O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/1

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
S.B. Repkin
Bek Mun Jong
I.P. Sivoxin
N.T. To‘xtaboyev
B.K. Erimbetov
I.B. Aliyev
L.P. Yugay
D.X. Umarov
A.K. Eshtayev
K.SH. Ziyadullayev
N.J. Isakulova
A.B. Jumaniyazov
M.M. Qirg‘izboyev

Tahrir hay’ati kotibi

SH.X. Toshturdiyev
B.A. Ishimov
R.I. Isroilov
A.U. Rashidov
O.Y. Mamishev
A.S. Gonashvili

Texnik tahririyat tarkibi:

N.N.G‘afforov
U.O. Azimova
SH.B. Aliyeva
M. Rahmonov

fan-sportga.uz

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Г.М. Зоитова., А.Р. Машарипов., Д.А. Холмуродова., М.Н. Исломова., Н.А. Убайдуллаева – Комплексная оценка постурального контроля и физической подготовленности спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию. 3

O.O. Kasimov – Xalqaro sport musobaqalarida sportchilar ishtirokida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni hal etishning huquqiy mexanizmlari. 6

N.R. Saidova – Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish orqali jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 9

A.T. Ro‘zmetov – Voleybolda to‘p qabul qilish va uzatish aniqligini takomillashtirish texnologiyasi samaradorligi. 13

Г.Т. Саидова – Сравнительная оценка соматотипологических особенностей спортсменок, занимающихся фехтованием и художественной гимнастикой. 17

Е.С. Епифанова – Влияние специфики тренировочного процесса тяжелоатлеток в подготовительном периоде. 20

D.S. Nishanova – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi basketbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali uslubiyati. 23

X.X. Qurbonov – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘rta masofalarga yuguruvchilar mashg‘ulotlarini tashkil etish uslubiyati. 27

С.Ф. Ашуркова., А.А.Умматов – Развитие скоростно-силовых способностей волейболисток 14-15 лет с использованием специальных упражнений легкоатлетов. 32

M.K. Jumaniyazov – Regbi sportchilarida chidamlilikni rivojlantirish usullari va ularning funksional ko‘rsatkichlarga ta’siri. 36

N.A. Egamberdiyeva – Yosh basketbolchilarni kombinatsiyalangan mashqlar orqali o‘yin texnikasini optimallashtirish uslubiyati. 39

H.E. Musulmonov – Malakali belbog‘li kurashchilarda usullarni o‘ng- chap tomonlama qo‘llash tajribasini o‘rganish natijalari va uning samaradorligi. 43

F.V. Ganiyeva – Malakali basketbolchilarning jismoniy konditsiyalarini takomillashtirishda maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish omili. 47

A.T. Xasanov., B.B. Xaitbayeva – Ritmik gimnastika vositalarini o‘quv jarayonida qo‘llash imkoniyatlari va samaradorligi. 51

J.M. Shukurllayev – Mini voleybolni voleybolga integratsiyalash jarayonida mashg‘ulotlar piramidasining metodik asoslari. 54

FAN Sportga
ilmiy-nazariy jurnali

“FAN – SPORTGA”
ilmiy-nazariy jurnali

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti muassisligida chop etiladi

Tahririyat manzili:
111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi 19-uy.

Mazkur ilmiy jurnal elektron formatda nashr qilinadi

05.02.2018 yilda Toshkent shahrida ommaviy axborot vositasi sifatida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan.

Ro‘yxatga olish raqami № 02-005 “FAN – SPORTGA” jurnali 2004 yildan nashr etiladi.

Suratlar muallifi:
Anvar Ilyasov
Abdullo Fayzullayev

2026/1

J.O. Xajibaev – Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 59

M.A. Umbetova – Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini aniqlash va rivojlantirish samaradorligi. 62

A.O‘. Matnazarov – Og‘ir atletikachilarning siltab ko‘tarish mashqini tayyorgarligini pedagogik nazorat qilish. 67

M.O. Xamudov – 400 metrga yuguruvchi o‘quv-mashg‘ulot guruhi sportchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi. 71

A.M. Yusupov – Kurashchilarni texnik usullarini bajarishdagi tezkor kuch sifatini rivojlantirish. 75

P.P. Акрамов – Планирование технической подготовки юных пловцов с учётом возрастных особенностей двигательного развития. 77

A.A. Boltayev – Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezokrlik-kuch komponentlari. 80

G‘.U. Berdiyev – Jismoniy tarbiya darslarini ochiq havoda o‘tkazishda issiq iqlim sharoitining mashg‘ulot o‘zlashtirish samaradorligiga ta’siri. 83

