O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

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

Таҳрир ҳайъати котиби

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

Техник таҳририят таркиби:

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

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

Кандидат педагогических наук, профессор
А.К. ЭШТАЕВ[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

ФАКТОРЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ОБЪЕКТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС УСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НА ВИДАХ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Аннотация

В статье рассматривается факторная структура компонентов, определяющих результативность процесса обучения элементам на видах гимнастического многоборья гимнастов на различных этапах подготовки, количественная оценка которых в тренировочном процессе является важным инструментом для эффективного управления подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: *факторная структура, компонент, результативность обучения, многоборье, гимнасты, подготовка, оценка, тренировочный процесс, этап.*

Annotation

The article develops a factor structure of components that determine the effectiveness of the process of teaching elements in types of gymnastics all-around gymnasts at various stages of training, a quantitative characteristic in the training process, which is a necessary condition for the effective management of athletes' training.

Key words: *factor structure, component, learning outcomes, all-around, gymnasts, preparation, assessment, training process, stage.*

Мақолада гимнастика кўпкурашининг турли босқичларида гимнастикачиларнинг элементларни ўрганиш жараёнининг самарадорлигини белгилайдиган компонентларнинг омилли тузилмаси кўриб чиқилади. Бу компонентларнинг машғулот жараёнидаги миқдорий баҳоланиши спортчиларни тайёрлашни самарали бошқариш учун муҳим восита ҳисобланади.

Калит сўзлар: *омилли тузилма, компонент, ўқитиш самарадорлиги, кўпкураш, гимнастикачилар, тайёргарлик, баҳолаш, машғулот жараёни, босқич.*

Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин (2004), С.А. Эштаев (2025) считают, что к числу характеристик, определяюших результативность процесса обучения в гимнастике, следует отнести показатели, которые связаны с качеством и надежностью исполнения програмных, подводяших и подготовительных упражнений.

А.К. Эштаев (2007), как и многие другие специалисты в области спортивной гимнастики, подчеркивает важность комплексного подхода к технической подготовленности в сложно-координационных видах спорта. Этот подход включает в себя несколько ключевых компонентов, каждый из которых играет свою роль в обеспечении высокого уровня подготовки спортсменов (рисунок 1).

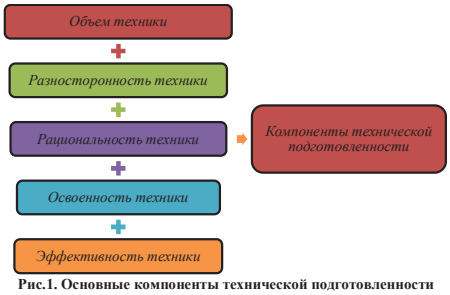

Рис.1. Основные компоненты технической подготовленности спортсменов в сложно-координационных видах спорта

Рис.1. Основные компоненты технической подготовленности спортсменов в сложно-координационных видах спорта

Объем техники - компонент характеризуюший разнообразие и количество технических элементов, которые гимнаст должен освоить и уметь выполнять на каждом этапе подготовки. Объем техники включает в себя как базовые, так и более сложные элементы, которые составляют основу соревновательных упражнений;

Разносторонность техники предполагает, что гимнаст должен развивать навыки выполнения различных элементов, которые охватывают все возможные аспекты работы на снарядах;

Рациональность техники связана с оптимизацией движений для достижения максимальной эффективности с минимальными затратами энергии;

Эффективность техники характеризует способность гимнаста правильно и точно выполнить элемент с наибольшей результативностью;

Освоенность техники - степень уверенности и стабильности, с которой гимнаст выполняет элементы. Это касается не только точности выполнения, но и психологической уверенности, которая позволяет спортсмену показывать свои лучшие результаты в условиях соревнования.

Таким образом, подход А.К. Эштаева, включаюший пять ключевых компонентов технической подготовленности, представляет собой целостную модель, которая помогает строить эффективный тренировочный процесс и достигать высоких результатов в спортивной гимнастике.

Техническая сложность элемента в спортивной гимнастике, как указано в работе Ю.К. Гавердовского (2002), определяется совокупностью факторов, которые включают как отдельные двигательные действия, так и обшие характеристики выполнения элемента. Техническая сложность гимнастического элемента является многогранным показателем, который определяется сочетанием множества факторов: от типа двигательных действий и их комбинаций до скорости и внешних условий. Эф-

фективное освоение сложных элементов требует от гимнаста высокой физической подготовки, координации и способности адаптировать свои движения в реальном времени, что делает понимание и использование этих факторов важным аспектом тренировочного процесса и достижения высоких результатов в спортивной гимнастике.

