O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

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

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

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

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

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

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

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108





Доцент
Р.Г. ИСРАИЛОВА[1]

Доктор философии педагогическим наук (PhD), доцент
Б.Ф. ИКРАМОВ[2]
Магистрант
А.В. КРАСНОВ[3]

[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

КОНЦЕПЦИЯ И АНАЛИЗ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ УЗБЕКИСТАНА ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ К XXXIII ЛЕТНИМ ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В ПАРИЖЕ

Аннотация

В предложенной статье представлена структура общей системы подготовки сборной команды Узбекистана по академической гребле на XXXIII Летних Олимпийских играх в Париже. Авторы рассматривают этапы и процесс подготовки, проведён анализ выступления, представлены результаты заездов узбекских спортсменов, также проанализированы этапы подготовки спортсменов к завоеванию лицензий и участие в XXXIII Олимпийских играх в Париже.

Ключевые слова. *Класс судов, заезды, олимпийские игры, академическая гребля, подготовка, анализ выступлений, процесс подготовки.*

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистон академик эшкак эшиш терма жамоасининг Парижда ўтказилган XXXIII ёзги Олимпия ўйинларига умумий тайёргарлик тизимининг тузилиши келтирилган. Муаллифлар тайёргарлик босқичлари ва жараёнини кўриб чиқишган, мусобақалардаги иштирокни таҳлил қилишган, ўзбек спортчиларининг натижаларини тақдим этишган, шунингдек спортчиларнинг лицензияларни қўлга киритиш ва Париждаги XXXIII Олимпия ўйинларида қатнашиш учун тайёргарлик босқичларини ҳам таҳлил қилинган.

Калит сўзлар. *Қайиқ турлари, мусобақалар, олимпиада ўйинлари, академик эшкак эшиш, тайёргарлик, иштирок таҳлили, тайёргарлик жараёни.*

The proposed article presents the structure of the general system of preparation of the national rowing team of Uzbekistan at the XXXIII Summer Olympic Games in Paris. The authors consider the stages and process of preparation, the analysis of performance, the results of races of Uzbek athletes are presented, the stages of preparation of athletes to win licenses and participation in the XXXIII Olympic Games in Paris are also analyzed.

Key words. *Vessel class, heats, Olympic Games, rowing, preparation, performance analysis, preparation process.*

Актуальность. Целесообразность подобного мониторинга продиктована также тем, что в большинстве циклических видов спорта, в том числе и в академической гребле, значительно увеличилось количество соревнований в сезоне, что усложняет рациональное планирование тренировочного процесса, особенно у спортсменов высокого класса.

Введение. Современная подготовка гребцов предполагает устойчивость к нагрузкам, что в свою очередь позволяет усилить взаимосвязь различных компонентов содержания и последовательного соблюдения различных звеньев организационного процесса. Система подготовки предусматривает конкретную особенность, которая представляет собой настройку параметров тренировочной нагрузки, определение ее объема и протяженности, тренировочных и соревновательных испытаний, общей и предварительной физической технически-тактической подготовки. [1,2,3,4].

В последние годы, значительно повысился уровень мастерства гребцов из Китая, Ирана, Индии, Японии, Литвы, Польши.

Соревнования по академической гребле на летних Олимпийских играх 2024 года прошли с 27 июля по 3 августа 2024 года на гребном канале Иль-де-Франс в городе Вер-сюр-Марн [1]. По сравнению с предыдущей олимпиадой в Токио количество спортсменов было сокращено на 24 человека с 526 до 502 (по 251 мужчин и женщин). Программа соревнований осталась неизменной, в соревнованиях участвовали одинаковое количество категорий для мужчин и женщин, среди которых разыгрываются 14 комплектов наград по семь у каждого пола [2,4,6].

Олимпийская программа в академической гребле состоит из следующих классов судов (таблица 1).

Цель. Текущее положение требует глубокого изучения поиска современных, актуальных и более эффективных способов совершенствования системы подготовки гребцов академистов высшей квалификации.

