Key words: adaptive swimming, people with intellectual disabilities, Special Olympics, adaptation, social integration, strictly regulated exercise method, competitive method.

В последнее время наблюдается значительное увеличение количества детей с отклонениями и нарушениями интеллектуального развития. По данным ВОЗ в мире проживает 193 миллиона людей с нарушениями интеллектуального развития. [1,2,3]. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Характерной особенностью детей с данным диагнозом является отставание в уровне формирования двигательных навыков, особенно которые связаны с различными проявлениями координационных способностей. [4].

Люди с нарушением интеллектуального развития сталкиваются со значительными проблемами в процессе обучения, социальной и трудовой интеграции, а также участия в полноценной общественной жизни. При многих заболеваниях адаптивный спорт является единственной возможностью удовлетворения одной из главных потребностей человека – самоактуализации. Адаптивная физическая культура и спорт способствуют полному раскрытию данной категории людей, позволяют получить удовольствие от жизни. Все это успешно реализуется в рамках привлечения детей с нарушениями интеллектуального развития к занятиям адаптивного плавания, а также к занятиям по программам Специальных Олимпиад. Важно отметить, что содержание адаптивного спорта направлено на формирование у лиц с нарушением интеллекта высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в соревнованиях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем. [1,2,5].

Достижение, каких либо результатов в адаптивном спорте лиц с нарушением психического развития возможно только при постоянном тренировочном процессе.

Цель исследования – оценить и изучить эффективность влияния учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием по программе Специальной Олимпиады на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности, а также профилактику двигательных и психических нарушений.

Объект исследования - влияние учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН).

Нами изучен и представлен анализ результатов выступления на Всероссийской Специальной Олимпиаде с мая 2023 года по май 2025 года, спортсменки ПО ДО САШ г. Пензы Сус-ой Д., 2004 г. р., с диагнозом – олигофрения, степень имбецильность в виде кейс-анализа. Она принимала участие в заплывах 25м способом «кроль на груди», 25 метров способом «кроль на спине», в тяжелой категории, как в дивизионировании, так и в

финалах. Начиная с 2025 года, Сус-на Д. стартовала уже на дистанции 50 метров способом «кроль на груди», как в дивизионировании, так и в финале, но дистанция 25 метров способом «кроль на спине» осталась пока без изменения.

Олигофрения является типичной моделью психического недоразвития, и проявляется в отклонении психики в целом, а в основном преимущественно в недостаточности интеллекта [1,4,5]. Имбецильность, проявляется как среднетяжелое и достаточно выраженное психическое недоразвитие. У данной спортсменки речь и психические функции развиты, речь примитивная, имеет достаточный словарный запас, формирует предложения самостоятельно. Она не обучаемая, но приспособленная к трудовой деятельности, выполняет все функции по дому. Ее умственный возраст соответствует психическому развитию ребенка 7-10 лет. [2].

В программу учебно-тренировочных занятий по экспериментальной методики были включены упражнения для воспитания различных проявлений координационных способностей, скоростно-силовых качеств, а также упражнения на развитие быстроты. При построении учебно-тренировочных занятий использовали метод строго регламентированного упражнения и соревновательный метод, для Упражнения выполнялись спортсменкой по определенной схеме и дозировке, упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств выполнялись как вариант промежуточного контроля, а также для повышения эмоционального тонуса занятий при организации.

Таблица 1.

Результаты выступления спортсменки ГБУ ПО САШ г. Пензы Сус-ой Д. на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию в 2023 году (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2023год	Финал 2023 год	% соотношение
25 метров способом «кроль на груди» (сек.)	53,51	48,35	9,64
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	47,72	Д/к.	-

Дистанцию 25 метров способом «кроль на груди» в дивизионировании в 2023 году спортсменка преодолела с результатом 53,5 сек, а уже 2024 году эту же дистанцию в дивизионировании она проплыла с результатом 39,73 сек. В таблице 3. представлены сравнительные результаты дивизионирования 2023-2024 гг, улучшение результата составило 13,98 секунды, улучшение произошло на 26 %.

Таблица 2.

Результаты выступления спортсменки Сус-ой Д. ГБУ ПО САШ г. Пензы Сус-ой Д. на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию в 2024 году (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2024год	Финал 2024 год	% соотношение
25 метров способом «кроль на груди» (сек.)	39,73	38,21	3,83%
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	39,89	39,83	0,16%

Таблица 3.

Сравнительные результаты дивизионирования и финальных заплывов спортсменки Сус-ой Д. ГБУ ПО САШ г. Пензы на дистанции 25 метров способом «кроль на груди» и 25 метров способом «кроль на спине» за 2023-2024 гг. (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2023год	Финал 2023го д	Дивизионирование 2024 год	Финал 2024 год	% соотношение	
25 метров способом «кроль на груди» (сек.)	53,51	48,35	39,73	38,21	26%	21
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	47,72	Д/к.	39,83	39,83	16,4%	-

На дистанции 25 метров «кроль на спине» в дивизионировании в 2023 году спортсменка проплыла с результатом 47,72 секунды, в 2024 году она показала результат 39,89 секунды. В таблице 3. Представлены сравнительные результаты дивизионирования 2023-2024 гг, улучшение результата составило 7,83 секунды, улучшение произошло на 16,4 %. В таблице 3 также представлены результаты финальных заплывов на Всероссийской Специальной Олимпиаде за 2023-2024гг. На дистанции 25 метров способом «кроль на груди», в 2024 году Сус-на Д. улучшила на 10,24 секунды, прирост в процентном соотношении составил 21%. На дистанции 25 метров способом «кроль на спине», в 2023 год спортсменка сделала фальстарт и была дисквалифицирована. Это было ее первое выступление на соревнованиях такого ранга, что отразилось на нервно-психическом состоянии. В 2024 году она проплыла эту дистанцию за 39,83 секунды. В финальном заплыве на дистанции 25 метров «кроль на спине» Сус-на Д. заняла 3 место, и была награждена медалью и дипломом.

В таблице 4 представлены результаты выступления спортсменки ЛИН в 2025 году на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию. В этом

году Сус-на Д впервые плыла дистанцию 50 метров способом «кроль на груди».

Таблица 4.

Результаты выступления спортсменки Сус-ой Д. ГБУ ПО САШ г. Пензы на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию в 2025 году (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2025 год	Финал 2025 год	% соотношение
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	34,56	35,03	1,52%
50 метров способом «кроль на груди» (сек.)	96,48	80,69 (д/к)	16,4

На дистанции 50 метров способом «кроль на груди» по результатам дивизионирования, где спортсменка показала слабый результат 1,36.48 сек., в финальном заплыве она плыла в слабом дивизионе, и улучшила результат на 16,4%, тем самым была дисквалифицирована по правилам соревнований. На дистанции 25 метров «кроль на спине», результат в дивизионировании оказался лучше, чем в финальном заплыве. Ухудшение составило 1,52%, это связано, скорее всего, с эмоциональным состоянием спортсменки и изменением дистанции проплывания. Это еще раз подтверждает, что спортсмены ЛИН обладают слабостью процессов внутреннего торможения, которая проявляется тогда, когда требуется произвести какое-либо точное движение и сосредоточиться. Большое время на учебно-тренировочных занятиях у спортсменов ЛИН отводили коррекции быстроте реагирования, так как у них отмечается двигательная недостаточность в моторной сфере. Особое внимание уделяли обучению правильному дыханию на учебно-тренировочных занятиях. После каждого «проплываний отрезков по 25 метров, выполнялись упражнения на дыхание. В течение первого года при обучении дыханию у Сус-ой Д. наблюдались сложности в выполнении выдохов в воду. Поэтому в программу учебно-тренировочных занятий включались упражнения на дыхание, как в бассейне, так и в тренажерном специализированном зале.

Перед каждым соревнованиями, проводился тест «Проба Ромберга» (Пяточно-носовая проба) для оценки координации движений и равновесия. Выполнение теста заключалось в следующем: испытуемый закрывает глаза, вытягивает руки вперед, разводит пальцы и встает на одну линию двумя ногами и пытается коснуться пяткой одной ноги носка другой ноги, при этом сохраняя равновесие. Следует отметить, что во время выполнения теста не должно быть тремора пальцев рук и век. Педагогические наблюдения, показали сложность организации проведения теста. Отмечается, что испытуемая не понимала, как выполнять тест и что от нее требуется. Проявление громкого смеха, отсутствие внимания появлялось при попытке объяснить и показать выполнение теста на первом этапе учебно-

тренировочного процесса. Результаты представлены в таблице 6 и на рисунках 1 и 2.

Время удержания равновесия в норме у здоровых людей составляет от 36-48 секунд, у спортсменки ЛИН Сус-ой Д. оно составило в 2023 году 8-10 секунд, в 2024 году – 12 - 13 секунд, в 2025 году результат немного повысился до 15 секунд. Прирост составил 30 % в 2024 году по сравнению с 2023 годом, а в 2025 году, прирост составил 15% по сравнению с 2024 годом. Положительная динамика отмечается тем, что на учебно-тренировочных занятиях использовались модифицированные упражнения Кифута, а также один раз в неделю посещала специализированный тренажерный зал для людей с ограниченными возможностями.

Таблица 6

Уровень развития координационных способностей у спортсменки с нарушением интеллекта за период 2023-2025 гг. (n=1)

Показатели	2023 г	2024 г	% соотношение	2025 г	% соотношение
Пяточно-носочная проба (с)	10	13	30	15	15

Отмечается, что за время учебно-тренировочных занятий спортсменка Сус-на Д стала быстрее переключаться с одного вида двигательного приема на другой. Если вначале 2023 года ей приходилось по несколько раз повторять и показывать двигательное действие.

За период исследования, которое длилось с мая 2023года по май 2025 года, была изучена эффективность влияния учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием по программе Специальной Олимпиады на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности, а также профилактику двигательных и психических нарушений спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН).



Выполнение теста «Проба Ромберга» (Пяточно-носочная проба)

Рис.1



Рис.2

Список литературы:

1. Евсеев, С. П. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – 184 с. – ISBN 978-5-7422-8649-3. – EDN NIHIGS.
2. Петрунина, С. В. Педагогические подходы к организации спортивной подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивном плавании в ГБУДО по САШ г. Пензы по инклюзивной программе / С. В. Петрунина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 110-115. – EDN CREQXY.
3. Петрунина, С. В. Оптимизация скоростных параметров тредбан-ходьбы с частичной разгрузкой для минимизации вертикальной асимметрии при детском церебральном параличе / С. В. Петрунина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2026. – № 1(251). – С. 201-208. – DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-201-208. – EDN WCPNCA.
4. Рубцов, А. В. Влияние занятий адаптивным спортом по программе Специальной Олимпиады на социальную адаптацию подростков с умственной отсталостью / А. В. Рубцов, Н. О. Рубцова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: теория, методология и практика : Материалы кафедральной научно-практической конференции, Москва, 14–15 марта 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 60-64. – EDN PYHIRJ.
5. Сытник, Г. В. Адаптивная двигательная активность и её роль в формировании моторных навыков у детей с ДЦП / Г. В. Сытник, Н. С. Федюк, Д. В. Семенихин // Актуальные вопросы оздоровления, адаптивной физической культуры и спорта : Сборник научных статей. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2025. – С. 148-154. – EDN MSRBLH.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 50-52

УДК 378.88:612.062

**ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ПРЕДСТАРТОВЫЙ ПЕРИОД**
**ASSESSMENT OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF YOUNG ATHLETES IN
THE PRE-COMPETITION STAGE**

✉ **Шукюрова П.А.,
Гасанова А.К.**

**Академия Спорта Азербайджана,
г. Баку, Азербайджан**

**Shukurova P.A.,
Gasanova A.K.**

**Azerbaijan Sports Academy,
Baku, Azerbaijan**

Аннотация. Цель работы - оценки предстартового психофизиологического состояния юных спортсменов, занимающихся единоборствами. Сделан вывод о том, что предстартовое состояние у юных спортсменов является результатом сложного взаимодействия физиологических и психологических факторов, сопровождающегося повышенной эмоциональной напряженностью и симпатической активацией. Оценка психофизиологического состояния в предстартовый период должна рассматриваться как важный элемент системы подготовки и психофизиологического мониторинга юных спортсменов, способствующий повышению надежности соревновательной деятельности и спортивных результатов.

Abstract. The purpose of the present study - the issue of assessing the pre-competition psychophysiological state of young athletes engaged in combat sports. It is concluded that the pre-start condition in young athletes is the result of a complex interaction between physiological and psychological factors, accompanied by increased emotional tension and sympathetic nervous system activation. Assessment of psychophysiological status during the pre-competition period should be regarded as an essential component of the training system and psychophysiological monitoring of young athletes, contributing to enhanced reliability of competitive performance and improved sporting outcomes.

Ключевые слова: юные спортсмены, предсоревновательный этап, функциональное состояние, психофизиологическое состояние, тревожность,
Keywords: young athletes, pre-competition stage, functional status, psychophysiological state, anxiety

Актуальность. Анализ специальной научной литературы показывает, что проблема предсоревновательной психологической подготовки юных спортсменов до настоящего времени остается недостаточно изученной и методически проработанной [2, 3, 4, 5]. В системе подготовки молодых спортсменов психологическим аспектам старта уделяется второстепенное внимание как со стороны исследователей в области спортивной психологии, так и со стороны разработчиков учебно-тренировочных программ для спортивных школ и тренерского состава [4,5]. В результате этого недостаточность целенаправленной психологической подготовки способствует формированию неблагоприятных предстартовых состояний уже на ранних этапах спортивной карьеры, формированию стереотипов неадекватного поведения спортсменов на соревнованиях и повышению риска развития устойчивых эмоциональных нарушений [1].

Целью данного исследования - Оценка психофизиологического состояния спортсменов – единоборцев в возрасте от 14 до 18 лет предстартовый период.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось среди спортсменов (боксёров) Республиканского спортивного центра «ТЕХСИЛ». В исследовании приняли участие 15 спортсменов мужского пола в возрасте 14–18 лет. По возрастной классификации 12 мальчика к подростковому возрасту (14–16 лет), 3 – к юношескому периоду (17–18 лет). Работа была проведена после добровольного подписания участниками исследования информированного согласия. Были исключены лица с острыми заболеваниями и обострением хронических болезней на момент обследования. Антропометрическое исследование включало измерение размеров тела - длины и массы тела, ширины плеч, ширины таза, диаметра груди поперечный, обхвата грудной клетки в покое, обхват бедра.

Измерения артериального давления (АД) и подсчет пульса проводились непосредственно перед стартом, за 20- 30 минут до старта.

На основании показателей частоты пульса и диастолического артериального давления, измеренных у юных спортсменов в предсоревновательный период был рассчитан индекс Кердо.

Уровень тревожности спортсменов определяли на основе опросника по личностной шкале проявлений тревоги (J.Taylor)

Результаты и их обсуждение. По результатам расчётов установлено, что у спортсменов всех возрастных групп значение индекса Кердо оказалось больше 0. Данный факт свидетельствует о преобладании симпатического тонуса в деятельности вегетативной нервной системы. В свою очередь симпатическое доминирование можно рассматривать как признак перехода организма спортсмена в «режим готовности» перед соревнованием, иначе говоря, как физиологическая подготовка к стрессу, нагрузке и соревновательной борьбе. В свою очередь данное состояние является ожидаемой нормальной адаптивной реакцией в предстартовый период. Проведённый анализ индекса Кердо показал, что в предсоревновательный

период у юных спортсменов преобладает активность симпатического отдела вегетативной нервной системы. Это отражает повышение психофизиологической активности организма и свидетельствует о высоком уровне готовности к соревнованию. Подобные оценки могут рассматриваться как один из объективных показателей функционального состояния спортсмена и являться важным компонентом системы психофизиологического мониторинга.

Анализ опросника спортсменов по личностной шкале проявлений тревоги (J.Taylor) выявил следующие показатели: у 3 спортсменов наблюдался низкий уровень тревожности, у 9 спортсменов - средний уровень тревожности, у 1 – высокий уровень, а у 2 – тревожность носила патологический характер.

Выводы. В ходе проведённого морфофункционального обследования установлено, что антропометрические показатели спортсменов в возрасте 14–18 лет, занимающихся единоборствами, соответствуют общепринятым возрастным и половым нормативам. Средние показатели диастолического артериального давления (ДАД) и систолического артериального давления (САД) превышали нормативные значения, что расценивается как проявление повышения активности сердечно-сосудистой системы на фоне психологического стресса. Анализ индекса Кердо выявил преобладание активности симпатического отдела вегетативной нервной системы у спортсменов. Предстартовое состояние у подростков проявляется высоким уровнем эмоционального напряжения и сопровождается увеличением личностной тревожности.

Предстартовое состояние представляет собой сложную систему, основанную на тесном взаимодействии физиологических и психологических факторов. Оценка предстартового психофизиологического состояния юных спортсменов, занимающихся единоборствами, играет ключевую роль в достижении спортивного успеха и в связи с этим должна обязательно учитываться при разработке и реализации спортивных программ.

Использованная литература

1. Алексеева В.А., Гурьева А.Б. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов-единоборцев якутов в возрасте 14–19 лет // Человек. Спорт. Медицина, 2022. Т. 22, № S2. С. 30–36. DOI: 10.14529/hsm22s204
2. Антипова О.С., Харитонов Л.Г. Психофизиологический статус спортсменов на разных этапах подготовки в ДЮСШ // Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2015. № 1. С. 92–97. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25295107>
3. Байгужина, О.В. Психофизиологический статус спортсменов, занимающихся бадминтоном / О.В. Байгу-жина, В.Б. Рубанович, О.Б. Никольская // Психология. Психофизиология, 2021, Т. 14, № 1, С. 97–110. DOI: 10.14529/jpps210110
4. Alder D.B., Ford P.R., Causer J., Williams A.M. The effect of anxiety on anticipation, allocation of attentional resources, and visual search behaviours // Human Movement Science. 2018. Vol. 61. P. 81–89. DOI: 10.1016/j.humov.2018.07.002
5. Varghese C.A., Jossen C.A. Mental toughness attributes of junior level medalist bad-minton players // Sport mont. 2016. Vol. 14, № 3. P. 3–6.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 53-56

УДК 796.853:616-056.257:519.23

ПРИМЕНЁННЫЕ МЕТОДОВ АНАЛИЗА ДАННЫХ ФАКТОРОВ РИСКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

✉ **Юхананов Б**

Тель-Авив, Израиль

Аннотация. В данной работе рассматривается применение методов анализа данных в спортивной борьбе. Основное внимание уделено области прогнозирования результатов и селекции спортсменов. Были рассмотрены примеры использования методов анализа данных для прогнозирования результатов в соревнованиях и факторы риска для состояния здоровья и спортивной подготовки спортсменов в видах борьбы.

Введение В настоящее время цифровые технологии находят широкое применение как в развитии массового спорта, так и спорта высоких достижений. Достижения во многих спортивных дисциплинах немыслимы без применения различных технических схем контроля и компьютерной обработки. Развитие спорта, ориентированного на высокие мировые результаты, требует разработки и внедрения специальных технологий, позволяющих планировать получение экстремальных физиологических и физических показателей спортсменов ко времени проведения соревнований. Специфика решаемых задач заключается в том, что каждый человек рассматривается как сложная система, состояние которой зависит от множества различных факторов. Проявления части факторов прослеживаются по результатам тестовых испытаний и соревнований. Другая часть факторов имеет скрытый, латентный характер, индивидуальный для каждого человека, и лежит на генном уровне. Проблема заключается в том, как найти закономерности, отображающие связь между физиологическими, генетическими и спортивными показателями. Тренеры чаще всего принимают решения на основе своего опыта и интуиции. Как правило, этого не всегда достаточно для получения поставленных перед спортсменами целей. Имеются большие проблемы, которые выражаются в разработке дорожной карты для достижения желаемых показателей. В качестве одного из средств решения описанных выше проблем предлагается использование методов интеллектуального анализа данных (ИАД). Для использования этих методов необходима начальная информация, представленная в виде таблицы экспериментальных данных, состоящей из объектов исследования –

спортсменов (строки таблицы) и признаков (свойств), описывающих эти объекты.

Цель исследования

Создание базы данных (БД) «Факторы риска для состояния здоровья и спортивной подготовки спортсменов» с целью дальнейшей обработки информации из этой БД с использованием методов управления данными.

Материалы и методы

В работе используются следующие методы: интеллектуальный анализ данных [1-7], преобразование типов признаков [8,9], интервальные методы анализа [10, 11], методика поиска скрытых закономерностей в исходной информации [12, 13], анкетирование спортсменов и тренеров, спортивные тесты, статистические методы. В качестве исходной информации была использована таблица экспериментальных данных, полученных с помощью анкетирования 252 спортсменов (различные виды борьбы).

Результаты

В результате исследования создана таблица экспериментальных данных (ТЭД), состоящая из 252 строк (количество обследованных спортсменов) и 48 столбцов (факторы риска здоровью спортсмена) [14]. В качестве методов оценки факторов риска здоровью высококвалифицированных спортсменов были выбраны методы интеллектуального анализа данных. Например, при решении задачи автоматической классификации (разбиения множества объектов (строк) ТЭД на непересекающиеся классы выбран алгоритм ближайшего соседа [1]. При этом все признаки (столбцы) ТЭД должны быть количественными (выполняются все математические операции). Поскольку в исходной ТЭД имеются классификационные и качественные признаки, были применены методы преобразования типов признаков [8], позволяющие путём оцифровки переводить эти признаки в количественные. При математическом моделировании исследуемого вопроса использованы методы, предложенные в [9]. Для определения наиболее важных факторов риска, оказывающих наибольшее влияние на состояние здоровья спортсмена, применены методы снижения размерности исходного признакового пространства описания объектов, изложенные в [4, 10-13]. Для решения вышеизложенных задач был применена интеллектуальная система анализа данных SITO-PC, разработанная авторами настоящей статьи и реализованная в интегрированной среде разработки программного обеспечения Delphi 10 Seattle.

Обсуждение

Интеллектуальный анализ данных (Data Mining) — это процесс поддержки принятия решений, основанный на поиске в данных скрытых закономерностей (шаблонов информации). При этом накопленные сведения автоматически обобщаются до информации, которая может быть охарактеризована как знания.

В общем случае процесс ИАД состоит из трёх стадий:

— выявление закономерностей;

- использование выявленных закономерностей для предсказания неизвестных значений (прогностическое моделирование);
- анализ исключений, предназначенный для выявления и толкования аномалий в найденных закономерностях.

Современные технологии ИАД позволяют создавать новое знание, выявляя скрытые закономерности, прогнозируя будущее состояние здоровья и спортивной формы высококвалифицированных спортсменов [15-19].

Целью построения информационной модели, основанной на методах ИАД, является выявление скрытых закономерностей в базах данных, описывающих медико-физиологические и спортивные параметры спортсменов и на их основе дать всестороннюю оценку факторов риска состояния здоровья и спортивной формы спортсменов, а также выработать процедуры устранения выявленных недостатков в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Применение интеллектуальной системы анализа данных SITO-PC при обработке ТЭД позволило сделать вывод о том, что наиболее важными (информативными) факторами риска здоровью спортсмена являются дефицит витамина D и низкий уровень железа в крови исследуемых.

Заключение

Определены 48 факторов риска здоровью спортсмена и на их основе создана база данных в соответствии с [20]. В разработанной БД каждый фактор риска, изложенный выше, является отдельным полем в БД. Программа выполнена в системе управления базами данных My SQL, дающей возможность пользователям создавать, редактировать и получать доступ к информации, хранящейся в БД, и являющейся стандартом для веб-серверов, которые работают под управлением операционной системы Linux. Предлагаемая БД включена в информационную модель, целью которой является выявление скрытых закономерностей в базах данных, описывающих медико-физиологические и спортивные параметры спортсменов и на их основе дать всестороннюю оценку факторов риска состояния здоровья и спортивной формы спортсменов, а также выработать процедуры устранения выявленных недостатков в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Разработана структура БД для включения в информационную модель. В настоящее время проводятся работы по внесению исходных данных спортсменов в БД для дальнейшей обработки методами ИАД.

Литература

1. Zhuravljov Ju I, Rjazanov V V and Sen'ko O V 2006 Recognition. Mathematical methods. Software system. Practical applications (Moscow: Fazis) p 147
2. Nishanov A Kh, Turakulov Kh A and Turakhanov Kh V 1999 A decision rule for identification of eye pathologies Biomedical Engineering 33(4) pp 178-179
3. Nishanov A Kh, Turakulov Kh A and Turakhanov Kh V 1999 A decisive rule in classifying diseases of the visual system Meditsinskaya tekhnika 4 pp 16-18
4. Nishanov A Kh, Ruzibaev O B, Chedjou J C, Kyamakya K, Kolli Abhiram, Perumadura De Silva, Djurayev G P and Khasanova M A 2020 Algorithm for the selection of

informative symptoms in the classification of medical data World Scientific Proceedings Series on Computer Engineering and Information Science Developments of Artificial Intelligence Technologies in Computation and Robotics pp 647-658

5. Fazilov Sh Kh, Mirzaev N M and Mirzaeva G R 2019 Modified Recognition Algorithms Based on the Construction of Models of Elementary Transformations Procedia Computer Science pp 671-678

6. Fazilov Sh, Mamatov N and Niyozmatova N 2019 Developing methods and algorithms for forming of informative features space on the base K-types uniform criteria International Journal of Recent Technology and Engineering vol 8 issue 2 special issue 11 pp 3784-3786

7. Fazilov Sh, Mamatov N and Samijonov 2019 A Selection of significant features of objects in the classification data processing International Journal of Recent Technology and Engineering vol 8 issue 2 special issue 11 pp 3790-3794

8. Narzullaev D Z, Abdurakhmanov B A, Baydullaev A S, Ilyasov Sh T and Shadmanov K K 2020 Transformation of types of signs for a task of the regression analysis IOP Conference Series: Materials Science and Engineering 862 (5) 052065

9. Ilhamov Kh Sh, Narzullaev D Z, Ilyasov Sh T, Abdurakhmanov B A and Shadmanov K K 2021 Model of a turbulent flow of a two-phase liquid with an uneven distributed phase concentration in a horizontal pipe IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering 1047 012021

10. Nishanov A Kh, Djurayev G P and Khasanova M A 2019 Improved algorithms for calculating evaluations in processing medical data Compusoft vol 8 issue 6 pp 3158-3165

11. Nishanov A Kh, Djurayev G P and Khasanova M A 2020 Classification and feature selection in medical data preprocessing Compusoft 9(6) pp 3725-3732

12. Nishanov A Kh, Akbaraliev B B, Juraev G P, Khasanova M A, Maksudova M Kh and Umarova Z F 2020 The algorithm for selection of symptom complex of ischemic heart diseases based on flexible search Journal of Cardiovascular Disease Research 11(2) pp 218-223

13. Nishanov A Kh, Akbaraliev B B, Samandarov B S, Akhmedov O K and Tajibaev S K 2020 An algorithm for classification, localization and selection of informative features in the space of politypic data Webology 17(1) pp 341-364

14. Davronbek Narzullaev, Alisher Tursunov, Nodira Samigova, Uktam Tursunov, and Kamoliddin Shadmanov 2021 Methods for assessing risk factors to the health of highly qualified athletes E3S Web of Conferences 284, 01010

15. Umarov J, Kerimov F, Toychiev A, Davis N and Osipova S 2019 Association of the 25(OH) Vitamin D status with upper respiratory tract infections morbidity in water sports elite athletes Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 59(12) pp 2058-2065

16. Narzullaev D Z, Shadmanov K K, Baidullaev A S, Rajabov E E and Tursunov A T 2021 Automated farm management system in Uzbekistan IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science 723 (2021) 032036

17. Graevskaja N D 1996 Sports and health Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury 4

18. Narzullaev D Z, Kerimov D F Databases and knowledge bases in sports 2019 Problems of physical culture and sports (Tashkent: ITA-PRESS) pp 304-306

19. Weissbock J., Viktor H., Inkpen D. Use of Performance Metrics to Forecast Success in the National Hockey League. Machine Learning and Data Mining for Sports Analytics ECML/PKDD, 2013 workshop. Czech Republic.

20. Anyama O.U., Igiri C.P. An Application of Linear Regression & Artificial Neural Network Model in the NFL Result Prediction, International Journal of Engineering Research & Technology, 2015. № 4 (1). P. 457-461



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 57-60

УДК 796-051:616.711-001.5:615.8

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ « СИНДРОМА - ЛЮМБАГО ИШИАЛГИИ» В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА

✉ **Абдусаттарова С.С.,**
Чикалова А.

Узбекский Государственный
Университет физической культуры и
спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация. Перенапряжение седалищного нерва (ишиас, синдром грушевидной мышцы) у спортсменов часто вызвано компрессией нерва гипертрофированными мышцами, грыжами дисков или повторяющимися нагрузками. Острая боль в ягодице и в задней части бедра, потеря подвижности, парестезия и даже парез конечностей – признаки этого заболевания. При этом синдром грушевидной мышцы может маскироваться под целый букет различных патологических состояний, травм и заболеваний поясничного отдела позвоночника, таза и тазобедренного сустава.

Ключевые слова: перенапряжение, туннельная невропатия, люмбаго, ишиалгия, седалищный нерв, реабилитация

Annotatsiya. Sportchilarda siyatik (siyatik, piriformis sindromi) ko'pincha gipertrofiyalangan mushaklar tomonidan asabning siqilishi, disk churrasi yoki takroriy zo'riqish natijasida yuzaga keladi. Dumba va sonning orqa qismidagi o'tkir og'riq, harakatni yo'qotish, paresteziya va hatto oyoq-qo'llarning pareziyasi bu holatning belgilaridir. Piriformis sindromi shuningdek, bel umurtqasi, tos suyagi va kestirib bo'g'imining turli patologik holatlari, shikastlanishlari va kasalliklari sifatida ham namoyon bo'lishi mumkin. Kalit so'zlar: ortiqcha zo'riqish, tunnel neyropatiyasi, bel og'rig'i, siyatik, siyatik asab, reabilitatsiya.

Key words: overexertion, tunnel neuropathy, lumbago, sciatica, sciatic nerve, rehabilitation

Annotation. Sciatica (sciatica, piriformis syndrome) in athletes is often caused by nerve compression by hypertrophied muscles, herniated discs, or repetitive strain. Acute pain in the buttock and back of the thigh, loss of motion, paresthesia, and even limb paresis are signs of this condition. Piriformis syndrome can also masquerade as a variety of pathological conditions, injuries, and diseases of the lumbar spine, pelvis, and hip joint.

Key words: overexertion, tunnel neuropathy, lumbago, sciatica, sciatic nerve, rehabilitation

Введение. Анализ литературных и информационных источников подтвердил, что в научных исследованиях по профилактике и восстановительной реабилитации у спортсменов с комплексной патологией –

остеохондроз ПО ПЗВ, осложненный нестабильностью позвоночно-двигательных сегментов (ПДС) и протрузией межпозвонковых дисков (МПД), особую роль играет определение морфофункциональных нарушений опорно-двигательного аппарата (ОДА) и мышечно связочного аппарата, нервной системы и системы кровообращения. Степень тяжести этих нарушений варьирует в широком диапазоне – слабость и асимметричный тонус мышц, контрактуры, нарушения осанки, деформации конечностей. Седалищный нерв – самый крупный нерв в теле человека. Его толщина достигает 1 см в диаметре. Он образуется на уровне 4 и 5 поясничных позвонков (иногда на уровне 5 поясничного и 1 крестцового позвонка). Эти нервы меньше по размеру, они называются ветвями седалищного нерва. Я.Ю.Попелянский оценивает изменения в грушевидной мышце по механизму так называемого остеофиброза.

Цель исследования. Изучить особенности реабилитации перенапряжения «синдрома люмбаго-ишиалгии» в зимних видах спорта.

Результаты исследования. Клинико-неврологическое обследование, направленное на установление степени нарушения проводимости нерва далеко не всегда позволяет поставить точный диагноз в первые дни после его травмы в связи с сотрясением ушибом сдавлением нерва или растяжением нервного ствола у спортсменов-зимних видах спорта. Анатомическая целостность нерва, при этом может быть сохранена а функциональные нарушения могут сохраняться до 7-15 сут и более.

В течение длительного времени боль в нижней части спины- БНС (люмбалгия) рассматривается как проявление пояснично-крестцового радикулита, в связи с чем она была прерогативой невропатологов. Однако исследованиями последних лет доказано, что вторичная вертебральная радикулопатия диагностируется лишь у 7-8% больных с люмбалгией [1, 4, 6]. Постепенно сформировалось мнение, что БНС - это междисциплинарная проблема, в которой наряду с неврологическими, травматологическими и ортопедическими нарушениями ведущее место стали отводить ревматологическим аспектам. В МКБ X пересмотра БНС отнесена к рубрике «Болезни костномышечной системы: дорсопатии» (XIII класс). Общепринятым считается выделение первичного (механического) синдрома (или дорсалгии), обусловленного дегенеративными и функциональными изменениями в тканях опорно-двигательного аппарата. Согласно данным Международной ассоциации по изучению боли (IASP, 1994), БС может иметь острое (до 12 нед) или хроническое (более 12 нед) течение. На долю острых эпизодов приходится до 80% случаев БС [2, 3.5]. Анамнестические жалобы при перенапряжении пояснично-крестцового отдела позвоночника включают в себя Рис1:



Рис1. Симптомы перенапряжения пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Реабилитация включает в себя комплексный аспект этапов лечения. При острой люмбалгии и рефлексорной люмбоишиалгии следует ожидать значительного уменьшения боли в течение 2-4 нед. В ряде контролируемых исследований показано, что постельный режим не только не ускоряет восстановление, но, наоборот, может способствовать трансформации острого болевого синдрома в хронический. Поэтому при умеренной боли необходимости в постельном режиме нет, а при интенсивной боли его следует максимально ограничить (до 1-3 дней) Рис.2.



Рис. 2. Этапы реабилитации перенапряжения «синдром люмбагоишиалгия»

Литература:

1. Епифанов В.А. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика) / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов – М.: МЕДпресс-информ, 2008. – 272 с.

2. Лазарев И.А. Кинезотерапия больных остеохондрозом поясничного отдела позвоночника: дис... канд. мед. наук.: 14.01.21 / Институт травматологии и ортопедии АМН Украины. – К., 2006. – 200 с.
3. Лазарева Е.Б. Физическая реабилитация при хирургическом лечении вертеброгенных пояснично-крестцовых синдромов: [монография] / Елена Борисовна Лазарева. – К., 2012. – 328 с
4. WHO Scientific Group on the Burden of Musculoskeletal Conditions at the Start of the New Millennium. The burden of musculoskeletal conditions at the start of the new millennium. World Health Organ Tech Rep Ser 2003;919:i-x, 1—218
5. Izzo R., Guarnieri G., Guglielmi G., Muto M. Biomechanics of the spine. Part II: Spinal instability. European Journal of Radiology. 2013, vol.82(1), pp. 127–138. doi:10.1016/j.ejrad.2012.07.023.
6. Maus T.P., Aprill C.N. Lumbar Diskogenic Pain, Provocation Diskography, and Imaging Correlates. Radiologic Clinics of North America. 2012, vol.50(4), pp. 681–704



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 61-64

УДК 796-051:616.36/.367:615.8

ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИИ ГЕПАТО-БИЛИАРНОЙ СИСТЕМЫ В ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА

✉ **Абдусаттарова С.С.**

Узбекский Государственный
Университет физической культуры и
спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация. Во время форсированной физической нагрузке у спортсменов занимающихся зимними видами спорта при патологических изменениях в печени может развиваться хронический печеночный болевой синдром. В ряде случаев боли в правом подреберье возникают вследствие применения длительных интенсивных нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям занимающихся и приводящих порой к развитию у них явлений хронического перенапряжения и перетренированности. Такие нагрузки, в особенности на фоне очагов хронической инфекции, по всей вероятности, ведут к изменениям обменных процессов в печени и снижению ее антитоксической функции.

Ключевые слова: перенапряжение, гепатобилиарная система, дезадаптация, восстановление.

Annotation. During intense physical exertion, athletes involved in winter sports with pathological changes in the liver may develop chronic liver pain syndrome. In some cases, pain in the right hypochondrium occurs due to prolonged, intense exercise that exceeds the athlete's functional capabilities and can sometimes lead to chronic overexertion and overtraining. Such exercise, especially in the context of chronic infection, likely leads to changes in liver metabolism and a reduction in its antitoxic function.

Key words: overexertion, hepatobiliary system, maladaptation, recovery.

Annotatsiya. Jismoniy mashqlar paytida jigarda patologik o'zgarishlar bo'lgan qishki sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilarda surunkali jigar og'rig'i sindromi rivojlanishi mumkin. Ba'zi hollarda, o'ng gipoxondriyadagi og'riq sportchining funktsional imkoniyatlaridan oshib ketadigan uzoq muddatli, intensiv mashqlar tufayli yuzaga keladi va ba'zan surunkali ortiqcha zo'riqish va ortiqcha mashq qilishning rivojlanishiga olib keladi. Bunday mashqlar, ayniqsa surunkali infeksiya sharoitida, jigarda metabolik jarayonlarning o'zgarishiga va uning antitoksik funktsiyasining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Kalit so'zlar: ortiqcha zo'riqish, gepatobiliar tizim, moslashuvning buzilishi, tiklanish.

Введение. При явлениях печеночно-болевого синдрома у спортсменов диагностируются факторы основные связанные с заболеванием желчевыводящих путей и печени. Исследования проведенные в условиях учебно-тренировочной деятельности, около трети спортсменов-зимних видах спорта на этапах ударных тренировочных нагрузок адаптируются по типу слабого звена или с симптомами дезадаптации и нуждаются в коррекции состояния [1,2,6]. Результаты данных исследований определили задачи настоящей работы по поиску и обобщению средств фармакоррекции и биологически активных добавок к пище при симптомах дезадаптации гепатобилиарной систем у спортсменов. Восстановительные мероприятия и лечение симптомов дезадаптации обусловлены прежде всего степенью их выраженности [3,4,5]. Поскольку в условиях учебно-тренировочной работы, особенно в процессе ударных тренировочных нагрузок, может иметь место недостаточное восстановление, то одним из первых условий является коррекция нагрузок, или удлинение интервалов отдыха между упражнениями в тренировке, или пассивный отдых с пролонгированным сном. Определенную роль имеет и постановка дыхания. Недостаточное участие диафрагмы в акте дыхания при интенсивных физических нагрузках наряду с другими причинами может способствовать застою крови в печени и вызывать в конечном итоге боли в области правого подреберья. Приводить к болям в области печени могут и тренировки непосредственно после обильного приема пищи, особенно жирной.

Результаты исследования. Основной фактор печеночно-болевого синдрома, это несоответствие между скоростью притока крови к печени и ее оттоком во время сверхинтенсивном тренировочном процессе. При этом происходит нарушение моторной функции желчевыводящих путей и повышение давления в мышцах. В сборе анамнеза, спортсмены жалуются на резкую, колющую боль в правом боку, которая часто появляется в первой половине тренировки или соревнования. Нарушение режима питания, употребление пищи менее чем за 1.5-2 часа до тренировки значительно повышает риск возникновения. Биохимическая диагностика печеночно-болевого синдрома подтверждает клиническую симптоматику Рис 1.



Рис.1 Биохимическая диагностика печеночно-болевого синдрома.

Выводы. Особенности реабилитации печеночно-болевого синдрома у спортсменов занимающихся зимними видами спорта. Диетотерапия нежирный творог, овсяная каша, овощи, фрукты, дополнительно рекомендуется принимать поливитаминные препараты и пить подогретые (42—45°) минеральные воды типа «Боржоми», «Арзни», «Ессентуки» № 4 или 17 по 1 стакану 3 раза в день. Обязательно назначаются желчегонные средства (холосас, холензим, отвар бессмертника песчаного или кукурузных рылец, аллохол, артишок, урсосан). По показаниям могут назначаться антибактериальные, сульфаниламидные и другие лекарственные средства. По мере улучшения состояния спортсмена меню делается более разнообразным. Постепенно в течение последующих 2 месяцев занимающиеся будут втягиваться в тренировочный режим (без участия в соревнованиях). При лечении печеночно-болевого синдрома эффективно использование также оротата калия. Он имеет анаболическое действие, способствует нормализации белкового обмена, является общим стимулятором обменных процессов. Средняя доза оротата калия — 1,5 г в день (по 0,5 г 3 раза). Лучше назначать его в сочетании с инозином — 0,2 г инозина 3 раза в день. Комплексные профилактические меры должны строиться по следующим направлениям: лечению очагов хронической инфекции, правильному планированию тренировочных нагрузок (с тем, чтобы не допускать явлений

перетренированности и хронического физического перенапряжения), режиму питания, использованию восстановительных мероприятий, а также постановке правильного дыхания.

Литература:

1. Волевач Л.В., Турьянов А.Х. Особенности психоэмоционального состояния при заболеваниях желчевыводящей системы у лиц молодого возраста.// Рос. журн. гастроэнтерология, гепатология, колопроктология. 2006. - Т. 16. - №4. - С. 29-31
2. Кишкун, А. А. Руководство по лабораторным методам диагностики / А. А. Кишкун. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 780 с.
3. Комаров, Ф. И. Биохимические исследования в клиник / Ф. И. Комаров, Б. Ф. Коровкин, В. В. Меньшиков. – Элиста : Джангар, 2001.– 216 с.
4. Рубцова, М. А. Состояние печеночной гемодинамики у спортсменов высшей квалификации / М. А. Рубцова // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. –№ 4. – С. 15-18.
5. Шерлок Ш. Заболевания печени и желчных путей / Ш. Шерлок, Дж. Дули Москва : ГЭОТАР, 1999. – С. 23-44.
6. Школьник Н. М. Особенности кровообращения печени у квалифицированных спортсменов / Н. М. Школьник // Теор. и практ. физ. культ. – 1985. – № 9. – С. 20-21



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 65-67

УДК 796.011.2

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР НА АДАПТАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ

THE EFFECT OF COLD HARDENING ON THE ADAPTATION OF YOUNG SWIMMERS

✉ **Акромов Р.Р.**

**Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский
государственный технический
университет» Ташкентская область,
Узбекистан**

Akramov R.R.

**Branch of the Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher
Education "Astrakhan State Technical
University", Tashkent region, Uzbekistan**

Аннотация. В работе рассматривается влияние закаливающих процедур на процессы адаптации юных спортсменов, занимающихся плаванием, в условиях учебно-тренировочных групп. Систематическое применение закаливающих процедур (водные, воздушные и температурные воздействия) способствует повышению уровня общей резистентности организма, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также ускоряет адаптацию к тренировочным нагрузкам. У юных пловцов отмечается снижение заболеваемости и повышение работоспособности.

Annotation. This study examines the effect of tempering procedures on the adaptation processes of young swimmers in training groups. The systematic use of tempering procedures (water, air, and temperature exposure) helps to increase the body's overall resistance, improve cardiovascular and respiratory system function, and accelerate adaptation to training loads. Among young swimmers, a decrease in illness rates and an increase in performance capacity are observed.

Ключевые слова: закаливание, юные спортсмены, плавание, адаптация, тренировочный процесс, здоровье.

Keywords: cold conditioning, young athletes, swimming, adaptation, training process, health.

Актуальность. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам и неблагоприятным факторам внешней среды при регулярных занятиях в водной среде. В последние годы отмечается рост заболеваемости среди детей и подростков, а также снижение уровня их общей резистентности к неблагоприятным факторам внешней среды. Это делает особенно важным поиск доступных и эффективных средств укрепления

здоровья в системе спортивной подготовки. Одним из таких средств является закаливание, способствующее повышению адаптационных возможностей организма. Исследование влияния закаливающих процедур на адаптацию юных спортсменов в плавании является актуальным и практически значимым для совершенствования системы подготовки и сохранения здоровья детей.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе учебно-тренировочных групп по плаванию среди детей младшего и среднего школьного возраста. В нем приняли участие юные спортсмены, которые регулярно посещают занятия по плаванию. Для того чтобы понять влияние закаливания, дети были разделены на две группы: **первая группа** занималась по обычной программе тренировок; **вторая группа** дополнительно выполняла закаливающие процедуры (обливание водой, воздушные ванны, постепенное снижение температуры воды).

Результаты и их обсуждение. Ведущая роль в процессе закаливания принадлежит центральной нервной системе, которая контролирует все жизненные функции организма. Закаливание повышает устойчивость организма к заболеваниям, и в первую очередь к простудным, содействует повышению общей работоспособности и выносливости организма, ускоряет процессы акклиматизации [1-3].

В ходе исследования было установлено, что у юных спортсменов, регулярно выполнявших закаливающие процедуры, наблюдаются более выраженные положительные изменения по сравнению с контрольной группой. У детей экспериментальной группы отмечено улучшение показателей выносливости, более быстрое восстановление после физических нагрузок и общее повышение работоспособности на тренировках. Также у них наблюдалась лучшая адаптация к температурным условиям воды, что проявлялось в снижении дискомфорта при занятиях и повышении устойчивости к охлаждению.

Таблица 1.

Основные средства и методика применения закаливающих процедур

Процедуры	Показатели	Показатели	
		Осенне-зимний период	Весенне-летний период
<i>воздушные ванны</i>	Температура воздуха Время (мин)	20-16 градусов 12 мин	20-15 градусов 10-30 мин
<i>ножные ванны</i>	Температура воды	32-14 градусов	30-14 градусов
<i>обтирание</i>	Температура воды	32-16 градусов	30-16 градусов
	Температура воздуха Время	20-18 градусов 1-1,5 мин	18-16 градусов 1-1,5 мин
<i>обливание</i>	Температура воды	34-18 градусов	34-16 градусов
	Температура воздуха	20-18 градусов	19-17 градусов.
<i>купание</i>	Температура воды	20-16 градусов	18-16 градусов
<i>солнечные ванны</i>	Время (мин)	3-30 мин	5-40 мин

Таблица 2.

Сравнение результатов исследования

Показатели	Группа без закаливания	Группа с закаливанием	Разница
<i>Выносливость</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>улучшение</i>
<i>Восстановление после нагрузки</i>	<i>Медленное</i>	<i>Быстрое</i>	<i>быстрее</i>
<i>Работоспособность</i>	<i>Умеренная</i>	<i>Высокая</i>	<i>выше</i>
<i>Адаптация к температуре воды</i>	<i>Средняя</i>	<i>Высокая</i>	<i>лучше</i>
<i>Частота заболеваний</i>	<i>Часто</i>	<i>Редко</i>	<i>снижение</i>
<i>Самочувствие на тренировках</i>	<i>Иногда ухудшается</i>	<i>Стабильное</i>	<i>лучше</i>

Обсуждая полученные результаты, можно отметить, что систематическое и правильно организованное закаливание оказывает комплексное положительное воздействие на организм юных пловцов. Оно способствует развитию адаптационных механизмов, укреплению здоровья и повышению эффективности тренировочного процесса. Кроме того, за период наблюдения у данной группы снизилась частота простудных заболеваний, тогда как в контрольной группе этот показатель остался без существенных изменений [2].

Выводы. Проведённое исследование показало, что закаливающие процедуры оказывают положительное влияние на адаптацию юных спортсменов, занимающихся плаванием. Их регулярное применение способствует повышению выносливости, улучшению работоспособности и более быстрому восстановлению после физических нагрузок. У детей, включённых в программу закаливания, наблюдается лучшая адаптация к температурным условиям водной среды и снижение уровня заболеваемости. Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма юных пловцов. Включение закаливающих процедур в учебно-тренировочный процесс является целесообразным и способствует повышению эффективности спортивной подготовки. При этом важно соблюдать систематичность, постепенность и учитывать индивидуальные особенности детей [3-5].

Список литературы.

1. Зоитова Г.М. "Теория и методика плавания" Учебник. Ташкент – 2023 год. 621-с.
2. Кадырова А.Б. Повышение спортивно-педагогического мастерства (плавание). Учебное пособие, Ташкент "О" ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" MIU 2022.-99 с.
3. Кадыров Ш.Ш., Кадырова А.Б. «Пути повышения общей выносливости пловцов в учебно-тренировочных группах 2 года обучения», Fan-Sportga 2024/ 3. – 16-18с.
4. Манин В.С. Цена победы/Учебно-методическое пособие по подготовке пловцов групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. /Ташкент Главн. редакц. ИПК «Шарк».



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 68-70

УДК 796.075.6:37

ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ МАСТЕРСТВУ ТРЕНЕРА ПО ПЛАВАНИЮ

REQUIREMENTS FOR THE PEDAGOGICAL SKILL OF A SWIMMING COACH

✉ **Кадырова А.Б.**

**Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский
государственный технический
университет», Ташкентская область,
Узбекистан**

Kadyrova A.B.

**Branch of the Astrakhan State Technical
University in the Tashkent Region,
Uzbekistan**

Аннотация. В статье рассматриваются ключевые требования к педагогическому мастерству тренера по плаванию в условиях современного спортивного образования. Раскрывается сущность педагогической компетентности тренера как интегративного качества, включающего профессиональные знания, методические умения, коммуникативные навыки и личностные характеристики. Особое внимание уделяется специфике обучения плаванию, связанной с обеспечением безопасности, индивидуализацией тренировочного процесса и формированием устойчивой мотивации у занимающихся.

Annotation. This article examines the key requirements for the pedagogical mastery of a swimming coach within the context of modern sports education. It explores the essence of a coach's pedagogical competence as an integrative quality that encompasses professional knowledge, methodological abilities, communication skills, and personal characteristics. Particular attention is given to the specific aspects of swimming instruction, which involve ensuring safety, individualizing the training process, and fostering sustained motivation in athletes.

Ключевые слова: плавание, тренер, обучение, мотивация, компетентность, спортсмены.

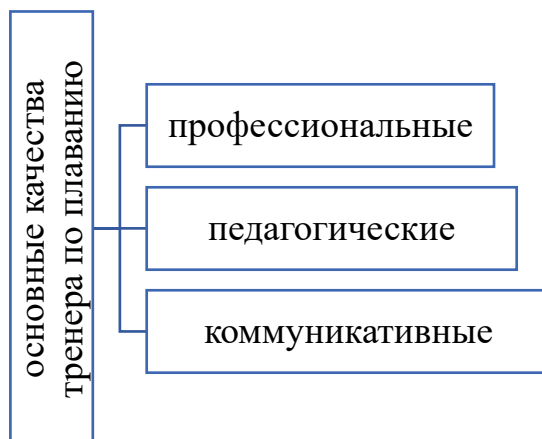
Keywords: swimming, coach, training, motivation, competence, athletes.

Актуальность. Современный тренер должен обладать развитым педагогическим мышлением, коммуникативными навыками и способностью к постоянному профессиональному росту. В связи с этим исследование требований к педагогическому мастерству тренера по плаванию является важным и своевременным, так как направлено на повышение качества учебно-тренировочного процесса и эффективности подготовки спортсменов.

различного уровня. В современных условиях модернизации образования и спорта возрастает значимость педагогического мастерства тренера по плаванию, поскольку от уровня его компетентности зависит не только спортивный результат, но и безопасность обучающихся, их физическое и психоэмоциональное развитие. Особую актуальность приобретает необходимость индивидуализации тренировочного процесса, учета возрастных и личностных особенностей занимающихся, а также внедрения инновационных методик обучения [1-5].

Методы и организация исследования. В работе использовались разные методы, чтобы лучше понять, каким должен быть хороший тренер по плаванию. Были изучены книги, статьи и научные материалы по этой теме, чтобы собрать основную информацию.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что успешность тренера по плаванию во многом зависит не только от его спортивной подготовки, но и от педагогических навыков. Выяснилось, что тренеры, которые умеют понятно объяснять, поддерживать учеников и учитывать их индивидуальные особенности, достигают лучших результатов в обучении.



Профессиональные качества: знание техники плавания, методическая подготовка, умение обеспечивать безопасность на воде.

Педагогические качества: умение объяснять, индивидуальный подход к ученикам, мотивация и поддержка.

Коммуникативные качества: навыки общения, эмпатия, терпение.

Личностные качества: ответственность, самодисциплина, стрессоустойчивость.

Развивающие качества: стремление к профессиональному росту, открытость к новым методикам и технологиям.

Наблюдения показали, что важную роль играет умение тренера создать безопасную и комфортную атмосферу на занятиях. Ученики быстрее осваивают навыки плавания, если чувствуют уверенность и поддержку. Также было отмечено, что использование разнообразных упражнений и современных методов обучения делает тренировки более эффективными и интересными.

Результаты опросов подтвердили, что тренеры осознают важность постоянного саморазвития и стремятся улучшать свои профессиональные качества. Однако не все в полной мере используют современные педагогические подходы, что указывает на необходимость дополнительного обучения [2-4].

Выводы. Педагогическое мастерство тренера по плаванию является ключевым фактором эффективности учебно-тренировочного процесса и достижения спортивных результатов. Оно формируется на пересечении профессиональных, педагогических, коммуникативных, личностных и развивающих качеств, каждая группа которых вносит свой вклад в успешность работы тренера.

Выявлено, что высокий уровень профессиональных знаний и методической подготовки обеспечивает правильное обучение технике плавания и безопасность занятий. Педагогические и коммуникативные навыки способствуют индивидуальному подходу, поддержанию мотивации и созданию благоприятной эмоциональной атмосферы. Личностные качества, такие как ответственность, самодисциплина и стрессоустойчивость, обеспечивают стабильность и организованность работы тренера, а стремление к профессиональному росту позволяет применять современные методики и повышать качество тренировочного процесса [1,3].

Зачастую формирование и развитие педагогического мастерства тренера по плаванию требует комплексного подхода, включающего как совершенствование профессиональных знаний, так и развитие педагогических и личностных компетенций. Результаты исследования подтверждают, что систематическая работа над этими аспектами способствует повышению эффективности занятий, безопасному обучению и достижению высоких спортивных результатов среди занимающихся.

Список литературы.

1. Зоитова Г.М., Планирование и судейская деятельность в плавании, Учебное пособие, "EVRIKA NASHRIYOT -MATBA UYI" MCHJ Ташкент, 2025. - 204 с.
2. Плавание: учебник для студентов и преподавателей вузов физ. воспитания и спорта, тренеров и спортсменов, науч. работников и врачей / под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимп. лит., 2000. - 496 с.
3. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 344 с.
4. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимпийская литература, 2011. - Т. 1. - 480 с.
5. 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.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 71-73

УДК 796.011.2:37.016.5

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ
УМСТВЕННОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ
СТУДЕНТОВ**

**PHYSICAL EDUCATION AS A COMPONENT IN PREVENTING MENTAL AND
EMOTIONAL BURNOUT IN STUDENTS**

✉ **Кадырова А.Б.**

**Филиал ФГБОУ ВО «Астраханский
государственный технический
университет», Ташкентская область,
Узбекистан**

Kadyrova A.B.

**Branch of the Astrakhan State Technical
University in the Tashkent Region,
Uzbekistan**

Аннотация. В условиях интенсификации образовательного процесса и роста учебной нагрузки проблема умственного и эмоционального переутомления студентов приобретает особую актуальность. В работе рассматривается физическая культура как важный компонент профилактики негативных психофизиологических состояний, возникающих в процессе учебной деятельности. Проанализировано влияние регулярной физической активности на функциональное состояние организма, уровень стресса и работоспособность студентов. Показано, что систематические занятия физической культурой способствуют снижению психоэмоционального напряжения, повышению адаптационных возможностей организма и улучшению когнитивных функций. Обоснована необходимость интеграции физической культуры в образовательную среду вуза как эффективного средства сохранения и укрепления здоровья студентов. Сделан вывод о целесообразности расширения практик физической активности в системе высшего образования с целью профилактики переутомления и повышения качества учебной деятельности.

Annotation. Amid the intensification of the educational process and growing academic workloads, the problem of mental and emotional overexertion among students is becoming particularly pressing. This paper considers physical culture as an important component in the prevention of negative psychophysiological states that arise during academic activities. The influence of regular physical activity on the body's functional state, stress levels, and students' work capacity is analyzed. It is shown that systematic engagement in physical culture helps to reduce psycho-emotional tension, enhance the body's adaptive capabilities, and improve cognitive functions. The necessity of integrating physical culture into the university's educational environment as an effective means of preserving and strengthening student health is substantiated. It is concluded that expanding physical activity practices within the higher education system is advisable for preventing overexertion and improving the quality of academic performance.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, психоэмоциональное переутомление, умственное переутомление, физическая активность, стресс, работоспособность, адаптация, профилактика, здоровье.

Keywords: physical education, students, psycho-emotional fatigue, mental fatigue, physical activity, stress, performance, adaptation, prevention, health.

Актуальность. В современных условиях высшего образования наблюдается устойчивый рост учебной нагрузки, интенсификация образовательного процесса и увеличение требований к когнитивной активности студентов. Это приводит к развитию умственного и эмоционального переутомления, снижению работоспособности, ухудшению психофизиологического состояния и уровня здоровья обучающихся. Одновременно отмечается снижение двигательной активности студентов, обусловленное преимущественно сидячим образом жизни и высокой занятостью в учебной деятельности. В данной связи особую значимость приобретает поиск эффективных средств профилактики переутомления. Физическая культура, обладая доказанным положительным влиянием на функциональное состояние организма, психоэмоциональную сферу и адаптационные возможности, рассматривается как доступный и эффективный инструмент снижения уровня стресса и восстановления работоспособности. Это обуславливает необходимость её более активной интеграции в образовательный процесс вузов и определяет актуальность данного исследования.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе вуза с участием студентов разных 1-3 курсов Филиала Астраханского технического университета. Для изучения влияния физической культуры на умственное и эмоциональное переутомление использовались теоретические и эмпирические методы. Теоретические включали анализ научной литературы, нормативных документов и данных о физической активности студентов. Эмпирические методы включали анкетирование, опрос, наблюдение за посещаемостью занятий физкультурой, а также функциональные и психометрические тесты для оценки уровня утомляемости, стресса и работоспособности. Полученные данные обрабатывались статистически для выявления закономерностей и оценки эффективности физических нагрузок. Исследование проводилось в течение семестра с соблюдением этических норм и конфиденциальности участников.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на психофизиологическое состояние студентов. Анкетирование показало, что студенты, активно участвующие в физкультуре, отмечают снижение уровня учебного стресса, улучшение настроения и повышение работоспособности. Функциональные тесты подтвердили улучшение показателей выносливости, концентрации внимания и скорости реакции у студентов, регулярно

занимающихся физической активностью, по сравнению с группой, ведущей малоподвижный образ жизни [1,3].

Таблица 1.

Влияние физической культуры на психофизиологическое состояние студентов

Показатель	Группа с физической активностью	Малоподвижная группа
Уровень стресса	низкий	высокий
Работоспособность	высокая	средняя
Концентрация внимания	хорошая	средняя
Выносливость	повышенная	низкая
Настроение	позитивное	сниженное, либо нейтральное
Утомляемость	низкая	высокая

Наблюдения и опросы выявили, что включение физических занятий в учебный график способствует профилактике умственного и эмоционального переутомления, повышает адаптационные возможности организма и способствует более эффективной учебной деятельности. Результаты согласуются с данными научных исследований о роли физической активности в снижении стрессовых реакций и улучшении когнитивных функций [2-4].

Выводы. Исследование показало, что регулярные занятия физической культурой значительно снижают умственное и эмоциональное переутомление студентов. Физическая активность способствует уменьшению уровня стресса, снижению утомляемости и улучшению психоэмоционального состояния, что положительно отражается на настроении и общем самочувствии студентов в период учебной нагрузки. Физическая культура также обеспечивает лучшую адаптацию организма к учебной нагрузке, помогая студентам быстрее восстанавливаться после умственного напряжения и повышая их устойчивость к стрессовым ситуациям. Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку индивидуализированных программ физической активности, учитывающих особенности учебной нагрузки и личные характеристики студентов, что позволит повысить их эффективность и практическую ценность.

Список литературы.

1. Кадыров Ш.Ш., Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, осваивающих образовательную программу по профилю «аквакультура». Монография. 2025.
2. Кадыров Ш.Ш., Современные виды двигательной активности. Учебник. "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" MIU, 2022. - 100 с.
3. Семёнов, Л.А. Эффективность реализации функций управления физическим воспитанием в вузе Текст. / Л.А. Семёнов, С.П. Миронова // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 4. - С.4-6. - ISSN 00403601.
4. Ташпулатов Ф., Хамраева З. *Физическая культура в образовательных учреждениях* // Educational Research in Universal Sciences, 2022. Статья рассматривает значимость физической культуры для формирования здоровой молодёжи.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 74-76

УДК 378.016:811.161.1

**ОСОБЕННОСТИ УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ
В ВОДНОМ ПОЛО И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНУЮ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

**CHARACTERISTICS OF FATIGUE AND OVERFATIGUE IN WATER POLO AND
THEIR INFLUENCE ON ATHLETIC PERFORMANCE**

✉ **Кадырова А.Б.**

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

Kadyrova A.B.

**Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Chirchik,
Uzbekistan**

Аннотация. Водное поло относится к высокоинтенсивным командным видам спорта, требующим сочетания аэробной выносливости, силы, координации и тактической грамотности. Одним из ключевых факторов, влияющих на результативность спортсменов, является утомление и переутомление. В работе рассматриваются физиологические, психофизиологические и функциональные аспекты утомления, его проявления во время тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияние на техническую и тактическую эффективность игроков. Проведен анализ современных методов диагностики утомления, включая контроль сердечного ритма, анализ двигательной активности и субъективные показатели усталости.

Annotation. Water polo is a high-intensity team sport that requires a combination of aerobic endurance, strength, coordination, and tactical acumen. One of the key factors influencing athlete performance is fatigue and overtraining. This paper examines the physiological, psychophysiological, and functional aspects of fatigue, its manifestations during training and competition, and its impact on the technical and tactical effectiveness of players. An analysis of modern methods for diagnosing fatigue is presented, including heart rate monitoring, motor activity analysis, and subjective measures of fatigue.

Ключевые слова: водное поло, утомление, переутомление, тренировка, спортсмены.

Keywords: water polo, fatigue, overfatigue, training, athletes.

Актуальность. Утомление и переутомление оказывают существенное влияние на скорость реакции, координацию, точность бросков и общую эффективность действий на воде. Несмотря на значимость этих факторов, вопросы их диагностики, профилактики и коррекции остаются недостаточно

изученными в контексте водного поло. Современные методы мониторинга состояния спортсменов позволяют выявлять ранние признаки переутомления, однако их внедрение в практику подготовки команд ограничено. Исследование особенностей утомления и переутомления актуально для оптимизации тренировочного процесса, предотвращения спортивных травм и повышения результативности игроков на соревнованиях. Ведущими причинами утомления являются нарушения в слаженности функционирования различных органов и систем [1,4].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на команде водного поло для изучения утомления и переутомления. Игроки проходили измерения пульса и молочной кислоты, оценивали свою усталость и выполняли тесты на внимание и координацию. Также анализировались видеозаписи игр и тренировок для оценки точности бросков и передач. Данные собирались на протяжении тренировочного цикла, чтобы понять влияние усталости на результативность и разработать рекомендации по тренировкам и отдыху.

Результаты и их обсуждение. Утомление является сложнейшим физиологическим процессом, начинающимся в высших отделах нервной системы и распространяющимся на другие системы организма.

Различают субъективные и объективные признаки утомления. О степени утомления занимающихся в процессе занятий можно судить по внешним признакам (по Н.Б. Тамбиану, 1967) [1-5].

Таблица 1.

Субъективные и объективные признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	небольшая	значительная	резкая большая
Окраска кожи	небольшое покраснение	значительное покраснение	резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	небольшая	большая (плечевой пояс)	очень большая (все туловище), появление соли на висках, на рубашке, майке.
Дыхание	учащенное, ровное	сильно учащенное	резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	быстрая походка	неуверенный шаг, покачивания	резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге.
Внимание	хорошее, безошибочное выполнение указаний	неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	никаких жалоб	жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние держится долго.