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TIBBIY-BIOLOGIK VA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI
MEDICAL-BIOLOGICAL AND SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

M.B. Akbarov – Maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirishda yengil atletika mashg‘ulotlariga gimnastika vositalarini integratsiya qilish samaradorligi. 88

Ф.А. Соловьева – Перспективы применения искусственного интеллекта в менеджменте фитнес-индустрии: анализ цифровых решений. 91

O.K. Raupov., N.I. Isoev., A.A. Kurbonov – Oliy ta’lim muassasalarida sport mashg‘ulotlarini qiziqarli va interaktiv shakllarda tashkil etish samaradorligi. 94

J.A. Ochilov – Zamonaviy axborot jamiyatida bolalarning sportga oid ta’lim tarbiya madaniyatini takomillashtirish. 97

A.A. Mamatkulov – I-IV sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishlarida total va parsial ko‘rsatkichlar tahlili. 99

T.U. Ismoilov – Yosh avlodni sog‘lom va barkamol qilib tarbiyalashda davlat direktiv hujjatlarining ahamiyati. 104

A.A. Tursunov – Voleybolda to‘pni qabul qilish va uzatish texnikasi aniqligini erta yosh bosqichida shiddatli yuklamalar asosida shakllantirishning pedagogik xususiyatlari. 107

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA
ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

М.Г. Хайдаров., М.Р. Ташев – Формирование и совершенствование бросковых навыков в спортивной игре «бочча». 111

X.S. Arabov – Ko‘zi ojiz va zaif ko‘ruvchi futbolchilar tayyorgarligini oshirishda kompleks harakatlar texnologiyasini qo‘llash mexanizmi. 114



Доктор философии по педагогическим наукам, доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0000-0002-8014-923X

https://orcid.org/0009-0000-8909-5066

Доцент
А.Р. МАШАРИПОВ[2]
Магистранты 2 курса
Д.А. ХОЛМУРОДОВА[2]
М.Н. ИСЛОМОВА[2]
Н.А. УБАЙДУЛЛАЕВА[2]
[2]Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта при Узбекской государственной академии спорта город Ташкент, Узбекистан

10.65149/fansport.2026.v9i1.a001

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК СБОРНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН ПО СИНХРОННОМУ ПЛАВАНИЮ

Annotatsiya

В статье представлен комплексный анализ физической подготовленности и постурального контроля юных спортсменок, занимающихся синхронным плаванием. Установлена выраженная вариативность показателей, отражающая различный уровень сенсомоторной регуляции и зрительной зависимости при выполнении пробы Ромберга. Выявленные особенности позволяют уточнить профиль подготовленности спортсменок и обосновывают необходимость индивидуализации тренировочного процесса с акцентом на развитие проприоцептивных механизмов и постуральной устойчивости.

Ключевые слова. *постуральный контроль, статическое равновесие, стабилометрия, проба Ромберга, зрительная зависимость, функциональное состояние, сенсомоторная регуляция, координационные способности, спортивная подготовка.*

Abstract

Maqolada sinxron suzish bilan shug‘ullanadigan yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va postural nazorati bo‘yicha kompleks tahlil taqdim etilgan. Tadqiqot natijalari ko‘rsatkichlarning sezilarli darajada farqlanishini, “Romberg sinovi”ni bajarishda sensor-motor regulyatsiyasi va ko‘rish tayanish darajasidagi individual tafovutlarni aniqladi. Olingan natijalar sportchilarning tayyorgarlik profilini aniqlashtirishga hamda proprioseptiv mexanizmlar va statik barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan individual mashg‘ulot yondashuviga ehtiyoj mavjudligini asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: *postural nazorat, statik muvozanat, stabilometriya, “Romberg sinovi”, ko‘rish tayanishi, funksional holat, sensor-motor regulyatsiya, koordinatsion qobiliyatlar, sport tayyorgarligi.*

The article presents a comprehensive analysis of the physical fitness profile and postural control of young female athletes engaged in synchronized swimming. The study revealed considerable variability in the assessed parameters, indicating differences in sensorimotor regulation and the degree of visual dependence during the modified Romberg test. The identified characteristics clarify the individual preparedness profile of the athletes and substantiate the need for an individualized training approach focused on the development of proprioceptive mechanisms and postural stability.

