O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL



2024 / 1

ISSN: 2181 7804








FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2024/1

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Бахром МУСАЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

А.З.Ходжаев
А.З.Ходжаев
М.Х.Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б.Репкин
(Беларус Республикаси)
А.Э. Страдзе
Ф.Р.Зотова
(Россия Федерацияси)
К.Б. Мухаммадиев
Милан Михайлович
И.П.Сивохин
М.В.Синютин
(Россия Федерацияси)
Н.Т. Тўхтабоев
Ш.Х.Ханкелдиев
Б.К.Эримбетов
Р.Д.Халмухамедов
Д.Х.Умаров
А.К.Эштаев
М.Н.Умаров
А.А.Пулатов
О.Ж. Дадабаев
К.Ш.Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
В.Ш. Рахимов
А.Н.Шопулатов
А.Б. Жуманиязов
У.К.Аметова
Ш.Х.Тоштурдиев
таҳрир ҳайъати котиби
Ш.Ш. Газиев
А.С. Гонашвили
Ш.Б.Джумақулов

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

К.Т. Шакиржанова, Е.С. Люлина – Анализ результатов выступления на последних двух Азиатских играх, Олимпийских играх в Токио и прогноз выступления на олимпиаде в Париже-2024 национальной сборной команды по легкой атлетике Республики Узбекистан. 3

Д.Н. Рахматова – Научно-методологические основы развития выносливости у юных спортсменов. 9

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбоев – Отбор детей для занятий плаванием на основании исследования двигательных способностей. 12

С.В. Федорова – Использования комплекса упражнений на скоростной лестнице для развития координационных способностей юных фигуристов. 15

Р.Р. Ниязова., И.В. Лукиенко – Анализ модельных характеристик скоростно-силовой велосипедной подготовки в триатлоне. 19

А.А. Артиков – Спорт ўйинларида инновацион технологиялар орқали спортчилар тайёргарлигини баҳолаш услублари. 24

М.Р. Йўлдашов – Аҳолининг ортиқча вазнга эга қатламини соғломлаштиришда уй шароитида бажариладиган машқлар комплексидан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ш.А. Пулатов., М.Ю. Ганиева – Исследование состоятельности предположения о негативном влиянии угловых ускорений на точность подачи в настольном теннисе. 32

Ю.В. Серебряков – Влияние на функциональное состояние боксеров высокой квалификации при использовании упражнений из функционального многоборья в тренировочном процессе. 35

А.А. Умматов – Юқори малакали волейболчиларда жисмоний иш қобилиятининг устувор компонентларини экспериментал машқлар ва машғулотлар дастури асосида шакллантириш самарадорлиги. 38

И.И. Каримов – Юқори малакали велосипедчилар машғулот юкламаларининг самарадорлиги. 44

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

Техник таҳририят таркиби:
М.С.Айходжаева,
Ш.Б.Алиева, М.Раҳмонов.
fansports.uz

“FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 04.01.2024

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2024/1

**БОЛАЛАР –ЎСМИРЛАР СПОРТИ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ**

Х.А. Кенжаева – Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш услубияти. 47

А.Э. Бобомуродов – Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни ўрни. 52

К.Т. Мамутов – Определение физической культуры в школьном образовании педагогические основы воспитания. 57

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

А.М. Махмудов – Спорт такомиллашув гуруҳи футболчиларининг техник тайёргарлигини баҳолаш натижалари. 60

М.А. Ибрагимов – Эшитишида нуқсони бор юнон-рум курашчиларини усулларга ўргатишнинг оптимал нисбатлари. 65

Д.Б. Бахтиёров – Юқори малакали ампутант футболчиларда мусобоқа олди микроциклини такомиллаштириш самарадорлиги. 69

Р.Т. Казоқов – Қисқа масофага югурувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус жисмоний тайёргарлик юкламалари нисбатлари. 73

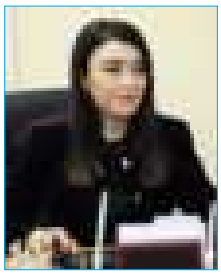
С.F. Саитжонов – Атлетик гимнастика билан шуғулланишда алоҳида тана тузилишларининг таснифланиши. 76

А.Г. Мирзакулов – Кроссфит восита ва усуллари ёрдамида курсант қизларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини такомиллаштириш. 80

У.Ж. Жалилов – Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида талабаларнинг жисмоний машқлар билан шуғулланишда ҳаракат фаолиятини ўрганиш. 85

С.А. Ахмедова., Н.А. Пиримова – Хотин-қизлар ўртасида оммавий жисмоний тарбияни тарғиб қилиш – соғлом авлодни вояга етказишнинг пойдевори. 89

С.Қ. Нурмаматова – 11-12 ёшли фигурали учувчиларнинг координацион қобилиятларини мусобақа фаолиятига боғлиқлигини ўрганиш бўйича тажриба натижалари. 91



Доктор педагогических наук (DSc), и.о.профессор
Д.Н. РАХМАТОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация

В статье представлена информация о средствах и методах развития выносливости подростков 10-16 лет путем совершенствования тренировочного процесса спортсменов в многолетний тренировочный период.