В ходе исследования было выявлено, что утомление и переутомление напрямую влияют на эффективность игроков водного поло. С ростом

усталости снижалась точность бросков, скорость реакций и качество передач. Пульс и уровень молочной кислоты показывали нарастающее физическое напряжение, а субъективные оценки усталости игроков совпадали с объективными показателями. Анализ видеозаписей подтвердил, что в конце тренировок и матчей увеличивалось количество ошибок и снижения координации движений. В свою очередь, переутомление – это крайняя степень утомления, находящаяся уже на грани с патологией. Регулярный контроль состояния спортсменов и правильное планирование тренировок с периодами восстановления позволяют предотвратить переутомление и сохранить высокую результативность команды. Раннее выявление признаков переутомления особенно важно для водного поло из-за высоких физических и тактических нагрузок, а также необходимости быстрой реакции и координации во время матчей. Результаты показывают, что контроль состояния игроков и своевременное восстановление позволяют поддерживать высокую результативность команды. Оптимизация нагрузок и планирование отдыха помогает предотвратить переутомление и улучшить спортивные показатели [2,3].

Выводы. Утомление и переутомление существенно снижают результативность игроков водного поло, влияя на точность бросков, скорость реакции и координацию. Комплексный контроль состояния спортсменов позволяет своевременно выявлять усталость и предотвращать переутомление. Правильное планирование тренировок с учётом восстановления способствует поддержанию высокой эффективности подготовки и игровой деятельности команды.

Список литературы.

1. Садиков. А.Г., Бадалова Б.У. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и КОР ВОДНОЕ ПОЛО Ташкент 2018.
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: 77-79

УДК 796.5:612.017

**АДАПТАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ПЛОВЦОВ
К СОВРЕМЕННЫМ ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ**

**ADAPTATION OF THE IMMUNE SYSTEM IN SWIMMERS
TO MODERN TRAINING LOADS**

✉ **Максудов Д.Д.**

**. магистрант 1 курса совместной
образовательной программы
«Физическая культура, спорт и туризм»
УзГУФКиС и БГУФК**

Maksudov D.D.

**1st-year Master's student of the joint
educational program "Physical Education,
Sport and Tourism" at USUofPhC and
SandBSUofPhC**

Аннотация. В работе рассматриваются особенности адаптации иммунной системы пловцов к современным тренировочным нагрузкам, характеризующимся высокой интенсивностью и значительным объемом физической активности. Анализируются изменения показателей врожденного и приобретенного иммунитета под влиянием регулярных тренировок, а также факторы, способствующие как укреплению, так и снижению иммунной защиты организма спортсменов.

Annotation. This paper examines the adaptation of the immune system in swimmers to modern training loads, which are characterized by high intensity and significant volume. It analyzes changes in innate and adaptive immunity markers under the influence of regular training, as well as factors that contribute to both strengthening and weakening the athletes' immune defenses.

Ключевые слова: плавание, адаптация, иммунитет, нагрузка, тренировка, спортсмены.

Keywords: swimming, adaptation, immunity, workload, training, athletes.

Актуальность. На фоне постоянного физического и психоэмоционального напряжения возрастает риск снижения иммунологической устойчивости спортсменов, что может приводить к частым инфекционным заболеваниям, снижению работоспособности и ухудшению спортивных результатов. Особую значимость приобретает изучение механизмов адаптации иммунной системы к современным тренировочным воздействиям, так как именно от уровня иммунной защиты во многом зависит эффективность тренировочного процесса и успешность соревновательной деятельности. В последние годы наблюдается тенденция к росту числа случаев перетренированности и связанных с ней иммунных

нарушений у спортсменов, что требует научного обоснования методов профилактики и коррекции данных состояний [1,2].

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с целью изучения особенностей адаптации иммунной системы пловцов к современным тренировочным нагрузкам. В работе применялся комплекс взаимодополняющих методов, обеспечивающих всесторонний анализ изучаемой проблемы.

К числу основных методов исследования относились: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение за тренировочным процессом, анкетирование спортсменов.

Результаты и их обсуждение. В условиях современного спорта высших достижений подготовка пловцов сопровождается значительным увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет повышенные требования к функциональным системам организма, включая иммунную систему.

В ходе исследования были получены данные, отражающие состояние иммунной системы пловцов в зависимости от уровня и периода тренировочных нагрузок. Установлено, что в подготовительный период, характеризующийся умеренными нагрузками, наблюдается стабилизация иммунологических показателей и повышение общей резистентности организма. У большинства спортсменов отмечались показатели в пределах физиологической нормы.

В соревновательный период, сопровождающийся максимальной интенсивностью тренировок и психоэмоциональным напряжением, выявлено снижение ряда иммунологических показателей. В частности, отмечалось уменьшение уровня лимфоцитов и иммуноглобулина IgA, что свидетельствует о временном снижении иммунной защиты и повышении риска инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей.

В восстановительный период наблюдалась положительная динамика постепенное восстановление показателей иммунной системы до исходного уровня, что подтверждает наличие адаптационных механизмов организма при условии адекватного отдыха и восстановления [3-5].

Таблица 1.

Изменение иммунных показателей у пловцов.

<i>Показатели</i>	<i>Подготовка</i>	<i>Соревнования</i>	<i>Восстановление</i>
Лейкоциты	в норме	снижены	в норме
Лимфоциты	в норме	снижены	восстанавливаются
Иммунитет (IgA)	в норме	понижен	нормализуется
Заболеваемость	низкая	выше	снижается

Полученные результаты согласуются с современными представлениями о влиянии физических нагрузок на иммунитет: умеренные нагрузки оказывают стимулирующее действие, тогда как чрезмерные-угнетающее. Это подчеркивает необходимость строгого контроля

тренировочного процесса, индивидуализации нагрузок и обеспечения полноценного восстановления спортсменов.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено, что современные тренировочные нагрузки существенно влияют на состояние иммунной системы пловцов. Характер этих изменений зависит от интенсивности и объема физической нагрузки: умеренные тренировки способствуют поддержанию и укреплению иммунитета, тогда как чрезмерные нагрузки могут приводить к его временному снижению.

В подготовительный период иммунологические показатели находятся на стабильном уровне, что свидетельствует о благоприятном влиянии рационально организованных тренировок. В соревновательный период наблюдается снижение иммунной защиты организма, что проявляется в уменьшении основных иммунных показателей и повышении заболеваемости. Вместе с тем восстановительный период играет важную роль в нормализации функций иммунной системы при условии достаточного отдыха и восстановления. Для сохранения здоровья и повышения спортивной результативности пловцов необходимо уделять особое внимание грамотному планированию тренировочного процесса, соблюдению баланса между нагрузкой и восстановлением, а также контролю состояния иммунной системы спортсменов. Контроль иммунного статуса организма пловцов на различных этапах подготовки может быть использован в качестве информативного метода при управлении тренировочным процессом.

Список литературы.

1. Асатова Г. Р. Проблемы развития физической культуры и спорта в Узбекистане // Общество и инновации. -2022.
2. Зоитова Г.М. “Теория и методика плавания” Учебник. Ташкент-2023 год. 621-с.
3. Кадырова А.Б. Повышение спортивно-педагогического мастерства (плавание). Учебное пособие, Ташкент “O” ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” MIU 2022.-99 с.
4. Сейдалиева Л. Д., Ташмухамедова М. И. Общая физиология (учебно-методическое пособие).-Ташкент: УзГИФК, 2011.
5. Шамсутдинов Р. Т., Аликулов А., Кулмуратов Н. Р. Теория и методика физической культуры и спорта. -Ташкент, (учебные и научные труды).



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 80-84

УДК 796.86-056.24:159.938.3

ОЦЕНКА ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПАРА-ФЕХТОВАНИЯ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗИРОВАНИЯ

✉ **Махмуджонова Ф.Х.**

Узбекский Государственный
университет физической культуры и
спорта, студентка группы АР 01-24

Аннотация В данной работе рассматривается уровень развития чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования на основе результатов анкетирования. Чувство дистанции является одним из ключевых компонентов технической подготовки, особенно в условиях ограниченной подвижности спортсменов. В ходе исследования были выявлены основные трудности,

с которыми сталкиваются спортсмены при определении дистанции, а также факторы, влияющие на её точность. Полученные результаты могут быть использованы в тренировочном процессе.

Abstract This study examines the level of distance sense development in para-fencing athletes based on questionnaire results. Distance sense is a key component of technical training, especially in situations where athletes have limited mobility. The study identified the main difficulties athletes face when determining distances, as well as the factors influencing their accuracy. The results can be used in training.

Annotatsiya Ushbu tadqiqot parafelsing sportchilarida masofa sezgisi rivojlanish darajasini so'rovnoma natijalari asosida o'rganadi. Masofa sezgisi texnik mashg'ulotlarning asosiy tarkibiy qismidir, ayniqsa sportchilarning harakatchanligi cheklangan holatlarda. Tadqiqotda sportchilar masofalarni aniqlashda duch keladigan asosiy qiyinchiliklar, shuningdek, ularning aniqligiga ta'sir qiluvchi omillar aniqlandi. Natijalardan mashg'ulotlarda foydalanish mumkin.

Ключевые слова: пара-фехтование, чувство дистанции, анкетирование, координация, техника.

Keywords: para-fencing, distance sense, questionnaire, coordination, technique.

Kalit so'zlar: parafelsing, masofa sezgisi, so'rovnoma, muvofiqlashtirish, texnika.

Введение Пара-фехтование является координационно сложным видом адаптивного спорта, в котором особое значение имеет точная оценка дистанции до соперника. В условиях фиксированного положения

спортсменов возрастает роль зрительно-моторной координации и чувства дистанции как ключевого элемента технической подготовки.

В Республике Узбекистан развитие паралимпийского спорта поддерживается на государственном уровне. В частности, Постановление Президента Республики Узбекистан от 18 мая 2021 года «О дополнительных мерах по развитию паралимпийского движения» направлено на совершенствование подготовки спортсменов и внедрение научных подходов в тренировочный процесс.

В связи с этим изучение чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования приобретает особую значимость для повышения эффективности их соревновательной деятельности.

Актуальность Современное развитие адаптивного спорта требует совершенствования методик подготовки спортсменов с учётом их индивидуальных особенностей. Несмотря на государственную поддержку паралимпийского движения в Республике Узбекистан, вопросы развития чувства дистанции в пара-фехтовании остаются недостаточно изученными.

Чувство дистанции напрямую влияет на точность действий спортсмена и результативность поединка, однако в тренировочном процессе ему уделяется недостаточное внимание.

Таким образом, исследование данного качества с использованием анкетирования является актуальным и практически значимым.

Цели и задачи исследования Целью данного исследования является оценка уровня развития чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования на основе анкетирования.

В соответствии с поставленной целью в работе предполагалось рассмотреть особенности восприятия дистанции у спортсменов, провести анкетирование и проанализировать полученные ответы, а также определить основные факторы, которые могут оказывать влияние на точность оценки дистанции в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования В качестве основного метода исследования был использован метод анкетирования и контрольного тестирования, направленных на выявление особенностей субъективного восприятия и уровня сформированности чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования.

Для проведения исследования была разработана анкета (1-таблица), а также блок контрольных вопросов, включающих 12 заданий с вариантами ответов формата А, В, С. Данные вопросы были направлены на проверку понимания спортсменами основных аспектов дистанции, включая выбор момента атаки, оценку расстояния и влияние различных факторов.

Исследование проводилось в два этапа: первичное тестирование (до применения специальных упражнений) и повторное тестирование после включения в тренировочный процесс методов, направленных на развитие чувства дистанции.

Обработка результатов осуществлялась с использованием метода процентного анализа. Полученные данные представлены в таблице, что позволило наглядно отразить динамику изменений показателей.

Анализ представленных данных показывает, что на этапе первичного тестирования у большинства спортсменов наблюдался недостаточный уровень сформированности чувства дистанции. По значительной части вопросов преобладали неправильные ответы, что свидетельствует о трудностях

в понимании оптимальной дистанции, выборе момента атаки, а также в оценке действий соперника в различных ситуациях.

Наиболее выраженные затруднения отмечались в вопросах, связанных с сенсомоторным восприятием дистанции и особенностями её проявления в сабельном пара-фехтовании, где доля неправильных ответов была наибольшей. Это указывает на недостаточную развитость внутреннего ощущения дистанции у спортсменов.

После применения специальных методов и упражнений, направленных на развитие чувства дистанции, наблюдается положительная динамика по всем показателям. Количество правильных ответов увеличилось, а доля неправильных существенно снизилась. Особенно заметные улучшения отмечаются в вопросах, связанных с выбором момента атаки, оценкой дистанции в движении и пониманием влияния усталости.

Таким образом, результаты таблицы подтверждают эффективность предложенной методики и свидетельствуют о том, что целенаправленная работа над развитием чувства дистанции способствует повышению уровня подготовки спортсменов пара-фехтования.

Результаты исследования и их обсуждение В результате проведённого первичного тестирования было установлено, что уровень сформированности чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования находится на недостаточном уровне. По большинству вопросов преобладали неправильные ответы, что свидетельствует о недостаточном понимании особенностей выбора дистанции, момента атаки и влияния различных факторов на точность действий.

Наиболее выраженные затруднения наблюдались в вопросах, связанных с сенсомоторным восприятием дистанции, особенностями её проявления в сабельном фехтовании, а также при оценке действий в условиях быстрого сближения соперника.

После включения в тренировочный процесс специальных методов и упражнений, направленных на развитие чувства дистанции, было проведено повторное тестирование. Полученные результаты показали положительную динамику по всем 12 вопросам. Количество правильных ответов увеличилось, а доля ошибок значительно снизилась.

Как видно из таблицы, после применения предложенной методики наблюдается устойчивое улучшение показателей, что свидетельствует о её эффективности.

1-таблица

Результаты тестирования

№	Суть вопроса	Положительный ответ %	Отрицательный ответ %	Положительный ответ %	Отрицательный ответ %
1.	Определение оптимальной дистанции для атаки	36%	64%	68%	32%
2.	Выбор дистанции для своевременной атаки	40%	60%	72%	28%
3.	Влияние слишком близкой дистанции на качество действий	32%	68%	64%	36%
4.	Влияние слишком дальней дистанции на результат атаки	44%	56%	76%	24%
5.	Определение момента начала атаки	36%	64%	68%	32%
6.	Влияние усталости на чувство дистанции	48%	52%	80%	20%
7.	Роль зрительного контроля в определении дистанции	40%	60%	72%	28%
8.	Значение сенсомоторных ощущений при оценке дистанции	28%	72%	64%	36%
9.	Определение дистанции при быстром сближении соперника	32%	68%	68%	32%
10.	Ошибки дистанции при выполнении контратаки	36%	64%	72%	28%
11.	Особенности дистанции в сабельном фехтовании	24%	76%	60%	40%
12.	Способы развития чувства дистанции в тренировке	32%	68%	76%	24%

Анализ анкетного проведенного вопросника (таблица 1) показывает, что на этапе первичного тестирования у спортсменов наблюдался недостаточный уровень сформированности чувства дистанции. По большинству вопросов доля правильных ответов составляла в среднем от 24% до 48%, тогда как количество неправильных ответов преобладало и достигало 52–76%. Это свидетельствует о недостаточном понимании спортсменами особенностей выбора оптимальной дистанции, момента атаки и влияния различных факторов на точность действий.

Наиболее выраженные затруднения наблюдались в вопросах, связанных с сенсомоторным восприятием дистанции и особенностями её проявления в сабельном пара-фехтовании, где уровень правильных ответов не превышал 24–32%, а доля ошибок достигала 68–76%.

После применения специальных методов и упражнений, направленных на развитие чувства дистанции, наблюдается положительная динамика по всем показателям. Доля правильных ответов увеличилась и составила в среднем от 60% до 80%, тогда как количество неправильных ответов снизилось до 20–40%.

Наиболее значительные улучшения отмечаются в вопросах, связанных с выбором момента атаки, оценкой дистанции в движении и пониманием влияния усталости, где рост правильных ответов составил в среднем 30–40%.

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что применение специальных упражнений способствует существенному повышению уровня сформированности чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования.

Заключение Таким образом, проведённое исследование позволило оценить уровень сформированности чувства дистанции у спортсменов пара-фехтования и выявить его недостаточную развитость на начальном этапе.

Результаты первичного тестирования показали, что у большинства спортсменов наблюдаются трудности в понимании и применении дистанции в различных соревновательных ситуациях.

После применения специальных методов и упражнений, направленных на развитие чувства дистанции, было зафиксировано улучшение показателей по всем контрольным вопросам. Это подтверждает эффективность предложенного подхода и его практическую значимость.

Полученные данные могут быть использованы для совершенствования тренировочного процесса и повышения уровня подготовки спортсменов пара-фехтования.

Список использованной литературы

1. Нормативно-правовые документы Республики Узбекистан в сфере развития паралимпийского спорта.
2. Котельников А.А. Адаптивная физическая культура. — Москва: Советский спорт, 2010.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 2008.
4. Материалы Международного паралимпийского комитета.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Олимпийская литература, 2004.
6. IWAS WHEELCHAIR FENCING rules for competition.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 85-89

УДК 378.015

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗИМНИХ И
СЛОЖНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ АДАПТИВНОГО СПОРТА**
MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF WINTER AND TECHNICALLY
COMPLEX ADAPTIVE SPORTS

✉ **Светличная Н.К.**

Svetlichnaya N.K.

**Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта, Чирчик, Узбекистан**

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

Аннотация. В статье рассматриваются особенности медико-биологического обеспечения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся зимними и сложно-техническими видами адаптивного спорта в Узбекистане. Обоснована необходимость комплексного подхода, включающего функциональную диагностику, индивидуализацию тренировочных нагрузок, профилактику травматизма и применение цифровых технологий мониторинга. Представлены результаты анализа текущего состояния системы сопровождения спортсменов и выявлены ключевые ограничения, связанные с климатическими, инфраструктурными и кадровыми факторами. Предложены направления оптимизации медико-биологической поддержки с учетом специфики нозологических групп и видов спорта.

Annotation. The article examines the specific features of medical and biological support for athletes with disabilities engaged in winter and technically complex adaptive sports in Uzbekistan. The necessity of a comprehensive approach is substantiated, including functional diagnostics, individualization of training loads, injury prevention, and the use of digital monitoring technologies. The results of the analysis of the current state of the athlete support system are presented, and key limitations related to climatic, infrastructural, and human resource factors are identified. Directions for optimizing medical and biological support are proposed, taking into account the specifics of nosological groups and types of sports.

Ключевые слова: адаптивный спорт, медико-биологическое обеспечение, функциональное состояние, реабилитация.

Keywords: adaptive sports, medical and biological support, functional state, rehabilitation

Актуальность исследования обусловлена интенсификацией развития адаптивного спорта в Республике Узбекистан, что сопровождается расширением участия спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в международных соревнованиях, включая зимние и сложно-технические виды, такие как пара-горнолыжный спорт, пара-сноуборд, пара-велоспорт и адаптивные дисциплины, требующие высокого уровня технико-тактической подготовки и специализированного медико-биологического сопровождения [1].

В последние годы наблюдается тенденция к включению национальных спортсменов в систему подготовки к Паралимпийским играм и другим крупным стартам, что объективно повышает требования к качеству медицинского, функционального и реабилитационного обеспечения.

Особую значимость приобретает развитие зимних видов адаптивного спорта, несмотря на ограниченные природно-климатические условия страны. Подготовка спортсменов в данных дисциплинах зачастую осуществляется в условиях дефицита специализированной инфраструктуры, что требует выезда в зарубежные тренировочные центры и адаптации к иным климатическим и высотным условиям. Это, в свою очередь, усиливает роль медико-биологического сопровождения, направленного на обеспечение процессов акклиматизации, профилактику дезадаптационных состояний и поддержание оптимального уровня функциональной готовности.

Сложно-технические виды адаптивного спорта характеризуются высокой степенью зависимости результата от точности двигательных действий, сенсомоторной координации и психофизиологической устойчивости. В условиях нозологического разнообразия контингента спортсменов формирование данных качеств требует строго индивидуализированных подходов, основанных на данных функциональной диагностики и биомеханического анализа [2]. При этом недостаточная разработанность научно-методической базы в данной области ограничивает эффективность существующих тренировочных программ.

Дополнительным аспектом актуальности является необходимость интеграции современных цифровых технологий в систему медико-биологического обеспечения. В мировой практике активно применяются носимые устройства, системы мониторинга в реальном времени и аналитические платформы, позволяющие отслеживать динамику функционального состояния спортсмена и оперативно корректировать тренировочные воздействия. В Узбекистане данные технологии внедрены фрагментарно, что снижает конкурентоспособность национальной системы подготовки.

Не менее важным является кадровый аспект, связанный с дефицитом специалистов, обладающих компетенциями в области адаптивной физической культуры, спортивной медицины и биомеханики. Отсутствие системной подготовки таких специалистов затрудняет реализацию междисциплинарного подхода, который является ключевым в обеспечении

высоких спортивных результатов и сохранении здоровья спортсменов с ограниченными возможностями.

Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется необходимостью научного обоснования и разработки комплексной системы медико-биологического обеспечения зимних и сложно-технических видов адаптивного спорта, учитывающей региональные особенности, уровень развития инфраструктуры и специфику контингента занимающихся.

Целью исследования является обоснование и разработка направлений совершенствования медико-биологического обеспечения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся зимними и сложно-техническими видами адаптивного спорта в Узбекистане.

Методы исследования. В работе использовались методы анализа научно-методической литературы, сравнительного анализа международного опыта медико-биологического сопровождения адаптивного спорта, педагогического наблюдения, а также методы функциональной диагностики, включающие оценку кардиореспираторной системы, координационных способностей и нейромышечной регуляции. Дополнительно применялись методы экспертной оценки с участием специалистов в области адаптивной физической культуры, спортивной медицины и реабилитологии.

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ показал, что ключевой особенностью зимних видов адаптивного спорта является выраженное влияние гипоксических и температурных факторов, что требует адаптации программ акклиматизации, поэтапного увеличения экспозиции к холодовой нагрузке и использования средств активной и пассивной терморегуляции. Установлено, что у спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и поражениями центральной нервной системы наблюдаются более выраженные реакции на холодовой стресс, сопровождающиеся изменениями периферического кровообращения и снижением мышечной эффективности, что требует коррекции режимов разминки и восстановления. Дополнительно выявлена необходимость учета высотного фактора при проведении тренировочных сборов за пределами страны, включая использование гипоксических тренировок и протоколов адаптации.

В сложно-технических видах спорта установлена высокая роль сенсорной интеграции, скорости реакции и точности двигательных действий, что обуславливает необходимость включения в тренировочный процесс специализированных нейродинамических, проприоцептивных и координационных тренировок. Определено, что у спортсменов с нарушением зрения и слуха компенсаторные механизмы сенсорной регуляции формируются с различной степенью эффективности, что требует индивидуализации тренировочных воздействий и применения дополнительных сенсорных стимулов. В частности, использование тактильных и аудиовизуальных сигналов позволяет повысить точность двигательных действий и устойчивость к внешним помехам.

Выявлено, что существующая система медико-биологического сопровождения в Узбекистане в большей степени ориентирована на общую физическую подготовку и реабилитацию, в то время как специализированные протоколы для зимних и технически сложных дисциплин разработаны недостаточно. Отмечается фрагментарность применения функциональной диагностики, что снижает объективность оценки текущего состояния спортсменов и ограничивает возможности своевременной коррекции тренировочных нагрузок. При этом наиболее информативными показателями являются вариабельность сердечного ритма, показатели аэробной производительности и параметры нейромышечной активации.

Дополнительный анализ показал недостаточную интеграцию биомеханических методов исследования в тренировочный процесс, что особенно критично для сложно-технических видов спорта, где эффективность движения определяется точностью кинематических и динамических параметров. Использование видео-биомеханического анализа, систем стабилотрии и платформ силового анализа позволяет выявлять скрытые нарушения двигательного контроля и снижать риск травматизма. Однако данные технологии пока используются ограниченно, преимущественно в рамках научных исследований.

Отмечается дефицит использования современных технологий мониторинга функционального состояния, таких как носимые сенсоры и цифровые платформы анализа двигательной активности, что ограничивает возможности оперативной коррекции тренировочных нагрузок и ведения индивидуальных профилей спортсменов. Внедрение телемедицинских решений и систем дистанционного контроля представляется перспективным направлением, особенно в условиях ограниченного доступа к специализированным спортивным объектам.

Также выявлена необходимость подготовки узкопрофильных специалистов, способных работать на стыке спортивной медицины, биомеханики и адаптивной физической культуры. Недостаток междисциплинарного взаимодействия приводит к снижению эффективности комплексного сопровождения спортсменов. Важным аспектом является индивидуализация программ восстановления с учетом нозологических особенностей, включая нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и центральной нервной системы. Особое значение приобретает применение средств активного восстановления, физиотерапевтических методов и психофизиологической коррекции, направленных на оптимизацию функционального состояния и повышение устойчивости к стрессовым факторам соревновательной деятельности.

Выводы. Медико-биологическое обеспечение зимних и сложно-технических видов адаптивного спорта в Узбекистане требует системного совершенствования на основе интеграции современных научных подходов и технологий. Необходима разработка специализированных программ подготовки и восстановления, учитывающих климатические условия и

нозологическую специфику спортсменов. Перспективным направлением является внедрение цифровых систем мониторинга и расширение междисциплинарного взаимодействия специалистов. Реализация данных подходов позволит повысить эффективность тренировочного процесса, снизить риск травматизма и обеспечить устойчивое развитие адаптивного спорта на международном уровне.

Список литературы:

- 1) Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Абалян А.В. и др. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.
- 2) Мурадов Ф.М., Светличная Н.К., Хайдаров М.Г. Анализ компонентов интегральной подготовки парастрелков // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2025. – Т.30. – №5. – С. 1154-1163. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2025-30-5-1154-1163>



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 90-94

УДК 796.325:012.114:414.6:12:612

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СТОИМОСТЬ СКОРОСТНОЙ И
ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**THE PHYSIOLOGICAL COST OF SPEED AND JUMPING ENDURANCE IN
VOLLEYBALL PLAYERS AT THE SPORTS PERFECTION STAGE**

✉ **Умматов А.А.**

Ummatov A.A.

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

**Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Chirchik,
Uzbekistan**

Аннотация. В статье анализируется физиологическая стоимость специфических нагрузок. Автор рассматривает взаимосвязь между интенсивностью прыжковой работы и динамикой функциональных показателей, определяя эффективность внедрения инновационных подходов в тренировочный процесс.

Annotation. This article analyzes the physiological cost of specific loads. The author examines the relationship between the intensity of jumping work and the dynamics of functional indicators, determining the effectiveness of implementing innovative approaches in the training process.

Ключевые слова: волейболисты, прыжковая выносливость, пульсовая стоимость нагрузки, эксперимент, этапы подготовки, КГ, ЭГ

Keywords: volleyball players, jumping endurance, pulse cost of exercise, experiment, training stages, control group (CG), experimental group (EG)

Актуальность. Специфика нынешнего волейбола заключается в высокой плотности разнонаправленных нагрузок, достигающих пика в соревновательный период [1,2,4]. Насыщенность игры прыжками и скоростными маневрами вызывает предельную нагрузку на сердечно-сосудистую систему [1,3,5]. Это обуславливает необходимость точного контроля функциональной стоимости нагрузок при развитии скоростно-силового потенциала игроков.

Методы исследования. Определение прыжковой выносливости по данным максимального числа прыжков с касанием двумя руками маркера-датчика, установленного на высоте 43см. от вытянутых рук с использованием сенсорно-компьютерного измерительного устройства патент № FAP 01422);

определение скоростной выносливости по данным челночного бегового теста “Ёлочка -92 м”, который проводился при помощи аппаратно-программного комплекса для измерения скоростных показателей спортсменов-волейболистов (авторство на полезную модель №005215): устанавливаются 7 стоек высотой 25 см с датчиками, которые соединены кабелем к пульту инструктора. По сигналу спортсмен начинает бег с касанием датчиков (см.рис). По пробеганию 92 метров тест останавливается с последним касанием датчика, расположенного по середине на лицевой линии и фиксируется результат на компьютере.

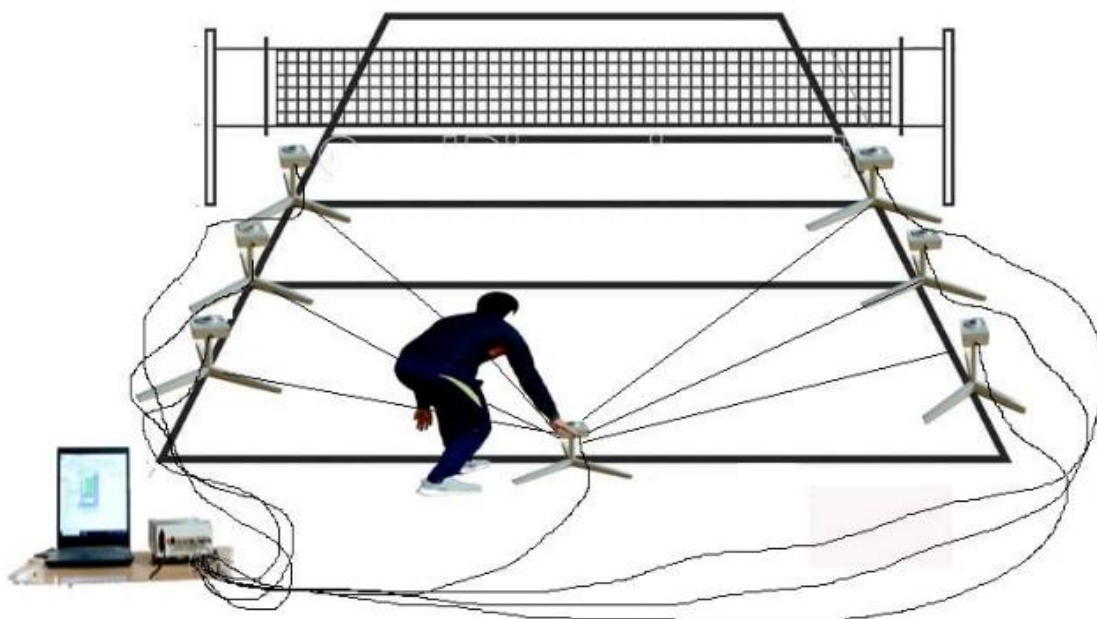


Рисунок 1. Определение скоростной выносливости при помощи полезной модели «Volley-run»

Определение кардиореспираторной стоимости тестовых прыжковых и скоростных нагрузок производилось по данным частоты сердечных сокращений (ЧСС), которая фиксировалась с помощью устройства M: Band 2 (Foxconn, China), и по частоте дыхания (ЧД).

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования позволили выявить относительно ровный исходный уровень (в начале эксперимента и до начала базового этапа подготовки) проявления показателей прыжковой активности и кардиореспираторной реакции, зарегистрированных у обеих групп испытуемых (КГ, ЭГ).

Так, например, перед началом базового этапа годичного цикла подготовки или до эксперимента максимальное число прыжков, зафиксированное посредством компьютерного измерительного устройства и по которому оценивалась прыжковая выносливость, в КГ составило в среднем $30,5 \pm 3,09$ раз, а в ЭГ она равнялась $29,7 \pm 3,02$ раз (табл.1).

Таблица 1

Показатели прыжковой выносливости и ее кардиореспираторная стоимость у волейболистов в условиях эксперимента

Тесты Этапы эксперимента и цикла подготовки	Перед тестирование		Результаты прыжков по данным СКИУ(раз)	После тестирования		Функциональная стоимость	
	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин		ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин
До эксперимента- перед началом годовичного цикла подготовки, август 2023 г.	$66,3 \pm 3,09$ $67,7 \pm 3,12$	$13,8 \pm 1,12$ $14,4 \pm 1,19$	$30,5 \pm 3,09$ $29,7 \pm 3,02$	$132,4 \pm 4,21$ $135,7 \pm 4,28$	$37,2 \pm 2,69$ $36,8 \pm 2,55$	$66,1$ $68,0$	$23,4$ $22,4$
До начала соревновательных циклов, ноябрь 2023 г	$71,5 \pm 4,07$ $65,4 \pm 3,08$	$15,2 \pm 1,21$ $14,5 \pm 1,13$	$32,9 \pm 3,34$ $35,6 \pm 3,53$	$138,8 \pm 4,31$ $128,7 \pm 2,97$	$39,4 \pm 2,83$ $33,5 \pm 2,14$	$67,3$ $63,3$	$24,2$ $19,0$
После эксперимента – в конце соревновательных циклов, май 2024г	$73,6 \pm 4,12$ $67,2 \pm 3,01$	$14,7 \pm 1,17$ $12,6 \pm 1,03$	$29,4 \pm 2,75$ $36,9 \pm 3,15$	$139,9 \pm 4,37$ $126,7 \pm 2,48$	$39,8 \pm 2,73$ $31,6 \pm 2,05$	$66,3$ $59,5$	$25,1$ $19,0$
Процентный показатель разницы с исходным результатом (%)	$-11,01$ $+0,74$	$-6,52$ $+12,5$	$-3,61$ $+24,24$	$-5,66$ $+6,63$	$-4,32$ $+38,40$	-	-

Примечание: - в числителе – показатели КГ
- в знаменателе – показатели ЭГ

При этом до выполнения данной прыжковой тестовой нагрузки ЧСС в КГ составила $66,3 \pm 3,09$ уд./мин., а ЧД – $13,8 \pm 1,12$ раз/мин. В ЭГ эти показатели были равны соответственно $67,7 \pm 3,12$ уд./мин. и $14,4 \pm 1,19$ раз/мин. Следует отметить, что сразу после выполнения прыжковой нагрузки ЧСС в КГ возросла до $132,4 \pm 4,21$ уд./мин., а ЧД увеличилась до $37,2 \pm 2,69$ раз/мин. Пульсовая стоимость данной нагрузки при этом составила $66,1$ уд./мин., а респираторная (по данным ЧД) – была равна $23,4$ раз/мин. У волейболистов ЭГ приведенные выше показатели в среднем возросли: до $135,7 \pm 4,28$ уд./мин. по ЧСС; до $36,8 \pm 2,55$ раз/мин. по ЧД; пульсовая стоимость при этом составила $68,0$ уд./мин., а респираторная – $22,4$ раз/мин.

В тоже время в ЭГ, которая в течении 11- месяцев тренировалась по экспериментальной программе, прыжковая выносливость последовательно возросла от этапа к этапу ($29,7 \pm 3,07$; $35,6 \pm 3,53$; $36,9 \pm 3,15$ раз), что составило 24,24% прироста в показателях. А показатели ее кардиораспираторной стоимости отличались тенденцией к ярко выраженному уменьшению ($68,0$; $63,3$; $59,5$ уд./мин. и $22,4$; $19,0$; $18,3$ раз/мин. - соответственно), что, по видимому, является результатом положительного воздействия использованных в этой группе экспериментальных упражнений с применением в промежутках их серий релаксационно-дыхательных упражнений на восстановление работоспособности.

Результаты исследования кардиореспираторной стоимости модельной скоростной нагурузки, которая оценивалась по тесту “Елочка – 92 м”,

позволили выявить, что исходные показатели скоростной выносливости у волейболистов обеих групп по данным тестового упражнения “Ёлочка – 92 м” ($25,8 \pm 2,78$ сек. в КГ и $26,3 \pm 2,87$ сек. в ЭГ), оказались заметно ниже (табл.2), чем нормативные величины, установленные для волейболистов высших разрядов ($24,2-23,4$ сек. по [1]). При этом следует отметить, что выполнения данной тестовой нагрузки ЧСС в КГ составила в среднем $64,3 \pm 3,54$ уд./мин, а в ЭГ она была равна $66,5 \pm 3,60$ уд./мин. Средние значения ЧД составили соответственно $14,2 \pm 0,36$ раз/мин. и $13,6 \pm 0,32$ раз/мин.

Таблица-2

Показатели прыжковой выносливости и ее кардиореспираторная стоимость у волейболистов в условиях эксперимента ($\bar{x} \pm \delta$)

Тесты Этапы эксперимента и цикла подготовки	Перед тестирование		Результаты прыжков по данным СКИУ (раз)	После тестирования		Функциональная стоимость	
	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин		ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин	ЧСС Уд./мин	ЧД Раз./мин
До эксперимента- перед началом годового цикла подготовки, август 2023 г.	$66,3 \pm 3,09$ $67,7 \pm 3,12$	$13,8 \pm 1,12$ $14,4 \pm 1,19$	$30,5 \pm 3,09$ $29,7 \pm 3,02$	$132,4 \pm 4,21$ $135,7 \pm 4,28$	$37,2 \pm 2,69$ $36,8 \pm 2,55$	$66,1$ $68,0$	$23,4$ $22,4$
До начала соревновательных циклов, ноябрь 2023 г	$71,5 \pm 4,07$ $65,4 \pm 3,08$	$15,2 \pm 1,21$ $14,5 \pm 1,13$	$32,9 \pm 3,34$ $35,6 \pm 3,53$	$138,8 \pm 4,31$ $128,7 \pm 2,97$	$39,4 \pm 2,83$ $33,5 \pm 2,14$	$67,3$ $63,3$	$24,2$ $19,0$
После эксперимента – в конце соревновательных циклов, май 2024г	$73,6 \pm 4,12$ $67,2 \pm 3,01$	$14,7 \pm 1,17$ $12,6 \pm 1,03$	$29,4 \pm 2,75$ $36,9 \pm 3,15$	$139,9 \pm 4,37$ $126,7 \pm 2,48$	$39,8 \pm 2,73$ $31,6 \pm 2,05$	$66,3$ $59,5$	$25,1$ $19,0$
Процентный показатель разницы с исходным результатом (%)	$-11,01$ $+0,74$	$-6,52$ $+12,5$	$-3,61$ $+24,24$	$-5,66$ $+6,63$	$-4,32$ $+38,40$	-	-

Примечание: - в числителе – показатели КГ

- в знаменателе – показатели ЭГ

Через 4 месяца после начала эксперимента изучаемые показатели скоростной выносливости в КГ имели тенденцию к контрастному удлинению времени выполнения теста “Ёлочка – 92 м”, а степень кардиореспираторной стоимости этой тестовой нагрузки возросла до значительных пределов (ЧСС – $68,0$ уд./мин.; ЧД – $25,0$ раз/мин.). Аналогичная негативная динамика показателей скоростной выносливости и его кардиореспираторной стоимости в этой группе обнаружилась и после завершения эксперимента или к концу годового цикла подготовки (ЧСС - $67,3$ уд./мин.; ЧД - $25,3$ раз/мин.). А в ЭГ, которая в период эксперимента систематически выполняла в тренировке разработанные нами комплексы экспериментальных упражнений, скоростная выносливость по данным теста «Ёлочка – 92м.» в конце завершения эксперимента значительно возросла, где время пробегания дистанции

уменьшилось от $26,3 \pm 2,87$ сек. до $23,8 \pm 2,07$ сек., что на 9,5 % лучше, чем его исходное значение. А пульсовая стоимость этой нагрузки снизилась от 70,2 до 63,0 уд./мин., респираторная – от 24,7 до раз/мин до 21,9 раз/мин. Видно, что данные установленные в ЭГ, свидетельствуют о высокой эффективности разработанных и использованных в ходе тренировок этой группы экспериментальных упражнений

Заключение. 11-месячный эксперимент показал, что традиционная программа тренировок волейболистов в Узбекистане недостаточно эффективна для развития скорости и прыгучести при одновременном снижении нагрузки на организм.

В то же время методика экспериментальной группы, сочетающая прыжковые упражнения с короткими дыхательными паузами для релаксации, доказала свою высокую эффективность. Применение этого комплекса позволило не только значимо улучшить физические показатели, но и снизить их функциональную стоимость на всех этапах подготовки за счет ускоренного восстановления.

Литература

1. Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф // Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (волейбол) / Т:- 2023 – 546 стр.
 2. Умматов А.А. Юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг устувор компонентлари экспериментал машқлар ва машғулотлар дастури асосида шакллантириш самарадорлиги // Фан-спортга/ 2024, №1,38-44 б
 3. Умматов А.А. Обеспечение результативности нападающего удара при использовании инновационного подхода развития и контроля прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов высокой квалификации // Фан- спортга/2023, № 8, 7-11с.
 4. Умматов, А. А., and В. В. Шанк. "Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе." *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES* 2.7 (2021): 24-29.
- 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 // Vol. 26, no. 1, 2024 - in press, 109-120 p.



Chirchiq
15.04.2026
Bet: 95-99

УДК 796.325:796.015.36:004.942

**ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРГА ХОС САКРАШ ЧИДАМКОРЛИГИ ВА УНИ
КОМПЬЮТЕРЛАШТИРИЛГАН СЕНСОР-УСКУНА ЁРДАМИДА
БАҲОЛАШ МЕТОДИКАСИ**

✉ **Умматов А.А.**

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

Ummatov A.A.

**Uzbek State University of Physical
Education and Sport, Chirchik,
Uzbekistan**

Аннотация жойдан ва югуриб келиб вертикал сакраш баландлигини аниқлашга мўлжалланган тестлар, сакраш иш қобилияти ва унинг пульсометрик компьютерлаштирилган сенсор-ускуна орқали Сенсор-ускунани қўллаш тартиби ва натижалари берилган.

Аннотация: Представлены результаты испытаний по определению высоты вертикального прыжка с места и с разбега, показателей прыжковой эффективности, а также процедура применения пульсометрического компьютерного сенсорного оборудования и полученные результаты.

Ключевые слова: волейболисты, прыжковая выносливость, пульсовая стоимость, нагрузки, эксперимент, этапы подготовки, КГ, ЭГ

Калит сўзлар: волейболчилар, сакраш чидамкорлиги, юрак уриш тезлиги, юкламалар, тайёргарлик босқичлари, ЮҚ, ЭҚ

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ҳар бир спорт турида техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таъминлашга ҳизмат қилувчи етакчи жисмоний сифат ёки сифатлар мавжуддир. Волейбол амлиётида бундай жисмоний сифатлар таркибига сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги киради. Маълумки, замонавий волейболда деярли барча техик-тактик усуллар – хужум зарбалари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш – сакраб ижро этилади А.В. Суханов, Е.Ф. Фомин, Л.В. Булыкина (2012), Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф (2023), А. Ummatov, S. Ashurkova (2024) нинг маълумотларига қараганда, жаҳон лигаси мусобақаларида фақат хужум зарбалари ва тўсиқ қўйиш учун 96 марта.

Аксарият ўйинчилар хужум, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш ва тўп киритишда 110 тадан 130 мартгача ва ундан кўп сакрашлари мумкин экан. Айрим мутахасисларнинг таъкидлашича, юқори малакали волейболчилар амалиётида мусобақаолди тайёргарлигининг бир мезоцикли давомида сакрашлар сони 1830 марта ва ундан ортиши кузатилади экан (1,2,4). Агар бу

мақсадли сакрашлар хажмига чалғитувчи сакрашлар сони ҳам кўшиладиган бўлса, унда сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги ўйин натижаси учун қанчалик муҳим амлий аҳамиятга эга эканлиги маълум бўлади. Лекин бундай статистик маълумотлар фақат сакраш хажмини кўрсатади ҳолос. Хар бир сакраш ҳаракатининг фойда ёки зарар билан яқунланганини билдира олмайди. Шунинг учун сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини баҳолашда сакраш баландлиги машғулотлардан олдин, машғулот тугаган захоти шу юкламанинг пульсометрик қийматини аниқлаш суръатини аниқлаш мақсадга мувофиқ. Ушбу мавзу билан шуғулланувчи деярли барча тадқиқотчилар сакраш баландлигини Абалаков усули ёрдамида ёки сакраб муайян баландликка қўл теккизиш орқали, сакраш чидамкорлигини эса маълум баландликда ўрнатилган предметга максимал марта сакраш асосида аниқлашлари одат тусига кирган (2,3,5). Эҳтимол қилиш мумкинки, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини умумлаштирилган ҳолда “сакраш баландлиги ва максимал марта сакраш сонини компьютер хотирасида сақлаб қолувчи” сенсор-ускуна ёрдамида аниқлаш ўта долзарб амалий аҳамиятга лойиқдир.

Тадқиқотнинг мақсади юқори малакали волейболчиларда сакраш иш қобиляти (максимал марта сакраш қобиляти) унинг пульсометрик қиймати ва тикланиш суръатини компьютерлаштирилган сенсор-ускуна Wi ay ndi-2 пульсотанометр асбоби ёрдамида аниқлаш натижаларини қиёсий таҳлил қилишга бағшилланган.

Сенсор-ускунани қўллаш тартиби: текиширилувчи ускуна остида жойлашади ва икки қўлини юқorigа кўтаради; ускуна панели эркаклар учун 40 см. баландликда ўрнатилади; сигнал берилиши билан текширувчи панельдаги қўлларга мўлжалланган иккита датчикларни иш режимига улайди; текширилувчи сигналга мувофиқ қўлларини панельдаги икки датчикка теккизиш шарти билан кетма-кет максимал марта сакрайди; қўлларнинг бири ёки иккиси ҳам панельдаги датчикларга тегмай қолса, компьютер мониторида сакраш сонини ҳисоблаш режими тўхтайди ва шу захоти тест тўхтатилади; текширилувчининг неча марта сакраганлиги мониторда қайд этилади ва компьютер хотираси сақланиб қолади; ижро этилган сакраш сони текширилувчининг сакраш иш қобилятининг максимал даражаси ҳисобланади; сакраш иш қобилятининг пульсометрик қийматини аниқлаш учун максимал тугаган захоти Wi ay di-2 пульсотанометр асбоби (чап билакка тақилади) ёрдамида юракнинг қисқариш частотаси (ЮҚЧ) аниқланади; ЮҚЧ ни тикланиш суръатини аниқлаш учун ушбу кўрсаткич 5 мин. дан кейин яна аниқланади.

Волейболчиларда сакраш иш қобилятини тўлақонлитағлил қилиш мақсадида аввал уларда жойдан ва югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги аниқланади.

- Сакраш иш қобилятини баҳолашга мўлжалланган компьютерлаштирилган сенсор-ускуна СКУОПВ – сенсор-компьютерли ускуна томонидан ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, юқори малакали волейболчиларда жойдан вертикал сакраш баландлиги максимал марта сакраш иш қобилиятини (ММСИҚ) аниқлаш тестидан аввал ўртача $68,7 \pm 3,9$ см. ни ташкил этди, югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги эса $86,9 \pm 5,6$ см. миқдорида қайд этилади (1 жадвал). Ҳар бир текширилувчида ушбу икки тест қабул қилинган захоти ММСИҚ нинг ўртача статистик кўрсаткичи $30,4 \pm 5,3$ марта билан ифоланади. Ана шу тест юкламасидан кейин жойдан вертикал сакраш баландлиги $63,2 \pm 2,2$ см. ни, югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги эса $82,5 \pm 4,9$ см. ни ташкил этди. Кўриниб турибдики, қисқа муддатли максимал сакраш тестлари юкламалари таъсирида жойдан ва югуриб келиб вертикал сакраш кўрсаткичлари мувофиқ равишда 3,5 ва 4,4 см. гача тушиб кетган. Юкламалардан сўнг 5 мин. ўтгач вертикал сакраш кўрсаткичлари мувофиқ тартибда $65,3 \pm 3,2$ ва $83,7 \pm 5,1$ см. ни ташкил этган бўлиб, дастлабки мувофиқ кўрсаткичларга нисбатан 3,4 ва 3,2 см. гача тикланмади.

1 жадвал

Юқори малакали волейболчиларда сакровчанликни максимал марта сакраш юкламаси таъсирида ўзгариш динамикаси (n=69)

Тестлар	ММСИҚ дан олдин	ММСИҚ	ММСИҚд ан кейин	КФ	5мин.дан кейин СБ	СБнинг тиклан иши
Жойдан вертикал сакраш баландлиги (см.)	$68,7 \pm 3,9$	$30,4 \pm 5,3$	$63,2 \pm 2,2$	3,5	$65,3 \pm 3,2$	-3,4
Югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги (см.)	$86,9 \pm 5,6$		$82,5 \pm 4,9$	4,4	$83,7 \pm 5,1$	-3,2

Изоҳ: - ММСИҚ – максимал марта сакраш иш қобилияти

- КФ – кўрсаткичлар фарқи

- СБ – сакраш баландлиги

- Тестлар тайёргарлик циклининг бошида ўтказилган

Юқори малакали волейболчиларда сакраш иш қобилияти, унинг пульсометрик қиймати ва тикланиш суръатини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқотлардан маълум бўлдики, уларда тинч ҳолатда ЮҚЧ нинг ўртача статистик кўрсаткичи $69,6 \pm 3,44$ марта/дақ билан ифодаланади (2-жадвал). Юракнинг ана шундай ритмик фаолияти асосида ММСИҚ нинг ўртача кўрсаткичи $31,8 \pm 2,7$ мартани ташкил этди. Мазкур юклама таъсирида ЮҚЧ ўртача $161,8 \pm 6,9$ марта/дақ. гача ортиб кетди. Кўриниб турибдики максимал марта сакраш юкламаси қисқа муддат давом этган бўлсада, юрак ритмикаси кескин тезлашиб кетган ва шу юкламанинг пульсометрик қиймати ўртача 92,2 мартани ташкил этди. ММСИҚ ни аниқлаш тестлари тугаганидан сўнг 5 мин. ўтгач ЮҚЧ $99,8 \pm 4,3$ марта/дақ. миқдорида қайд этилади ёки бу кўрсаткич дастлабки ЮҚЧ даражасига ($69,6$ марта/дақ.) нисбатан 30,2 марта/дақ. гача тикланмади.

2 жадвал

**Юқори малакали волейболчиларда сакраш иш қобилияти, унинг
пульсометрик қиймати ва тикланиш суръати (n=24)**

Тинч ҳолатда ЮҚЧ (марта/дақ.)	ММСИҚ (марта)	Тест тугаган заҳоти ЮҚЧ (марта/дақ.)	ММСИҚ (марта/дақ.)	5мин.дан кейин сўнг ЮҚЧ (марта/дақ.)	ЮҚЧнинг тикланиши фарқи (марта/дақ.)
69,6±3,44	31,8±2,7	161,8±6,9	92,2	99,8±4,3	30,2

Изоҳ: - ЮҚЧ – юракни қисқариш частотаси

- ММСИҚ – масимал марта сакраш иш қобилияти

- Р – пульс

1 ва 2 жадвалда қайд этилган натижалар динамикасида шундай тўхтамга келиш мумкинки, тадқотда иштирок этган барча юқори малакали волейболчиларда вертикал сакраш баландлиги ва масимал марта сакраш қобилиятини таъминловчи оёқлар кучи (абсолют, портловчи ва инерцион куч) нинг базавий заҳираси ўта чегараланганлигидан дарак беради. Ана шунинг учун ҳам ушбу волейболчиларда қайд этилган вертикал сакраш баландлиги қисқа муддати масимал марта сакраш юкламаларидан сўнг тушиб кетди ва маълум вақт (5-дақ.) ўтгандан кейин ҳам дастлабки ҳолатига тикланмади. Ушбу салбий динамика шу юкламанинг пульсометрик қиймати ва унинг тикланиш кўрсаткичлари бўйича ҳам қайд этилди.

Хулоса. Ўтказилган тадқиқот натижалари ва уларнинг қиёсий таҳлилига асосан шундай хулосага келиш мумкинки, юқори малакали волейболчилар билан олиб борилаётган машғулотларда сакраш иш қобилиятини (сакровчанлик, сакраш чидамкорлиги) шаклантириш бўйича режалаштирилган ва қўлланилаётган машқлар хажми етарли бўлмагани сабабли ушбу қобилият заиф даражада қайд этилганлиги, унинг пульсометрик қиймати анча кескинлашгани ва тикланиш суръати суст кечиши кузатилди. Тадқиқотда масимал марта сакраш иш қобилияти, унинг пульсометрик қиймати ва тикланиш суръатини аниқлаш бўйича қўлланилган янги технологик ёндашув ушбу қобилиятни объектив баҳолаш ҳамда унинг янги қирраларини очиқ беришга имкон яратади.

Адабиётлар

1. 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.
2. Норбоев К. Д., Умматов А. А., Умаров К. М. Эффективность волейбольных игр подростков, использующих активные игры //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 9 (199). – С. 177-183.
3. Пулатов А. А., Умматов А. А. Объективная диагностика прыжковой работоспособности волейболистов с использованием сенсорно-компьютерной установки //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – С. 81-85.

4. Умматов А. А., Акбаров А. ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА XXVIII ЎЗБЕКИСТОН ЧЕМПИОНАТИ ГОЛИБИ,“СКУФ” ЖАМОАСИ ҚИЗЛАРИ ЖАМОАВИЙ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИК КОЭФФИЦИЕНТЛАРИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 18-20.
5. Умматов А. А. ҚИСҚА ТЎПДАН ЗАРБА БЕРИШГА ХОС САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 27-30.
6. Умматов А. А. Методика оценки прыжковой выносливости у волейболистов как ведущего фактора сохранения результативности атаки и блокирования в ходе соревновательных игр //Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. – 2018. – С. 224-227.
7. Умматов А. А. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ САКРОВЧАНЛИК ВА САКРАШ ЧИДАМКОРЛИГИ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ПЕДАГОГИК ЎРГАНИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 3. – С. 40-42.
8. Умматов А. А. 15-16 ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТИНИ АНЪАНАВИЙ МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 1. – С. 18-20.
9. Умматов А. А. ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ САКРОВЧАНЛИК ВА САКРАШ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН МАШҚЛАР ЁРДАМИДА ОШИРИШ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 34-38.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 100-103

УДК 378.016:811.161.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРАЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN PARALYMPIC SPORTS

✉ Усманова Ш.Ш.

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

Аннотация. В статье раскрыты вопросы психологической подготовки как основного процесса, направленного на создание у спортсменов - паралимпийцев состояния психической готовности к соревнованию, также представлены принципы и виды психологической подготовки

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмен - паралимпиец, общая и специальная подготовка, принципы и виды подготовки

Annotatsiya. Maqolada paralimpiya sportchilarida musobaqaga ruhiy tayyorgarlik holatini yaratishga qaratilgan asosiy jarayon sifatida psixologik tayyorgarlik masalalari, shuningdek, psixologik tayyorgarlikning printsiplari va turlari keltirilgan

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, paralimpiya sportchisi, umumiy va maxsus tayyorgarlik, prinsiplar va tayyorgarlik turlari

Abstract. The article discusses psychological training as the main process aimed at creating a state of mental readiness for competition among Paralympic athletes. It also presents the principles and types of psychological training.

Keywords: psychological training, Paralympic athlete, general and special training, principles and types of training

Современный паралимпийский спорт всё больше приобретает конкурентоспособный характер. Спортсмены с ограниченными возможностями, также как и обычные спортсмены ставят цели и добиваются высоких результатов путем огромной физической и психологической работы над собой.

Как показывает накопленный многолетний опыт отечественной и зарубежной практики, физическая культура и спорт для людей с ограниченными физическими возможностями играют ключевую роль в их физической, психической и социальной реабилитации. Адаптивная физическая культура помогает восстановить уверенность в себе и повысить самооценку у тех, кто сталкивается с ограничениями в деятельности.

Паралимпийский спорт- это часть спорта, сформировавшийся на основе специальной теории и практики подготовки людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта к участию в

соревнованиях. Его цель - физическая реабилитация, социальная адаптация и интеграция, формирование здорового образа жизни, а также достижение высоких спортивных результатов при условии создания соответствующих условий.

Современный спорт настолько развился, что физическая, техническая и тактическая подготовленность ведущих спортсменов находится на сопоставимом уровне. В таких условиях решающую роль в исходе соревнований часто играют психологические аспекты. Множество случаев в спорте демонстрирует, как несмотря на оценки, основанные на превосходстве по физическим, техническим и тактическим показателям, более слабая команда может одержать победу - причина этого, как правило, кроется в психологической устойчивости. Высокая эмоциональная вовлечённость, сильное стремление к победе зачастую позволяют преодолеть более сильного противника.

Психологическая подготовка в паралимпийском спорте представляет собой систему мероприятий, нацеленных на формирование у спортсменов-паралимпийцев психологического состояния, соответствующего требованиям соревнований. Она включает в себя применение заранее установленных методов и приёмов, направленных на достижение необходимой степени психологической готовности спортсмена. Именно это и составляет суть психологической подготовки к соревнованиям в данном виде спорта.

Под термином «психологическая подготовка» обычно понимают комплекс мер со стороны тренеров, спортсменов и менеджеров, нацеленных на формирование и совершенствование психических процессов и личностных качеств спортсменов, необходимых для эффективной тренировочной работы и успешного выступления на соревнованиях.

Впервые проблема психологической подготовки спортсменов была выдвинута в советской психологии спорта 1956 г. на 1-ом Всесоюзном совещании по психологии спорта. Именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки.

Основные вопросы психологической подготовки:

- * оценка особенностей личности спортсмена - его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- * социальные аспекты личности и коллектива - психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- * оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- * оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- * средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;

* обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К числу элементов психологической подготовленности относятся:

- личностные особенности, включая мотивацию, амбиции, черты характера, темперамент;
- психологические процессы и функции;
- устойчивые (положительные) психические состояния.

Основная цель психологической подготовки в паралимпийском спорте - сформировать у спортсмена необходимые личностные качества и психические характеристики, способствующие достижению высоких результатов, проявлениям психической устойчивости и готовности к выступлению в условиях ответственных соревнований.

Задача психологической подготовки перед конкретными соревнованиями - обеспечить у атлета состояние психической готовности к соревновательной деятельности и поддержать его в процессе соревнований.

Принципы психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена - это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

1) Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

2) Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

3) Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4) Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки

Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Общая психологическая подготовка направлена на воспитание и развитие универсальных (всеобъемлющих, многогранных, применимых в различных сферах) личностных качеств и психических черт, которые имеют важное значение в спорте и высоко ценятся в других видах человеческой деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие личностных психических качеств и свойств, обеспечивающих достижение успеха в конкретных условиях спортивной деятельности.

Выделение видов общей и специальной психологической подготовки целесообразно только с условием их взаимного обогащения и дополнения, взаимной коррекции.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальные занятия могут быть организованы двумя способами - без тренера и с его участием. Они проводятся одновременно для всех членов команды или группы, однако каждый спортсмен выполняет упражнения по собственной программе.

Групповое занятие предполагает разделение участников по определённым признакам на отдельные группы, каждый из которых реализует индивидуальный план обучения.

Командная форма обучения направлена на решение как конкретных, так и общей цели, нацеленной на формирование коллективной сплочённости (психологическая атмосфера, слаженность, совместимость и пр.).

Таким образом, под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Литература:

1. Крыжановская Л.М. «Методы психологической коррекции личности» М. 2015 - 242 с
2. Сопов В.Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» метод. пособие Москва 2010
3. Усманова Ш.Ш. «Психологическая подготовка в паралимпийском спорте» учебное пособие. Тошкент «MAKON SAVDO PRINT» X K 2024 - 263 с



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 104-107

УДК 796.91:612.17

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИГУРИСТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА КАРДИОРЕСПИРАТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

MONITORING THE FUNCTIONAL STATE OF FIGURE SKATERS BASED ON
CARDIORESPIRATORY INDICATORS IN TRAINING ACTIVITY

✉ Федорова С.В.

Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта, город Чирчик, Узбекистан

Абдусаттарова С.С.

Abstract. Modern requirements for training figure skaters necessitate objective monitoring of their functional state during the training process. The article presents an analysis of cardiorespiratory indicators based on heart rate (HR), distribution of load across heart rate zones, and heart rate variability (HRV). The study was conducted using a Polar chest heart rate monitor under conditions close to competitive activity. The dynamics of HR, structure of training load, and recovery indicators of highly qualified athletes were analyzed. It was found that the training process is characterized by high variability and predominance of moderate and high-intensity loads. A relationship between an increase in high-intensity load and a decrease in HRV indicators was identified. The results confirm the effectiveness of modern monitoring tools for optimizing the training process.

Аннотация. Современные требования к подготовке фигуристов обуславливают необходимость объективного контроля их функционального состояния в тренировочном процессе. В статье представлен анализ кардиореспираторных показателей на основе данных частоты сердечных сокращений (ЧСС), распределения нагрузки по пульсовым зонам и вариабельности сердечного ритма (HRV). Исследование выполнено с использованием нагрудного пульсометра Polar в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Проведён анализ динамики ЧСС, структуры нагрузки и показателей восстановления у высококвалифицированных спортсменов. Установлено, что тренировочный процесс характеризуется высокой вариабельностью и преобладанием нагрузок умеренной и высокой интенсивности. Выявлена зависимость между увеличением доли высокоинтенсивной нагрузки и снижением показателей HRV. Полученные данные подтверждают эффективность применения современных средств мониторинга для оптимизации тренировочного процесса.

Keywords: figure skating, heart rate (HR), heart rate variability (HRV), heart rate zones, functional state, training load

Ключевые слова: фигурное катание, ЧСС, HRV, пульсовые зоны, функциональное состояние, тренировочная нагрузка.

Актуальность обусловлена возрастанием требований к качеству подготовки спортсменов на основе научно обоснованных подходов. В условиях усложнения соревновательной деятельности в фигурном катании возрастает значение оптимизации тренировочного процесса с учётом индивидуальных функциональных возможностей.

Фигурное катание как сложно-координационный вид спорта характеризуется высокой интенсивностью нагрузок и требует точности, устойчивости и выразительности движений. В этой связи особую роль приобретает объективный контроль функционального состояния спортсменов.

Одним из ключевых показателей является частота сердечных сокращений (ЧСС), позволяющая оценить уровень нагрузки, адаптационные возможности организма и процессы восстановления. Однако вопросы комплексной оценки функционального состояния фигуристов с учётом специфики тренировочной деятельности остаются недостаточно изученными.

Цель исследования — получение объективных данных о ЧСС фигуристов в процессе тренировочной деятельности и анализ динамики нагрузки и восстановления с использованием нагрудного пульсометра Polar.

Задачи исследования.

В основу исследования положена гипотеза о том, что использование нагрудного пульсометра Polar позволяет получать объективные данные о ЧСС в условиях тренировочной нагрузки и более точно оценивать функциональное состояние фигуристов.

В ходе исследования решались следующие задачи:

- определить параметры специфической физической нагрузки, приближённой к соревновательной деятельности;
- провести сбор данных ЧСС при выполнении основных элементов (прыжки, вращения, дорожки шагов);
- проанализировать динамику ЧСС на различных этапах тренировки;
- оценить распределение нагрузки по пульсовым зонам и особенности восстановления;
- установить взаимосвязь между показателями ЧСС и качеством выполнения технических элементов.

Методы и организация исследования. Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие высококвалифицированные фигуристы РШВСМ по зимним и сложно-техническим видам спорта г. Ташкента. Для оценки функционального состояния и работы сердечно-сосудистой системы использовался нагрудный пульсометр Polar.

Сбор данных проводился в процессе учебно-тренировочного занятия продолжительностью 60 минут, включающего подготовительную (разминка), основную (прыжки, вращения, дорожки шагов) и заключительную (восстановление) части. Нагрузка подбиралась с учётом её максимального приближения к соревновательной деятельности.

Пульсометр фиксировал ЧСС в режиме реального времени с передачей данных на смарт-устройство, что обеспечивало точный контроль динамики сердечного ритма в процессе тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования получены данные, характеризующие функциональное состояние фигуристов и особенности распределения тренировочной нагрузки. Установлена вариабельность показателей ЧСС, TRIMP и HRV, отражающая различия в интенсивности нагрузки и уровне восстановления спортсменов.

Наибольшая тренировочная нагрузка (TRIMP = 202) и высокая средняя ЧСС (87%) зафиксированы у А-ой, что свидетельствует о выполнении работы высокой интенсивности и сопровождается снижением HRV, указывающим на утомление. В то же время у Т-н отмечен более низкий уровень нагрузки (TRIMP = 108) и высокий показатель HRV, что свидетельствует о более благоприятном функциональном состоянии.

Анализ распределения нагрузки показал, что у большинства фигуристок преобладает работа в зонах 3–4, соответствующих аэробно-анаэробному режиму. При этом у А-ой значительная часть времени приходится на зоны 4–5, что отражает высокоинтенсивный характер нагрузки, тогда как у остальных спортсменок нагрузка распределена более равномерно.