На современном этапе развития теории и практики спортивной гимнастики большинство специалистов успешное решение проблемы обучения элементов на гимнастических снарядах различной сложности гимнастов различной степени подготовленности связывают с выявлением значимости факторов, определяюших уровень готовности к эффективной тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствованием системы управления тренировочным процессом. Связано это с тем, что соревновательный успех сопутствует спортсменам, демонстрируюшим на высоком техническом уровне элементы рекордной сложности, что требует от исполнителя максимального проявления его двигательных способностей [4; 82 с., 5; С. 50-73].

Анализ анкетного опроса по изучению мнения тренеров относительно значимости предварительного этапа подготовки, представляет собой важную составляюшую процесса формирования оптимальной методики для подготовки гимнастов. Такой подход позволяет точно выделить те компоненты технической подготовки, которые наиболее значимы для успешного выполнения элементов на разных этапах тренировки и на соревнованиях.

Полученные данные позволили выделить ряд ключевых аспектов, суммарный вес которых составляет 90% выборки и наиболее сильно влияют на успешное выполнение гимнастических элементов (Рисунок 2).

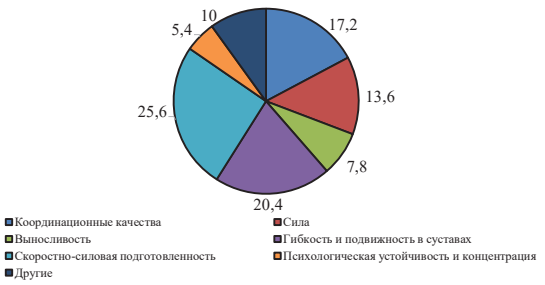

Рис. 2. Аспекты влияюшие на успешное выполнение гимнастических элементов (%)

При этом координационные качества характеризовались способностью точно и согласованно выполнять серию сложных движений, сила и выносливость – качества необходимые для выполнения элементов с высокой силовой нагрузкой, таких как элементы на кольцах, брусьях, перекладине, гибкость и подвижность в суставах важна для выполнения элементов, требуюших большой амплитуды движений, скоростно-силовая подготовленность - умением быстро и точно выполнять силовые действия включаюшие отталкивания и быстрые изменения положения тела, психологическая устойчивость и концентрация - способностью сохранять сосредоточенность и эмоциональную стабильность во время выполнения элементов.

Таким образом, проведенное анкетирование тренеров-практиков дало ценную информацию о базовых компонентах технической подготовки гимнастов, что позволяет более точно настраивать тренировочные программы для достижения высоких результатов в спортивной гимнастике. Учет этих компонентов способствует оптимизации подготовки и повышению эффективности тренировки, а также позволяет учитывать индивидуальные особенности гимнастов в процессе их обучения.

Как считают опрошенные тренеры, состав собственно технических компонентов (рисунок 3), в порядке значимости, характеризуют:



Рис. 3. Состав собственно технических компонентов

В свою очередь каждый компонент действий подразделяется на составные части, влияюшие на итоговый результат. По данным анкетирования установлено, что техника зависит от ниже перечисленных факторов:

- техники выполнения отдельных элементов (30,5 %);
- точности приземления и техники отталкиваний (по 17,7 %);
- точности перехода от одного элемента к другому (16,4 %);
- высоты элемента (12,7 %).

Компоненты сложности характеризуются в следуюшей ранговой последовательности:

- обшая трудность элемента (43,7 %);
- структурная группа элемента (32,7 %);
- вид многоборья (14,7 %);
- подготовленность гимнаста (9,8 %).

Компоненты ритма представлены следуюшими элементами:

- увеличение поступательной скорости ОЦМ (36,7 %);

- динамичность упражнения (31,7 %);
- рациональность распределения усилий (28,3 %).

Выразительность выполнения упражнений зависит от:

- лёгкости выполнения упражнения (25,2 %);
- амплитуды движений и красоты линий (по 22,3 %);
- пропорций тела и внешнего вида (22 %);
- обшего впечатления (15,7 %);
- соответствия весоростовых показателей соревновательным упражнениям (10,5 %);
- четкости композиционного рисунка (4,8 %).

Анализ информативности позволил выделить три группы компонентов:

1) проявившие достоверную взаимосвязь во всех группах (P<0,01);

2) проявившие среднюю взаимосвязь (больше трех достоверных значений) (P<0,05);

3) проявившие отсутствие достоверной взаимосвязи в большинстве изучаемых показателей (P>0,05).