Ключевые слова: *легкая атлетика, качество выносливости, совершенствование тренировочного процесса, средства, методы тренировки.*

Annotation

Мақолада 10-16 ёшли ўсмирларда узоқ муддатли машғулот даврида спортчиларнинг машғулот жараёнини такомиллаштириш орқали чидамлиликни ривожлантириш воситалари ва усуллари ҳақида маълумот берилган.

Калит сўзлар: *енгил атлетика, чидамлилик сифати, машғулот жараёнини такомиллаштириш, воситалар, машқ қилиш усуллари.*

The article presents information about the means and methods of developing the endurance of adolescents aged 10-16 by improving the training process of athletes in a long-term training period

Key words: *Athletics, quality of endurance, improvement of the training process, means, methods of training*

Актуальность. Во многих странах мира для эффективной организации тренировочного процесса большое внимание уделяется вопросам развития выносливости у юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки. Во всех видах спорта формирование выносливости является обязательным компонентом системы подготовки юных спортсменов. Мировая спортивная практика предъявляет свои требования к развитию выносливости, т.е. проявлению спортсменами способности к сохранению работоспособности и дифференциации нагрузок по аэробно-анаэробным зонам интенсивности. В связи с этим рациональная организация учебно-тренировочного процесса позволяет значительно повысить эффективность становления важного физического качества – выносливости.

Во многих странах мира ведутся научные исследования по адаптации системы подготовки спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, к современным требованиям. В частности, проводятся научные исследования, связанные с поиском путей повышения эффективности распределения тренировочных нагрузок по зонам интенсивности, разработки организационно-методических указаний при планировании учебно-тренировочного процесса и тренировочных нагрузок, направленных на формирование качества выносливости у юных спортсменов. Однако вопросы разработки модельных характеристик, направленных на развитие выносливости у юных спортсменов на этапах многолетней подготовки, изучены недостаточно. Исходя из этого, проблема научно-обоснованного подхода к формированию выносливости на этапах многолетней подготовки юных спортсменов остаётся актуальной.

В нашей республике при организации тренировочного процесса юных бегунов на средние и длинные дистанции особое внимание уделяется методам непрерывного развития выносливости. «В стране при формировании всесторонне зрелого и физически здорового человека с высокой культурой, решение вопроса повышения квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта, отбора талантливой молодежи и факторов, определяющих выносливость спортсменов, связано с осуществлением контроля и анализа эффективности развития выносливости в конкретном виде спорта».Разнообразными становятся мероприятия, направленные на внедрение методов развития выносливости у юных бегунов на средние и длинные дистанции. Высокие результаты спортсменов Узбекистана на Олимпийских играх и установленные на различных международных соревнованиях рекорды свидетельствуют об эффективности проводимых в республике системных реформ в данной сфере. В настоящее время в теории спортивной тренировки появилась необходимость осуществления целенаправленного подбора средств подготовки на различных этапах и периодах годичного цикла, разработки механизмов адаптации к тренировочным нагрузкам,

направленных на развитие выносливости, разработки примерных программ подготовки и подведения спортсменов 10-16 лет к основным соревнованиям без травм. Учитывая это, с каждым годом усиливаются требования к решению вопроса дальнейшего совершенствования научных работ, направленных на подготовку достойных конкурентоспособных спортсменов по различным видам спорта, а также научного построения тренировочного процесса с разработкой оптимальных соотношений тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости у юных спортсменов 10-16 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Анализ информационных источников по циклическим видам спорта и обобщение передового опыта спортивный практики показали, что ряд теоретических и практических вопросов подготовки легкоатлетов, организации комплексного контроля учебно-тренировочного процесса изучены недостаточно, что определяет актуальность проблемы совершенствования научно-педагогических основ тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования средств и методов развития выносливости у юных легкоатлетов 10-16 лет специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

Задачи исследования:

– совершенствование механизмов использования средств и методов развития выносливости у юных легкоатлетов 10-16 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции;

– разработать систему оценки уровня развития выносливости у юных легкоатлетов 10-16 лет, специализирующихся в беге, с учетом уровня их физического развития и физической подготовленности;

– выявить особенности индивидуальных адаптационных способностей по данным многолетней динамики темпов прироста развития аэробной выносливости у юных легкоатлетов 10-16 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции;

В легкоатлетических видах спорта тренировочный процесс, направленный на развитие основного физического качества – выносливости, совершенствование анаэробных возможностей спортсмена с применением нагрузок высокой интенсивности с различным интервалом отдыха являются важной проблемой, требующей своего разрешения.