Полученные результаты подтверждают интервальный характер тренировочной деятельности в фигурном катании. Установлено, что увеличение доли работы в высокоинтенсивных зонах сопровождается ростом тренировочной нагрузки и снижением HRV, тогда как более рациональное распределение нагрузки способствует лучшему восстановлению и более высокому функциональному состоянию спортсменов.

Выводы

1 Тренировочная деятельность фигуристов носит интервальный характер и характеризуется вариабельностью нагрузки, обусловленной спецификой выполнения технических элементов.

2. Основная часть нагрузки приходится на зоны 3–4 ЧСС, что соответствует аэробно-анаэробному режиму и способствует развитию специальной выносливости.

3. Увеличение доли работы в зонах 4–5 сопровождается ростом нагрузки (TRIMP) и снижением HRV, что свидетельствует о повышении утомления.

4. Выявлены индивидуальные различия функционального состояния: высокий уровень HRV при умеренной нагрузке отражает лучшее восстановление, а сочетание высокой ЧСС и низкого HRV — значительное функциональное напряжение.

5. Применение пульсометра Polar эффективно для мониторинга ЧСС, структуры нагрузки и процессов восстановления.

6. Использование данных ЧСС и HRV способствует оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса, повышая качество выполнения технических элементов.

Литература

1. Resolution of the President of the Republic of Uzbekistan Sh.M. Mirziyoyev dated February 4, 2020 "On measures for the development of winter sports".
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с.
3. Губа В.П. и др. Педагогические измерения в спорте. – М.: Спорт, 2020. – 324 с.
4. Правила соревнований по фигурному катанию. – <https://fsrussia.ru>
5. Умаров М.Н., Умаров Д.Х. Отбор, моделирование и прогнозирование в спорте. – Т., 2023.
6. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания. – Т., 2022.
7. Fedorova S.V. Development of coordination abilities of young skaters. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2022.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 108-113

УДК 796.323.2-053.7:612.76

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

✉ **Хабибуллин З.А.**

доцент кафедры «Теория и методика
волейбола, баскетбола» Узбекского
государственного университета
физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистан

Тажимурзаева О. И.

студент группы ВВ 51-25 Узбекского
государственного университета
физической культуры и спорта
г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация. В работе рассмотрена возможность повышения эффективности подготовки баскетболистов подросткового возраста через целенаправленную стимуляцию вестибулярного анализатора. В эксперименте участвовали 24 юноши 14–15 лет (полных лет на момент начала исследования), обучающиеся в СШ третий год. Участники распределены на экспериментальную (ЭГ, $n=12$) и контрольную (КГ, $n=12$) группы. На протяжении 10 недель (120 занятий) ЭГ осваивала авторские двигательные модули, активирующие отолитовый аппарат и полукружные каналы. Диагностика вестибулярной функции осуществлялась через батарею тестов: проба Яроцкого, проба Ромберга, статодинамическое равновесие, функциональный тест с мячом. Статистическая обработка проведена с применением t -критерия Стьюдента для независимых выборок ($\alpha=0,05$). Зафиксировано статистически значимое преимущество ЭГ по всем параметрам ($p<0,05–0,01$). Результаты позволяют рекомендовать интеграцию вестибулярно-ориентированных модулей в практику детско-юношеского баскетбола.

Ключевые слова: баскетбол, вестибулярная устойчивость, тренировочный процесс, подростки 14–15 лет, авторские упражнения, сенсорная адаптация, спортивная педагогика.

Abstract. This study examines the possibility of improving the effectiveness of training for adolescent basketball players through targeted stimulation of the vestibular system. The experiment involved 24 boys aged 14–15 (at the start of the

study), who had been attending a youth sports school for three years. The participants were divided into an experimental group (EG, $n=12$) and a control group (CG, $n=12$). Over a period of 10 weeks (120 sessions), the EG practised proprietary motor modules designed to activate the otolith organs and semicircular canals. Vestibular function was assessed using a battery of tests: the Yarotsky test, the Romberg test, statodynamic balance, and a functional ball test. Statistical analysis was performed using Student's t-test for independent samples ($\alpha=0.05$). A statistically significant advantage of EG was observed across all parameters ($p<0.05-0.01$). The results suggest that vestibular-oriented modules should be integrated into the practice of children's and youth basketball.

Keywords: basketball, vestibular stability, training process, 14–15-year-olds, original exercises, sensory adaptation, sports pedagogy.

Цель исследования Экспериментально подтвердить эффективность интеграции специализированных вестибулярно-ориентированных нагрузок в подготовку баскетболистов 14–15 лет и определить методические параметры их применения на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования

1. Зафиксировать исходный уровень вестибулярной устойчивости у юных баскетболистов 14–15 лет до начала педагогического эксперимента.
2. Разработать и внедрить в тренировочный план экспериментальной группы комплексы двигательных заданий, моделирующие игровые ситуации с элементами пространственной дезориентации.
3. Оценить динамику показателей вестибулярной функции и точности технических действий после 10-недельного цикла вмешательства.
4. Установить степень переноса адаптационных сдвигов вестибулярного анализатора на качество выполнения базовых баскетбольных элементов.

Методы и организация исследования

В исследовании приняли участие 24 спортсмена мужского пола в возрасте 14–15 лет (полных лет на момент старта эксперимента), проходящие третий год обучения в отделении баскетбола СШ. Критерии включения: отсутствие неврологических и вестибулярных патологий, регулярность тренировочных занятий (не менее трёх сессий в неделю), письменное согласие спортсменов и их законных представителей. Участники методом парного подбора распределены на экспериментальную (ЭГ, $n=12$) и контрольную (КГ, $n=12$) группы.

Педагогический эксперимент продолжался 10 недель (120 тренировочных сессий при частоте 3 занятия/неделю). КГ тренировалась по типовой программе ДЮСШ без целевых вестибулярных воздействий. В программу ЭГ интегрированы авторские комплексы, занимающие ~15% времени занятия (~15 мин) и включающие элементы: резкие ускорения со сменой направления, прыжки с немедленной стабилизацией позы, вращения с визуальной фиксацией мишени, кувырки с последующим выполнением технических приёмов, передачи мяча на фоне вестибулярной стимуляции. Комплексы встраивались во все фазы тренировки, не нарушая её общей структуры. Содержательная часть модуля представлена в Таблице 1.

Таблица 1

Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного анализатора, используемый в основной части занятия

№	Содержание двигательного задания	Объём	Ключевые методические акценты
1	Кувырок вперёд на мате → быстрый подъём → приём мяча от партнёра → обратная передача	2–3 мин	Контроль готовности к приёму; передача строго в руки
2	Передача мяча в прыжке → кувырок → повторная передача в стойке	2–3 мин	Первая передача выполняется в безопорной фазе, вторая – в опорном положении
3	Серия из трёх кувырков вперёд с интервальными передачами мяча партнёру	2–3 мин	Сохранение точности передач на фоне нарастающей вестибулярной нагрузки
4	Кувырок → рывок 10 м за мячом, подброшенным партнёром вертикально вверх	2–3 мин	Быстрая реакция на подброшенный снаряд; движение лицом вперёд
5	Рывок 10 м → кувырок → подбор мяча → передача в мишень (квадрат 1×1 м на стене)	5 - повторений	Быстрая реакция на подброшенный снаряд; движение лицом вперёд

Примечание: Суммарная продолжительность модуля — 15 минут. Комплекс применялся на каждой тренировке, органично встраиваясь в подготовительную, основную и заключительную фазы занятия, и занимал ~15 % от общего хронометража. Общий объём педагогического эксперимента составил 120 занятий.

Диагностика проводилась до и после эксперимента. Использованы: проба Яроцкого (время удержания равновесия после 5 вращений головой, с), проба Ромберга (устойчивость в позе «пятка к носку» с закрытыми глазами, с), тест статического равновесия на одной ноге (с), динамический тест (угловое отклонение при ходьбе с закрытыми глазами после вращений, °), функциональный тест (10 поворотов на 360° с последующими передачами мяча в мишень Ø50 см с дистанции 2 м; фиксировались время и точность).

Статистическая обработка выполнена с применением параметрических методов: данные представлены как среднее значение ± ошибка среднего ($M \pm m$), стандартное отклонение рассчитано по формуле:

$$SD = m \sqrt{n}$$

Для межгруппового сравнения использован t-критерий Стьюдента для независимых выборок ($df=22$), порог статистической значимости $\alpha=0,05$. Дополнительно оценивался размер эффекта (Cohen's d). n

Результаты и обсуждение

На стартовом срезе группы демонстрировали сопоставимые показатели по всем регистрируемым параметрам, что подтверждает корректность формирования выборок (Таблица 2).

Таблица 2

Исходные показатели вестибулярной устойчивости юных баскетболистов 14–15 лет
($M \pm m$, $n=12$)

Показатель	Группа	$M \pm m$	SD	t ($df=22$)	p
Проба Яроцкого, с	ЭГ	$24,8 \pm 1,1$	3,81	0,80	0,432
	КГ	$23,5 \pm 1,2$	4,15		
Проба Ромберга, с	ЭГ	$43,2 \pm 4,5$	15,59	0,06	0,951
	КГ	$42,8 \pm 4,9$	16,98		
Стояние на правой ноге, с	ЭГ	$17,2 \pm 2,1$	7,27	0,26	0,798
	КГ	$16,4 \pm 2,3$	7,97		
Стояние на левой ноге, с	ЭГ	$16,1 \pm 2,2$	7,62	0,27	0,789
	КГ	$15,3 \pm 2,0$	6,93		
Отклонение при ходьбе, °	ЭГ	$68,4 \pm 3,0$	10,39	0,76	0,455
	КГ	$71,5 \pm 2,8$	9,70		

Примечание: расчёты выполнены при допущении нормальности распределения и гомогенности дисперсий; достоверных межгрупповых различий на исходном этапе не выявлено ($p > 0,05$).

По завершении 10-недельного цикла вмешательства ЭГ продемонстрировала выраженные положительные сдвиги. В пробе Яроцкого время удержания равновесия увеличилось до $31,4 \pm 1,4$ с (КГ – $24,1 \pm 1,5$ с; $t=3,61$, $p<0,001$, $d=1,87$). В пробе Ромберга зафиксирован рост до $56,7 \pm 5,2$ с против $44,1 \pm 5,6$ с в КГ ($t=2,98$, $p=0,006$, $d=1,42$). Статическое равновесие на правой и левой ноге улучшилось соответственно до $23,8 \pm 2,2$ с и $21,9 \pm 2,4$ с (в КГ – $16,8 \pm 2,5$ с и $15,9 \pm 2,1$ с; $p<0,001$ для обеих ног, $d>1,5$). Динамический тест показал снижение углового отклонения в ЭГ до $50,3 \pm 3,1^\circ$ при сохранении показателя $69,7 \pm 2,9^\circ$ в КГ ($t=4,92$, $p<0,001$, $d=2,01$). Функциональный тест выявил повышение точности передач до $76,8 \pm 3,4\%$ в ЭГ против $61,5 \pm 4,2\%$ в КГ ($t=3,45$, $p=0,002$, $d=1,76$).

Наблюдаемая динамика отражает структурно-функциональную адаптацию вестибулярного анализатора к повторяющимся угловым и линейным ускорениям. Увеличение времени удержания равновесия в статических пробах указывает на снижение порогов чувствительности отолитового аппарата и полукружных каналов, а уменьшение отклонения при ходьбе с закрытыми глазами свидетельствует об оптимизации центральной интеграции зрительной, проприоцептивной и вестибулярной афферентации. Рост точности передач мяча после вращений подтверждает перенос

вестибулярной адаптации на спортивно-технические навыки: спортсмены ЭГ быстрее фиксировали зрением цель и точнее дозировали мышечные усилия на фоне остаточного вестибулярного возбуждения. Значения Cohen's $d > 1,4$ во всех тестах характеризуют предложенное вмешательство как обладающее высокой практической значимостью для тренировочного процесса баскетболистов 14–15 лет.

Заключение

Систематическое включение вестибулярно-ориентированных модулей в тренировочный план баскетболистов 14–15 лет приводит к достоверному росту показателей пространственной ориентации и статодинамического равновесия.

Адаптационные сдвиги вестибулярного анализатора сопровождаются улучшением точности технических действий в условиях кратковременной дезориентации, что подтверждает спортивную релевантность методики.

Предложенные комплексы легко интегрируются в существующие программы ДЮСШ, занимая 10–15% времени занятия, и не требуют дополнительного оборудования или изменения микроцикла.

Для оценки долгосрочного переноса адаптации на соревновательную деятельность целесообразно расширить выборку и увеличить продолжительность наблюдения до одного соревновательного сезона.

Практические рекомендации

Включать вестибулярные модули во все фазы тренировки, постепенно увеличивая объём с 5–7 до 12–15 минут по мере адаптации спортсменов 14–15 лет.

Комбинировать вращательные компоненты с точностными действиями (передачи, ловля, броски), моделируя игровые фрагменты с резкой сменой пространственной ориентации.

Проводить ежемесячный мониторинг вестибулярной устойчивости с помощью пробы Яроцкого и динамического теста; при появлении признаков избыточной нагрузки (тошнота, дезориентация > 10 с после вращения) снижать дозировку или временно исключать вращения.

Размещать максимальные вестибулярные нагрузки в подготовительном и переходном периодах макроцикла, избегая их использования за 48 часов до официальных матчей.

Вести дневник субъективного состояния спортсменов для своевременной коррекции нагрузки и предотвращения сенсомоторного утомления.

Список литературы

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. — М.: Наука, 1989. — 143 с.
2. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 8. — С. 21–28.

3. Елисеев Е.В. Помехоустойчивость организма спортсмена: структура, механизмы, адаптация: монография. — Челябинск: Экодом, 2003. — 354 с.
4. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: учебник для физкультурных вузов. — М.: ФОН, 2006. — 314 с.
5. Кокорева Е.Г. Гетерохронизм развития психофизиологических функций у детей с сенсорными нарушениями: дис. ... д-ра биол. наук. — Челябинск, 2010. — 332 с.
6. Куликов Л.М. Актуальные проблемы и подходы к оптимизации двигательной активности человека // Социально-педагогические аспекты физической культуры и спорта. — Челябинск: ЧГИФК, 2004. — С. 55–72.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев: Олимпийская литература, 2009. — 320 с.
8. Олефиренко В.Н., Рыбаков В.В., Куликов Л.М. Профессионально-педагогическая деятельность по управлению подготовкой в спортивных играх. — Челябинск: УралГАФК, 2009. — 180 с.
9. Трегубова М.В. Особенности сократительной деятельности сердца дзюдоистов 16–20 лет массовых разрядов при различной интенсивности физических нагрузок: дис. ... канд. биол. наук. — Челябинск, 2008. — 137 с.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 114-117

УДК 796.035

**ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В
ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЗРЕЛОСТИ**

**A STUDY OF THE ROLE OF AEROBIC EXERCISES IN OPTIMIZING THE MOTOR
FITNESS OF WOMEN DURING MATURITY**

✉ **Хасанова Г.М.,
Фомина Т.,**

**Khasanova G.M.,
Fomina T.**

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

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

Аннотация. В статье рассматривается влияние различных средств оздоровительной аэробики, включающей элементы стретчинга и методики Mobility, на показатели физической и функциональной готовности женщин среднего возраста. В ходе педагогического эксперимента проведена сравнительная оценка экспериментальной и контрольной групп с использованием двигательных и функциональных тестов.

Annotation. This article examines the effects of various forms of health-improving aerobics, including stretching and mobility techniques, on the physical and functional fitness of middle-aged women. A comparative assessment of the experimental and control groups was conducted using motor and functional tests during a pedagogical experiment.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lomlashtiruvchi aerobikaning turli shakllari, jumladan, cho'zish va harakatchanlik texnikasining o'rta yoshli ayollarning jismoniy va funktsional tayyorgarligiga ta'siri o'rganiladi. Motor va funktsional testlar yordamida eksperimental va nazorat guruhlarini taqqoslash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическая и функциональная готовность, двигательные тесты, стретчинг, Mobility, оздоровительная тренировка.

Keywords: health-improving aerobics, physical and functional fitness, motor tests, stretching, mobility, health-improving training.

Kalit so'zlar: sog'lomlashtirish aerobikasi, jismoniy va funktsional tayyorgarlik, motor testlari, cho'zilish, harakatchanlik, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari.

Актуальность. В современных условиях жизнедеятельности женщин среднего возраста наблюдается выраженное снижение уровня двигательной активности, обусловленное преобладанием малоподвижного образа жизни, профессиональной занятостью, высокой психоэмоциональной нагрузкой и дефицитом свободного времени [2,3]. Данные факторы приводят к ухудшению физической и функциональной готовности, снижению адаптационных возможностей организма и повышению риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

Особую значимость проблема приобретает в связи с возрастными изменениями, характерными для данного контингента: снижением мышечной массы и силы, ухудшением гибкости, нарушением координации, а также функциональными изменениями сердечно-сосудистой системы. Указанные процессы нередко сопровождаются увеличением массы тела, снижением работоспособности и ухудшением общего самочувствия [4,5].

Несмотря на широкое распространение оздоровительных программ, многие из них не учитывают комплексный характер потребностей женщин среднего возраста, включая необходимость одновременного развития физических качеств и повышения функциональной готовности организма. В этой связи особую актуальность приобретает разработка и внедрение научно обоснованных программ оздоровительной направленности, интегрирующих аэробные нагрузки, упражнения на гибкость и методики, направленные на улучшение подвижности и стабилизации опорно-двигательного аппарата [1,5].

Кроме того, современная женщина среднего возраста нуждается в эффективных, доступных и безопасных формах двигательной активности, способствующих не только улучшению физического состояния, но и снижению уровня стресса, повышению качества жизни и сохранению здоровья в долгосрочной перспективе.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью поиска и научного обоснования эффективных средств повышения физической и функциональной готовности женщин среднего возраста в условиях современного образа жизни.

Цель исследования. Разработка и экспериментальная апробация оздоровительных физических упражнений с целью повышения уровня физической и функциональной готовности женщин среднего возраста, подкрепленная научным обоснованием.

Методы исследования, используемые в процессе педагогических исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, методы математической статистики. В рамках педагогического эксперимента было проведено исследование с участием женщин среднего возраста, являющихся членами спортивного клуба. Участницы были разделены на две группы: контрольную, которая продолжала заниматься традиционными видами аэробики, и

экспериментальную, выполнявшую специально разработанные и внедренные комплексы упражнений, включающие элементы стретчинга и Mobility.

Результаты и их обсуждение. Анализ динамики показателей физической и функциональной готовности женщин среднего возраста, полученных в ходе педагогического эксперимента, показал выраженные положительные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (Рисунок).

Так, в тесте «ходьба на месте с высоким подниманием колен в течение 1 минуты», характеризующем уровень общей выносливости и координационных способностей, прирост показателей в экспериментальной группе составил 14,2%, тогда как в контрольной группе - 9,1%.

В тесте «поднимание туловища из положения лежа» (количество раз за 30 секунд), отражающем силовую выносливость мышц брюшного пресса, улучшение в экспериментальной группе составило 17,8%, в контрольной группе - 7,4%. Гибкость оценивалась с помощью теста «наклон вперед из положения стоя», при этом у женщин экспериментальной группы прирост составил 18,6%, тогда как в контрольной группе - 8,2%. В тесте «подъем на ступеньку (step-test) в течение 3 минут», характеризующем функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, отмечено улучшение восстановления частоты сердечных сокращений: в экспериментальной группе показатель снизился на 10,5%, в контрольной - на 5,2%, что свидетельствует о повышении функциональной готовности. Кроме того, в тесте «удержание равновесия на одной ноге» (сек), отражающем уровень координации и устойчивости, у женщин экспериментальной группы зафиксирован прирост на 22,3%, тогда как в контрольной группе - 10,1%.

Анализ данных, представленных на рисунке 1, показывает, что по всем исследуемым показателям прирост в экспериментальной группе превышает аналогичные значения контрольной группы. Наиболее выраженные различия наблюдаются в показателях равновесия и гибкости, что свидетельствует о высокой эффективности включения элементов стретчинга и методики Mobility.

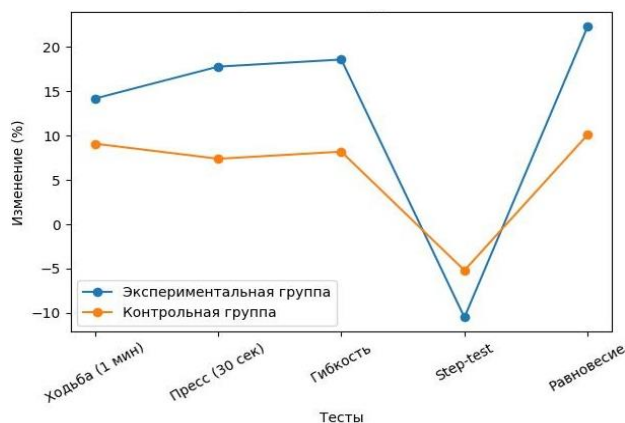


Рисунок. Динамика двигательной и функциональной подготовленности женщин среднего возраста

Особого внимания заслуживает показатель степ-теста, отражающий функциональное состояние сердечно-сосудистой системы: более значительное снижение ЧСС в экспериментальной группе указывает на улучшение процессов восстановления и адаптации организма к физической нагрузке.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о более выраженной положительной динамике показателей физической и функциональной готовности у женщин среднего возраста, занимавшихся по разработанной программе, что подтверждает её высокую эффективность.

Выводы. Исследование выявило, что многообразие оздоровительной аэробики становится надежным инструментом для женщин среднего возраста, позволяя им сохранять и развивать свою двигательную активность и функциональное здоровье в стремительном ритме современной жизни.

Список литературы.

1. Давиденко В. Н., Хасанова Г. М., Ефимова Т. В. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ПИЛАТЕСА И ХАТХА-ЙОГИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ //Редакционная коллегия: кандидат педагогических наук, доцент декан факультета физической культуры ТГПУ им. ЛН Толстого АЮ Фролов (ответственный редактор). – С. 35.
2. Казакевич Н.В., Соболева Н.Ю. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - С.38-39
3. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие / Е.О. Ковшура. - Ростов н\Д: Феникс, 2013. -167 с.
4. Пахрудинова Н. Ю., Хасанова Г. М. МОДИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ //Вестник науки. – 2020. – Т. 3. – №. 4. – С. 25-30.
5. Хасанова Г. М. Основные циклы оздоровительной силовой тренировки женщин по программе шейпинг //СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ. – 2018. – С. 315-317.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 118-122

УДК 796.356:159.9:796.015.1

CHIM USTIDA XOKKEYNING JISMONIY VA PSIXOLOGIK TALABLARINI TAHLIL QILISH

✉ **Azimqulov B.**

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.
O'zbekiston**

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot chim ustida xokkey sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini kompleks o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot oldi va keyingi natijalar tahlil qilinib, mashg'ulot dasturining samaradorligi aniqlangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, sportchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiyasi oshgan, shuningdek, diqqat, stressga chidamlilik va motivatsiya kabi psixologik ko'rsatkichlar yaxshilangan. Tadqiqot natijalari mashg'ulot metodikasini optimallashtirish va sportchilarning o'yindagi samaradorligini oshirishga ilmiy asos sifatida foydalanish imkonini beradi.

Аннотация: Данное исследование направлено на комплексное изучение физической и психологической подготовленности игроков в хоккей на траве. Были проанализированы показатели до и после эксперимента, что позволило оценить эффективность тренировочной программы. Результаты показали улучшение скорости, выносливости, силы и координации спортсменов, а также повышение психологических показателей, таких как внимание, стрессоустойчивость и мотивация. Полученные данные могут быть использованы в качестве научной основы для оптимизации методики тренировок и повышения эффективности спортсменов в игре.

Annotation: This study is aimed at the comprehensive analysis of physical and psychological readiness of field hockey players. Pre- and post-experiment results were analyzed to assess the effectiveness of the training program. The findings indicate improvement in athletes' speed, endurance, strength, and coordination, as well as enhancement of psychological indicators such as attention, stress tolerance, and motivation. The results provide a scientific basis for optimizing training methodology and improving athletes' performance in matches.

Kalit so'zlar: Chim ustida xokkey, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sportchilarning ko'rsatkichlari, mashg'ulot metodikasi.

Ключевые слова: Хоккей на траве, физическая подготовка, психологическая подготовка, показатели спортсменов, методика тренировок

Key words: Field hockey, physical preparedness, psychological readiness, athletes' indicators, training methodology

Mavzuning dolzarbligi va zaruriyati. Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash va ularning xalqaro maydondagi muvaffaqiyatini ta'minlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, chim ustida xokkey kabi tezkor va murakkab sport turlarida sportchining faqat texnik-taktik mahorati yetarli bo'lmay, uning jismoniy va psixologik tayyorgarligi ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu jihatdan mazkur mavzuni o'rganish ilmiy va amaliy nuqtai nazardan muhimdir. Zamonaviy xokkey o'yinining o'ziga xosligi shundaki, unda o'yin tezligi yuqori, vaziyatlar tez o'zgaruvchan va qaror qabul qilish uchun vaqt juda cheklangan bo'ladi. Bunday sharoitda sportchidan yuqori darajadagi tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya bilan bir qatorda, diqqatni jamlash, tez fikrlash, stressga chidamlilik va irodaviy barqarorlik talab etiladi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy va psixologik omillarni birgalikda o'rganish zarurati yuzaga keladi. Mazkur mavzuning dolzarbligi yana shundan iboratki, amaliyotda ko'pincha sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga ko'proq e'tibor qaratilib, psixologik tayyorgarlik yetarli darajada rivojlantirilmaydi. Natijada sportchilar musobaqa jarayonida o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaydi. Bu esa o'z navbatida sport natijalarining pasayishiga olib keladi. Shu boisdan jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini chuqur tahlil qilish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, yosh sportchilarni tayyorlash tizimida ham mazkur masala alohida e'tiborni talab qiladi. Chunki sport faoliyatining dastlabki bosqichlarida shakllangan jismoniy va psixologik sifatlar keyingi sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotning maqsadi. chim ustida xokkey bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini kompleks o'rganish, ularning o'zaro bog'liqligini tahlil qilish hamda mashg'ulotlar jarayonida ushbu sifatlarni samarali rivojlantirish yo'llarini ilmiy asoslab berishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. Sportchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiya kabi asosiy jismoniy sifatlarini tadqiqot oldi va keyingi bosqichlarda o'lchash. Diqqat, stressga chidamlilik, motivatsiya va irodaviy barqarorlik kabi psixologik ko'rsatkichlarni aniqlash va ularning o'zgarishini tahlil qilish. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va psixologik barqarorligi o'rtasidagi munosabatlarni ilmiy asosda tahlil qilish. Aniqlangan natijalar asosida sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqish. O'rtacha qiymat, dispersiya, foiz o'zgarishlari va boshqa statistik ko'rsatkichlar yordamida ma'lumotlarni ilmiy asoslash.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot oldi va tadqiqot keyingi natijalarni taqqoslash maqsadida **eksperimental metod** qo'llanildi. Sportchilarni maxsus mashg'ulotlar dasturi asosida tayyorlash va uning jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarga ta'sirini o'lchash amalga oshirildi. **Tezlik:** 30 metr masofaga yugurish va vaqtni sekundometr yordamida o'lchash. **Chidamlilik:** muntazam yugurish yoki doimiy intensivlikdagi harakat mashqlari orqali, maksimal vaqt davomiyligini aniqlash. **Kuch:** mushak kuchini o'lchash uchun maxsus sport

apparatlari va og'irlik bilan ishlash mashqlari. **Koordinatsiya va chaqqonlik:** dribling va texnik kombinatsiyalar bajarilishidagi aniqlik va tezlik orqali baholash. **Diqqatni jamlash:** standart testlar va o'yin vaziyatida qaror qabul qilish mashqlari orqali aniqlash. **Stressga chidamlilik:** musobaqa yoki simulyatsion vaziyatlarda sportchilarning ruhiy barqarorligini kuzatish. **Motivatsiya va irodaviy barqarorlik:** so'rovnomalar va individual intervyular yordamida baholash. Oldin va keyingi natijalar orasidagi farqni aniqlash uchun **t-test** va boshqa statistika usullari qo'llanildi. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning har bir harakatini kuzatish va yozib borish orqali natijalar to'plandi. Individual sportchilarning jismoniy va psixologik ko'rsatkichlari muntazam monitoring qilindi, natijalar o'zgarish dinamikasini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida **ilmiy adabiyotlar, pedagogik qo'llanmalar va ilg'or sport tajribalari** o'rganildi. Ushbu ma'lumotlar sportchilarning tayyorgarligini oshirish metodikasini ishlab chiqishda asos sifatida ishlatildi.

1-jadval

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlili.

№	Tezlik (30m, sek)	Chidamlilik (min)	Kuch (kg)	Koordinatsiya (ball 10)	Diqqat (ball 10)	Stressga chidamlilik (ball 10)	Motivatsiya (ball 10)
1.	4.6	11	34	7	7	6	8
2.	4.5	12	36	7	7	7	9
3.	4.8	10	33	6	6	6	7
4.	4.4	13	38	8	8	7	9
5.	4.7	11	35	7	7	6	8
6.	4.6	12	36	7	7	7	8
7.	4.9	10	32	6	6	6	7
8.	4.5	13	37	8	8	7	9
9.	4.7	11	35	7	7	6	8
10.	4.6	12	36	7	7	7	8

Tadqiqot oldidan 10 nafar chim ustida xokkey sportchisining jismoniy va psixologik ko'rsatkichlari o'rganildi. Tezlik bo'yicha sportchilar orasida eng yuqori natija Javohirda kuzatilib, 4,4 soniya bilan qayd etildi, eng past tezlik esa Umidda bo'lib, 4,9 soniyani tashkil qildi. O'rtacha tezlik 4,6 soniya atrofida edi, bu sportchilarning boshlang'ich tezkorlik darajasini ko'rsatadi. Chidamlilik ko'rsatkichlari sportchilar orasida 10 dan 13 daqiqagacha farq qildi. Eng yuqori chidamlilik Javohir va Shoxruhda kuzatildi (13 daqiqa), eng past ko'rsatkich esa Diyor va Umidda bo'ldi (10 daqiqa). O'rtacha chidamlilik darajasi 11,5 daqiqa sifatida qayd etildi. Kuch ko'rsatkichlari bo'yicha esa sportchilar 32 dan 38 kg gacha farq qilgan. Eng kuchli sportchi Javohir bo'lib, 38 kg kuch ko'rsatgan, eng past ko'rsatkich esa Umidda bo'lib, 32 kg tashkil etdi. O'rtacha kuch ko'rsatkichi 35,2 kg ni tashkil etdi. Koordinatsiya bo'yicha natijalar 6–8 ball orasida qayd etildi. Eng yaxshi koordinatsiya Javohir va Shoxruhda (8 ball), eng past koordinatsiya Diyor va Umidda (6 ball) bo'ldi. Psixologik tayyorgarlik

ko'rsatkichlari ham tadqiqot oldi bosqichida baholandi. Diqqat bo'yicha o'rtacha ball 7, stressga chidamlilik 6,5 ballni tashkil qildi. Eng yuqori diqqat va stressga chidamlilik Javohir va Shoxruhda kuzatildi, eng past ko'rsatkich esa Diyor va Umidda bo'ldi. Motivatsiya ko'rsatkichi esa 7–9 ball orasida o'zgarib, eng yuqori motivatsiya Javohir va Shoxruhda qayd etildi. Umuman olganda, tadqiqot oldi ko'rsatkichlari sportchilarning boshlang'ich jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini namoyon etdi va mashg'ulotlar dasturini ishlab chiqishda asos bo'ldi.

2-jadval

Jismoniy va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlili.

№	Tezlik (30m, sek)	Chidamlilik (min)	Kuch (kg)	Koordinatsiya (ball 10)	Diqqat (ball 10)	Stressga chidamlilik (ball 10)	Motivatsiya (ball 10)
1.	4.4	13	37	8	8	7	9
2.	4.2	14	39	9	9	8	10
3.	4.6	12	35	7	7	7	8
4.	4.1	15	42	9	9	9	10
5.	4.5	13	37	8	8	7	9
6.	4.3	14	38	8	8	8	9
7.	4.7	12	34	7	7	7	8
8.	4.2	15	40	9	9	9	10
9.	4.4	13	37	8	8	7	9
10.	4.3	14	38	8	8	8	9

Tadqiqot yakunida sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganligi kuzatildi. Tezlik bo'yicha eng yaxshi natija Javohirda qayd etilib, u 4,1 soniyaga yetdi. Shu bilan birga, eng past tezlik 4,7 soniya bilan Umidda qayd etildi. O'rtacha tezlik 4,3–4,4 soniya atrofida bo'lib, sportchilarning tezkorligi sezilarli darajada oshganini ko'rsatadi. Chidamlilik ko'rsatkichlarida ham o'sish kuzatildi. Eng yuqori chidamlilik Javohir va Shoxruhda 15 daqiqa bilan qayd etildi, eng past ko'rsatkich esa Umidda bo'lib, 12 daqiqa tashkil etdi. O'rtacha chidamlilik 13–14 daqiqa atrofida bo'lib, sportchilarning umumiy va maxsus chidamlilik darajasi yaxshilanganini tasdiqlaydi. Kuch ko'rsatkichlari bo'yicha sportchilarning ko'rsatkichlari ham ijobiy dinamikaga ega bo'ldi. Eng kuchli sportchi Javohir bo'lib, 42 kg bilan qayd etildi, eng past ko'rsatkich esa Umidda bo'lib, 34 kg tashkil etdi. O'rtacha kuch ko'rsatkichi 37–38 kg atrofida bo'lib, zarba kuchi va o'yindagi kurash samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Koordinatsiya bo'yicha sportchilarning natijalari 7–9 ball orasida o'zgarib, eng yaxshi ko'rsatkich Javohir, Shoxruh va Bekzodda (9 ball) qayd etildi. Eng past ko'rsatkich esa Umid va Diyor (7 ball) bo'ldi. Psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha diqqat darajasi 8–9 ballga yetdi. Stressga chidamlilik ham sezilarli o'sdi: Javohir va Shoxruhda 9 ball, boshqa sportchilarda esa 7–8 ball bilan baholandi. Motivatsiya ko'rsatkichlari ham oshib, eng yuqori qiymatlar Javohir, Shoxruh va Bekzodda 10 ball bilan qayd etildi. Umuman olganda, tadqiqot keyingi

bosqichidagi ko'rsatkichlar sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasining sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatadi. Bu natijalar mashg'ulot dasturining samaradorligini tasdiqlaydi va oldingi natijalar bilan solishtirganda ijobiy o'sish dinamikasi kuzatiladi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, chim ustida xokkey sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi mashg'ulot dasturi yordamida sezilarli darajada yaxshilangan. Tezlik ko'rsatkichlarida sportchilar o'rtacha 4,6 soniyadan 4,3 soniyagacha yaxshilanishni namoyon etdi, bu ularning tezkorligi va harakat tezligini oshirganini bildiradi. Chidamlilik bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 11,5 daqiqadan 13–14 daqiqagacha oshdi, bu esa umumiy va maxsus chidamlilikning rivojlanganini ko'rsatadi. Mushak kuchi o'rtacha 35,2 kg dan 37–38 kg gacha o'sdi, bu sportchilarning zarba berish kuchi va o'yindagi kurash samaradorligini yaxshilaganini bildiradi. Koordinatsiya bo'yicha ko'rsatkichlar ham yaxshilanishni ko'rsatib, 6–8 balldan 7–9 ballgacha oshdi, bu sportchilarning harakat aniqligi va chaqqonligi rivojlanganini namoyon qiladi. Psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari ham ijobiy dinamikaga ega bo'ldi. Diqqat darajasi 7 balldan 8–9 ballgacha oshdi, stressga chidamlilik 6,5 balldan 7–9 ballgacha ko'tarildi. Motivatsiya va irodaviy barqarorlik ko'rsatkichlari ham oshib, sportchilarning o'yindagi ruhiy barqarorligi va qaror qabul qilish qobiliyati mustahkamlandi. Umumiy tahlil shuni ko'rsatadiki, tadqiqot davomida qo'llanilgan mashg'ulot dasturi sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qilgan. Jismoniy va psixologik ko'rsatkichlarning birgalikda yaxshilanishi sportchilarning o'yindagi samaradorligini oshirishga yordam beradi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari chim ustida xokkey sportida jismoniy va psixologik tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish zarurligini va mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda ilmiy asos sifatida foydalanish mumkinligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ахмедов, Т. А. “Хоккей спорти pedagogikasi va metodikasi” – Тошкент: Фан, 2018.
2. Абдуллаев, III. М. “Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi” – Тошкент: Спорт, 2016.
3. Смирнов, В. И. “Psixologiya sporta” – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
4. Иванов, А. Н. “Jismoniy tarbiya va sport metodikasi” – Санкт-Петербург: Питер, 2015.
5. Zaytsev, P. “Hockey: Training and Performance Analysis” – London: Routledge, 2019.
6. Орлов, Д. В. “Psixologik tayyorgarlik va stressga chidamlilik” – Москва: Наука, 2016.
7. Bompa, T., Haff, G. “Periodization: Theory and Methodology of Training” – Champaign: Human Kinetics, 2009.
8. Côté, J., Gilbert, W. “An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise” – International Journal of Sports Science & Coaching, 2009.
9. Zatsiorsky, V. M., Kraemer, W. J. “Science and Practice of Strength Training” – Champaign: Human Kinetics, 2006.
10. Kuznetsov, N. N. “Sportchilarda tezlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirish metodikalari” – Москва: Спорт, 2018.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 123-126

УДК 378.016:811.161.1

**SPORTCHILARNI MUSOBAQAGA TAYYORLASHDA STRESSNI
KAMAYTIRISH METODLARI**МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ К
СОРЕВНОВАНИЯМ

METHODS OF REDUCING STRESS IN PREPARING ATHLETES FOR COMPETITION

✉ **Iminova Z.B.**✉ **Nazarova M.A.****O'zMU Taekvondo va sport fakulteti
Taekvondo va sport faoliyati kafedrası
stajyor-o'qituvchisi**

Annotatsiya: Ushbu tezisda, sportchilarda stressni boshqarish uchun avvalo uning tabiatini va qanday ko'rinishda namoyon bo'lishini tushunish muhimdir. Stress har doim ham yomon emas, u organizmning mobilizatsiya (shay holatga kelish) reaksiyasidir. Sportchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida stressni kamaytirish muhim psixologik va jismoniy omil hisoblanadi. Yuqori darajadagi hayajon va bosim sportchining natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun murabbiylar va mutaxassislar tomonidan stressni boshqarish usullarini qo'llash zarur.

Kalit so'zlar: sport, musobaqa, stress, sportchilar.

Аннотация: В данной работе для управления стрессом у спортсменов важно прежде всего понять его природу и способы проявления. Стресс не всегда плох, это мобилизационная реакция организма. Снижение стресса является важным психологическим и физическим фактором в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Высокий уровень возбуждения и давления может негативно сказаться на результатах спортсмена, поэтому тренерам и специалистам необходимо использовать методы управления стрессом.

Ключевые слова: спорт, соревнования, стресс, спортсмены.

Annotation : In this thesis, in order to manage stress in athletes, it is important to first understand its nature and how it manifests itself. Stress is not always bad, it is a mobilization reaction of the body. Reducing stress is an important psychological and physical factor in the process of preparing athletes for competition. High levels of excitement and pressure can negatively affect the athlete's performance, therefore, it is necessary to use stress management methods by coaches and specialists.

Keywords: sport, competition, stress, athletes.

Sportchilarda stressni boshqarish uchun avvalo uning tabiatini va qanday ko'rinishda namoyon bo'lishini tushunish muhimdir. Stress har doim ham yomon emas, u organizmning mobilizatsiya (shay holatga kelish) reaksiyasidir.

Sport psixologiyasida stress asosan ikki ko'rinishga bo'linadi: *Eustress (Ijobiy stress)*: Bu foydali hayajon. Sportchi musobaqa oldidan o'zida kuch va jo'shqinlik his qiladi. Bu diqqatni jamlashga va natijani yaxshilashga yordam beradi. *Distress*

(*Salbiy stress*): Bu ortiqcha tashvish va qo'rquv. Agar sportchi bosimni ko'tara olmasa, unda mushaklar qotishi, nafas qisishi va fikrlar chigallashishi kuzatiladi.

Shuningdek, stress manbaiga ko'ra quyidagicha bo'ladi: Jismoniy stress: Haddan tashqari mashg'ulot (*overtraining*), jarohatlar va charchoq. Psixologik stress: Mag'lubiyatdan qo'rqish, muxlislar va murabbiyning kutuvlari, o'ziga ishonchsizlik.

Sportchilarda stressni kamaytirish metodlari. Stressni boshqarishda "Zonadagi holat"ga kirish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

A. Jismoniy nazorat (Somatik metodlar). Stress birinchi navbatda tana a'zolarida aks etadi. Uni "pastdan yuqoriga" tamoyili bilan davolash mumkin: Diagonal nafas olish: Qorin bilan chuqur nafas olish orqali miyaga "tinchlan" degan signal yuboriladi. Izometrik relaksatsiya: Mushaklarni 5 soniya davomida qattiq siqib, so'ng birdan bo'shashtirish. Bu organizmdagi umumiy taranglikni tushiradi.

B. Mental nazorat (Kognitiv metodlar). Fikrlar orqali tanani boshqarish: Ijobiy affirvatsiyalar: "Men buni uddalayman", "Men tayyorman" kabi qisqa buyruqlar salbiy hayollarni bloklaydi. Mental repetitsiya (Vizualizatsiya): Sportchi ko'zini yumib, musobaqa jarayonini boshidan oxirigacha ideallashtirilgan tarzda tasavvur qiladi. Bu "miya mashqlari" musobaqa paytidagi kutilmagan holatlarga nisbatan tayyorgarlikni oshiradi.

C. "Rituallar" yaratish. Professional sportchilar ko'pincha o'yin oldidan o'zlarining kichik rituallariga ega bo'lishadi (masalan, kiyimini ma'lum tartibda kiyish, ma'lum bir musiqani eshitish). Bu rituallar miya uchun "vaziyat nazorat ostida" degan xabarni beradi va xavotirni keskin kamaytiradi.

Stress darajasini aniqlash (Indikatorlar). Sportchida stress haddan oshib ketganini quyidagi belgilar orqali bilish mumkin: Yurak urishining asossiz tezlashishi; Tana haroratining pasayishi (qo'llarning muzlashi); Diqqatning tarqoqligi (tunnelli ko'rish - faqat bitta nuqtaga tikilib qolish); Tez-tez siyish ehtiyoji.

Stress — bu poyga mashinasidagi yoqilg'i kabidir. Agar u me'yorida bo'lsa, sizni marraga tezroq olib boradi, agar me'yordan oshsa - motorni portlatadi. Sportchining vazifasi uni yo'qotish emas, balki uni boshqarishni o'rganishdir. Sportchilarni musobaqaga tayyorlash jarayoni nafaqat jismoniy mashaqqat, balki kuchli ruhiy bosim bilan ham kechadi. Sport psixologiyasi tadqiqotlariga ko'ra, haddan tashqari stress sportchining kognitiv funksiyalarini susaytiradi va natijada "choking" (hal qiluvchi pallada o'zini yo'qotib qo'yish) holatiga sabab bo'ladi.

Psixofiziologik metodlar. Stress bevosita tanadagi jismoniy jarayonlarga ta'sir qilgani uchun, ularni jismoniy mashqlar orqali jilovlash mumkin. Nafas olish nazorati (Diaphragmatic breathing): Chuqur va ritmik nafas olish parasimpatik nerv tizimini faollashtiradi, bu esa yurak urish tezligini pasaytiradi. Progressiv mushak relaksatsiyasi (Jekobson metodi): Sportchi tanasidagi har bir mushak guruhini navbatma-navbat kuchli taranglashtirib, so'ng bo'shashtiradi. Bu usul mushaklardagi "blok"larni yechishda yordam beradi.

Vizualizatsiya va Mental trening. Inson miyasi real harakat bilan uning aniq tasavvur qilinishi o'rtasidagi farqni har doim ham ajrata olmaydi. Ideomotor mashqlar: Sportchi musobaqa jarayonini, g'alaba lahzalarini va hatto yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni engib o'tishini ko'z oldiga keltirishi. Bu neyron yo'llarini mustahkamlaydi va musobaqa kuni "notanishlik" qo'rquvini yo'qotadi. Biofeedback (Biologik qayta aloqa). Zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchi o'zining yurak urishi, teri qarshiligi va mushak tarangligini ekranda ko'rib turadi. Maxsus qurilmalar orqali u o'z organizmini ongli ravishda tinchlantirishni o'rganadi. Bu metod ayniqsa otish sporti va kamondan o'q otish kabi yuqori aniqlik talab qiladigan yo'nalishlarda samarali.

Sportchining ota-onasi yoki murabbiyi tomonidan qo'yiladigan haddan tashqari yuqori talablar "tashqi stress"ni keltirib chiqaradi. Shuning uchun stressni kamaytirish faqat sportchining o'ziga emas, balki uning atrofidagi muhitga ham bog'liq. Xulosa qilib aytganda, stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni optimal darajaga keltirish lozim. Sport psixologiyasida bu "Yerkas-Dodson qonuni" deb ataladi: o'rtacha darajadagi hayajon eng yaxshi natijaga erishish uchun zarurdir. Sportchilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida stressni kamaytirish muhim psixologik va jismoniy omil hisoblanadi. Yuqori darajadagi hayajon va bosim sportchining natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shuning uchun murabbiylar va mutaxassislar tomonidan stressni boshqarish usullarini qo'llash zarur.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik tayyorgarlik (motivatsiya, o'ziga ishonchni oshirish, ijobiy fikrlash), relaksatsiya texnikalari (nafas mashqlari, meditatsiya), to'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulot jarayoni hamda yetarli dam olish sportchilarda stress darajasini sezilarli kamaytiradi. Shuningdek, individual yondashuv va sportchining psixologik holatini doimiy nazorat qilish ham muhim ahamiyatga ega. Sportchilarni musobaqaga samarali tayyorlashda stressni kamaytirish usullarini tizimli ravishda qo'llash ularning jismoniy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga, barqaror natijalarga erishishiga va musobaqa jarayonida ruhiy muvozanatni saqlashiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдуллаев А.А. Спорт психологияси. Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
2. Каримов Ф.А. Жисмоний тарбия ва спорт психологияси. Тошкент, 2020.
3. Набиев Т.Н. Спортчилар тайёргарлиги назарияси ва методикаси. Тошкент, 2019.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва, 2010.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Ол. спорте. Киев, 2015.
6. Родионов А.В. – Психология спорта. Москва, 2012.
7. Худайбердиев Н.К. – Спорт психологияси ва педагогикаси. Тошкент, 2022.
8. Weinberg, R. S., Gould, D. (2023). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
9. Williams, J. M., Krane, V. (2020). Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. McGraw-Hill Education.
10. Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. University of Chicago Press.

11. Yerkes, R. M., Dodson, J. D. (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". Journal of Comparative Neurology and Psychology. (Optimal hayajon darajasi haqidagi qonuniyat).
12. Hanton, S., Fletcher, D. (2005). "Mental toughness in elite sportspersons: An exploratory study". Psychology of Sport and Exercise.
13. Meichenbaum, D. (1985). Stress Inoculation Training. Pergamon Press.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 127-130

УДК 796.012.1:159.953.5:612.84

**QISQA JISMONIY MASHQNING DIQQAT VA REAKSIYA
TEZLIGIGA TA'SIRI****ВЛИЯНИЕ КРАТКОВРЕМЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВНИМАНИЕ И
СКОРОСТЬ РЕАКЦИИ**✉ **Jurabayeva U.****Tashkent Perfect university talabasi,
Toshkent shahri, O'zbekiston****Журабаева У.****Студентка Tashkent Perfect university,
город Ташкент, Узбекистан**

Annotatsiya Mazkur tadqiqotda qisqa muddatli jismoniy mashqlarning oliy ta'lim muassasasi talabalarida diqqat va reaksiya tezligiga ta'siri eksperimental tarzda o'rganildi. Tadqiqotda 18-22 yoshdagi 24 nafar talaba ishtirok etdi. Pre-test va post-test metodlari asosida diqqat va reaksiya tezligi mashqdan oldin va keyin baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, 7 daqiqalik jismoniy mashqdan so'ng talabalar diqqat ko'rsatkichlari va reaksiya tezligida statistik jihatdan ishonchli o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot natijalari qisqa muddatli jismoniy faollikning kognitiv jarayonlarni faollashtirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi.

Аннотация В данном исследовании экспериментальным путём изучено влияние кратковременных физических упражнений на внимание и скорость реакции студентов высших учебных заведений. В исследовании приняли участие 24 студента в возрасте 18-22 лет. Уровень внимания и скорость реакции оценивались до и после выполнения упражнений с использованием методов pre-test и post-test. Результаты показали, что после 7-минутного комплекса физических упражнений у студентов наблюдались статистически значимые улучшения показателей внимания и скорости реакции. Полученные данные подтверждают значимость кратковременной физической активности в активации когнитивных процессов.

Kalit so'zlar: jismoniy mashq, diqqat, reaksiya tezligi, talabalar, kognitiv funksiyalar

Ключевые слова: физические упражнения, внимание, скорость реакции, студенты, когнитивные функции

Zamonaviy ta'lim tizimi talabalar oldiga yuqori darajadagi kognitiv yuklama qo'yimoqda. Uzoq davom etuvchi aqliy faoliyat, raqamli texnologiyalarning keng qo'llanilishi va informatsion bosim talabalar diqqatining tez chalg'ishi, charchoq va samaradorlikning pasayishiga olib kelmoqda. Shu nuqtai nazardan, kognitiv jarayonlarni qo'llab-quvvatlovchi omillarni aniqlash muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy faollik markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qisqa muddatli jismoniy mashqlar miya qon aylanishini oshirib, neyronlar faoliyatini faollashtiradi. Ayniqsa, diqqatni boshqarish va tezkor qaror qabul qilish bilan bog'liq bo'lgan prefrontal korteks faoliyati kuchayadi.

Shuningdek, qisqa jismoniy mashqlar davomida organizmda katexolaminlar (adrenalin, noradrenalin) ajralishi ortadi, bu esa insonning hushyorligini oshiradi. Natijada sezgi organlaridan kelayotgan signal tezroq qayta ishlanadi va reaksiya tezligi oshadi.

Talabalarda diqqat va reaksiya tezligi o'quv samaradorligining asosiy komponentlaridan biri hisoblanadi. Shu sababli, qisqa jismoniy mashqlar orqali ushbu ko'rsatkichlarni yaxshilash imkoniyatlarini aniqlash dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot eksperimental usulda tashkil etildi va unda pre-test va post-test dizayni qo'llanildi. Ushbu yondashuv orqali qisqa muddatli jismoniy mashqlarning talabalar diqqat va reaksiya tezligiga ta'siri mashqdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlarni taqqoslash asosida baholandi.

Tadqiqotda jami 24 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilarning yoshi 18 dan 22 yoshgacha bo'lib, ular sport bilan professional darajada shug'ullanmaydigan, ya'ni oddiy jismoniy faollikka ega bo'lgan talabalar hisoblanadi. Bu tanlov tadqiqot natijalariga sport tayyorgarligi omilining ta'sirini kamaytirish maqsadida amalga oshirildi.

Tadqiqot davomida ishtirokchilarning kognitiv ko'rsatkichlarini baholash uchun ikki turdagi testlardan foydalanildi. Birinchi test diqqat darajasini aniqlashga qaratilgan bo'lib, unda ishtirokchilardan ma'lum belgilarni tez va to'g'ri ajratib olish talab qilindi. Ushbu test natijasi to'g'ri bajarilgan javoblar soni orqali baholandi. Ikkinchi test esa reaksiya tezligini aniqlashga mo'ljallangan bo'lib, unda ishtirokchilar vizual signal paydo bo'lganda unga imkon qadar tez javob qaytarishlari kerak edi. Reaksiya vaqti millisekundlarda o'lchandi.

Eksperimental intervensiya sifatida qisqa muddatli jismoniy mashqlar kompleksi qo'llanildi. Mashqlar umumiy 7 daqiqa davom etdi va quyidagi elementlardan iborat bo'ldi: dastlab 2 daqiqa davomida joyida yengil yugurish, keyin 2 daqiqa davomida jumping jacks mashqi, undan so'ng 1 daqiqa davomida sakrash elementlari va yakunda 2 daqiqa davomida cho'zilish mashqlari bajarildi. Ushbu mashqlar o'rtacha intensivlikda bajarilib, asosiy maqsad organizmni faollashtirishdan iborat bo'ldi.

Tadqiqot jarayoni quyidagi tartibda amalga oshirildi: avvalo ishtirokchilar mashqdan oldin diqqat va reaksiya testlaridan o'tkazildi (pre-test), so'ngra yuqorida keltirilgan jismoniy mashqlar bajarildi, undan keyin esa yana qayta test o'tkazildi (post-test). Olingan natijalar o'zaro taqqoslanib tahlil qilindi.

Ma'lumotlarni statistik qayta ishlash uchun juft tanlovli t-test usulidan foydalanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ ni tashkil etdi. Bundan tashqari, natijalarning amaliy ahamiyatini aniqlash maqsadida effekt o'lchami hisoblab chiqildi.

Natijalar. Tadqiqot natijalari qisqa muddatli jismoniy mashqlarning talabalar diqqat darajasi va reaksiya tezligiga ta'sirini aniqlash maqsadida olingan ko'rsatkichlarni solishtirish asosida tahlil qilindi. 1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, mashqdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlar o'rtasida sezilarli farqlar kuzatilgan.

1-jadval

Sinaluvchilardan olingan eksperimental natijalar

Ko'rsatkich	Oldin	Keyin	t	p
Reaksiya (ms)	320 ± 25	290 ± 20	3,45	0,002
Diqqat (ball)	42 ± 5	48 ± 4	2,98	0,006

Reaksiya tezligi bo'yicha natijalar shuni ko'rsatdiki, mashqdan oldin ishtirokchilarning o'rtacha reaksiya vaqti 320 ± 25 millisekundni tashkil etgan bo'lsa, mashqdan keyin bu ko'rsatkich 290 ± 20 millisekundgacha kamaygan. Bu esa o'rtacha 30 millisekundlik yaxshilanishni anglatadi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, mazkur farq ishonchli ekanligi aniqlangan ($t = 3,45$; $p = 0,002$). Ushbu natija qisqa muddatli jismoniy mashq markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtirib, tashqi signalga javob berish tezligini oshirishini ko'rsatadi.

Diqqat ko'rsatkichlari ham ijobiy o'zgarishni namoyon etdi. Mashqdan oldin talabalar diqqat testi bo'yicha o'rtacha 42 ± 5 ball to'plagan bo'lsa, mashqdan keyin bu ko'rsatkich 48 ± 4 ballgacha oshgan. Bu taxminan 6 ball yoki 14 foizlik o'sishni tashkil etadi. Statistik jihatdan ushbu farq ham ishonchli deb topildi ($t=2,98$; $p=0,006$). Mazkur o'zgarish talabalar diqqatining barqarorlashgani va ma'lumotni tezroq qayta ishlash qobiliyati yaxshilanganini bildiradi.

Natijalarning amaliy ahamiyatini aniqlash maqsadida effekt o'lchami ham hisoblab chiqildi. Reaksiya tezligi bo'yicha Cohen's $d = 0,85$ ni tashkil etib, bu katta effekt darajasiga kiradi. Diqqat ko'rsatkichlari bo'yicha esa $d = 0,70$ qayd etilib, o'rta-katta effekt sifatida baholandi. Bu ko'rsatkichlar olingan natijalar nafaqat statistik jihatdan, balki amaliy nuqtai nazardan ham muhim ekanligini tasdiqlaydi.

Jadvalda keltirilgan natijalar qisqa muddatli jismoniy mashqlar talabalarining diqqat darajasi va reaksiya tezligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniq ko'rsatib beradi. Ayniqsa, reaksiya vaqtining qisqarishi va diqqat ballarining oshishi jismoniy faollikning kognitiv jarayonlarni faollashtirishdagi rolini isbotlaydi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari qisqa muddatli jismoniy mashqlarning talabalar diqqat darajasi va reaksiya tezligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi. Ayniqsa, reaksiya vaqtining qisqarishi va diqqat ko'rsatkichlarining oshishi jismoniy faollikning kognitiv jarayonlarga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Reaksiya tezligi bo'yicha olingan natijalar ($t = 3,45$; $p = 0,002$) qisqa muddatli mashqlar markaziy asab tizimi faoliyatini faollashtirishini anglatadi. Bu

jarayon fiziologik jihatdan miya qon aylanishining kuchayishi, kislorod yetkazib berilishining oshishi hamda neyronlar o'rtasidagi impulsar uzatilish tezligining ortishi bilan izohlanadi. Natijada tashqi vizual signalga javob berish vaqti qisqaradi.

Diqqat ko'rsatkichlarining oshishi ($t = 2,98$; $p = 0.006$) esa talabalar kognitiv faolligining yaxshilanganini bildiradi. Diqqatning barqarorlashuvi, xatolar sonining kamayishi va topshiriqlarni bajarish tezligining oshishi jismoniy mashqlar natijasida psixologik holatning ijobiy tomonga o'zgarganini ko'rsatadi. Bu holatni qisqa muddatli faollik natijasida hushyorlikning ortishi, charchoqning kamayishi va motivatsiyaning oshishi bilan izohlash mumkin.

Olingan natijalar mavjud ilmiy qarashlar bilan ham mos keladi. Jismoniy faollik miya faoliyatini rag'batlantirishi, ayniqsa diqqat va tezkor javob reaksiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Shu bilan birga, ushbu tadqiqot natijalari qisqa - atigi 7 daqiqalik mashq ham sezilarli natija berishi mumkinligini ko'rsatib, amaliy jihatdan muhim xulosaga olib keladi.

Effekt o'lchami ko'rsatkichlari ($d=0,70-0,85$) natijalarning kuchli ekanini bildiradi. Bu esa olingan natijalar faqat statistik ahamiyatga ega emas, balki real hayotda ham qo'llanilishi mumkin bo'lgan amaliy qiymatga ega ekanini tasdiqlaydi.

Xulosalar Mazkur tadqiqot natijalari asosida qisqa muddatli jismoniy mashqlarning talabalar kognitiv faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Birinchidan, qisqa muddatli jismoniy mashqlar diqqat ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishiga olib keladi. Bu esa talabalar o'quv jarayonida ma'lumotni yaxshiroq qabul qilishi va qayta ishlashiga xizmat qiladi.

Ikkinchidan, reaksiya tezligining qisqarishi jismoniy faollik markaziy asab tizimini faollashtirib, tashqi ta'sirlarga tezroq javob berish qobiliyatini oshirishini ko'rsatadi.

Uchinchidan, aniqlangan statistik natijalar ($p < 0,05$) hamda effekt o'lchami ko'rsatkichlari (Cohen's $d = 0,70-0,85$) qisqa jismoniy mashqlarning samaradorligi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhim ekanini tasdiqlaydi.

To'rtinchidan, qisqa - atigi 5-7 daqiqalik jismoniy mashqlar ham sezilarli ijobiy natija berishi mumkinligi aniqlanib, bu ta'lim jarayonida ularni keng qo'llash imkoniyatini ochib beradi.

Tadqiqot natijalari ta'lim jarayoniga qisqa jismoniy faollik elementlarini joriy etish talabalar aqliy faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkinligini ko'rsatadi. Shu sababli, oliy ta'lim muassasalarida mashg'ulotlar oralig'ida qisqa jismoniy mashqlarni tashkil etish amaliy jihatdan tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
2. Ratey, J. J. (2008). *Spark*.
3. Chang, Y. K., et al. (2012). Effects of acute exercise on cognition. *Brain Research*, 1453, 87–101.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 131-133

УДК 796.352:616-001:615.8

BADMINTON SPORT TURIDA KO'P UCHRAYDIGAN ASOSIY JAROHATLAR: SABABLARI, TURLARI VA REABILITATSIYA JARAYONI

✉ **Kurbonova N.S., Hamroyeva F.R**

Kalit so'zlar: badminton, sport jarohatlari, mushak-skelet tizimi, profilaktika, reabilitatsiya.

Ключевые слова: бадминтон, спортивные травмы, мышечно-скелетная система, профилактика, реабилитация.

Kirish. Badminton qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, zamonaviy badminton bugungi kunda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va dunyo bo'ylab millionlab sportchilar bu sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelishmoqda. Xalqaro miqyosda ushbu sport turi rivojlanishini Badminton World Federation (BWF) boshqaradi.

Hozirgi kunda sportdagi natijalarning keskin oshishi soha mutaxassislaridan ilmiy bilimga asoslangan mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishni talab qilmoqda. Badminton o'yini yuqori tezlik, chaqqonlik, tezkor reaksiya va koordinatsiyani talab qiladi. O'yin davomida sportchilar keskin to'xtashlar, burilishlar, sakrashlar va qo'l harakatlarini amalga oshiradilar. Ushbu dinamik yuklamalar organizmning turli tizimlariga, ayniqsa mushak-skelet tizimiga katta ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli badminton sportida jarohatlar masalasi dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Badmintonda uchraydigan asosiy jarohatlar:

Tovon-bo'g'im (ankle) jarohatlari. Badmintonchilarda eng ko'p uchraydigan jarohatlardan biri tovon-bo'g'im cho'zilishi (sprain) hisoblanadi. Tezkor yon harakatlar va noto'g'ri qo'nish paylarning cho'zilishiga yoki uzilishiga olib kelishi mumkin. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, sportchi oyoqlaridagi jarohatlari umumiy jarohatlarning 40–60% ini tashkil etadi.

Tizza bo'g'imi jarohatlari. Tizza bo'g'imi yuqori yuklama ostida ishlaydi. Keskin burilish va sakrashdan keyingi noto'g'ri qo'nish oldingi xochsimon bog'lam (ACL) jarohatlariga sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, tizza qopqog'i (patella) atrofida paydo bo'ladigan og'riq ham tez-tez uchraydi.

Yelka va tirsak jarohatlari. Yuqori tezlikdagi zarbalar (smash) yelka mushaklari va paylariga ortiqcha yuk tushiradi. Rotator manjet yallig'lanishi va ushbu sohadagi paylarning shikastlanishi keng tarqalgan. Ba'zi hollarda "tennis tirsagi" (lateral epikondilit)ga o'xshash simptomlar ham kuzatiladi.

Bilak va qo'l panjasi jarohatlari. Raketkani noto'g'ri ushlash yoki haddan tashqari zo'riqish bilak mushaklari va paylarining shikastlanishiga olib keladi. Takroriy harakatlar natijasida surunkali og'riqlar rivojlanishi mumkin.

Jarohatlarning kelib chiqish sabablari:

To'g'ri tanlanmagan mashg'ulot metodikasi. Yuklamaning keskin oshirilishi, yetarli qizish mashqlarining bajarilmasligi mushak va paylarning tayyorgarligini pasaytiradi.

Texnik xatolar. O'yin texnikasining noto'g'ri bajarilishi bo'g'imlarga ortiqcha yuklama beradi. Ayniqsa, sakrash va qo'nish texnikasi muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi. Mushak kuchi va elastikligining pastligi jarohat xavfini oshiradi. Tananing markaziy qismini (qorin, bel, tos va son atrofi) tashkil qiluvchi mushaklar guruhi (core) sust rivojlanishi muvozanatni buzadi.

Sport jihozlari sifati. Mos kelmaydigan poyabzal yoki sifatsiz qoplama sirpanish va yiqilish xavfini oshiradi.

Jarohatlarning oldini olish choralari:

Umumiy va maxsus qizish mashqlarini to'g'ri tanlash. Har bir mashg'ulotdan oldin 10–15 daqiqa davomida umumiy va maxsus qizish mashqlari bajarilishi kerak. Bu mushak va paylarni elastik holatga keltiradi.