В результате корреляционного анализа установлено, что все информативные компоненты проявили высокую степень надежности, которая определялась путем расчета коэффициентов корреляции между результатами повторной экспертизы (r=0,85-0,90) (Таблица 1).

Таблица 1

Информативность показателей технических действий на видах гимнастического многоборья

Компоненты		В/У	Конь	Кольца	О/П	Брусья	Турник
1		2	3	4	5	6	7
1.	Сложность упражнения	0,73**	0,65*	0,69**	0,42	0,56*	0,51**
2.	Интенсивность программы	0,63**	0,55*	0,57**	0,10	0,20	0,14
3.	Техника выполнения упражнения	0,79**	0,69**	0,68**	0,68**	0,47	0,51**
4.	Согласованность действий	0,41	0,80**	0,62**	0,76**	0,75**	0,72**
5.	Высота бросковых и толчковых элементов	0,74**	0,45	0,49**	0,52*	0,55*	0,52**
6.	Техника отталкивания (курбет, антикурбет)	0,79**	0,49*	0,40**	0,74*	0,64*	0,33
7.	Ритм упражнения	0,52*	0,65*	0,58**	0,50*	0,42	0,40*
8.	Стойка на руках	0,69**	0,77**	0,73**	0,79**	0,49*	0,58**
9.	Легкость выполнения элементов	0,53*	0,78**	0,66**	0,60*	0,66**	0,63**
10.	Амплитуда движений	0,61**	0,80**	0,70**	0,58*	0,70**	0,66**
11.	Красота линий	0,69**	0,82**	0,75**	0,57*	0,42	0,44**
12.	Пропорции тела	0,66**	0,60*	0,56**	0,29	0,34	0,28
13.	Поворот в стойке на руках плечом вперед	0,79**	0,77**	0,77**	0,40	0,39	0,36*
14.	Поворот в стойке на руках плечом назад	0,75**	0,72**	0,72**	0,49	0,52*	0,43**
15.	Акробатические прыжки	0,66**	0,59*	0,58**	0,30	0,62**	0,44**

*Примечание: * P<0,01; **P<0,05.*

Таким образом, изучение компонентов собственно базовых действий гимнастов на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности позволило сократить их до целесообразного минимума до - 15.

Как видно из таблицы данные демонстрируют концепцию интеграции различных компонентов, влияюших на успешность освоения гимнастических упражнений. Анализ коэффициентов множественной корреляции показал степень влияния переменных на итоговый результат. Анализ применялся для выявления взаимосвязи между такими компонентами, как сложность упражнения, особенности техники выполнения и ритмическая структура движения, и их влиянием на конечный результат соревнования.

Высокая степень взаимосвязи с соревновательным результатом, выраженная через значение (P<0,01), указывает на то, что влияние этих факторов на итоговую оценку значимо и имеет статистическую достоверность. Это свидетельствует о комплексной природе успешного выполнения гимнастических элементов и важности учета множества факторов одновременно (Таблица 2).

Таблица 2

Информативность показателей технических действий гимнастов различной квалификации

№	Компоненты	1 разр. - КМС			МС			МСМК		
		X̄	δ	r	X̄	δ	r	X̄	δ	r
1.	Сложность упражнения	4,5	0,54	0,76	4,0	0,83	0,60	4,6	0,90	0,66
2.	Интенсивность программы	4,4	0,56	0,75	39,4	79,3	0,57	28,6	50,1	0,40
3.	Техника выполнения упражнения	4,5	0,49	0,78	5,6	2,62	0,59	3,4	0,75	0,59

4	Согласованность действий	4,4	0,64	0,73	21,9	54,9	0,64	13,3	31,4	0,56
5.	Высота бросковых и толчковых элементов	4,4	0,58	0,74	0,5	0,02	0,15	0,47	0,02	0,40
6.	Техника отталкивания (курбет, антикурбет)	4,7	0,14	0,69	3,7	0,82	-0,16	3,8	0,92	0,27
7.	Ритм упражнения	4,4	0,63	0,74	4,4	0,63	0,76	4,2	0,92	0,78
8.	Стойка на руках	4,4	0,62	0,75	4,4	0,57	0,74	4,3	0,74	0,75
9.	Легкость выполнения элементов	4,4	0,59	0,78	4,3	0,70	0,71	3,9	1,04	0,66
10.	Амплитуда движений	4,4	0,50	0,82	4,3	0,68	0,76	4,1	0,84	0,70
11.	Красота линий	4,5	0,48	0,80	3,6	0,87	0,62	4,0	0,78	0,72
12.	Пропорции тела	4,4	0,51	0,81	4,4	0,60	0,83	4,2	0,98	0,78
13.	Поворот в стойке на руках плечом вперед	4,3	0,60	0,76	4,5	0,56	0,75	4,3	0,95	0,77
14.	Поворот в стойке на руках плечом назад	4,4	0,53	0,74	4,5	0,36	0,80	4,1	1,19	0,79
15.	Акробатические прыжки	4,2	0,58	0,77	4,5	0,38	0,76	3,9	1,29	0,80