Таблица 1.

№	Класс судов	
1	M1x	Мужская одиночка абсолютный вес
2	M2x	Мужская двойка парная абсолютный вес
3	LM2x	Мужская двойка парная лёгкий вес
4	M2-	Мужская двойка распашная абсолютный вес
5	M4x	Мужская четвёрка парная абсолютный вес
6	M4-	Мужская четвёрка распашная абсолютный вес
7	M8+	Мужская восьмёрка абсолютный вес
8	W1x	Женская одиночка абсолютный вес
9	W2x	Женская двойка парная абсолютный вес
10	LW2x	Женская двойка парная лёгкий вес
11	W2-	Женская двойка распашная абсолютный вес

12	W4x	Женская четвёрка парная абсолютный вес
13	W4-	Женская четвёрка распашная абсолютный вес
14	W8+	Женская восьмёрка абсолютный вес

Нашу страну представляли три спортсмена: W1x - женская одиночка Анна Пракатень (серебряная призёрка олимпиады в Токио), LM2x - мужская двойка парная лёгкого веса Шахзод Нурматов и Собир Сафаролиев (последний также принимал участие в Токио в аналогичном экипаже только с другим напарником Шахбозом Холмирзаевым). Шахбоз также представлял нашу страну на Олимпиаде в Рио де Жанейро в классе M1x мужской одиночке абсолютного веса.

В данной статье мы предприняли попытку рассмотреть структуру общей системы подготовки спортсменов академистов, включающую важное значение для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в заключительный год олимпийского цикла подготовки. Основными компонентами планирования являлись следующие пункты, а именно общая стратегия, календарный план соревнований и учебно-тренировочных сборов, текущие и этапные соревнования, продолжительность и содержание тренировочных занятий, физическая нагрузка, восстановительные мероприятия, программа в микроциклах [3,5,7,8].

После определения сроков проведения отборочных лицензионных соревнований был скорректирован детальный план подготовки, определены приоритетные экипажи, работа шла строго на выполнение поставленных задач. На отборочной олимпийской и паралимпийской регате Азии и Океании и Кубке Азии по академической гребле проходившей 19 по 22 апреля 2024 в городе Чхунджу (Южная Корея) в женской одиночнке Анна Пракатень стала обладательницей золотой медали, а экипаж мужской лёгкой двойки парной в составе Шахзода Нурматова и Собира Сафаролиева завоевал серебряную медаль, таким образом, наши спортсмены получили лицензии и право на участие в XXXIII летних олимпийских играх 2024 года в Париже.

Акцентированное внимание уделяли следующим принципам построения тренировочных занятий в циклах подготовки, таких как: работы по развитию силовых и скоростно-силовых качеств в сочетании с обучением аэробной производительности. Планирование каждого этапа преддусматривало последовательную смену мезоциклов: накопительные, трансформирующие, реализационные. Применение определения соотношения тренировочных воздействий и направленности формирования основных эффектов тенденции к работе, взаимным влиянием изменений, осуществляемых в разных двигательных (энергетических) режимах друг на друга [4,5,6], то есть создавалась базовая подготовка, подразумевалось не количество километров или тонн выполняемой тренировочной нагрузки, а именно тот специфичный след, который данная нагрузка оставляет в состоянии спортсмена. Основным критерием являлось распределение по этапам и блокам годового цикла тренировок с планомерным наращиванием степени совокупного воздействия на организм спортсменов [2,4,5,6].

Планирование в годовом цикле подготовки спортсменов национальной сборной команды республики Узбекистан осуществлялось в соответствии с наработанными принципами, в олимпийском цикле подготовки в 2017-2020 годах. При планировании микроцикла тренировки для национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле в рамках подготовки к XXXIII летним олимпийским играм в Париже требовалось учета множества факторов, включая физическую подготовку, технические навыки, психологическую устойчивость и тактическую подготовку. Вот примерный план микроцикла на одну неделю:

Микроцикл тренировки (7 дней)

День 1: Физическая подготовка

• Утро: • Разминка (15 мин); Основная часть: силовая тренировка (60 мин) – упражнения на все группы мышц с акцентом на мышцы кора и верхней части тела; Заминка и растяжка (15 мин)

• Вечер: Легкая аэробная тренировка (30 мин) – бег или велотренажер.