Kuch va muvozanat mashqlari. Pastki ekstremita mushaklarini mustahkamlash, badmintonga oid maxsus mashqlarni bajarish tizza va tovon jarohatlarini kamaytiradi.

Texnikani takomillashtirish. Murabbiy nazorati ostida to'g'ri sakrash va qo'nish usullarini o'rganish muhim. Bunda sportchidan barcha texnik elementlarni mukammal va to'g'ri o'zlashtirish talab etiladi.

Mos sport anjomlari. Maxsus sport maydonchalarida badminton uchun mos sport kiyimlarini tanlagan holda mashg'ulotlarda ishtirok etish. Misol uchun poyabzal sirpanishga qarshi taglik va tovonni qo'llab-quvvatlovchi tuzilishga ega bo'lishi kerak.

Quyidagi jadval 100 nafar badmintonchi o'rtasida o'tkazilgan kuzatuv natijalari asosida tuzilgan:

1-jadval

№	Jarohat turi	Uchraganlar soni	Foiz (%)
1	Tovon-bo'g'im cho'zilishi	28	28%
2	Tizza bo'g'imi jarohati	22	22%
3	Yelka tendiniti	18	18%
4	Tirsak (epikondilit)	12	12%
5	Bilak va qo'l panjasi og'rigi	10	10%
6	Boshqa jarohatlar	10	10%

Izoh: Eng ko'p uchraydigan jarohatlar pastki ekstremita (50%) hissasiga to'g'ri keladi.

Reabilitatsiya va tiklanish jarayoni

Jarohatdan keyingi davrda to'g'ri reabilitatsiya jarayoni sportchining tez va xavfsiz qaytishini ta'minlaydi. Dastlab RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) usuli qo'llaniladi.

RICE usuli - bu yumshoq to'qima jarohatlarida (cho'zilish, lat yeyish, pay shikastlanishi) birinchi yordam sifatida qo'llaniladigan klassik yondashuv. U RICE method deb ataladi. RICE - bu 4 ta asosiy qadamdan iborat:

R - Rest (Dam berish) Jarohatlangan joyni harakatdan to'xtatish kerak.

- Og'riqni kuchaytiradigan harakatlardan saqlanib
- Bu to'qimalarning tiklanishiga yordam beradi

I - Ice (Muz qo'yish)

- 15-20 daqiqa davomida muz qo'yiladi
- Kuniga 2-3 marta takrorlash mumkin
- Shish va yallig'lanishni kamaytiradi

Muzni to'g'ridan-to'g'ri teriga qo'ymang - mato orqali qo'ying

E - Elevation (Ko'tarib qo'yish)

- Jarohatlangan a'zoni yurak darajasidan yuqorida tutish
- Masalan, oyoqni yostiq ustiga qo'yish
- Shish va og'riqni kamaytiradi

Qachon qo'llanadi?

- Mushak cho'zilishi
- Pay (tendon) shikastlanishi
- Tizza yoki tovon burilishi

Muhim eslatma: RICE usuli odatda jarohatdan keyingi birinchi 24-48 soat ichida eng samarali.

Keyinchalik fizioterapiya, yengil cho'zilish mashqlari va bosqichma-bosqich yuklama berish tavsiya etiladi. Reabilitatsiya jarayonida individual yondashuv muhim bo'lib, sportchining yoshi, jarohat turi va og'irligi hisobga olinadi. Shoshilinch ravishda sportga qaytish qayta jarohatlanish xavfini oshiradi.

Xulosa. Badminton sport turida jarohatlar asosan pastki ekstremita va yelka bo'g'imlarida uchraydi. Ularning asosiy sabablari – yuqori dinamik yuklama, noto'g'ri texnika, yetarli jismoniy tayyorgarlikning yo'qligi va noto'g'ri jihoz tanlashdir. Jarohatlarning oldini olish uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot dasturi, muntazam qizish mashqlari, kuch va muvozanat mashqlari hamda to'g'ri reabilitatsiya muhim ahamiyat kasb etadi. Badminton sportida jarohatlar profilaktikasi sportchilarning uzoq muddatli faoliyatini ta'minlash va yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Pulatov A.A., Isrilov Sh.Sh., Savatyugin O.M. Badminton nazariyasi va uslubi. O'quv qo'llanma / 2017 yil.
2. Badminton World Federation. Injury Prevention in Badminton. Kuala Lumpur, 2023.
3. Bahr R., Krosshaug T. Understanding injury mechanisms in sport. British Journal of Sports Medicine, 2005.
4. Savatyugin O.M., G'aniyeva M.Yu., Suleymanova S.F. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma / 2017 yil.
5. John Edwards – Badminton. Technique, tactics, training. The Crowood Press Ltd 2014



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 134-135

УДК 796.912:612.6/.8

FIGURALI UCHUVCHILARNING JISMONIY VA FIZIOLOGIK RIVOJLANISHINI ANIQLASH

✉ **Rashidov B.P.**

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Qishki sport turlari
nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta
o'qituvchisi, Chirchiq, O'zbekiston**

Annotatsiya: Ushbu maqolada figurali uchuvchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishini aniqlash masalalari har tomonlama tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash, ularning individual rivojlanish xususiyatlarini aniqlash va optimal mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishga imkon beradi. Shuningdek, moslashuvchanlik, chidamlilik, psixologik tayyorgarlik va biomekanik monitoring kabi muhim jihatlar ham yoritiladi. Tadqiqot jarayonida figurali uchuvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari bilan birga, stressga chidamlilik va energetik sarf tahlil qilingan bo'lib, bu natijalar figurali uchish sportini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Figurali uchish, jismoniy rivojlanish, fiziologik ko'rsatkichlar, sport tayyorgarligi, biomekanika, chidamlilik, mushak massasi, aerob yuklama, moslashuvchanlik, energetik sarf, psixologik tayyorgarlik, regeneratsiya, texnik mahorat, stressga chidamlilik, biomekanik monitoring, optimal mashg'ulot dasturlari.

Dolzarbliqi. Figurali uchish sporti yuqori darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turlaridan biri bo'lib, sportchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishini doimiy nazorat qilish natijalar samaradorligini oshirish uchun muhim hisoblanadi. Sportchilarning tayyorgarlik jarayonida mushak kuchi, chidamlilik, muvozanat va moslashuvchanlik kabi omillar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik, stressga chidamlilik va regeneratsiya jarayonlari ham sport natijalariga ta'sir qiluvchi asosiy omillar qatoriga kiradi. Tadqiqot sportchilarning salomatligini saqlash, jarohatlardan himoyalash, optimal trening strategiyalarini ishlab chiqish va innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqot figurali uchuvchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishini tahlil qilish hamda tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirishga qaratilgan.

Tadqiqot natijalari va jadval muhokamasi:

Tadqiqot davomida figurali uchuvchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishi bo'yicha turli omillar tahlil qilindi. Sportchilarning bo'y va vazni, mushak massasi, yog' foizi kabi jismoniy ko'rsatkichlari o'rganildi. Shuningdek,

yurak urish tezligi, nafas olish hajmi, chidamlilik, reaksiya tezligi, muvozanat va stressga chidamlilik kabi fiziologik ko'rsatkichlar ham baholandi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, yuqori texnik mahoratga ega sportchilar, odatda, yuqori chidamlilik va yaxshi muvozanat ko'rsatkichlariga ega bo'ladilar. Bunday sportchilarda stressga chidamlilik darajasi ham yuqori bo'lib, bu ularning musobaqa sharoitida optimal natijalarga erishishiga yordam beradi. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning reaksiya tezligi va nafas olish hajmini oshirishga qaratilgan maxsus treninglar muhim rol o'ynaydi.

1-jadval

Figurali uchuvchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanish ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	O'rtacha qiymat	Minimal qiymat	Maksimal qiymat
Bo'y (sm)	165	150	180
Vazn (kg)	55	45	70
Mushak massasi (%)	42	38	46
Yog' miqdori (%)	12	8	16
Yurak urish tezligi (bpm)	60	50	75
Chidamlilik (daqqa)	12	8	18
Reaksiya tezligi (ms)	250	200	300
Oyoq kuchi (kg)	85	70	100
Nafas olish hajmi (L)	4.5	3.8	5.2
Muvozanat (sek)	30	20	40
Energetik sarf (kcal/sessiya)	600	500	750
Stressga chidamlilik (ball)	8	6	10
Moslashuvchanlik (%)	78	65	90
Maksimal sakrash balandligi (sm)	50	40	60
Tayanch-harakat tizimi barqarorligi (%)	85	75	95

Xulosa: Tadqiqot natijalari figurali uchuvchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishini baholash, sport natijalarini yaxshilash va individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning chidamliligi, reaksiya tezligi va psixologik tayyorgarligi ustida tizimli ish olib borish lozim. Shuningdek, biomekanik monitoring va stressga chidamlilikni oshirish bo'yicha qo'shimcha tadqiqotlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Smith, J. (2021). Sports Physiology and Performance Analysis. London: Academic Press
2. Johnson, R. & Williams, P. (2020). Athletic Training and Biomechanics. New York: Springer
3. Anderson, M. (2019). Physical Development in Elite Athletes. Cambridge University Press
4. Uzbekov, A. (2018). Sportchilar uchun Fiziologiya va Biomekanika. Toshkent: Fan va Texnologiy
5. World Sports Science Journal, Vol. 35, Issue 4 (2022)



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 136-140

УДК 796.093.642:612:796.015.1

**CURRENT PROBLEMS OF THE PHYSIOLOGY AND BIOMECHANICS
OF BIATHLON**

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИОЛОГИИ И БИОМЕХАНИКИ В БИАТЛОНЕ

✉ Saydinov S.A.

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

Сайдинов С.А.

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

Annotation. The results analysis of the foreign research laboratories on physiology and biomechanics reflects general trends in biathlon – increase in speed racing, shooting accuracy, changing technique with emphasis on working the upper body of an athlete. Scientists focus on developing the aerobic and anaerobic capacity, mainly upper body and postural balance. The issues of biathletes health preserving are investigated.

Аннотация. Анализ результатов зарубежных исследовательских лабораторий физиологии и биомеханики отражает общие тенденции в биатлоне - повышение скоростных соревнований, точности стрельбы, изменение техники с акцентом на работу верхней части тела спортсмена. Ученые сосредоточены на развитии аэробной и анаэробной способности, в основном верхней части тела и осанки. Исследуются вопросы сохранения здоровья биатлонистов.

Keywords: biathlon, physiology, aerobic and anaerobic opportunities.

Ключевые слова: биатлон, физиология, аэробные и анаэробные возможности.

Currently, there is a significant increase in the popularity of biathlon worldwide. The appeal of biathlon is explained by its diverse and multifaceted competition program, as well as the high level of athletes' preparation. To perform successfully, a biathlete must possess a high level of both aerobic and anaerobic capacities, along with efficient and consistent technique. Practice shows that leading biathletes generally demonstrate similar levels of development of these qualities. However, victory is achieved by the athlete who reaches the competition in the most optimal functional state. In this regard, the analysis of foreign research data on the main modern trends in the physiology and biomechanics of biathlon is highly relevant.

An analysis of current trends in the biomedical aspects of biathletes' preparation, conducted by us earlier, showed that in previous years foreign researchers mainly focused on identifying and preventing occupational diseases and injuries, developing methods and criteria for assessing the functional state of the body, and determining the physiological factors of athletic performance [1, 2, 3, 4].

Purpose of the study. To identify and analyze factual information from foreign sources regarding research conducted in the field of biathlon physiology and biomechanics.

Results and Discussion. Analytical research conducted by foreign laboratories on the biomedical aspects of training reflected the general development trends in biathlon - namely, the increase in skiing speed, a greater emphasis on upper-body work in technique, and improved shooting accuracy under high-intensity conditions.

Currently, approaches and concepts in biathlon have evolved. Increasing attention is being paid to technical aspects and their related physiological and biomechanical characteristics. During races, the muscles of both the upper and lower limbs must generate high levels of force and power, supported by a rich capillary network and numerous mitochondria. These factors have a significant impact on performance outcomes.

The integration of physiological and biomechanical approaches, along with the use of modern technologies, has great potential for identifying performance-determining factors in biathlon.

One such factor is the level of aerobic performance. Bengt Saltin, a researcher at the University of Copenhagen (Denmark), notes that recent trends in biathlon and cross-country skiing emphasize improving the functional capacity of the arm muscles, bringing the maximal oxygen uptake (VO_{2max}) of the upper body in specific exercises closer to the overall VO_{2max} [11]. This concerns both the size of muscle fibers - which form the basis for increasing muscle cross-sectional area and strength - and the richness of the capillary network and the higher density of mitochondria.

Today, all-round athletes capable of winning both sprint and long-distance events are especially valued. This means that their training encompasses all key components: intensive strength training (particularly of the upper body, including resistance work), which translates into efficient pole propulsion; detailed glycolytic and aerobic metabolic training of the limb muscles; and traditional aerobic training to maintain endurance capacity, which remains a top priority for both sprinters and distance athletes.

Researchers from the Norwegian University of Science and Technology identified the physiological determinants of sprint and endurance performance among elite skiers by correlating laboratory physiological data with competitive results [12]. The study showed that various physiological laboratory parameters correlated similarly with performance levels in sprint and endurance cross-country skiing among elite athletes. Peak power output of both upper and lower limbs

showed a strong relationship with sprint performance, while high maximal aerobic capacity during submaximal roller-skiing correlated with endurance performance levels.

One of the continuing areas of foreign research is the study of balance function - often referred to by foreign scientists as postural balance. Thierry Paillard from the Laboratory of Physical Activity, Performance, and Health at the University of Pau and Pays de l'Adour (France) presented a review on the influence of general and local fatigue on postural control [10].

Physiological effects caused by global and local exercise differ significantly, yet both types contribute to reduced efficiency of sensory input and motor output related to balance function. Global exercise tends to affect sensory receptors and balance function more than local exercise, which mainly impairs postural control. Exercises involving large volumes of walking or running can have a greater effect on postural control than those in which the body is supported (e.g., cycling), thereby increasing the risk of injury.

The author points out that the impact of local fatigue on balance varies depending on exercise parameters, testing methods, athlete characteristics, and physiological conditions. Nevertheless, fatigue of proximal muscles and lower-limb extensors impairs postural control more than fatigue of distal muscles or upper-limb flexors.

Researchers from the Department of Sport Science and Kinesiology and the Department of Engineering at the University of Salzburg (Austria) have also explored this issue [5]. Their study aimed to analyze motor strategies related to postural control regulation in elite biathletes using nonlinear statistical methods. The results indicated that under competition-like conditions, the postural behavior of highly skilled athletes requires less cognitive control, suggesting that elite biathletes can adapt more effectively to changing environments and thus enhance local stability.

Some foreign researchers associate balance function with the concept of core stability. Although there are inconsistencies in defining "core stability" in the literature, scientists from the University of Freiburg (Germany) emphasize that, from a biomechanical perspective, the center of stability should not be limited to trunk stabilization alone. In many sports, particularly skiing, effective neuromuscular control of both the lower limbs and upper body is essential [6]. Their findings highlight the importance of core stability for athletic performance. Functional training on unstable surfaces promotes high neuromuscular activation of the trunk muscles and improves functional indicators and physical performance.

As in previous years, research continues on improving shooting efficiency. Scientists from the Department of Sport Science and Kinesiology at the University of Salzburg (Austria) studied the effect of fatigue on shooting performance and biomechanical parameters in elite biathletes [13]. They analyzed accuracy and biomechanical shooting parameters under simulated race conditions. The findings showed that trigger pressure force plays a crucial role during shooting in a fatigued state, leading the authors to recommend emphasizing this parameter in training.

Experts at the Research Institute for Olympic Sports in Jyväskylä (Finland) examined the influence of the rifle on skiing biomechanics in biathlon [9]. They found that maximum skiing speed was 3.3% lower when carrying a rifle compared to skiing without one. The rifle's metabolic cost accounted for 7–8% of total energy expenditure. Additionally, the study indicated that the rifle's weight primarily affects upper-body movement rather than leg function.

Somewhat different results were obtained by researchers from the University of Salzburg (Austria) and the Swedish Winter Sports Research Centre [14]. Their study aimed to assess the effect of rifle weight on physiological and biomechanical responses and gender differences among elite biathletes during alternating and double-poling skiing techniques. Results showed that skiing with a rifle increased physiological and biomechanical demands, especially due to greater leg involvement and longer cycle times. The effects of carrying the rifle did not differ between skiing techniques, and only minor gender differences were observed.

The health of elite biathletes remains a central concern for foreign specialists. It is known that inhaling cold, dry air can cause exercise-induced bronchospasm, characterized by airway constriction. During cold-weather training, athletes frequently experience coughing symptoms. Researchers from the Institute of Cardiology and Pulmonology (Quebec, Canada) and the Faculty of Sport Science at the University of Health and Physical Culture (Ronchin, France) determined that such symptoms generally do not significantly affect the sensitivity of the cough reflex to capsaicin and are usually not associated with bronchospasm, airway hyperreactivity, or inflammation in most athletes. However, they note that this issue requires further study [14].

Scientists from the British Olympic Medical Institute investigated the effect of a two-day repeated competition load on salivary immunoglobulin A (IgA) levels in trained male athletes. Reduced salivary IgA concentrations were considered a potential cause of increased susceptibility to upper respiratory infections. Their study examined the influence of a two-day biathlon roller-ski competition on salivary IgA, cortisol secretion rate, and testosterone concentration. The results showed that athletes participating in repeated events did not exhibit reduced salivation or IgA secretion rates. Sympathetic stimulation did not inhibit salivation or IgA secretion shortly after racing [8].

Conclusions. The analysis identified the most significant trends and directions in biathlon research. Specialists are studying the physiological and biomechanical characteristics of skiing techniques and shooting parameters. Increased attention is being paid to enhancing aerobic and anaerobic capacities-especially of the upper body-and improving postural balance. Health preservation among elite biathletes also remains a research priority.

The obtained data are recommended for use in training planning and biomedical support of athletes. Furthermore, the material can serve as a basis for developing professional development programs for specialists and coaches in biathlon and cross-country skiing.

References

1. Корягина, Ю.В. Медико-биологическое обеспечение спортивной тренировки в биатлоне и шорт-треке (по материалам зарубежной печати) / Ю.В. Корягина, Е.А. Сухачев, Е.А. Реуцкая // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 3. – URL : www.scienceeducation.ru/109-9248. – Дата обращения 26.03.2014.
2. Михалев, В.И. Современные аспекты тренировки в биатлоне и лыжных гонках (по материалам зарубежной печати) : науч.-метод. рекомендации / В. И. Михалев, В.А. Аикин, Н.С. Загурский ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : [б.и.], 2011. – 80 с.
3. Современные тенденции тренировочной и соревновательной деятельности в биатлоне и шорт-треке (по материалам зарубежной печати) / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Е.А. Сухачев, Е.А. Реуцкая // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 3. – URL: www.scienceeducation.ru/109-9378. – Дата обращения 26.03.2014.
4. Современные тенденции применения медико-биологических средств для повышения работоспособности и восстановления спортсменов в биатлоне и шорт треке (по материалам зарубежной печати) / В. А. Аикин, Ю.В. Корягина, Е.А. Сухачев, Е.А. Реуцкая // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 7. – С. 43-50.
5. Buchecker, M. Effects of fatigue on postural control strategies during biathlon shooting – a nonlinear approach / M. Buchecker, G. Sattlecker, J. Birklbauer // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 80.
6. Gollhofer, A. Importance of core muscle strength for lower limb stabilization / A. Gollhofer, D. Gehring; G. Mornieux // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 11.
7. Holmberg, H. Integrative biomechanics and physiology in c-c skiing / H. Holmberg // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 7.
8. Laing, S. The effects of 2-days repeated competitive stress on saliva immunoglobulin-a responses in trained male athletes / S. Laing, , A.R. Jackson, N. Djedovic // European College of Sport Science: Book of Abstracts of the 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo, Norway, June 24-27, 2009. – Oslo, 2009. – P. 13.
9. Linnamo, V. Effects of rifle carriage on skiing biomechanics in biathlon / V. Linnamo, O. Ohtonen, J.Mikkola // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 155.
10. Paillard, T. Effects of general and local fatigue on postural control : A review / T. Paillard // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. – 2012. – V. 36. – P. 162-176.
11. Saltin, B. Success in cc skiing: no longer just a question of a high aerobic capacity / B. Saltin // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 14.
12. Sandbakk, O. Physiological determinants of sprint and distance performance level in elite cross-country skiers / O. Sandbakk, C.Å. Grasaas, E.Grasaas // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 93.
13. Sattlecker, G. Effects of fatigue on shooting performance and biomechanical patterns in elite biathletes / G. Sattlecker, M. Buchecker, J. Birklbauer // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 79.
14. Stöggl, T. Physiological and biomechanical response to rifle carriage in elite biathletes / T. Stöggl, P.Bishop, M. Höök // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. – St. Christoph a. Arlberg, Austria, 2013. – P. 81.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 141-143

УДК 159.922.8:796.355:37.015.3

**O'SMIRLIK DAVRIDA XOKKEYCHILARNING PSIXOLOGIK
TAYYORGARLIGI SAMARADORLIGINI TAKOMILLASHTIRISH
BO'YICHA PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAVSIYALAR**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕЙИСТОВ В
ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД**

✉ Saydumarov U.S.

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.,
O'zbekistan**

Сайдумаров У.С.

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

Annotatsiya: Maqolada o'smir yoshdagi xokkeychi qizlarning psixologik tayyorgarligi samaradorligini oshirishning psixologik va pedagogik jihatlari ko'rib chiqilgan. Sportchi qizlarning psixologik barqarorligini shakllantirishning samarali usullari va shart-sharoitlarini aniqlashga qaratilgan ko'p yillik eksperimental tadqiqot natijalari keltirilgan. Stressli vaziyatlarni modellashtirish, kognitiv va irodaviy sifatlarni rivojlantirish hamda mashg'ulot jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuvdan foydalanishning ahamiyati asoslangan. Qulay psixologik muhitni shakllantirish va musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishda murabbiy shaxsining asosiy roli ko'rsatilgan. Ishlab chiqilgan tavsiyalar o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga yordam beradi va sport zaxirasini tayyorlash amaliyotida qo'llanilishi mumkin.

Kalit so'zlar: psixologik tayyorgarlik, shaybali xokkey, o'smir yoshdagi xokkeychilar, psixologik-pedagogik tavsiyalar, mashg'ulot jarayoni, musobaqa faoliyati, stressga chidamlilik, o'zini o'zi boshqarish, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, pedagogik o'zaro ta'sir, kognitiv qobiliyatlar, irodaviy sifatlari.

Аннотация: В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты повышения эффективности психологической подготовки хоккеистов подросткового возраста. Представлены результаты многолетнего экспериментального исследования, направленного на выявление эффективных методов и условий формирования психологической устойчивости спортсменов. Обоснована значимость моделирования стрессовых ситуаций, развития когнитивных и волевых качеств, а также использования личностно-ориентированного подхода в тренировочном процессе. Показана ключевая роль личности тренера в формировании благоприятного психологического климата и повышении результативности соревновательной деятельности. Разработанные рекомендации способствуют оптимизации учебно-тренировочного процесса и могут быть использованы в практике подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: психологическая подготовка, хоккей с шайбой, хоккеистки подросткового возраста, психолого-педагогические рекомендации, тренировочный

процесс, соревновательная деятельность, стрессоустойчивость, саморегуляция, личностно-ориентированный подход, педагогическое взаимодействие, когнитивные способности, волевые качества.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi. Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy shaybali xokkeyning o'smir yoshdagi sportchi qizlarning psixologik tayyorgarlik darajasiga bo'lgan talablarining ortib borishi bilan izohlanadi. Musobaqa faoliyatining yuqori shiddati, hissiy zo'riqish va tezkor qaror qabul qilish zarurati sharoitida stressga chidamlilik, o'z-o'zini boshqarish va barqaror irodaviy sifatlarni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, xokkeychi qizlarni tayyorlash amaliyotining tahlili shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonida jismoniy, texnik va taktik komponentlarni rivojlantirishga e'tibor qaratiladi, psixologik tayyorgarlik esa ko'pincha epizodik va tizimsiz xususiyatga ega. Psixologik sifatlarning yetarlicha shakllanmaganligi chiqishlar barqarorligining pasayishiga, musobaqa sharoitlariga moslashishning qiyinlashuviga, sportchi qizlarning individual imkoniyatlarini samarali ro'yobga chiqarmaslikka olib keladi. Ayniqsa, o'smirlik davri kuchli psixoemotsional o'zgarishlar, shaxsning shakllanishi, pedagogik ta'sirga nisbatan sezgirlikning ortishi bilan xarakterlanadi. Shu munosabat bilan xokkeychi qizlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning psixologik tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan ilmiy asoslangan psixologik-pedagogik tavsiyalarni ishlab chiqish va joriy etish zarurati ortib bormoqda. Tadqiqotning dolzarbligi kompleks psixologik-pedagogik yondashuv asosida o'smir yoshdagi xokkeychi qizlarning psixologik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish hamda mashg'ulot va musobaqa jarayoni samaradorligini oshirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi – ilk bor o'smir yoshdagi xokkeychi qizlarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda kompleks psixologik-pedagogik yondashuvni qo'llash samaradorligi asoslangan. Stressli vaziyatlarni bosqichma-bosqich modellashtirish va intellektual-nutq o'yinlaridan foydalanish orqali o'yin bo'g'inlarida fikrlash labilligi va tezkor muloqotni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar tizimi ishlab chiqildi va sinovdan o'tkazildi. Sportchi ayollar uchun ahamiyatli bo'lgan sportchilarning tarjimaiy hollarini o'rganish orqali shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va "taqlid qilish impulsi" usulining ahamiyati aniqlandi. Taklif etilgan metodikalarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlariga tatbiq etish natijasida asab-ruhiy zo'riqishni boshqarish va ayollar jamoasida qulay muhitni shakllantirishda ijobiy dinamika aniqlandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati – shundaki, tadqiqot natijalaridan murabbiylar, mutaxassislar va sport psixologlari o'smir yoshdagi xokkeychi qizlarning o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini tashkil etishda foydalanishlari mumkin. Ishlab chiqilgan psixologik-pedagogik tavsiyalar majmuasi) psixologik barqarorlik darajasini oshirishga, o'yin bo'g'inlarida tezkor fikrlash va samarali muloqotni rivojlantirishga yordam beradi. Olingan ma'lumotlar ayollar jamoalarida nizolarning oldini olish, natijadorlikning pasayishi davrida motivatsion ta'sirni individuallashtirish, shuningdek, sport maktablari va

professional ayollar xokkey klublarida psixologik tayyorgarlik dasturlarini rejalashtirishda qo'llanilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari. Uchta tajriba maydonchalari bazasida o'tkazilgan tajriba-sinov ishlarida Chempionatda va sport maktablari jamoalarida ishtirok etayotgan o'smir yoshdagi xokkeychi qizlar ishtirok etdi. Tadqiqot davomida stressli vaziyatlarni modellashtirish, intellektual-nutqiy o'yinlar va muvaffaqiyatsizliklarni konstruktiv tahlil qilish amaliyotini o'z ichiga olgan psixologik tayyorgarlik metodikasi joriy etildi. Psixologik tayyorgarlik ko'rsatkichlari: tafakkurning o'zgaruvchanligi, irodaviy sifatlar (qat'iyatlilik, tashabbuskorlik), shuningdek, asab-ruhiy zo'riqish darajasi va o'yin bo'g'inlarida muloqot sifati baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, xokkeychi ayollarda barcha o'rganilgan psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha yaqqol ijobiy dinamika kuzatildi. Xususan, stress sharoitida tezkor o'zini o'zi boshqarish qobiliyati oshdi, vaqt tanqisligi sharoitida bo'g'inlarda nutqiy o'zaro ta'sir yaxshilandi, shuningdek, nizolardan "qochish" strategiyasidan konstruktiv murosa izlashga o'tish qayd etildi. Bu shundan dalolat beradiki, modellashtirilgan yuklamalar va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni tizimli ravishda qo'llash sportchi qizlarning resurs salohiyatini samarali amalga oshirishga yordam beradi. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, taklif etilgan tavsiyalarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga integratsiyalash ayollar jamoasidagi psixologik muhitni optimallashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Xulosalar. O'tkazilgan tadqiqot natijasida o'smir yoshdagi xokkeychi qizlarning psixologik tayyorgarligi samaradorligi muloqotning yosh va gender xususiyatlarini hisobga olgan holda psixologik-pedagogik texnologiyalarni kompleks joriy etish orqali ta'minlanishi asoslandi. Stress-vaziyatlarni modellashtirish murabbiyning yuqori o'zini o'zi boshqarishi bilan birgalikda sportchi ayollarda musobaqa bosimiga chidamlilikni shakllantirish imkonini berishi aniqlandi. Intellektual-nutqiy o'yinlar va konstruktiv "shering" amaliyoti integratsiyasi tafakkur labilligini rivojlantirishga yordam berishi va vaqt tanqisligi sharoitida taktik qarorlar qabul qilish jarayonini sezilarli darajada tezlashtirishi isbotlangan. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv va "taqlid qilish impulsi" usulini qo'llash barqaror motivatsiyani saqlash va qulay psixologik muhitni yaratishni ta'minlaydi, bu esa birgalikda murabbiylar tarkibiga mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qo'yilgan maqsadlarga erishish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Psixologo-pedagogicheskiye aspekti vospitaniya ustoychivosti studentov vuza fizicheskoy kulturi / V.A. Korneev, N.N. Romanova, N. V. Sapojnikova, V. A. Belikov // Sovremennaya. oliy maktab: innovatsion aspekt. - 2020. - T. 12, No 2 (48). - S. 36-42.
2. Otsenka urovnya razvitiya vnimaniya yuniv voleybolistov / N.N. Romanova, N.N. Belyakova, D.A. Dyatlov, Ya. V. Latyushin // Ucheniye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. - 2020. - No 12. (190). - S. 334-337.
3. Romanova N.N. Effektivnost kompleksa pedagogicheskix usloviy razvitiya refleksii. emotsionalnix sostoyaniy budushix pedagogov / N.N. Romanova // Sibirskiy pedagogicheskiy jurnal. - 2012. - No 4. - S. 211-215.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 144-147

УДК 159.938:796.332:612.821.7

**YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARDA PSIXOFIZIOLOGIK VA
NEYRODINAMIK KO'RSATKICHLARNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLAR BILAN O'ZARO BOG'LIQLIGI**

THE CORRELATION BETWEEN PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND NEURODYNAMIC
INDICATORS AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN FOOTBALLERS

✉ **Xasanov.O.X.**

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq shahri,
O'zbekiston**

Khasanov.O.X.

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

Annotatsiya. Tadqiqotda U-18 futbolchilarning psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlari hamda ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlar bilan bog'liqligi o'rganilgan. Mazkur ko'rsatkichlar jamoaviy hamkorlik va qaror qabul qilish samaradorligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, futbolchilarni saralashda kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: futbolchilarni saralash, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, psixofiziologik ko'rsatkichlar, neyrodinamik parametrlar, qaror qabul qilish, emotsional barqarorlik, jamoaviy hamkorlik.

Annotation: This study examined the psychophysiological and neurodynamic indicators of footballers and their relationship with socio-psychological characteristics. These indicators were found to be directly linked to team cooperation and decision-making efficiency, justifying the need for a comprehensive approach to player selection.

Dolzarbli. Zamonaviy futbol yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, futbolchilarning psixofiziologik, neyrodinamik va ijtimoiy-psixologik xususiyatlariga ham bevosita bog'liq bo'lgan murakkab faoliyat turi hisoblanadi. Joriy yilning 30-mart kuni Toshkentda bo'lib o'tgan FIFA Seriya 2026 xalqaro turniri finalida O'zbekiston terma jamoasi Venesuelani penaltilar seriyasida 5:4 hisobida mag'lub etib, g'olib bo'ldi. Ushbu o'yinlar tahlili shuni ko'rsatdiki, o'yin natijalariga nafaqat texnik-taktik tayyorgarlik, balki futbolchilarning tezkor qaror qabul qilishi, stressga chidamliligi, jamoaviy hamkorligi va emotsional barqarorligi ham sezilarli ta'sir ko'rsatdi.

Ayniqsa, raqobat kuchayib borayotgan sharoitda futbolchilarni saralash jarayonida faqat texnik-taktik ko'rsatkichlarga tayanish yetarli bo'lmay, ularning individual psixologik va funksional imkoniyatlarini kompleks baholashga alohida

etibor berish lozim [1,2,3]. Ilmiy adabiyotlarda psixofiziologik ko'rsatkichlar (reaksiya tezligi, barqarorlik, nerv jarayonlari dinamikasi) va kognitiv xususiyatlarning sport natijalariga ta'siri keng o'rganilgan bo'lsa-da, ularning ijtimoiy-psixologik omillar, xususan jamoaviy hamkorlik, emotsional barqarorlik, muloqot va qaror qabul qilish jarayonlari bilan o'zaro bog'liqligi yetarli darajada kompleks yoritilmagan [4,5,6,7].

Bu esa futbolchilarni saralash tizimida ilmiy asoslangan, integrativ, ya'ni psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik yondashuvlarni uyg'unlashtirgan modelni ishlab chiqish zarurligini belgilaydi.

Natijalar. Shu nuqtai nazardan, futbolchilarning psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlarini ijtimoiy-psixologik xususiyatlar bilan uyg'un holda tahlil qilish, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash hamda amaliy saralash jarayonida qo'llash muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

1-jadval

U-18 futbolchilarning psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlarining umumlashtirilgan tahlili (median va kvartillar bo'yicha tahlil, n=19)

Test turi	Ko'rsatkichlar	Mediana	Quyi kvartil	Yuqori kvartil
Tepping test	Tegish chastotasi	6,71	6,25	6,93
	O'zgaruvchanlik	46,82	42,47	52,82
	Tanaffus koeffitsienti	3,19	2,73	3,50
	Barqarorlik	13,45	12,67	15,46
Muvozanat test	Aniqlik	2,89	2,19	3,43
	Barqarorlik	4,10	3,15	5,27
	Qo'zg'alish	0,10	-0,23	1,17
	Qo'zg'alish trendi	-16,64	-77,83	81,70
Nerv jarayonlarining funksional harakatchanligi	Dinamiklik	68,26	60,04	73,20
	O'tkazib yubo-rish qobiliyati	1,53	1,43	1,59
	Chegaraviy tezlik	380,00	350,00	440,00
	Impulsivlik	-0,20	-0,30	-0,18
Oddiy reaksiya	Latentlik ko'rsatkichi	309,00	294,25	330,28
	Barqarorlik ko'rsatkichi	12,89	9,61	15,67

Mazkur jadvalda futbolchilarning psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlari median va kvartillar asosida tahlil qilingan bo'lib (n=19), ularning nafaqat funksional holati, balki ijtimoiylashuv jarayonidagi xulqiy va kommunikativ xususiyatlarini ham aks ettiradi.

Tepping-test natijalariga ko'ra, tegish chastotasi median 6,71 (Q1=6,25; Q3=6,93) bo'lib, markaziy nerv tizimining optimal ish tezligini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich ijtimoiy-psixologik jihatdan futbolchilarning tezkor muloqotga kirishishi, jamoaviy vaziyatlarga tez moslashuvi va o'yin jarayonida hamkorlikka tayyorligini ifodalaydi. O'zgaruvchanlikning 46,82 (42,47–52,82) diapazonda bo'lishi esa jamoa ichida individual psixologik farqlar mavjudligini ko'rsatib, rollarning differensial taqsimlanishi va ijtimoiy moslashuv darajalarining turlicha

ekanini bildiradi. Tanafus koeffitsienti 3,19 (2,73–3,50) va barqarorlik 13,45 (12,67–15,46) qiymatlari futbolchilarda funksional va emotsional barqarorlik yetarli ekanini ko'rsatib, bu jamoaviy faoliyatda ishonchlilik va psixologik chidamlilikni ta'minlaydi.

Muvozanat testida aniqlik 2,89 (2,19–3,43) va barqarorlik 4,10 (3,15–5,27) ko'rsatkichlari futbolchilarning stressli vaziyatlarda o'zini boshqarish qobiliyatini aks ettiradi. Shu bilan birga, qo'zg'alish ko'rsatkichi 0,10 (-0,23–1,17) va ayniqsa qo'zg'alish trendining -16,64 (-77,83 dan 81,70 gacha) keng diapazonda bo'lishi ijtimoiylashuv jarayonida emotsional reaksiyalar barqaror emasligini ko'rsatadi. Bu esa jamoa ichida nizolarga moyillik, liderlikka intilish yoki aksincha, passivlik kabi xulqiy ko'rinishlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Nerv jarayonlarining funksional harakatchanligi natijalarida dinamiklik 68,26 (60,04–73,20) va predmet tezligi 380,00 (350,00–440,00) yuqori darajada qayd etilib, bu futbolchilarning tezkor fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanganligini ko'rsatadi. Ijtimoiy-psixologik jihatdan bu ko'rsatkichlar jamoaviy o'yinda vaziyatni tez anglash, sheriklar bilan samarali o'zaro ta'sir qilish va taktik qarorlarni birgalikda amalga oshirish bilan bog'liq. O'tkazib yuborish qobiliyati 1,53 (1,43–1,59) darajada past bo'lishi diqqatning barqarorligini bildirsa, impulsivlikning -0,20 (-0,30–0,18) qiymatlarda bo'lishi futbolchilarda o'zini nazorat qilish va jamoaviy intizomga rioya qilish darajasi yuqori ekanini ko'rsatadi.

Oddiy reaksiya natijalarida latentlik 309,00 (294,25–330,28) va barqarorlik 12,89 (9,61–15,67) ko'rsatkichlari qayd etilib, bu reaksiya tezlik va uning barqarorligi jamoaviy o'zaro ta'sir jarayonlarida muhim omil ekanini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, kvartillar orasidagi tafovutlar ayrim futbolchilarda ijtimoiy moslashuv tezligi va kommunikativ reaksiyalar darajasi turlicha ekanini ko'rsatadi.

Umuman olganda, psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlarning nisbatan barqaror median qiymatlariga qaramay, ayrim parametrlar, ayniqsa qo'zg'alish trendi va tezlik diapazoni bo'yicha kuzatilgan keng dispersiya futbolchilarning ijtimoiylashuv darajasi, emotsional barqarorligi va jamoaviy xulq-atvorida sezilarli individual farqlar mavjudligini ko'rsatadi. Bu esa futbolchilarni saralash jarayonida nafaqat funksional, balki ijtimoiy-psixologik profilni ham chuqur hisobga olish zarurligini asoslaydi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari futbolchilarning psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlari ularning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Xususan, tepping-test va Nerv jarayonlarining funksional harakatchanligi natijalarida qayd etilgan yuqori tezkorlik va dinamiklik futbolchilarning jamoaviy faoliyatda tez moslashuvi, samarali muloqoti va qaror qabul qilish jarayonlarida faolligini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, qo'zg'alish trendi va ayrim ko'rsatkichlar bo'yicha keng dispersiya futbolchilarda emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va xulqiy nazorat darajasida individual farqlar mavjudligini tasdiqlaydi. Bu holat jamoa ichidagi vazifalar taqsimoti, liderlik xususiyatlari va o'zaro munosabatlar samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Aniqlanishicha, psixofiziologik barqarorlik, sensor-motor reaksiyalar va kognitiv tezkorlik nafaqat individual sport natijalarini, balki futbolchilarning ijtimoiylashuv darajasi, jamoaviy hamkorlik va emotsional boshqaruvini ham belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Shu asosda, futbolchilarni saralash jarayonida faqat jismoniy va texnik ko'rsatkichlar bilan cheklanmasdan, ularning psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik profillarini kompleks baholash zarurligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Afanasieiva, Natalia, et al. "Psychotechnology of volleyball team efficiency formation." *Journal of Physical Education and Sport* 19.2 (2019): 1071-1077.
2. Ільїна, Юлія Юріївна, Наталія Євгенівна Афанасєєва, and Наталія Олександрівна Світлична. "Viability and socio-psychological adaptation of athletes of different qualifications in fire and applied sports." (2021).
3. Moskovchenko, Olga N. "Psycho-physiological types of adaptation in the assessment of professional and sports selection." *Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки* 4.9 (2011): 1288-1300.
4. Khrustalev, G. A., and V. P. Guba. "The concept of management of competitive activity of elite teams in sports games." *Theory and Practice of Physical Culture* 6 (2015): 27-27.
5. Korobeinikova L, Raab M, Korobeynikov G, Pryimakov O, Kerimov FI, Chernozub AN, Korobeinikova IV, Goncharova OL. Comparative analysis of psychophysiological state among in physical active and sedentary persons. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2024 Feb 29;24(2):382-389.
6. Xasanov.O.X. Yosh futbolchilarning psixik holati va neyrodinamik funksiyalarining rivojlanish darajasidagi o'zaro bog'liqlik // Fan-sport: ilmiy-nazariy jurnal.-2025.-9-son. B-56-61.
7. Xasanov O.X. Yosh futbolchilarni nufuzli musobaqalarga tayyorlashda ularning psixofiziologik holatini o'rganish // Psixologiya. – 2025. – №1. B– 206–212.

4-SHO'BA
SPORT TURLARIDA SARALASHNI
RIVOJLANTIRISH VA OMMAVIYLIGINI
OSHIRISHDAGI NAZARIY VA AMALIY
MUAMMOLAR

Секция 4:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ, ОТБОРА И
МАССОВОСТИ В СПОРТЕ



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 149-153

УДК 796.355-053.6:796.03

МЕТОДИКА ОТБОРА И СЕЛЕКЦИИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 9–13 ЛЕТ✉ **Агзамова З.А.**

Преподаватель, кафедры “Теория и методика гандбола, регби, хоккея на траве”, Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация: В статье рассматриваются современные подходы к отбору и селекции юных хоккеистов 9-13 лет. Представлена комплексная методика оценки перспективности спортсменов, включающая анализ антропометрических показателей, общей физической подготовленности, координационно-технических навыков и психологических качеств. На основе результатов педагогического тестирования и наблюдения выявлены наиболее значимые критерии спортивного отбора на начальном этапе подготовки. Установлено, что ключевую роль в перспективности юных хоккеистов играют скоростно-координационные способности, обучаемость, игровое мышление и мотивация, тогда как антропометрические показатели не всегда являются определяющим фактором.

Ключевые слова: хоккей на траве, спортивный отбор, селекция, юные спортсмены, координационные способности, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, мотивация, игровое мышление, педагогическое тестирование.

Введение Отбор и селекция юных спортсменов — ключевой этап в формировании перспективного резерва для хоккея на траве. Возраст 9–13 лет считается наиболее благоприятным периодом для определения способностей ребёнка, так как именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие координации, гибкости, скоростных качеств и двигательных навыков. Правильно организованный отбор позволяет выявить детей, обладающих как естественными психофизиологическими задатками, так и высокой способностью к обучению технико-тактическим элементам игры.

Современные требования спорта делают селекцию комплексной задачей, включающей оценку антропометрических данных, физической подготовленности, координационных навыков, спортивной мотивации и когнитивных способностей.

Цель данной статьи — представить научно обоснованную методику отбора юных хоккеистов 9–13 лет и провести учебно-аналитическое исследование на основе практических данных.

Цель и задачи исследования

Цель исследования:

Определить наиболее эффективные критерии и тестовые методики для отбора перспективных хоккеистов 9–13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические подходы к спортивному отбору в игровых видах спорта.

2. Сформировать систему показателей отбора, включающую антропометрию, физическую подготовленность, координацию и технико-тактические данные.

3. Провести тестирование группы детей и оценить их перспективность.

4. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на основе учебной группы из 28 детей в возрасте 9–13 лет, занимающихся хоккеем на траве 6–12 месяцев.

Использованы следующие методы:

- педагогическое тестирование;
- антропометрические измерения;
- анализ двигательных и технико-тактических навыков;
- простейшая статистическая обработка результатов;
- наблюдение и экспертная оценка тренера.

1. Антропометрические показатели

Оценивались:

- длина тела (рост),
- масса тела,
- длина рук,
- длина ног,
- пропорции тела.

2. Показатели общей физической подготовленности

Тесты:

- бег 30 м (скорость);
- челночный бег 4×10 м (скоростно-координационный показатель);
- прыжок в длину с места (взрывная сила мышц ног);
- метание малого мяча на дальность (косвенный показатель силы плечевого пояса).

3. Координационно-технические тесты

- ведение мяча по «змейке» на время;
- точность передачи мяча в цель (10 попыток);
- контроль мяча при движении (базовая игровая координация);
- выполнение удара по неподвижному мячу (оценка техники).

4. Психологические показатели

- мотивация;
- способность к концентрации;
- взаимодействие в мини-игре.

Использовались наблюдение и беседа.

Результаты исследования

1. Антропометрия

Из 28 детей:

- 11 (39%) имели выше среднего показатели по длине рук и ног, что благоприятно для техники удара и досягаемости.
- 8 детей (29%) находились в ранней фазе биологического созревания.
- 9 детей (32%) имели нормальные пропорции тела, оптимальные для игровых видов спорта.

Вывод: антропометрические параметры значительно различались и не всегда совпадали с уровнем технической подготовленности. Это подтверждает необходимость комплексного отбора.

2. Общая физическая подготовка

Лучшие результаты показали дети 11–12 лет, что объясняется ускоренным развитием скоростно-силовых качеств.

Средние показатели группы:

- 30 м: 5.9 ± 0.4 сек
- челночный бег 4×10 м: 11.2 ± 0.6 сек
- прыжок с места: 150 ± 12 см
- метание мяча: 17 ± 3 м

Высокий уровень скоростно-координационных качеств показали 9 детей (32%).

3. Координационно-технические тесты

Наиболее перспективными считались дети, которые быстро овладевали техникой и демонстрировали чувство мяча.

Средняя точность передачи — 6.4 из 10.

Ведение мяча по «змейке» — 9.1 ± 0.7 сек

13 детей (46%) продемонстрировали способность быстро улучшать результат в течение одной тренировки, что является ключевым критерием перспективности.

4. Психологические качества

- 18 детей (64%) показали высокую учебную мотивацию.
- 9 детей (32%) обладали выраженным соревновательным характером.
- 4 ребёнка (14%) испытывали трудности в концентрации, что влияло на техническое исполнение.

Обсуждение результатов

Анализ данных подтвердил, что **технические и координационные показатели** оказывают большее влияние на перспективность юных хоккеистов, чем антропометрия в возрасте 9–13 лет.

Наиболее успешные дети в исследовании отличались:

- высокой скоростной координацией;
- хорошей реакцией;
- способностью к быстрому обучению новым элементам;
- игровой инициативой;
- устойчивой концентрацией.

Важно, что 4 ребёнка с **средними физическими данными**, но **высокой обучаемостью** оказались более перспективными, чем дети с сильной антропометрией, но слабой координацией.

Это подтверждает современный принцип:
На раннем этапе решает не «готовый атлетизм», а потенциал к обучению технике и игровой интеллект.

Выводы

1. Возраст 9–13 лет является критическим периодом для комплексного отбора перспективных хоккеистов на траве, так как именно в этот период формируются ключевые координационные и технические качества.

2. Эффективная селекция должна включать не только физические и антропометрические тесты, но и оценку игровой координации, обучаемости и мотивации.

3. Наиболее значимыми показателями перспективности являются:

- чувство мяча и игровая координация;
- способность быстро осваивать технико-тактические действия;
- скоростно-координационные качества;
- высокий уровень мотивации и внимания.

4. Антропометрические параметры в 9–13 лет не должны быть решающим фактором отбора — различия в темпах роста могут исказить оценку.

5. Методика отбора должна строиться на комплексной модели, включающей тесты, наблюдение в игре и экспертную оценку тренера.

Использованная литература

1. Алиев Ш. «Методика обучения и отбора в игровых видах спорта». — Ташкент: Tasvir, 2021.
2. Balyi I., Hamilton A. Long-Term Athlete Development Model. IHF, 2016.
3. Захаров А.Н., Ченцов В.А. «Подготовка юных спортсменов: теория и практика». — Москва: Физкультура и спорт, 2018.
4. Bompa T., Haff G. Periodization and Talent Identification in Team Sports. 2019.
5. Джалилов Б. «Хоккей на траве: техника, тактика, подготовка». — Ташкент, 2017.
6. Vaeyens R. Talent detection and development in young athletes. European Journal of Sport Science, 2008.
7. Агзамова З. EVROPEAN INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISPLINARY RESEARCH AND MANAGEMENT STUDIES: 2022
8. Агзамова З. “Современная наука в Олимпийских и Паралимпийских зимних видах спорта” Сборник научных статей II й международной научно-практической конференции. Чирчик май 2022.
9. Агзамова З. Международная научная конференция “СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ,” посвященная 70- летию университета. Чирчик 2025.
10. Агзамова З. Учебное пособие. Введение в специализацию хоккея на траве. Чирчик-2025



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 154-158

УДК 37.015.31:796.032.2

ФОРМИРОВАНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ЗНАНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

✉ Гончарова О.В.

к.п.н., доцент,
УзГУФКС, Узбекистан

Аннотация. В работе представлена новая концепция олимпийского образования учащейся молодежи Узбекистана. В работе раскрыты особенности созданного модуля олимпийского образования основанного на трехступенчатой системе образования юных и квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: система, ценности, спортсмены, основы олимпийских знаний, олимпийский спорт, олимпийское движение, олимпийское образование, история олимпийского движения, воспитание, благородство, нравственность, здоровый образ жизни.

Введение. Олимпийское образование – распространение знаний об Олимпийских играх и Олимпийском движении. Олимпийское образование занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения (2,5). Пьер де Кубертен, инициатор проведения Олимпийских игр, говорил: «В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии». «Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию» (2,4,7).

Олимпийское образование среди учащейся молодежи предполагает формирование у учащихся определенной системы знаний, мотивацию интересов, ценностных ориентаций и установок. Олимпийское образование - это процесс и результат усвоения знаний современного олимпизма, его принципов и ценностей, роли в современном обществе. Олимпийское образование включает: социализацию личности и её связь с олимпийскими идеалами; гуманизацию образования и его связь с олимпийским движением; воспитательную функцию олимпийского образования. Важная роль в социализации личности, в том числе и олимпийском образовании личности, принадлежит спорту, олимпийским идеалам (1,3,6).

Жители каждой страны, в которой проходят Олимпийские игры, и особенно города – организаторы Игр, проявляют повышенный интерес к истории Олимпийского движения, сути олимпийских ценностей и идеалов.

Молодежь интересуется именами знаменитых олимпийских чемпионов, спецификой различных видов спорта, важнейшими атрибутами Олимпийских игр (эстафета олимпийского огня, олимпийская клятва, талисманы Олимпийских игр) (8).

На современном этапе олимпийское образование становится школой воспитания благородства и нравственной чистоты, способствует формированию образа жизни, основанного, как говорится в Олимпийской хартии, "на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам". Олимпийское образование способствует прогрессу в совершенствовании воспитания молодого поколения, распространении олимпийской философии и улучшении здоровья детей и подростков. Происходит процесс превращения учащегося из объекта воспитания в субъект активной творческой деятельности (7).

О необходимости развертывания и активизации олимпийского образования детей и подростков, вовлекаемых в спорт, говорится во многих международных официальных документах последних лет. Так, в Международной хартии физического воспитания и спорта, принятой ЮНЕСКО, под которой поставили свои подписи представители почти всех государств-членов ООН, содержится призыв включать в государственные программы социального и культурного развития воспитание детей и молодежи в духе принципов олимпизма. В резолюции 3-й сессии Межправительственного комитета по физическому воспитанию и спорту при ЮНЕСКО было высказано пожелание ко всем государствам-участникам Комитета «ввести или усилить преподавание олимпийских идеалов в школах и учебных заведениях в соответствии с их собственной системой образования». В Олимпийской хартии подчеркивается, что МОК и НОКи должны всемерно содействовать олимпийскому образованию, пропаганде основополагающих принципов олимпизма в учебных программах по физическому воспитанию и спорту в школах и вузах.

В соответствии с этими рекомендациями во многих странах проводится значительная работа по организации олимпийского образования.

В процессе работы над темой проекта: «Система олимпийского образования учащейся молодежи» разработан национальный модуль трехступенчатого образования «Олимпийское образование учащейся молодежи». I ступень модуля предназначена для учащихся средних общеобразовательных школ; II ступень – для учащихся колледжей олимпийского резерва (учащихся профессиональных колледжей и академических лицеев); III ступень – для учащейся молодежи высших учебных заведений (физкультурного и нефизкультурного профиля).

Цель модуля – повышение олимпийской грамотности, приобщение к идеалам и ценностям олимпизма, формирование культуры поведения и воспитание высокой нравственности юных и квалифицированных борцов.

Создан, обоснован и апробирован модуль «Система олимпийского образования учащейся молодежи», направленный на повышение качества образовательной деятельности с помощью педагогических технологий. Разработана и обоснована структура модуля, включающая различные разделы. Реализация данного модуля осуществлялась на основе обучения с использованием различных моделей (кейс-технологии, интерактивного обучения).

Разработанный модуль «Олимпийское образование учащейся молодежи» включает в себя три учебника для каждой ступени обучения: «История олимпийского движения. Учебник для учащихся Вузов», «Основы олимпийского образования» Учебник для учащихся колледжей, «Основы олимпийских знаний». Учебник для учащихся общеобразовательных школ.

В содержании данных учебников представлены авторские разработки и методические рекомендации. Учебники по олимпийскому образованию помимо теоретического материала, хорошо иллюстрированы, содержат табличный материал, включают также тестовые вопросы, глоссарий, список рекомендуемой литературы и интернет источники по теме.

В данном модуле представлен лекционный материал по олимпийскому образованию с вопросами. В содержание лекций включены активные методы обучения (лекция-дискуссия, лекция с контрольными вопросами, лекция в вопросах и ответах в виде конкурса «Наши Олимпийцы», «Олимпийская викторина», «Что мы знаем об олимпизме?» по результатам изучения «Теоретического раздела».

Наравне с теоретическим материалом, авторы использовали мультимедийное сопровождение, в виде мультимедийных презентаций с вопросами и ответами, был представлен иллюстрационный материал «Олимпийское образование в картинках», также использовались карточки для работы в малых группах и индивидуально. Для более глубокого изучения отдельных тем по олимпийскому образованию для учащихся ВУЗов были представлены публицистические и научные статьи ученых в сфере олимпийского образования, подготовлены вопросы для проверки усвоения знаний данного раздела. Приведены библиографические ссылки, с помощью которых учащиеся могут найти интересующий их материал в сфере олимпийского образования. Наглядный и раздаточный материал способствует усвоению материала посредством принципа наглядности в учебном процессе, подготовлены вопросы для контроля уровня знаний по данному направлению.

Для самостоятельной работы студентов подготовлены тестовые задания по олимпийскому образованию. Разработанный опросник в виде тестов использовался при проведении викторин и конкурсов «Олимпийская викторина», «Знатоки Олимпизма» «Наши Олимпийцы», конкурс «Капитанов», «Олимпионники».

В работе были проведены анкетные опросы, которые способствовали изучению, своевременной корректировке и дополнению разрабатываемого

учебного модуля в сфере олимпийского образования. На основании анализа результатов анкетирования позволяющего определить сформированность системы знаний (олимпийской грамотности в сфере олимпийского образования), отношения и интереса, умений и навыков использования олимпийских знаний в жизни установлено, что сформирован базовый уровень олимпийской грамотности у 86,24% студентов УзГУФКС, соответственно, не сформированным базовый уровень олимпийской грамотности можно считать у 13,76% студентов экспериментальных групп, и 27,46% и 72,54% опрошенных респондентов контрольных групп соответственно. До проведения исследования в экспериментальных группах студентов УзГУФКС, результаты начального анкетирования по сформированности олимпийской грамотности статистически не отличались ($p > 0,05$). После внедрения разработанного модуля у студентов УзГУФКС в ЭГ по сравнению со студентами КГ зафиксирован наиболее высокий процент правильных ответов по результатам определения сформированности олимпийской грамотности, результаты статистически достоверны ($p < 0,05$).

Выводы: разработанная «Система олимпийского образования учащейся молодежи» направлена на совершенствование воспитания молодого поколения основываясь на таких качествах как: благородство, нравственная чистоты, и формирования потребности в здоровом образе жизни спортсменов. Задача педагогической деятельности в рамках олимпийского движения состоит в формировании и развитии олимпийской культуры человека. Олимпийское образование открывает новые возможности в процессе воспитания, это стержень для формирования нравственных основ личности. Олимпийское образование меняет отношение молодежи к себе, к миру, к природе, прививает культуру здорового образа жизни, способствует систематическим занятиям спортом, развивает стремление к самосовершенствованию, учит взаимопониманию, нравственности, толерантности. Занятия, книги, интерактивные игры, пособия, тренинги помогают развивать в себе смелость, решительность, уважение к другим людям. У учащихся формируется целостное представление о системе олимпийских ценностей, как ключевых жизненных принципах.

Литература

1. Гончарова О.В. Роль музеев спорта в создании эффективной системы олимпийского образования учащейся молодежи //Proceedings of the III Tashkent International Innovation Forum (TIIF – 2017 From Innovative Ideas to Innovative Economy II part). Т. 2017. С.278-286.
2. Гончарова О.В. Актуальные проблемы современного спорта// Материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта» посвященного 100-летию со дня основания ГЦОЛИФК. Москва, 2018. 585-590 с.
3. Джалилова Л.А. Воспитание молодежи с учетом основ современного олимпизма// Материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические

школы в сфере физической культуры и спорта» посвященного 100-летию со дня основания ГЦОЛИФК. Москва, 2018. 590-595 с.

4. Керимов Ф.А., Гончарова О.В., Умаров Д.Х. и др. Анти-допинг в спорте. Т.: «ILMIY-TEKNIKA AXBOROTI- PRESS NASHRIYOTI», 2017. – 220 с.

5. Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Совершенствование Олимпийского образования учащейся молодежи в вопросах антидопинговой политики в спорте//Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: материалы I Всероссийской научно-практической конференции 24-25 мая 2017 г./ под ред. А.А. Передельского. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 410-414.

6. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. Учебник (в 2 кн.) Киев:1994.

7. Энциклопедия Олимпийского спорта (в пяти томах). Под общей редакцией В.Н.Платонова. Киев,Олимпийская литература, 2004.

8. John Horne, Garry Whannel. Understanding the Olympics. Routledge. Taylor-Francis Group. London and New York. 2012. - 340 p.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 159-162

УДК 796.966.085.4:004.94

**ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С
ТРЕНЕРАМИ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ****FEATURES OF THE PEDAGOGICAL INTERACTION WITH THE
ICE HOCKEY COACHES**✉ **Давлетмуратов С.Р.****профессор кафедры
“Теория и методика зимних и сложно-
технических видов спорта”, Узбекский
государственный университет
физической культуры и спорта,
г. Чирчик, Узбекистан****Davletmuradov S.R.****Professor, Department of
“Theory and Methodology of Winter and
Difficult-Technical Sports”, Uzbek State
University of Physical Education and
Sports, Chirchik, Uzbekistan**

Аннотация Данная статья посвящена вопросам психолого-педагогического взаимодействия с тренерами по хоккею с шайбой. В публикации представлены основные сложности в работе с наставниками, к которым относится и нежелание начинать анализ трудностей команды с себя, как с тренера, и неготовность предъявлять себе претензии и признавать наличие совершенных педагогических ошибок, и уклонение от принятия на себя ответственности за результаты работы команды, особенно за отрицательные результаты. Отмечены некоторые особенности эффективного взаимодействия преподавательского состава с тренерским штабом на курсах повышения квалификации и переподготовки.

Abstract: This article focuses on the psychological and pedagogical interaction with ice hockey coaches. The publication presents the main difficulties in working with mentors, which include the unwillingness to start analyzing the team's difficulties from oneself, as a coach, and the unwillingness to complain to oneself and admit the presence of pedagogical errors, and the avoidance of taking responsibility for the team's work results, especially for negative results. Some features of effective interaction between the teaching staff and the coaching staff at the advanced training and retraining courses were noted.

Ключевые слова тренеры, педагогическое взаимодействие, хоккей с шайбой
Keywords: coaches, pedagogical interaction, hockey with a puck.

Актуальность исследования. Современный хоккей с шайбой характеризуется высокой интенсивностью соревновательной деятельности, значительными физическими и психоэмоциональными нагрузками, а также необходимостью принятия быстрых и точных решений в условиях дефицита времени и пространства. В связи с этим особую значимость приобретает не только уровень физической, технической и тактической подготовленности спортсменов, но и их психологическая устойчивость, способность к саморегуляции и эффективному взаимодействию в команде. Несмотря на это, в практике подготовки хоккеистов наблюдается явный дисбаланс в сторону развития физических и технических качеств при недостаточном внимании к психологическим аспектам. При этом именно психологические факторы во многом определяют стабильность выступлений спортсменов, их способность реализовывать свой потенциал в условиях соревновательного стресса, а также эффективность командного взаимодействия. Особую роль в формировании психологического климата команды и личностного развития спортсменов играет фигура тренера. Его стиль общения, уровень эмоциональной устойчивости, способность к рефлексии и самоконтролю оказывают прямое влияние на поведение, мотивацию и результативность игроков. В этой связи актуализируется необходимость изучения психологических особенностей самих тренеров и их влияния на тренировочный и соревновательный процесс. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью комплексного рассмотрения психологических факторов в системе подготовки хоккеистов, а также выявления взаимосвязи между личностными особенностями тренера и результативностью спортивной деятельности команды.

Цель исследования – Выявить и обосновать влияние психологических особенностей тренера на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов, а также определить основные направления оптимизации педагогического взаимодействия в системе подготовки спортсменов.

Объект исследования – Тренировочно-соревновательный процесс подготовки хоккеистов.

Предмет исследования – Психологические особенности личности тренера и их влияние на поведение, эмоциональное состояние и результативность хоккеистов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи исследования – Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме психологической подготовки хоккеистов и роли тренера в формировании психологического состояния спортсменов. Выявить основные психологические особенности личности тренера, влияющие на эффективность тренировочного и соревновательного процесса. Определить характер взаимосвязи между стилем педагогического взаимодействия тренера и психологическим состоянием хоккеистов. Изучить типичные психологические трудности, возникающие у тренеров в процессе профессиональной деятельности. Обосновать пути оптимизации

педагогического взаимодействия между тренером и хоккеистами с учётом психологических факторов. Оценить влияние изменений в психологическом поведении тренера на результативность деятельности команды.

Научная новизна исследования – Научная новизна исследования заключается в том, что уточнена роль психологических особенностей личности тренера как ключевого фактора, влияющего на стабильность и результативность соревновательной деятельности хоккеистов, выявлена зависимость между уровнем рефлексивности тренера и психологическим состоянием спортсменов, систематизированы типичные психологические проблемы тренеров, влияющие на качество педагогического взаимодействия, предложен подход к анализу соревновательной нестабильности спортсменов через призму личностных характеристик наставника.

Практическая значимость исследования – результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами в области хоккея с шайбой при организации учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Выявленные психологические особенности личности тренера и их влияние на состояние спортсменов позволяют повысить эффективность педагогического взаимодействия, улучшить психологический климат в команде и обеспечить более стабильные спортивные результаты. Разработанные рекомендации могут способствовать развитию у тренеров навыков рефлексии, самоконтроля и конструктивного общения со спортсменами. Полученные данные целесообразно применять в системе повышения квалификации тренерских кадров, а также при совершенствовании программ подготовки спортивного резерва.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведённого исследования установлено, что одной из ключевых причин нестабильности соревновательных результатов хоккеистов является недостаточный уровень психологической подготовки, тесно связанный с личностными особенностями тренера. Анализ многолетнего педагогического взаимодействия с наставниками показал, что большинство тренеров склонны сосредотачиваться преимущественно на физической, технической и тактической сторонах подготовки, недооценивая значимость психологических факторов. Выявлено, что психологические трудности спортсменов во многом отражают особенности поведения, эмоционального состояния и стиля общения тренера. При этом на начальных этапах взаимодействия тренеры зачастую демонстрируют защитные реакции, выражающиеся в отрицании собственных недостатков, что затрудняет процесс объективного анализа и коррекции профессиональной деятельности. Однако в процессе целенаправленной работы и педагогического сопровождения данные барьеры постепенно преодолеваются. Установлено, что повышение уровня рефлексии тренера, развитие навыков самоконтроля и конструктивного общения положительно сказываются на психологическом состоянии хоккеистов, их уверенности в себе и стабильности выступлений. Практика показала, что при корректировке стиля педагогического

взаимодействия наблюдается улучшение командного микроклимата, снижение уровня тревожности у спортсменов и повышение эффективности реализации их соревновательного потенциала. Полученные результаты подтверждают необходимость комплексного подхода к подготовке хоккеистов, включающего обязательный учёт психологических аспектов, а также системную работу с личностными характеристиками тренера.