Keywords: *postural control, static balance, stabilometry, Romberg test, visual dependence, functional state, sensorimotor regulation, coordination abilities, athletic training.*

Актуальность. Синхронное плавание относится к видам спорта, характеризующимся исключительно высокими требованиями к координации движений, постуральному контролю и способности спортсменок поддерживать устойчивые положения тела в статических и динамически изменяющихся условиях водной среды. Эффективность выполнения базовых и сложных элементов - вертикалей, вращений, подъёмов и переходных фаз - определяется степенью сформированности проприоцептивных механизмов, вестибулярной регуляции, а также функциональной готовностью дыхательной системы [1, 2].

Особую значимость эти компоненты приобретают в детско-юношеском возрасте, когда сенсомоторная регуляция и механизмы поддержания равновесия находятся в стадии активного развития. Недостаточная устойчивость, повышенная зрительная зависимость, несформированность мышечно-скелетной стабилизации или ограниченные функциональные возможности дыхательной системы могут существенно затруднять освоение технически сложных элементов, формировать нежелательные компенсаторные двигательные стратегии и снижать художественно-техническую выразительность исполнения.

При этом в научной литературе отмечается недостаток комплексных исследований, одновременно оценивающих постуральный контроль, состав тела и функциональное состояние юных синхронисток [3, 5]. Отсутствие систематизированных данных затрудняет построение индивидуализированных программ подготовки, направленных на оптимизацию механизмов равновесия, повышение точности моторного контроля и предотвращение перегрузочных состояний.

Актуальность исследования определяется необходимостью восполнить данный пробел и обеспечить научно обоснованную оценку ключевых компонентов подготовленности юных спортсменок. Это, в свою очередь, позволит создавать эффективные тренировочные модели, повышающие устойчивость, качество выполнения элементов и общую техническую стабильность [4, 6].

Цель исследования провести комплексную оценку профиля физической, функциональной и постуральной подготовленности юных синхронисток.

Методы и организация исследования. Исследование выполнено на выборке из 20 спортсменок сборной команды Республики Узбекистан по синхронному плаванию в возрасте 15–18 лет. Тестирование проводилось на базе комплекса водных видов спорта Олимпийского городка в сотрудничестве с Научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта Республики Узбекистан, что обеспечило единообразие условий и применение сертифицированного диагностического оборудования.

Антропометрические показатели (рост, масса, индекс массы тела) и параметры состава тела определялись по унифицированным методикам. Измерения проводились в утреннее время перед тренировкой. Процент жировой и мышечной ткани оценивался методом многосегментного биоимпедансного анализа, позволяющим получать высокоточные данные о компонентном составе тела.

Функциональное состояние дыхательной системы изучалось методом спирометрии с регистрацией жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ) и сравнением полученных значений с возрастно-половыми нормативами, что обеспечивало объективную характеристику аэробной подготовленности и функциональной зрелости респираторного аппарата.

Постуральный контроль исследовался с использованием модифицированной пробы Ромберга, выполняемой на стабилометрической платформе. Запись перемещений центра давления (ЦД) в режиме реального времени позволила получить точную оценку устойчивости в условиях зрительной афферентации и её отсутствия. Тестирование включало две позиции - с открытыми и закрытыми глазами, что обеспечивало анализ степени зрительной зависимости и эффективности проприоцептивно-вестибулярных механизмов.

Процедуры выполнялись при постоянных условиях: одинаковое время суток, стабильное освещение и минимизация внешних раздражителей. Такой подход обеспечил высокую точность и воспроизводимость данных, что важно при интерпретации индивидуальных различий в стратегиях поддержания равновесия.

Использование комплексного набора методов позволило всесторонне охарактеризовать физическую, функциональную и постуральную подготовленность спортсменок, а также выявить особенности сенсомоторной регуляции, значимые для планирования тренировочного процесса.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анализа антропометрических данных продемонстрировали выраженную вариативность состава тела обследованных спортсменок, занимающихся синхронным плаванием. Процент жировой массы колебался в пределах 17,8–30,4%, тогда как удельная доля мышечной ткани отражала различия в индивидуальном уровне физической подготовленности. Значения индекса массы тела у всех участниц исследования находились в диапазоне 18,5–22,2, что соответствует нормативным показателям и свидетельствует об отсутствии отклонений в физическом развитии.

Показатели жизненной ёмкости лёгких (ЖЁЛ) также отличались высокой вариативностью и находились в интервале от 1,59 до 5,78 л. Такой разброс отражает неоднородность функционального состояния дыхательной системы спортсменок, а также различия в степени адаптации к специфическим требованиям вида спорта.

Анализ стабилометрических данных показал значимые индивидуальные различия в способности удерживать статическое равновесие. Значения, полученные по модифицированной пробе Ромберга, варьировали от низких до высоких, что свидетельствует о различном уровне сформированности постурального контроля и эффективности сенсомоторной регуляции положения тела. Часть спортсменок характеризовалась стабильным удержанием позы и выраженной проприоцептивной чувствительностью, тогда как у других наблюдались увеличенные амплитуды колебаний, указывающие на недостаточную устойчивость (рис. 1).