Вопросы построения учебно-тренировочного процесса легкоатлетов 10-16 лет, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции, определения структуры тренировочных занятий, подбора и внедрения средств технико-тактической подготовки являются первостепенными. Анализ данных доступной научно-методической литературы показывает недостаточность разработки проблемы обоснования научно-теоретического развития выносливости юных легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

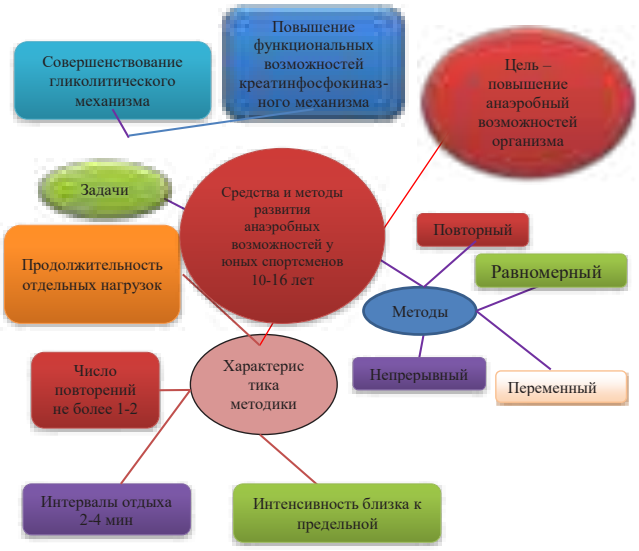


Рис.1. Средства и методы развития анаэробных возможностей у юных легкоатлетов

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Использование рекомендаций, представленных в данной схеме, дало положительный результат в формировании аэробной выносливости у юных легкоатлетов 10-16 лет, специализирующихся в беге.

Нами разработана схема использования средств и методов развития анаэробных возможностей юных спортсменов (см.рис.1). Анаэробные возможности зависят от способности использования энергии в бескислородных условиях, которые зависят от двух типов реакций: креатинфосфокиназной и гликолиза. Развитие анаэробной выносливости у юных спортсменов предполагает выполнение упражнений высокой интенсивности, которые относятся к третьей и четвертой зонам интенсивности. Развитие анаэробно-гликолитической выносливости требует выполнения упражнений, относящихся к четвертой зоне. Упражнения, относящиеся к пятой зоне, способствуют развитию анаэробно-алактатных способностей. Физиологическая реакция организма юного спортсмена при выполнении упражнений в пятой зоне интенсивности характеризуется высоким индивидуальным разбросом.

Основные задачи при организации учебно-тренировочного процесса направлены на формирование анаэробных возможностей детского организма, совершенствование гликолитического механизма, повышение функциональных возможностей фосфокреатинного механизма. В ходе организации учебно-тренировочного процесса использовали следующие методы тренировки: повторный, переменный, соревновательный и игровой. Продолжительность отдельних упражнений должна составлять от 3 сек до 20 сек и от 30 сек до 120 сек, при этом число повторений должно быть не более 1-2 раз, интервалы отдыха - от 2-4 мин и интенсивность должна быть близка к предельной.

Таким образом, для того чтобы развивать выносливость у юных спортсменов, необходимо строго соблюдать следующие компоненты (см.рис 1):

1) продолжительность упражнения;
2) интенсивность упражнения;
3) количество повторений;
4) продолжительность интервалов отдыха;
5) характер отдыха.

Выполняя вышеуказанные рекомендации и зная особенности детского организма, можно целенаправленно строить учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование выносливости.

В настоящее время в спорте для проведения педагогического контроля развития физических качеств и специальных способностей применяется ряд различных тестов, подобранная на основе программ подготовки для спортивных школ.