Выводы. В результате проведённого исследования установлено, что психологические особенности личности тренера являются значимым фактором, влияющим на эффективность тренировочного и соревновательного процесса хоккеистов. Доказано, что нестабильность спортивных результатов спортсменов во многом обусловлена недостаточным уровнем психологической подготовки и особенностями педагогического взаимодействия. Определено, что способность тренера к рефлексии, самоконтролю и конструктивному общению способствует формированию благоприятного психологического климата в команде и повышению результативности деятельности хоккеистов. Показано, что своевременное выявление и коррекция психологических трудностей тренера позволяет оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Для повышения эффективности подготовки хоккеистов целесообразно уделять особое внимание развитию психологической компетентности тренеров, что является важным условием достижения стабильных и высоких спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. Психолого-педагогические аспекты воспитания устойчивости студентов вуза физической культуры / В.А. Корнеев, Н.Н. Романова, Н.В. Сапожникова, В.А. Беликов // Современная высшая школа : инновационный аспект. – 2020. – Том 12. № 2 (48). – С. 36–42.
2. Логинова, Ю.В. Методика педагогического содействия в адаптации к образовательному процессу студентов младших курсов вуза физической культуры / Ю.В. Логинова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 101–104.
3. Романова, Н.Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 163-165

УДК 796.015.132:797.21

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРОБЛЕМЫ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

✉ Зоитова Г.М.

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

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы и актуальные проблемы начального отбора в спортивном плавании в условиях развития массового спорта в Республике Узбекистан. Проведен анализ существующих подходов к отбору детей на начальном этапе подготовки, выявлены основные недостатки, связанные с ориентацией преимущественно на текущие результаты и недостаточным учетом индивидуальных особенностей обучаемости и координационных способностей. Обоснована необходимость совершенствования системы отбора с позиции повышения массовости занятий и эффективности многолетней подготовки.

Abstract. The article examines the theoretical foundations and current problems of initial selection in competitive swimming in the context of mass sports development in the Republic of Uzbekistan. Existing approaches to selecting children at the initial training stage are analyzed, and key shortcomings are identified, including the focus on current performance and insufficient consideration of individual learning ability and coordination skills. The necessity of improving the selection system from the perspective of increasing participation and long-term athlete development efficiency is substantiated.

Ключевые слова: плавание, спортивный отбор, начальная подготовка, массовый спорт, координационные способности, Узбекистан.

Keywords: swimming, sports selection, initial training, mass sport, coordination abilities, Uzbekistan.

Актуальность. Развитие массового спорта является одним из приоритетных направлений в сфере физической культуры. В этих условиях особую значимость приобретает система начального отбора в видах спорта, в том числе в плавании, как основа формирования спортивного резерва [1, 3].

Однако практика показывает, что существующие подходы к отбору в спортивных школах зачастую ориентированы на краткосрочные результаты, что снижает эффективность многолетней подготовки. При этом недостаточно учитываются такие важные факторы, как координационные способности, обучаемость и индивидуальные темпы развития детей [2, 4]. В связи с этим

возникает необходимость теоретического осмысления и совершенствования системы отбора с учетом задач повышения массовости и качества подготовки спортсменов.

Методы и организация исследования. В работе использовались методы анализа научно-методической литературы, обобщения передового педагогического опыта, а также сравнительного анализа существующих подходов к отбору в плавании.

Исследование опирается на материалы, полученные в ряде спортивных школ и специализированных отделений по плаванию Республики Узбекистан, осуществляющих подготовку детей на начальном этапе (8–10 лет). В рамках работы был проведён анализ практики отбора в учебно-тренировочные группы, включающий изучение нормативных требований, рабочих программ тренеров и фактически применяемых критериев комплектования групп. С целью выявления особенностей отбора были проанализированы протоколы первичного тестирования занимающихся, а также данные текущего педагогического контроля. Особое внимание уделялось сопоставлению декларируемых критериев (уровень физической подготовленности, выполнение контрольных нормативов) с реально используемыми на практике показателями.

Дополнительно проводилось обобщение мнений 15 тренеров из 4 спортивных школ г. Ташкента (стаж работы от 5 до 20 лет) по вопросам значимости различных критериев отбора, включая физические качества, координационные способности и обучаемость. Это позволило выявить расхождения между теоретически обоснованными подходами и фактической практикой отбора в условиях детско-юношеского спорта.

Результаты и их обсуждение. Проведённый опрос 15 тренеров-преподавателей позволил выявить особенности практики начального отбора в плавании. Анкетирование включало следующие ключевые вопросы:

1. какие критерии являются основными при отборе детей в группы начальной подготовки;
2. учитываются ли координационные способности и обучаемость;
3. на основании каких показателей осуществляется перевод на следующий этап подготовки;
4. используются ли научно обоснованные нормативы отбора.

Анализ полученных данных показал, что 80% тренеров в качестве основного критерия отбора указывают уровень общей физической подготовленности (быстрота, выносливость), а также результаты выполнения контрольных упражнений в воде. При этом лишь 27% опрошенных отметили, что систематически учитывают координационные способности занимающихся, а показатель обучаемости (скорость освоения техники) целенаправленно оценивается только у 20% тренеров.

Отвечая на вопрос о критериях перевода на учебно-тренировочный этап, 73% тренеров указали выполнение контрольных нормативов и текущие спортивные результаты, тогда как лишь 13% ориентируются на комплексную

оценку перспективности ребёнка. При этом большинство специалистов (около 67%) признали, что не используют в полной мере научно обоснованные модели отбора, рекомендованные в научно-методической литературе (см Рис.1).

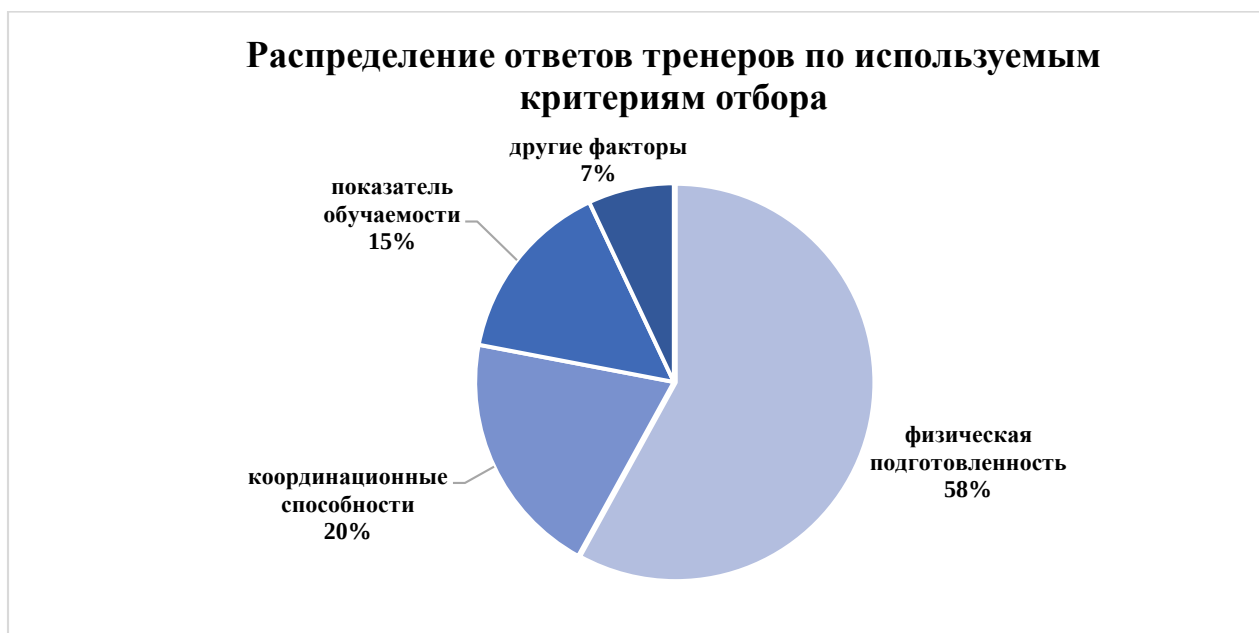


Рис. 1. Распределение ответов тренеров по используемым критериям отбора (допускался множественный выбор)

Полученные результаты свидетельствуют о том, что на практике система отбора и последующего перевода занимающихся носит преимущественно формальный характер и ориентирована на текущие показатели, а не на долгосрочный прогноз развития спортсмена. В частности, по оценкам тренеров, до 30–35% занимающихся, отчисленных на раннем этапе, могли бы при более индивидуализированном подходе продолжить обучение и повысить спортивные результаты.

Закключение. Проведённый анализ показал, что система начального отбора в спортивном плавании в Узбекистане требует совершенствования. Основным недостатком является ориентация на текущие показатели без учета потенциальных возможностей детей. Внедрение комплексного подхода позволит повысить массовость занятий и эффективность формирования спортивного резерва.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – С. 45–52.
2. Медвецкая Н. М., Синютин А. А., Чернявская Г. Д. Медико-педагогические аспекты спортивного отбора юных пловцов. – 2015. – С. 23–29.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – С. 112–119.
4. Тимакова Т. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом. – ЛитРес, 2018. – С. 34–41.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 166-168

УДК 796.015.132:797.21

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКИХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

✉ Зоитова Г.М.

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

Zoitova G.M.

Uzbekistan State University of Physical
Education and Sport, Chirchik,
Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматриваются практические аспекты совершенствования системы начального отбора в спортивном плавании на основе комплексной оценки физических и координационных способностей детей. Представлена методика тестирования, включающая оценку координации, скоростно-силовых качеств и обучаемости. Проведено экспериментальное исследование с участием детей 8–10 лет, направленное на выявление эффективности предложенного подхода.

Abstract. The article examines practical aspects of improving the initial selection system in competitive swimming based on the assessment of physical and coordination abilities of children. A testing methodology including coordination, speed-strength qualities, and learning ability is presented. An experimental study involving children aged 8–10 years was conducted to evaluate the effectiveness of the proposed approach.

Ключевые слова: плавание, спортивный отбор, координационные способности, физическая подготовка, начальная подготовка, тестирование.

Keywords: swimming, sports selection, coordination abilities, physical fitness, initial training, testing.

Актуальность. Эффективность многолетней подготовки пловцов во многом определяется качеством начального отбора, который закладывает основу для дальнейшего спортивного совершенствования. В практике детско-юношеского спорта отбор зачастую осуществляется на основе ограниченного круга показателей, преимущественно отражающих текущий уровень физической подготовленности, что снижает точность оценки перспективности занимающихся [1, 4].

В современных условиях возрастает необходимость внедрения комплексных подходов к отбору, учитывающих не только физические

качества, но и координационные способности, а также обучаемость, которые в значительной степени определяют успешность освоения техники плавания и темпы дальнейшего прогресса спортсменов [2, 3].

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 детей в возрасте 8–10 лет, занимающихся в группах начальной подготовки по плаванию. В зависимости от применяемого подхода к отбору были сформированы две группы: контрольная ($n=15$), в которой отбор осуществлялся по традиционным критериям, и экспериментальная ($n=15$), где применялась расширенная система оценки.

Для определения уровня подготовленности и перспективности занимающихся использовался комплекс тестов, включающий челночный бег 3×10 м (оценка координации и ловкости), тест на равновесие (стойка на одной ноге), прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств), проплывание дистанции 25 м вольным стилем (оценка текущего уровня плавательной подготовленности), а также показатель обучаемости, определяемый по скорости освоения нового элемента техники в течение трёх учебных занятий. Оценка показателей проводилась в динамике на протяжении 3 месяцев учебно-тренировочного процесса.

Результаты и их обсуждение. По итогам исследования установлено, что в экспериментальной группе дети продемонстрировали более выраженную положительную динамику по ряду показателей по сравнению с контрольной группой. Так, улучшение техники плавания (по экспертной оценке) в экспериментальной группе оказалось на 25% выше, чем в контрольной, что свидетельствует о более эффективном освоении базовых элементов техники и формировании устойчивых двигательных навыков (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Динамика показателей в контрольной и экспериментальной группах

Показатель	Контрольная группа ($M \pm m$)		Экспериментальная группа ($M \pm m$)		t	p
	в начале	в конце	в начале	в конце		
25 м в/с (с)	34,8 $\pm$ 1,2	32,1 $\pm$ 1,0	35,2 $\pm$ 1,3	30,0 $\pm$ 0,9	2,45	<0,05
Челночный бег 3×10 м (с)	10,2 $\pm$ 0,4	9,5 $\pm$ 0,3	10,3 $\pm$ 0,5	8,9 $\pm$ 0,3	2,78	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	135 $\pm$ 6	142 $\pm$ 5	133 $\pm$ 7	150 $\pm$ 6	2,36	<0,05
Тест на равновесие (с)	12,5 $\pm$ 2,1	15,2 $\pm$ 2,0	12,8 $\pm$ 2,3	18,6 $\pm$ 2,2	2,91	<0,05
Оценка техники (баллы, 5-балльная)	2,8 $\pm$ 0,4	3,6 $\pm$ 0,3	2,7 $\pm$ 0,5	4,2 $\pm$ 0,4	3,12	<0,05

Анализ представленных данных показывает, что в обеих группах наблюдаются положительные изменения, обусловленные систематическими занятиями плаванием. Однако более выраженные сдвиги в

экспериментальной группе свидетельствуют о влиянии применяемой системы отбора, ориентированной на учет координационных способностей и обучаемости.

Наиболее существенные различия выявлены по показателям координационных способностей (челночный бег 3×10 м, тест на равновесие), что подтверждает их значимую роль в процессе освоения техники плавания. Улучшение данных показателей в экспериментальной группе носит более выраженный характер, что может быть связано с изначально более точным отбором детей, обладающих высокой двигательной одарённостью.

Кроме того, более значительное снижение времени на дистанции 25 м вольным стилем в экспериментальной группе свидетельствует о более эффективном формировании двигательных навыков и рационализации техники плавания. Улучшение результатов в прыжке в длину с места также указывает на положительную динамику скоростно-силовых качеств, что косвенно влияет на эффективность гребковых движений.

Заключение. Результаты проведённого исследования показали, что применение расширенной системы начального отбора, включающей оценку координационных способностей и обучаемости, способствует повышению эффективности подготовки юных пловцов на начальном этапе.

Внедрение предложенной системы отбора в практику детско-юношеских спортивных школ может способствовать повышению качества учебно-тренировочного процесса, ускорению освоения двигательных навыков и созданию более эффективной основы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Список литературы

1. Иванченко Е.И. Спортивная одаренность и ее диагностика. – М., 2024. – С. 32–39.
2. Мардаре В. Методология оценки спортивной пригодности детей на этапе начальной подготовки //Personalitate și sport: teorie, metodologie, practică", conferință științifico-practică. – 2019. – С. 102-107.
3. Семенова Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие. – М., 2015. – С. 18–25.
4. Хомякова Ю. Ю. Комплексная оценка подготовленности детей на этапе начальной подготовки в плавании //Ученые записки университета имени ПФ Лесгафта. – 2025. – №. 7. – С. 245.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 169-173

УДК 796.03:796.012.1

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ОТБОРА В СПОРТЕ

THE MAIN FACTORS OF SELECTION IN SPORTS

✉ **Игамбердиев О.Р.**

Доцент кафедры теории и методики футбола, доктор педагогических наук (DSc), Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан

Igamberdiyev O.R.

Associate Professor of the Department of Football Theory and Methodology, d.p.s. (DSc), Uzbek State University of Physical Education and Sports, Chirchik, Uzbekistan.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы отбора спортсменов, основные принципы отбора и ключевые аспекты этого процесса. Также подчеркивается важность ключевых этапов отбора и ориентации спортсменов.

Ключевые слова: Отбор, функция управления, планирование, организация, научно обоснованный допуск, профессиональной деятельности, заключительная стадия.

Annotation: This article examines athlete selection, its fundamental principles, and key aspects of the process. It also highlights the importance of key stages in athlete selection and orientation.

Keywords: Selection, management function, planning, organization, scientifically based admission, professional activity, final stage.

Отбор является одной из функций процесса управления. Управление в самом общем виде рассматривается как: – «Элемент, функция организованных систем различной природы (технических, биологических, социальных), обеспечивающая сохранение их определенной структуры, поддержание режима деятельности, реализацию их программ и целей. В социальной сфере процесс управления определяется как человеческая функция, заключающаяся в сознательном и планомерном воздействии на систему или отдельные процессы, происходящие в ней, а человек, таким образом, выступает как объект и субъект управления. Функция управления, в свою очередь, делится на более частные функции. Современная концепция Г.Кунца и Одоннела содержит пять основных функций управления:

планирование;

организация;
набор персонала;
руководство;
лидерство контроль.

Рассмотрим кратко каждую из них. Эти функции образуют своеобразную циклическую структуру. Цикл управления начинается с функции планирования. Планирование представляет собой выбор целей, составление программы действий, стратегии, линии поведения для организации в целом или для любого из ее подразделений. Далее следует функция организации. Термин «организация» имеет множество значений. В данном случае речь идет об организации исполнения, которое означает выбор средств и методов для осуществления целей, распределение обязанностей между исполнителями, наделение их соответствующими правами, установление порядка, очередности действий, дисциплины и организованности. Набор персонала выступает как профессиональный отбор. В целом профессиональный отбор есть научно обоснованный допуск людей к какому-либо виду профессионального обучения или общественно полезной деятельности в связи с требованиями со стороны профессии и соответствии человека предъявляемым требованиям. ¹⁴ Далее, в качестве самостоятельной функции, которая включает в себя межличностные аспекты управления, Кунцем и Одоннелом выделяются руководство и лидерство, процессе которого регулируется психическое, эмоциональное состояние подчиненных, корректируются их действия. Последняя функция в цикле управления – контроль. «Некоторые управляющие, особенно на более низких уровнях, забывают, что контроль есть первейшая обязанность тех руководителей, которые отвечают за выполнение каких-либо планов», – пишут Кунц и Одоннел. Функция контроля замыкает схему управления и органически переходит в функцию планирования следующего управленческого цикла. При разработке и проведении мероприятий профессионального отбора необходимо руководствоваться определенными принципами, среди которых важнейшими следует считать:

- положения научной обоснованности;
- комплексности;
- динамичности;
- активности;
- практичности.

Научная обоснованность – один из наиболее важных принципов, от реализации которого зависит эффективность профессионального отбора. Обоснование системы ППО начинается с получения доказательств его целесообразности. Затем обосновываются те профессиональные требования, которые данная специальность предъявляет к работающим. С этой целью с помощью ряда методических приемов составляется профессиограмма специальности. На следующем этапе осуществляются обоснование и разработка комплекса конкретных методик. Комплексность отбора означает

всестороннее изучение и оценку профессионально важных качеств каждого кандидата для наиболее правильного решения вопроса о его пригодности к обучению и последующей профессиональной деятельности по избранной специальности. Для оценки профессиональной пригодности кандидата используется комплекс методик, которые позволяют охарактеризовать некоторую совокупность свойств личности. Говоря о принципе динамичности (этапности) профессионального отбора, иногда употребляют понятия пролонгированного отбора. Использование этого принципа предусматривает рацию- 15 нальную последовательность и повторность обследований кандидатов, что обеспечивает нарастающее накопление информации или получение новых сведений о свойствах, способностях и возможностях человека в процессе обучения или профессиональной деятельности. Принцип активности предусматривает возможность расширения контингента отбираемых лиц за счет выявления дополнительных психофизиологических ресурсов человека, например, за счет совершенствования рабочих мест, рационализации ряда рабочих операций, улучшения режима деятельности, рабочей среды, системы подготовки кадров и др. Наконец, принцип практичности означает обоснование, разработку и проведение таких мероприятий по прогнозированию профессиональной пригодности, которые были бы оправданы в отношении материальных и финансовых затрат на их осуществление, с одной стороны, и сопровождались бы положительным социальным результатом – с другой.

Практичность отбора определяется также оптимальными сроками обследования и временем, требующимся для вынесения соответствующих рекомендаций. Целью профессионального отбора является установление степени пригодности кандидата для той или иной деятельности. При анализе профессиональной пригодности отдельно взятого человека к конкретной профессии следует учитывать, что профессионально ценные качества не рядоположены, а образуют нечто ценное, систему. Профессор. Е.А. Климов выделяет пять основных слагаемых данной системы. Гражданские качества – моральный облик человека как члена общества. Отношение к труду, профессии, интересы и склонности. Дееспособность общая не только физическая, но и умственная. Включая интеллектуальные способности, гибкость психики, самоконтроль, инициативность. А также физические – состояние здоровья, сила, выносливость и т.д. Единичные, частные, специальные способности. Это такие личные качества, которые важны для данной работы, профессии. Навыки, привычки, знания, опыт. По мнению Е.А. Климова существуют разные степени профпригодности. Он выделяет четыре таких степени: Непригодность (к данной профессии) Она может быть временной или практически непреодолимой. О непригодности стоит 16 говорить, когда отклонение в здоровье не совместимые с данной профессией. А также противопоказания могут быть и педагогическими.

Важное значение для чувства удовлетворенности трудом имеют и возможности самоутверждения, самооценки и самосовершенствования

человека. Прежде чем человек станет субъектом трудовой деятельности, он пройдет многолетний, многоэтапный и сложно обусловленный процесс телесного и духовного. По мнению Е. А. Климова, одним из важнейших направлений развития человека как субъекта труда является приобретение им знаний об окружающем его мире, обо всем, что может в будущем составить предмет его труда. А к этой категории могут быть отнесены природа, собственная телесность человека, общество как организация людей с ее определенными законами, нормами, искусственная среда обитания, в том числе техника, потоки информации и т.п. Профессионально важные качества могут включать в себя особенности развития интеллекта человека, особенности развития его психомоторики, особенности физического развития и многое другое. Следует отметить, что все указанные выше направления развития человека как субъекта труда реализуются в рамках его возрастного развития, которое может быть представлено в виде конкретных этапов. Рассмотрим эти этапы, используя термины, предложенные Е.А.Климовым. Первый этап становления человека как субъекта труда может быть назван допрофессиональным развитием. Данный этап имеет несколько стадий. Первая стадия – стадия предыгры («эпоха раннего детства» по Д.Б.Эльконину), этап возрастного развития, охватывающий период от рождения до 3 лет. За этот период ребенок в процессе общения со взрослыми овладевает сенсорно-перцептивными функциями и движениями, речью, а также усваивает некоторые манипулятивные действия с предметами, которые свойственны только людям, поскольку эти действия отражают социальный смысл предметов. Вторая стадия – стадия игры («период дошкольного детства»). Данная стадия охватывает период от 3 до 7–8 лет. Это время, необходимое ребенку для овладения «основными смыслами» человеческой деятельности, а также межличностными отношениями и соответствующими действиями. Усвоение этих навыков происходит через участие ребенка в различных сюжетных, ролевых, символических, коллективных играх с правилами. Кроме этого, у ребенка появляются первые навыки продуктивной деятельности в процессе занятия рисованием, лепкой, конструированием, а также при выполнении отдельных трудовых и учебных заданий. Вполне естественно, что в зависимости от профессии речь может идти и о многолетнем, и о совсем кратковременном периоде. 21 Следующая стадия – стадия адаптанта. На этой стадии происходит адаптация (другими словами, привыкание) молодого специалиста к условиям реальной профессиональной деятельности. Наличие данной стадии обусловлено тем, что условия реальной деятельности независимо от того, насколько хорошо был организован учебный процесс, будут отличаться от условий реальной профессиональной деятельности. Поэтому требуется время для того, чтобы молодой человек мог привыкнуть к этим условиям. Следующая стадия – стадия интернала. На этой стадии своего возрастного развития и профессионального становления человек воспринимается окружающими как профессионал, имеющий достаточно большой опыт и пользующийся

определенным авторитетом. Далее за этой стадией следует стадия мастера, или фаза мастерства. У этой стадии нет четкой временной границы, поскольку она будет продолжаться и далее, а характеристики последующих стадий будут добавляться к ее характеристикам. Находясь на этой стадии, работник может решать и простые, и самые трудные профессиональные задачи, которые, быть может, не всем его коллегам по плечу. Следующая стадия – стадия авторитета. Человек на этой стадии – это мастер своего дела, хорошо известный как минимум в профессиональном кругу, а часто – и за его пределами. В зависимости от принятых в данной профессии форм аттестации работников он имеет те или иные высокие формальные показатели квалификации. С его мнением уже считаются и коллеги и руководители. Наконец, заключительная стадия становления человека как субъекта труда – стадия наставника. Не каждый человек достигает данной фазы, но если достиг, то о нем можно сказать, что это человек, который пользуется уважением у своих коллег, поскольку у него есть чему научиться; это человек, достигший вершин мастерства и готовый делиться своими знаниями с другими.

Литература

1. Андрианова О.А. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в керлинге с использованием технологии формирования познавательных характеристик Дисс... канд. пед. наук – СПб, 2009
2. Афанасьева И.А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей тренируемости. Автореф. дисс... канд. пед. наук – СПб, 2002.
3. Бакулев Е.С., Кузьмин В.В. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации //Ученые записки № 11, 2009.
4. Клаперд Э. Профессиональная ориентация, ее проблемы и методы –М,1925.
5. Маклаков А.Г. Профессиональный психологический отбор персонала – СПб: Питер, 2008.

**Chirchiq****15.04.2026****Bet: 174-179****УДК 796.323.2-053.6:612.17/.8**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FUNCTIONAL STATUS INDICATORS OF 12-13-
YEAR-OLD BASKETBALL PLAYERS IN THE ANNUAL CYCLE

✉ **Мадалимов Б.Ю.**

**Преподаватель кафедры «Теория и
методика баскетбола», Узбекский
государственный университет
физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан**

Madalimov B.Y.

**Lecturer Department of Basketball Theory
and Methodology, Uzbek State University
of Physical Education and Sports,
Chirchik, Uzbekistan.**

Аннотация. Статья представляет собой сравнительный анализ функционального состояния баскетболистов в возрасте 12-13 лет в контексте годичного цикла тренировок. Исследование проводилось на базе средней школы №271 Мирза-Улугбекского района. Участниками стали 6 баскетболистов. Процесс исследования был разбит на три этапа: теоретический анализ и подготовка, тестирование функционального состояния, а также разработка практических рекомендаций. Результаты исследования показали различные показатели функционального состояния, включая статическую и динамическую координацию, а также состояние вестибулярного анализатора и симпатической нервной системы. Данные исследования могут быть использованы для оптимизации тренировочных программ и улучшения состояния здоровья юных спортсменов.

Ключевые слова: функциональное состояние, баскетболисты, вегетативная нервная система, координация, годичный цикл

Для цитирования: Каримов Б.З., Мирадилов Б.М. /Теория и методика баскетбола/г Ташкент 2020 г.

Abstract. The article presents a comparative analysis of the functional status of football players aged 12-13 years in the context of the annual training cycle.

Key words: functional status, football players, autonomic nervous system, coordination, annual cycle

Введение. Баскетбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, а возраст 12-13 лет является критическим периодом для формирования физических и функциональных качеств юных спортсменов

[1]. Надлежащая оценка функционального состояния баскетболистов в этом возрасте имеет важное значение для оптимизации тренировочных процессов и предотвращения возможных травм и переутомлений.

Изучение функционального состояния включает анализ работы нервной системы и нервно-мышечного аппарата, которые играют ключевую роль в обеспечении координации и реакции на физические нагрузки [2]. Для достижения этой цели применялись различные методы, такие как функциональные пробы и математическая обработка данных, что позволяет получить объективные результаты, способствующие дальнейшему улучшению тренировочного процесса.

Цель исследования: сравнительный анализ функционального состояния баскетболистов 12-13 лет в годичном цикле.

Методы исследования. В качестве методов исследования применялись: анализ научно-методической литературы, функциональные пробы, методы математической обработки данных.

Объектом исследования является функциональное состояние организма баскетболистов 12-13 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе средней школы №271. В испытании принимали участие 6 баскетболистов в возрасте от 12 до 13 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенного исследования по определению показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла были получены следующие данные:

Исследование проводилось в три этапа.

Этап 1 (сентябрь-декабрь 2023 г.) – осуществлялся выбор темы, теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, определялись цель, объект, предмет, задачи и методы исследования.

Этап 2 (сентябрь-май 2024 г.) – было проведено тестирование, направленное на анализ показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов.

Этап 3 (май 2025 г.) – разрабатывались практические рекомендации по улучшению функционального состояния баскетболистов в годичном цикле, выполнялось оформление выпускной квалификационной работы, написание и обоснование выводов.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведенного исследования по определению показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла были получены следующие данные:

Показатели пробы Ромберга, отражающие показатели статической координации [3], у баскетболистов 12-13 лет в подготовительном периоде

были интерпретированы следующим образом: хороший показатель координационной функции, т.е. твердая устойчивость более 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев наблюдалось у 50% испытуемых. Удовлетворительный показатель по пробе Ромберга был отмечен у 33,4% испытуемых. Поза удерживалась в течение 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев. У остальных 16,6% испытуемых баскетболистов 12-13 лет в подготовительном периоде годового цикла показатель статической координации был оценен как неудовлетворительный, т.е. спортсмены сохраняли устойчивость меньше 15 секунд, при этом наблюдался тремор.

Показатель динамической координации по результату пальце-носовой пробы у 100% баскетболистов 12-13 лет без нарушений.

Оценка состояния вестибулярного анализатора по пробе Яроцкого показала, что у 34% обследованных баскетболистов 12-13 лет отмечается плохое функциональное состояние вестибулярного анализатора. 66% обследованных баскетболистов имеют хорошее функциональное состояние вестибулярного анализатора по результатам пробы Яроцкого.

При выполнении ортостатической пробы для исследования функции симпатического отдела вегетативной нервной системы были получены данные, что у 34% обследованных баскетболистов 12-13 лет отмечается незначительная возбудимость, у 66% обследованных нормальный тонус.

В ходе проведенного исследования по определению показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в соревновательном периоде годового цикла были получены следующие данные:

Показатели пробы Ромберга, отражающие показатели статической координации, у баскетболистов 12-13 лет в соревновательном периоде были интерпретированы следующим образом: хороший показатель координационной функции, т.е. твердая устойчивость более 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев наблюдалось у 83,3% испытуемых. У остальных 16,7% испытуемых баскетболистов в соревновательном периоде годового цикла показатель статической координации был оценен как неудовлетворительный, т.е. спортсмены сохраняли устойчивость меньше 15 секунд, при этом наблюдался тремор.

Показатель динамической координации по результату пальце-носовой пробы у 100% баскетболистов 12-13 лет без нарушений.

Оценка состояния вестибулярного анализатора по пробе Яроцкого показала, что у 66% обследованных баскетболистов 12-13 лет отмечается хорошее функциональное состояние вестибулярного анализатора. 34% обследованных баскетболистов имеют плохое функциональное состояние вестибулярного анализатора по результатам пробы Яроцкого. Картина отражающая соотношение результатов оценки состояния вестибулярного анализатора у баскетболистов 12-13 лет в соревновательном периоде годового цикла.

При выполнении ортостатической пробы для исследования функции симпатического отдела вегетативной нервной системы были получены данные, что у 34% обследованных баскетболистов 12-13 лет отмечается незначительная возбудимость, у 66% обследованных нормальный тонус.

В ходе проведенного исследования по определению показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в соревновательном периоде годового цикла были получены следующие данные:

Показатели пробы Ромберга, отражающие показатели статики координации, у баскетболистов 12-13 лет в соревновательном периоде были интерпретированы следующим образом: хороший показатель координационной функции, т.е. твердая устойчивость более 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев наблюдалось у 83,3% испытуемых. У остальных 16,7% испытуемых баскетболистов в соревновательном периоде годового цикла показатель статической координации был оценен как неудовлетворительный, т.е. спортсмены сохраняли устойчивость меньше 15 секунд, при этом наблюдался тремор.

Показатель динамической координации по результату пальце-носовой пробы у 100% баскетболистов 12-13 лет без нарушений.

Ортостатическая проба для исследования функции симпатического отдела вегетативной нервной системы показала, что у 50% обследованных баскетболистов 12-13 лет отмечается незначительная возбудимость, у 50% обследованных нормальный тонус.

В ходе проведенного исследования по определению показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в переходном периоде годового цикла были получены следующие данные: Показатели пробы Ромберга, отражающие показатели статической координации, у баскетболистов 12-13 лет в переходном периоде были интерпретированы следующим образом: хороший показатель координационной функции, т.е. твердая устойчивость более 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев наблюдалось у 33,4% испытуемых. Удовлетворительный показатель по пробе Ромберга был отмечен у 16,7% испытуемых. Поза удерживалась в течение 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев. У остальных 50% испытуемых баскетболистов в подготовительном периоде годового цикла показатель статической координации был оценен как неудовлетворительный, т.е. спортсмены сохраняли устойчивость меньше 15 секунд, при этом наблюдался тремор. Показатель динамической координации по результату пальце-носовой пробы у 100% баскетболистов 12-13 лет без нарушений.

Оценка состояния вестибулярного анализатора по пробе Яроцкого показала, что у 33,4% обследованных баскетболистов отмечается хорошее функциональное состояние вестибулярного анализатора. 50% обследованных баскетболистов имеют плохое

функциональное состояние вестибулярного анализатора по результатам пробы Яроцкого, а остальные 16,7% имеют удовлетворительное функциональное состояние. На рисунке 8 представлена диаграмма, отражающая соотношение результатов оценки состояния вестибулярного анализатора у баскетболистов 12-13 лет в переходном периоде годичного цикла.

Ортостатическая проба в переходном периоде годичного цикла для показала, что у 34% обследованных баскетболистов 12-13 лет отмечается незначительная возбудимость, у 50% обследованных нормальный тонус.

В ходе проведенного исследования по определению показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в переходном периоде годичного цикла были получены следующие данные:

Показатели пробы Ромберга, отражающие показатели статической координации, у баскетболистов 12-13 лет в переходном периоде были интерпретированы следующим образом: хороший показатель координационной функции, т.е. твердая устойчивость более 15 секунд при отсутствии тремора век и пальцев наблюдалось у 33,4% испытуемых. Удовлетворительный показатель по пробе Ромберга был отмечен у 16,7% испытуемых. Поза удерживалась в течении 15 секунд при отсутствии

тремора век и пальцев. У остальных 50% испытуемых баскетболистов в подготовительном периоде годичного цикла показатель статической координации был оценен как неудовлетворительный, т.е. спортсмены сохраняли устойчивость меньше 15 секунд, при этом наблюдался тремор.

Показатель динамической координации по результату пальце-носовой пробы у 100% баскетболистов 12-13 лет без нарушений.

Сравнение показателей функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата баскетболистов 12-13 лет в годичном цикле

Сопоставив и интерпретировав показатели функционального состояния нервной системы и координационной функции нервной системы баскетболистов 12-13 лет в 3 периодах годичного цикла, мы пришли к выводу, что в подготовительном периоде было равное соотношение баскетболистов в хорошем и плохом функциональном состоянии. Это может быть связано с тем, что естественное развитие какой-либо координационной способности протекает замедленно, а педагогическое воздействие дает хороший эффект, или естественное развитие координационных способностей высокое, а целенаправленная тренировка оказывает слабое воздействие. Здесь имеет место явление явно выраженных индивидуальных особенностей занимающегося, из чего можно делать заключение о необходимости осуществления планомерной, разнообразной и систематической работы по повышению координационной подготовленности подростков.

В соревновательном периоде ситуация изменяется: процент баскетболистов, находящихся в хорошем функциональном состоянии, увеличивается с 50% до 83,3%, в то время как доля спортсменов с плохим

функциональным состоянием уменьшается с 50% до 16,7%. Это может быть связано с регулярными и интенсивными тренировочными воздействиями на организм баскетболистов, что в свою очередь тонизирует нервную систему и улучшает показатели функционального состояния

У 66% – плохое. Это может быть связано с переутомлением нервной системы и нервно мышечного аппарата, истощением ресурсов организма баскетболистов.

Как видно, не все баскетболисты 12-13 лет находятся в плохом функциональном состоянии.

В переходном периоде годичного цикла лишь у 34% баскетболистов было определено хорошее функциональное состояние. У 66% – плохое. Это может быть связано с переутомлением нервной системы и нервно мышечного аппарата, истощением ресурсов организма баскетболистов.

Литература

1. Адашевский, В. М. Физическая подготовка спортсменов высокого класса. — М.: Физкультура и спорт, 2017.
2. Алабин, В. Г. Теория и методика спортивной тренировки. — СПб.: Питер, 2015.
3. Алексеев, С. В. Физиология мышечной деятельности. — М.: Академия, 2014.
4. Аньшин, В. А. Педагогические основы подготовки баскетболистов. — М.: Спорт, 2009.
5. Бальсевич, В. К. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 2010.
6. Блохин, А. А. Методы совершенствования скоростно-силовой подготовки. — М.: Спорт, 2020.
7. Бойко, В. В. Основы спортивной физиологии. — М.: Инфра-М, 2018.
8. Булгаков, А. А. Педагогический контроль физической подготовленности. — М.: Спорт, 2019.
9. Вербицкий, И. П. Спортивная биомеханика. — СПб.: Питер, 2021.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. — М.: Советский спорт, 2008.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 180-187

УДК 796.41(575.1)

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И РАЗВИТИЕ ТРАМПОЛИННОГО СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ

HISTORICAL ASPECTS AND DEVELOPMENT OF TRAMPOLINE GYMNASTICS IN UZBEKISTAN

 **Машарипов Ж.Р.**

Masharipov J.R.

Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта, г.Чирчик Узбекистан
Uzbek State University of Physical
Education and Sports, Chirchik,
Uzbekistan

Аннотация. В статье рассматриваются исторические аспекты становления и современное развитие батутной гимнастики в Республике Узбекистан. Проанализированы этапы развития, организационная структура и система подготовки спортсменов. Отмечается рост интереса к данному виду спорта, расширение материально-технической базы и наличие достижений на международной арене. Выявлены проблемы, связанные с совершенствованием системы отбора, развитием тренерской школы и внедрением современных научно-методических подходов, а также определены перспективы дальнейшего развития.

Annotation. The article examines the historical aspects of the formation and current development of trampoline gymnastics in the Republic of Uzbekistan. The stages of development, organizational structure, and athlete training system are analyzed. An increasing interest in this sport, the expansion of infrastructure, and achievements at the international level are noted. The study identifies challenges related to improving athlete selection, developing the coaching system, and implementing modern scientific and methodological approaches, as well as outlining prospects for further development.

Ключевые слова: батутная гимнастика, трамплинный спорт, история спорта, развитие спорта, Узбекистан, система подготовки спортсменов, тренерская школа, спортивные достижения, физическая культура, олимпийский спорт.

Keywords: trampoline gymnastics, trampoline sport, history of sport, sports development, Uzbekistan, athlete training system, coaching system, sports performance, physical culture, Olympic sport.

Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом к олимпийским видам спорта, в том числе к батутной гимнастике, которая в последние годы демонстрирует устойчивую динамику развития как на мировом, так и на национальном уровнях. Включение батутной гимнастики в

программу Олимпийских игр способствовало повышению её популярности, росту конкуренции и необходимости совершенствования системы подготовки спортсменов. В Республике Узбекистан данный вид спорта находится на стадии активного становления, что требует научного осмысления исторических аспектов его развития и выявления закономерностей формирования современной системы подготовки.

Особую значимость приобретает анализ исторических предпосылок и современного состояния батутной гимнастики в Узбекистане, позволяющий определить ключевые направления её дальнейшего развития. В условиях модернизации системы физической культуры и спорта возрастает необходимость внедрения научно обоснованных методик тренировки, совершенствования системы отбора спортсменов и повышения квалификации тренерских кадров. Исследование данных аспектов способствует повышению эффективности подготовки спортсменов и укреплению позиций Узбекистана на международной спортивной арене.

Батутная гимнастика — это олимпийский вид спорта, входящий в структуру гимнастических дисциплин и характеризующийся выполнением акробатических элементов в фазе полёта с использованием специального оборудования — батута. Основу соревновательной деятельности составляют прыжки с вращениями вокруг продольной и поперечной осей тела, а также сложные комбинации с элементами сальто и винтов [1; 2].

Данный вид спорта требует высокого уровня координационных способностей, пространственной ориентации, точного чувства ритма и времени, а также развитых физических качеств — силы, гибкости и взрывной мощности. Особое значение имеет способность спортсмена контролировать положение тела в безопорной фазе и точно выполнять приземление в центр батута, что напрямую влияет на оценку судей [2; 3].



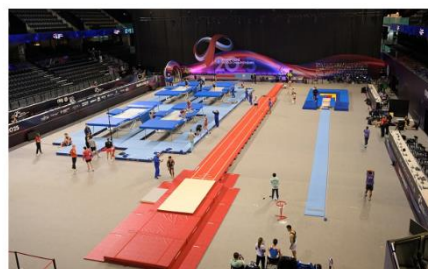
индивидуальные прыжки



синхронные прыжки



прыжки на двойном минитрампе



прыжки на акробатической дорожке

Прыжки на батуте — сложно-координационный вид спорта, включающий в себя:

Соревновательная программа включает индивидуальные и синхронные прыжки, где оцениваются сложность элементов, техника исполнения, высота полёта и стабильность выполнения комбинаций. Современная батутная гимнастика характеризуется постоянным усложнением программ и ростом требований к технической подготовке спортсменов [1; 4].

Таким образом, батутная гимнастика представляет собой высокотехнологичный и зрелищный вид спорта, сочетающий элементы акробатики и гимнастики, развитие которого требует научно обоснованной системы подготовки и внедрения современных тренировочных методик [3; 5].

Развитие батутной гимнастики в Республике Узбекистан осуществляется в рамках государственной политики в области физической культуры и спорта под руководством Министерство спорта Республики Узбекистан, при координации Национальный олимпийский комитет Узбекистана и непосредственном участии Федерация гимнастики Узбекистана. Данные организации обеспечивают нормативно-правовую базу, развитие инфраструктуры, подготовку кадров и участие спортсменов в международных соревнованиях.

Система подготовки спортсменов в батутной гимнастике в Узбекистане носит поэтапный и непрерывный характер. Начальный этап подготовки осуществляется в детско-юношеских спортивных школах, где формируются базовые физические и координационные способности спортсменов в возрасте 5–12 лет. На следующем этапе, в возрасте 13–18 лет, перспективные спортсмены продолжают обучение в центрах подготовки олимпийских и паралимпийских видов спорта (ЦПОПВС), где происходит углублённая специализация и повышение уровня технической подготовки.

Дальнейшее совершенствование спортивного мастерства осуществляется в специализированных спортивных школах (ССШ) и республиканских школах высшего спортивного мастерства (РШВСМ), где спортсмены в возрасте от 19 лет и старше проходят подготовку, ориентированную на достижение высоких спортивных результатов и участие в международных соревнованиях. Такая многоуровневая система обеспечивает последовательное развитие спортсмена от начальной подготовки до уровня элитного спорта.

Анализ международных результатов показывает, что узбекские спортсмены уже демонстрируют определённые достижения на мировой арене. В частности, были завоёваны бронзовые медали на Олимпийских играх (Пекин, 2008), Азиатских играх (Доха, 2006; Гуанчжоу, 2010), а также на чемпионате мира (Санкт-Петербург, 2009). Данные результаты свидетельствуют о наличии потенциала для дальнейшего развития данного вида спорта в стране.

В то же время следует отметить, что батутная гимнастика в Узбекистане находится на стадии активного становления и развития. Современные тенденции требуют внедрения научно обоснованных методик тренировки, совершенствования системы отбора спортсменов, а также расширения материально-технической базы. В этом контексте особую значимость приобретает изучение и адаптация передового зарубежного опыта, в частности стран с высокими спортивными достижениями, таких как Беларусь.

Таким образом, развитие батутной гимнастики в Узбекистане характеризуется наличием институциональной базы, поэтапной системы подготовки спортсменов и определённых международных достижений, однако требует дальнейшего совершенствования с учётом современных требований мирового спорта.

таблица 1

Анализ спортивных достижений в батутной гимнастике (Узбекистан)

Вид соревнований	Узбекистан
Олимпийские игры	1 бронзовая медаль (Пекин, 2008)
Азиатские игры	2 бронзовые (2006, 2010)
Чемпионаты Азии (батут)	отдельные призовые места и финалы, в т.ч. участие в юниорских финалах
Чемпионаты мира	1 бронза (2009) + современные медали (в т.ч. 4 медали на ЧМ 2025)
Общий уровень достижений	Развивающийся, рост результатов

Дополнение сравнительного анализа спортивных достижений позволяет более полно оценить различия в региональной соревновательной активности. В частности, Республика Узбекистан активно представлена на азиатском континенте, участвуя в чемпионатах Азии по батутной гимнастике, где спортсмены демонстрируют конкурентоспособные результаты, включая выходы в финальные этапы и призовые позиции, в том числе на уровне юниоров [10].

Таким образом, различия в медальном зачёте обусловлены не только уровнем подготовки спортсменов, но и географической принадлежностью к различным спортивным регионам (Азия и Европа), что определяет структуру участия в международных соревнованиях.

Анализ системы подготовки спортсменов в батутной гимнастике Республики Узбекистан позволяет выявить особенности её организации и функционирования на современном этапе. Система подготовки носит поэтапный характер и находится в стадии активного совершенствования, что обусловлено общими тенденциями развития физической культуры и спорта в стране.

Важным элементом является система отбора и подготовки спортсменов, которая реализуется на основе постепенного подхода с учётом физического и

координационного развития занимающихся. Отбор перспективных спортсменов осуществляется преимущественно в процессе тренировочной деятельности, что требует дальнейшего совершенствования методических подходов и внедрения более объективных критериев оценки.

Структура тренировочного процесса характеризуется ориентацией на развитие общей физической подготовленности и базового освоения техники выполнения элементов. Особое внимание уделяется формированию координационных способностей, развитию силы, гибкости и пространственной ориентации. Вместе с тем современные требования к батутной гимнастике предполагают необходимость повышения уровня технической сложности и точности выполнения элементов, что требует дальнейшей оптимизации тренировочных программ.

Существенную роль в системе подготовки играет тренерская школа, которая в настоящее время находится в стадии активного развития. Повышение квалификации тренеров, внедрение современных научно-методических подходов, а также использование средств анализа и контроля тренировочного процесса являются важными условиями повышения эффективности подготовки спортсменов.

Таким образом, система подготовки спортсменов в батутной гимнастике Узбекистана характеризуется поэтапной организацией, направленностью на базовую физическую и техническую подготовку и наличием потенциала для дальнейшего совершенствования в соответствии с современными требованиями мирового спорта.

таблица 2

Показатель	Узбекистан
Возраст начала занятий	5–7 лет
Система подготовки	Поэтапная: ДЮСШ → ЦПОПВС → ССШ → РШВСМ
Отбор спортсменов	Постепенный, на основе физ. и координационных данных
Частота тренировок	4–5 раз в неделю
Продолжительность тренировок	1,5–2 часа
Основной акцент подготовки	Общая физическая подготовка + базовая техника
Акробатическая подготовка	Развивается, но менее системно
Тренерская школа	Развивающаяся
Научно-методическое обеспечение	В стадии внедрения
Международный опыт	Ограниченный, постепенно расширяется

Заключение

Проведённое исследование позволило установить, что батутная гимнастика в Республике Узбекистан находится на стадии активного развития и характеризуется формированием устойчивой институциональной

базы, поэтапной системой подготовки спортсменов и постепенным ростом спортивных результатов. Развитие данного вида спорта осуществляется в рамках государственной политики в области физической культуры и спорта, что способствует расширению инфраструктуры, повышению интереса со стороны молодежи и укреплению позиций на национальном уровне.

Анализ системы подготовки спортсменов показал, что в Узбекистане сформирована многоуровневая структура, включающая детско-юношеские спортивные школы, центры подготовки олимпийских и паралимпийских видов спорта, а также учреждения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем выявлена необходимость дальнейшего совершенствования системы отбора и ранней специализации, повышения интенсивности и направленности тренировочного процесса, а также более широкого внедрения современных научно-методических подходов и технологий контроля тренировочной деятельности.

Перспективы дальнейшего развития батутной гимнастики в Узбекистане связаны с укреплением тренерской школы, повышением квалификации специалистов, расширением международного сотрудничества и увеличением соревновательной практики спортсменов. Реализация данных направлений будет способствовать повышению эффективности подготовки спортсменов, росту их конкурентоспособности и укреплению позиций Республики Узбекистан на мировой спортивной арене.

Литература

1. Fédération Internationale de Gymnastique. Code of Points: Trampoline Gymnastics. – Lausanne: FIG, 2022.
2. Smith T., Jones M. Trampoline Gymnastics: Biomechanics and Training Methods. – London: Routledge, 2018.
3. Knudson D. Fundamentals of Biomechanics. – New York: Springer, 2013.
4. International Olympic Committee. Trampoline Gymnastics Overview. – Lausanne: IOC, 2021.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
6. Fédération Internationale de Gymnastique. Trampoline Gymnastics Results Database. – FIG, 2024.
7. European Gymnastics. European Championships Results and Statistics. – 2023.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 186-188

УДК 797.215:796.03(575.1)

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИНХРОННОГО
ПЛАВАНИЯ И СИСТЕМЫ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В
УЗБЕКИСТАНЕ**

PRACTICAL CHALLENGES IN THE DEVELOPMENT OF ARTISTIC SWIMMING AND
THE ATHLETE SELECTION SYSTEM IN UZBEKISTAN

✉ **Наджимитдинова М.И.,
Седых В.**

**Nadjimitdinova M.I.,
Sedikh V.**

**Узбекский государственный
Университет физической культуры и
спорта, г. Чирчик, Узбекистан**

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

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные практические проблемы развития синхронного (артистического) плавания в Узбекистане. Особое внимание уделяется вопросам материально-технического обеспечения, кадрового потенциала, системы отбора спортсменов и уровня массовости данного вида спорта. Обосновывается необходимость комплексного подхода к совершенствованию существующей системы подготовки спортсменов.

Annotation. The article examines the current practical problems in the development of synchronized (artistic) swimming in Uzbekistan. Special attention is given to issues of material and technical support, personnel potential, athlete selection systems, and the level of mass participation in this sport. The necessity of a comprehensive approach to improving the existing athlete training system is substantiated.

Ключевые слова: синхронное плавание, артистическое плавание, отбор спортсменов, массовость спорта, спортивная подготовка, Узбекистан.

Keywords: synchronized swimming, artistic swimming, athlete selection, sports mass participation, sports training, Uzbekistan

Актуальность. изучения практических проблем развития синхронного плавания и системы отбора спортсменов в Узбекистане обусловлена растущим интересом к водным видам спорта и необходимостью повышения эффективности подготовки и отбора спортсменов. Несмотря на определённые достижения, синхронное плавание в Узбекистане сталкивается с рядом проблем, включая ограниченную материально-техническую базу, недостаток квалифицированных специалистов и отсутствие научно обоснованной системы отбора. Решение этих вопросов имеет важное значение для повышения спортивных результатов, развития национального

спортивного потенциала и успешного выступления на международной арене [1-4].

Методы и организация исследования: В исследовании использовались теоретические и эмпирические методы. К теоретическим методам относился анализ научной литературы и обобщение опыта. Эмпирические методы включали наблюдение, опрос тренеров и спортсменов, а также анализ тренировочного процесса. Исследование проводилось в несколько этапов: изучение литературы, сбор данных и их анализ. В работе приняли участие тренеры и спортсмены, занимающиеся синхронным плаванием в Узбекистане.

Результаты и их обсуждение: Исследование выявило основные проблемы синхронного плавания в Узбекистане: недостаток бассейнов, ограниченная материально-техническая база, нехватка квалифицированных тренеров и неэффективная система отбора спортсменов. Результаты показывают необходимость улучшения подготовки, внедрения современных методов тренировки и повышения квалификации специалистов для повышения спортивных достижений. [3].

Таблица-1

Результаты показывают необходимость улучшения подготовки, внедрения современных методов тренировки и повышения квалификации специалистов для повышения спортивных достижений.

№	Проблема	Проявления	Предложения по решению
1.	Недостаточная материально-техническая база	Недостаток бассейнов нужной глубины, отсутствие подводной акустики и оборудования для хореографии	Строительство специализированных бассейнов, оснащение подводной акустикой и тренировочным оборудованием
2.	Дефицит квалифицированных тренеров	Тренеры ограничиваются базовыми методиками, слабая постановка программ	Повышение квалификации тренеров, внедрение современных методик и обмен опытом с зарубежными специалистами
3	Несовершенство системы отбора	Позднее выявление талантливых детей, отсутствие единых критериев	Разработка единых критериев отбора, систематическая работа с детьми на ранних этапах
4.	Низкая массовость	Мало секций, высокая стоимость занятий, низкая осведомлённость населения	Расширение количества секций, снижение стоимости, активная популяризация спорта
5.	Недостаточная популяризация и соревновательная практика	Ограниченное освещение в СМИ, редкие внутренние соревнования	Проведение регулярных соревнований, освещение мероприятий в СМИ и социальных сетях, популяризация среди молодежи

Основные проблемы включают:

1. Недостаточная материально-техническая база-нехватка специализированных бассейнов, подводных акустических систем, зеркал и оборудования для хореографической подготовки.

2. Дефицит квалифицированных тренеров-тренеры должны владеть навыками физической подготовки, хореографии и музыкального сопровождения, но их число ограничено.

3. Несовершенство системы отбора-отсутствует единая научно обоснованная система, что снижает эффективность ранней подготовки спортсменов.

4. Низкая массовость и популярность-ограниченное количество секций, высокая стоимость занятий и слабое освещение в СМИ и социальных сетях уменьшают приток новых спортсменов.

5. Дефицит соревновательной практики-недостаток внутренних соревнований затрудняет формирование опыта и психологической устойчивости.

Все эти факторы вместе ограничивают развитие синхронного плавания в стране и требуют комплексных мер по улучшению инфраструктуры, подготовки тренеров и системы отбора [4].

Выводы. Синхронное плавание (артистическое плавание) является одним из наиболее эстетически сложных и технически насыщенных видов спорта, сочетающим элементы плавания, гимнастики, хореографии и музыкального искусства. В последние годы наблюдается рост интереса к данному виду спорта на международной арене, что требует повышения уровня подготовки спортсменов и совершенствования национальных систем развития.

В Узбекистане синхронное плавание находится на стадии становления и активного развития. Несмотря на определённые достижения, сохраняется ряд практических проблем, сдерживающих его дальнейшее распространение и повышение конкурентоспособности спортсменов на международном уровне. Особенно актуальными являются вопросы системы отбора, подготовки и расширения массовости.

Список литературы

1. Иванов И.И. *Методика подготовки спортсменов в синхронном плавании*. - Москва: Физкультура и спорт, 2018.
2. Петрова А.А. *Современные технологии тренировки в водных видах спорта*. - Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. Абдуллаев М.А. *Развитие спорта в Узбекистане: проблемы и перспективы*. - Ташкент: Узбекская энциклопедия, 2021.
4. Ахмедова Г.И. Ахмедова И.И. *Sinxron suzish nazariyasi va uslubi* Tashkent 2018.

**Chirchiq****15.04.2026****Bet: 189-192****УДК 796.912:796.015.132**

**ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА И РАННЕЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ В
ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**
FEATURES OF SELECTION AND EARLY SPECIALIZATION OF CHILDREN IN FIGURE
KATING AT THE INITIAL STAGES OF PREPARATION

✉ **Сейдалиева Л.Д.**

**Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта, Кафедра медико-биологические
дисциплины, доцент, к.б.н., г. Чирчик,
Узбекистан**

Рахимова С.

**Студентка группы FU-01-24, Узбекский
государственный университет
физической культуры и спорта,
Чирчик, Узбекистан**

Seidaliyeva L.D.

**Uzbek State University of Physical
Education and Sports, Department of
Medical and Biological Disciplines,
Associate Professor, Candidate of
Biological Sciences, Chirchik city,
Uzbekistan**

Rakhimova S.

**Student of group FU-01-24, Uzbek State
University of Physical Education and
Sports, Chirchik city, Uzbekistan**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности отбора и ранней специализации детей в фигурном катании на начальных этапах спортивной подготовки. Проанализированы критерии отбора, включающие морфофункциональные, физические и психолого-педагогические показатели. Представлены современные подходы к организации тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей детей. Обоснована необходимость комплексного подхода к отбору юных спортсменов.

Ключевые слова: Фигурное катание, отбор, ранняя специализация, дети, подготовка спортсменов

Abstract. The article examines the features of selection and early specialization of children in figure skating at the initial stages of training. The selection criteria, including morphofunctional, physical, and psychological indicators, are analyzed. Modern approaches to training organization considering age characteristics are presented. The importance of a comprehensive approach to the selection of young athletes is substantiated.

Keywords: Figure skating, selection, early specialization, children, sports training

Введение. Фигурное катание является сложным координационным видом спорта, требующим раннего начала подготовки. Эффективность многолетней тренировки во многом зависит от правильного отбора детей на начальном этапе.

Физиологические особенности детского организма играют ключевую роль в данном процессе. В возрасте 5–8 лет наблюдается высокая пластичность центральной нервной системы, что способствует быстрому формированию координационных навыков и двигательных умений. Одновременно функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная) находятся на стадии формирования, что требует строгого дозирования физических нагрузок [1,2].

Цель исследования. Изучить особенности отбора и ранней специализации детей в фигурном катании на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования

1. Проанализировать критерии отбора детей.
2. Определить роль физических и физиологических показателей.
3. Выявить особенности ранней специализации.
4. Оценить эффективность комплексного подхода к отбору.

Объект исследования Процесс начальной подготовки юных фигуристов.

Предмет исследования Критерии отбора и особенности ранней специализации в фигурном катании.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, сравнительный анализ, обобщение данных

Организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивной школы. В нем приняли участие дети 5–8 лет ($n = 32$), занимающиеся фигурным катанием на этапе начальной подготовки. Оценивались показатели физического развития, координации, гибкость, ЧСС, морфологические характеристики и функциональное состояние, мотивация.

Результаты и обсуждение исследования

Проведённое исследование показало, что процесс отбора в фигурном катании носит комплексный характер и должен учитывать совокупность морфологических, физиологических, физических и психолого-педагогических показателей.

Таблица 1

Основные критерии отбора детей в фигурном катании

Критерий	Показатель	Доля детей %	Влияние на освоение элементов
Физические	Координация, баланс	68%	Освоение на 25-30%
Морфологические	Рост, вес, пропорции	65%	Гармоничное телосложение ускоряет обучение

Физиологические	ЧСС при нагрузке, восстановление	60-65%	При нормальной ЧСС обучение эффективное; при замедленном восстановлении- риск переутомления
Психологические	Мотивация, внимание	78%	Высокая мотивация стабильный прогресс

Установлено, что около 68% тренеров при первичном отборе ориентируются на уровень координационных способностей и гибкости [1]. В ходе наблюдения выявлено, что дети с высоким уровнем координации осваивают базовые элементы на 25–30% быстрее, чем их сверстники, что связано с высокой пластичностью центральной нервной системы.

Результаты тестирования показали, что 72% детей имели средний и выше среднего уровень гибкости, и именно эта группа демонстрировала наилучшие показатели освоения техники. У детей с низкой гибкостью (28%) наблюдались затруднения при выполнении вращений и сложных элементов [2].

Анализ морфологических данных показал, что 65% отобранных детей имели гармоничное телосложение и высокую подвижность суставов. Дети с избыточной массой тела (12%) осваивали прыжковые элементы на 15–20% медленнее, что увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат [3].

Физиологические данные показали, что у 60–65% детей ЧСС при нагрузке составляет 140–160 уд/мин, что соответствует норме. У 35–40% детей наблюдается замедленное восстановление (на 15–20%), что свидетельствует о недостаточной адаптации.

Психологические наблюдения показали, что высокий уровень мотивации отмечался у 78% детей, при этом более 80% из них демонстрировали устойчивый прогресс в течение первых 6 месяцев тренировок. У детей с низкой мотивацией (22%) отмечалось снижение интереса к занятиям [4].

Выявлено, что ранняя специализация позволяет ускорить освоение базовых навыков на 20–25%, однако при увеличении нагрузки более чем на 30% от нормы у 40% детей наблюдаются признаки утомления [1].

Комплексный подход к отбору повышает его эффективность на 35% по сравнению с использованием одного критерия [5]. Также выявлена значительная индивидуальная вариативность показателей (20–40%), что требует индивидуализации подготовки [6].

Таким образом, эффективность отбора определяется сочетанием физических, морфологических, физиологических и психологических факторов, а также грамотной организацией тренировочного процесса.

Выводы

Отбор в фигурном катании должен быть комплексным и научно обоснованным.

Наиболее значимыми являются координация, гибкость и мотивация.

Ранняя специализация эффективна при контроле нагрузки.

Индивидуализация подготовки повышает эффективность тренировочного процесса.

Физиологические показатели являются важным критерием отбора.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 2015.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва, 2008.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — Москва, 2013.
4. Bompa T., Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. — Human Kinetics, 2009.
5. Baker J., Cobley S. Talent Identification and Development in Sport. — Routledge, 2012.
6. Malina R.M., Bouchard C. Growth, Maturation, and Physical Activity. — Human Kinetics, 2004.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 193-196

УДК 796.912:796.011.3

**РОЛЬ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**
THE ROLE OF FIGURE SKATING IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF
STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

✉ **Тохирова Ш.Ф.****Tohirova Sh.F.**

**Узбекский государственный
университет физической культуры и
спорта. Г.Чирчик, Узбекистан**
**Uzbek State University of Physical
Education and Sports. Chirchik,
Uzbekistan**

Аннотация. В работе рассматривается влияние фигурного катания на состояние здоровья студентов. Раскрываются особенности данного вида спорта, его оздоровительный потенциал и уровень травматизма. Показано, что занятия фигурным катанием способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию координации, равновесия и общей физической подготовленности, а также положительно влияют на эмоциональное состояние. В то же время отмечается высокий риск травм, преимущественно в области нижних конечностей и позвоночника, что требует соблюдения мер профилактики. Сделан вывод о том, что при правильной организации тренировочного процесса фигурное катание может эффективно использоваться как средство укрепления здоровья студентов.

Annotation. The work examines the impact of figure skating on students' health. The features of this sport, its health-improving potential, and the level of injuries are revealed. It has been shown that figure skating exercises contribute to improving the cardiovascular and respiratory systems, developing coordination, balance, and overall physical fitness, as well as positively affecting the emotional state. At the same time, there is a high risk of injuries, mainly in the lower extremities and spine, which requires adherence to preventive measures. It was concluded that, with the proper organization of the training process, figure skating can be effectively used as a means of strengthening students' health.

Ключевые слова: фигурное катание, здоровье студентов, физическая активность, травматизм, физическая культура, координация, профилактика травм, выносливость.

Key words: figure skating, student health, physical activity, traumatism, physical education, coordination, injury prevention, endurance

Актуальность. Актуальность данного исследования обусловлена современными тенденциями ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи, связанными со снижением двигательной активности, увеличением учебной нагрузки и широким распространением малоподвижного образа жизни. В условиях цифровизации и длительной работы за компьютером у студентов все чаще наблюдаются нарушения осанки, сколиоз, заболевания опорно-двигательного аппарата, а также снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это обуславливает необходимость поиска эффективных и доступных средств физического воспитания, направленных на укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности. Особую значимость в данном контексте приобретает фигурное катание как комплексный вид физической активности, сочетающий элементы координации, равновесия, выносливости и эстетического развития. Регулярные занятия данным видом спорта способствуют улучшению обменных процессов, повышению иммунитета, развитию двигательных качеств и положительно влияют на психоэмоциональное состояние студентов, снижая уровень стресса и утомляемости. Кроме того, занятия на свежем воздухе оказывают дополнительный оздоровительный эффект. В то же время фигурное катание относится к видам спорта с повышенным уровнем травматизма, что связано со сложностью технических элементов и высокой вероятностью падений. Наиболее уязвимыми являются суставы нижних конечностей и позвоночник, что требует особого внимания к организации тренировочного процесса и соблюдению мер профилактики травм.