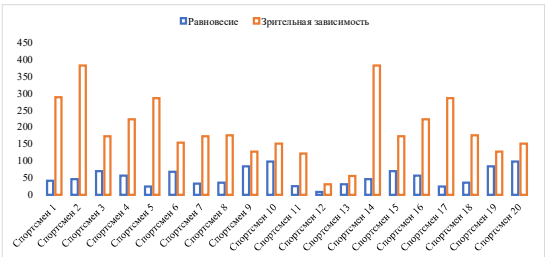


Рисунок 1. Сравнительные показатели равновесия и зрительной зависимости у спортсменок по результатам стабилометрического тестирования (n = 20)

Анализ влияния зрительного контроля выявил разнохарактерные сенсорные стратегии. У ряда спортсменок закрытие глаз приводило к выраженному снижению устойчивости, что указывает на высокую степень зрительной зависимости. В то же время у нескольких участниц ухудшение пока-

зателей при исключении зрительной афферентации носило умеренный характер (рис 2).

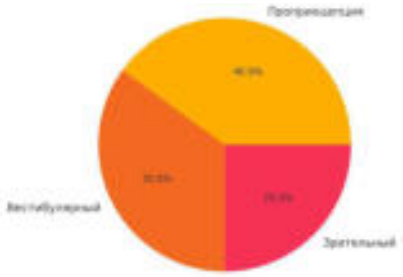


Рисунок 2. Вклад анализаторов в постуральный контроль

Отдельный интерес представляет подгруппа спортсменок, у которых равновесие при закрытых глазах не снижалось либо демонстрировало незначительное улучшение (рис 3).



Рисунок 3. Карта корреляций показателей постурального контроля

Такое распределение может отражать индивидуальные особенности взаимодействия проприоцептивных и вестибулярных механизмов постуральной регуляции в статических условиях. В целом полученные данные указывают на неоднородность физической, функциональной и постуральной подготовленности спортсменок, что подчёркивает необходимость индивидуализированного подхода к построению тренировочного процесса и разработки коррекционных программ, направленных на улучшение устойчивости и оптимизацию сенсомоторного контроля.

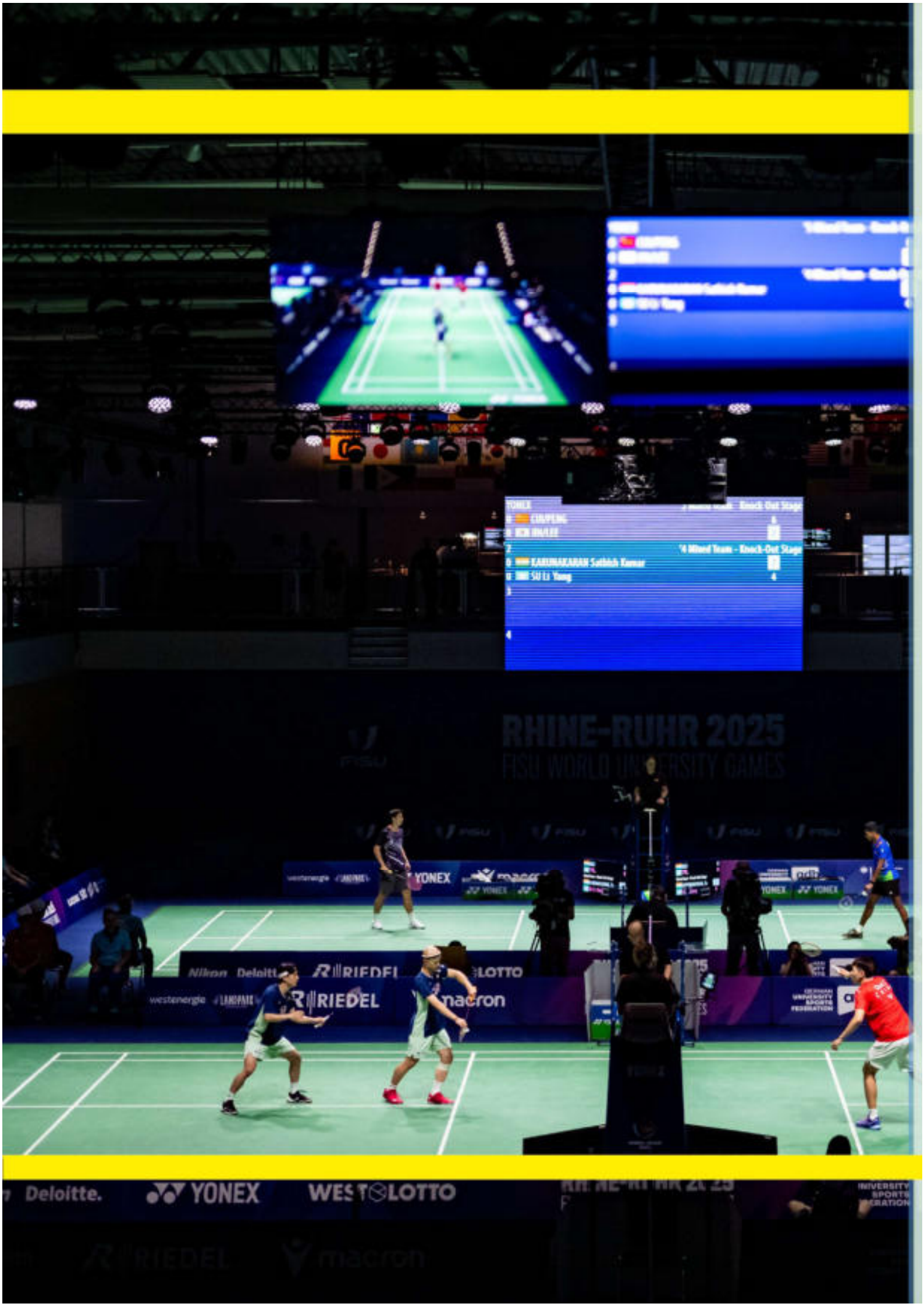
Выводы. Проведённое исследование позволило установить, что антропометрические характеристики спортсменок отличаются выраженной индивидуальной вариативностью, при этом значения индекса массы тела у всех участниц сохраняются в пределах физиологической нормы, что свидетельствует о достаточном уровне их физического развития. Показатели жизненной ёмкости лёгких продемонстрировали значимые межиндивидуальные различия, отражающие неоднородность функциональной готовности дыхательной системы и различный уровень адаптации к специфическим нагрузкам синхронного плавания.