День 2: Техническая подготовка

• Утро: Разминка (15 мин); Технические занятия на воде (90 мин) – отработка гребковых движений, старта и финиша; Анализ видео (30 мин) – просмотр записей тренировок для выявления ошибок.

• Вечер: Психологическая подготовка (30 мин) – работа с психологом, медитация.

День 3: Командная работа

• Утро: Разминка (15 мин); Командные тренировки на воде (90 мин) – работа в экипажах, синхронизация движений.

• Вечер: Теоретические занятия (60 мин) – изучение тактики гонок, разбор соперников.

День 4: Восстановление

• Утро: Легкая активная восстановительная тренировка (например, плавание или йога) (45 мин).

• Вечер: Массаж и физиотерапия (60 мин).

День 5: Интенсивные тренировки

• Утро: Разминка (15 мин); Интервальные трени-

ровки на воде (90 мин) – чередование интенсивных и умеренных гребков.

• Вечер: Силовая тренировка (60 мин) – акцент на функциональные упражнения.

День 6: Тактическая подготовка

• Утро: Разминка (15 мин); Тактические занятия на воде (90 мин) – симуляция гонок, отработка стратегии.

• Вечер:Анализ прошедших тренировок и планирование следующих этапов подготовки (30 мин).

День 7: Релаксация и анализ

• Утро: Легкая активность (например, прогулка или велопрогулка) (30 мин).

• Вечер: Обсуждение результатов недели, корректировка планов на следующую неделю (60 мин).

Такой микроцикл позволяет разнообразить тренировки, повысить уровень физической и технической подготовки, а также укрепить командный дух. Важно учитывать индивидуальные особенности спортсменов и корректировать план в зависимости от их состояния и прогресса.

Заключение.

- Подготовка национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к Олимпийским играм требует четкого планирования и реализации стратегий, направленных на достижение высоких спортивных результатов. Основные цели включают повышение уровня физической подготовки спортсменов, совершенствование технических навыков, а также психологическую подготовку для преодоления стресса соревнований.

- Проведен детальный анализ состояния спортивной инфраструктуры, уровня тренеров и методического обеспечения в Узбекистане. Выявлены сильные стороны, такие как высокий уровень мотивации спортсменов и наличие квалифицированных специалистов, а также слабые места, включая недостаточную материально-техническую базу и ограниченное количество специализированных тренировочных центров. В рамках подготовки предложены современные методы тренировки, включающие использование инновационных технологий, таких как биомеханический анализ движений и мониторинг физиологических показателей. Особое внимание уделено индивидуализированному подходу к каждому спортсмену, учитывая его физические особенности и потенциал.

- Важным аспектом является работа над психологической устойчивостью спортсменов, особенно в условиях высокого давления на международных соревнованиях. Рекомендовано внедрение программ ментального тренинга, включая работу с психологами и развитие навыков самоконтроля.

Взаимодействие с международными организациями:

– Для повышения эффективности подготовки необходимо активное сотрудничество с международными спортивными федерациями и обмен опытом с ведущими специалистами в области академической гребли. Это позволит использовать передовые методики и технологии, а также получить доступ к международным соревнованиям для приобретения соревновательного опыта. Необходимо усилить финансирование и поддержку со стороны государственных органов и спонсоров для улучшения материальной базы и создания условий для проведения тренировок на высоком уровне.