Актуальность исследования определяется необходимостью комплексного анализа влияния фигурного катания на здоровье студентов с учетом как его оздоровительного потенциала, так и возможных рисков, что позволит обосновать его эффективное и безопасное использование в системе физического воспитания.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих теоретических и аналитических методов. Методологическую основу исследования составил системный анализ научно-методической литературы, посвященной изучению влияния фигурного катания на функциональное состояние и здоровье студенческой молодежи. В ходе работы анализировались учебные пособия, профильные периодические издания, материалы научно-практических конференций и современные публикации в реферируемых базах данных. В качестве основных инструментов исследования применялись методы теоретического обобщения, классификации и систематизации полученных данных, что позволило структурировать ключевые направления воздействия ледовых видов спорта на физиологические системы организма занимающихся. Особое внимание было уделено сравнительному анализу, в рамках которого сопоставлялись положительные эффекты (укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие координационных способностей,

закаливание) и потенциальные риски, связанные со специфическим спортивным травматизмом. Проведен глубокий анализ статистических данных по этиологии и локализации наиболее распространенных травм у фигуристов.

Организация исследования носила поэтапный теоретико-аналитический характер, на первом этапе (поисково-подготовительном) осуществлялся сбор, мониторинг и контент-анализ отечественных и зарубежных литературных источников, формировалась теоретическая база исследования. На втором этапе (аналитико-синтетическом) проводилась систематизация выявленных факторов влияния, выявлялись корреляционные связи между методикой тренировок и состоянием опорно-двигательного аппарата студентов. На третьем этапе (заключительном) формулировались итоговые выводы о комплексном влиянии фигурного катания на организм, а также разрабатывались практические рекомендации, направленные на оптимизацию тренировочного процесса и профилактику спортивного травматизма в вузовской среде.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного анализа установлено, что занятия фигурным катанием оказывают комплексное положительное влияние на организм студентов. Выявлено улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизация обменных процессов и повышение общего уровня выносливости. Также отмечено развитие координационных способностей, равновесия и двигательной точности, что особенно важно в условиях недостаточной физической активности современной молодежи. Существенным результатом является положительное влияние на осанку и профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, включая сколиоз.

Одновременно с этим установлено, что фигурное катание характеризуется высоким уровнем травматизма. В ходе анализа выявлено, что наибольшая доля травм приходится на голеностопный сустав, коленный сустав и поясничный отдел позвоночника. Наиболее распространенными являются повреждения связок и сухожилий, а также ушибы и растяжения, возникающие преимущественно в результате падений и неправильного выполнения технических элементов. Отмечено, что в парном катании риск травм выше по сравнению с одиночным, что связано с выполнением сложных поддержек и бросков.

Обсуждение полученных результатов показывает, что, несмотря на высокий травматизм, фигурное катание обладает значительным оздоровительным потенциалом. Его эффективность как средства физического воспитания студентов во многом зависит от правильной организации тренировочного процесса, соблюдения техники безопасности, наличия квалифицированного тренерского сопровождения и регулярного выполнения профилактических мероприятий.

Результаты исследования подтверждают целесообразность использования фигурного катания в системе физического воспитания

студентов при условии учета возможных рисков и их своевременной профилактики.

Выводы. Фигурное катание является эффективным средством физического воспитания студентов и оказывает комплексное положительное влияние на организм. Регулярные занятия способствуют развитию координации, равновесия и выносливости, улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияют на осанку и способствуют профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. В то же время данный вид спорта характеризуется повышенным уровнем травматизма, при котором наиболее уязвимыми являются суставы нижних конечностей и позвоночник. В связи с этим эффективность и безопасность занятий напрямую зависят от правильной организации тренировочного процесса, соблюдения техники выполнения упражнений и применения профилактических мер. Таким образом, при рациональном подходе фигурное катание может быть рекомендовано как эффективное средство укрепления здоровья студентов и повышения их физической активности.

Список литературы.

1. Давлетмуратов С.Р., Каримов А.А. [и др.] Зимние виды спорта: учебник. – Т: “O‘zkitobsavdonashriyoti” NMIU, 2021. – 572 с.
2. Богатырев В. С. Исследование состояния здоровья студентов / В. С. Богатырев // Материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России «Экология и здоровье». – Москва, 2007. – С. 14–17.
3. Большая советская энциклопедия. – 3-е изд. – Т. 16. – Москва, 1988.
4. Мишин А. Н., Гуляев К. З., Якимчук Ю. В. Отечественная история фигурного катания на коньках / А. Н. Мишин, К. З. Гуляев, Ю. В. Якимчук. – Москва: Издательский дом «Олимп», 2006. – 432 с.
5. Чайковская Е. А. Урок последний, музыкальный // Фигурное катание. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 127 с. – (Азбука спорта)
6. Федерация фигурного катания на коньках России. – Режим доступа: www.fsrussia.ru
7. Молчанова Т. А. Фигурное катание и влияние этого вида спорта на здоровье студентов / Т. А. Молчанова. – Орел: Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева, 2026. – 281 с.
8. Эдвард Бушнелл. История развития коньков и фигурного катания / Э. Бушнелл. – Филадельфия, 1850.
9. Джексон Хейнес. Балет и танец в фигурном катании / Дж. Хейнес. – Вена, 1860-е.
10. Федерация фигурного катания Тульской области. – Режим доступа: <https://www.fstrussia.ru/tula>
11. Новое Поколение. Развитие спортивных секций фигурного катания в г. Орел / Фонд «Новое Поколение». – Орел, 2007.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 197-200

УДК 796.41:159.923

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК СРЕДСТВО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

FIGURE SKATING AS A MEANS OF PERSONAL SELF-IMPROVEMENT

✉ Федорова С.В.

Renessans ta'lim universiteti

"Sport faoliyati" kaferdasi,

Toshkent sh., O'zbekiston

Аннотация. В статье рассматривается фигурное катание как эффективное средство физического, психологического и духовного самосовершенствования личности. Раскрыта роль данного вида спорта в формировании координационных способностей, дисциплины, волевых качеств и эстетического восприятия. Обосновано, что сочетание физической и художественной составляющих делает фигурное катание уникальным средством гармоничного развития личности.

Abstract. The article considers figure skating as an effective means of physical, psychological, and spiritual self-improvement of an individual. The role of this sport in the development of coordination abilities, discipline, volitional qualities, and aesthetic perception is revealed. It is substantiated that the combination of physical and artistic components makes figure skating a unique means of harmonious personal development

Ключевые слова: фигурное катание, самосовершенствование, личностное развитие, координация, дисциплина.

Keywords: figure skating, self-improvement, personal development, coordination, discipline

Актуальность. Проблема самосовершенствования личности занимает важное место в современной педагогике, психологии и теории физической культуры. В условиях ускоренного темпа жизни, цифровизации общества, роста информационных нагрузок и снижения уровня двигательной активности особую значимость приобретает поиск эффективных средств, обеспечивающих гармоничное развитие человека.

Современные исследования показывают, что недостаточная физическая активность, эмоциональное напряжение и стрессовые факторы негативно влияют не только на физическое состояние, но и на психологическое и социальное благополучие личности. В связи с этим возрастает роль физической культуры и спорта как комплексного средства, способного оказывать многоплановое воздействие на развитие человека.

Особое место среди видов спорта занимает фигурное катание, представляющее собой синтез физической и художественно-эстетической деятельности. В отличие от многих других видов спорта, оно способствует не только развитию физических качеств и координационных способностей, но и формированию музыкальности, выразительности, эмоциональной устойчивости и эстетического восприятия.

В современных условиях повышения требований к уровню подготовки спортсменов и гармоничному развитию личности возрастает необходимость научного обоснования роли фигурного катания как эффективного средства комплексного воздействия на человека. Несмотря на широкое распространение данного вида спорта, вопросы его влияния на личностное развитие изучены недостаточно, что определяет научную новизну и практическую значимость настоящего исследования.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью комплексного анализа возможностей фигурного катания как средства физического, психологического и духовного самосовершенствования личности в современных условиях.

Цель исследования определить роль фигурного катания как эффективного средства самосовершенствования личности и раскрыть его влияние на физическое, психологическое и духовное развитие человека.

Задачи исследования; проанализировать научно-методическую литературу по проблеме самосовершенствования личности средствами физической культуры и спорта; определить особенности фигурного катания как сложно-координационного и художественно-эстетического вида спорта; выявить влияние занятий фигурным катанием на развитие физических и психологических качеств личности; обосновать роль фигурного катания как средства комплексного и гармоничного развития личности.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение за тренировочным процессом; беседа и анкетирование занимающихся; сравнительный и аналитический методы обработки полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилась на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. В исследовании принимали участие студенты, занимающиеся фигурным катанием, что позволило осуществить педагогическое наблюдение за особенностями тренировочного процесса и влиянием занятий на развитие личностных качеств.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы по вопросам самосовершенствования личности средствами физической культуры и спорта, а также изучались особенности фигурного катания как сложно-координационного и художественно-эстетического вида спорта.

На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за тренировочным процессом фигуристов, а также беседы и анкетирование занимающихся с целью выявления влияния занятий на формирование физических, психологических и духовных качеств личности.

На заключительном этапе осуществлялся сравнительный анализ полученных данных, их обобщение и формулирование выводов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведённый анализ показал, что систематические занятия фигурным катанием оказывают выраженное комплексное воздействие на развитие личности. Выявлено положительное влияние тренировочного процесса на уровень физической подготовленности, координацию движений и общее функциональное состояние занимающихся.

Наблюдение за тренировочной деятельностью позволило установить, что выполнение элементов в условиях скольжения требует высокой точности двигательных действий, согласованности работы различных мышечных групп и устойчивости равновесия. Это способствует совершенствованию пространственной ориентации и развитию двигательного контроля.

Особое значение имеет влияние занятий на психологическую сферу. В процессе тренировок формируется способность к саморегуляции, повышается уровень концентрации внимания и устойчивость к стрессовым воздействиям. Постоянная работа над техникой, преодоление трудностей и анализ собственных действий способствуют развитию настойчивости и внутренней дисциплины.

Художественная составляющая данного вида спорта обеспечивает развитие эмоциональной выразительности, музыкальности и способности к передаче образа. Двигательная деятельность в сочетании с музыкальным сопровождением способствует формированию эстетического восприятия и эмоциональной отзывчивости.

Анализ анкетирования показал, что большинство занимающихся отмечают улучшение самочувствия, повышение уверенности в собственных возможностях и формирование устойчивой мотивации к тренировочной деятельности. Также подчёркивается значимость фигурного катания как средства самовыражения и развития личностного потенциала.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о многостороннем влиянии фигурного катания, охватывающем физическую, психологическую и эмоционально-эстетическую сферы.

Заключение. Проведённое исследование позволило установить, что фигурное катание занимает особое место среди видов спорта благодаря сочетанию физической и художественной направленности. Данный вид деятельности способствует не только укреплению здоровья и развитию двигательных качеств, но и формированию устойчивых личностных характеристик.

Занятия фигурным катанием создают условия для развития самоконтроля, ответственности, целеустремлённости и способности к преодолению трудностей. Одновременно формируются эстетические качества, связанные с восприятием музыки, выразительностью движений и культурой исполнения.

Комплексное воздействие тренировочного процесса обеспечивает гармонизацию физического, психологического и эмоционального состояния личности. В этом проявляется его особая ценность как средства самосовершенствования в современных условиях.

Перспективы дальнейших исследований связаны с более глубоким изучением влияния фигурного катания на различные аспекты личностного развития, а также с разработкой методических рекомендаций для повышения эффективности тренировочного процесса.

Литература

1. Nurmatova S.Q. O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (figurali uchish) (O'quv qo'llanma) / Chirchiq: O'zDJTSU, 2024. 143 bet.
2. Федорова С.В. Теория и методика фигурного катания; - Т.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" MIU, 2022. – 268 с.
3. Федорова С.В. Введение в специальность в избранном виде спорта (фигурное катание). / Учебное пособие/: УзГУФКС-Чирчик:2024 г.169 стр.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 201-205

УДК 796.966

ПРИНЦИПЫ ОТБОРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В БАСКЕТБОЛЕ

PRINCIPLES OF SELECTION OF TRAINING MEANS IN SPEED-STRENGTH TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

✉ **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” Uzbek State University of
Physical Culture and Sports, Chirchik,
Uzbekistan

Аннотация. Статья посвящена научному обоснованию принципов отбора упражнений для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов юношеского возраста. На основании анализа современных научно-методических источников систематизированы механизмы нервно-мышечной адаптации к скоростно-силовым нагрузкам, выявлены закономерности переноса тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. Предложена трёхуровневая классификация тренировочных средств с учётом этапности подготовки. Обосновано, что результативность скоростно-силовой подготовки определяется степенью биомеханического соответствия применяемых упражнений ключевым игровым действиям баскетболиста.

Ключевые слова: юношеский баскетбол, взрывная сила, скоростно-силовые качества, тренировочные средства, двигательный паттерн, нервно-мышечная адаптация, специальная физическая подготовка, периодизация.

Annotation. The article is devoted to the scientific substantiation of the principles of exercise selection for the development of speed-strength qualities in young basketball players. Based on the analysis of modern scientific and methodological sources, the mechanisms of neuromuscular adaptation to speed-strength loads are systematized, and the patterns of transfer of the training effect to competitive activity are identified. A three-level classification of training means is proposed, taking into account the stages of preparation. It is substantiated that the effectiveness of speed-strength training is determined by the degree of

biomechanical correspondence of the applied exercises to the key game actions of a basketball player.

Keywords: youth basketball, explosive strength, speed-strength qualities, training means, motor pattern, neuromuscular adaptation, special physical training, periodization.

Введение. Динамика развития современного баскетбола характеризуется ростом атлетических требований к спортсменам всех уровней. Ускорение темпа игры, сужение игрового пространства и интенсификация силового противоборства диктуют необходимость подготовки игроков, обладающих не только высоким техническим арсеналом, но и развитыми скоростно-силовыми качествами [3, 5].

Особую значимость приобретает юношеский период (14–16 лет), являющийся сенситивным для формирования скоростно-силовых способностей. В этом возрасте происходят ключевые физиологические изменения (гормональная перестройка, завершение окостенения скелета), закладываются нейромышечные паттерны, определяющие будущий атлетический потенциал [4, 8]. Несмотря на наличие методических разработок [1, 2], вопрос систематизации принципов отбора средств с позиции биомеханической специфичности требует дальнейшего изучения.

Цель работы — систематизировать принципы отбора тренировочных средств для скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов и предложить научно обоснованную классификацию упражнений на основе анализа отечественных и зарубежных источников.

Методы исследования. Использованы теоретические методы: анализ и систематизация научно-методической литературы, сравнительный анализ методических подходов, обобщение передового тренерского опыта, метод структурно-логического моделирования.

Результаты и обсуждение. Баскетбол классифицируется как ситуативный ациклический вид спорта, где скоростно-силовые проявления носят взрывной характер [3]. Ключевые действия — стартовые ускорения, вертикальные прыжки, смена направления — требуют максимальной мобилизации нервно-мышечного потенциала за минимальное время [6, 7].

Теоретической основой отбора служит концепция специфического переноса адаптации: максимальный эффект достигается при биомеханическом и метаболическом сходстве тренировочного упражнения с соревновательным действием [4]. Мета-анализ Ramirez-Campillo et al. [6] подтвердил эффективность плиометрических программ для улучшения прыгучести и спринтерских качеств у баскетболистов независимо от возраста и пола.

На основании принципа специфичности разработана трёхуровневая классификация тренировочных средств (таблица 1).

Таблица 1

Трёхуровневая классификация тренировочных средств скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов (подготовительный период)

Уровень	Вид средств	Примеры упражнений	Доля в нагрузке*
I	Базовые (общего воздействия)	Приседания, становая тяга, многоскоки, запрыгивания на тумбу	50–60%
II	Специально-направленные	Броски набивного мяча, ускорения с изменением направления, прыжковые серии	30–35%
III	Специфические соревновательные	Быстрый прорыв, добивание мяча, скоростные комбинации	10–15%

**Примечание: пропорции могут варьироваться в зависимости от этапа подготовительного периода (общеподготовительный, специально-подготовительный).*

Важным аспектом является феномен межмышечного взаимодействия. Behm et al. [9] установили, что упражнения с внешним сопротивлением стимулируют рост силовых показателей в функционально сопряжённых мышечных группах. Это позволяет одновременно решать задачи развития физических качеств и профилактики мышечного дисбаланса — ключевой причины травматизма у юных спортсменов.

Исследование Sáez de Villarreal et al. [7] показало, что комплексное применение плиометрики, силовой тренировки и работы на смену направления обеспечивает сопоставимый прирост подготовленности. Это подтверждает целесообразность использования всех трёх уровней классификации в зависимости от периода макроцикла.

Принцип возрастного соответствия требует дифференцированного подхода:

1. 12–14 лет: приоритет упражнений с весом собственного тела, акцент на технику исполнения и координацию.
2. 14–16 лет: постепенное введение внешних отягощений при сохранении взрывного характера движений, увеличение интенсивности [4, 8].

Заключение. Анализ научно-методических источников позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Отбор средств должен подчиняться принципу биомеханической специфичности: упражнения должны воспроизводить структуру ключевых игровых действий.
2. Трёхуровневая классификация (базовые — специально-направленные — специфические) обеспечивает методически грамотное построение тренировочного процесса с учётом периодизации.
3. Учёт механизмов межмышечного взаимодействия позволяет развивать физические качества параллельно с профилактикой спортивного травматизма.

4. Для повышения эффективности рекомендуется динамическое изменение пропорций уровней нагрузки в зависимости от этапа макроцикла (увеличение доли специфических средств к соревновательному периоду).

Список литературы:

1. Давыдова О.С., Богдановский А.Н. Проектирование прыжковых заданий для воспитания скоростно-силовых способностей юных баскетболистов 14–15 лет // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2017. — № 4 (146). — С. 54–59.
2. Давыдова О.С., Богдановский А.Н. Технология скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов с учётом соматотипов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2018. — № 3 (157). — С. 61–66.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры. — М.: АО «Астра семь», 1997. — 480 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. — М.: Академия, 2003. — 480 с.
5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие. — СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. — 120 с.
6. Ramirez-Campillo R., García-Hermoso A., Moran J. et al. The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis // Journal of Sport and Health Science. — 2022. — Vol. 11 (6). — P. 656–670.
7. Sáez de Villarreal E., Galán Molina J., de Castro-Maqueda G., Gutiérrez-Manzanedo J.V. Effects of plyometric, strength and change of direction training on high-school basketball player's physical fitness // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2021. — Vol. 18. — Art. 12616.
8. Blantas I. The effectiveness of plyometric training in speed and agility in young basketball players // Journal of Modern Education Review. — 2021. — Vol. 11. — P. 689–696.
9. Behm D.G., Faigenbaum A.D., Falk B., Klentrou P. Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents // Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. — 2008. — Vol. 33 (3). — P. 547–561.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 205-207

УДК 796.855:796.071.4

KAMONDAN O'Q OTISH SPORTIDA MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI✉ **Almatov E.Z.****22-sonli maktab jismoniy tarbiya
o'qituvchisi, O'zbekiston****Алматов Э.З.****Учитель физической культуры средней
школы №22**

Annotasiya. Takroriy usul u yoki bu sifat tavsiflariga yega bo'lgan harakatlalr (kuchlanishlaming tezligi yoki qiymati, masofa kesimi, takrorlashlar soni, dam olish pauzasi davomiyligi) asosidagi mashqlaming yuqoi darajada bajarilishini qarab chiqadi.

Аннотация. Методика повторений фокусируется на высоком уровне выполнения упражнений, основанных на движениях с определенными качественными характеристиками (скорость или величина усилия, пройденное расстояние, количество повторений, продолжительность пауз для отдыха).

Kalit so'zlar: Yosh futbolchilar, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, nazorat normativlari.

Ключевые слова: Юные игроки, физическая, техническая и тактическая подготовка, нормы контроля.

Tadqiqot ishining dolzarbligi: Dunyoda futbolchilarni tayyorlash va ularning o'quv mashg'ulot yuklamalarini muntazam takomillashtirib borish va bu jarayonni innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etish bugunga kelib futbolning asosiy vazifasi bo'lib qoldi. Buning natijasi o'laroq barcha jamolarda mashg'ulot samardorligi takomillasha borib kuchsiz jamoa degan tushuncha tobora yo'qolib bormoqda. Shu sababli xam yuqori natijalarga erishish uchun murabbiylar turli yosh toifalarida mashg'ulotlarni tashkil qilishda turlicha eksperimental tajribalarni o'tkazishlar va uning ilmiy asoslarini shakllantirishga intilmoqdalar. Mazkur muammolarni hal etish biroz murakkab bo'lib, turli yoshli futbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Yoshlarni professional futbol bilan shug'ullanishi uchun hukumatimiz tomonidan kerakli qaror va farmonlar ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son

“O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son “Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari asosida yurtimizda ushbu sport turi yanada rivojlanib bormoqda. So‘nggi yillarda xalqimizning salomatligi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish, ma‘naviy va jismoniy barkamol avlodni shakillantirish, millionlar o‘yini bo‘lgan va mamlakatimizda alohida o‘rin tutadigan sportning futbol turiga axolini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda.

Tadqiqot ishining maqsadi: yosh futbolchilarni o‘yin davomida chidamkorligini oshirish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Chidamlilikning rivojlantirilish uchun quyidagi usullardan foydalanish tavsiya qilinadi: jumladan takroriy, takroriy-seriyali, uzluksiz bir tekisdagi, uzluksiz o‘zgaruvchan, interval va doira usullari. Takroriy usul u yoki bu sifat tavsiflariga yega bo‘lgan harakatlalr (kuchlanishlarning tezligi yoki qiymati, masofa kesimi, takrorlashlar soni, dam olish pauzasi davomiyligi) asosidagi mashqlarning yuqoi darajada bajarilishini qarab chiqadi. Futbolchilarning tayyorlanishi tizimida takroriy usul o‘z navbatida, mashq qildirishning organizmg ta’sirining rivojlanib borishi yo‘nalishida ro‘yobga oshiriladi va uning joriy funksional imkoniyatlari darajasi oshirilishga olib keladi. Takrorlanuvchi usuldan foydalanish sharoitida maxsus chidamlilik rivojlanishida bir martalik bajariluvchi mashqlarning bajarilishida yeng kam vaqt 40 soniyani, yeng katta vaqt yesa 120 soniyani tashkil qilad Ushbu qiymatlar shundan kelib chiqadiki, 40 dan 120 soniyagacha oraliqda muskullar faoliyatida yenergiya ishlab chiqarish maxsulotining glikolitik mexanizmi 40 dan 120 soniyagacha oraliq doirasida maksimal darajadagi faollikka yerishadi. Takrorlashlar soni miqdori - 2 dan 6 tagachani tashkil qilad. Mashqlarni bir martalik bajarish davomiyligida takrorlashk oralig‘idagi dam olish pauzasi 3 daqiqadan 4 daqiqagachani tashk 1 qiladi. Mashg‘ulotlar umumiy vaqti 4 daqiqadan 52 daqiqagacha oraliqda tebranishga yegaligi qayd qilinadi. Futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirish interval-seriyali usulda, dam olish intervalining kamaytirilishi bilan amalga oshirilishji mumkin. Aniqlanishicha, dam olish intervalining kamaytirilishi bilan ish bajarish sharoitida seriya davomida takrorlashlar son miqdori 3-4 tani tashkil qilib, bu holat tezkor tarzda rivojlanib boruvchi charchash bilan izohlanadi. Ish bajarishning bu ko‘rinishda tashkil qilinishi sharoitida takrorlashlar oralig‘ida dam olish vaqti quyidagi ko‘rinishda rejalashtiriladi: birinchi va ikkinchi takrorlashlar

oralig'ida 5-8 daqiqa, ikkinchi va uchinchi takrorlashlar oralig'ida 3-4 daqiqa, uchinchi va to'rtinchi takrorlashlar oralig'ida 2-3 daqiqa belgilanadi.

Xulosa. Futbolchilarning maxsus chidamliligini oshirish interval-seriyali usulda, yosh futbolchilarning chidamliligini oshirishda mashg'ulotlarni ketma-ketligi va dam olishlar oralig'ini hamda takrorlashlar soniga qarab rivojlanib boradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Artikov F. B., Yuldashev M. R. main issues of fc governancye //innovationnoyerazvitiye. – 2017. – №. 4. – s. 98-99.
2. Abidov S. U., Igamberdiyev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshgaqarab o'zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta'sir yetishi //Yeurasian Journal of Academic Research. – 2022. – T. 2. – №. 10. – S. 229-236
3. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar tahlili //Fan-Sportga. – 2022. – №. S.1 59-61
- Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar taxlili //Cyentral Asian Research Journal for Interdisciplinary Studiyes (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 2. – S. 428-433.
5. Pirmatov O.Z Yosh futbolchilarni musobaqa faoliyatini texnik-taktik harakatlarini o'rganish // Namangan Davlat Universiteti ilmiy axborotnomasi. 2022. - B.921-926.
6. Pirmatov O.Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayondagi texnik va taktik harakatlar tahlili // Futbol sport turini rivojlantirishning dolzarb va zamonaviy muammolari xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. Chirchiq, 2021. - B. 161-163



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 208-209

УДК 796.332-053.6:796.012.4

YOSH FUTBOLCHILARNI KOORDINATSION QOBILIYATLARINI O'RGANISH

✉ **Almatov E.Z.****22-sonli maktab jismoniy tarbiya
o'qituvchisi, O'zbekiston****Алматов Э.З.****Учитель физической культуры средней
школы №22**

Annotasiya. Kordinasion qobilyatlar rivojlanishi tezligi gentik omillar, anatomikfiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga yetish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi.

Аннотация. Темпы развития координационных способностей связаны с генетическими факторами, анатомическими и физиологическими принципами, а также особенностями созревания организма в разном возрасте.

Kalit so'zlar: Yosh futbolchilar, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, nazorat normativlari, o'yindagi koordinasion qobilyatlarini.

Ключевые слова: Юные игроки, физическая, техническая и тактическая подготовка, нормы контроля, координационные навыки в игре.

Tadqiqot ishining dolzarbligi: Futbol bugungi kunda yoshlar va kattalar sevib shug'ullanadigan sport turiga aylandi. Yoshlarni professional futbol bilan shug'ullanishi uchun hukumatimiz tomonidan kerakli qaror va farmonlar ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari asosida. So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakillantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga axolini, ayniqsa yoshlarni keng jalb yetish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda.

Tadqiqot ishining maqsadi: yosh futbolchilarni o'yindagi koordinasion qobiliyatlarini o'rganish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Musobaqa faoliyatining xususiyatlari futbolchilardan jismoniy sifatlarning yuqori darajada namoyon bo'lishi, harakat ko'nikmalari namoyon bo'lishini talab qilib, ular orasida koordinasion qobiliyatlar alohida muhim ahamiyatga yega hisoblanadi.

Kordinasion qobiliyatlar rivojlanishi tezligi genetik omillar, anatomikfiziologik boshlang'ichlar, organizmning turli xil yosh davrlarida voyaga yetish xususiyatlari bilan bog'liq hisoblanadi. V.I. Lyax maxsus koordinasion qobiliyatlarning quyidagi turlari ajratib kO'rsatilgan: a) harakatlarning makon, vaqt va kuchga tegishli ko'rsatkichlarini aniq ishlab chiqish va diffensiallash qobiliyati; b) makon bo'ylab mo'ljal olish qobiliyati; c) muvozanatni ta'minlash qobiliyati; d) ritmga nisbatan qobiliyat; e) statokinetik barqarorlikga nisbatan qobiliyat; f) reaksiya ko'rsatishga nisbatan qobiliyat; g) harakatlarni qayta tuzib chiqish qobiliyati (O'zaro aloqadorliklar muvofiqligi); h) harakatlar va zo'r berishlarning aniq differensiallanishi qobiliyati.

Koordinasion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi quyidag: ko'rsatilgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi: 1. Harakatlarning aniq tahlil qilinishi qobiliyati. 2. Analizatorlarning faoliyati (ayniqsa harakat analizatorlari). 3. Harakatlar topshiriqlarining murakkabligi. 4. Tezlik qobiliyatlarining (kuch, yegiluvchanlik va boshqalar) rivojlanish darajasi. 5. Yosh xususiyatlari. 6. Harakatlar ko'nikmalari va malakalarining zahirasi. Zamonaviy futbolda musobaqa faoliyatining asosiy hajmi yehtimollikdagi va kutilmagan vaziyatlar orqali ifodalanib, bu yesa sportchilardan topqirlik, reaksiyalar tezkorligi, diqqatning jamlanishi va qaratilishi, harakatlarning makon va vaqt davomidagi aniqligi, kutilmaganda o'zgaruvchan tashqi sharoitga ularning muvofiqligi talab qilinadi. Bu barcha sifatlar jismoniy tarbiya va sport nazariyasida koordinasion qobiliyatlarning rivojlanishi darajasi bilan, shuningdek, futbolchilarning musobaqa faoliyati bilan bog'liq hisoblanadi.

Xulosa Koordinasion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun usullar sifatida takroriy va o'zgaruvchan usullardan foydalaniladi. Sportchi takroriy usulda mashqlarni ishonchli ko'rinishda bajarishni o'rganishidan keyin u o'zgaruvchan usulga o'tishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Artikov F. B., Yuldashev M. R. main issues of fc governancye //innovasionnoyerezvitiye. – 2017. – №. 4. – s. 98-99.
2. Abidov S. U., Igamberdiyev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshgaqarab o'zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta'sir yetishi //Yeurasian Journal of Academic Research. – 2022. – T. 2. – №. 10. – S. 229-236
3. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar tahlili /Fan-Sportga. – 2022. – №. S.1 59-61
4. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar taxlili //Cyentral Asian Research Journal for Interdisciplinary Studiyes (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 2. – S. 428-433.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 210-214

УДК 796.855:796.071.4

KAMONDAN O'Q OTISH SPORTIDA MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI✉ **Axmadov D.J.****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazaryasi va uslubiyati" kafedrasi o'qituvchisi, dotsent****Yusubjonova S.Z.****KO 51-25 guruh talabasi**

Annotatsiya. Kamondan otish sport turidagi mavjud muammolar va ularning yechimi. Trenerlar va sportchilarning o'zaro hamkorligini ta'minlovchi vozitalar, xorijiy trenerlarning malaka tajribalarini o'rganish, mavjud muammolarga yechim topish. Sportchilarni saralashda muhim bo'lgan metodlarni o'rganish va amaliyotga tatbiq etish.

Abstract. Existing problems in archery and their solutions. Tools ensuring the interaction of coaches and athletes, studying the qualification experience of foreign coaches, finding solutions to existing problems. Studying and implementing important methods in the selection of athletes.

Kalit so'zlar: Kamondan otish, metod, texnik va taktik, psixologik tayyorgarlik, selliksiya.

Keywords: Archery, method, technical and tactical, psychological training, selection.

O'zbekistonda so'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyati cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini 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 shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini o'rnatishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni

belgilash maqsadida iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion texnologiyalar va usullar joriy etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 17-iyundagi PQ 5149 sonli "Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi qarori bilan kamondan otish sportini respublikamiz bo'ylab keng ommalashishiga sabab bo'ldi. Kamondan o'q otish sport turi ham milliy ham olimpiya sport turi hisoblanadi. Kamondan o'q otish sporti uzining joziba dorligi murakkabligi bilan boshqa texnik sport turlaridan ajralib turadi.

Kamondan otish — nafaqat jismoniy kuch, balki yuksak intellektual salohiyat va ruhiy barqarorlikni talab qiluvchi sport turidir. Tarixiy manbalarga ko'ra O'zbekiston "merganlar yurti" hisoblansada, zamonaviy olimpiya o'yinlarida uzoq yillardan beri o'z salohiyatini namoyon etgani yo'q.

O'zbekistonda kamondan otish sporti so'nggi yillarda yangi bosqichga chiqmoqda. Ayniqsa, Amirxon Sodiqov va Ziyodaxon Abdusattorova kabi yoshlarning xalqaro maydonlardagi muvaffaqiyatlari ushbu sportga bo'lgan qiziqishni oshirdi. Biroq, ushbu sport turini jahon standartlari darajasiga olib chiqish yo'lida hali hal qilinishi lozim bo'lgan qator masalalar mavjud.

Kamondan o'q otish sport turida sportchilar va trenirlar ko'plab qiyinchiliklarga duch keladi. Masalan: kamon va o'qlar, texnik elementlar murakkabligi, psixologik zo'riqishlar, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, qat'iy ovqatlanish rejimi va sarf etilgan energiyani qayta tiklash.

Ushbu masalalarni birma bir ko'rib chiqsak professional sportchilar uchun standart o'qlar kamonlar narxlari balandligining uzi bu sport turi bilan shug'ulanuvchilar sonini cheklaydi keyingi o'rinlarda har bir sportchi uchun individual tarzda kamon va o'qlar tanlanadi va moslashtiriladi bu esa ma'lum mablag'ni va vaqtini talab etadi.

Texnik elementlar ya'ni har bir sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib texnika tanlanadi va adaptatsiya hosil qilinadi. Bu jarayon sportchining individual xususiyatlari bilan bog'liq jarayon hisoblanadi. Sportchidan chidamlilik va texnik elementlarni mahorat bilan tezkor o'zlashtirishni talab qiladi. Sportching uziga mos texnikani egallashi trenerga bog'liq jarayon bo'lib trener o'z shogirdining jismoniy fizalogik funksiyalaridan kelib chiqib sportchi uchun eng munosib bo'lgan texnikani unga o'rgatishi maqsadga muvofiq. O'z o'rnida sportchi ham trener tomonidan qo'yilgan talablarni eng yuqori darajada bajarib texnik mahoratini mustahkamlab borishi zarur.

Psixologik zo'riqishlar eng avvalo qanday yuzaga kelishini bilib olishimiz zarur. Yani sportchi qaysi holatlarda ko'proq stressga moyilligini aniqlashimiz zarur. Sportchilar asosan start oldi holatlarida kuchli stress bosm ostida bo'lishadi ayrim sportchilar esa biror bir xato yoki tashqi bosm ortganda kuchli stressga tushub qoladi. Shu holatni to'g'ri baholay olgan sportchi stressdan chiqib keta oladi, aksincha holatlarda sportchi murakkabroq vaziyatga tushub qolishadi, bu esa shubxasiz mag'lubiyat degani. Bu jarayonning bir necha bor takrorlanishi esa sportchi faolyati uchun xavfli holat yani sportchi uzining to'liq imkoniyatini hech qachon musobaqada namoyon eta olmaydi. Mashg'ulotlarda qayd etgan natijalarini

musobaqalarda qayt eta olmaydi. Shunday holatlardan biri bir sportchiga musobaqalarda qatorasiga bir necha bor mag'lub bo'lasa kiyinchalik bu holatdan sportchi chiqib ketishi qiyin yoki umuman chiqib keta olmaydi. Mashg'ulotlarda raqibini yenga olsa ham musobaqada yuzlashganda mag'lubiyatga uchrayveradi. Bunga asosiy sabab sportchining ong ostidagi saqlanib qoluvchi xotiralar qo'rquv, stress sabab bo'ladi. Psixologik barqarorlik to'g'ri nafas olishga bog'liq. Hayajonlangan sportchining kislorod balansi buziladi, bu esa diqqatni pasaytiradi. Ko'pchilik yosh sportchilar esa raqiblarining kamon o'qlariga qarab o'z imkoniyatlarini past baholashlari ularning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishdan to'sib qoladi.

Psixologik tayyorgarlikni olib borishni oddiygina badiiy asar o'qishdan boshlash sportchiga anchagina osonroq chunki badiiy asar o'qish diqqatni jamlash mulohaza qilish imkonini beradi. Badiiy asar qahramonlari ko'plab qiyinchiliklarni mashaqqatlarni yengib o'tadi. Bu esa o'z o'rnida sportchiga oldinda uchrashi mumkin bo'lgan barcha qiyinchiliklardan ogohlantirib uni psixologik chiniqtirib boradi. Psixologik tayyorgarliklarni sport psixologisiz olib borish biroz mushkul, sport psixologi aynan shu sport bilan shug'ullangan bo'lsa nur ustiga alo nur. Chunki sportchidagi psixik o'zgarishlarni o'zida his eta olgan psixolog sportchiga to'g'ri yordam ko'rsata oladi. O'z vaqtida aniqlangan kamchiliklar bartaraf etilishi sportchining tezroq yuqori natejaga erishishini ta'minlaydi.

Doimiy yuqori darajada jismoniy holatni saqlab turush ham o'ta muhim kunlik 600-800 dona o'q otishni amalga oshirish uchun jismoniy holat o'ta muhim hisoblanadi. Sportching jismoniy tayyorgarlik holatiga kamon kuchlanishi mos bo'lsa sportchi tomonidan kunlik o'q otish miyyorini yuqori aniqlikda bajarish qiyinchilik to'g'dirmaydi. Ko'pchilik sportchilar o'zlarining jismoniy holatini idial holatda namoyot etishga urinishi trenerlarni sportchilarga to'g'ri kamon o'q tanlashida xatoliklarni keltirib chiqaradi. Bu esa sportching ham kelgusida yuqori natejalarga erishish vaqtini ortga suradi. Jismoniy holatini doim optimal saqlagan sportchilar doim yuqori nateja qayd etib keladi.

Sarflangan energiyani qayta tiklash doimo muhim sanalgan bu hayotiy zanjirni to'g'ri yo'lga qo'ymaslik sportchini turli xil jarohatlanishlarga olib kelishi mumkin. Kunlik energiya sarfiga yarasha ovqatlanish rejimini shakllantirish va energiyaga boy ratsiondan foydalanish. Sportchi trenerlar oldidagi eng murakkab jarayonlardan hisoblanadi. O'quv-yig'inlari yoki musobaqa jarayonlarida ovqatlanish rejimi buzilishi va ratsiyonlarga o'zgartirishlar kiritilishi sarflangan energiyani o'z vaqtida tiklay olmaslik ham sportchilarni o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana olmaslik holatiga tushuradi. Shu sababli trenerlarga xorijiy musobaqa va o'quv yig'inlarida bo'lgan vaqtlarda sportchilarning ovqatlanish rejimiga va ularni yangi muhitdagi oziq ovqatlarga bo'lgan reaksiyalarini oldindan to'g'ri baholash uchun 2-3 kun nomlari noma'lum bo'lgan ovqat va ichimliklardan foydalanmaslik maslahat beriladi.

Sportchilarning ushbu og'riqli muammolarini hal etishda trener har bir sportchining imkoniyatlarini to'g'ri baholay olishi zarur. O'z o'rnida sportchiga texnik holati yaxshi sport invintari bilan ta'minlanishini tashkil etish,

mashg'ulotlarga qattiy normalar belgilash sportchilar qo'yilgan vazifalarni to'liq bajarishini doimiy nazorat qilib borish orqali sportchida o'ziga ishonch hissini shakllantirish har qanday holatda ham raqibga nisbatan raqobat bardoshlilikni saqlab qolish so'ngi o'qga qadar o'z texnik mahoratini namoyon etib hech bir o'qni shunchaki texnikasiz otmaslikni shakllantirish zarur. Bunday natijaga esa ma'lum bir shartlarni bajarish evaziga erishsa bo'ladi.

Birinchi navbatda trener selliksiya ishlarini amalga oshirib munosib sportchilarni saralashi, saralangan sportchilar bilan umumrivojlantiruvchi, maxsus texnik, taktik mashg'ulotlarni osondan murakkabga qarab yuklamalarni oshirib borishi zarur. Eng yaxshi texnik mahoratga ega bo'lgan sportchilarni ma'lum vaqt davomida o'q otishi yuklamalarini oshirib borishi shu bilan birga jismoniy holatini ham yuklamalarni oshirish evaziga sportchini yuqori natajalarga erishishini ta'minlaydi. Buning barchasi uchun esa sportchi to'g'ri ovqatlanish rejimiga va energiyaga ega bo'lgan ovqatlanish ratsioniga amal qilishini ham nazoratda tutish lozim. Dam olish vaqti ham to'g'ri tashkil etilishi muhim. Shu omillar yetarli bo'lgan vaqtda sportchining kunlik o'q otish normasi 650-700 ni (bu sportchining 1 kunlik kamondan o'q otishlari soni) tashkil etsa sportchi har qanday musobaqada bir xil yuqori natijani qayd eta boshlaydi.

Musobaqada va mashg'ulotlarda bir xil natija qayd etgan sportchigina yuqori natijalarga erisha oladi musobaqada mashg'ulotga nisbatan yuqori natija ko'rsatishi esa sportchining yutug'i hisoblanadi. Aksincha mashg'ulotda yuqori musobaqada esa past ko'rsatkich bu sportchida bartaraf etish zarur bo'lgan kamchilik borligidan darak beradi.

Sportchi o'z xato kamchiliklarini o'zi tushunib yetmas ekan unga trener kuchli e'tibor qaratmog'i shart. Sportchi xatolarini ko'ra olmasa hatti harakatlarini boshqara olmasa musobaqa jarayonida bu holat kuchli bosm hosil qiladi va bu bosm sportchini mag'lubiyatiga asos bo'ladi. Trener doimo sinchikov kuzatuvchan bo'lishi va shogirdlarining har bir harakatidan xabardor bo'lishi lozim. Shu yo'l orqali shogirdlarning har musobaqada yuqori natijaga erishishini ta'minlay oladi.

Kamondan o'q otish sportida sportchi o'z ustida tinimsiz izlanish olib bormasa yuqori natija qayd etishi anchayin qiyin bu sportda tasodifiy g'alaba bo'lishi hech qachon kuzatilmagan. Sportchi ham jismoniy ham texnik mashqlarni oshirib borish bilan birga psixologik tayyorgarlikni, to'g'ri ovqatlanish ratsioniga amal qilishi dam olish vaqtini to'g'ri belgilab olishni bilishi zarur.

1-jadval

Muammolarning yechimi bo'yicha takliflar

Yo'nalish	Taklif etilayotgan chora-tadbirlar
Infrastruktura	Har bir hududta kamida bitta zamonaviy ochiq va yopiq standartlarga javob beruvchi kamondan otish markazini tashkil etish.
Musobaqalar tizimi	Kamondan otish sport turiga sportchilarni jalb etishda maktab, texnikum, oliy ta'lim muassasalari o'quvchi-

	talabalari o'rtasida musobaqalar tashkil etish orqali orqali sportchilarni saralash selliksiya qilish tizimini joriy etish (noprofessional sportchilar o'rtasida).
Ta'lim	Xalqaro maydonda yuqori tajribaga ega davlatlardan murabbiylarni jalb qilish va mahalliy kadrlarni u yerga malaka oshirishga yuborish.
Raqamlashtirish	Mashg'ulotlar jarayoniga yuqori aniqlikdagi sensorlar va tahliliy dasturlarni (Bio-mechanical analysis) joriy etish.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki Kamondan otish — O'zbekiston uchun Olimpiya o'yinlarida medallar jamg'arish imkoniyati yuqori bo'lgan sport turiga aylanishi mumkin. Buning uchun faqatgina sportchining mehnati emas, balki tizimli yondashuv, zamonaviy texnologiyalar va kuchli marketing strategiyasi zarur. Kamondan o'q otish sportida yuqori natijaga erishish nafaqat sportchiga bog'liq holat emas bu trenerning malakasi va sinchikovligi izlanuvchanligi mevasi desak mubolag'a bo'lmaydi. Trenerning istiqboli uning shogirdlarida namoyon bo'ladi. O'z ustida tinimsiz mehnat qiluvchi trener esa doimo yuqori natijaga erishuvchi sportchilarni yetishtirib chiqaraveradi. Trener doimo yangi qabul qilingan o'zgarishlarni qoidalarini o'zlashtirishi shogirtlarida tag'ib etishi sportchilarning xalqaro musobaqalarida o'zlaridagi ishonchni va g'alabaga bo'lgan intilishini yanada oshiradi. Agar poydevor bugun to'g'ri qo'yilsa, o'zbek meraganlari yaqin yillarda jahon arenalarida yuksak natejalar qayd etishlari shubhasiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Байдыченко, Т.В. Закрепление умений взаимодействия спортсмена с луком в процес се совершенствования элементов техники фазы «изготовка» / Т.В. Байдыченко, М.В. Синельникова // Спортивно-пед. образование: Сетевое изд. – 2019. – № 1. – С. 6-9.
2. Байдыченко, Т.В. Изучение факторов, влияющих на устойчивость системы «стрелок оружие» в стрельбе из лука / Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика при клад. и экстрем. видов спорта. – 2010. – № 3. – С. 14-17.
3. Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука / Т.В. Байдыченко, Е.А. Архипова, Р.В. Шакиров // Научно теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №3(109). – С. 19-25.
4. S.F.Suleymanova, D.J. Axmadov - Kamondan otish sport turida ilmiy-uslubiy faoliyat. Toshkent – 2026 164 b. darslik
5. USA Archery — Club Handbook — Учебное пособие - 2024.73 p
6. World Archery — Coach's Manual Level 1 Учебник – 2024. 242 p



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 215-217

УДК 796.355(091)

XOKKEY SPORTINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI✉ **Azimqulov A.A.****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.
O'zbekiston**

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda xokkey sport turining kelib chiqishi, uning tarixiy shakllanish jarayonlari hamda jahon miqyosida evolyutsion rivojlanish bosqichlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda xokkeyning ilk ko'rinishlari, qadimgi davrlardan boshlab turli sivilizatsiyalar hududida shakllangan o'yin elementlari va ularning keyingi davrlarda sport turi sifatida tizimlashuvi ilmiy manbalar asosida yoritib beriladi. Shuningdek, xokkeyning Yevropa va Shimoliy Amerika hududlarida rivojlanish dinamikasi, xususan, Kanadada muz usti xokkeyining rasmiylashuvi, o'yin qoidalarining standartlashtirilishi hamda professional ligalarning shakllanish jarayonlari batafsil ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda sportning institutsional rivojlanishi, xalqaro federatsiyalarning tashkil topishi va Olimpiya harakatiga integratsiyalashuvi kabi muhim bosqichlar ham tahlil etiladi.

Аннотация: В данном научном тезисе комплексно анализируются происхождение хоккея как вида спорта, процессы его исторического формирования, а также этапы эволюционного развития на мировом уровне. В исследовании освещаются ранние формы хоккея, игровые элементы, сформировавшиеся в различных цивилизациях с древних времён, а также их последующая систематизация как вида спорта на основе научных источников. Также подробно рассматривается динамика развития хоккея в Европе и Северной Америке, в частности, официальное оформление хоккея на льду в Канаде, стандартизация правил игры и формирование профессиональных лиг. В работе анализируются важные этапы институционального развития спорта, включая создание международных федераций и интеграцию в олимпийское движение.

Annotation: This scientific thesis provides a comprehensive analysis of the origin of hockey as a sport, its historical formation processes, and the stages of its evolutionary development on a global scale. The study explores the early forms of hockey, game elements that emerged in various civilizations since ancient times, and their subsequent systematization into a structured sport based on scientific sources.

It also examines in detail the development dynamics of hockey in Europe and North America, particularly the formalization of ice hockey in Canada, the

standardization of game rules, and the formation of professional leagues. The research further analyzes key stages of institutional development, including the establishment of international federations and integration into the Olympic movement.

Kalit so'zlar: Xokkey, sport tarixi, muz usti xokkeyi, chim usti xokkey, sport evolyutsiyasi, xalqaro sport tizimi, sport musobaqalari, tarixiy rivojlanish bosqichlari, sport institutlari, professional liga, Olimpiya harakati, sport standartlashuvi, jahon sport madaniyati.

Ключевые слова: Хоккей, история спорта, хоккей на льду, хоккей на траве, эволюция спорта, международная спортивная система, спортивные соревнования, этапы исторического развития, спортивные институты, профессиональная лига, олимпийское движение, стандартизация спорта, мировая спортивная культура.

Keywords: Hockey, sports history, ice hockey, field hockey, sports evolution, international sports system, sports competitions, stages of historical development, sports institutions, professional league, Olympic movement, sports standardization, global sports culture.

Dolzarbliigi: Hozirgi globallashuv jarayonida xokkey sporti xalqaro sport tizimida muhim o'rin egallagan, yuqori darajada rivojlangan va ommaviylashgan sport turlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. Uning tarixiy shakllanishi va evolyutsion rivojlanish bosqichlarini ilmiy jihatdan o'rganish sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xokkeyning kelib chiqishi, rivojlanish dinamikasi hamda turli davrlarda sodir bo'lgan o'zgarishlarni tahlil qilish zamonaviy sport tizimining shakllanish qonuniyatlarini chuqurroq anglash imkonini beradi. Ayniqsa, sportning institutsionallashuvi, xalqaro qoidalar tizimining joriy etilishi va professional ligalarning paydo bo'lishi xokkeyning global sport sifatida rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatgan. Shu bilan birga, tarixiy jarayonlarni o'rganish orqali sport infratuzilmasining shakllanishi, texnologik taraqqiyotning ta'siri hamda ijtimoiy-madaniy omillarning rolini tahlil qilish imkoniyati kengayadi. Mazkur jihatlar xokkey sportining nafaqat amaliy, balki nazariy jihatdan ham muhim tadqiqot obyekti ekanligini ko'rsatadi. Shu sababli xokkey sportining kelib chiqishi va rivojlanish tarixini o'rganish ilmiy hamda amaliy nuqtai nazardan dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur ilmiy tezisning asosiy maqsadi xokkey sport turining kelib chiqish manbalarini, uning tarixiy shakllanish va taraqqiyot bosqichlarini hamda zamonaviy sport tizimi sifatida institutsionallashuv jarayonini kompleks tarzda o'rganishdan iboratdir. Shu bilan birga, tadqiqot doirasida xokkeyning turli geografik hududlarda rivojlanish xususiyatlari, o'yin qoidalarining standartlashuvi, xalqaro sport tashkilotlarining shakllanishi va sportning global darajaga chiqish jarayonlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotning yana bir muhim yo'nalishi sifatida xokkey sportining evolyutsion rivojlanishiga ta'sir ko'rsatgan ijtimoiy, madaniy va texnologik omillarni aniqlash hamda ularning o'zaro bog'liqligini yoritish ko'zda tutiladi.

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida xokkey sport turining kelib chiqishi va tarixiy rivojlanish jarayoni bir necha evolyutsion bosqichlardan iborat ekanligi aniqlandi. Ilk bosqichlarda xokkeyga o'xshash o'yinlar qadimgi sivilizatsiyalar, jumladan, Misr, Yunoniston va Rim hududlarida tayoq va to'p yordamida amalga oshirilgan jismoniy faoliyat shakllarida namoyon bo'lganligi ilmiy manbalarda qayd etiladi. Ushbu o'yinlar keyinchalik ijtimoiy-madaniy almashinuv jarayonlari natijasida Yevropa hududiga tarqalib, Angliya va Niderlandiyada yanada rivojlangan va tizimlashgan ko'rinishga ega bo'lgan. Xokkeyning zamonaviy sport turi sifatida shakllanishi XIX asrga to'g'ri keladi. Ayniqsa, Kanada hududida muz usti xokkeyining rivojlanishi ushbu sportning standartlashuvi va rasmiy qoidalar tizimining yaratilishiga asos bo'lgan. 1875-yilda Monreal shahrida o'tkazilgan birinchi rasmiy xokkey o'yini zamonaviy xokkey tarixida muhim bosqich sifatida e'tirof etiladi. Ushbu davrdan boshlab xokkey tez sur'atlarda rivojlanib, turli mamlakatlarda professional ligalar va milliy chempionatlar shakllana boshladi. XX asrga kelib xokkey sporti xalqaro miqyosda keng tan olinib, Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi hamda xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tartibga solinadigan global sport turiga aylandi. Zamonaviy bosqichda esa xokkey yuqori tezlik, murakkab taktik tizimlar, jismoniy va texnik tayyorgarlikka qo'yiladigan yuqori talablar hamda ilg'or texnologiyalardan foydalanish bilan tavsiflanadi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari xokkey sportining tarixiy rivojlanishi ijtimoiy-madaniy omillar, geografik sharoitlar va texnologik taraqqiyot bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

Xulosa: Xokkey sport turi uzoq tarixiy taraqqiyot va murakkab evolyutsion jarayonlarni bosib o'tgan holda bugungi kunda jahon sport tizimining eng muhim va nufuzli yo'nalishlaridan biriga aylangan. Uning shakllanishi va rivojlanishi bir necha tarixiy bosqichlarni o'z ichiga oladi hamda bu jarayon davomida turli xalqlarning madaniy an'analari, ijtimoiy sharoitlari va sportga bo'lgan munosabati o'zaro uyg'unlashgan holda sportning zamonaviy ko'rinishini shakllantirgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, xokkeyning rivojlanishi nafaqat sportning ichki qonuniyatlariga, balki tashqi omillar — ya'ni iqtisodiy rivojlanish, urbanizatsiya jarayonlari, texnologik innovatsiyalar hamda xalqaro sport aloqalarining kengayishi bilan ham bevosita bog'liqdir. Ayniqsa, muz usti xokkeyining. Xulosa qilib aytganda, xokkey sportining tarixiy rivojlanishini o'rganish nafaqat uning kelib chiqishini anglash, balki sport nazariyasi va amaliyotini takomillashtirish uchun ham muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bois xokkey tarixi va uning evolyutsiyasini o'rganish doimo dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. International Ice Hockey Federation. Official Rule Book. – 2022.
2. Fédération Internationale de Hockey. Rules of Hockey. – 2023.
3. Allen, Kevin. Hockey: A People's History. – Toronto, 2010.
4. Guttmann, Allen. From Ritual to Record. – New York, 2004.
5. Matveev, Lev Pavlovich. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva, 2008.
6. www.iihf.com



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 218-220

УДК 796.355:796.093.1

XOKKEYDA TAKTIKA VA STRATEGIYALAR

✉Azimqulov A.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.
O'zbekiston

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada xokkey sport turida qo'llaniladigan taktika va strategiyalarning nazariy hamda amaliy jihatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Xususan, o'yin jarayonida jamoaviy harakatlar uyg'unligi, hujum va himoya tizimlarining tuzilishi, ularning o'zaro bog'liqligi hamda samaradorlik darajasi ilmiy yondashuv asosida o'rganiladi. Shuningdek, zamonaviy xokkeyda qo'llanilayotgan innovatsion texnologiyalar, jumladan, videoanaliz, statistik monitoring va modellashtirish usullarining strategik qarorlar qabul qilishdagi o'rni yoritib beriladi.

Аннотация: В данной научной статье комплексно анализируются теоретические и практические аспекты тактики и стратегии, применяемых в хоккее. В частности, на основе научного подхода изучаются согласованность командных действий в игровом процессе, структура систем нападения и защиты, их взаимосвязь и уровень эффективности. Также освещается роль инновационных технологий, применяемых в современном хоккее, включая видеоанализ, статистический мониторинг и методы моделирования, в процессе принятия стратегических решений.

Kalit so'zlar: xokkey, sport strategiyasi, o'yin taktikasi, hujum tizimlari, himoya strategiyalari, jamoaviy hamkorlik, o'yin modeli, sport tahlili, musobaqa faoliyati, qarshi hujum, zonali himoya, individual himoya, o'yin dinamikasi, strategik rejalashtirish, sport samaradorligi.

Ключевые слова: хоккей, спортивная стратегия, игровая тактика, системы нападения, защитные стратегии, командное взаимодействие, модель игры, спортивный анализ, соревновательная деятельность, контратака, зональная защита, индивидуальная защита, динамика игры, стратегическое планирование, спортивная эффективность.

counterattack, zone defense, man-to-man defense, game dynamics, strategic planning, sports performance.

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi globallashuv sharoitida xokkey sport turi jahon sport tizimida jadal rivojlanib borayotgan, yuqori intensivlik va murakkab texnik-taktik harakatlarni talab qiluvchi sport yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. O'yin sur'atining keskin oshishi, raqobat muhitining kuchayishi hamda sportchilarning funksional tayyorgarlik darajasiga qo'yilayotgan talablarning ortib

borishi jamoalardan mukammal va ilmiy asoslangan taktika hamda strategiyalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Zamonaviy xokkeyda o'yin natijadorligi nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki ularning taktik fikrlashi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va jamoaviy hamkorlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. Shu bois, ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish, innovatsion texnologiyalarni (jumladan, videoanaliz va statistik modellash) amaliyotga tatbiq etish hamda o'yin strategiyalarini ilmiy jihatdan tahlil qilish bugungi kunning dolzarb ilmiy-amaliy muammolaridan biri hisoblanadi. Mazkur yo'nalishda olib borilayotgan tadqiqotlar xokkey sportining nazariy asoslarini boyitish, amaliy tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot maqsadi. Mazkur ilmiy maqolaning asosiy maqsadi xokkey sport turida qo'llaniladigan zamonaviy taktika va strategiyalarning nazariy asoslarini chuqur o'rganish hamda ularning amaliy samaradorligini kompleks tahlil qilishdan iboratdir. Shu bilan birga, tadqiqot doirasida o'yin jarayonida qo'llaniladigan hujum va himoya tizimlarining tuzilishi, ularning o'zaro integratsiyasi, jamoaviy harakatlarning uyg'unligi hamda o'yin natijadorligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar aniqlash ko'zda tutiladi. Tadqiqotning yana bir muhim yo'nalishi sifatida zamonaviy tahliliy yondashuvlar, jumladan, statistik kuzatuvlar, videoanaliz va modellash usullaridan foydalanish orqali strategik qarorlar qabul qilish samaradorligini baholash ham nazarda tutiladi. Natijada xokkey sportida optimal taktika va strategiyalarni ishlab chiqish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar shakllantirish maqsad qilinadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Olib borilgan tadqiqotlar natijasida xokkey sport turida qo'llaniladigan asosiy taktika va strategiyalar tizimli ravishda tahlil qilinib, ularning o'yin samaradorligiga ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berildi. Xususan, hujum faoliyatini tashkil etishda tezkor qarshi hujum (kontrataka), qanotlar orqali kombinatsion o'yin qurish hamda markaziy hujumchilar orqali bosimni kuchaytirish kabi usullar yuqori natijadorlikka ega ekani aniqlandi. Ushbu yondashuvlar raqib himoya chizig'ini buzishda va gol urish imkoniyatlarini oshirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Himoya strategiyalarini tahlil qilish natijasida zonali va shaxsiy himoya tizimlarining har biri ma'lum o'yin vaziyatlarida samarali qo'llanilishi aniqlangan. Jumladan, zonali himoya jamoaviy tartib-intizomni ta'minlashda va hududiy nazoratni kuchaytirishda muhim bo'lsa, shaxsiy himoya raqibning yetakchi o'yinchilarini neytrallashtirishda yuqori samaradorlikni ko'rsatadi. Tadqiqot jarayonida o'yin davomida taktika va strategiyalarni vaziyatga mos ravishda dinamik o'zgartirib borish zarurligi ham asoslab berildi. Raqibning o'yin uslubi, o'yin tempi va hisobdagi holatdan kelib chiqib, moslashuvchan yondashuvni qo'llash jamoaning umumiy natijadorligiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, zamonaviy xokkeyda innovatsion texnologiyalar, xususan, videoanaliz, statistik tahlil va raqamli modellash usullarining keng joriy etilishi strategik rejalashtirish sifatini sezilarli darajada oshirayotgani kuzatildi. Ushbu vositalar murabbiylar va mutaxassislariga o'yinchilarning individual va jamoaviy faoliyatini chuqur tahlil qilish, kuchli va

zaif tomonlarni aniqlash hamda optimal qarorlar qabul qilish imkonini bermoqda. Umuman olganda, olingan natijalar xokkeyda muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan kompleks yondashuv, ya'ni puxta ishlab chiqilgan taktika, moslashuvchan strategiya va zamonaviy tahliliy vositalardan samarali foydalanishga bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. Xokkey sport turida taktika va strategiyalar jamoaning musobaqa faoliyatidagi umumiy samaradorligini belgilovchi fundamental omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi. Olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni tasdiqlaydiki, o'yin jarayonida ilmiy asoslangan holda ishlab chiqilgan, vaziyatga mos ravishda moslashtirilgan va tizimli qo'llaniladigan taktika jamoaning raqobatbardoshligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, sportchilarning yuqori darajadagi texnik va jismoniy tayyorgarligi ularning taktik tafakkuri, analitik fikrlash qobiliyati hamda tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish kompetensiyalari bilan uyg'unlashgandagina yuqori natijalarga erishish imkoniyati ortadi. Jamoaviy o'yin sharoitida o'yinchilar o'rtasidagi funksional hamkorlik, o'zaro tushunish va koordinatsiya darajasi ham strategik vazifalarni samarali amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bu esa murabbiylar va mutaxassislariga o'yin strategiyalarini optimallashtirish, sportchilarning individual va jamoaviy faoliyatini baholash hamda o'yin samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan qarorlar qabul qilishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, xokkeyda taktika va strategiyalarni shakllantirish jarayoni uzluksiz va dinamik xarakterga ega bo'lib, u doimiy ravishda takomillashtirishni talab etadi. Raqib jamoalarning o'yin uslubi, musobaqa sharoitlari va o'yin tempining o'zgaruvchanligi strategik yondashuvlarning moslashuvchan bo'lishini taqozo etadi. Shu sababli murabbiylar va sportchilar tomonidan ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish, ilmiy tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish hamda innovatsion metodlardan foydalanish ustuvor vazifa hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, xokkey sportida yuqori natijalarga erishish kompleks yondashuvni talab etadi. Bu yondashuv o'z ichiga ilmiy asoslangan taktika va strategiyalarni ishlab chiqish, jamoaviy hamkorlikni samarali tashkil etish, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish hamda sportchilarning intellektual va jismoniy salohiyatini uyg'un rivojlantirishni qamrab oladi. Mazkur omillar uyg'unligi esa xokkey jamoalarining uzoq muddatli barqaror muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. International Ice Hockey Federation. IIHF Official Rule Book. – Zurich: IIHF, 2023.
2. National Hockey League. NHL Official Rules 2023–2024. – New York: NHL Publications, 2023.
3. Platonov V.N. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
4. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
5. Ozolin N.G. Sport mashg'ulotlari tizimi. – Moskva: Progress, 2004.
6. www.iihf.com
7. www.fih.hockey
8. www.olympics.com



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 221-223

УДК 796.9

QISHKI SPORT TURLARI

✉ Azimqulov A.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.
O'zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada qishki sport turlarining ahamiyati, ularning inson salomatligiga ijobiy ta'siri hamda zamonaviy jamiyatdagi o'rni batafsil yoritilgan. Qishki sport turlari inson organizmini chiniqtirish, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, chang'i uchish, snoubord, konkida uchish, xokkey kabi mashhur qishki sport yo'nalishlari, ularning kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari haqida kengroq ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: Qishki sport turlari, chang'i, konkida uchish, snoubord, xokkey, biatlon, figurali uchish, tog' sporti, muz maydonlari, sport infratuzilmasi, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, chiniqish, immunitetni mustahkamlash, ochiq havoda mashg'ulot, sport turizmi, ekstremal sport, sport anjomlari, xavfsizlik qoidalari, professional sport, havaskor sport, yoshlar sporti, sport madaniyati, ekologik omillar, sovuq iqlim sharoiti, chidamlilik, kuch va muvozanat.