Проведенное исследование подтверждает, что успешное овладение элементами спортивной гимнастики требует комплексного подхода, где не только сложность и техника, но и ритмическая структура движения играют важную роль. Интеграция этих факторов в процессе обучения и тренировок значительно повышает шансы спортсменов на успешное освоение сложных элементов и достижение высоких результатов на соревнованиях.

Эти выводы служат основой для дальнейшего совершенствования методик тренировок, разработки индивидуальных подходов к подготовке спортсменов и повышения их конкурентоспособности на различных уровнях соревнований.

Точная количественная оценка различных факторов в тренировочном процессе является важным инструментом для эффективного управления подготовкой спортсменов. Это позволяет тренеру не только контролировать выполнение упражнений, но и корректировать программу тренировки с учётом потребностей каждого спортсмена. Знание состава методов, средств и приемов тренировки, а также их грамотное сочетание в процессе подготовки, является важной составляюшей профессиональной деятельности тренера. В свою очередь, количественная оценка этих действий позволяет тренеру точно контролировать и управлять тренировочным процессом, что значительно повышает эффективность подготовки спортсменов, способствует более быстрому прогрессу и помогает достигать высоких спортивных результатов.

В таблице 3 представлены показатели специальной технической подготовленности юных гимнастов. Испытуемые выполнили 14 контрольных заданий (КЗ) на видах гимнастического многоборья и были оценены экспертами (в баллах).

Таблица 3

Показатели специальной технической подготовленности юных гимнастов на этапе специализированной базовой подготовки

Квалификация	Стат. показат.	Средняя оценка экспертов (баллы)													
		КЗ 1	КЗ 2	КЗ 3	КЗ 4	КЗ 5	КЗ 6	КЗ 7	КЗ 8	КЗ 9	КЗ 10	КЗ 11	КЗ 12	КЗ 13	КЗ 14
I-II разряд	$\bar{X}$	9,29	8,78	8,98	9,03	9,25	9,25	9,26	8,98	9,03	9,25	9,29	8,78	8,98	9,03
	δ	0,18	0,20	0,16	0,37	0,29	0,20	0,23	0,16	0,37	0,29	0,18	0,20	0,16	0,37
	V%	1,92	2,31	1,79	4,10	3,01	2,21	2,52	1,79	4,10	3,01	1,92	2,31	1,79	4,10
КМС	$\bar{X}$	9,16	8,65	8,86	9,00	8,85	9,00	8,98	8,86	9,00	8,85	9,16	8,65	8,86	9,00
	δ	0,24	0,33	0,25	0,33	0,31	0,34	0,28	0,25	0,33	0,31	0,24	0,33	0,25	0,33
	v%	2,59	3,76	2,86	3,66	3,45	3,73	3,14	2,86	3,66	3,45	2,59	3,76	2,86	3,66
МС	$\bar{X}$	9,32	8,88	9,00	9,07	9,09	9,28	9,11	9,00	9,07	9,09	9,32	8,88	9,00	9,07
	δ	0,23	0,26	0,18	0,32	0,36	0,19	0,24	0,18	0,32	0,36	0,23	0,26	0,18	0,32
	v%	2,51	2,89	1,96	3,50	3,95	2,05	2,66	1,96	3,50	3,95	2,51	2,89	1,96	3,50

Примечание КЗ: 1 - темповой переворот вперед; 2 - темповой переворот назад («фляк»); 3 - круги двумя на теле; 4 - круги двумя в упоре на ручках; 5 - прямые и обратные скрешения; 6 - высокие выкруты вперед; 7 - высокие выкруты назад; 8 - «Касамацу»; 9 - «Цукахара»; 10 - сальто под жердями; 11 - сальто назад прогнувшись в соскок; 12 - оборот назад в упоре в ст. на руках; 13 - «эндо»; 14 - «штальдер».

