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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ

Аннотация

Данная работа направлена на развитие силовых способностей гимнастов 13-14лет с учётом динамических характеристиках гимнастических упражнений многоборья. На основе, показателей разработана программа развития силовых качеств.

Ключевые слова: *физическая подготовка, статические упражнения, динамические упражнения, техническая подготовка.*

Annotation

Ушбу мақола 13-14 ёшли гимнастикачиларнинг кўп кураш машқларининг динамик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган. Кўрсаткичлар асосида куч сифатларини ривожлантириш дастури ишлаб чиқилди.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, статик машқлар, динамик машқлар, техник тайёргарлик.

This article focuses on developing strength abilities in gymnasts aged 13-14 years, taking into account the dynamic characteristics of all-around gymnastic exercises. Based on the indicators, a program for developing strength qualities has been developed.

Key words: physical training, static exercises, dynamic exercises, technical preparation.

Выполнение гимнастических упражнений требует проявление силовых качеств. Сила оказывает значительное влияние на технику выполнения элементов, одни элементы требуют от гимнаста максимальных проявлений силы, другие незначительной, но во всех проявлениях нужно сохранить фазу и точную финальную форма тела. В гимнастике особое внимание уделяется развитию статической и динамической силы, скоростно-силовых качеств и силовой выносливости. Анализ научно-методической литературы по силовой подготовке позволяет выделить три основные группы упражнений для развития силы: с внешним сопротивлением, с использованием собственного веса и изометрические(1). В современных гимнастических элементах выполнение движений преимущественно на прямых руках обусловлено работой приводяших и отводяших мышц плечевого пояса.

Методы. Проведения данного исследования проходило в период 2023-2024 учебного года в специализированной школе гимнастики. В нём участвовало 22 гимнаста 13-14 лет. Исследование проводилось в рамках плана утверждённое научным отделом Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Тесты определяли силу рук и туловиша. Статический анализ результатов включал среднее значение($\overline{X}$), стандартное отклонение(σ), вариацию (V, %), t- критерий и уровень значимости.

Данное исследование проводилось на гимнастах в возрасте 13-14лет, находяшимся на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования, что совпадает с периодом их интенсивного физического роста. В этом возрасте техническая подготовка во многом определяется уровнем силовых способностей, которые оказывают непосредственное влияние на выполнение гимнастических элементов.

В гимнастике ключевое значение имеет развитие следуюших силовых качеств:

Динамическая сила, обеспечиваюшая выполнение маховых и толчковых движений (например, разгибание в плечевых суставах при силовых перемешениях из верхних в нижнее и обратно).

Скоростно-силовые качества, определяюшие мошность и скорость выполнения движений (например, при отталкивании в опорных прыжках, разгибании тела в сальто).

Силовая выносливость, позволяюшая поддерживать высокий уровень работы на протяжении всей тренировки и соревновательной программы.

Анализ научно-методической литературы по силовой подготовке гимнастов показывает, что развитие этих качеств осушествляется с помошью трех основных типов упражнений:

1. Упражнения с внешним сопротивлением (использование утяжелителей, эспандеров, тренажеров) – применяются для увеличения максимальной силы и силовой выносливости, особенно в мышцах плечевого пояса, спины и ног.

2. Упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, статика на руках, прыжковые упражнения) – способствуют развитию функциональной силы, специфичной для гимнастики.

3. Изометрические упражнения (статические удержания в сложных позициях, например, крест на

кольцах, горизонтальные упоры и висы) – развивают способность удерживать тело в требуемых положениях без движения. Современные гимнастические элементы преимущественно выполняются с прямыми руками, что требует высокой силы приводяших и отводяших мышц плечевого пояса, а также развитой координации и контроля над телом.

Основная цель исследования – разработать и научно обосновать технологию специальных силовых упражнений для гимнастов 13-14 лет. Это, в свою очередь, окажет положительное влияние на качество выполнения элементов, требуюших силы, и повысит успех в выполнении соревновательных композиций. С целью изучения состояния данной проблемы были выявлены биомеханические характеристики двигательных действий, в различных плоскостях отражаюшие характерные особенности технического мастерства и влияние на соревновательную деятельность.

Результаты. На основе анализа теоретических материалов по рассматриваемой проблеме разработана технология специальной силовой подготовки. В начале педагогического эксперимента были определены силовые показатели(таб.1).

Таблица1.

Результаты силовых способностей в начале педагогического эксперимента у гимнастов 13-14лет из групп КГ (n=12) и ЭГ (n=12).