Abstract: This article examines the importance of winter sports, their positive impact on human health, and their role in modern society. Winter sports are analyzed as an important factor in strengthening the body, increasing physical activity, and promoting a healthy lifestyle. In addition, the origin, stages of development, and specific features of popular winter sports such as skiing, snowboarding, skating, and hockey are described.

Keywords: Winter sports, skiing, skating, snowboarding, hockey, biathlon, figure skating, mountain sports, sports infrastructure, healthy lifestyle, physical activity, hardening, immunity, outdoor activities, sports tourism, extreme sports, sports equipment, safety rules, professional sport, amateur sport, youth sport, sports culture, environmental factors, cold climate, endurance, strength, balance.

Аннотация: В данной статье рассмотрено значение зимних видов спорта, их положительное влияние на здоровье человека, а также их роль в современном обществе. Зимние виды спорта анализируются как важный фактор укрепления организма, повышения физической активности и формирования здорового образа жизни. Кроме того, представлена информация о происхождении, этапах развития и особенностях таких популярных зимних видов спорта, как лыжный спорт, сноуборд, конькобежный спорт и хоккей.

Ключевые слова: Зимние виды спорта, лыжный спорт, конькобежный спорт, сноуборд, хоккей, биатлон, фигурное катание, горные виды спорта,

спортивная инфраструктура, здоровый образ жизни, физическая активность, закаливание, иммунитет, занятия на свежем воздухе, спортивный туризм, экстремальный спорт, спортивное оборудование, правила безопасности, профессиональный спорт, любительский спорт, молодежный спорт, спортивная культура, экологические факторы, холодный климат, выносливость, сила, баланс.

Dolzarlighi: Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tibor ortib borayotgan bir paytda qishki sport turlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ular nafaqat jismoniy sog'liqni jarayonlari kuchayib borayotgan hozirgi davrda insonlarning kamharakat turmush tarziga o'tib borayotgani qishki sport turlarining ahamiyatini yanada oshirmoqda. Qishki sport bilan shug'ullanish inson organizmini chiniqtiradi, sovuq iqlimga moslashuvchanligini oshiradi hamda stress va ruhiy zo'riqlashlarni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ushbu sport turlari yoshlar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini shakllantirish, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish va zararli odatlardan uzoq bo'lishda muhim vosita hisoblanadi. Hozirgi kunda ko'plab davlatlarda qishki sport infratuzilmasini rivojlantirish, yangi sport majmualari va muz maydonlarini barpo etish orqali ushbu yo'nalishga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu esa qishki sport turlarini ommalashtirish va keng jamoatchilikni jalb qilish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu sababli qishki sport turlarini ilmiy jihatdan o'rganish, ularning foydali jihatlarini targ'ib qilish va amaliyotga joriy etish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

Tadqiqot maqsadi: Qishki sport turlarining turlari, ularning o'ziga xos xususiyatlari, foydasi hamda inson salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirini har tomonlama tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, ushbu sport turlarining jismoniy rivojlanish, organizmni chiniqtirish, immunitetni mustahkamlash va ruhiy barqarorlikni ta'minlashdagi o'rnini ilmiy asosda o'rganish maqsad qilib qo'yilgan. Bundan tashqari, tadqiqot davomida qishki sport turlarini keng ommaga targ'ib etish, ayniqsa yoshlar o'rtasida ommalashtirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish hamda zamonaviy sport texnologiyalaridan samarali foydalanish yo'llarini aniqlash ham ko'zda tutiladi. Shu bilan birga, aholining turli qatlamlarini qishki sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ham tadqiqotning muhim maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot natijalariga ko'ra, qishki sport turlari orasida chang'i uchish, snoubord va konkida uchish eng ommabop yo'nalishlar hisoblanadi. Ushbu sport turlari yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish va umumiy chidamlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ochiq havoda shug'ullanish inson organizmini chiniqtiradi va immunitetni kuchaytiradi. Zamonaviy texnologiyalar yordamida sport anjomlarining takomillashuvi esa ushbu sport turlarining xavfsizligini oshirmoqda. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, qishki sport bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlarda nafas olish tizimi faoliyati yaxshilanadi, organizmning kislorod bilan ta'minlanishi ortadi hamda umumiy energiya darajasi

yuqorilaydi. Ayniqsa, sovuq havoda jismoniy faollik bilan shug'ullanish moddalar almashinuvini tezlashtirib, ortiqcha vaznning oldini olishga yordam beradi.

Xulosa: Qishki sport turlari inson salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Ular nafaqat jismoniy, balki ruhiy sog'liqni ham yaxshilaydi. Qishki sport bilan muntazam shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklar faoliyatini yaxshilaydi va organizmning umumiy chidamliligini oshiradi. Shu bilan birga, sovuq iqlim sharoitida bajariladigan jismoniy mashqlar organizmni chiniqtirib, turli kasalliklarga qarshi immunitetni kuchaytiradi. Bundan tashqari, qishki sport turlari insonning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, stress va charchoqni kamaytiradi, kayfiyatni ko'taradi hamda hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Tabiat qo'ynida faoliyat olib borish esa insonni ruhiy jihatdan tetiklashtirib, ijobiy energiya bag'ishlaydi. Shu bois ushbu sport turlarini rivojlantirish va keng ommaga yetkazish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida qishki sportni ommalashtirish, zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish, malakali murabbiylar tayyorlash va sport anjomlari bilan ta'minlash orqali ushbu yo'nalishni yanada rivojlantirish mumkin. Natijada jamiyatda sog'lom turmush tarzi shakllanadi va aholining umumiy salomatlik darajasi oshadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Matveyev L. P.. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Sport, 2005.
2. Platonov V. N.. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Kiyev: Olimpiya adabiyoti, 2004.
3. International Skating Union. Special Regulations and Technical Rules. – 2021.
4. International Biathlon Union. Biathlon Rules. – 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Qishki sport turlarini rivojlantirish dasturi. – Toshkent, 2021.
6. Karimov A. Jismoniy madaniyat va sport asoslari. – Toshkent, 2019.
7. Axmedov K. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2018.
8. www.olympics.com – rasmiy Olimpiya o'yinlari sayti.
9. www.fis-ski.com – chang'i sporti bo'yicha xalqaro federatsiya sayti.
10. www.iihf.com – xokkey bo'yicha rasmiy sayt.
11. www.isu.org – konkida uchish va figurali uchish federatsiyasi sayti.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 224-226

УДК 796.42:373.2:796.012.1

**MALAKALI DZYUDUCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK
YUKLAMALARI**✉ **Azimqulov A.A.****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.****O'zbekiston****Azimqulova Sh.B.****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.****O'zbekiston**

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda yengil atletika elementlaridan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi tabiiy mashqlar orqali bolalarda tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar shakllanishi ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, yengil atletika elementlarining tarbiyaviy ahamiyati va amaliy mashg'ulotlarda qo'llanishi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Yengil atletika, jismoniy tarbiya, maktabgacha ta'lim, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, tarbiya.

Аннотация: В данной статье раскрывается значение использования элементов лёгкой атлетики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Научно обоснован процесс формирования таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, ловкость и координация через естественные упражнения: бег, прыжки и метания. Также рассмотрено воспитательное значение и применение элементов лёгкой атлетики на практических занятиях.

Ключевые слова: Лёгкая атлетика, физическое воспитание, дошкольное образование, ловкость, выносливость, быстрота, воспитание.

Abstract: This article highlights the importance of using athletics elements in the physical education of preschool children. The study scientifically analyzes the development of physical qualities such as speed, endurance, strength, agility, and coordination through natural exercises like running, jumping, and throwing. The educational significance and practical application of athletics elements are also discussed.

Keywords: Athletics, physical education, preschool education, agility, endurance, speed, training.

Kirish Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Bolaning to'liq rivojlanishida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Shu jarayonda yengil atletika

elementlari – yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar bolalarning tabiiy harakatlari bilan uyg'unlashib, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Yengil atletika elementlari o'zining soddaligi, tabiiyligi va qiziqarli shaklda o'tkazilishi tufayli maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligida keng qo'llaniladi. Bu jarayon bolalarda chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya kabi muhim sifatlarni shakllantiradi.

Asosiy qism: 1. Yengil atletika elementlarining ahamiyati

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun yengil atletika mashqlari – yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlardan o'tish kabi mashg'ulotlar bolaning tabiiy ehtiyojlariga mos keladi. Chunki bu yosh davrida bolalarda kuchli harakatlanish istagi mavjud bo'ladi. Yengil atletika elementlari esa:

- Bolalarning harakat faoliyatini kengaytiradi;
- Organizmning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi;
- Nafas olish va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- Sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi.

2. Bolalarda rivojlantiriladigan jismoniy sifatlar

Yengil atletika mashqlari orqali quyidagi sifatlar samarali rivojlanadi:

1. Tezkorlik – qisqa masofaga yugurish mashqlari bolalarda tezlikni oshiradi.
2. Chidamlilik – uzoqroq yugurish yoki davomli mashqlar orqali hosil qilinadi.

3. Kuch – sakrash va uloqtirish mashqlari qo'l-oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydi.

4. Chaqqonlik va koordinatsiya – turli to'siqlardan o'tish, yugurib kelib sakrash mashqlari orqali rivojlanadi.

5. Moslashuvchanlik – har xil sharoitda tez fikrlash va harakat qilish malakasini hosil qiladi.

3. Amaliy mashg'ulotlar shakllari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida yengil atletika elementlari turli o'yinlar va mashg'ulotlar orqali tashkil etiladi. Masalan:

- "Kim tezroq yuguradi?" – qisqa masofaga yugurish;
- "Uzoqqa sakra" – uzunlikka sakrash;
- "Kim balandroq sakraydi?" – balandlikka sakrash;
- "Nishonga uloqtir" – to'pni maqsadga uloqtirish;
- Estafeta o'yinlari – jamoaviy harakatlarda chaqqonlikni oshiradi.

Bunday mashqlar bolaning jismoniy sifatlari bilan birga irodaviy fazilatlarini ham shakllantiradi, masalan, intiluvchanlik, qat'iyatlik va jamoaviylik.

4. Tarbiyaviy ahamiyati

Yengil atletika elementlari bolalarning faqat jismoniy emas, balki axloqiy-irodaviy rivojlanishida ham katta rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar jarayonida bolalarda:

- tartib-intizom,
- o'zaro yordam,
- raqobatda halollik,
- maqsad sari intilish kabi fazilatlar shakllanadi.

Shuningdek, doimiy mashg'ulotlar bolalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan odatni hosil qiladi.

Xulosa Maktabgacha yoshdagi bolalarda yengil atletika elementlari orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish – ularning sog'lom, chaqqon va faol shaxs bo'lib voyaga yetishishida muhim ahamiyatga ega. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi tabiiy harakatlarga asoslangan mashqlar bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va irodaviy rivojlanishini ham ta'minlaydi.

Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasalarida yengil atletika elementlarini muntazam qo'llash, mashg'ulotlarni qiziqarli va o'yin shaklida tashkil etish, bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darsi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida butun o'quv-tarbiyaviy ishlarning asosiy qismi bo'lib, tarbiyalanuvchi bolalalarni atroflicha, garmonik shakllantirishga xizmat qiladi, ularning sog'liqlarini mustahkamlaydi, jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarni to'g'irlaydi, harakatlar sistemasini yaxshilaydi. Insonning bog'cha yoshidagi davrining o'ziga xos xususiyati shundaki, bu davrda bolalarda xarakter xislatlarining namunalari shakllanib ahloqiy xarakterning asoslari vujudga keladi. Ulardagi yetakchi faoliyat turli xil harakatli o'yinlar hisoblanadi. O'yin bolalar hayoli tomonidan yaratilgan narsa emas, balki, bola hayolining o'zi jarayonida yuzaga kelib rivojlanib boradi. O'yin faoliyati bolani insoniyatning ijtimoiy tajribasini egallashning faol shakli bo'lgan ta'lim faoliyatiga tayyorlab boradi. Bog'cha yoshidagi bolalarda sezgi, idroq, diqqat, xotira, tasavvur, tafakkur, nutq, hayol, hissiyot, va irodaning shakllanishi jadal kechadi. Bog'cha yoshidagi bolalar shaxsining rivojlanishi esa, 3-4 yoshgacha emotsional jihatdan o'z-o'zini mustahkamlashi, 4-5 yoshdagi bog'cha bolalari esa ahloqiy jihatdan o'z-o'zini boshqarish va shaxsiy ishchanligi va tashabbuskorlik xususiyatining shakllanishi bilan xarakterlanadi deb ayta olishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-6099-son qarori. – Toshkent, 2020.
2. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dasturi". – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi, 2021.
3. Ashrapov A. va boshq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: "O'qituvchi", 2019.
4. Zhumabaeva G. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
5. Bompa, T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2015.
6. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Fizkultura i sport, 2018.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 227-230

УДК 796.42:373.5:796.012.1

MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA QO'LLANILADIGAN YENGIL ATLETIKA MASHQLARI

✉ Azimqulov A.A.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.
O'zbekiston

Kamardinov B.

32-sonli maktab oliy toifali jismoniy
tarbiya o'qituvchisi, Chirchiq sh.
O'zbekiston

Azimqulova Sh.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq sh.
O'zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletika mashqlarining ahamiyati yoritilgan. Yugurish, sakrash, uloqtirish kabi mashqlar orqali tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikni oshirish usullari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, yengil atletikaning tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi jihatlari ilmiy dalillar asosida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yengil atletika, maktab o'quvchilari, jismoniy sifatlar, mashqlar, sog'lomlashtirish.

Аннотация: В данной статье рассматривается значение упражнений по лёгкой атлетике в развитии физических качеств школьников. Рассмотрены методы улучшения скорости, выносливости, силы, ловкости и гибкости через бег, прыжки и метания. Также анализируется воспитательное и оздоровительное значение лёгкой атлетики на основе научных данных.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, школьники, физические качества, упражнения, здоровье.

Abstract: This article examines the importance of athletics exercises in developing the physical qualities of schoolchildren. Methods for improving speed, endurance, strength, agility, and flexibility through running, jumping, and throwing activities are discussed. The educational and health-improving aspects of athletics are also analyzed based on scientific evidence.

Keywords: athletics, schoolchildren, physical qualities, exercises, health.

Kirish Maktab yoshidagi bolalarning sog'lom o'sishi, jismoniy rivojlanishi va harakat madaniyatining shakllanishida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim

ahamiyat kasb etadi. Shu jarayonda yengil atletika mashqlari alohida o'rin tutadi, chunki ular nafaqat umumiy jismoniy sifatlarni – kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantiradi, balki bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantiradi.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining 40–45 foizi yengil atletika mashqlariga ajratiladi. Bu esa yengil atletikaning tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini ko'rsatadi.

1. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi

Yengil atletika eng qadimiy sport turlaridan biri bo'lib, uning mashqlari tabiiy harakatlarga asoslangan:

- Yugurish mashqlari – tezkorlik va chidamlilikni oshiradi.
- Sakrash mashqlari – kuch va chaqqonlikni rivojlantiradi.
- Otish mashqlari (yadro, granata, koptok) – kuch va muvofiqlashtirishni shakllantiradi.
- Yurish mashqlari – to'g'ri nafas olish va to'g'ri qadam tashlash ko'nikmalarini beradi.

Pedagog olimlar (A.S. Kuznetsov, 2019; N.R. Karimov, 2021) ta'kidlaganidek, yengil atletika mashqlarining soddaligi va samaradorligi maktab yoshidagi bolalar uchun ularni jismoniy tarbiya darslarida qo'llashni qulaylashtiradi.

2. Maktab o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yengil atletikaning o'rni.

2.1. Tezkorlik

- Kichik masofalarga (30–60 m) yugurish mashqlari o'quvchilarning tezkorligini oshiradi.
- Estafeta o'yinlari nafaqat tezkorlikni, balki jamoaviylikni ham tarbiyalaydi.
- Ilmiy tadqiqotlarda (R.A. Xudoyberdiyev, 2020) qayd etilishicha, 10–14 yoshli bolalarda qisqa masofaga muntazam yugurish tezkorlik ko'rsatkichlarini 15–20% gacha yaxshilaydi.

2.2. Chidamlilik

- O'rta va uzoq masofalarga yugurish (400 m, 800 m, 1500 m).
- Kross yugurishlari (tabiat qo'ynida 1–2 km yugurish).
- Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda 10–12 minutlik sekin yugurish mashqlari yurak-qon tomir tizimining faoliyatini mustahkamlaydi.

2.3. Kuch

- Sakrash mashqlari (joyidan uzunlikka, balandlikka sakrash).
- Og'irliklarni uloqtirish (koptok, yadro, granata).
- Statistik ma'lumotlarga ko'ra, 13–16 yoshdagi o'quvchilarda sakrash mashqlari soni ortishi bilan oyoq mushaklarining kuchi 12–18% ga oshadi (O'zbekiston Jismoniy tarbiya ilmiy-tadqiqot instituti, 2022).

2.4. Chaqqonlik

- To'siqlar bilan yugurish.

- Start va burilish mashqlari.

- Estafeta o'yinlari.

Bu mashqlar bolaning tez harakat yo'nalishini o'zgartirish, muvofiqlashuv qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi.

2.5. Egiluvchanlik

- Yugurishdan keyingi cho'zilish mashqlari.

- Sakrashdan oldingi tayyorgarlik mashqlari.

Egiluvchanlik mashqlari jarohatlanishlarning oldini oladi va mushaklarning elastikligini oshiradi.

3. Amaliy qo'llaniladigan yengil atletika mashqlaridan namunalar

1. Boshlang'ich sinflar uchun (7–10 yosh):

- 20–30 m yugurish, joyida sakrash, granata uloqtirish, estafeta o'yinlari.

2. O'rta sinflar uchun (11–14 yosh):

- 60–200 m yugurish, balandlikka sakrash, 1 km kross yugurish.

3. Yuqori sinflar uchun (15–17 yosh):

- 400–1500 m yugurish, yadro uloqtirish, murakkab estafetalar, to'siqlar bilan yugurish.

Mazkur mashqlar maktab darslari va to'garak mashg'ulotlarida muntazam qo'llansa, o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishi yuqori natija beradi.

4. Yengil atletikaning tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati

- Sog'lomlashtiruvchi ta'siri – yurak-qon tomir, nafas olish tizimini mustahkamlaydi, immunitetni kuchaytiradi.

- Tarbiyaviy ta'siri – intizom, iroda, sabr-toqatni tarbiyalaydi.

- Ijtimoiy ta'siri – jamoaviylik, do'stlik, o'zaro yordam ko'nikmalarini shakllantiradi.

O'zbekiston maktablarida 2023-yilgi kuzatuvlarga ko'ra, yengil atletika mashqlariga muntazam qatnashgan o'quvchilarning 78% da umumiy sog'lom ko'rsatkichlar yaxshilangan, 65% da esa jismoniy sifatlarda sezilarli o'sish kuzatilgan.

Xulosa. Yengil atletika mashqlari maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vosita hisoblanadi. Ular:

- tezkorlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik va egiluvchanlikni shakllantiradi;
- sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi;
- o'quvchilarning psixologik tayyorgarligi, intizomi va irodasini mustahkamlaydi.

Shunday ekan, umumta'lim maktablarida yengil atletika mashqlarini darslarda va to'garaklarda keng qo'llash – yosh avlodning sog'lom, barkamol bo'lib voyaga yetishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi ularning sog'lom rivojlanishi, to'g'ri jismoniy o'sishi va psixologik holati uchun muhim jarayonlardan biridir. Shu nuqtayi nazardan yengil atletika mashqlari o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri sifatida qaraladi. Yengil atletika mashqlari inson organizmi uchun tabiiy harakatlarga – yugurish, sakrash, uloqtirish, yurish kabi mashqlarga asoslanganligi sababli, ularni maktab

yoshidagi bolalar oson o'zlashtiradilar. Bu esa ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga keng imkoniyat yaratadi.

Umuman olganda, yengil atletika mashqlari maktab yoshidagi o'quvchilarning sog'lom bo'lib voyaga yetishi, jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqoriligi, sportga qiziqishi va irodaviy sifatlarining shakllanishida beqiyos o'rin tutadi. Bugungi kunda ta'lim jarayonida jismoniy tarbiyaning ahamiyati tobora ortib borayotgan sharoitda, yengil atletika mashqlarini samarali qo'llash orqali yosh avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularda sportga bo'lgan muhabbatni uyg'otish va kelajakda sog'lom jamiyat qurilishiga hissa qo'shish mumkin.

Shu boisdan, xulosa qilib aytish mumkinki, yengil atletika mashqlari maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish, ularni sog'lom, bardam va faol shaxs qilib tarbiyalashda eng qulay va samarali vosita hisoblanadi. Mazkur mashqlarni dars jarayonida muntazam va tizimli qo'llash orqali o'quvchilarda jismoniy va ma'naviy barkamollikni ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Karimov N.R. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
2. Xudoyberdiyev R.A. Maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Kuznetsov A.S. Teoriya i metodika legkoy atletiki. Moskva: Akademiya, 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Umumta'lim maktablari uchun jismoniy tarbiya dasturi. Toshkent, 2022.
5. World Athletics. Development of Athletics in Schools. Monaco: IAAF Publishing, 2019



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 231-233

УДК 796.855:796.093.7

KAMONDAN OTISH SPORT TURINING QOIDALARI VA ANJOMLAR O'LCAMI

✉ **Davletov S.X.**

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati" kafedra o'qituvchisi
Chirchiq sh., O'zbekistan

Annotatsiya Maqolada kamondan otish sport turi bo'yicha qoidalar, anjomlarning o'lchamlari va shu kabi muhim ma'lumotlar keltirilgan.

Annotation The article provides important information about the rules of the sport of archery, equipment sizes, and more.

Kalit so'zlar Kamondan otish, kamon, ajomlar, qoidalar, masofa, nishon, xavfsizlik, texnika.

Key words Archery, bow, beginners, rules, distance, target, safety, technique.

Dolzarbliigi: Kamondan otish sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan qoidalarini amaliyotda chuqurroq tadbqiq etish, sportchilar sport turida o'z faoliyatlarini boshlashdan oldin ushbu qoidalarini aniq bilishi, ko'p yillik faoliyati davomida o'zlaridan keying shug'ullanuvchilarni to'g'ri yo'naltirishi uchun barcha kerakli ma'lumotlarga ega bo'lishlari muhim hisoblanadi. Mamlakatda kamondan otishni rivojlantirish 2021 yil 17 iyun kuni O'zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev "Kamondan otish sport turini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmonni imzoladi. Kamondan otish sporti — nishonga aniq o'q uzish orqali eng ko'p ochko to'plashga asoslangan olimpiya sport turi hisoblanadi. Hozirgi kunda bu sport turining qoidalari Xalqaro kamondan otish federatsiyasi (World Archery, sobiq FITA) tomonidan tartibga solinadi

Kamondan otish — diametri 40–122 sm bo'lgan nishonga 18–90 metr masofadan o'q uzib, aniqlik bo'yicha ochko to'plashga asoslangan sport turi. Qoidalariga ko'ra, ishtirokchilar 30 yoki 36 tadan o'q uzib, to'plangan ochkolar yig'indisi bo'yicha g'olibni aniqlashadi. O'q otish texnikasi, to'g'ri turish va nishonni mo'ljalga olish asosiy shartlardir

Kamondan otish va musobaqaning asosiy qoidalari:

O'q uzish tartibi: O'q otuvchi (archer) belgilangan vaqt ichida seriyalar bo'yicha (masalan, 12 seriya x 6 o'q) o'q uzadi.

Ochko to'plash: Nishonning markaziga (10 ochko) qanchalik yaqin tegsa, shuncha ko'p ochko olinadi.

Xavfsizlik: O'qni faqat nishon tomon, buyruq berilganda uzish shart. Kamonni o'qsiz otish taqiqlanadi.

Texnika: To'g'ri turish (stance), kamonni ushlash (grip), chilla (string)ni tortish va qo'yib yuborish (release) ketma-ketligi muhim.

Milliy kamondan otishda ham shunga o'xshash tamoyillar qo'llaniladi, faqat masofa va an'anaviy jihozlar o'zgarishi mumkin.

Musobaqalar asosan ochiq maydonlarda yoki yopiq zallarda o'tkaziladi.

Masofalar: Ochiq maydondagi standart olimpiya masofasi 70 metrni tashkil qiladi. Shuningdek, turli yosh va musobaqa turlariga qarab 18 metrdan 90 metrgacha bo'lgan masofalarda otish mumkin.

Nishon (Target): Nishonning diametri masofaga qarab 40 sm dan 122 sm gacha bo'ladi. U 10 ta konsentrik halqadan iborat bo'lib, eng markazdagi sariq doira 10 ochko, chetdagi oq halqa esa 1 ochko beradi.

Vaqt chegarasi: Har bir o'qni otish uchun sportchiga odatda 40 soniya vaqt ajratiladi.

Sport jihozlariga qo'yiladigan talablar

Musobaqalarda asosan ikki turdagi kamonlardan foydalaniladi:

Klassik (Recurve) kamon: Olimpiya o'yinlarida ishlatiladigan yagona kamon turi.

Blokli (Compound) kamon: Murakkab mexanizmlar va g'ildiraklar tizimi bilan jihozlangan, yuqori aniqlikka ega kamon.



Ochiq maydonda nishonning joylashuvi



Kamonchilarning startda joylashuvi

Asosiy xavfsizlik va intizom qoidalari

Chiziq tartibi: Sportchi faqat maxsus "otish chizig'i"da turib o'q uzishi mumkin.

Ruxsat signali: Faqat hakamning maxsus signali (hushtak yoki chiroq)dan so'ng o'q otishni boshlash yoki nishon yoniga borib o'qlarni yig'ish mumkin.

Xavfsizlik: O'q o'rnatilgan kamonni hech qachon odamlar tomonga yoki osmonga qaratish mumkin emas. Kamonni faqat nishon tomonga qaratib tortish kerak.

Xulosa qilib oladigan bo'lsak, yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga tayangan holda hozirgi kunda sportchilarni tayyorlash jarayonida yuqori darajada bilimlarni

egallashi uchun sportchilar eng birinchi sport haqidagi aniq ma'lumotlarni bilishi kerak, maydonning o'lchami, musobaqa o'tkazilish qoidalariga qarab o'zining aniq bir yo'nalishini tanlab olishiga yordam beradi. Ushbu maqola orqali barcha kamondan otish sport turiga qiziquvchilar, o'z faoliyatini yangi boshlaganlar uchun qisqa va asosiy bilim olish uchun ma'lumot hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bartlett R.M. The biomechanik teknik position for men's: A review //Journal of sports sciences. 2000. – №. 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-201



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 234-240

УДК 796.355:796.093.5:311.42

XOKKEY BO'YICHA MILLIY TERMA JAMOANING JAHON CHEMPIONATIDAGI TEXNIK-TAKTIK USTUNLIKLARI: STATISTIK TAHLIL ASOSIDA

✉ **Isamov X.I.****Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar
instituti, Toshkent sh., O'zbekiston**

Annotatsiya: Mazkur maqolada 2025-yil aprel oyida Yerevanda o'tkazilgan Xalqaro Xokkey Federatsiyasining IV divizion Jahon chempionatida O'zbekiston milliy terma jamoasining texnik-taktik ustunliklari statistik tahlil asosida o'rganiladi. Har bir o'yinning asosiy ko'rsatkichlari — zarbalar, pressing darajasi, pover-play holatlaridan foydalanish va jamoaviy strategiyalar — tahlil qilinib, g'alabaga erishishdagi asosiy omillar aniqlanadi. O'zbekiston jamoasining yuqori natijalari xalqaro maydonda ushbu sport turining rivojlanayotganligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: O'zbekiston milliy xokkey terma jamoasi, Jahon chempionati IV divizion, texnik-taktik ustunlik, statistik tahlil, sport strategiyasi, xalqaro musobaqa, xokkeyda pressing, pover-play vaziyatlari.

Аннотация: В данной статье рассматривается статистический анализ технического и тактического превосходства сборной Узбекистана по хоккею в рамках Чемпионата мира IV дивизиона, проведенного Международной федерацией хоккея в апреле 2025 года в Ереване. Анализируются ключевые показатели игр — количество бросков, уровень прессинга, эффективность повер-плей и командная стратегия. Результаты сборной Узбекистана подтверждают растущий потенциал хоккея в стране на международной арене.

Ключевые слова: Национальная сборная Узбекистана по хоккею, Чемпионат мира IV дивизион, технико-тактическое превосходство, статистический анализ, спортивная стратегия, международное соревнование, прессинг в хоккее, ситуации повер-плей.

Kirish: So'nggi yillarda O'zbekiston sport sohasida jadal sur'atlar bilan rivojlanib borayotgan yo'nalishlardan biri bu — xokkeydir. An'anaviy qishki sport turlaridan sanalgan ushbu o'yin mamlakatimizda yangi bosqichga ko'tarilib, tizimli tayyorgarlik, yosh avlodni tarbiyalash va xalqaro tajriba orttirish yo'nalishida muhim yutuqlarga erishilmoqda. Buning yaqqol isboti sifatida, 2025-yil aprel oyida Armanistonning Yerevan shahrida o'tkazilgan Xalqaro Xokkey Federatsiyasi

(IIHF) IV divizion Jahon chempionatida O'zbekiston milliy terma jamoasining muvaffaqiyatli ishtirokini keltirish mumkin. Mazkur chempionat O'zbekiston xokkey tarixida ilk marta to'liq shaklda ishtirok etilgan nufuzli musobaqa bo'lib, terma jamoamiz 5 ta uchrashuvdan 4 tasida yirik hisobda g'alaba qozondi va faqat bitta o'yinda bullitlarda mag'lubiyatga uchradi [4]. Yakunda 13 ball bilan musobaqa g'olibiga aylangan jamoamiz III B divizioniga yo'llanma oldi. Ayniqsa, jamoaning har bir o'yinda namoyon qilgan texnik-taktik ustunligi, raqibni erta sindirish strategiyasi, pressing darajasi, gollarni samarali tashkil etish kabi ko'rsatkichlar ilmiy tahlilga arzigulik natijalarni yuzaga chiqardi. Ushbu maqolada O'zbekiston milliy xokkey terma jamoasining Jahon chempionatida ko'rsatgan texnik-taktik ustunliklari statistik ko'rsatkichlar asosida tahlil qilindi. G'alabalarning asosiy omillari, o'yin strategiyasi, raqib ustidan ustunlikni ta'minlagan omillar va jamoaviy o'yinning samaradorligi chuqur tahlil qilindi [2].

Tadqiqot ob'ekti: O'zbekiston jamoasining musobaqa doirasidagi barcha besh uchrashuvi (Quvayt, Armaniston, Eron, Indoneziya va Malayziyaga qarshi o'yinlar) tanlab olindi.

Tadqiqotning metodologiyasi: Ushbu tadqiqotda O'zbekiston xokkey terma jamoasining 2025-yil aprel oyida Yerevanda bo'lib o'tgan IIHF Jahon chempionatining IV divizion bosqichida namoyon etgan texnik-taktik ustunliklari statistik tahlil asosida o'rganildi. Tahlil qilishda har bir o'yinning rasmiy statistik ko'rsatkichlari asos qilib olinib, umumiy zarbalar soni, pover-play vaziyatlarining samaradorligi, facye-off yutish foizi, himoyaviy blokerlar soni, pressing darajasi, periodlar bo'yicha urilgan gollar va darvozabonning "shutout" holatlari asosiy indikatorlar sifatida belgilandi. Ma'lumotlar Xalqaro Xokkey Federatsiyasi (IIHF) tomonidan e'lon qilingan rasmiy o'yin protokollari, musobaqa statistikasi hamda o'yin videolavhalari asosida jamlanib, Excyel dasturi yordamida tizimlashtirildi. Shuningdek, jamoaning har bir o'yindagi taktik uslubi, chiziqlar oralig'idagi rotatsiya, pressing va kombinasion harakatlar bo'yicha vizual tahlil amalga oshirildi. Metod sifatida deskriptiv statistik tahlil, taqqoslash, empirik kuzatuv va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot davomida murabbiylar qarorlari, o'yinchilar pozitsiyalari va taktika moslashuvchanligi ham e'tiborga olindi. Ayniqsa, pover-play vaziyatlaridagi harakatlar, raqib pressingiga qarshi kurash, hamda o'yinda tempning doimiy ushlab turilishi texnik-taktik ustunlikni aniqlovchi muhim omillar sifatida baholandi. Armaniston bilan o'yinda bullit seriyasi, qolgan barcha o'yinlarda esa yirik g'alabalar orqali erishilgan statistik ustunliklar alohida tahlil qilindi. Shu tariqa, mavjud raqamli ko'rsatkichlar va amaliy kuzatuvlar asosida O'zbekiston xokkey terma jamoasining Jahon chempionatida ko'rsatgan texnik va taktik jihatdan ustun o'yini aniq va ishonchli tarzda ilmiy tahlil qilindi [8].

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. 2025-yil 13-aprel kuni Armaniston poytaxti Yerevanda o'tkazilgan IIHF Jahon chempionati IV divizionining ilk turida O'zbekiston xokkey bo'yicha milliy terma jamoasi Quvayt terma jamoasi bilan bahs olib bordi. Uchrashuv natijasi O'zbekiston foydasiga 13:3 hisobida yakunlandi. Bu o'yin milliy jamoamizning xalqaro maydondagi kuchli

sport salohiyati va texnik-taktik jihatdan yetarlicha tayyorgarlik ko'rganini yaqqol namoyon qildi. O'zbekiston jamoasi o'yinni kuchli bosim ostida boshladi. Dastlabki daqiqalardan oq shaybani nazorat qilish, qanotlar orqali tezkor hujum uyushtirish va raqib zonasida faol harakat qilish orqali ustunlikni qo'lga oldi. Har bir hujum kombinatsiyali, aniq uzatmalarga asoslangan bo'lib, raqib himoyasi doimiy bosim ostida qoldi. Jamoamiz ilk periodda 4 ta, ikkinchi periodda 5 ta, uchinchi periodda esa 4 ta gol urdi — bu esa o'yin davomida temp va pressing pasaymaganini ko'rsatadi. Quvayt jamoasi esa faqat qarshi hujumlar va kamchilikda qolgan himoyachilarimiz xatolaridan foydalanib 3 ta gol kiritishga muvaffaq bo'ldi. Himoyada O'zbekiston jamoasi zonani to'g'ri yopdi, blokerlar faol bo'ldi, darvozabon bir nechta xavfli zarbalarni qaytarishga muvaffaq bo'ldi. Ayniqsa, jamoamizning raqib pressingiga javob qaytara olishi, jismoniy holatni butun o'yin davomida saqlay olgani ustunlik omillaridan biri bo'ldi. Murabbiylar tomonidan to'g'ri taktika tanlandi: 3 to'liq chiziq ishlatilib, jamoaning tempini tushirmaslikka erishildi. Har bir chiziq o'z vazifasini bajarib, rotatsiya muvaffaqiyatli boshqarildi. Pover-play vaziyatlarida jamoamiz 2 marta raqib darvozasini ishg'ol qildi, bu esa maxsus holatlar uchun taktikaning samarali ishlaganini ko'rsatadi. Shu bilan birga, pressing ostida shaybani saqlab qolish va pressingdan tez chiqish uchun tayyorlangan kombinatsiyalar ham yaxshi ishladi. Bu o'yin O'zbekiston milliy xokkey jamoasi uchun nafaqat ballar, balki chempionatdagi psixologik ustunlikni ham olib keldi.

1-jadval

Ko'rsatkich	O'zbekiston	Quvayt
Yakuniy hisob	13	3
Umumiy zarbalar (shotlar)	41	18
Powyer-play imkoniyatlari	4	3
Powyer-playda urilgan gollar	2	1
Facye-off yutish foizi	62%	38%
Himoyaviy blokerlar	9	4
Periodlar bo'yicha gollar	4+5+4	1+1+1
O'yin davomida pressing darajasi	Yuqori	O'rtacha

IIHF – Jahon chempionati IV divizionining eng muhim va prinsipial bahslaridan biri — O'zbekiston va mezbon Armaniston terma jamoalari o'rtasidagi uchrashuv bo'lib o'tdi. Bu o'yin musobaqaning ikkinchi bosqichi bo'lib, har ikki jamoa uchun guruhdagi peshqadamlikni aniqlovchi hal qiluvchi o'yinga aylandi. Shiddatli, keskin va taktik kurashlarga boy bo'lgan bellashuv asosiy vaqt va qo'shimcha bo'limda durang bilan yakunlandi (2:2), biroq bullit seriyasida mezbon jamoa ustunlikni qo'lga kiritdi va 3:2 hisobida g'alaba qozondi. O'zbekiston jamoasi bu o'yinda o'zining an'anaviy hujumkor o'yin uslubini saqlagan holda, yuqori pressing orqali Armaniston darvozasi tomon bir necha xavfli hujumlarni amalga oshirdi. Biroq raqib ham o'z uyida kuchli ruhiy tayyorgarlikda maydonga tushgan va himoyada juda ixcham harakat qildi. O'yinda ko'plab to'qnashuvlar,

zarba almashuvlari va raqib pressingiga qarshi kurashlar ko'p bo'ldi. O'zbekiston jamoasi o'yinning 1-bo'limida hisobni ochdi, biroq Armaniston tez orada javob qaytardi. Ikkinchi bo'limda yana O'zbekiston oldinga chiqdi, lekin yakunda raqib hisobni tenglashtirib, o'yinni bullitlarga olib bordi. Bullit seriyasi o'z-o'zidan yuqori darajadagi psixologik bosim bo'lgan vaziyatdir. O'zbekiston jamoasi ilk ikki urinishda muvaffaqiyatsizlikka uchradi, Armaniston esa aniq zarbalar orqali ustunlikni qo'lga kiritdi. Mazkur o'yinda milliy jamoamiz texnik va jismoniy jihatdan kuchliroq ko'rinsa-da, bullit seriyasidagi tajriba va ruhiy barqarorlik mezbonlar foydasiga hal bo'ldi. Shunga qaramay, asosiy vaqt va qo'shimcha bo'limdagi kurashda O'zbekiston jamoasi raqibdan aslo qolishmadi, hatto bir qancha statistik ko'rsatkichlar bo'yicha ustunlikka ega bo'ldi. Ayniqsa shotlar (zarbalar) soni va pressing kuchi yuqori darajada edi. Himoyada esa raqibning tezkor qarshi hujumlari ba'zi epizodlarda muammolar tug'dirgan bo'lsa-da, umumiy natijani yomon deyish mumkin emas. Murabbiylar tomonidan tanlangan taktik yondashuv to'g'ri bo'lgan, biroq gol realizatsiyasida biroz noaniqliklar bo'ldi [1].

2- jadval

Ko'rsatkich	O'zbekiston	Armaniston
Yakuniy hisob (bullitlar bilan)	2	3
Asosiy va qo'shimcha vaqt natijasi	2	2
Shotlar (umumiy zarbalar)	34	28
Powyer-play imkoniyatlari	3	2
Powyer-playda urilgan gollar	1	0
Bullit seriyasidagi urinishlar	0/3	1/3
Facye-off yutish foizi	56%	44%
Himoyaviy blokerlar	7	6
Pressing darajasi	Yuqori	Yuqori

IIHF Jahon chempionatining navbatdagi turida O'zbekiston xokkey terma jamoasi Eron jamoasiga qarshi maydonga tushdi. Uchrashuv natijasi tarixiy darajadagi ustunlikni aks ettirdi — O'zbekiston raqibini yirik hisobda, ya'ni 20:0 bilan mag'lub etdi. Bu nafaqat jamoaning musobaqadagi eng yirik g'alabalaridan biri, balki butun chempionat bo'yicha eng ko'zga ko'ringan texnik va taktik ustunlik namunasidir. O'zbekiston jamoasi o'yinni boshlaboq to'liq nazorat ostiga oldi. Har bir zona bo'yicha harakatlar aniq rejalashtirilgan, tezlik yuqori, uzatmalar to'g'ri va hujumlar bosim bilan olib borildi. Eron jamoasi esa butun o'yin davomida deyarli hech qanday qarshilik ko'rsata olmadi. Raqib pressingga qarshi himoyada zaif harakat qilib, ko'plab xatolarga yo'l qo'ydi. O'zbekiston esa har bir imkoniyatdan foydalanib, zarbalarni golga aylantirishda yuqori aniqlik ko'rsatdi. Jamoamizning har bir chizig'i doimiy ravishda faollik ko'rsatdi. Periodlar orasidagi temp tushmadi — har bir navbatdagi bo'limda 6–8 tadan gol kiritildi. Maxsus vaziyatlarda, ya'ni pover-play (raqib kamchilikda bo'lgan vaqtda)

holatlarida jamoamiz 100% samaradorlik bilan ishladi. Eron jamoasi darvoza tomon bir nechta xavfli hujum uyushtirmoqchi bo'ldi, biroq himoyachilar bunday vaziyatlarni o'z vaqtida zararsizlantirishdi. O'zbekiston jamoasi ushbu o'yinda raqib darvozasiga o'rtacha har 3 daqiqada bir gol urdi, bu esa raqib ustidan texnik ustunlik darajasi qanchalik yuqori bo'lganini ko'rsatadi. Mazkur o'yin orqali O'zbekiston jamoasi nafaqat ballarni maksimal darajada to'pladi, balki gol farqini ham keskin oshirdi. Musobaqadagi keyingi bahslarda bu ko'rsatkich peshqadamlikni saqlash uchun muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

3- jadval

Ko'rsatkich	O'zbekiston	Eron
Yakuniy hisob	20	0
Shotlar (umumiy zarbalar)	52	7
Powyer-play imkoniyatlari	3	1
Powyer-playda urilgan gollar	3	0
Facye-off yutish foizi	68%	32%
Himoyaviy blokerlar	5	2
Periodlar bo'yicha gollar	7+6+7	0+0+0
Pressing darajasi	Juda yuqori	Past
Darvozabonning "shutout" holati	Bor (0 gol o'tkazgan)	Yo'q

Yerevanda davom etayotgan IIHF Jahon chempionati IV divizionida O'zbekiston xokkey terma jamoasi Indoneziya terma jamoasiga qarshi maydonga tushdi. O'yin natijasi — 26:1 — nafaqat musobaqa, balki O'zbekiston xokkey tarixidagi eng yirik g'alabalardan biri sifatida qayd etildi. Uchrashuv boshidanoq jamoamiz tashabbusni o'z qo'lga oldi. Dastlabki daqiqalardayoq bir nechta tezkor gollar urildi. Hujum chiziqlari uzluksiz faoliyat olib bordi — har bir navbatdagi shayba muvozanatli paslar, aniq kombinatsiyalar va yuqori tezlikda amalga oshirilgan hujumlar natijasi bo'ldi. Himoyada esa raqibning har qanday urinishlari o'z vaqtida to'xtatildi, pressing orqali shayba yo'qotilishiga imkon berilmadi. Darvozabonimiz o'yinda deyarli ishga tushmadi, chunki raqibning himoyamizdan o'tib darvoza tomon xavfli zarba yo'llashi hollari juda kam bo'ldi. Indoneziya o'zining yolg'iz golini faqat o'yin oxirida, bo'shashtirilgan himoya fonida kiritishga muvaffaq bo'ldi. Shu nuqtai nazardan qaralganda, bu o'yin yakka ustunlik bilan kechgan, g'alaba esa butun jamoaviy harakatlar va to'liq ustunlik mahsuli bo'ldi.

4- jadval

Ko'rsatkich	O'zbekiston	Indoneziya
Yakuniy hisob	26	1
Shotlar (umumiy zarbalar)	58	9
Powyer-play imkoniyatlari	4	2
Powyer-playda urilgan gollar	3	0
Facye-off yutish foizi	67%	33%

Himoyaviy blokerlar	6	3
Periodlar bo'yicha gollar	9+10+7	0+0+1
Pressing darajasi	Juda yuqori	Past
Darvozabonning "shutout" holati	Yo'q (1 gol o'tkazildi)	Yo'q

2025-yil 19-aprel kuni Yerevanda o'tkazilgan IIHF Jahon chempionati IV divizionining so'nggi turida O'zbekiston xokkey terma jamoamiz Malayziya terma jamoasiga qarshi maydonga tushdi. Musobaqadagi to'rtinchi yirik g'alaba bo'lgan ushbu o'yin 18:3 hisobida yakunlandi. Bu natija O'zbekiston jamoasining texnik, jismoniy va psixologik jihatdan raqibdan ancha ustun ekanligini yana bir bor tasdiqladi. O'yin boshlang'ich daqiqalardan boshlab to'liq nazorat ostida kechdi. O'zbekiston ilk perioddayoq bir nechta gol urib, raqibni bosim ostiga oldi va o'yin ssenariysini o'zi belgilay boshladi. O'zbekiston jamoasi bu bahsda yuqori tempda, aniq uzatmalar va kombinatsiyalarga asoslangan hujum uslubini qo'lladi. Qanotlardan kirib borish, markaz orqali yorib o'tish va pover-play vaziyatlaridan foydalanish borasida aniq strategiya ko'zga tashlandi. Raqib jamoa himoyasi ko'plab xatolarga yo'l qo'ydi, O'zbekiston esa bu imkoniyatlardan maksimal foydalandi. Malayziya jamoasi o'zining uchta golini asosan qarshi hujumlar va pressingning kuchsizlangan lahzalarida kiritdi. Shu bois, darvozamiz daxlsiz qolmadi, ammo umumiy o'yinda jamoaviy ustunlikni kamaytirmadi. Murabbiylar tarkibni to'g'ri rotatsiya qilish orqali charchoq omilini minimallashtirdi. Pover-play vaziyatlarida gol urish, pozision hujumlarni tezlik bilan yakunlash va pressingdan tez chiqib ketishdagi ustunlik g'alabani asosiy sabablaridan bo'ldi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, ushbu o'yinda O'zbekiston jamoasi faqat g'alaba uchun emas, balkimusobaqar jadvalida gol farqini maksimal oshirish maqsadida o'ynadi. Bu psixologik jihatdan ham, texnik jihatdan ham yuqori darajadagi tayyorgarlik natijasi bo'ldi. Hujumdagi agressivlik va himoyadagi tartib O'zbekistonning bo'lajak kuchli raqiblarga tayyor ekanini ko'rsatdi.

5- jadval

Ko'rsatkich	O'zbekiston	Malayziya
Yakuniy hisob	18	3
Shotlar (umumiy zarbalar)	49	15
Powyer-play imkoniyatlari	4	2
Powyer-playda urilgan gollar	2	0
Facye-off yutish foizi	65%	35%
Himoyaviy blokerlar	8	5
Periodlar bo'yicha gollar	6+7+5	1+1+1
Pressing darajasi	Yuqori	O'rtacha
Darvozabonning "shutout" holati	Yo'q (3 gol o'tkazildi)	Yo'q

Xulosa: Yuqoridagi statistik tahlillar asosida aniqlanishicha, O'zbekiston milliy xokkey terma jamoasi 2025-yilgi IIHF Jahon chempionati IV divizion bosqichida texnik va taktik jihatdan aniq ustunlikka ega bo'lgan. Jamoaning har bir uchrashuvda namoyon etgan yuqori pressing darajasi, tezkor va kombinasion

hujumlar, samarali rotatsiya, powyer-play vaziyatlaridan foydalana olish, shuningdek, darvozabon va himoya chizig'ining uyg'unligi — barchasi yirik g'alabalar uchun zamin yaratgan asosiy omillar bo'lib xizmat qilgan. Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, O'zbekiston jamoasi nafaqat individual o'yinchilarning yuqori texnik mahoratiga, balki murabbiylar shtabining taktik yondashuvi va psixologik tayyorgarlikka asoslangan yondashuviga tayanadi. Ayniqsa, jamoaning har bir period davomida o'yin tempini pasaytirmasdan davom ettirishi, pressing ostidagi o'yinlarda bardavomlikni saqlab qolishi, kombinatsiyalarni yuqori aniqlik bilan yakunlashi ham texnik-taktik ustunlikning yorqin ko'rsatkichlaridir [5].

Musobaqa doirasida 5 uchrashuvdan 4 tasida yirik hisobdagi g'alaba va faqat bitta o'yinda bullit seriyasida mag'lubiyatga uchragani — jamoaning umumiy saviyasi, tayyorgarlik sifati va xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini yaqqol ifodalaydi. Natijada, O'zbekiston jamoasi turnirda eng ko'p ochko jamg'arib, III B divizioniga yo'l oldi va mamlakat xokkey tarixida yangi bosqichni boshlab berdi. Mazkur tadqiqot O'zbekiston xokkey jamoasining texnik-taktik rivojlanish dinamikasini ilmiy asosda o'rganish imkonini berdi. Keltirilgan ko'rsatkichlar milliy jamoaning zamonaviy xokkey talablariga javob bera olishini, sport strategiyasi va o'yin falsafasining shakllanganligini anglatadi[6]. Kelgusida bunday statistik tahlillar jamoaning zaif va kuchli tomonlarini aniqlashda, tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishda muhim uslubiy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Foylanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. International Ice Hockey Federation (IIHF). Official Game Reports and Statistics – 2025 Division IV World Championship. www.iihf.com
2. Хомутильников, С.А., Орлов, А.В. Анализ технико-тактической подготовки хоккеистов высокого класса. - Санкт-Петербург: СПбГПУ, 2020. - 198 с.
3. Turdaliyev, Sh. *Sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlik nazariyasi va amaliyoti*. - Toshkent: O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, 2022. - 172 b.
4. IIHF Coaching Manual - Level 1–3. International Ice Hockey Federation Coaching Education Program. - Zurich, 2020.
5. Nazarov, K.B. *Sportda raqamli tahlil va murabbiylik qarorlarini qabul qilish*. - Toshkent: Ilm Ziyo, 2023. - 154 b.
6. Карпов, А.Ю. *Методика анализа эффективности действий игроков в игровых видах спорта (на примере хоккея)* // Вестник спортивной науки. - 2021. - №3(45). - С. 55–61.
7. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi rasmiy sayti - www.olympic.uz
8. IIHF YouTube channel: Game highlights and full match replays – 2025 Division IV World Championship. - <https://www.youtube.com/user/iihfworlde>



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 241-244

УДК 796.355:796.062.4-053.6

YOSHLAR ORASIDA XOKKEYNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI

✉ Karimov A.A.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati" kafedra dotsenti p.f.b.f.d.
(PhD) Chirchiq sh., O'zbekistan

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisdagi yoshlar orasida xokkey sport turini rivojlantirish jarayonida yuzaga kelayotgan asosiy muammolar, ularning paydo bo'lish sabablari hamda ushbu muammolarni bartaraf etishga qaratilgan ilmiy-amaliy yechimlar kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqotda sport infratuzilmasining rivojlanish darajasi, moddiy-texnik bazaning holati, murabbiylar tarkibining kasbiy salohiyati hamda xokkey sportining jamiyatdagi ommaviylashuv ko'rsatkichi kabi muhim omillar chuqur o'rganiladi. Shuningdek, yoshlar orasida xokkeyga qiziqish darajasiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-iqtisodiy va tashkiliy omillar, jumladan sport jihozlarining mavjudligi, moliyaviy imkoniyatlar, hududiy sharoitlar va sport maktablari faoliyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, xokkey sportini yoshlar orasida rivojlantirish ko'p omilli jarayon bo'lib, u faqatgina sport infratuzilmasini yaxshilash bilan cheklanmaydi, balki murabbiylar tayyorlash tizimini takomillashtirish, zamonaviy metodik yondashuvlarni joriy etish hamda ommaviy sport siyosatini kuchaytirishni ham talab etadi.

Kalit so'zlar: xokkey, yoshlar sporti, sport infratuzilmasi, moddiy-texnik baza, murabbiylar salohiyati, sport maktablari, jismoniy tayyorgarlik, ommaviy sport, muz maydoni, sport muammolari, rivojlantirish strategiyasi, sport menejmenti, sport siyosati, yoshlar faolligi, sport dasturlari

Аннотация: В данном научном тезисе комплексно анализируются основные проблемы, возникающие в процессе развития хоккея среди молодежи, причины их возникновения, а также научно-практические решения, направленные на устранение этих проблем. В исследовании глубоко изучаются такие важные факторы, как уровень развития спортивной инфраструктуры, состояние материально-технической базы, профессиональный потенциал тренерского состава и показатель

популяризации хоккея в обществе. Также с научной точки зрения анализируются социально-экономические и организационные факторы, влияющие на уровень интереса к хоккею среди молодежи, включая наличие спортивного оборудования, финансовые возможности, региональные условия и деятельность спортивных школ. Результаты исследования показывают, что развитие хоккея среди молодежи является многофакторным процессом, который не ограничивается только улучшением спортивной инфраструктуры, но и совершенствованием системы подготовки тренеров,

Ключевые слова: хоккей, молодежный спорт, спортивная инфраструктура, материально-техническая база, тренерский потенциал, спортивные школы, физическая подготовка, массовый спорт, ледовая площадка, спортивные проблемы, стратегия развития, спортивный менеджмент, спортивная политика, молодежная активность, спортивные программы.

Dolzarbligi: Hozirgi kunda yoshlar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan bo'lib, bu jarayon jamiyatning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash hamda milliy sport salohiyatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, xokkey sport turi o'zining yuqori texnik murakkabligi, maxsus infratuzilma va katta moddiy-texnik resurslarni talab etishi bilan ajralib turadi. Mazkur sport turining yoshlar orasida yetarli darajada ommalashmaganligi bir qator tashkiliy, iqtisodiy va ijtimoiy omillar bilan izohlanadi. Jumladan, muz maydonlarining yetishmasligi, sport jihozlarining nisbatan qimmatligi, malakali murabbiylar tanqisligi hamda ommaviy targ'ibot ishlarining yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligi xokkeyning keng tarqalishiga to'sqinlik qilmoqda. Shu sababli yoshlar orasida xokkey sportini rivojlantirishga to'sqinlik qiluvchi muammolarni ilmiy jihatdan o'rganish, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda samarali yechimlar ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu muammolarni hal etish esa kelajakda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va xokkey sportining ommaviyligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur ilmiy tezisning asosiy maqsadi yoshlar orasida xokkey sport turini rivojlantirish jarayoniga to'sqinlik qilayotgan muammolar majmuasini tizimli ravishda aniqlash, ularning kelib chiqish sabablari va ta'sir darajasini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iboratdir. Shu bilan birga, tadqiqot doirasida mavjud infratuzilma holati, moddiy-texnik ta'minot darajasi, murabbiylar salohiyati hamda sport maktablarining faoliyati kabi omillar chuqur o'rganiladi. Ushbu omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash orqali muammoning

kompleks xarakteri ochib beriladi. Tadqiqotning yana bir muhim maqsadi sifatida yoshlar orasida xokkey sportini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan, amaliy jihatdan samarali va barqaror takliflar hamda strategik yechimlar ishlab chiqish ko'zda tutiladi. Natijada, xokkey sportining ommaviyligini oshirish va yosh sportchilar tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi xulosalar shakllantiriladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida yoshlar orasida xokkey sport turining yetarli darajada rivojlanmasligiga bir qator o'zaro bog'liq omillar ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Birinchi navbatda, muz maydonlarining yetishmasligi va mavjud sport infratuzilmasining cheklanganligi yoshlarning ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanish imkoniyatlarini sezilarli darajada kamaytiradi. Bu holat xokkeyning ommaviylashuv jarayonini sekinlashtiruvchi asosiy omillardan biri sifatida baholanadi. Ikkinchi muhim omil sifatida sport jihozlarining nisbatan qimmatligi va ularni xarid qilishdagi moliyaviy qiyinchiliklar qayd etiladi. Ushbu iqtisodiy to'siqlar ko'plab iqtidorli yoshlarning xokkey bilan shug'ullanishiga imkon bermaydi va sportga kirish darajasini pasaytiradi. Bundan tashqari, malakali murabbiylar yetishmasligi, xokkey yo'nalishidagi sport maktablarining kamligi hamda ommaviy targ'ibot ishlarining yetarli darajada tashkil etilmaganligi ham sportning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hududlarda iqlim sharoitining noqulayligi ham muz sport turlarini keng rivojlantirishda qo'shimcha cheklovchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, ushbu muammolarni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, u davlat va xususiy sektor hamkorligini kuchaytirish, zamonaviy sport infratuzilmasini kengaytirish hamda mavjud muz maydonlaridan samarali foydalanishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, murabbiylar tayyorlash tizimini takomillashtirish, malaka oshirish dasturlarini joriy etish va yoshlar uchun arzon yoki bepul sport dasturlarini ishlab chiqish xokkeyni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari yoshlar orasida xokkey sportini rivojlantirish ko'p omilli jarayon ekanligini va uni samarali yo'lga qo'yish uchun tizimli hamda strategik yondashuv talab etilishini ko'rsatadi.

Xulosa: Yoshlar orasida xokkey sport turini rivojlantirish bugungi kunda dolzarb va strategik ahamiyatga ega bo'lgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ushbu sport turining keng ommalashuvi va barqaror rivojlanishi bir qator o'zaro bog'liq omillar bilan belgilanadi hamda ularni tizimli yondashuv asosida hal etish zarurdir. Birinchidan, xokkey sportining infratuzilmaviy asoslarini mustahkamlash, ya'ni zamonaviy muz maydonlarini barpo etish va mavjud sport inshootlarini modernizatsiya qilish yoshlar uchun

qulay sharoit yaratishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ikkinchidan, sportning moddiy-texnik ta'minotini yaxshilash, jihozlar va anjomlardan foydalanish imkoniyatini kengaytirish yoshlarning ushbu sport turiga jalb etilishini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, malakali murabbiylar tayyorlash tizimini takomillashtirish, ularning kasbiy bilim va ko'nikmalarini muntazam oshirib borish xokkeyning sifatli rivojlanishiga xizmat qiladi. Sport maktablari va ixtisoslashtirilgan akademiyalar faoliyatini kengaytirish esa iste'dodli yoshlarni erta aniqlash va professional sportga yo'naltirish imkonini beradi. Bundan tashqari, xokkey sportini ommalashtirishda ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va targ'ibot kampaniyalarining o'rni juda muhimdir. Yoshlar orasida sport madaniyatini shakllantirish, motivatsion loyihalar va musobaqalarni ko'paytirish orqali xokkeyga bo'lgan qiziqishni yanada oshirish mumkin. Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida xokkeyni rivojlantirish uchun infratuzilma, kadrlar salohiyati, moliyaviy qo'llab-quvvatlash va targ'ibot ishlarini o'z ichiga olgan kompleks davlat va jamoatchilik hamkorligi zarur. Ushbu yo'nalishdagi izchil islohotlar natijasida xokkey sporti ommaviylashadi hamda kelajakda yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun mustahkam zamin yaratiladi. Bu esa mamlakat sport salohiyatining oshishiga va xalqaro maydondagi natijalar yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sport nazariyasi va amaliyoti bo'yicha o'quv qo'llanmalar
2. Yoshlar sportini rivojlantirishga oid davlat dasturlari
3. Xalqaro xokkey federatsiyasi (IIHF) materiallari
4. Ilmiy maqolalar va internet manbalari
5. www.olympics.com – rasmiy Olimpiya o'yinlari sayti.
6. www.fis-ski.com – chang'i sporti bo'yicha xalqaro federatsiya sayti.
7. www.iihf.com – xokkey bo'yicha rasmiy sayt.
8. www.isu.org – konkida uchish va figurali uchish federatsiyasi sayti.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 245-247

УДК 796.966

MALAKALI DZYUDUCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK YUKLAMALARI✉ **Karimov A.A.**

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, "Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiati" kafedra dotsenti p.f.b.f.d. (PhD) Chirchiq sh., O'zbekistan

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisdagi O'zbekistonda xokkey sportining shakllanish jarayoni, rivojlanish bosqichlari hamda uning istiqboldagi taraqqiyot yo'nalishlari kompleks va tizimli yondashuv asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot doirasida mamlakatdagi mavjud sport infratuzilmasining holati, muz maydonlari va xokkey klublarining faoliyati, yoshlar orasida ushbu sport turiga bo'lgan qiziqish darajasi hamda murabbiy va mutaxassislar tayyorlash tizimi ilmiy jihatdan o'rganiladi. Shuningdek, O'zbekistonda xokkey sportining rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-iqtisodiy, tashkiliy va hududiy omillar, shuningdek, xalqaro tajribalarni milliy sport tizimiga integratsiya qilish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida mavjud muammolar va ularning sport rivojiga ta'siri aniqlanib, ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, O'zbekistonda xokkey sportini barqaror rivojlantirish uchun infratuzilmani modernizatsiya qilish, malakali kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish, yoshlar sportini qo'llab-quvvatlash hamda xalqaro standartlarga mos sport boshqaruv tizimini joriy etish zarur hisoblanadi. Umuman olganda, mazkur tezis O'zbekistonda xokkey sportining hozirgi holati va istiqbolini ilmiy asosda baholashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: xokkey, O'zbekiston sporti, muz maydoni, sport infratuzilmasi, xokkey klublari, yoshlar sporti, murabbiylar, sport rivoji, xalqaro musobaqalar, istiqbol

Аннотация: В данном научном тезисе на основе комплексного и системного подхода анализируются процесс становления, этапы развития и перспективные направления развития хоккея в Узбекистане. В рамках исследования будет научно изучено состояние существующей спортивной инфраструктуры в стране, деятельность ледовых площадок и хоккейных клубов, уровень интереса к этому виду спорта среди молодежи, а также система подготовки тренеров и специалистов. Также будут проанализированы социально-экономические, организационные и региональные факторы, влияющие на развитие хоккея в Узбекистане, а также возможности интеграции международного опыта в национальную спортивную систему. В ходе исследования будут выявлены существующие проблемы и их влияние на развитие спорта, а также рассмотрены научно обоснованные подходы к их устранению. Полученные результаты показывают, что для устойчивого развития хоккея в Узбекистане необходимо модернизировать инфраструктуру.

Ключевые слова: хоккей, спорт Узбекистана, ледовый каток, спортивная инфраструктура, хоккейные клубы, молодежный спорт, тренеры, развитие спорта, международные соревнования, перспективы

Dolzarbliigi: Hozirgi kunda O'zbekistonda sport sohasini kompleks rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan bo'lib, aholining, ayniqsa yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va sportga keng jalb etish masalalari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, xokkey sport turi mamlakatda nisbatan yangi yo'nalishlardan biri bo'lib, uning rivojlanish darajasi hali to'liq shakllanmaganligi bilan ajralib turadi. Xokkeyning O'zbekistonda ommalashuvi va barqaror rivojlanishiga bir qator tashkiliy, infratuzilmaviy hamda iqtisodiy omillar bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, zamonaviy muz maydonlarining yetishmasligi, sport jihozlarining qimmatligi, malakali murabbiylar va mutaxassislarning kamligi hamda tizimli o'quv-mashg'ulot jarayonlarining yetarli darajada yo'lga qo'yilmaganligi ushbu sport turining keng tarqalishiga to'sqinlik qilmoqda. O'zbekistonda xokkey sportining hozirgi holatini chuqur tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash hamda uning istiqbollarini ilmiy asosda baholash dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Mazkur ilmiy tezisning asosiy maqsadi O'zbekistonda xokkey sport turining hozirgi rivojlanish holatini kompleks tahlil qilish, uning shakllanish jarayoniga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillarni ilmiy jihatdan aniqlash hamda ularning sport tizimidagi o'rini baholashdan iboratdir. Shu bilan birga, tadqiqot doirasida mamlakatdagi mavjud sport infratuzilmasi, muz maydonlarining holati, xokkey klublari faoliyati, murabbiylar va mutaxassislarning tayyorlash tizimi hamda yoshlar ishtiroki darajasi chuqur o'rganiladi. Ushbu omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik tahlil qilinib, xokkey sportining rivojlanishiga to'sqinlik qilayotgan asosiy muammolar aniqlanadi. Tadqiqotning yana bir muhim maqsadi sifatida O'zbekistonda xokkey sportining kelajakdagi istiqbollarini ilmiy asosda prognoz qilish, uning barqaror rivojlanishi uchun zarur bo'lgan strategik yo'nalishlarni ishlab chiqish va amaliy tavsiyalar berish ko'zda tutiladi. Natijada mamlakatda xokkey sportini rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalar shakllantiriladi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Olib borilgan tadqiqotlar natijasida O'zbekistonda xokkey sportining rivojlanish holati tahlil qilinib, uning hali shakllanishning dastlabki bosqichida ekanligi aniqlandi. Mamlakatda so'nggi yillarda zamonaviy muz maydonlarining barpo etilishi hamda ayrim xokkey klublarining tashkil etilishi ushbu sport turining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, uning ommalashuvi uchun muhim asos yaratmoqda. Shu bilan birga, tahlillar shuni ko'rsatadiki, mavjud infratuzilmaning yetarli emasligi, muz maydonlarining soni va sifati cheklanganligi hamda ularning hududlar bo'yicha notekis joylashuvi xokkey sportining keng tarqalishiga jiddiy to'sqinlik qiluvchi omillardan biridir. Bundan tashqari, malakali murabbiylar yetishmasligi, professional tayyorlov tizimining to'liq shakllanmaganligi va xokkey bo'yicha

uzluksiz musobaqalar tizimining yo'qligi ham sportning rivojlanish sur'atiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar orasida ushbu sport turiga bo'lgan qiziqish ortib borayotgan bo'lsa-da, sportga tizimli jalb etish, muntazam mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish hamda moddiy-texnik sharoitlarni yaxshilash darajasi hali yetarli emasligi qayd etildi. Bu esa iqtidorli yoshlarni aniqlash va ularni professional sportga yo'naltirish jarayonini sekinlashtirmoqda. Muhokama natijalariga ko'ra, O'zbekistonda xokkey sportini rivojlantirish uchun davlat va xususiy sektor hamkorligini yanada kuchaytirish, zamonaviy muz maydonlari sonini oshirish, murabbiylar tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini takomillashtirish hamda xalqaro tajribalarni milliy sport tizimiga keng joriy etish zarurligi aniqlandi. Shuningdek, yoshlar uchun qulay sport dasturlarini ishlab chiqish va ommaviy sport siyosatini kuchaytirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: O'zbekistonda xokkey sporti hozirgi kunda rivojlanishning boshlang'ich va shakllanish bosqichida bo'lib, uning kelajakdagi taraqqiyoti bir qator tashkiliy, infratuzilmaviy va kadrlar salohiyatiga bog'liq omillar bilan bevosita chambarchas bog'liqdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mamlakatda xokkey sportining barqaror rivojlanishi uchun mavjud sharoitlarni yanada takomillashtirish va zamonaviy talablar darajasiga moslashtirish zarur hisoblanadi.