– Важно развивать систему отбора талантливых молодых спортсменов и создание условий для их роста и развития. Комплексный подход к подготовке национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к Олимпиаде в Париже включает интеграцию современных методов тренировки, улучшение материально-технической базы, психологическую подготовку и активное взаимодействие с международными партнерами. Реализация этих мер позволит значительно повысить шансы на успешное выступление на Олимпийских играх и укрепить позиции Узбекистана в мировом спорте.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Некоторые аспекты повышения энергетических потенций организма спортсменов. //Теор. и практ. Физ.культ. 2000, № 3, с. 21-24.

2. Богуш В.Л., Гетманцев С.В., Сокол О.В., Резниченко О.И., Кувалдина О.В., Яцунский Е.А. Исследование двигательных действий спортсменок, занимающихся академической греблей // Слобожанський науково -спортивний вюник. №4(48), 2015. С. 19-25.

3. Безмельницын Н.Г. «Теория и методика спортивной тренировки в академической гребле» Издательство: Советский спорт, 2008

4. Жуков С.Е., Демидов А.А. Методическое пособие по построению тренировочного процесса в годичном цикле подготовки гребцов академистов высокой квалификации. - Мн.: БГУИР, 1994. - 29 с.

5. Исраилова Р.Г. «Гребля Академическая» учебное пособие Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021.

6. Иванов А.В., Лопатина С.А. «Особенности подготовки гребцов-академистов на различных этапах спортивного совершенствования» Журнал: Теория и практика физической культуры, 2015.

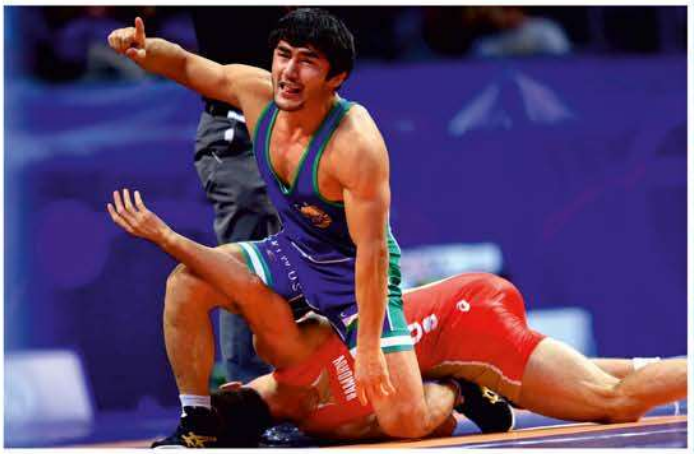
7. Корбут В.М. “Гребной спорт” учебное пособие Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021.

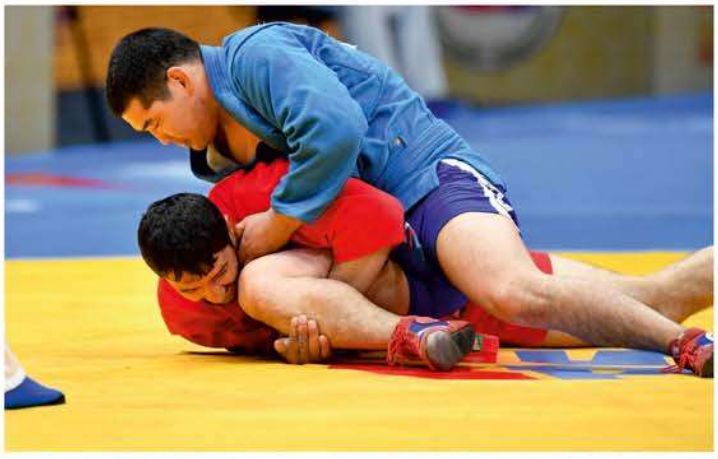
8. Lee Brown”Training for Speed, Agility, and Quickness” Издательство: Human Kinetics, 2016

9. Michael T. Wierzbinski, Andrew P. Fry, James L. Taylor»Effects of a High-Intensity Interval Training Program Using Concept 2 Rowing Ergometers on Cardiorespiratory Fitness in College-Aged Males» Journal of Strength and Conditioning Research, 2020.


IBA
2








UZB
ARM