Согласно представленным в таблице 3 данным юные гимнасты в составе экспериментальной группы имеют определённую однородность и средний уровень специальной технической подготовленно-

сти (СТП). Это утверждение имеет большое значение для понимания ключевых аспектов тренировки на ранних этапах спортивной карьеры гимнастов. Специальная техническая подготовленность (СТП) важный компонент обучения гимнастов, который включает в себя освоение базовых технических элементов и упражнений. Эти элементы составляют основу для дальнейшего развития более сложных и специализированных навыков в рамках соревновательной программы. Средний уровень СТП у юных гимнастов экспериментальной группы свидетельствует о том, что гимнасты находятся на стадии формирования основ специальной технической подготовки, что является важной компонентом дальнейшего развития их спортивной карьеры. Заложенная техническая база, через систематическое освоение базовых упражнений, обеспечивает основу для освоения более сложных элементов, необходимым для успешного выполнения соревновательных программ и достижения высоких результатов в спортивной гимнастике.

Литература:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / М.: Физкультура и спорт, 2004. 325 с.

2. Бальсевич В.К. Перспективы развития обшей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физической культуры.-1999. - №4.- С. 21-40.

3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособ. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002.- 507 с.

4. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая реализация): Автореф. дис. … д-ра пед. наук в виде научного доклада. – М., 1995. - 82 с.

5. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. - С. 50-73.

6. Эштаев С.А. Управление процессом обучения гимнастическим упражнениям гимнастов различной квалификации: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – Ч., 2025. - С. 39-72.

7. Эштаев А.К. Структура и распределение средств тренировки гимнастов 6-9 лет на начальном этапе подготовки: Автореф. дис. … к-та пед. наук. – Т., 2007. - С. 8-10.



Оғир атлетика бўйича Ўзбекистон спорт устаси, доцент
Ж.Ж. БЕРДИМУРАТОВА[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
Нукус шаҳри, Қорқалпоғистон

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ГУРУҲИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШДА УНИНГ МЕТОДИК УСУЛЛАРИ ВА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИРИ

Аннотация

Разработка тренировочных нагрузок для девушек, занимающихся тяжёлой атлетикой, играет важную роль в обеспечении их физического развития и организации эффективной подготовки к соревнованиям. В статье рассматриваются методические подходы к созданию тренировочных нагрузок и их влияние на спортивные результаты. Предложены конкретные стратегии тренировок для улучшения общего физического развития, увеличения мышечной силы и закрепления технических навыков. Также рассмотрены методы психологической подготовки спортсменок и способы снижения стресса в период подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: *тяжёлая атлетика, девушки, тренировочные нагрузки, методические подходы, спортивные результаты, технические навыки, психологическая подготовка, физическое развитие.*

Annotation

Оғир атлетика бўйича қизлар учун машғулот юкламаларини ишлаб чиқиш, уларнинг жисмоний ривожланишини таъминлаш ва мусобақаларга тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилишда муҳим ўрин тутади. Бу мақолада оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда методик усуллар ва уларнинг мусобақа фаолиятига бўлган таъсири тадқиқ қилинган. Қизларнинг умумий жисмонан ривожланишини таъминлаш, мушаклар кучини ошириш ва техник кўникмаларни мустаҳкамлаш учун ўзига хос тренинг стратегиялари таклиф этилган. Шунингдек, мусобақаларга тайёргарлик жараёнида спортчиларнинг психологик ҳолатини яхшилаш ва стрессни камайтириш усуллари ҳам кўриб чиқилган.

Калит сўзлар: *оғир атлетика, қизлар, машғулот юкламалари, методик усуллар, мусобақа фаолияти, техник кўникмалар, психологик тайёргарлик, жисмонан ривожланиш.*

The development of training loads for female weightlifters plays a crucial role in ensuring their physical development and organizing an effective training process for competition preparation. This article examines the methodological approaches to designing training loads and their impact on competition performance. Specific training strategies are proposed to enhance general physical development, increase muscle strength, and solidify technical skills. Additionally, the psychological state of athletes and methods for reducing stress in preparation for competitions are also explored.

Key words: *weightlifting, female athletes, training loads, methodological approaches, competition performance, technical skills, psychological preparation, physical development.*

Долзарблиги. Дунёда оғир атлетика соҳасида спортчиларнинг тайёргарлигини замонавий шароитда муваффақиятли ташкил этиш ва машғулот жараёнини бошқариш, назорат қилиш методларининг самарадорлигини оширишга катта эътибор қаратилмоқда. Айниқса, юқори малакали оғир атлетикачи қизларни тайёрлашда замонавий технологияларни оқилона қо‘ллаш, жисмоний тайёргарлик жараёнларини илмий асосда шакллантириш ҳамда организмнинг ёш хусусиятларини инобатга олиш муҳим аҳамият касб этади. Бугунги кунда кўплаб мамлакатларда, жумладан, Европа давлатларида оғир атлетика спорти билан шуғулланувчи аёл спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабла-


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