№	Контрольная группа			Экспериментальная группа			Разница	прирост	t	P
Тесты	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	%		
1.	21,75	2,66	12,59	21,86	2,71	12,86	0,11	2,35	0,50	>0,6
2.	19,14	2,32	11,64	19,3	2,12	11,35	0,16	1,07	0,42	>0,6
3.	17,33	2,19	12,63	17,00	2,18	12,82	0,33	1,92	0,37	>0,5
4.	16,50	1,91	11,58	16,92	2,02	11,94	0,42	2,53	0,52	>0,5
5.	16,25	1,75	11,61	16,58	1,91	11,80	0,33	1,70	0,33	>0,6
6.	18,92	2,19	11,58	18,50	2,19	11,84	0,42	2,20	0,47	>0,6

***Примечание** 1. Сила прямой правой руки вниз в лицевой плоскости (кг), 2. Сила прямой левой руки вниз в лицевой плоскости (кг), 3. Сила прямой правой руки вверх в лицевой плоскости (кг), 4. Сила прямой левой руки вверх в лицевой плоскости (кг), 5. Сила прямой правой руки вверх в боковой плоскости (кг), 6. Сила прямой левой руки вверх в боковой плоскости (кг).*

Результаты показателей абсолютной силы, зафиксированных до эксперимента у спортсменов в стандартных условиях (таблицы1), показывает, что экспериментальные и контрольные группы не продемонстрировали значительных различий в уровне развития максимальной силы в лицевой плоскости и боковой плоскости мышц плечевого пояса. Среднее значение движений рук в лицевой плоскости вниз правой от 21,75 до 21,86кг., показатели левой вниз от 19,14до 19,3кг.Среднее показателей силы мышц обоих рук составило 20,5±2,6.

Анализ показателей среднего значение силы мышц при движении вверх у спортсменов в лицевой плоскости составил для правой руки 17,16 ± 2,18 кг, для левой руки – 16,7 ± 1,91 кг; при движении в боковой плоскости правой среднее значение рук составило 16,4 ± 1,83 кг., при движении в боковой плоскости левой среднее значение составило 18,71 ± 2,19 кг.

Статистический анализ показал, что между результатами групп нет значимой связи (P>0,5 и P>0,7), что свидетельствует о отсутствии значительных различий и стало основанием для продолжения исследования.

Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью гимнастов 13-14 лет выявили проявление силовых способностей: 75% приходится на динамические и 25% на статические усилия. Экспертная оценка элементов, связанных с приведением и отведением силовых способностей приведены на рисунке 1.

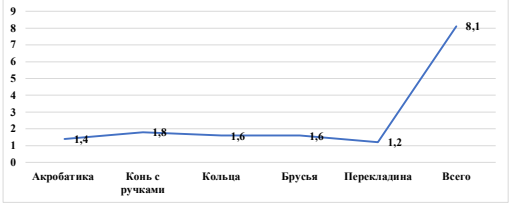


Рисунок1. Ошибки при выполнении обязательных элементов.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Вот изменённый и улучшенный вариант текста с сохранением смысла и научного стиля: Результаты экспертной оценки соревновательных упражнений, включающих элементы, активизирующие работу отводящих и приводящих мышц, показал существенные отклонения от модельной техники, необходимой для их успешного выполнения. Наибольшее количество ошибок, связанных с проявлением силы у гимнастов, особенно при увеличении числа элементов в комбинациях, носит типичный характер и привело к снижению оценки в среднем на 8,1 балла. С ростом сложности соревновательных требований возрастает значимость развития специальных силовых способностей спортсменов. Спортивная гимнастика предъявляет высокие требования к целенаправленному развитию силы, согласованному с двигательными структурами выполняемых элементов. Проведённые исследования позволили определить приоритетные средства тренировки для повышения силы мышц плечевого пояса, что стало основой для разработки программы локального воздействия на данные группы мышц. На каждый вид гимнастического многоборья были разработаны комплексы упражнений с использованием тренажёра . Были использованы грузоблочные тренажеры, тренажеры нагруженные весовыми дисками, а так же грифы и гантели.

Подготовительный период был разделён на два этапа:

1. **Первый этап** был направлен на развитие тяговых силовых качеств. На этом этапе тренеры активно применяли утяжеления.

2. **Второй этап** был сосредоточен на укреплении обшей силы. Этапы различались методами: на первом активно использовались утяжеления и сопротивления, тогда как на втором – упражнения с собственным весом и без них.

В рамках разработанной методики гимнасты практиковали различные режимы работы с утяжелениями и сопротивлениями. Для каждой возрастной группы были установлены оптимальные нагрузки, количество повторений и вес, адаптированные к целям и этапу подготовки.

В **контрольной группе** выполнялись упражнения с собственным весом.

В **экспериментальной группе** использовались тренажеры и утяжеления.

Режим тренировки включал:

Для укрепления мышц рук и плечевого пояса: 3-4 подхода по 11-12 повторений.

Для мышц спины и живота: 3-4 подхода по 10-12 повторений.

Для мышц ног: 3-4 подхода по 20-30 прыжков.

Предварительные исследования показывают, что специалисты в спортивной гимнастике уделяют основное внимание силовой подготовке, применяя вес и сопротивления. Однако в литературе методики развития силовых качеств с использованием утяжелений и сопротивлений остаются малоизученными или недостаточно научно обоснованными.

В ходе проведённого исследования была осуществлена детальная структурализация двигательных действий и определены эффективные средства развития силовых качеств посредством применения отягошений и сопротивления. Разработанная программа силовой подготовки была апробирована в практической деятельности и получила рекомендации для включения комплексов упражнений в подготовительный и заключительный разделы тренировочного занятия. Основная часть тренировок была ориентирована на выполнение специализированных силовых упражнений. В подготовительном разделе предусматривалось чередование упражнений на растяжку с элементами разминки, а в заключительном – реализация комплекса упражнений по круговой системе, что способствовало повышению плотности и интенсивности тренировочного процесса.