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь между контрольными упражнениями и результатами на основной дистанции у юных спортсменов 10-16 лет

Контрольные упражнения	Возраст						
	10	11	12	13	14	15	16
Бег 30 м со старта	0,305	0,310	0,314	0,372	0,366	0,644	0,735
Бег 30 м с хода	0,310	0,325	0,342	0,364	0,386	0,376	0,322
Бег 60 м со старта	0,325	0,348	0,366	0,324	0,436	0,466	0,327
Бег 600 м	0,327	0,345	0,361	0,385	0,426	0,476	0,677
Прыжок в длину с места	0,329	0,355	0,376	0,388	0,423	0,466	0,676
Прыжок в длину с разбега	0,330	0,354	0,368	0,423	0,417	0,466	0,488

В ходе эксперимента определялось состояние готовности каждого спортсмена к ответственным соревнованиям. Это связано не только стремлением руководства команды и тренеров к внесению корректив в тренировочный процесс спортсменов на предсоревновательном этапе, но и желанием не допускать ошибок в комплектовании команды. В связи с этим, применялись различные (специально и естественно организованные) тесты, способствующие оперативно оценить уровень развития работоспособности кандидатов для участия в конкретном соревновании по различным видам спорта.

Выводы. При выполнении упражнений в легкоатлетическом беге тренировочные нагрузки должны характеризоваться по следующим пяти компонентам: интенсивность упражнения, продолжительность упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха и число повторений и применяться следующие методы развития выносливости: метод непрерывных упражнений с измеренной нагрузкой, метод повторного и интервального упражнения, игровой метод, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Литература:

1. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № УП–5924

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сонли фармони. Lex.uz Lex.uz

3. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость М.:2014.-80 с.

4. Волков НИ. Биоэнергетика спорта: монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.

5. Кулаков В.Н. Программирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / В.Н. Кулаков. - М., 1995. - 48 с.

6. Рахматов Н.А., Махмудов Т.М., Мирзаев С. Чидамкорликнинг биокимёвий асослари ва уни ривожлантириш услублари //Биокимё: Дарслик. - Т., 2007. - Б. 390-396.

7. Рахматова Д.Н. Ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний имкониятларини назорат қилиш ва ривожлантириш // Scientific Bullettin of NamSU-Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi–№4.2022. Б.38-39.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]

Преподаватель
У.Х. РАХИМБОЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

Информация для связи с автором:
gulnoza_zoitova@mail.ru

ОТБОР ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОСНОВАНИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Аннотация

В статье приводятся данные исследования эффективности отбора детей младшего школьного возраста для занятий плаванием на основании выявления двигательных способностей. В ходе исследования была оценена взаимосвязь антропометрических данных, показателей управления силой, движениями в пространстве, временем движений и уровнем освоения новых двигательных навыков в плавании. По завершении была доказана высокая корреляционная взаимосвязь между показателями управления силой, движениями в пространстве, временем движений и уровнем освоения новых двигательных навыков.

Ключевые слова: *плавание, двигательные способности, дети, отбор, начальный этап, освоение двигательного навыка, координация, обучение.*

Annotation

Мақолада бошланғич мактаб ёшидаги болаларни ҳаракат қобилиятларини аниқлаш асосида сузишга саралаш самарадорлигини аниқлаш бўйича маълумотлар келтирилган. Тадқиқотда антропометрик маълумотлар, кучни назорат қилиш кўрсаткичлари, фазодаги ҳаракатлар, ҳаракатлар вақти ва сузишда янги ҳаракатлар кўникмаларини ўзлаштириш даражаси ўртасидаги боғлиқлик баҳоланди. Тугагандан сўнг, кучни бошқариш кўрсаткичлари, фазодаги ҳаракатлар, ҳаракат вақти ва янги ҳаракатлар кўникмаларини ўзлаштириш даражаси ўртасида юқори корреляция исботланди.

Калит сўзлар: *сузиш, ҳаракат қобилиятлари, болалар, саралаш, бошланғич босқичи, ҳаракат кўникмасини ўзлаштириш, координация, ўқитиш.*

The article presents data from a study of the effectiveness of selecting children of primary school age for swimming lessons based on identifying motor abilities. The study assessed the relationship between anthropometric data, indicators of force control, movements in space, time of movements and the level of development of new motor skills in swimming. Upon completion, a high correlation was proven between indicators of force control, movements in space, movement time and the level of mastery of new motor skills.

Key words: *swimming, motor abilities, children, selection, initial stage, motor skill development, coordination, training.*

Актуальность. Спортивный отбор продолжительный процесс, он требует объективной оценки индивидуальных особенностей занимающихся, которая должна строится на комплексе показателей, потому что ориентация на спортивный результат не всегда оправдывает его прогноз. Комплексная мето-