Полученные стабилометрические данные выявили разный уровень сформированности постурального контроля: у части спортсменок отмечалась стабильность удержания позы и высокая проприоцептивная чувствительность, тогда как у других наблюдались увеличенные амплитуды колебаний центра давления, указывающие на недостаточную устойчивость и менее эффективные механизмы сенсомоторной регуляции. Анализ влияния зрительной афферентации показал выраженную вариативность стратегий поддержания равновесия. У одних спортсменок исключение зрительного контроля приводило к значительному снижению устойчивости, что свидетельствует о высоком уровне зрительной зависимости, тогда как у других реакция была умеренной или отсутствовала, что отражает индивидуальные особенности взаимодействия зрительного, вестибулярного и проприоцептивного анализаторов.

Таким образом, комплексная оценка физической, функциональной и постуральной подготовленности показала, что обследованная группа не является однородной по ключевым параметрам, определяющим способность к удержанию статических поз и выполнению технически сложных элементов синхронного плавания. Полученные данные подтверждают необходимость индивидуализации тренировочного процесса и включения специализированных упражнений, направленных на развитие проприоцептивной чувствительности, повышение постуральной устойчивости и оптимизацию функциональных резервов дыхательной системы.

Литература:

1. Ким, С.Н. Оценка постуральной устойчивости синхронисток с использованием стабилометрии // Адаптивная физическая культура. - 2020. - №4. - С. 87–92.
2. Киселёва, Н.С. Развитие равновесия у спортсменов с использованием стабилометрических технологий // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №4. - С. 45–52.
3. Морева, Т.В. Техническая и специальная физическая подготовка синхронисток. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 98 с.
4. Мартынова, И.С. Особенности координационной подготовки в синхронном плавании // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №6. - С. 38–42.
5. Рождественская, Н.А. Тренировочные технологии в синхронном плавании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - №2. - С. 25–29.
6. Sato, K., Yamamoto, M. Postural Control and Visual Dependence in Artistic Sports // Journal of Human Kinetics. - 2022. - Vol. 82. - P. 95–104.


YONEX
Knock-Out Stage
CUI/PENG
HN/LEE
'4 Mixed Team - Knock-Out Stage
KARUNAKARAN Sathish Kumar
SU Li Yang
RHINE-RUHR 2025
FISU WORLD UNIVERSITY GAMES
Nikon
Deloitte.
RIEDEL
macron
YONEX
WESTLOTTO