Таблица 2

Показатели силы гимнастами по окончанию эксперимента

	Контрольная группа						t	P
	В начале эксперимента			В конце эксперимента				
Тесты	$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %		
1.	21,75	2,66	12,59	23,68	2,71	12,86	2,12	<0,05
2.	19,14	2,32	11,64	20,87	2,39	11,35	1,79	>0,05
3.	17,33	2,19	12,63	19,43	2,39	12,30	2,24	<0,05
4.	16,50	1,91	11,58	18,23	2,07	10,48	2,13	<0,05
5.	14,67	1,85	12,61	16,53	2,06	12,46	2,33	<0,05
6.	18,92	2,19	11,58	20,56	2,35	11,43	1,77	>0,05

Экспериментальная группа								
1	21,86	2,71	12,87	25,79	3,14	12,18	3,38	<0,01
2	19,3	2,12	11,35	22,43	2,72	12,13	3,77	<0,01
3	17,00	2,18	12,82	20,59	2,49	12,09	3,76	<0,01
4	16,92	2,02	11,94	18,45	2,05	11,11	3,73	<0,01
5	16,58	1,91	11,80	24,98	2,78	11,13	3,95	<0,001
15	18,50	2,19	11,84	21,79	2,42	11,11	3,49	<0,01

Примечание 1.Сила прямой правой руки вниз в лицевой плоскости (кг), 2. Сила прямой левой руки вниз в лицевой плоскости (кг), 3. Сила прямой правой руки вверх в лицевой плоскости (кг), 4. Сила прямой левой руки вверх в лицевой плоскости (кг), 5. Сила прямой правой руки вверх в боковой плоскости (кг), 6. Сила прямой левой руки вверх в боковой плоскости (кг).

Разработанные комплексы для развития силовых способностей гимнастов необходимо осуществлять с учётом кинематической структуры гимнастических упражнений для каждого снаряда. Пробелы в подготовке влияют на соревновательную деятельность и на низкий технический уровень исполнения двигательных действий. В конце эксперимента было проведено повторное тестирование показателей приводяших и отводяших сил плечевого пояса. Анализ показателей приводяших и отводяших сил плечевого пояса (табл.3) высокую достоверную значимость при p<0,01показала экспериментальная группа, у контрольной группы достоверная значимость при p <0,05, показатели 2,6 контрольной группы достоверную значимость взаимосвязи не показали.

Относительный прирост проявления силы в плечевом суставе в контрольной группе 12,05 %, а в экспериментальной группе прирост 25,33%.

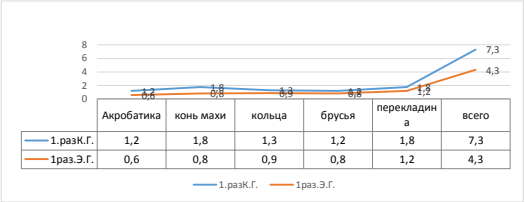


Рисунок 2. Результаты оценки технических элементов многоборья гимнастов

Результаты оценки технической подготовки гимнастов характерны для данного этапа тренировки. Оценка элементов технической подготовки позволяет подтвердить связь с показателями силовой подготовки. Как видно на рисунке, по итогам эксперимента ошибки, допущенные гимнастами у гимнастов 1 разряда - до 3 баллов.

Таким образом, обшая оценка ошибок в технической подготовке гимнастов влияет на их конкурентоспособность при выполнении технических элементов. Развитие сил в области верхнего плечевого пояса влияет на оценку (баллы). Следовательно, при развитии специальных силовых способностей необходимо учитывать структуру движений в многоборье по гимнастике, а также подбирать соответствующие средства, направленные на влияние на характер и порядок выполнения этих движений для развития силовых способностей.

Эффективность данной методики связана с более рациональным распределением тренировочных средств, что позволило значительно улучшить функциональные возможности тела гимнастов в ряде показателей силы, а также достигнуть высокого уровня развития специальной физической и технической подготовки. Все это стало основой для достижения высоких спортивных результатов в процессе педагогического эксперимента.

Основные материалы педагогического эксперимента подтверждают эффективность предлагаемой программы, основанной на обобщении теоретических данных и практического опыта, а также на использовании дополнительных нестандартных средств.

Литература:

1. Менхин Ю.В. Методологические основы физической подготовки гимнастов // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - No 11. – С. 39 -40.

2. Хасанова Г.М. Рейтинговый уровень упражнений специально физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток Педагогика таълим. - Ташкент, 2010. - №3. - С. 157-165.

3. Верхошанский Ю. В., Основы специальной силовой подготовки спортсменов / - М.: Советский спорт, 2013. - 216 с.

4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / - М.: Советский спорт, 2009. -200 с.

5. Савенкова, Е. К. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменок в некоторых видах гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савенкова Елена Константиновна; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2005. - 24 с.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