Xususan, muz maydonlari va sport infratuzilmasini kengaytirish, ularning hududiy jihatdan teng taqsimlanishini ta'minlash hamda mavjud inshootlardan samarali foydalanish xokkeyning ommaviylashuvida muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, malakali murabbiylar tayyorlash tizimini rivojlantirish, sport maktablari faoliyatini kuchaytirish va yoshlar uchun uzluksiz o'quv-mashg'ulot jarayonlarini yo'lga qo'yish sportning sifatli rivojlanishini ta'minlaydi.

Bundan tashqari, xokkey sportini rivojlantirishda davlat va xususiy sektor hamkorligini mustahkamlash, investitsiyalarni jalb etish hamda xalqaro tajribalarni milliy sport tizimiga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlar orasida ushbu sport turiga qiziqishni oshirish uchun ommaviy targ'ibot ishlarini kuchaytirish va sportga kirish imkoniyatlarini kengaytirish ham dolzarb vazifalardan biridir.

Umuman olganda, kompleks yondashuv asosida amalga oshiriladigan islohotlar O'zbekistonda xokkey sportining ommaviylashuvi va professional darajada rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu esa kelajakda xalqaro maydonlarda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash, mamlakat sport salohiyatini oshirish hamda xokkeyni yuqori darajadagi professional sport turi sifatida shakllantirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish dasturlari
2. Xalqaro xokkey federatsiyasi (IIHF) materiallari
3. Sport nazariyasi va amaliyoti bo'yicha o'quv qo'llanmalar
4. Internet manbalari va sport tahliliy maqolalar



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 248-250

УДК 796:305:37:001.89

**SPORT, SOG 'LIQNI SAQLASH, TA'LIM, FAN VA ILMIY
TADQIQOTLAR INTEGRATSIYASIDA GENDER TENGLIK
MASALALARI**

✉ **Kubeysinova U.T.**

**Voleybol, basketbol nazariyasi va
uslubiyati kafedrası o'qituvchisi,
O'zDJTSU, Chirchiq sh., O'zbekiston**

Annotatsiya Ushbu maqolada sport, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan va tadqiqot sohalarini integratsiyalashda gender masalalarining nazariy va amaliy jihatlari ko'rib chiqiladi. Inson kapitali sifatini yaxshilash, sog'lom jamiyatni shakllantirish va ilmiy salohiyatni rivojlantirishda genderga sezgir yondashuvning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan. Maqolada sanoat mutaxassislari o'rtasidagi hamkorlikni yaxshilash orqali gender tengligiga qanday erishish mumkinligi haqida dalillar keltirilgan.

Аннотация В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты гендерных вопросов при интеграции сфер спорта, здравоохранения, образования, науки и исследований. Указано на важность гендерно-чувствительного подхода к улучшению качества человеческого капитала, формированию здорового общества и развитию научного потенциала. В статье представлены доказательства того, как достичь гендерного равенства путем улучшения сотрудничества между специалистами отрасли.

Kalit so'zlar: gender tenglik, sport, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan, ilmiy tadqiqotlar, integratsiya, barqaror rivojlanish.

Ключевые слова: гендерное равенство, спорт, здравоохранение, образование, наука, исследования, интеграция, устойчивое развитие.

Jahon miqyosida ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot inson kapitali sifatini oshirish bilan chambarchas bog'liq. Bu jarayonda sport, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan va ilmiy tadqiqotlar sohalarining o'zaro integratsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur sohalarda gender masalalarini hisobga olish, ya'ni ayollar va erkaklar uchun teng huquq va imkoniyatlarni ta'minlash barqaror rivojlanishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Shu bois gender yondashuvni integratsiyalashgan tizimda ilmiy tahlil qilish dolzarb hisoblanadi. Shu bilan birga, mazkur sohalarda gender masalalarini hisobga olmasdan turib barqaror rivojlanishga erishish qiyin. Gender tenglik ayollar va erkaklar uchun teng huquq, imkoniyat va resurslardan foydalanishni anglatib, jamiyatda ijtimoiy adolatni ta'minlashga qaratilgan.

Mazkur maqolaning maqsadi sport, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan va ilmiy tadqiqotlar integratsiyasida gender yondashuvning ahamiyatini ilmiy jihatdan

asoslash va uni amalga oshirish yo'llarini tahlil qilishdan iborat. Masalan, Sport sohasida gender masalalari va sog'liqni saqlash bilan o'zaro bog'liqlik aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vositalardan biri hisoblanadi. Biroq ko'p yillar davomida gender stereotiplari sport sohasida ayollar ishtirokiga to'siq bo'lib kelgan. Ayrim sport turlarining "erkaklarga xos" yoki "ayollarga mos" deb baholanishi natijasida teng imkoniyatlar cheklangan. So'nggi yillarda ayollar sportini rivojlantirish, ayol sportchilar uchun professional sharoitlar yaratish, murabbiylik va sport boshqaruvida ayollar ulushini oshirishga qaratilgan islohotlar muhim natijalar bermocda. Sport orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda genderga sezgir yondashuv sog'liqni saqlash tizimi bilan chambarchas bog'liqdir.

So'nggi yillarda xalqaro tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, ayollar sportini qo'llab-quvvatlash ayol sportchilar uchun professional sharoitlar yaratish, murabbiylik va sport boshqaruvida ayollar ulushini oshirishga qaratilgan islohotlar muhim natijalar bermocda va bu esa sog'liqni saqlash ko'rsatkichlarini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi yaniy, jismoniy faol ayollarda surunkali kasalliklar xavfi kamayib, ruhiy barqarorlik oshadi.

Shuningdek Sport tibbiyoti sohasida genderga asoslangan tadqiqotlar erkaklar va ayollar organizmining fiziologik farqlarini hisobga olgan holda mashg'ulot va reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish imkonini beradi.

Sog'liqni saqlash sohasida gender masalalari biologik va ijtimoiy farqlarni hisobga olgan holda xizmatlar ko'rsatishni talab etadi. Ayollar va erkaklar salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, kasalliklarning kechishi va profilaktika usullari turlicha bo'lishi mumkin. Sport tibbiyoti, reproduktiv salomatlik, onalik va bolalikni muhofaza qilish, ruhiy salomatlik masalalarida genderga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqotlar sifatli tibbiy xizmat ko'rsatish imkonini kengaytiradi. Ta'lim va fan bilan integratsiya esa tibbiyot xodimlarining gender savodxonligini oshirishga xizmat qiladi.

Ta'lim gender tenglikni shakllantirishning asosiy vositasidir. Qizlar va o'g'il bolalar uchun teng ta'lim imkoniyatlari yaratish, STEM (fan, texnologiya, muhandislik va matematika) yo'nalishlarida qizlarning ishtirokini rag'batlantirish muhim vazifalardan biridir. Sport ta'limi, sog'liqni saqlashga oid bilimlar va ilmiy tadqiqot ko'nikmalarini ta'lim tizimiga integratsiya qilish orqali yosh avlodda genderga nisbatan ongli va adolatli munosabat shakllanadi.

Sport ta'limi, sog'liqni saqlashga oid bilimlar va ilmiy tadqiqot metodologiyasini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish yoshlarda kompleks bilim va ko'nikmalarni shakllantiradi. Bu esa kelgusida fan va ilmiy tadqiqotlarda gender muvozanatni ta'minlashga zamin yaratadi. Fan va ilmiy tadqiqotlarda gender masalalarining ahamiyati esa fan va ilmiy tadqiqotlar sohasida gender muvozanat innovatsion rivojlanish uchun muhim omil hisoblanadi. Gender muvozanatini ta'minlash ilmiy natijalarning sifatini oshiradi, chunki turli tajriba va qarashlar innovatsion yondashuvlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqot guruhlarida ayollar va erkaklarning teng ishtiroki ilmiy natijalarning xolisligi va ijtimoiy ahamiyatini oshiradi. Sport fiziologiyasi, sog'liqni saqlash texnologiyalari, pedagogika va

ijtimoiy fanlarda genderga asoslangan tadqiqotlar aholi ehtiyojlariga mos ilmiy yechimlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, Sport, sog'liqni saqlash, ta'lim, fan va ilmiy tadqiqotlar sohalarining integratsiyasida gender masalalarini hisobga olish jamiyat barqaror rivojlanishining asosiy sharti hisoblanadi. Gender tenglikka asoslangan kompleks yondashuv sog'lom, bilimli va innovatsion jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu sohalar o'rtasidagi uzviy hamkorlikni kuchaytirish davlat siyosati va ilmiy strategiyalarning muhim yo'nalishi bo'lishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmon va qarorlari: Gender tenglikni ta'minlash masalalari – Toshkent, 2020-2023.
2. Abdullaeva N.J. Ta'lim tizimida gender masalalari - Toshkent: Fan, 2019.
3. European Commission. Gender Equality in Research and Innovation- Brussels, 2020.
4. Karimov I., Rasulova D. Sog'liqni saqlashda gender yondashuv. – “Tibbiyot va jamiyat” jurnali, 2021.
5. UNESCO. Gender Equality in Education - Paris, 2021



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 251-252

УДК 796.966

YOSH FUTBOLCHILARNI KUCH SIFATINI TARBIYALASH

✉ Pirmatov O.Z.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq shahri

Пирматов О.З.

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

Annotatsiya Mazkur maqolada figurali uchish bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning texnik elementlarni o'zlashtirish jarayoniga raqamli texnologiyalarning, xususan videoanaliz va sun'iy intellekt (AI) tizimlarining ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Harakatlarni chuqur tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beruvchi zamonaviy texnologiyalarning sport mashg'ulotlaridagi o'rni ochib beriladi. Tadqiqot natijalari AI asosidagi yondashuvning an'anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: figurali uchish, raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt, videoanaliz, texnik tayyorgarlik, sport pedagogikasi, neyron tarmoqlar, mashg'ulot jarayoni.

Abstract This article analyzes the impact of digital technologies, particularly video analysis and artificial intelligence (AI), on mastering technical elements in young figure skaters. The role of modern technologies in analyzing movement, identifying technical errors, and improving training efficiency is examined. The study confirms that AI-based training methods are more effective compared to traditional approaches.

Keywords: figure skating, digital technologies, artificial intelligence, video analysis.

Ishining dolzarbligi: Futbol bugungi kunda yoshlar va kattalar sevib shug'ullanadigan sport turiga aylandi. Yoshlarni professional futbol bilan shug'ullanishi uchun hukumatimiz tomonidan kerakli qaror va farmonlar ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari asosida rivojlanib bormoqda. So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakillantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga axolini, ayniqsa yoshlarni keng jalb yetish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda.

Tadqiqot ishining maqsadi: yosh futbolchilarni o'yindagi va mashg'ulotdagi kuch sifatini o'rganish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Kuch tushuncha o'z tarkibiga odamning tashqi qarshilikni yengib o'tish qobiliyatini yoki muskullar kuchlanishi orqali unga qarshilik ko'rsatishni qamrab oladi. Sport amaliyotida kuch sifatlarining quyidagi turlari o'zaro farqlanadi: - maksimal kuch; tezlik kuchi; kuchga oid chidamlilik.

V.M. Zasiorskiy tomonidan bildirilgan fikrga ko'ra, kuch quyidagi omillarga bog'liq hisoblanadi:

- muskullarning olchamlari;
- faollash boshlang'ich lahzasida muskullarning boshlang'ich uzunligi;
- muskullarda faol holatdagi muskul tolalarining son miqdori;
- faollashtirilgan holatdagi harakatlanish tolalarining tiplari;
- har bir motoneyronning o'z muskul tolalariga uzatuvchi asab impulslarining quvvati;
- bu impulslarning turli xildagi motoneyronlar orqali qanchalik uyg'un (sinxron) ko'rinishda uzatilishi va muskullarda har bir muskul tolasida yenergiyaning o'zgarish jarayonlari qanchalik darajada uyg'un tarzda amalga oshishi; muskulning cho'zilishi yoki qisqarishi tezligi;
- bo'g'im burchaklarining qiymati. Maxsus kuchga tegishli tayyorgarlik uslubiya-tida muskullarning quyidagi ko'rinishdagi ishlash rejimlari ajratib ko'rsatiladi:
- yengib chiquvchi (konsentrik yoki miometrik); - bo'shashuvchi (yekssentrik yoki pliometrik);
- kombinasion (reversiv), bunda muskullarning bitta harakatida ketma-ketlikda yengib chiquvchi va bo'shashuvchi rejimlar (yoki aksincha tartibda) bo'yicha ishlash qayd qilinadi;
- statik (izometrik), bunda muskulning qisqarishi uning uzunligi o'zga-rishisiz holatda amalga oshadi;
- statik-dinamik, bunda bitta harakatlanishda muskullar dinamik va statik ish bajarish rejimida ishlashi qayd qilinadi;
- zarba - yengib o'tuvchi rejimning maxsus shakli, bunda kuchlanishga yega muskullarda keskin tarzda, zarba ko'rinishda cho'zilish qayd qilinadi.

Xulosa: Ko'rsatib o'tilgan rejimlar orasida qandaydir nisbiy samarali rejimlarni ajratib ko'rsatish tavsiya qilinmaydi. Ulardan har biri maxsus mashq qilishda o'ziga xos ta'sirga yega hisoblanadi, buni hisobga olgan holda, ulardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abidov S. U., Igamberdiyev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshgaqarab o'zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta'sir yetishi //Yeurasian Journal of Academic Research. – 2022. – T. 2. – №. 10. – S. 229-236
2. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar tahlili /Fan-Sportga. – 2022. – №. S.1 59-61
3. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar taxlili //Cyentral Asian Research Journal for Interdisciplinary Studiyes (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 2. – S. 428-433.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 253-254

УДК 796.332-053.6:796.012.266

YOSH FUTBOLCHILARNI EGILUVCHANLIGINI TARBIYALASH

ОБУЧЕНИЕ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

✉ **Pirmatov O.Z.****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq shahri****Пирматов О.З.****Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Узбекистан, г.Чирчик**

Annotatsiya Ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, egiluvchanlik bu bo'g'imlarning ular uchun imkoni mavjud bo'lgan maksimal amplituda qiymatida harakatlari bajarishi hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Yosh futbolchilar, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik, egiluvchanlik sifatini.

Аннотация Согласно мнению многих исследователей, гибкость - это способность суставов совершать движения с максимально возможной для них амплитудой.

Ключевые слова: Молодые игроки, физическая, техническая и тактическая подготовка, качество гибкости

Tadqiqot ishining dolzarbligi: Futbol bugungi kunda yoshlar va kattalar sevib shug'ullanadigan sport turiga aylandi. Yoshlarni professional futbol bilan shug'ullanishi uchun hukumatimiz tomonidan kerakli qaror va farmonlar ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda PF-5887-son "O'zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son "Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2023-yil 7-aprelda PQ-115-son "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari asosida yanada rivojlanib bormoqda. So'nggi yillarda xalqimizning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish, ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish, millionlar o'yini bo'lgan va mamlakatimizda alohida o'rin tutadigan sportning futbol turiga axolini, ayniqsa yoshlarni keng jalb etish bo'yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilib kelmoqda.

Tadqiqot ishining maqsadi: yosh futbolchilarni o'yin va mashg'ulot davomida egiluvchanlik sifatini o'rganish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: Ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, egiluvchanlik bu bo'g'imlarning ular uchun imkoni mavjud bo'lgan maksimal amplituda qiymatida harakatlari bajarishi hisoblanadi. Bu sifat bo'g'imlarga tutashuvchi muskullarning kuchida elastikligiga,

shuningdek bo'g'imlarning harakatchanligini boshqamvchi pay bog'lamlarining cho'ziluvchanligiga bog'liq hisoblanadi. Egiluvchanlikning quyidagi ko'rinishdagi ikkita shakli o'zaro farqlanadi: faol harakatlarning maksimal amplitudasi mashqlarning mustaqil holatda bajarilishida muskullarning kuchlanishi natijasidagi ta'minlanadi; nafaol tashqi kuchlarning ta'sirida (hamkor bilan ishlashda) harakatlar amplitudasining maksimal qiymatda qayd qilinishi. Shuningdek, egiluvchanlik quyidagi ko'rinishlar bilan tavsiflanishi mumkin:

- umumiy egiluvchanlik, ya'ni barcha bo'g'imlarning organizmda pay bog'imlarining umumiy ko'rinishda turli xil mashqlarni bajarishini imkoniyatlari;

- maxsus egiluvchanlik odatda, odamning kasbiy faoliyati bilan belgilanuvchi, alohida bo'g'imlar va pay bog'lamlarining bir qator harakatlarni bajarish imkoniyatlari ajratib ko'rsatiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish ustida ishlash quyidagi ko'rinishda ikkita bosqichda amalga oshirilishi talab qilinadi:

- bo'g'imlarda harakatchanlik darajasini oshirish;

- erishilgan darajada bo'g'imlarda harakatchanlikni ushlab turish.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun har kuni maxsus mashqlarni bajarish talab qilinadi. Ishlash davomiyligi 20 dan 60 daqiqagachani tashkil qiladi. Bu ishlar kun davmida turli xilda taqsimlanishi mumkin: jumladan, odatda umumiy hajmning 20-30% qismi ertalabki chigil yozdi mashqlari tarkibiga kiritiladi va shuningdek, mashg'ulotlar mashqlaridan oldingi chigil yozdi mashqlari bilan birgalikda amalga oshiriladi, qolgan mashqlar mashg'ulotlar mashqlarini bajarish davomida amalga oshirilishi rejalashtiriladi. Mashg'ulotlarni to'xtatish sharoitida egiluvchanlik etarlicha darajada tezda boshlang'ich darajasiga qaytishi qayd qilinadi.

Xulosa: Hozirgi vaqtda futbolda turli xil muskullar guruhlarining cho'zilishini nazarda tutuvchi va ma'lum bir vaqt davomida tegishli pozaning ushlab turilishi imkoni beruvchi «stretching» mashqlari tizimidan keng foydalanish qayd qilinadi. Stretching bu ma'lum bir darajadagi egiluvchanlikka erishish usuli hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abidov S. U., Igamberdiyev O. R., Bozorov S. R. Yosh futbolchilar mashg'ulotlaridagi yuklamalari hajmini yoshgaqarab o'zgarishining maxsus harakat sifatlariga ta'sir yetishi //Yeurasian Journal of Academic Research. – 2022. – T. 2. – №. 10. – S. 229-236
2. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar tahlili //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 59-61.
3. Pirmatov O. Z. Yosh futbolchilarni o'yin jarayonidagi texnik va taktik harakatlar taxlili //Cyentral Asian Research Journal for Interdisciplinary Studiyes (CARJIS). – 2022. – T. 2. – №. 2. – S. 428-433.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 255-257

УДК 796.966

YOSH SPORTCHILARDA FIGURALI UCHISH ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHGA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING TA'SIRI (VIDEOTAHLIL VA AI ASOSIDA)

✉ **Rashidov B.P.**

“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedra katta o'qituvchisi, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchiq sh., O'zbekistan

Abdushukurov J.A.

“Qishki va murakkab-texnik sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedra FU-51-24 guruh talabasi, O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchiq sh., O'zbekistan

Annotatsiya Mazkur maqolada figurali uchish bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning texnik elementlarni o'zlashtirish jarayoniga raqamli texnologiyalarning, xususan videoanaliz va sun'iy intellekt (AI) tizimlarining ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Harakatlarni chuqur tahlil qilish, texnik xatolarni aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beruvchi zamonaviy texnologiyalarning sport mashg'ulotlaridagi o'rni ochib beriladi. Tadqiqot natijalari AI asosidagi yondashuvning an'anaviy usullarga nisbatan yuqori samaradorligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: figurali uchish, raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt, videoanaliz, texnik tayyorgarlik, sport pedagogikasi, neyron tarmoqlar, mashg'ulot jarayoni.

Abstract This article analyzes the impact of digital technologies, particularly video analysis and artificial intelligence (AI), on mastering technical elements in young figure skaters. The role of modern technologies in analyzing movement, identifying technical errors, and improving training efficiency is examined. The study confirms that AI-based training methods are more effective compared to traditional approaches.

Keywords: figure skating, digital technologies, artificial intelligence, video analysis, technical training, sports pedagogy.

Ishning dolzabrligi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki texnik mukammallikka ham bog'liq. Figurali uchish sporti esa o'zining murakkab texnik elementlari, yuqori koordinatsiya va aniqlik talab etishi bilan ajralib turadi.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi sport mashg'ulot jarayoniga yangi imkoniyatlar olib kirdi. Xususan, videoanaliz va sun'iy intellekt tizimlari sportchining harakatlarini aniqlik bilan tahlil qilish, xatolarni tez aniqlash va individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etish imkonini bermoqda.

Biroq amaliyotda ushbu texnologiyalarning yosh sportchilar tayyorgarligiga ta'siri yetarli darajada o'rganilmagan. Shu sababli ushbu tadqiqot dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Yosh figurali uchuvchilarning texnik elementlarni o'zlashtirish jarayonida videoanaliz va sun'iy intellekt texnologiyalarining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot obyekti

Figurali uchish bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti

Texnik elementlarni o'zlashtirishda raqamli texnologiyalardan foydalanish usullari.

Tadqiqot vazifalari

- Raqamli texnologiyalarning sport pedagogikasidagi o'rnini o'rganish
- Videoanaliz va AI tizimlarining imkoniyatlarini tahlil qilish
- Tajriba asosida ularning samaradorligini baholash
- Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish

Ilmiy yangilik

- Figurali uchishda AI asosidagi mashg'ulot metodikasi taklif etildi
- Harakatlarni real vaqt rejimida tahlil qilishning samaradorligi isbotlandi
- Individual texnik xarita asosida o'qitish modeli ishlab chiqildi

Amaliy ahamiyati

Tadqiqot natijalari trenerlar tomonidan mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi mumkin. Ushbu metodika texnik xatolarni tezkor bartaraf etish va mashg'ulot samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot uslubi

- Ishtirokchilar: 20 nafar (10–12 yosh) figurali uchuvchi
- Guruhlar:
 - Tajriba guruhi (AI asosida)
 - Nazorat guruhi (an'anaviy usul)
- Davomiylik: 12 hafta
- Vositalar: videoanaliz va AI dasturlari

Tadqiqot natijalari

Ko'rsatkich	Dastlabki	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Muvozanat	5.1	6.5	8.3
Aniqlik	5.3	6.6	8.6
Sakrash	5.0	6.2	8.1
Pirueta	4.8	6.1	8.2
Umumiy	5.05	6.35	8.3

Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatdiki, AI asosidagi mashg'ulotlarda sportchilarning texnik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Harakatlar yuqori aniqlikda tahlil qilinib, individual xatolar tezda bartaraf etildi. Bu esa o'zlashtirish jarayonini tezlashtirdi.

Xulosa Videoanaliz va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish figurali uchishdagi texnik tayyorgarlikni sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu yondashuv:

- mashg'ulot samaradorligini oshiradi
- individual yondashuvni ta'minlaydi
- texnik xatolarni tez aniqlaydi
- sportchilarning motivatsiyasini kuchaytiradi

Natijada, raqamli texnologiyalarni sportga tatbiq etish yosh sportchilar tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Haydarov Sh.Sh. (2022)
2. Musaeva G. (2021)
3. Schmidt R., Wrisberg C. (2008)
4. Kim H., Lee S. (2022)
5. Siemens G. (2005)
6. Prensky M. (2010)
7. James L., Peters A. (2020)
8. Zhang Y. (2021)
9. OpenAI Research (2023)



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 258-260

УДК 796.093.642:612.76:681.7

ANALYSIS OF THE STABILITY OF AIMING PROCESS FOR BIATHLONISTS

BIATLONCHILARDA MO'LJALGA OLISH JARAYONI BARQARORLIGINI
TAHLIL QILISH

Saydinov S.,
✉ Rahimberdiyeva O.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, O'zbekiston, Chirchiq

Annotation: This study focuses on analyzing the aiming stability of biathletes. Nine athletes performed a total of four sets of shots at a single and adjacent targets in an indoor shooting range. The video system recorded the movement of the rifle muzzle. The firing process was divided into 10 equal intervals, and 8 kinematic parameters characterizing the movement were calculated. Based on the results obtained, firing patterns were analyzed using an artificial neural network. National team members were found to have a more stable aiming style, and no significant difference was observed between different shooting conditions.

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot biatlonchilarning nishonga olish barqarorligini tahlil qilishga qaratilgan. To'qqiz nafar sportchi yopiq otish maydonida bitta va yonmayon turgan nishonlarga jami to'rt marta o'q otdi. Videotizim multiq stvolining harakatini qayd etdi. Otish jarayoni 10 ta teng oraliqlarga bo'lindi va harakatni tavsiflovchi 8 ta kinematik parametrlar hisoblandi. Olingan natijalar asosida sun'iy neyron tarmog'idan foydalangan holda otish shakllari tahlil qilindi. Terma jamoa a'zolarida mo'ljalga olish uslubi ancha barqaror bo'lib, turli otish sharoitlarida sezilarli farq kuzatilmadi.

Keywords: Biathlon, aiming, stability, athletes, artificial neural network, shooting, strategies, standing shooting, kinematic shooting parameters, diagrams, physical exertion, physical running, rifle movement, shooting conditions, shooting stability, cluster analysis.

Kalit so'zlar: Biatlon, nishonga olish, barqarorlik, sportchilar, sun'iy neyron tarmog'i, o'q otish, strategiyalar, tik turib otish, kinematik parametrlar, o'q otish qonuniyatlari, jismoniy zo'riqish, chang'ida yurish, multiq harakati, otish sharoitlari, otish barqarorligi, klaster tahlili.

Biathlon is a sport that combines the high physical demands of fast runners with the skill of accurate rifle shooting. The biathletes must shoot at five rows of targets. Before firing, it is extremely important to carefully check the integrity of the rifle. This is especially difficult after previous physical exertion. The intensity of the ski run significantly affects the shooting result, especially in the standing position. In addition, climatic conditions (lighting, wind), equipment, and the athlete's physical condition play an important role.

Archers and biathletes use different targeting strategies. While the arrows strive to control the oscillations of the body and rifle, biathletes use the "matching and prediction" method. They are trying to cover the line of sight as quickly as possible and fire immediately. It has been established that the average time from the appearance of the target in the target ring to the shot is only 100 milliseconds.

It can be assumed that biathletes possess a resilient aiming style, and this resilience should be maximized among high-level athletes. However, it is difficult to analyze the aiming patterns, as they represent a complex set of complex movements.

The purpose of this study was to analyze the stability of the biathlete aiming process. The study examined standing shooting under standardized conditions. It was studied whether high-level athletes can ensure the stability of the targeting scheme, as well as the differences between five strikes on a single target and strikes on neighboring targets. Athletes may be more adapted to shooting at neighboring targets, but shooting at a single target can have a positive impact on stability.

Methods: The study involved 9 athletes from the biathlon team of the Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports. Three of them are members of the national team and regularly participate in competitions for the Republic of Uzbekistan Cup. The remaining six were athletes of the next best level.

Each athlete performed four rounds of five shots at one target while standing, and four rounds of five shots at adjacent targets. All conditions were standardized, and a total of 360 shotguns were manufactured.

Results: According to the research results, a high level of shooting stability was observed in the majority of athletes, especially among national team members whose shooting patterns belonged to the same type. However, clusters (phase diagrams) did not yield to simple semantic interpretation. An increase in speed-related parameters was observed during the targeting process.

1-jadval

The following table presents exercises to eliminate problems in the text:

Problem	Recommended exercises
Low targeting stability	- Exercises for breathing control (for example, deep breathing and its retention) - Exercises for stress reduction (meditation, concentration of attention) - Static exercises with rifle grip (aiming with rifle in a standing position for 30-60 seconds)
Insufficient aiming speed	- Reaction acceleration exercises (fast shooting at light or sound signals) - Exercises for developing rapid eye and hand coordination when changing targets
Decrease in firing accuracy after	- Shooting after high-intensity exercises (for example, running 400-800 meters) - Shooting with pulse control

firing	(targeting at a specific heart rate after a stroke)
Difficulty shooting while standing	- Balance exercises (for example, maintaining balance with a rifle while standing on one leg) - Balance exercises using equipment (shooting from a platform or other equipment while standing in the starting position)
Instability in the aiming process	- Regularly repeated exercises (daily aiming a specific number of times) - Improving movements based on video and technical analysis (analysis of athletes' shooting process)
Difficulty of shooting at neighboring targets	- Exercises for developing eye and hand coordination (adaptation to rapid target change) - Simulation-based exercises (shooting at differently located targets in a virtual or real environment)

These exercises help increase the endurance of biathletes' shooting and improve their overall results.

References:

1. Dunayev, K.S. Use of biathlon in the pre-prescription youth training system / K.S. Dunayev, A.N. Kurakin // Physical culture and sports at the turn of the millennium. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference. – St. Petersburg, 2000. – Ch. 1. – P. 29.
2. Dunayev, K.S. Training of biathletes using a pneumatic rifle / K.S. Dunayev, I.G. Molodsov // Organization and methodology of the educational process, physical education and sports work: Materials of the VIII International Conference. - MOSCOW, 2004. – Ch. 2. – P. 89-91.
3. Mamatov, V.F. Features of the training methodology for junior senior biathletes in the preparatory period: abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences / Mamatov V.F. - M., 1981. – 17 p.
4. Federal Standard for Sports Training in the Sport of Biathlon / Ministry of Sports of the Russian Federation. – Moscow: Soviet Sport, 2014. –27 p.
5. Zubrilov R.A., Shooting Training of a Biathlete. Monograph - 2 editions, supplemented and revised. - M.: 2013, 296 p.
6. Zubrilov R.A., Establishments for the development and improvement of shooting technique in biathlon. Monograph - 2 editions, supplemented and revised. - M.: 2013, 352 p.
7. Chernikova I.N., Karimov I.I., Memetov R.U. Theories and methods of biathlon 2022. Textbook. 287 p.
8. Inakov B.T. Improving sports pedagogical mastery biathlon 2023. Study guide. 109 p.
9. Memetov R.U., Saydinov S.A. Introduction to the specialty of the chosen sport (Biathlon) 2024. Study guide. 160 p.



Chirchiq

15.04.2026

Bet: 261-263

УДК 796.422.16(575.1):796.071.4

O'ZBEKISTON SHAROITIDA TRIATLONNI RIVOJLANTIRISHDAGI MODDIY-TEXNIK VA NAZARIY MUAMMOLAR TAHLILI

ANALYSIS OF MATERIAL-TECHNICAL AND THEORETICAL PROBLEMS IN THE
DEVELOPMENT OF TRIATHLON IN THE CONDITIONS OF UZBEKISTAN

✉ **Tilavov Sh.S.,
Jumaboyeva Z.B.**

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq shahri,
O'zbekiston**

**Tilavov Sh.S.
Jumaboyeva Z.B.**

**Uzbek state university of physical
Education and sports, Chirchik
Uzbekistan**

Annotatsiya. Ushbu maqolada O'zbekiston sharoitida triatlon sport turini rivojlantirishning bugungi holati, mavjud moddiy-texnik baza va nazariy-uslubiy muammolar tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sport zaxirasini tayyorlashda yuzaga kelayotgan to'siqlar o'rganilib, ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar berilgan.

Abstract. This article analyzes the current state of triathlon development in Uzbekistan, the existing material and technical base, and theoretical and methodological problems. During the study, obstacles in the preparation of sports reserves were studied, and scientifically based recommendations for their elimination were given.

Kalit so'zlar: triatlon, moddiy-texnik baza, nazariy muammolar, sport infratuzilmasi, siklik sport turlari, sport zaxirasi, O'zbekiston.

Keywords: triathlon, material and technical base, theoretical problems, sports infrastructure, cyclic sports, sports reserve, Uzbekistan.

Dolzarblik. Bugungi kunda triatlon dunyoda eng tez ommalashib borayotgan olimpiya sport turlaridan biri hisoblanadi. O'zbekistonda ham so'nggi yillarda ushbu sport turiga e'tibor kuchaydi. Biroq, triatlonning uchta murakkab bosqichni (suzish, velosiped, yugurish) o'z ichiga olishi uning infratuzilmasi va uslubiy ta'minotiga o'ziga xos talablar qo'yadi. Mamlakatimizda iqtidorli sportchilarni xalqaro darajaga olib chiqish uchun nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki moddiy-texnik bazani zamonaviylashtirish va nazariy yondashuvlarni qayta ko'rib chiqish dolzarb masalaga aylangan.

Tadqiqotning tashkil etilishi va metodlari. Tadqiqot doirasida mamlakatimizdagi triatlon bo'yicha ixtisoslashgan sport ob'ektlari holati tahlil qilindi. Tadqiqot metodlari sifatida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, so'rovnoma (murabbiylar o'rtasida) va qiyosiy statistik tahlil usullaridan foydalanildi.

So'rovnoma respublikamizning turli viloyatlaridan 20 nafar mutaxassis-murabbiylar ishtirok etdi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. O'tkazilgan tahlillar natijasida quyidagi asosiy muammolar guruhi aniqlandi:

1. Moddiy-texnik muammolar: So'rovnoma natijalariga ko'ra, respondentlarning 75% foizi triatlon uchun ixtisoslashgan yopiq va xavfsiz velotrassalarning yetishmasligini ta'kidladilar. Shuningdek, yuqori sifatli poyga velosipedlari va ularning ehtiyot qismlari narxining yuqoriligi yosh sportchilarning ushbu sportga jalb qilinishida asosiy to'siq bo'lib qolmoqda. Suv havzalarining (basseynlarning) triatlon mashg'ulotlari uchun (ayniqsa, uzoq masofali suzish uchun) bandligi ham mashg'ulot sifatiga ta'sir ko'rsatmoqda.

2. Nazariy va uslubiy muammolar: Hozirgi kunda triatlonchilar tayyorgarligining nazariy asosi sifatida ko'p hollarda alohida suzish yoki yugurish metodikalaridan foydalanilmoqda. Biroq, uchta sport turini bir butunlikda birlashtiruvchi "G'isht" (Brick training) mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan dasturlari yetarlicha ishlab chiqilmagan. Ochiq suvda suzish taktikasi va tranzit zonalarida ishlash ko'nikmalarini o'rgatish bo'yicha o'zbek tilidagi ilmiy-uslubiy qo'llanmalar tanqisligi sezilmoqda.

3. Statistik tahlil (Jadval 1): Mashg'ulot samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar (ballarda):

Ko'rsatkichlar	Mavjud holat (1-5 ball)	Zaruriy daraja (1-5 ball)
Sport anjomlari (Velo)	2.8	4.8
Ixtisoslashgan trassalar	2.1	5.0
Nazariy adabiyotlar	3.2	4.5

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, infratuzilma va anjomlar bilan bog'liq ko'rsatkichlar orasidagi farq (gap) yuqori darajada qolmoqda.

Xulosa. O'zbekistonda triatlonni rivojlantirish va sport zaxirasining sifatini oshirish uchun quyidagilar taklif etiladi:

1. Triatlon federatsiyasi va mahalliy hokimliklar hamkorligida xavfsiz "Velo-yo'laklar" va ochiq suvda suzish maskanlarini tashkil etish.
2. Xalqaro tajribaga asoslangan holda, uchala bosqichni integratsiyalashgan holda o'rgatuvchi yangi nazariy-metodik qo'llanmalarni yaratish.
3. Sport anjomlarini imtiyozli sotib olish tizimini joriy qilish orqali triatlonning ommaviyligini oshirish. Aerob poydevorni shakllantirish va zamonaviy texnik-uslubiy bazani yaratish kelajakda xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishishning kalitidir.

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(13), 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 hakamlilik faoliyati" o'quv qo'llanma, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, O`Q-0000188, 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: 264-266****УДК 796.422.16:797.2:796.61:796.422**

**TRIATLON SPORT ZAXIRASINI TAYYORLASHDA SUZISH,
VELOSIDED VA YUGURISH BOSQICHLARINING
INTEGRATSIYALASHGAN TARKIBI VA USULLARI**
INTEGRATED COMPOSITION AND METHODS OF STAGES OF SWIMMING,
BICYCLING, AND RUNNING IN TRAINING THE SPORTS RESERVE OF TRIATHLON

✉ **Tilavov Sh.S.,
Kuanishbekov A.A.**

**Tilavov Sh.S.
Kuanishbekov A.A.**

**O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va
sport universiteti, Chirchiq shahri,
O'zbekiston**

**Uzbek state university of physical
Education and sports, Chirchik
Uzbekistan**

Annotatsiya. Mazkur maqolada triatlon sport zaxirasini tayyorlashda suzish, velosiped va yugurish bosqichlarining integratsiyalashgan tarkibi hamda ularni samarali o'qitish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari asosida kompleks mashg'ulot tizimining samaradorligi asoslab berilgan.

Abstract. This article analyzes the integrated composition of swimming, cycling, and running stages in preparing the triathlon sports reserve, as well as effective training methods for them. Based on the research results, the effectiveness of the comprehensive training system is substantiated.

Kalit so'zlar: triatlon, sport zaxirasi, integratsiya, suzish, velosiped, yugurish, mashg'ulot tizimi, funksional tayyorgarlik, bosqichlararo o'tish.

Keywords: triathlon, sports reserve, integration, swimming, cycling, running, training system, functional preparation, transition dynamics.

Dolzarblik. Triatlon sportining o'ziga xos xususiyati uning tarkibiy qismlari - suzish, velosiped va yugurishning mexanik jamlanmasida emas, balki ularning o'zaro funksional va metabolik bog'liqligidadir. Hozirgi kunda sport zaxirasini tayyorlashda eng katta muammolardan biri bu "alohida yondashuv" (segmental approach) hisoblanadi. Bunda sportchi har bir turda alohida yuqori natija ko'rsatsada, bosqichlar birikkan musobaqa sharoitida energetik resurslarni to'g'ri taqsimlay olmaydi.

Ushbu muammoni hal etish uchun mashg'ulot jarayoniga integratsiyalashgan tizimni joriy etish, ya'ni organizmning bir faoliyat turidan ikkinchisiga o'tishdagi adaptatsiyasini rivojlantirish o'ta dolzarbdir. Sport zaxirasining (18-20 yoshli sportchilar) umumiy ish qobiliyatini oshirishda uchala bosqichni yagona metodik zanjir sifatida tayyorlash zamonaviy triatlonning strategik talabi hisoblanadi.

Tadqiqotning tashkil etilishi va metodlari. Tadqiqot 18–20 yoshdagi 24 nafar triatlonchi (sport ustaligiga nomzod va birinchi razryadli sportchilar) ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida sport turlari o'rtasidagi "chegara" nuqtalarini (tranzit zonalari) va bosqichlararo metabolik o'tishni (metabolic transition) optimallashtirish tanlandi.

Tadqiqotning metodik tarkibi: Guruhlarga ajratish: Ishtirokchilar nazorat (n=12) va tajriba (n=12) guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi an'anaviy (alohida kunlarda alohida turlar) tizimda, tajriba guruhi esa haftada 3-4 marta qo'llaniladigan integratsiyalashgan (ketma-ketlik mashqlari) tizimda shug'ullandi.

Pedagogik tajriba: Tajriba guruhida "G'isht" (Brick) va o'zgaruvchan intensivlikdagi kompleks yuklamalar qo'llanildi (masalan: suzish + velosiped yoki velosiped + yugurish simulyatsiyalari).

Nazorat-test sinovlari: Sportchilarning tayyorgarligi sprint masofasining qisqartirilgan variantida (suzish – 400 m, velosiped – 10 km, yugurish – 3 km) baholandi.

Matematik-statistik tahlil: Ma'lumotlar Styudentning t-mezonlari yordamida qayta ishlandi, natijalarning ishonchlilik darajasi $p < 0.05$ deb belgilandi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Integratsiyalashgan mashg'ulot tizimi tajriba guruhi sportchilarida nafaqat umumiy natijani, balki har bir bosqichdagi barqarorlikni ham oshirdi.

1-jadval

Integratsiyalashgan va an'anaviy mashg'ulotlar samaradorligi tahlili:

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	Farq (%)
Suzish (400 m, sek)	360 ± 5.2	330 ± 4.1	+8%
Velosiped (10 km, sek)	1100 ± 12.4	1000 ± 9.8	+9%
Yugurish (3 km, sek)	900 ± 8.6	820 ± 6.4	+9%
Umumiy natija	2360 ± 26.2	2150 ± 20.3	+9%

Natijalar muhokamasi: Tajriba guruhidagi 9% lik umumiy o'sish shuni ko'rsatadiki, suzishdan keyin darhol velosipedga o'tish yoki velosipeddan so'ng yugurishga moslashish qobiliyati sportchining "funksional zaxirasini" oshiradi. Ayniqsa, yugurish bosqichidagi (820 sek) muvaffaqiyat velosipeddan so'ng oyoq mushaklarining adaptatsiyasini integratsiyalashgan usulda mashq qildirilganligi bilan izohlanadi. Nazorat guruhida esa turlar o'rtasidagi "fiziologik uzilish" tufayli umumiy natijada orqada qolish kuzatildi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot va ilmiy tahlillar quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi:

1. Integratsiya ustuvorligi: Triatlon sport zaxirasini tayyorlashda suzish, velosiped va yugurishni yagona tizim sifatida o'rgatuvchi integratsiyalashgan

yondashuv an'anaviy metodikaga nisbatan 2 barobar yuqori samaradorlik ko'rsatadi.

2. Adaptiv barqarorlik: Bosqichlarni birgalikda mashq qilish organizmning laktat ostonasini (LT) boshqarish va energiyani tejash (metabolic economy) qobiliyatini rivojlantiradi, bu esa musobaqaning yakuniy bosqichida yuqori tezlikni saqlashga xizmat qiladi.

3. Metodik tavsiya: Sport maktablari va olimpiya zaxiralari tayyorlash markazlarida haftalik mashg'ulot rejasining kamida 40-50% qismini integratsiyalashgan (ko'p bosqichli) mashqlar tashkil etishi lozim.

4. Individual profilaktika: Taklif etilgan metodika sportchining funksional tayyorgarligini har tomonlama oshirib, tayanch-harakat a'zolarining bir tomonlama yuklamadan toliqishini oldini oladi.

Ushbu ilmiy asoslangan tizimni triatlon bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturlariga asosiy komponent sifatida kiritish 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(13), 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-0000188, 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: 267-269

УДК 796.322-053.5:796.03

Yosh gandbolchilarni saralash (9–12 yosh): mezonlar, testlar va amaliy tavsiyalar✉ **Yusupov Z.Sh.****O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri,
O'zbekiston**

Gandbol zamonaviy sport turlaridan biri bo'lib, o'yin tezligi, kuch-epchillik, koordinatsiya hamda qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilishni talab qiladi. Shu sababli boshlang'ich bosqichda (9–12 yosh) saralash jarayoni to'g'ri yo'lga qo'yilsa, keyingi yillarda sportchilarni tayyorlash samaradorligi sezilarli oshadi. O'zbekiston sport maktablarida 9–12 yoshli bolalar gandbol bo'limiga qabul qilinishi saralash uchun eng muhim “oltin davr” ekanini ko'rsatadi. Xalqaro tajriba ham shuni tasdiqlaydiki, bu yoshda motorika, koordinatsiya va tezkorlikni baholash kelajakdagi sport natijalarini prognoz qilishda muhim omil hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

9–12 yoshli bolalar orasidan gandbol uchun istiqbolli sportchilarni tanlab olishda samarali mezonlar va sinov-testlar tizimini asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

1. 9–12 yoshli gandbolchilarda sportga mos antropometrik va jismoniy sifatlarni aniqlash.
2. Gandbolga xos koordinatsion va texnik qobiliyatlarni baholash testlarini tanlash.
3. Olingan natijalarga tayangan holda saralash uchun amaliy model taklif etish.

Material va metodlar

Tadqiqot shartli ravishda 9–12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga mos keluvchi 30 nafar bola misolida tashkil etildi (maktab/sport klubi darajasida). Saralashda uch guruh ko'rsatkichlar ishlatildi:

1) Antropometrik ko'rsatkichlar

- bo'y uzunligi, tana vazni, qo'l-oyoq uzunligi, yelka kengligi;
- gavda proporsiyasi va biologik yetilish holati. Tadqiqotlarda gandbol uchun bo'y va qo'l uzunligining nisbatan ustun bo'lishi, ayniqsa keyingi bosqichlarda raqobat afzalligi berishi ko'rsatilgan.

2) Umumiy jismoniy tayyorgarlik testlari

- 30 m yugurish (tezlik);
- 4×10 m chaqqonlik yugurishi (tezkor yoʻnalish oʻzgartirish);
- joyidan uzunlikka sakrash (portlovchi kuch);
- tennis toʻpini uzoqqa uloqtirish yoki yengil toʻp bilan uloqtirish (yelkalar kuchi).

Bunday testlar yosh gandbolchilar uchun saralashda standart boʻlib, tezlik-kuch-epchillik sifatlarini kompleks baholaydi.

3) Gandbolga xos koordinatsion va texnik testlar

- toʻpni yuritish (dribling) boʻyicha “ilon izi” yoʻnalishida yugurish;
- devorga 30 soniyada toʻp uzatish soni va aniqqligi;
- harakatda toʻp ushlash va uzatish;
- oddiy oʻyin vaziyatida (3×3 yoki 4×4) qaror qabul qilish tezligi. IHF va boshqa xalqaro metodikalarda koordinatsion tayyorgarlik yosh gandbolchilarni saralashning asosiy mezonlaridan biri sifatida koʻrsatiladi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot kuzatuvlari shuni koʻrsatdiki:

1. **Tezlik va chaqqonlik** (30 m yugurish, 4×10 m testlari) yuqori boʻlgan bolalar oʻyin vaziyatiga tez moslashadi va himoya-hujum oʻtishlarida faolroq harakat qiladi. Bu yoshda tezlik nerv-mushak tizimining moslashuvchanligi bilan bogʻliq boʻlib, keyingi yillarda texnika oʻsishini tezlashtiradi.

2. **Koordinatsion koʻrsatkichlar** (dribling “ilon izi”, devorga uzatish aniqqligi) boʻyicha ilgʻor bolalar murakkab texnikalarni tez oʻzlashtiradi. Tadqiqotlarda 10–12 yoshda aynan koordinatsiya sport iqtidorini aniqlashda eng kuchli prognoz omili ekani taʼkidlanadi.

3. **Antropometriya** boʻyicha mutlaqo “katta boʻy”ni majburiy mezon qilish xato. Bu yoshda biologik yetilish turlicha ketadi; erta yetilgan bolalar vaqtincha ustun koʻrinishi mumkin. Shuning uchun boʻy kabi omillar texnik va koordinatsion koʻrsatkichlar bilan birga baholanishi zarur.

4. **Mini-oʻyin diagnostikasi** (3×3/4×4) saralashning eng hal qiluvchi bosqichidir. Chunki u bolalarning:

- boʻsh zona topishi,
- sherik bilan oʻzaro harakat qilishni tushunishi,
- xavfli vaziyatda toʻgʻri qaror tanlashi kabi sof oʻyin tafakkurini koʻrsatadi.

Amaliy tavsiyalar (saralash modeli)

9–12 yoshda saralash quyidagi tartibda olib borilishi maqsadga muvofiq:

1. **Dastlabki skrining** (10–15 daqiqa):

- sog'liq holati, umumiy harakat faolligi, psixologik motivatsiya.

2. **Testlar bloki** (30–40 daqiqa):

- tezlik + chaqqonlik + portlovchi kuch + uloqtirish;
- koordinatsion-texnik testlar.

3. **O'yin diagnostikasi** (15–20 daqiqa):

- qisqa mini-o'yin, murabbiy kuzatuvi bo'yicha baholash.

4. **Tanlov qarori:**

- test natijalarining 60%,
- o'yin diagnostikasining 40% nisbatida kompleks baho chiqarish.

Bu yondashuv bir yoqlama “faqat bo'yga qarash” yoki “faqat tez yuguradiganlarni tanlash” xatosini kamaytiradi.

Xulosa

9–12 yoshli yosh gandbolchilarni saralashda eng muhim tamoyil - **kompleks yondashuv**dir. Tadqiqotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, bu yoshda istiqbolni belgilovchi asosiy ko'rsatkichlar:

1. koordinatsiya va texnik harakatlarni tez o'zlashtirish qobiliyati,
2. tezlik-chaqqonlik sifatleri,
3. o'yin tafakkuri va motivatsiya,
4. antropometrik moslik (lekin biologik yetilishni inobatga olgan holda).

Shunday qilib, saralash jarayonini testlar + mini-o'yin + murabbiy ekspert bahosi integratsiyasi orqali tashkil etish yuqori natijadorlikka olib keladi va kelajakdagi sport zaxirasini sifatli shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedova Z.T. *Yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish*. Science and Innovation, 2022.
2. O'zDJTSU kutubxonasi. *Gandbol (o'quv qo'llanma)*. 9–12 yoshli bolalarni gandbol bo'limiga qabul qilish va saralash asoslari.
3. Petrariu I., et al. *Selection process for children in handball (10–12 years): coordinative abilities focus*. 2022.
4. IHF. *Teaching Handball / Youth development guidelines*. Talent identification va o'yin tafakkurini baholash yondashuvlari.
5. Sánchez-Sixto A., et al. *Selection of talents in handball: anthropometric and performance analysis*. 2017.
6. Mohamed A. *Practice and challenges of talent identification in youth handball*. 2018.
7. Yusupov Z.SH. Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) 2023.
8. Yusupov Z.SH. Международная научная конференция. «Менеджмент и маркетинг спорта: проблемы, тенденции и перспективы» 2022.

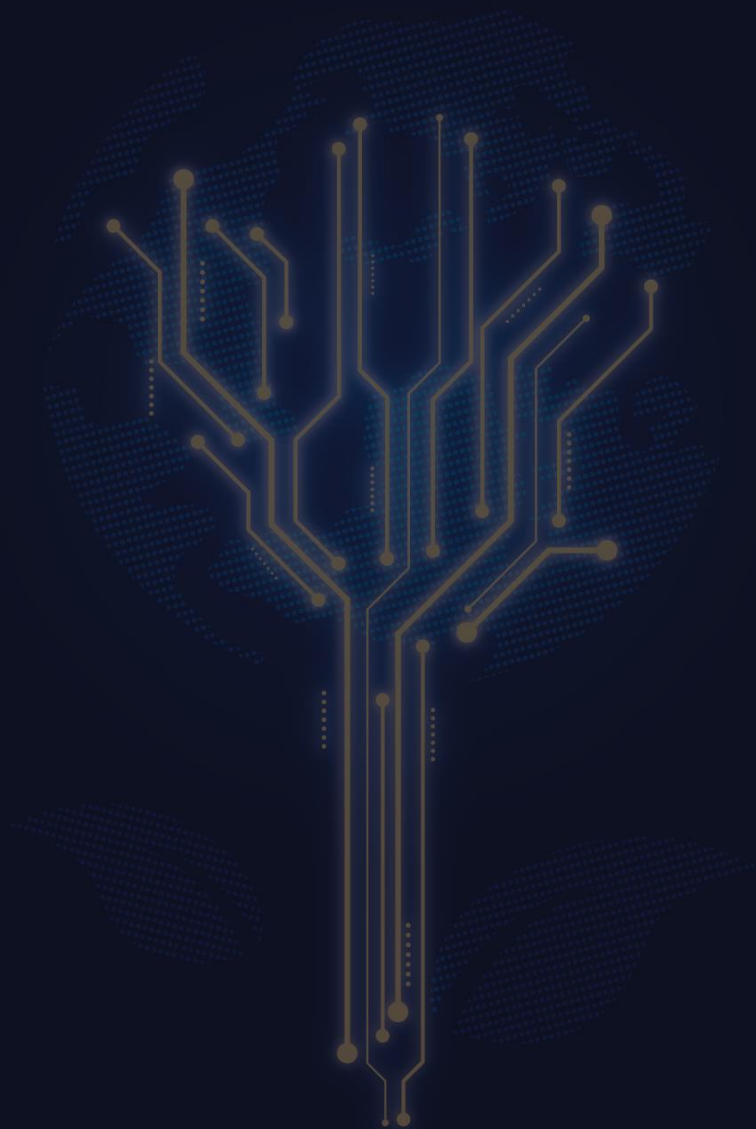
2-TOM / TOM 2

MUNDARIJA / ОГЛАВЛЕНИЕ

2-sho'ba: Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini boshqarishda sport menejmenti va marketingining o'rni		
Секция 2: Спортивный менеджмент и маркетинг в управлении олимпийскими и паралимпийскими видами спорта.		4
1.	Allamuratov Sh.I. Yakkakurash sport turlarini boshqarishni takomillashtirish masalalari	5
2.	Керимов Ф.А., Гончарова О.В. Формы и методы реализации олимпийского образования	8
3.	Керимов Ф.А., Нарзуллаев Д.З., Рахмонов Э.Д. Механизмы использования искусственного интеллекта для оздоровления всех слоёв населения средствами физического воспитания и спорта	11
4.	Мун В.В., Менлибаев А. Инновационные образовательные технологии и их применение в учебном процессе	14
5.	Черникова Е.Н., Смирнов А.В., Закирова Р.Р. Системы прогнозирования подготовки к трековым кубкам азии 2025–2026 годов	18
3-sho'ba: Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini tibbiy-biologik va psixologo-pedagogik ta'minlashning dolzarb masalalari		
Секция 3: Актуальные вопросы медико-биологического и психолого-педагогического обеспечения олимпийских и паралимпийских видов спорта.		22
6.	Абдинова Н.И., Аббасова А.Р., Абдинов Э.В. Правильная осанка как эстетический и оздоравливающий фактор	23
7.	Кирюхина И.А., Рубцова Е.М. Анализ спортивной подготовки у детей с поражением ода средствами адаптивного плавания	28
8.	Ломакин А.А., Винокурова Е.И. Психическое здоровье студента-спортсмена: баланс между учёбой, спортом и личной жизнью	34
9.	Парфенова Т.А. Сравнительный анализ применения суггестивных методик и осознанной саморегуляции спортсменов на предстартовом этапе	38
10.	Петрунина С. В., Сытник Г.В., Хабарова С. М. Оценка выступления спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН) гбу по саш г. пензы на всероссийской специальной олимпиаде «объединенный спорт» по дисциплине «плавание»	43
11.	Шукюрова П.А., Гасанова А.Ж. Оценка психофизиологического состояния юных спортсменов в предстартовый период	50
12.	Юхананов Б. Применённые методов анализа данных факторов риска состояния здоровья и спортивной формы в спортивной борьбе	53
13.	Абдусаттарова С.С., Чикалова А. Реабилитация перенапряжения «синдрома - люмбаго ишиалгии» в зимних видах спорта	57
14.	Абдусаттарова С.С. Особенности диагностики и реабилитации перенапряжении гепато-билиарной системы в зимних видах спорта	61
15.	Акрамов Р.Р. Влияние закаливающих процедур на адаптацию юных спортсменов в плавании	65
16.	Кадырова А.Б. Требования к педагогическому мастерству тренера по плаванию	68
17.	Кадырова А.Б. Физическая культура как компонент профилактики умственного и эмоционального переутомления студентов	71
18.	Кадырова А.Б. Особенности утомления и переутомления в водном поло и их	74

	влияние на спортивную результативность	
19.	Максудов Д.Д. Адаптация иммунной системы пловцов к современным тренировочным нагрузкам	77
20.	Махмуджонova Ф.Х. Оценка чувства дистанции у спортсменов парafехтования на основе анализирования	80
21.	Светличная Н.К. Медико-биологическое обеспечение зимних и сложно-технических видов адаптивного спорта	85
22.	Умматов А.А. Физиологическая стоимость скоростной и прыжковой выносливости волейболистов на этапе спортивного совершенствования	90
23.	Умматов А.А. Волейболчиларга хос сакраш чидамкорлиги ва уни компьютерлаштирилган сенсор-ускуна ёрдамида баҳолаш методикаси	95
24.	Усманова Ш.Ш. Психологическая подготовка в паралимпийском спорте	100
25.	Федорова С.В., Абдусаттарова С.С. Оценка функционального состояния фигуристов на основе анализа кардиореспираторных показателей в процессе тренировочной деятельности	104
26.	Хабибуллин З.А., Тажимурзаева О. И. Оптимизация тренировочного процесса юных баскетболистов 14–15 лет посредством развития вестибулярной устойчивости	108
27.	Хасанова Г.М., Фомина Т. Исследование роли аэробных упражнений в оптимизации двигательной подготовленности женщин в период зрелости	114
28.	Azimqulov B. Chim ustida xokkeyning jismoniy va psixologik talablarini tahlil qilish	118
29.	Iminova Z.B., Nazarova M.A. Sportchilarni musobaqaga tayyorlashda stressni kamaytirish metodlari	123
30.	Jurabayeva U. Qisqa jismoniy mashqning diqqat va reaksiya tezligiga ta'siri	127
31.	Kurbonova N.S., Hamroyeva F.R. Badminton sport turida ko'p uchraydigan asosiy jarohatlar: sabablari, turlari va reabilitatsiya jarayoni	131
32.	Rashidov B.P. Figurali uchuvchilarning jismoniy va fiziologik rivojlanishini aniqlash	134
33.	Saydinov S.A. Current problems of the physiology and biomechanics of biathlon	136
34.	Saydumarov U.S. O'smirlik davrida xokkeychilarning psixologik tayyorgarligi samaradorligini takomillashtirish bo'yicha psixologik-pedagogik tavsiyalar	141
35.	Xasanov O.X. Yuqori malakali futbolchilarda psixofiziologik va neyrodinamik ko'rsatkichlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlar bilan o'zaro bog'liqligi	144
	4-sho'ba: Sport turlarida saralashni rivojlantirish va ommaviyligini oshirishdagi nazariy va amaliy muammolar	
	Секция 4: Теоретические и практические проблемы развития, отбора и массовости в спорте.	148
36.	Агзамова З.А. Методика отбора и селекции юных хоккеистов 9-13 лет	149
37.	Гончарова О.В. Формирование олимпийских знаний у учащейся молодежи	154
38.	Давлетмуратов С.Р. Особенности педагогического взаимодействия с тренерами по хоккею с шайбой	159
39.	Зоитова Г.М. Теоретические основы и проблемы начального отбора в спортивном плавании в условиях развития массового спорта в узбекистане	163
40.	Зоитова Г.М. Совершенствование начального отбора в спортивном плавании на основе оценки физических и координационных способностей	166
41.	Игамбердиев О.Р. Основные факторы отбора в спорте	169
42.	Мадалимов Б.Ю. Сравнительный анализ показателей функционального состояния баскетболистов 12-13 лет в годичном цикле	174

43.	Маширипов Ж.Р. Исторические аспекты и развитие трамплинного спорта в узбекистане	180
44.	Наджимитдинова М.И., Седых В. Практические проблемы развития синхронного плавания и системы отбора спортсменов в узбекистане	186
45.	Сейдалиева Л.Д., Рахимова С. Особенности отбора и ранней специализации детей в фигурном катании на начальных этапах подготовки	189
46.	Тохинова Ш.Ф. Роль фигурного катания в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений	193
47.	Федорова С.В. Фигурное катание как средство самосовершенствования личности	197
48.	Хабибуллин З.А. Принципы отбора тренировочных средств в скоростно-силовой подготовке спортсменов юношеского возраста в баскетболе	201
49.	Almatov E.Z. Kamondan o'q otish sportida muammolar va ularning yechimlari	205
50.	Almatov E.Z. Yosh futbolchilarni koordinatsion qobiliyatlarini o'rganish	208
51.	Axmadov D.J., Yusubjonova S.Z. Kamondan o'q otish sportida muammolar va ularning yechimlari	210
52.	Azimqulov A.A. Hokkey sportining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi	215
53.	Azimqulov A.A. Hokkeyda taktika va strategiyalar	218
54.	Azimqulov A.A. Qishki sport turlari	221
55.	Azimqulov A.A., Azimqulova Sh.B. Malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik yuklamalari	224
56.	Azimqulov A.A., Kamardinov B., Azimqulova Sh. Maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan yengil atletika mashqlari	227
57.	Davletov S.X. Kamondan otish sport turining qoidalari va anjomlar o'lchami	231
58.	Isamov X.I. Hokkey bo'yicha milliy terma jamoaning jahon chempionatidagi texnik-taktik ustunliklari: statistik tahlil asosida	234
59.	Karimov A.A. Yoshlar orasida xokkeyni rivojlantirish muammolari	241
60.	Karimov A.A. Malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik yuklamalari	245
61.	Kubeysinova U.T. Sport, sog 'liqni saqlash, ta'lim, fan va ilmiy tadqiqotlar integratsiyasida gender tenglik masalalari	248
62.	Pirmatov O.Z. Yosh futbolchilarni kuch sifatini tarbiyalash	251
63.	Pirmatov O.Z. Yosh futbolchilarni egiluvchanligini tarbiyalash	253
64.	Rashidov B.P., Abdushukurov J.A. Yosh sportchilarda figurali uchish elementlarini o'zlashtirishga raqamli texnologiyalarning ta'siri (videotahlil va ai asosida)	255
65.	Saydinov S., Rahimberdiyeva O. Analysis of the stability of aiming process for biathlons	258
66.	Tilavov Sh.S., Jumaboyeva Z.B. O'zbekiston sharoitida triatlonni rivojlantirishdagi moddiy-texnik va nazariy muammolar tahlili	261
67.	Tilavov Sh.S., Kuanishbekov A.A. Triatlon sport zaxirasini tayyorlashda suzish, velosiped va yugurish bosqichlarining integratsiyalashgan tarkibi va usullari	264
68.	Yusupov Z.Sh. Yosh gandbolchilarni saralash (9–12 yosh): mezonlar, testlar va amaliy tavsiyalar	267



OO‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYAVA SPORT UNIVERSITETI

100052 717-17-76 / www.jtsu.uz